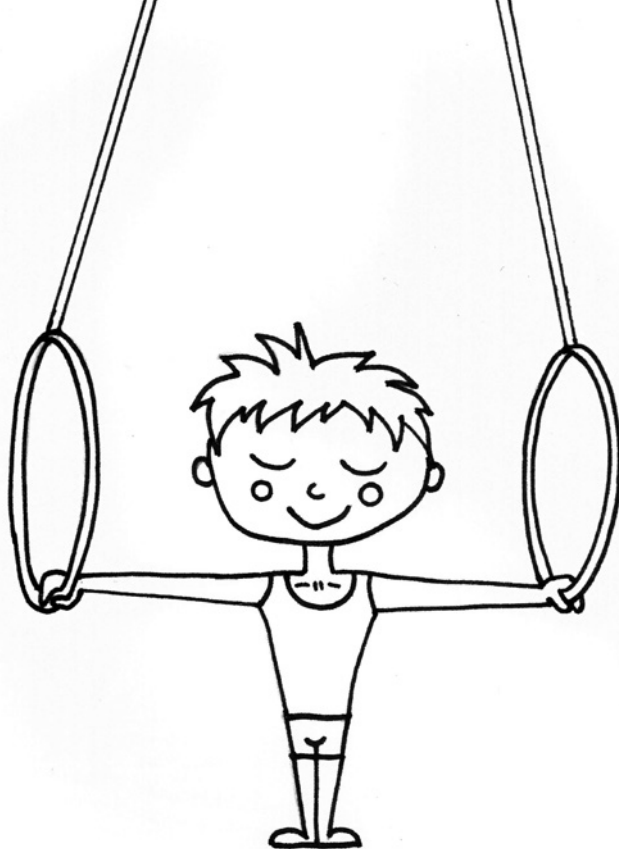


Rodičovství ve sportu

Kateřina Vejvodová



Jak vytvořit ideální prostředí pro sportovní růst svých dětí



Kateřina Vejvodová

Rodičovství ve sportu

Grada Publishing

RODIČOVSTVÍ VE SPORTU

Jak vytvořit ideální prostředí pro sportovní růst svých dětí

Kateřina Vejvodová

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 234 264 401
jako svou 9804. publikaci

Odpovědný redaktor Martin Jun
Jazyková korektura Radka Klimičková a Ondřej Kučera
Návrh obálky a sazba Karolína Bendová
Ilustrace Martina Krasňanská
Počet stran 144
První vydání, Praha 2024
Tisk Iva Vodáková – Durabo

© Grada Publishing, a.s., 2024
Cover photo © master1305 / Adobe Stock

ISBN 978–80–271–7639–7 (ePub)
ISBN 978–80–271–7638–0 (pdf)
ISBN 978–80–271–5184–4 (print)

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou bez souhlasu nositele práv zakázány.

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

*Tuto knihu věnuji svým rodičům jako poděkování za to,
že mi byli skvělou oporou a že mi umožnili pochopit,
co je v životě opravdu důležité.*

*Také ji věnuji svému muži Martinovi a děkuji mu,
že dnes můžu prožívat rodičovství v roli mámy Samíka,
Natálky a Viktorky.*

*V neposlední řadě ji chci věnovat také jim a poděkovat za to,
že mi v životě pomohli k hlubšímu sebepoznání. Snad vás,
děti moje, tato kniha jednou inspiruje při doprovázení vašich
vlastních dětí na cestě životem.*

*Poděkování patří i mým bratrům, díky kterým jsem poznala
kouzlo sportu i rodičovství z mnoha úhlů pohledu.*

Obsah

ÚVOD	7
1. Sportovní psychologie a její dopad na sportovní prostředí	9
a) Práce s rodiči	10
b) Práce s dětmi/mládeží	11
c) Práce s trenéry, vedoucími klubů a svazů, rozhodčími	12
2. Role rodičů ve sportu	13
3. Triáda rodič–trenér–dítě	18
4. Pilíře zdravě podporujícího rodiče:	37
Respekt, důvěra (dítě jako řidič své spokojenosti), upřímnost (dobrý vztah s dítětem)	37
a) Respekt	37
b) Důvěra	38
c) Upřímnost	40
5. Základní techniky mentálního tréninku a jejich využití v roli rodiče	49
a) Efektivní stanovení cílů	49
b) Práce s pozorností	56
c) Práce s myšlenkami	64
d) Hluboké dýchání	71
e) Vizualizace	75
6. Vliv rodičovské komunikace na sportovní výkon dítěte	78
a) Naše vnitřní nastavení	78
b) Věk dítěte	80
c) Komunikace se sportovcem z hlediska času (před, během a po výkonu)	88

7. Hodnoty a priority ve vztahu k dítěti a jeho vývoji	100
8. Emoční inteligence	103
9. Týmový vs. individuální sport	128
10. Kam se obrátit, když chci odbornou pomoc	132
11. Závěr	139
Reference	141
O autorce	143

ÚVOD

Moje životní cesta a jak jsem se dostala ke sportovní psychologii

Rodičovství ve sportu. Téma, které je mi v posledních letech hodně blízké a ještě nějakých pár let zcela určitě bude. Ale proč? A proč byste vlastně měli chtít číst tuto knihu? Z čeho vychází a kdo ji píše? Sport byl pro mě od malička důležitou součástí života. Táta byl velký sportovec – tělem i duší. Byl mistrem republiky v rychlostní kanoistice a celý život učitelem tělesné výchovy. Proto i nás – mě a mé „bráchy“ – vždy ke sportu vedl. Mamka nás podporovala a starala se o to, aby nám doma bylo hezky. Bráčové začínali s plaváním, ale nakonec je to zaválo k basketbalu a v tom byli dobří. Stejně jako táta to byli (a stále jsou) sportovci tělem i duší a pro mě představovali obrovské vzory. Jsou o 5, o 7 a o 12 let starší, takže pro mě byli do značné míry i velkou autoritou.

Chtěla jsem být stejně dobrá jako oni, a proto jsem si sport taky zamilovala. V 6 letech jsem začala s tenisem a ten se mě držel až do 25, i když moje „kariéra“ byla všelijaká. Ze sportovně-psychologického hlediska tam rozhodně byla hromada prostoru ke zlepšení. Ale o tom tahle kniha není, takže zpátky k tématu.

