



NECHAJTE NÁS HRAŤ SA

Psychológia športu pre rodičov budúcich hokejistov



**NECHAJTE
NÁS HRAŤ SA**

1:0	Voľná aktivita vs. organizovaná aktivita	08
1:1	Prečo deti športujú	10
1:2	Prečo deti so športom končia	12
1:3	Preceňujete víťazstvo?	14
2:0	Skorá špecializácia	16
2:1	Skorá špecializácia	18
3:0	Komunikácia	20
3:1	Pozitívna vs. negatívna podpora	22
3:2	Čo deti nechcú	24
3:3	Čo deti chcú	26
4:0	Typy hokejových rodičov	28

**Mgr. Adam Truhlář**

Športový psychológ, ktorý spolupracuje s profesionálnymi športovcami na medzinárodnej úrovni. Akreditovaný diagnostik v American College of Sports Medicine. Taktiež tenisový tréner a hráč, ktorý pôsobil vo svetových kluboch v Spojených arabských emirátoch, Nemecku, Španielsku a Taliansku.

V súčasnosti sa podieľa na tvorbe vedeckých prác zameraných na rozvoj všestrannej motoriky detí. Venuje sa nastavovaniu dlhodobých športových systémov zohľadňujúcich motorické, emocionálne a kognitívne aspekty rozvoja detí. Vzdeláva trénerov a rodičov v oblasti športovej psychológie.

Slovensko sa vo svete stalo známe aj vďaka výsledkom našich športovcov. Šport je v nás hlboko zakorenený. Každý úspešný športovec však raz stál na začiatku svojej cesty. Kto na nej hral najdôležitejšiu úlohu? Rodičia.

Rodičia, ktorí vedú svoje deti k športu a výrazným spôsobom tak tvarujú ich psychiku.

Preto je potrebné, aby rodič rozumel systému rozvoja a mal základné vedomosti o tom, čo prospieva jeho dieťaťu, a naopak, čo sa negatívne podpisuje na vývine.

Z poznatkov, ktoré nadobudnete po prečítaní tohto materiálu budete schopný oveľa lepšie chápať systém rozvoja z dlhodobého hľadiska a vplývať na dieťa tak, aby rástlo nielen športovo, ale aj osobnostne!



1:0

Jednou z výrazných zmien za posledné obdobie je pomer voľných a organizovaných foriem športovania.

Generácia zlatých chlapcov trávila veľkú časť dňa vonku a po škole hrávala rôzne športy, často na ulici či parkoviskách. Nebolo treba, aby ich rodičia niekam vozili alebo im organizovali športové aktivity.

V súčasnosti však vidíme najmä organizované formy tréningu. Rodičia musia dieťa priviesť a odviesť z tréningu a počas neho mu neustále diktujú, čo má robiť.

Zabúda sa, že práve voľná hra so sebou prináša veľa výhod. Podporuje sa samostatnosť, budovanie vzťahov, vnútorná motivácia a aktívne učenie objavovaním.

Deti sa hrajú, pretože chcú

a baví ich to, nie preto lebo musia.

Je potrebné si uvedomiť, že tzv. ulica bola možno tá najprirodzenejšia športová príprava, akú sme tu mali a akú môžeme našim deťom ponúknuť.



RADY PRE RODIČOV:

**NECHAJTE DETI HRAŤ SA
ROZMANITÉ ŠPORTOVÉ HRV.**

**OKREM POTREBNÉHO
VŠESTRANNÉHO ROZVOJA
ROZVÍJATE AJ SEBAREALIZÁCIU
DETÍ, SAMOSTATNOSŤ
A VNÚTORNÚ MOTIVÁCIU.**

1:1

1. Chcú sa zabávať
2. Chcú športovať s kamarátmi
3. Chcú robiť niečo, v čom sú dobrí
4. Chcú byť fit

Deti sa športu venujú z rôznych dôvodov a ich motivácia sa časom, vekom a dospievaním mení.

