

Trenér, rodič, dítě - opravdu chcete vychovat šampióna?

Michal Šafář

FTK UP, APS ČR

O čem?

Co dělá dobrou trenérku dobrou trenérkou

Známe univerzální recept na výchovu šampionů

Mají děti soutěžit?

Mají děti soutěžit?

Empatie

- ❑ **Schopnost vcítit se do druhých – přeladit se na druhé; vnímat, myslet a prožívat tak, jako ten (ti) do kterých se vcítujeme.**
- ❑ **muži x ženy; mladí x staří**
- ❑ **výhody x rizika**
- ❑ **empatie x asertivita**



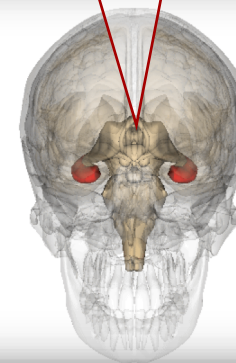
V temnotě

3 roky

JÁ

vzdor

Události a fakta



emoce



motivy



postoje

Stresový vzorec

Od lidí (problému)



Proti lidem



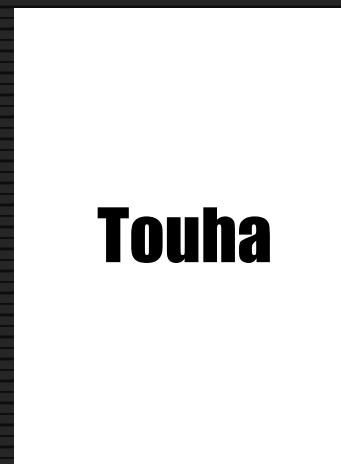
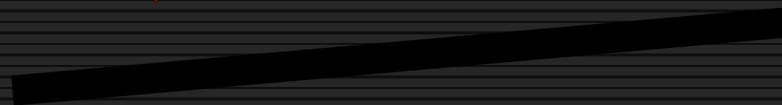
S lidmi



Víme, co chceme?



musím



chci

VÝROBA SPORTOVNÍCH TALENTŮ

VÝKONOVÝ X ROZVOJOVÝ PŘÍSTUP

Michal Šafář

FTK UP, APS ČR

RIZIKOVÉ FAKTORY I

Cílová skupina (4 – 12 let)

- **překračují** doporučené hodnoty **objemu a intenzity** organizované PA pro dané věkové období (**14 - 21 hodin**)
- zaměření na **jeden sport** s cílem **maximální výkonnosti** a důrazem na **výsledkové** parametry
- nevychází **z vnitřní motivace** dítěte (radosti z činnosti)



DIÁŘ MALÉHO MANAŽERA

PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK
2	3	4	5	6
6 ⁰⁰ 30	6 ⁰⁰	6 ⁰⁰ Trenink	6 ⁰⁰ Trenink	6 ⁰⁰
7 ⁰⁰ Trenink led	7 ⁰⁰	7 ⁰⁰	7 ⁰⁰	7 ⁰⁰
8 ⁰⁰ }	8 ⁰⁰ }	8 ⁰⁰ }	8 ⁰⁰ }	8 ⁰⁰ }
9 ⁰⁰ škola	9 ⁰⁰ Čulen	9 ⁰⁰ Škola	9 ⁰⁰ Škola	9 ⁰⁰ }
10 ⁰⁰	10 ⁰⁰	10 ⁰⁰	10 ⁰⁰	10 ⁰⁰
11 ⁰⁰	11 ⁰⁰ Běsen!	11 ⁰⁰ Pulať?	11 ⁰⁰	11 ⁰⁰
12 ⁰⁰	12 ⁰⁰	12 ⁰⁰	12 ⁰⁰	12 ⁰⁰
13 ⁰⁰	13 ⁰⁰	13 ⁰⁰	13 ⁰⁰	13 ⁰⁰
14 ⁰⁰	14 ⁰⁰	14 ⁰⁰	14 ⁰⁰	14 ⁰⁰
15 ⁰⁰ Kondice + Reže	15 ⁰⁰ Kondice	15 ⁰⁰	15 ⁰⁰ Trenink led	15 ⁰⁰ Tv
16 ⁰⁰	16 ⁰⁰	16 ⁰⁰ plavan	16 ⁰⁰	16 ⁰⁰
17 ⁰⁰ Angličtina	17 ⁰⁰ Čulen	17 ⁰⁰ Angličtina	17 ⁰⁰ Angličtina	17 ⁰⁰
18 ⁰⁰ Vědy	18 ⁰⁰ Škola	18 ⁰⁰	18 ⁰⁰ Vědy	18 ⁰⁰
19 ⁰⁰ Školní	19 ⁰⁰ Škola	19 ⁰⁰ Vědy	19 ⁰⁰ Škola	19 ⁰⁰
20 ⁰⁰	20 ⁰⁰	20 ⁰⁰	20 ⁰⁰	20 ⁰⁰