Díky tenisu jsem se dostala do USA a v průběhu 4leté reprezentace Kansaské státní univerzity jsem se dozvěděla o sportovní psychologii. Bohužel až na konci své kariéry – nebo možná bohudík, protože díky tomu dnes dělám to, co dělám – zajišťuji sportovně-psychologickou přípravu sportovců. Pracuji i s mládeží a s dětmi a tím pádem i s rodiči, kteří jsou důležitou složkou sportovního výkonu dětí. Mohou jim hodně pomoci, ale také ublížit na cestě za sportovním snem.

Mám už taky tři děti, které se pomalu začínají věnovat systematickému sportování, a díky tomu se na téma dokážu podívat nejen z pohledu psychologů, ale také z pohledu rodiče, dítěte (kterým jsem kdysi byla) i trenérky (několik let jsem pracovala jako tenisová trenérka). Děti jsou do velké míry obrazem svých rodičů, a ačkoliv se každý rodič snaží dělat pro dítě to nejlepší, někdy tomu tak objektivně není. Občas je to proto, že rodiče zkrátka neví, co je

pro dítě z psychologického hlediska dobré. Jindy proto, že zažité nefunkční vzorce rodičům nedovolí jednat jinak, i když by třeba chtěli. Velice často je to i kombinace obojího.

Publikací k tomuto tématu u nás moc nenajdeme, a to byl hlavní důvod k sepsání této knihy. Motivuje mě i představa, že tu po mně něco užitečného zbude pro další generace. Snad vás kniha obohatí a přispěje k tomu, abyste si mohli užívat sportování svých dětí a podporovat je přesně tak, jak potřebují. Psychologie je často dost komplikovaná a jednotlivé případy mohou být komplexní. Jsem si vědoma toho, že ačkoliv se v oboru pohybuji přes 10 let a zkušeností se sportovní problematikou a rodičovstvím mám mnoho, nemusí být moje návody pro konkrétní situace ty nejvhodnější a jediné použitelné. Univerzální návody často nefungují. Budu proto ráda, když nad texty budete kriticky přemýšlet a hledat pomocí nich cesty, které vás dovedou ke klidnějšímu a naplněnějšímu životu a k větší pohodě při spolubytí s vašimi malými sportovci.

1. Sportovní psychologie a její dopad na sportovní prostředí

Sportovní psychologie je obor, který mi přirostl k srdci. Na sportu totiž člověk krásně vidí, jak se práce s hlavou projevuje při výkonu. Sport nás učí, jak překonávat překážky, jak jít za hranice svých možností, jak se stát psychicky odolnějšími. A všechny tyto dovednosti, které se naučíme aplikovat při tréninku či závodě, si můžeme přenést do života a žít díky tomu život plný důvěry, respektu a seberealizace. To všechno mi za ta léta sportovní psychologie dala.

V České republice je tento obor jako aplikovaná disciplína stále v plenkách. Není běžné, aby sportovci měli v týmu sportovního psychologa, podobně jako třeba fyzioterapeuta, ale věřím, že je to jen otázkou času. Každý si totiž už dnes uvědomuje důležitost psychiky pro sportovní výkon, jen si většinou nedokáže případnou spolupráci představit v praxi, a proto to zatím u nás systémově nefunguje.

Smyslem sportovní psychologie je prohlubovat uvědomění sportovců, ale i rodičů, trenérů, manažerů a dalších lidí zapojených do fungování klubů, týmů či svazů. Je to způsob, jak se naučit pracovat s vlastními emocemi, uvědomit si své životní i sportovní hodnoty a priority, naučit se komunikovat a vytvářet díky tomu zdravé sportovní prostředí pro děti, mládež i dospělé. Věřím, že každý tým, klub i svaz spolupracující se sportovním psychologem by tím byl obohacen a postupně posouval svoje kvality kupředu, ať už z hlediska sportovní výkonnosti, či osobní spokojenosti a naplnění každého člena.

Sportovní psychologie má mnoho rovin. Sportovní psycholog může být užitečný pro:

- a) rodiče malých sportovců
- b) sportovce samotné (malé i velké)
- c) trenéry, vedoucí klubů a svazů, rozhodčí apod.

Všem může pomoci v osobním rozvoji, sebeuvědomění, zpracování bolavých emocí, nastavení si hranic apod. A jak taková spolupráce může vypadat?

a) **Práce s rodiči**

Často ke mně chodí rodiče s dětmi. Rozdělila bych je do dvou skupin. Tou první a kupodivu většinou jsou rodiče, kteří vnímají dítě a všímají si, že už při sportu není tak šťastné a spokojené jako dřív, ačkoliv ho sport stále baví.

Představme si dítě, které si oblíbilo nějaký sport, chce v něm být dobré, ne-daří se mu to, výkony jdou dolů a dítě neví proč. Ačkoliv má tu aktivitu rádo a baví ho, nedokáže předvést výkony, kterých je schopné. Může to být lehce demotivující, a hlavně to přirozeně generuje negativní emoce. My chceme ale dítě vidět šťastné, a tak nás to trápí. Naše schopnost vypořádat se s negativními emocemi a být tu pro něj i v těžkých chvílích je naprosto zásadní a většinou platí rovnice, že čím mladší je dítě, tím větší vliv na něj máme. Jinými slovy, pokud jsme rodičem dítěte, kterému je zhruba 12 let a méně, a umíme s ním efektivně komunikovat, pravděpodobně dítě situace zvládne zpracovat bez vnější intervence.

Pokud je dítě starší, na důležitosti nabývá i prostředí, ve kterém se pohybuje (tým, trenéři, sportovní komunita). Někdy pak nestačí pohodový „vyladěný“ rodič. Na řadu pak může přijít intervence, ve které si dítě hledá způsoby, kterými se dostane zpátky do psychické pohody. Jen čas nebo případný úspěch problém většinou nevyřeší. Ba naopak, čím déle necháme dítě v koloběhu negativních myšlenek a emocí, tím víc si upevňuje neužitečná nervová spojení v mozku a tím mohou negativní myšlenky či emoce nabývat na síle a přebírat kontrolu nad chováním sportovce.