Preto si pred každou sezónou položte nasledujúce otázky:



Prečo som dal dieťa na šport?

Čo dúfam, že moje dieťa získa?

Ak si mám klásť otázky, mali by byť už písané presne tak, ako si ich kladiem.



RADA PRE RODIČOV:

**SVOJU POZORNOSŤ A SNAHU
SÚSTREĎTE RADŠEJ NA TO,
ABY STE DEŤOM POMOHLI
DOSIAHNUŤ ICH VLASTNÉ CIELE
A NIE VAŠE CIELE CEZ DETI.**



1:2

Aj napriek tomu, že dôvody detí na odchod sú rôzne, vo výskume sa niektoré hlavné témy opakujú.

1. **Nedostatok zábavy**
2. **Nedostatok času**
3. **Tlak zo strany rodičov**
4. **Preceňovanie víťazstva**

Komplikácie môžu nastať vtedy, keď rodičia veria, že ich deti „prejdú celú cestu“ hladko od začiatku až po profesionálnu úroveň.

Aj keď niekoľko vybraných detí túto cestu zvládne, pravdepodobnosť, že to tak naozaj bude, je nízka.

Ako vytvárame tlak?



Sme nadmerne zaangažovaní.

Kričíme z tribún.

Verbálne aj neverbálne reagujeme na chyby svojich detí.



Chceme zastúpiť trénera.

Pokiaľ nebudete akceptovať chyby svojich detí, nemôžete očakávať, že v dôležitých momentoch budú uvoľnené a kreatívne.

RADA PRE RODIČOV:

CHYBY VNÍMAJTE Z DLHODOBÉHO HĽADISKA AKO DÔLEŽITÝ PRVOK V PROCESE UČENIA SA.

AKCEPTUJTE CHYBY SVOJICH DETÍ A PODPORUJTE ICH KREATIVITU.



1:3

Ide vám o to, aby sa dieťa zlepšovalo a užívalo si hokej alebo aby vyhrávalo a nosilo medaily?

Ak chcete aby vyhrávalo a nosilo medaily, asi by ste mali prehodnotiť, či naozaj ide o záujem vášho dieťaťa, alebo o Váš.



RADA PRE RODIČOV:

**U MLADÝCH ŠPORTOVCOV
JE POTREBNÉ SÚSTREDIŤ
SA NA PROCES ZLEPŠOVANIA
A NEVIDIEŤ HLAVNÝ ZMYSEL
VO VÝHRACH.**

2:0

Mnohí rodičia a tréneri tvrdia, že skorá špecializácia je nevyhnutná na to, aby sa z dieťaťa stal elitný hokejista.

V skutočnosti to však nie je pravda. Americký olympijský výbor, množstvo špičkových trénerov a fyziológov tvrdia pravý opak – skorá špecializácia obmedzuje potenciál hráčov.



16

Čo skorá špecializácia znamená?

O skorej špecializácii hovoríme vtedy, keď sa hráč až do pubertálneho veku venuje len jednému športu s cieľom zrýchliť rozvoj zručností.

Na jednej strane to síce znie logicky, no vedecké výskumy poukazujú na pravý opak.



RADA PRE RODIČOV:

AK CHCETE MAŤ ZO SVOJHO DIEŤAŤA DOBRÉHO HRÁČA, MUSÍ BYŤ V PRVOM RADE DOBRÝM ATLÉTOM. JEDNOTLIVÉ ZRUČNOSTI A CHÁPANIE HRV SA PRENÁŠAJÚ ZO ŠPORTU DO ŠPORTU.

