#### **Fixní vs růstové myšlení**

**Definice a rozdíly:**

**Fixní myšlení**

* osoba s fixním myšlením věří, že její schopnosti jsou statické a neměnné
* přesvědčení, že jsou buď nadaní nebo ne, může vést k obavám z selhání a vyhýbání se obtížným úkolům, aby nedošlo k odhalení nedostatků
* věříme tomu, že nám vše bylo dáno a naše dovednosti jsou vrozené, zaměřujeme se na věci, které nemůžeme mít pod kontrolou, rychle se vzdáváme, bojíme se chyb, sebeúctu odvíjíme od potvrzení okolí, strach ze selhání, strach riskovat

**Růstové myšlení:**

* naopak jedinec s růstovým myšlením považuje dovednosti za vyvíjející se a zlepšitelné
* věří, že úsilí, trénink a učení se jsou klíčové pro rozvoj schopností, tato mentalita může vést k větší odvaze čelit výzvám a věnovat se rozvoji i přes případné neúspěchy
* věříme, že se dokážeme naučit vše, co chceme, nebojíme se výzev, věříme, že náš potenciál je neomezený, zaměřujeme se jen na věci, které můžeme kontrolovat, nenecháme se ovlivnit tím, co nemůžeme kontrolovat, vše lze zlepšit pomocí úsilí, máme vytrvalost, neúspěchům se stavíme čelem, úspěch ostatních je inspirací

**Aplikace ve sportu:**

* **Vliv na trénink:** Sportovci s fixním myšlením se mohou vyhýbat novým technikám nebo obtížným tréninkovým úkolům, aby si udrželi pocit kompetence. Naopak sportovci s růstovým myšlením jsou ochotni investovat do náročného tréninku, protože věří v potenciál vlastního růstu.
* **Dopad na výkon:** V soutěžním prostředí může fixní myšlení vést k většímu tlaku na výsledky a obavám z porážky. Růstové myšlení může pomoci sportovcům lépe zvládat neúspěchy, chápat je jako součást procesu a hledat možnosti zlepšení.
* **Rozvoj psychické odolnosti:** Růstové myšlení může být klíčové pro vytváření psychické odolnosti u sportovců, protože se učí přijímat výzvy, učit se z chyb a neustále se zlepšovat.

Celkově je vhodné u sportovců podporovat růstové myšlení, aby byli schopni lépe čelit tlaku, zvládat neúspěchy a dosahovat svého maximálního potenciálu ve sportu.

####

####

#### Praktické příklady:

**Fixní myšlení:**

* *Soutěžení o pozornost trenéra:* Sportovec s fixním myšlením může být obezřetný při učení se nové tréninkové metody, protože se obává, že neuspěje před trenérem a spoluhráči. Raději se drží osvědčených postupů, i když to může brzdit jeho rozvoj.
* *Obava z chyb:* Sportovec, který má fixní myšlení, se může vyhýbat riskantním situacím nebo novým taktikám, aby se vyhnul možným chybám. Tato opatrnost může bránit jeho schopnosti se rychle přizpůsobit měnícím se okolnostem ve hře.
* *Stereotypní role:* Sportovec s fixním myšlením může být rezervovaný při přebírání nových rolí v týmu, obává se, že by nemohl plnit očekávání, což může omezit taktickou variabilitu týmu.

**Růstové myšlení:**

* *Přijetí výzev:* Sportovec s růstovým myšlením může aktivně hledat nové tréninkové metody nebo taktiky, protože věří, že každá výzva je příležitostí k osobnímu růstu. Mohl by třeba vyzkoušet nový tréninkový režim, aby posunul své hranice.
* *Zvládání neúspěchů:* Pokud sportovec s růstovým myšlením udělá chybu nebo neuspěje, nebude to brát jako konec světa. Namísto toho se zaměří na to, co může z dané situace naučit a jak se může zlepšit.
* *Různorodost rolí:* Sportovec s růstovým myšlením bude pravděpodobně ochoten přijmout různé role v týmu, protože vidí v této rozmanitosti příležitost k rozvoji nových dovedností a přínosu pro tým.