Druhou skupinou rodičů, kteří ke mně chodí, jsou ti s velkými ambicemi. Ti, kteří chtějí „opravit“ svoje dítě, aby zase mělo výkonnost, na kterou je zvyklé, protože z něj přece bude top sportovec.

U takových rodičů dojde někdy během první schůzky k tzv. „aha momentu“. Během povídání si rodiče uvědomí, že chtít „za dítě“ nikam nevede. Ba naopak, že tím přehnaným tlakem negativně naruší rodičovský vztah a v extrémních případech celý život. Konzultace přinutí rodiče k zamyšlení, zda mají případné světové úspěchy, peníze a super výkony takovou cenu, když šance, že dítě opravdu uspěje, je statisticky opravdu velmi malá.

Rodiče tohoto typu většinou nechtějí slyšet, že dítě může být příliš ve stresu v důsledku rodičovského přístupu, a nejsou ochotni na sobě pracovat. Pokud tedy „neprozřou“, většinou už nepřijdou a hledají pomoc jinde. Obvykle mají krom jiného potřebu přehnaně kontrolovat kroky dítěte, mluvit mu do výkonu, hodnotit, plánovat a očekávat úspěch. Pokud dítě sejde z naplánované cesty, mají potřebu ho na ni zase rychle nasměrovat, ačkoliv dítě by šlo nejradyji úplně jinam. Postupem času takové děti na sport obvykle zanevrou a opustí ho. Pokud jsou rodiče hodně dominantní, dítě u sportu ze strachu zůstane, ale osobní naplnění v něm bohužel stejně nenajde.

b) Práce s dětmi/mládeží

Práce s dětmi je různorodá a hodně záleží na jejich motivaci i důvěře v mentální trénink. Děti jsou většinou tvárné. Čím dříve je přimějeme k zamýšlení, jak mysl ovlivňuje naše prožívání a výkony, tím líp (samozřejmě v jazyce pochopitelném pro děti a s adekvátním množstvím informací).

Vyrovnaný, sebevědomý a klidný rodič je pro dítě obrovskou oporou. Již v útlém věku si s dítětem můžeme v klidu povídat o důležitosti mentálního nastavení ve sportu (klidně od 7–8 let nebo i dříve, pokud jsme uvědomili a psychologická témata nám jsou blízká) a budovat tak základy psychické síly malého sportovce. Pokud je evidentní, že je dítě v soutěži svázané, je možné začít pomalu spolupracovat s odborníkem a jemně dítě navádět na cestu přijetí a zpracování negativních myšlenek a emocí. Systematická práce s dítětem se dá začít zhruba od 12 let (podle mentální vyspělosti dítěte).

Konzultace s rodiči jsou v případě potřeby možné i u mladších dětí. Vztah rodič – dítě by měl být vždy prioritou před sportovními úspěchy. Pokud rodičovský vztah drhne, dítě přirozeně v životě necítí důvěru v sebe ani v okolí a těžko pak bude hledat tolik žádanou sebedůvěru ve sportu.

c) Práce s trenéry, vedoucími klubů a svazů, rozhodčími

Velký vliv na dítě má samozřejmě taky okolní prostředí – tedy trenér, ostatní děti v klubu, vedoucí klubů, ale i širší systém a nastavení v rámci daného sportovního svazu. Pokud jsou lidé ve vedení motivováni osobními zájmy a prospěchem, pravděpodobně do práce nebudou vnitřně motivováni a to se může odrazit na fungování celého systému. Pravidla a systémy soutěží totiž ovlivňují náladu všech zúčastněných. Na jednoduchém příkladu si můžeme uvést jak.

Představte si, že vlastníte nějakou firmu, kde zaměstnáváte recepční. Chcete, aby recepční byla neustále k dispozici a koncentrovaná, protože se na recepci během malé chvilky musí věnovat velkému množství lidí. A tak podle toho vytvoříte pravidla a zakázete recepčním občerstvit se u hlavní přepážky – přece nebudou ztrácet čas pitím, když musí obsluhovat zákazníky. Možná by se to zdálo logické, ale co takové pravidlo opomíjí, je dopad na psychickou pohodu recepčních. Ty budou kvůli tomu protivné, nebudou cítit důvěru od svého zaměstnavatele a k tomu se nedokážou dobře soustředit, protože ztráta tekutin výrazně zhoršuje koncentraci. Atmosféra kolem recepce tím může být značně poznamenána a pokles spokojenosti zákazníků je nevyhnutelný.

V podobném duchu funguje nastavení systémových pravidel v rámci sportovních klubů či týmových soutěží. V klubech se někdy setkáváme například s „nešťastným“ finančním ohodnocením trenérů nejmladších kategorií. Mají často nejmenší odměny, ačkoliv jejich dobrá práce je naprosto zásadní pro vytvoření široké základny šikovných a motoricky zdatných dětí. I z toho důvodu je důležité, aby se sportovní psychologie dostávala do širších struktur sportovního systému. To se u nás bohužel zatím v naprosté většině neděje, a i proto spousta systémových věcí nefunguje a negativně ovlivňuje sportující děti.

2. Role rodičů ve sportu

Jako rodiče zastáváme různorodé role. Zajišťujeme finanční zabezpečení dítěte, které je v některých sportovních odvětvích poměrně náročné. Kromě toho často zastáváme role učitelů, manažerů (organizujeme čas svého dítěte, soutěžní kalendář, týdenní „sportovní kolotoč tréninků“ apod.), nutričních specialistů, taxikářů nebo kontrolorů (zda je všechno uděláno a připraveno na následující den). Může to být hodně vyčerpávající, pokud u toho všeho zapomeneme na svoji psychickou pohodu, potřeby, hodnoty a hranice.

Pak začínáme nevědomky žít život dítěte, přebírat za něj zodpovědnost, očekávat, že ta „rodičovská časová investice“ přece má nějaký smysl a dítě u sportu zůstane. Přestáváme „dobíjet“ baterky u aktivit, které máme rádi, protože na ně najednou nemáme čas. To se projeví negativně na náladě a komunikaci a samozřejmě i na psychické pohodě dítěte. Jednou za čas je proto rozumné zamyslet se nad svým osobním životem a energetickou rezervou.