Priemerné množstvo športov, ktoré vykonávali olympionici:

VEK	PRIEMERNÉ MNOŽSTVO VYKONÁVANÝCH ŠPORTOV
10 a menej	3.11
10 - 14	2.99
15 - 18	2.2
19 - 22	1.27
22 a viac	1.31

Ak chcete, aby vaše dieťa vynikalo už v detstve tým, že má viac nahratých hodín len v jednom športe, rátajte s niekoľkými komplikáciami. Zo začiatku síce môže vynikať, no svojím prístupom u neho zvyšujete šancu vyhorenia a vzniku zranení.

Mládežnícky úspech nepredpovedá úspech v seniorskom veku.



RADA PRE RODIČOV:

**PODPORUJTE SVOJE DETI
V TOM, ABY SA VIACERÝM
ŠPORTOM VENOVALI
AŽ DO PUBERTÁLNEHO VEKU.**



3:0

Komunikácia rodičov je nesmierne dôležitá vzhľadom na **sebaúctu** a **motiváciu** dieťaťa.

Zo strany rodičov je najdôležitejšie pochopiť, že komunikácia, ktorú rodič vníma ako **podporujúcu**, môže dieťa vnímať ako **nátlakovú**.

Ak chcete svoje dieťa v športe naozaj podporiť, musíte vedieť, čo od vás očakáva ono samé.

Aké otázky nemám používať pri komunikácii s mladým športovcom?



Vyhrál si?
Koľko gólov si dal?

Využívajte komunikáciu ktorá podporuje vnútornú motiváciu, napríklad takto:



Bavil si sa dnes?
Čo sa ti podarilo?
Čo si spravil dobre?
Čo si sa naučil?
Rád sa pozerám, ako hráš.



3:1

Podpora a uznanie sú dôležité aspekty rodičovstva nielen v športe, ale aj mimo neho. Účinné sú však len vtedy, keď ich rodičia svojim deťom poskytnú po úspešných, aj po neúspešných výsledkoch.



Príklady POZITÍVNEJ podpory a uznania:

1. „Snaž sa a zabav sa.“
2. „Bola to ťažká prehra, ale som na teba hrdý, lebo si sa nevzdal ani proti lepšiemu súperovi.“
3. „Veľmi sa snažíš a môžem povedať, že sa to naozaj vypláca, lebo si ukázal, že hráš pre svoj tím.“



Príklady NEGATÍVNEJ podpory a uznania:

1. „Dnes ti to šlo oveľa lepšie ako ostatným deťom v tvojom tíme.“
2. „Mám rád, keď dáš gól a tvoj tím vyhrá.“
3. Pretože si vyhral, tak ťa vezmem von na...“



RADY PRE RODIČOV OD TRÉNEROV:

- SVOJMU DIEŤAŤU PREJAVUJTE BEZPODMIENEČNÚ LÁSKU A PODPORU.
- VERTE TRÉNEROM.
- S TRÉNEROM KOMUNIKUJTE V SPRÁVnom ČASE NA SPRÁVnom MIESTE.
- PAMÄTAJTE, ŽE ORGANIZOVANÝ ŠPORT MÁ BYŤ V PRVOM RADE ZÁBAVA.
- AK VÁM JE ČOKOLIEK NEJASNÉ, SPÝTAJTE SA TRÉNERA.

3:2

Čo deti **NEHCÚ** od svojich rodičov pri športových výkonoch

1. PRED SÚŤAŽOU

Komentáre týkajúce sa výkonu dieťaťa.
Debatovanie o očakávaných výhrach.
Taktické rady bez vedomostí.

2. POČAS SÚŤAŽE

Zastrašovanie súpera.
Upozorňovanie na seba.
Kritizovanie a koučovanie dieťaťa či tímu.
Rozhovory s funkcionármi, trénermi
či druhými rodičmi.
Vypískanie súperovho tímu.

3. PO SÚŤAŽI

Kritika výkonu.
Obviňovanie rozhodcu alebo iných za výsledok.
Zameriavanie sa na negatíva výkonu.