####

#### **Orientace na výkon vs. orientace na výsledek**

**Definice a rozdíly:**

* **Orientace na výkon:** Tato mentalita se zaměřuje na osobní zlepšování a maximalizaci vlastního potenciálu. Sportovec s orientací na výkon klade důraz na proces učení, získávání nových dovedností a snahu dosahovat co nejlepšího výkonu bez ohledu na konečné výsledky.
* **Orientace na výsledek:** Naopak orientace na výsledek zdůrazňuje dosahování cílů ve formě výher, trofejí nebo ocenění. Sportovci s touto mentalitou mohou klást důraz na výsledky nad procesem, což může vést k většímu tlaku na vítězství a obavám z prohry.

**Aplikace ve sportu:**

* **Orientace na výkon:**
	+ *Důraz na trénink:* Sportovci s orientací na výkon budou více motivováni trénovat a zdokonalovat své dovednosti. Cílem je neustálý osobní růst a zdokonalení, bez ohledu na to, zda v daném zápase vyhrají nebo prohrají.
	+ *Přijímání výzev:* Ti, kteří jsou orientovaní na výkon, mají tendenci přijímat výzvy s otevřenou myslí a vidí v nich příležitost k učení a zlepšování.
* **Orientace na výsledek:**
	+ *Intenzivní soutěživost:* Sportovci s orientací na výsledek se mohou více soustředit na vítězství a mít silnější soutěživý pohnutek. Výhra je pro ně často prioritou nad individuálním rozvojem.
	+ *Tlak na výkon:* Tato mentalita může přinášet vyšší tlak a stres, zejména před důležitými zápasy, když je výsledek klíčový.

#### Praktické příklady

**Orientace na výkon:**

* *Tréninková motivace:* Sportovec, který je orientovaný na výkon, bude cítit uspokojení z osobního zlepšování v průběhu tréninku a sledování svého pokroku.
* *Překonávání vlastních limitů:* Sportovec, který se zaměřuje na výkon, se může aktivně snažit překonávat vlastní hranice a zdokonalovat se ve specifických dovednostech, i když to nevede vždy k okamžitým výhrám.

**Orientace na výsledek:**

* *Soutěžní tlak:* Sportovec s orientací na výsledek může cítit silný tlak dosahovat vítězství za každou cenu, což může zvýšit nervozitu a stres při závodech.
* *Ocenění a odměny:* Sportovci, kteří jsou orientovaní na výsledek, mohou považovat ocenění, medaile a trofeje za klíčové ukazatele úspěchu a uspokojení.

#### **Motivace vs. disciplína**

**Definice a rozdíly:**

* **Motivace:** Je vnitřní síla nebo hnací faktor, který pohání jedince k dosažení cílů. Motivace je spojena s touhou po odměně, osobním zájmem nebo radostí ze splnění úkolu.
* **Disciplína:** Naopak disciplína je vnější kontrolní mechanismus, který jedince usměrňuje k dodržování pravidel a plnění stanovených povinností. Je často spojena s pevným řízením sebe samého a dodržováním stanovených pravidel a rutin.

**Aplikace ve sportu:**

* **Motivace:**
	+ *Osobní cíle:* Sportovec poháněný motivací může stanovit osobní cíle, jako je zlepšení výkonnosti, dosažení určité úrovně nebo dosažení osobních rekordů.
	+ *Intrapersonální uspokojení:* Motivace vychází ze silného vnitřního pohonu. Například, sportovec, který miluje svůj sport, bude motivován touhou zažívat radost a naplnění z každého tréninku nebo zápasu.
* **Disciplína:**
	+ *Tréninková rutina:* Sportovec s disciplínou bude pravidelně dodržovat tréninkové plány a udržovat konzistentní rutinu bez ohledu na aktuální náladu nebo vnější vlivy.
	+ *Respekt k pravidlům týmu:* Disciplína v týmu znamená respektování pravidel, dodržování stanovených standardů a plnění povinností vůči spoluhráčům a trenérům.