Role rodičů ve sportu

Čím si doplňujeme baterky a co nás naopak vyčerpává? Doporučuji si udělat takové dva seznamy a v případě potřeby se vrhnout na věci z „dobíjecího seznamu“. Ten je dobré aktualizovat podle rodinné situace i věku dětí. Mohou tam být činnosti, jako je káva s kamarádkou, běh nebo jiná fyzická aktivita s „partákem“, výlet ve dvou, společný oběd, procházka apod.

Někdy totiž uvízneme ve víru zautomatizovaných činností a opomeneme skutečnost, že se naše dítě vyvíjí a postupně by mělo přebírat zodpovědnost za svůj život a své aktivity. Tím mám na mysli to, že někdy dětem děláme zbytečný servis – např. je všude vozíme, i když už mají věk na to dopravit se na místo tréninku či soutěže samy. Zapomínáme v běhu života na svoje potřeby a pak nemůžeme být dobrou oporou pro děti. Přitom ale psychickou podporu opravdu potřebují, a to především ve formě naší psychické pohody a vyrovnanosti. Stačí se zamyslet, jak nám je ve chvíli, kdy se nedaří. Mnohdy je vyrovnání se s náročnými situacemi obtížné pro nás dospělé, a když se v nich ocitne dítě a nemá se o koho opřít, může ho daná situace převlácnat a způsobit hromadu trápení pro celou rodinu. Jsme v takové situaci tím, kdo by měl být pro dítě klidnou oporou a záchytným bodem v překonávání intenzivních negativních emocí.

Jaká je tedy naše hlavní role ve sportu? Myslím, že těch důležitých rolí a úkolů máme hned několik. Celé bych to shrnula do konceptu tzv. odvážného rodičovství, který mě napadl při přípravě přednášky pro sportovně-psychologickou konferenci APS (Asociace psychologů sportu) s tématem „Odvaha“. Odvážné rodičovství charakterizuje 6 klíčových bodů:

- a) **Měli bychom dál žít svůj život.** To je asi náročnější především pro maminky, jejichž svět se dramaticky mění s příchodem dítěte. Miminko je na čas pro ženu opravdu vždy na prvním místě a po měsících takového nastavení je pak někdy těžké si uvědomit, že dítě už pozvolna začíná vnímat svět samostatně a nepotřebuje všudypřítomnou kontrolu a péči. Tatínkům se s příchodem dítěte život samozřejmě mění taky, ale ta změna obvykle není až taková, protože tatínci tam pro dítě nemusí být vždy (obvykle se spíš starají o finanční zabezpečení rodiny, a fyzicky tak ani nemohou být přítomni neustále).

- b) **Měli bychom se starat o svůj vnitřní klid a životní naplnění.** Pokud totiž žijeme jen pro dítě (obětuje mu svůj život), vytváříme na něj obrovský tlak. Dítě vycítí nepohodu a únavu rodiče a ví, že něco není v pořádku. V takovém případě máme většinou potřebu přehnaně mluvit do života dítěte, které se pak právem vyhraňuje. Vztahové napětí vzrůstá a ani jeden z nás pak není spokojený. Náprava je většinou jen jedna – začít dítěti důvěřovat, dát mu v životě prostor dělat to, co ho baví (samozřejmě v mezích pro nás přijatelných a s rozumnými hranicemi, které by dítě na oplátku mělo respektovat) a pomalu obnovovat pošramocenou komunikaci. Měli bychom mít sami sebe na prvním místě a dítě ve sportu „jen“ doprovázet.



Milující maminka

- c) **Měli bychom dítě bezpodmínečně milovat.** Bezpodmínečná láska je něco, po čem touží každý člověk. Dítě i díky ní získává svoji sebehodnotu. Negativní emoce a naše neschopnost s nimi pracovat dětem dává často pocit, že nejsou dost dobré, pokud se nechovají tak, jak se od nich očekává (tzv. nejsou hodné). Náš vztek, frustraci, bezmoc či jiné intenzivní negativní emoce si děti často spojují s tím, že je nemilujeme, ačkoliv jim třeba i řekneme opak. Když se zlobíme, obvykle bojujeme se svými pocity, ale dítě to tak nevnímá! Děti se mnohdy v takových chvílích cítí méněcenné i v případě, že jim otevřeně řekneme, že naše emoce nesnižují lásku k nim. Jsme rozladění, dítě to cítí a samo si pak podvědomě vyčítá, že není dost dobré. Právě proto je náš osobní rozvoj tak důležitý. Velmi často se totiž stává, že co si nezpracujeme v životě my, to přeneseme automaticky na

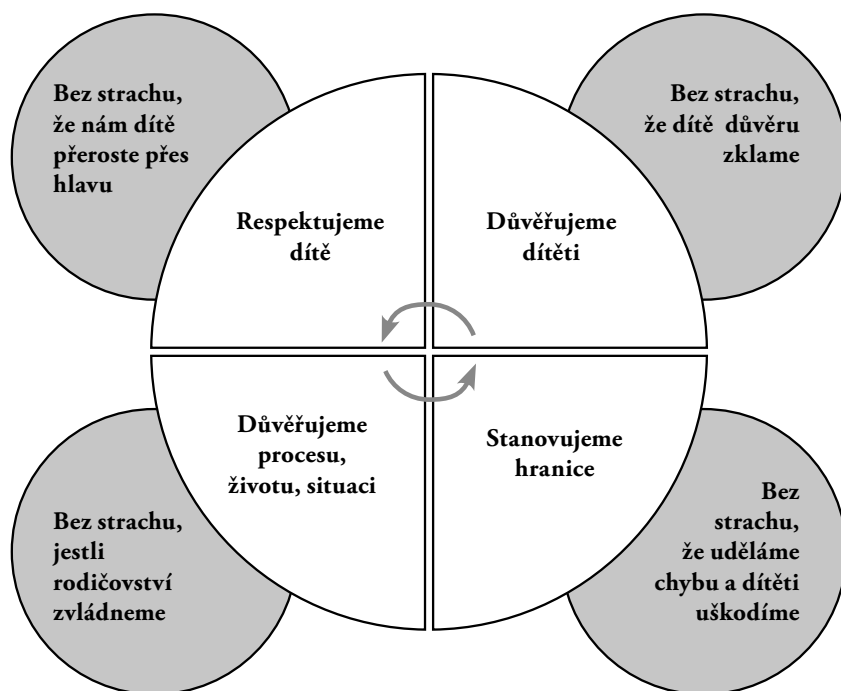
děti. Forma, kterou se daná věc bude v životě dítěte manifestovat, může být různá, ale nějakým způsobem se obvykle projeví.

