

Jakých chyb se dopouštějí rodiče mladých sportovců, proč jsou tak škodlivé a jak je napravit. A k tomu komix o ukázkově chybuujícím tatínkovi.

• 01

Neustále radí

Rodičovské rady mají často podobu koučování, a dítě je tak vlastně vedeno dvěma trenéry zároveň. Je velmi pravděpodobné, že trenér má svou vizi, rodiče mají jinou vizi, a mladý sportovec je v situaci, která je pro něj značně nepříjemná a matoucí. Navíc je pro sportovce mnohem přínosnější, když věci „zvládne“ sám. To, že mu bude neustále někdo radit, co a jak má dělat, povede k tomu, že na tomto vedení bude vždy závislý. Takto se z dítěte sebevědomá a silná osobnost skutečně nestane.

Jak to napravit?

Rodič by měl být vždy připraven poskytnout radu, je-li o ní projeven zájem. Na žádost o pomoc by měl vždy zareagovat ochotně, ale zároveň si nebrat osobně, pokud o jeho rady zájem momentálně není. Od trénování jsou trenéři, nikoli rodiče.

• 02

Chtějí po svém dítěti něco, co sami nedělají (nezvládají)

Rodič je pro dítě vzorem, ať už chce, nebo ne. Pokud vyžaduje po svém dítěti něco, co sám nezvládá, nejenom, že to dítě nejspíše dělat nebude, ale navíc je to jedna z nejspolehlivějších cest, jak ztratit přirozený respekt.

Jak to napravit?

Rodiče musí svému dítěti ukazovat a demonstrovat, jak se určité věci mají řešit, nikoliv mu na toto téma dělat přednášky. Pokud například rodiče po mladém sportovci chtějí, aby byl během výkonu pozitivní a snažil se, i když výrazně prohrává, musí jít příkladem. Ani při nevydařených výkonech na nich nesmí být patrná frustrace, rezignace či ztráta zájmu.

• 03

Vnímají své dítě zkresleně

Jedna z nejdůležitějších mentálních schopností, kterou by měl každý sportovec mít, je schopnost objektivního sebehodnocení. Být bez emocionálních zkreslení schopen sebereflexivně zhodnotit svou výkonnost, své silné a slabé stránky, a stanovovat si odpovídající cíle, je klíčovou součástí sebevědomí. Rodiče by to měli mít na paměti vždy, když budou mít tendenci po velmi špatném výkonu přesvědčovat své dítě, že bylo nejlepší na hřišti. Druhým extrémem je pak nesmyslně přísné hodnocení, kterým se snaží někteří rodiče své dítě motivovat.

Jak to napravit?

Rodiče se musí naučit být v hodnocení svého dítěte objektivní. Je samozřejmě vhodné zaměřovat se primárně na silné stránky mladého sportovce, ale ne na úkor vytváření nerealistické iluze. Vždy je potřeba zaměřovat se na pokroky v rámci individuální úrovně - raději než "dneska jsi byl skvělý, jsi naše malá hvězda" je vhodné poskytnout konkrétní pozitivní zpětnou vazbu, zaměřenou na jednotlivé dovednosti a jejich porovnání s předchozími výkony.

04

Nechápou, že sport patří dítěti

Sport je záležitost dítěte. Jemu „patří“ daná sociální skupina, zážitky, vztahy, selhání i úspěchy. Rodiče často zapomínají, že samotné sportovní výkony tvoří jen jednu část komplexní mozaiky zážitků a zkušeností, kterými jejich dítě prochází. Mladí sportovci potřebují autonomii. Rodiče, kteří narušují osobní prostor svého dítěte (být často nevědomky a s tím nejlepším úmyslem), mu zcela zbytečně připravují negativní emoční prožitky. Když například rodiče sledují trénink a hlasitě své dítě povzbuzují, jde sice z jejich strany o projev zájmu a podpory, ale pro dítě může jít o trapnou situaci.

Jak to napravit?