#### Praktické příklady

**Motivace:**

* *Inspirativní cíle:* Sportovec může být motivován stanovením inspirativních cílů, například kvalifikace na specifickou soutěž nebo dosažení osobního rekordu.
* *Radost z výkonu:* Pocit radosti a uspokojení ze sportovního výkonu může být silnou motivací, zejména pro ty, kteří nalézají potěšení ve své sportovní činnosti.

**Disciplína:**

* *Pravidelný trénink:* Sportovec prokazuje disciplínu tím, že pravidelně chodí na tréninky a dodržuje plán cvičení, i když to vyžaduje obětování jiných aktivit.
* *Respekt k pravidlům týmu:* Disciplinovaný tým respektuje stanovená pravidla, včetně těch týkajících se etiky, fair play a vzájemné podpory.

#### **Komunikace rodičů směrem ke sportovci**

**Základní komunikační dovednosti:**

* **Aktivní poslech:** Rodič by měl aktivně naslouchat sportovci, projevovat zájem a ukazovat, že mu záleží na jeho zkušenostech a pocitech ve sportu.
* **Kladná zpětná vazba:** Vyjadřování pozitivních komentářů a povzbuzování. Kladná zpětná vazba může posílit sebevědomí sportovce a motivovat ho k dalšímu úsilí.
* **Empatie:** Schopnost vcítit se do pocitů a perspektivy sportovce. Empatický přístup může posílit vztah a pomoci rodiči lépe porozumět potřebám svého dítěte.
* **Jasná komunikace:** Zajištění, že komunikace je srozumitelná a jednoznačná. Rodič by měl být schopen sdělit své myšlenky a očekávání bez zbytečných nedorozumění.

**Co dělat při komunikaci:**

* **Podpora a povzbuzování:** Vzdělávat a povzbuzovat sportovce v jejich úsilí, bez ohledu na výsledek.
* **Otevřená otázky:** Klást otevřené otázky, které podněcují k rozvoji konverzace a umožňují sportovci vyjádřit své myšlenky.
* **Zájem o sportovcův pohled:** Aktivně se zajímat o pohled sportovce na svůj vlastní výkon, zážitky ve sportu a jeho dlouhodobé cíle.

**Co nedělat při komunikaci:**

* **Přílišné kritizování:** Přehnaná kritika může poškodit sebevědomí sportovce a zhoršit jeho výkonnostní výsledky.
* **Nepřiměřený tlak:** Přílišný tlak na výsledek nebo srovnávání s ostatními sportovci může vést k negativnímu vnímání sportu.

#### Praktické příklady:

* **Pozitivní povzbuzení:**
	+ *Dobré vystoupení:* "Skvěle jsi hrál/a! Viděl/a jsem, jak tvrdě pracuješ na tréninku a tvoje úsilí se opravdu projevuje."
* **Empatický přístup:**
	+ *Projevení zájmu:* "Jak jsi se cítil/a po dnešním zápase? Můžeme o tom mluvit, pokud chceš."
* **Otevřená komunikace:**
	+ *Dohoda o cílech:* "Chci, abys si stanovil/a své vlastní cíle ve sportu. Jak ti mohu pomoci je dosáhnout?"
* **Nepřílišný tlak:**
	+ *Podpora bez tlaku:* "Věnuj se svému sportu a užívej si ho. Jsme tady, abychom tě podporovali, ať už jsou výsledky jakékoliv."

#### **Role hráč-trenér-rodič ve sportu:**

### **Hráč**

**Úkoly:**

* **Trénink a výkon:** Hráč je odpovědný za svůj vlastní trénink, fyzickou přípravu a sportovní výkon.
* **Osobní rozvoj:** Stanovuje si osobní cíle, pracuje na svém zlepšení a rozvíjí své dovednosti.
* **Týmová spolupráce:** Hráč je součástí týmu a měl by přispívat k pozitivní atmosféře a spolupráci.

**Není jejich úkolem:**

* **Nerozvíjet se:** Hráč by neměl zůstávat na stejné úrovni a ignorovat příležitosti k vlastnímu růstu.
* **Ignorovat týmové cíle:** Ignorování spolupráce a neúcta k týmovým cílům může poškodit výkon celého týmu.

