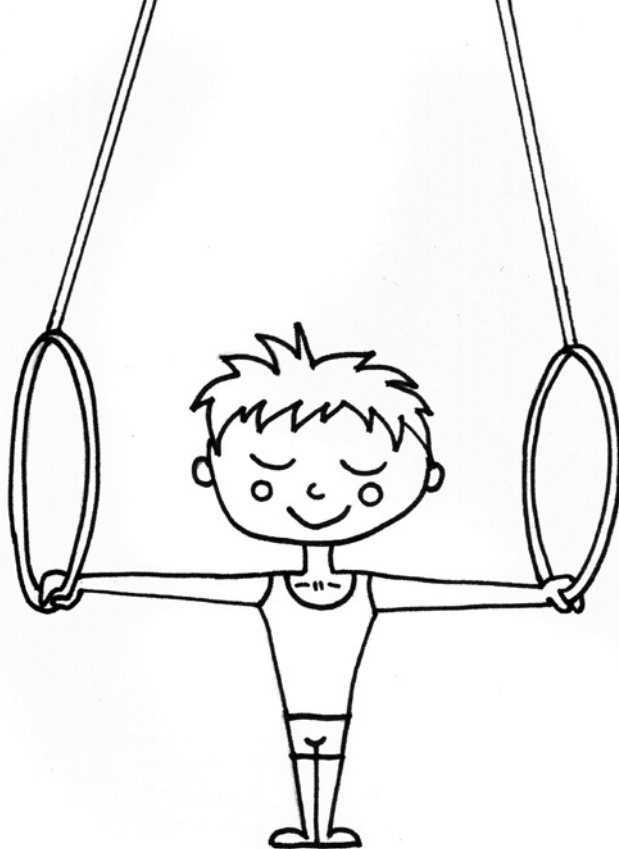


Rodičovství ve sportu

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 nejráději 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).