3:3

Čo deti **CHCÚ** od svojich rodičov pri športových výkonoch



1. PRED SÚŤAŽOU

Pomôcť športovcovi, aby bol fyzicky pripravený.
Venovať pozornosť potrebám detí v rámci mentálnej prípravy, aby si verili a tešili sa na tréning či zápas.
Aby boli na mieste načas a vyhli sa tak zbytočnému časovému tlaku.

2. POČAS SÚŤAŽE

Dodržiavanie etikety a pravidiel.
Pozitívny tón aj reč tela.
Kontrola emócií.
Uznanie dobrého výkonu (a to aj súperovho).
Povzbudenie a podpora pri slabom výkone.

3. PO SÚŤAŽI

Pozitívna spätná väzba za úsilie aj po prehre.
Priestor na vyrozprávanie sa a zdieľanie emócií.
Spätnú väzbu dávajte až vtedy, keď je dieťa na ňu pripravené.

4:0

Nájdete sa v nich, alebo poznáte vo svojom okolí takýto typ rodiča?

1. Nezainteresovaný rodič

Nestará sa o dieťa, nevychováva ho, vníma šport ako "úschovňu". Šport pre neho neznamená dôležitú úlohu.

+ **Výhody: samostatnosť, tréner preberá rolu rodiča**

- **Nevýhody: neposkytuje podporu a výchovu**

2. Rodič-ochranca

Šport vníma ako výhodný, ale ohrozujúci rešpektuje trénera a šport.

+ **Výhody: nápomocný, rešpektujúci**

- **Nevýhody: mäkký prístup, implikuje nesamostatnosť**

3. Rodič - mecenáš

Vychováva dieťa ekonomicky nadštandardne vníma šport ako "dobrú investíciu" obdivuje vysoké výkony v športe ambiciózne, bez rešpektu, stráca trepezlivosť, občas nevhodne zasahuje.

+ **Výhody: finančná výpomoc, kladie vysoké nároky**

- **Nevýhody: nemá čas, autorita v pozadí, implikuje nedostatok rešpektu**

Rodič - expert

4. Vychováva dieťa akoby bol sám trénerom šport dieťaťa sa stáva jeho "pracovnou náplňou" "nenaplnené ambície premieta na dieťa zasahuje do autority trénera.

+ **Výhody: dôsledný, náročný**

- **Nevýhody: príliš tlačí, čím vyvoláva u dieťaťa odpor k športu**

Rodič - tréner

5. Trénuje / vychováva dieťa ako budúceho šampióna šport vníma ako obživu pre seba prípadne aj pre dieťa dieťa vníma ako vlastnú "výkladnú skriňu".

+ **Výhody: dôslednosť, dobre nastavený režim**

- **Nevýhody: hyperkritický, implikuje u dieťaťa únik**



Využite našu pomôcku
Desatoro pre rodičov:



- I. Dôveruj trénerovi.
- II. Šport je v prvom rade zábava.
- III. Nechaj deti hrať rôzne športy.
- IV. Neprojektuj svoje nespĺnené sny do detí, pomôž im splniť tie ich.
- V. Akceptuj chyby tvojich detí a podporuj ich kreativitu.
- VI. Chyby sú dôležitý prvok učenia sa.
- VII. Maximalizuj u svojich detí radosť a nadšenie zo športu.
- VIII. Podporuj a povzbudzuj svoje dieťa za každých okolností.
- IX. Rolu lídra pri športe nechaj na trénerovi, ty podporuj.
- X. Pamätaj, úspech v mladosti nesúvisí s úspechom v dospelosti.





Ďakujeme všetkým, vďaka ktorým uzrela svetlo sveta brožúra „Nechajte nás hrať sa“.
Na vzniknutí tohto materiálu sa podieľali: Jukka Tiikkaja, Dušan Benický, Tomáš Gurský,
Diana Kosová, Miroslav Mackulín, Peter Kuračka, Peter Bielik, Slávka Černáková.