**Jak komunikovat:**

* Otevřeně sdělovat své potřeby a obavy.
* Aktivně poslouchat trenéra a spoluhráče.
* Využívat konstruktivní zpětnou vazbu pro svůj rozvoj.

**Nekomunikovat:**

* Ignorovat týmové instrukce nebo se uzavírat před konstruktivní kritikou.

**Chyby:**

* Nadměrná sebestřednost, která ovlivňuje týmovou dynamiku.
* Nedostatek otevřenosti pro spolupráci a učení se od trenéra a spoluhráčů.

###

### **Trenér**

**Úkoly:**

* **Vedení tréninků:** Plánování a provádění efektivních tréninkových programů.
* **Taktická příprava:** Rozvíjení taktických schopností týmu a individuálních hráčů.
* **Motivace a vedení:** Inspirace a vedení týmu k dosahování společných cílů.
* **Rozvoj hráčů:** Poskytování konstruktivní zpětné vazby a pomáhání hráčům v jejich osobním a sportovním růstu.

**Není jejich úkolem:**

* **Překračování osobních hranic hráčů:** Trenér by neměl zasahovat do osobního života hráčů mimo sportovní prostředí.
* **Neposkytovat adekvátní zpětnou vazbu:** Nedostatek komunikace a zpětné vazby může brzdit rozvoj hráčů.

**Jak komunikovat:**

* Vytvářet jasné očekávání a pravidla.
* Být k dispozici pro hráče a naslouchat jejich potřebám.
* Poskytovat konstruktivní zpětnou vazbu a ocenění.

**Nekomunikovat:**

* Zanedbávat komunikaci a ignorovat individuální potřeby hráčů.

**Chyby:**

* Nedostatek komunikace vede k nepochopení taktiky a cílů týmu.
* Neposkytování individuální podpory pro hráče.

###

### **Rodič**

**Úkoly:**

* **Podpora a povzbuzování:** Poskytování emocionální a praktické podpory svým dětem v jejich sportovních aktivitách.
* **Podpora týmového prostředí:** Přispívání k pozitivní atmosféře týmu a respektování rozhodnutí trenéra.
* **Finanční a organizační podpora:** Zajišťování potřebné finanční a organizační podpory pro sportovní aktivity svých dětí.

**Není jejich úkolem:**

* **Nastavování nepružných očekávání:** Nastavování příliš vysokých očekávání může zvýšit tlak na děti.
* **Nesportovní chování:** Nepodporovat sportovní fair play a respekt k ostatním hráčům a trenérům.

**Jak komunikovat:**

* Vyjadřovat lásku a hrdost na úspěchy dětí.
* Komunikovat s trenéry o potřebách a cílech dítěte.
* Podporovat týmovou spolupráci a komunikaci mezi dětmi.

**Nekomunikovat:**

* Tlačit děti k výsledkům a vytvářet nadměrný tlak.
* Kritizovat a porovnávat své dítě s ostatními.

**Chyby:**

* Přílišný tlak na výsledek může způsobit stres u dítěte.
* Nedostatek respektu k rozhodnutím trenéra a týmovým pravidlům.

### **Společné chyby:**

* **Nedostatečná komunikace:** Nedostatek otevřené komunikace mezi týmem hráčů, trenérem a rodiči může vést k nepochopením a konfliktům.
* **Nadměrný tlak na výsledek:** Přílišný důraz na výsledek může vést k úzkostem u hráčů a ovlivnit jejich výkonnost.
* **Nerespektování rolí:** Nesprávné chápání a nerespektování rolí hráčů, trenérů a rodičů může narušit týmovou dynamiku.
* **Neposkytování podpory:** Nedostatek emocionální a praktické podpory od rodičů nebo trenéra může snížit motivaci hráče.
* **Nedostatečný důraz na rozvoj osobnosti:** Přílišný důraz na sportovní výsledky může zanedbávat rozvoj osobnosti a charakteru hráčů.
* **Ignorování potřeb jednotlivce:** Nerespektování individuálních potřeb a rozvoje jednotlivých hráčů může omezit celkový rozvoj týmu.

Správná a vyvážená komunikace, respekt k rolím a pozitivní podpora jsou klíčové pro vytvoření zdravého a podpůrného sportovního prostředí.