- d) **Měli bychom dítě podporovat obzvlášť v neúspěchu.** A to je ve sportu často velký kámen úrazu. Jsme totiž ve víru emocí, a nevnímáme proto prožitky vlastního dítěte. S emocemi ale většinou pracovat neumíme, a tak se pak může dítě cokoli (např. „tichá domácnost“, rodičovské tresty apod.). Ve chvíli, kdy to pak dítě nejvíc potřebuje, tam pro něj nejsme. Dítě je v tom smutku, zklamání, beznaději a vzteku samo a může se v těch emocích „utopit“. Pokud jsou hodně intenzivní, nemusí jejich zpracování samo zvládnout. Emoce se pak ve sportovci usadí a jakákoliv podobná situace je může znovu probouzet.
- e) **Měli bychom dítěti stanovovat rozumné hranice.** Děti od narození poznávají svět a nejprve potřebují nás, abychom je chránili před nebezpečnými situacemi. Postupem času tato potřeba klesá a dítě za sebe přebírá větší zodpovědnost. Ve sportovním prostředí se bavíme obvykle o pravidlech, která jsou spojená s chováním během soutěže. Vlivem emocí se děti dokážou chovat všelijak (např. být agresivní na spoluhráče nebo protihráče, vykřikovat sprostá slova, být agresivní na rodiče apod.) a je na nás rodičích takové chování regulovat vhodnými pravidly. S dítětem se snažíme pravidla v klidu komunikovat a být od začátku nekompromisní a důslední v jejich dodržování. Často se stává, že vyřkneme nějaká pravidla (např. „když budeš házet raketou, ukončím ti zápas“), ale když k tomu dojde, tak to z nějakého důvodu (např. nechceme scénu na veřejnosti, když se dítě chová nevhodně, ale asi vyhraje apod.) neuděláme. Potom ztrácíme kontrolu, protože nás dítě nerespektuje a nevěří nám, a nevhodné chování a nepohoda roste.
- f) **Měli bychom odvážně pracovat se svými strachy a pochybnostmi, protože když to neuděláme, přenášíme je na dítě.** Když se budeme bát toho, jak dítě obstojí v konkurenci, vycítí to a šance, že se začne bát taky, vzrůstá. Když budeme o dítěti pochybovat, vyjádříme to nějakým způsobem v naší komunikaci, ať už verbálně, nebo neverbálně, a dítě začne pochybovat taky. Když nebudeme věřit sami sobě, dítě pravděpodobně taky nebude mít vysokou sebedůvěru, protože se učí neustálým pozorováním.

Tento „neviditelný“ přenos jde od rodiče hluboko do podvědomí dítěte a změnit ho vyžaduje velké úsilí. I proto je fajn brát děti do jisté míry jako učitele, kteří nás zrcadlí. Co nás na nich šťve, je obvykle do určité míry naší součástí nebo součástí našich partnerů, a dokud si to neuvědomíme a nesmíříme se s tím, bude nás to dál vyvádět z rovnováhy a klidu.

Jako odvážní rodiče tedy poskytujeme dítěti prostor k vlastnímu objevování a jsme tam pro něj ve chvíli, kdy potřebuje pomocnou ruku, podporu, uklidnění nebo naopak jasně vymezené hranice. Přijímáme svoji nedokonalost a díky bezmezné důvěře v život samotný jsme přesvědčeni o tom, že i těžké okamžiky spojené s rodičovskými chybami nebo nepříjemnými emocemi jsou součástí vývoje a mohou nás posouvat dál, když k nim zaujmeme správný postoj. A právě v tom je obrovská síla, díky níž si k nám dítě buduje respekt a roste mezi námi důvěra.

V roli odvážných rodičů čelíme svým strachům a zároveň dáváme respekt, důvěru a upřímnost ve vztahu na první místo, čímž poskytujeme prostor k reflexi. Pro dítě je pak jednodušší nám porozumět a následně porozumět i sobě.



Charakteristiky odvážného rodiče

3. Triáda rodič–trenér–dítě

Dobří trenéři jsou nedílnou součástí kvalitních sportovních výkonů, i když se na ně často zapomíná. V mládežnických kategoriích jsou obzvlášť důležití, protože děti prochází několika senzitivními obdobími, ve kterých si budují vztah ke sportu a utváří si k němu emoční vazbu. Nejde tedy jen o to, aby trenér znal správné technické, taktické, fyzické a psychické náležitosti spojené s daným sportovním odvětvím, ale také především o to, aby dítě trenérovi důvěřovalo a vzhlíželo k němu. Aby ho respektovalo a uznávalo.

Aby tomu tak mohlo být, musíme být s trenéry na jedné lodi. Nesmíme jim před dětmi podkopávat autoritu a hodnotit jejich trenérské schopnosti a dovednosti. Pokud to totiž děláme, děti budou o trenérech pochybovat a dlouhodobé dosahování maximálního potenciálu nebude možné. Proto je žádoucí s trenéry komunikovat všechny neshody bez přítomnosti dětí a před dětmi se k nim nevracet. Pokud o trenérovi nebo trenérce pochybujeme, můžeme dítěti zkusit najít někoho jiného, a pokud nikdo jiný není, tak to raději pustit z hlavy (pokud nedochází k evidentnímu poškozování dítěte!). Jinak tím budeme negativně ovlivňovat rozvoj dítěte.

Triáda rodič–trenér–dítě je naprosto klíčová a musí fungovat v symbióze. Teprve když je na všech stranách důvěra, respekt a otevřená komunikace, tak systém pracuje na maximum. Důvěra je velmi křehká, a pokud ji začneme pošlapávat a nedodržujeme, co řekneme, důvěra slábne a dítě ztrácí pocit bezpečí a sebedůvěry. Znovuobnovení důvěry je pak běh na delší trať, a proto je dobré nastavit to v triádě rodič–trenér–dítě správně od začátku.

