



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O pohybu](#) 27. 11. 2012 |

Individuální versus kolektivní sporty. Čemu dáte přednost?

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Individualni-versus-kolektivni-sporty.-Cemu-date-prednost__s10011x7359.html

Rozhodli jste se sportovat a nyní přemýšlíte, kde začnete. Sami nebo v kolektivu, toť otázka...



Rozhodli jste se sportovat a nyní přemýšlíte, kde začnete. Před výběrem konkrétní pohybové činnosti byste však měli nejprve zvážit, zdali je pro vás vhodnější kolektivní či individuální sportovní aktivita. Vyhněte se tak možným problémům a rozčarováním.

Každá sportovní aktivita, provádí-li se správně, je přínosná jak pro naši fyzickou, tak psychickou stránku. Právě pohled na sporty z hlediska jejich organizace a průběhu vám pomůže jasně definovat jejich výhody a nevýhody.

Flexibilita - U individuálních sportů snáze určujete, kdy, kde a jak dlouho je budete vykonávat. Naopak kolektivní sporty jsou mnohem náročnější na organizaci. Musíte vše sladit tak, aby to spoluhráčům vyhovovalo. Jste závislí na tom, zdali v domluvený čas skutečně dorazí všichni. Sehnat finančně přijatelnou a časově dostupnou halu na volejbal či futsalové hřiště také není vůbec jednoduché.

Motivace - V individuálním sportu je vše na vás. Vy se musíte přinutit k tréninku, jen vy určujete jeho intenzitu. Naopak v kolektivu spoluhráčů jste mnohem více motivováni a vzájemně se hecujete. Problém motivace se dá však u individuálních sportů částečně řešit například jejich provozováním ve skupině - společné hodiny spinningu, sparingpartner při posilování apod.

Sociální kontakt - Velkou výhodou kolektivních sportů je intenzivní sociální kontakt. Sportujete jako tým, soutěžíte, podporujete se, výhry i prohry zažíváte společně. Neúspěchy jsou menší, výhry o to krásnější. Navíc kolektivní sporty nabízejí okamžitý pocit vítězství. Přátelství z hřiště se často přenáší do všedního života anebo naopak, sport je skvělá příležitost jak pravidelně potkávat své staré přátele.

Volba aktivity závisí nejen na vašem osobnostním založení, ale také na vašich časových, prostorových a jiných možnostech. Pokud nejste těžký introvert či vyložený nepřítel kolektivních sportů a nebrání vám ani ostatní podmínky, je nejlepší oba druhy sportů kombinovat.

Copyright © 2025

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz