
Týmový duch – nejdůležitější člen vaší štafety!

Týmový duch – nejdůležitější člen vaší štafety!

Ptáte se, proč je fungování týmu a jeho soudržnost pro výkon v závodě důležité? A jak vůbec soudržnost týmu souvisí s Univerzitním maratonem, resp. štafetou? Možná se vám zdá, že štafeta není o spolupráci, ale opak je pravdou. Vždyť výsledek závodu je závislý na výkonech všech členů štafety! Když první běžec přepálí tempo a nebude schopen dokončit svůj úsek, ovlivní to přeci výkony dalších třech běžců...

Týmová soudržnost

Na základě mnoha výzkumů bylo prokázáno, že soudržnost týmu pozitivně ovlivňuje výkon týmu! Jak je to možné? Vyšší stupeň soudržnosti může zvyšovat výkon díky tomu, že zvyšuje úsilí členů.

Pod pojmem týmová soudržnost si často představujeme tzv. *týmového ducha*. Ale jde o mnohem víc. Pojem je přenesen z chemie, kde popisuje síly, které působí na prvky (jedince) tak, že je spojuje dohromady.

Týmová strategie

Jakým způsobem tedy můžete fungování týmu zlepšovat? Pomocníkem vám může být např. strategie MAPS.

Mission – mise - začíná se formulací (dohodou) skupinového cíle, čeho jako skupina chceme dosáhnout (zlepšit výkon, zvítězit, rozvíjet morálku, zvýšit motivaci atd.), jaké jsou naše hodnoty, zda a jak se zavazujeme k tvrdé práci směřující k dokonalosti; nejdůležitější je však jasně a přesně definovat společný cíl;

Assessment – ohodnocení – je potřeba se zaměřit na rozpoznání silných stránek a zdrojů, ale i nedostatků (jak umíme spolupracovat, komunikovat, jaká je struktura skupiny); ohodnocení by nemělo být bráno jako kritika, ale jako příležitost k učení, uznání individuality a výjimečnosti osobního stylu;

Plan – plán – na základě výše získaných údajů vytvořte plán změny toho, na čem jste se shodli, že by bylo třeba změnit (hlavní je práce na ujasnění skupinových rolí, odstranění nepochopení, meziosobních konfliktů); doporučuji začínat diskusí nad tím, co změní jednotlivci a jak se to odrazí na práci týmu;

Systematic evaluation – hodnocení – jak byl plán implementován, jak se daří dosáhnout cílů, případné poopravení plánu; důležitá je konstruktivní zpětná vazba, ne jen kritika;

Týmové role

Jednodušeji řečeno, je potřeba, abyste si společně s členy svého týmu stanovili jasný cíl, rozdělili si role a úkoly (tzn. kdo, co, jak, kdy a proč má udělat) a zavázali se k jejich plnění. Můžete si také stanovit předem sankce, které budou následovat za nesplnění úkolu. To vše platí jak pro situaci tréninku (samotný trénink + zajištění dopravy, ubytování atd.), tak pro samotný závod (taktika + zajištění „servisu“).

Není tedy důležité, zda budete trénovat spolu či každý sám, větší význam má jasnost a akceptace rolí a úkolů. Nezapomeňte se však setkávat a sdělovat si své pokroky a oceňovat je, stejně tak pilovat taktiku závodu, která se od toho bude určitě odvíjet.

Mgr. Veronika Baláková, specializace: sportovní psychologie, Katedra pedagogiky, psychologie a didaktiky TV a sportu, FTVS