Respekt je další důležitou složkou zdravých vztahů. V ideálním případě se dítě učí respektu pozorováním interakcí dospělých, kteří se k sobě s respektem chovají. Ve sportu se můžeme dostat do situací, kdy budeme vnímat věci jinak než trenéři. To je v pořádku a můžeme se s nimi o tom bavit (pokud je tím časově nezahlcujeme a jsou tomu přístupní), ale v klidu a s pokorou. Respekt by neměl být zaměňován s vyvoláváním strachu v dítěti. Strach totiž z dlouhodobého hlediska zadupává pocit důvěry, bezpečí a porozumění, které jsou potřebné pro zdravý dětský vývoj.

Posledním komponentem zdravé triády rodič–trenér–dítě je otevřená komunikace (přiměřeně věku). Pokud budeme před dětmi něco skrývat, poznají to. Jsou totiž chytré. Otevřená komunikace spočívá v tom, že si říkáme věci na rovinu. Nevymýšlíme si, to obvykle nikam nevede. Pokud dítěti něco nejde, je v pořádku mu to říct (vhodnou formou). Pokud neumíme zajistit nějaký trénink (např. z finančních nebo logistických důvodů), dítě to potřebuje vědět. Pokud mu to neřekneme, dost pravděpodobně o tom bude přemýšlet a začne hledat příčiny u sebe, i když tam třeba žádné objektivní příčiny nejsou.

Při spolupráci s jednou mladou tenistkou (13 let) jsme narazily na pocity osamocení a bezmoci, které vycházely z toho, že se jí najednou začal měnit tréninkový program. Z ničeho nic měla menší množství individuálních hodin s trenérem a víc „sparingů“. Její osobní trenér se najednou začal víc věnovat jiné hráčce a dívka kvůli tomu o sobě začala pochybovat. Myslela si, že má méně hodin s trenérem, protože není dost dobrá. Důvod byl ale bohužel úplně někde jinde. Rodiče měli slabší pracovní rok a jejich finanční situace jim nedovolovala hradit individuální hodiny s trenérem. Dívce se to ale styděli říct a chtěli to nechat tzv. vyšumět. V rozhovoru jsem jim naznačila, že to bohužel negativně ovlivňuje dívčino sebevědomí. Rodiče nakonec přehodnotili své rozhodnutí a sdělili dívce opravdový důvod aktuální situace. Dívka o sobě díky tomu přestala pochybovat a opět mohla hrát uvolněnější a kvalitnější tenis. Navíc ocenila upřímnost svých rodičů a vyjádřila jim pochopení i podporu. Ačkoliv šly její výkony vlivem nižšího počtu tréninků nepatrně dolů, byla schopná si dál tenis užívat a pracovat na sobě víc v jiných ohledech (vyšší dávky fyzické, taktické i psychické přípravy).

Jak vypadá efektivní spolupráce rodič–trenér–dítě?

- a) Před začátkem sezóny bychom se měli potkat s trenéry a probrat s nimi svá očekávání. Trenér by nám měl nastínit svoji trenérskou filozofii (hodnoty, vize, pravidla, přístup k dětem) a my jemu svoji výchovnou filozofii a očekávání od sportovního procesu dítěte. V rámci první schůzky máme příležitost vnímat trenéra a zjistit, zda bude potenciální spolupráce fungovat. Taký se ale může stát, že se nám trenér nebude líbit, a pak je dobré zvážit, zda má smysl se poohlédnout po jiném trenérovi (klubu).

Při úvodní schůzce bychom se měli zeptat na všechno, co nás zajímá. Praxe v ČR napříč sporty bohužel většinou není taková, že by se trenéři s rodiči před sezónou scházeli. Je to časově náročné a ve sportech s velkým počtem dětí i obtížně realizovatelné. Pokud to ale situace jen trochu dovoluje, stojí za to se s trenérem setkat.

- b) Dalším krokem je úvodní hodina, kde má dítě příležitost poznat trenéra, případně celou tréninkovou skupinu, a vyzkoušet si, zda ho to bude bavit. Mnoho sportovních klubů nabízí i vícero zkušebních tréninkových hodin. To je ideální stav, protože u malých dětí nemusíme z jedné hodiny zjistit, zda se tam dítěti líbí, nebo ne. Dítě může mít „jen“ špatný den a negativní emoce se tak podepíší i na hodnocení tréninku, ačkoliv jindy by ho vnímalo pozitivně. Pokud se dítěti tréninky líbí a vrací se z nich spokojené, pravděpodobně jsme našli místo, kde bude dítě minimálně nějaký čas sportovat.
- c) Trenér by s námi měl čas od času (jak často, závisí na typu sportu, nastavení tréninkových jednotek, situačních možnostech apod.) nějakým způsobem komunikovat. Taková komunikace může probíhat před nebo po tréninku (několik vět ohledně pokroků dítěte, popřípadě plánu na danou hodinu), krátkým telefonátem nebo důsledněji na individuální nebo klubové schůzce. Trenéři toho mají často hodně a je pro ně obtížné starat se tímto způsobem o všechny svěřence. Buďme proto tolerantní a mějme pochopení. Pokud ale cítíme, že se nám takové komunikace nikdy nedostává, i když o ni prosíme, zvažme, zda v takovém systému chceme setrvat. Pokud trenér nerespektuje naše požadavky, ztrácí naši důvěru, a to není v tréninkovém procesu žádoucí.
- d) V tréninku se může objevit řada překážek, které pro dítě budou nové, náročné, nepohodlné. To je v pořádku. Sport je často těžký. Je o překonávání a posilování osobnosti, a právě to je ideální příležitost pro zvyšování psychické odolnosti. Trenér tedy může dítě záměrně vystavovat stresovým situacím, které jsou úměrné jeho věku a schopnostem. Při tom může dítě podporovat či motivovat a učit ho tak způsoby zvládání zátěže. Dobrý trenér bude vědět, jaká „stresová nálož“ je pro dítě únosná, a na nás je

trenérovi věřit. Pokud pochybujeme, můžeme se v trenérské problematice vzdělávat a ověřovat si tak trenérské postupy. Raději ale doporučuji důvěru a otevřenou komunikaci s trenéry než samostudium v kombinaci s nedůvěrou a pochybnostmi, které se mohou přenést na dítě.