Rodiče by měli nechat na dítěti, nakolik budou zapojeni do jeho sportovního života. Neměli by chodit kamkoli chtějí, kdykoli chtějí, a říkat cokoli chtějí, bez ohledu na přání dítěte. Je dost možné, že je pro dítě v daném vývojovém období nejpodstatnějším aspektem sportu jeho postavení v kolektivu, nikoli samotné sportovní výkony. Rodičovská snaha o podporu (přítomnost na tréninku, společné oslavy vítězství v turnaji, apod.) pak může být zcela kontraproduktivní.

05

Kladou důraz na nesprávné věci (vítězství, srovnání s ostatními)

Sportovec může podat nejlepší výkon ve své kariéře, a přitom prohrát. Dítě může udělat velký výkonnostní pokrok, ale být stále v týmu nejslabší. Pokud se rodiče soustředí na „vítězství“ a porovnávání s ostatními, vytvářejí podmínky, ve kterých úspěch nebude v rukou samotného sportovce.

Jak to napravit?

Rodiče by měli vždy pohlížet na výkony svého dítěte skrze jeho individuální úroveň. Porovnání s ostatními dětmi (ať už pozitivní, či negativní) není efektivní metoda, jak podporovat další rozvoj.

06

Zaměřují se primárně na negativa, ne na pozitiva

Když se rodiče zaměřují převážně na to, co se dítěti nedaří, zahltní jeho pozornost věcmi, které se nemají opakovat. Sportovec, který se místo na samotný výkon soustředí na další a další chyby, které udělal, a které mu někdo stále dokola vyčítá, nebude podávat dobrý výkon. Navíc onu chybu, kterou mají rodiče tendenci svému dítěti vytknout, si nejspíše dítě samo moc dobře uvědomuje. Jediné, čeho tím tak dosáhnou, je zesílení negativních emocí, které dítě v takovou chvíli prožívá.

Jak to napravit?

Pokud rodiče cítí potřebu pokřikovat na své dítě během zápasu/tréninku cokoli jiného než základní povzbuzení, měli by se držet jednoduchého pravidla – upozorňovat ho na to, co chtějí, aby zopakoval. Tedy na pozitiva. Zvláště v okamžiku, kdy mladí sportovci udělají chybu, je potřeba podporovat jejich schopnost takovou situaci rychle překonat. Jedním z nejlepších přístupů je pak i po celkově nepovedené situaci vypíchnout drobnosti, které se povedly.

07

Podporují, jen když se daří

Fandit, podpořit a zatleskat v okamžiku, kdy se sportovci daří, je jednoduché. Stejně jako kroutit hlavou a nadávat, když se prohrává. Jestli by někdo neměl padat do tohoto stereotypního fanouškovského chování, pak jsou to rodiče.

Jak to napravit?

Rodiče by měli své dítě podporovat a motivovat obzvláště ve chvíli, kdy je mu „těžko“. A v ideálním případě budou takto podporovat všechny snažící se mladé sportovce, nejenom své děti.

08

Jejich přístup k dítěti je závislý na jeho výkonech

Dítě nesmí mít nikdy pocit, že je jeho vztah s rodiči jakkoli závislý na jeho sportovních výkonech. Pokud si tento dojem vytvoří (například proto, že když prohraje zápas, je jízda domů v autě vždy značně „napjatá“, kdežto když vyhraje, je atmosféra veselá a často ještě dojde na zastávku v oblíbené restauraci), vytváří to na něj obrovský tlak. Žádné dítě nechce riskovat, že jej jeho rodiče přestanou mít rádi a tento strach ze špatného výkonu pak může vést k tomu, že bude dítě před výkonem extrémně nervózní, případně již nebude chtít sport raději vůbec provozovat.

Jak to napravit?

Rodiče by nikdy neměli jakkoli spojovat svůj vztah s dítětem s jeho sportovní výkonností. Musí dávat jasně najevo, že jeho sportovní výkony neovlivní ostatní aspekty jeho života. Pokud jsou rodiče do sportovní „kariéry“ svého dítěte natolik emočně zainvestovaní, že toto pravidlo nejsou schopni dodržet, je nutné přehodnotit současný přístup a jasně si stanovit priority.