PSYCHOSOCIÁLNÍ DŮSLEDKY

- 92 % do 18 let trpí syndromem vyhoření
- 78 % končí před 18 rokem (v týmových sportech 70% do 13 let)
 - 74 % z nich - celoživotní „nechut“ k PA
- poruchy sebepojetí, vnímání vlastního těla
- poruchy příjmu potravy (19 až 70%)
- závažné narušení sociálních vztahů (3% PTSD)
- zvýšený výskyt excesivního chování (alkohol, návykové a psychotropní látky, sex)
- pouze **1%** dosahuje elitní výkonnosti v dospělosti



JE TO INDIVIDUÁLNÍ

Senzitivní



Odolné

Dítě prohraje v soutěži a ztrácí motivaci

Dítě neustále vyžaduje pozornost trenéra

Dítě si „přidává“ samo po tréninku

S

MAJÍ DĚTI SOUTĚŽIT?



MAJÍ DĚTI SOUTĚŽIT?

Trauma



Soutěžení je přirozená potřeba dětí

Problém jsou dospělým

Dvě (tři) možnosti řešení

RUSKÝ (ČÍNSKÝ) MODEL

Důraz na tvrdý trénink a výsledek

Výsledek je kritický diskriminační parametr

Přímé propojení s financemi a další kariérou



SKANDINÁVSKÝ MODEL

Hra na výsledek bez následků

Výsledek založený spolupráci

Výsledek založený na technice a metodice

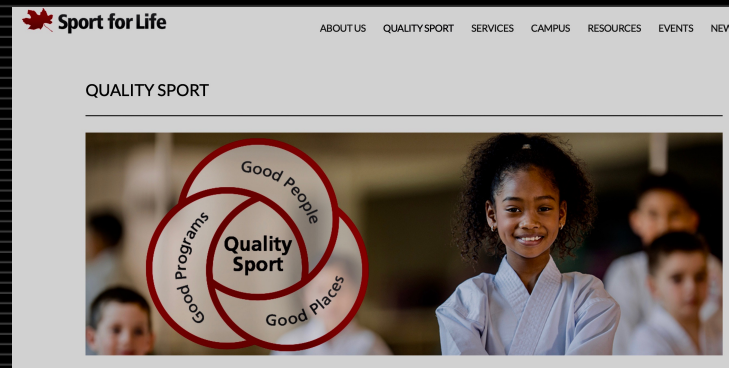


KANADSKÝ ROZVOJOVÝ MODEL

Výsledkem je osobní posun

Přirozený vývoj

Zážitek úspěchu



KANADSKÝ ROZVOJOVÝ MODEL

<https://sportforlife.ca>

TAKŽE?

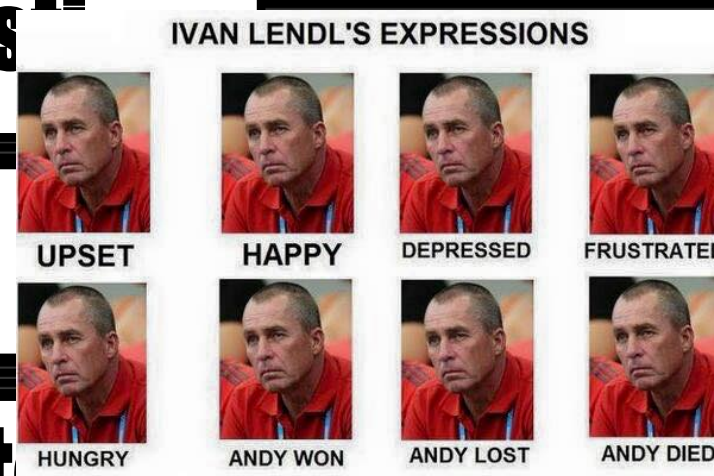
Mýtus nezvládání soutěžení v dospělosti

Naše úloha

Výsledek

Vývoj

Vztah



DOPORUČENÍ PRO RODIČE - KOMUNIKACE PO SOUTĚŽI

Kritický moment, silné emoce, vazba rodič-dítě, sounáležitost

- 1. 3P – porozumění, podpora, povzbuzení**
- 2. Aktivně a empaticky naslouchat**
- 3. Dát dítěti čas a prostor aby bylo aktivní**
- 4. Nehovoří o trenérech, spoluhráčích, soupeřích**
- 5. Zvládá svoje emoce, frustrace, stresy**
- 6. Dodržuje standardní rutinu (bez ohledu na výsledek)**
- 7. Vyhýbá se srovnání (včetně pozitivních případů)**

Děkuji za pozornost