Jak poznat dobrého trenéra?

Nyní obraťme pozornost k psychologickému vymezení dobrého trenéra. Kniha je určena pro rodiče, a proto se budeme věnovat pouze trenérům dětí a mládeže. Dobrý trenér je ten, který respektuje psychologický vývoj jedince a tzv. „netlačí na pilu“. Měl by mít v hlavě dlouhodobý vývoj sportovce, a proto by se neměl zaměřovat výhradně na momentální výsledky, ale naopak spíše na tréninkový proces a rozvoj jednotlivých aspektů výkonu v souvislosti s daným sportem. Dnes už většina lidí ví, že **raná specializace** není pro správný vývoj dítěte žádoucí. Všeobecná sportovní příprava a její výhody (především široké spektrum pohybových dovedností, radost z nových aktivit, silná emoční vazba na pohyb) vysoce převyšují výhody spojené s ranou specializací (rychlejší naučení specifických dovedností a lepší výsledky v soutěžích). Úskalí rané specializace jsou spojena především s:

- Jednostrannou fyzickou zátěží.
- Rutinou, která dítě v pozdějším věku doběhne (bude to už pravděpodobně nuda).



Trenér superman

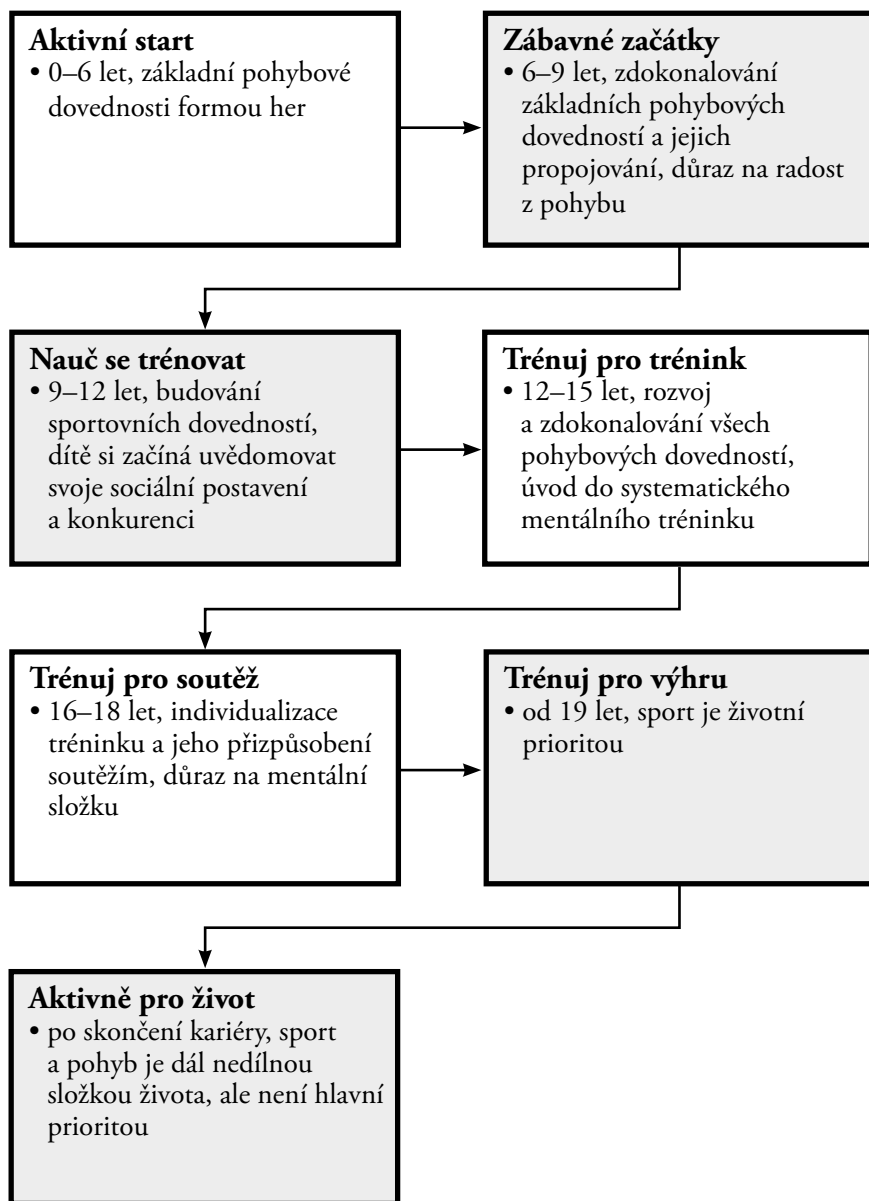
- Nedostatkem příležitostí vyrovnat se s překážkami a psychicky se rozvíjet. Dítě bude hodně vyhrávat a nebude mít příležitosti posilovat svoji emocionální stabilitu a psychickou odolnost. Kvůli tomu to pravděpodobně nebude umět ani v pozdějším věku, protože se to zkrátka nebude mít kde naučit. Na světě je mnoho dětí excelujících v mládežnickém věku, kteří si to nepřenesou do dospělosti.
- Nedostatkem sebepoznání – „svět“ se točí jen kolem jednoho sportu a školy a na nic jiného často není čas. V pozdějším věku pak sportovec zjistí, že vlastně neví, co ho kromě daného sportu v životě baví, a ve chvílích, kdy se nedaří, přichází obrovská demotivace (např. myšlenky typu „Proč to dělám, když to neumím?“).

Tomu všemu bychom se měli chtít vyhnout. Vždy je totiž jednodušší nastavit věci správně v začátcích než hasit „požáry“, které byly způsobené nesprávným přístupem, v pozdějším věku. Dobrý trenér by měl znát zásady správného sportovního rozvoje dětí. Celosvětově je v současné době nejuznávanějším konceptem kanadský **model LTAD** (Long-Term Athlete Development). Podle něj by mělo každé dítě projít následujícími fázemi:

- Aktivní start:** děti ve věku 0–6 let rozvíjí pohyb formou her. Učí se základní pohybové dovednosti (např. stoj na jedné noze, kotoul apod.).
- Základní fáze („zábavné začátky“):** chlapci ve věku 6–9 let a dívky ve věku 5–8 let by měli vyzkoušet co největší spektrum sportů formou zábavných her. Měli by se naučit základní techniky běhu, skoku a hodu a rozvíjet svou koordinaci, rovnováhu i rychlost.
- Zahájení soustavného tréninku („nauč se trénovat“):** chlapci ve věku 9–12 let a dívky ve věku 8–11 let dál budují svoji všeobecnou zdatnost a zároveň zdokonalují svoje specifické dovednosti. Měli by se také naučit základy pitného režimu, strečinku, výživy a relaxace. Doporučený poměr tréninku a přípravy na soutěž je 70:30.

- d) **Trénink se zvýšeným úsilím („trénuj pro trénink“):** chlapci ve věku 12–16 let a dívky ve věku 11–15 let dále rozvíjí své dovednosti, a navíc se věnují především aerobní přípravě a správným návykům posilování. Je to také vhodné období na zavedení systematické mentální přípravy. Sportovci se učí všechny předsoutěžní, soutěžní a posoutěžní návyky a doporučený poměr tréninku a soutěže je 60 : 40.
- e) **Trénink na závody a soutěže („trénuj pro soutěž“):** chlapci ve věku 16–18 let a dívky ve věku 15–17 let se věnují rozvoji technických, taktických, fyzických i mentálních dovedností. Zároveň prochází modelovým tréninkem a zhruba 50 % času stráví na soutěžích a přípravou na ně. Měli by také dbát na svou životosprávu (výživa, pitný režim, regenerace).
- f) **Trénink s důrazem na vítězství („trénuj pro výhru“):** teprve chlapci od 18 let a dívky od 17 let se zaměřují na podávání maximálního výkonu! Tréninky mají vysokou intenzitu i objem, ale důraz by měl být kladen i na regeneraci. Doporučený poměr mezi tréninkem a soutěží (a přípravou na ně) je 25 : 75.
- g) **Ukončení aktivní sportovní kariéry („aktivně pro život“):** liší se v závislosti na sportovním prostředí i zdraví a motivaci jedince. Je to často psychicky náročné období a sportovec by se na něj měl postupně připravovat ještě během své aktivní kariéry.

Někdy máme tendence přeskakovat vývojová období a po zahájení soustavného tréninku (nebo i během něj) okamžitě přecházíme k tréninku s důrazem na vítězství. Tím ale vytváříme obrovský tlak na dítě a zároveň narušujeme náš vztah. Vítězství je ve sportu důležité a není třeba soutěže dětí eliminovat, pokud se nezačneme chovat přehnaně soutěživě a vytvářet nezdravé sportovní prostředí. Je ale třeba zdůrazňovat, že proces učení, radost ze hry, trénink a zdokonalování se jsou to hlavní. Jedině s takovým nastavením se bude dítě vyvíjet zdravě a zároveň bude postupně navyšovat svoji psychickou odolnost. Náš vztah s dítětem zůstane nepošramocen a všichni budou spokojeni. Není třeba dítě porovnávat s okolím.



Kanadský model LTAD (Long-Term Athlete Development)

Vývoj dětí je ve všech ohledech velmi individuální. Některé děti rychle vyrostou a mají tak brzy fyzickou výhodu oproti ostatním. Proto mohou brzy vyhrávat, ale ve chvíli, kdy je druhý doženou, se může situace změnit a nastává psychicky náročnější období. Někdo jiný má zas pocit, že ztrácel na začátku, a později musí všechno dohánět. Přehnaným porovnáváním akorát narušujeme optimální koncentraci. Děti, které mají jasnou vizi a správnou motivaci (sport je baví a naplňuje) a umí se soustředit především na sebe a své výkony, mají dobrou šanci na úspěch v dospělosti.

V praxi se někdy setkávám s rodiči, kteří si nejsou jisti, zda dělá dítě sport proto, že ho baví, nebo proto, že se bojí změny. Občas je těžké to poznat. Obzvláště ve chvíli, kdy s námi dítě moc nekomunikuje. Myslím, že ani my dospělí si v některých fázích svého života nejsme úplně jisti svou motivací do různých činností. Když děláme něco poměrně dlouho, může se zdát ukončení takové činnosti náročné. Můžeme dostat strach ze změny, která nebývá jednoduchá. Je to výstup z komfortní zóny a obvykle nevíme, zda to pro nás bude krok k lepšímu životu. Pokud nás ale dlouhodobě daná činnost nenaplňuje a nevidíme v ní smysl, je třeba se ke změně odhodlat. Pro dítě je v takové chvíli naše podpora důležitá, protože mu dodá klid i víru v to, že změnu zvládne. Když se vyjádříme ve smyslu, že ať už se rozhodne jakkoliv, stojíme při něm a budeme mu oporou, je to pro něj posilující. Často se taky stává, že se změny bojíme třeba i společně s dítětem, protože máme pocit, že je to definitivní rozhodnutí (např. přechod k jinému sportu). To tak ale samozřejmě být nemusí. Ve většině sportovních odvětví je cesta do klubů vždy otevřená a změna neznamená „definitivní stopku“. Sportovec si může dát rok „pauzu“ ve fotbale s přesunem k atletice s tím, že zjistí, že fotbal je lepší, a bude se k němu chtít vrátit. Taková sebepoznávací zkušenost je v životě velmi cenná, protože vede k ujasnění motivace a může vést k opravdu silnému odhodlání něco dokázat. Dítě si tak může uvědomit, že fotbal je pro něj to pravé.

V praxi s demotivovanými sportovci často volíme období odpočinku. Demotivace totiž může přicházet právě ve chvílích, kdy je sportovec hodně unavený (někdy i přetrénovaný) a tělo i mysl mu dávají najevo, že potřebuje „dobít baterky“. Takový oddech pak může „rozjasnit“ mysl a motivace sportovce je najednou po několika dnech viditelnější. Buď si uvědomí, že sport opravdu

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Rodičovství ve sportu.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.