

BRATISLAVA. Ešte počas kariéry profesionálneho futbalistu vyštudoval Peter Kuračka ekonómiu a psychológiu. Hneď po kariére začal pracovať ako športový psychológ, momentálne pripravuje eBook Športové rodičovstvo.

Ako môže človeka ovplyvniť, že je v detstve súčasťou športového kolektívu?

"Byť súčasťou športového kolektívu môže byť veľmi prospešné pre vývoj dieťaťa. V tíme sa mladý športovec/kyňa učí efektívnej spolupráci, učí sa komunikovať a presadiť medzi viacerými vrstovníkmi. Získava tak základy zdravej sebadôvery, zvládania vlastných emócií a ďalšie schopnosti potrebné pre zvládanie rôznych sociálnych situácií. Šport tiež pomáha deťom naučiť sa zvládať záťažové situácie a vyrovnávať sa s tlakom. Všetky tieto schopnosti dieťa využije neskôr aj v iných životných oblastiach.

Na druhej strane, občas sa stáva, že dieťa si zo športovej aktivity odnesie aj negatívnu skúsenosť, napríklad v prípade šikanovania v kolektíve, výsmechu pre nižšiu výkonnosť alebo iné odlišnosti. Tu je dôležitá úloha trénerov a tréneriek, aby pomohli deťom vyťažiť zo športu čo najviac pozitívnych zážitkov."

Vyhľadávajú takíto ľudia aj v dospelosti viac spoločnosť ako tí, ktorí robili individuálne športy?

"Nepoznám výskumy, ktoré by potvrdili spojitosť medzi športovaním v kolektíve v detstve a vyhľadávaním spoločnosti v dospelosti. Podľa môjho názoru nie je veľký rozdiel pri individuálnych a kolektívnych športoch. Dôležité je, že u osôb, ktoré v detstve športovali, je väčšia pravdepodobnosť, že budú športovať aj v dospelosti. Šport má tiež pozitívny vplyv na zdravotný stav detí. Športujúce deti sú aj v dospelosti aktívnejšie a šport znamená väčšinou pozitívny prínos pre ich osobnostný rast."

Do akej miery majú byť rodičia prísni na svoje deti?

"Šport a rodičovstvo je v súčasnosti silnou témou v športovej psychológii. Veľa rodičov podporuje deti v športovej aktivite. Často sa však práve rodičia stávajú zdrojom stresu pre deti. Dôležité je, aby boli rodičia aj pri športovaní detí hlavne rodičmi! Aby sa nesnažili byť ich trénermi, konzultantmi, kritikmi, prípadne príliš emočne zaangażovanými fanúšikmi. Šport je pre dieťa fantastický prostriedok pre osobnostný rozvoj, preto je vhodné, aby im rodičia nechali tento priestor. Najdôležitejšie je, aby podporovali radosť dieťaťa zo športu, z tréningov a súťaží. Ak sa dieťa športom baví, rado chodí na tréningy, teší sa na zápasy, je to základný predpoklad, že zo športovania vyťaží pre seba maximum."

Čo by mali rodičia spraviť v prípade, že sa dieťaťu nevydaril napríklad zápas?

"V prípade nevydareného zápasu sa rodičia väčšinou cítia sklamaní, smutní, prípadne nahnevaní. Dôležité je pozrieť sa na situáciu s nadhľadom a odstupom. Neriešte výsledok a výkon, pomôžte dieťaťu vnímať aj taký zápas ako pozitívnu skúsenosť. Dieťa má pravdepodobne negatívne emócie, rodič by mu mal v prvom rade pomôcť tieto emócie vyjadriť a dať zo seba von. Teda vypočuť dieťa, spýtať sa na jeho/jej pocity, čo ho trápi. Následne je veľmi dobré presmerovať pozornosť na pozitívne veci. Teda spýtať sa napríklad „Čo sa ti v zápase podarilo? Čo si si v zápase užil? Čo si sa v zápase naučil?“ Každý zápas, každý výkon má svoje

silnejšie a slabšie stránky. Ak je dieťa sklamané z výkonu, výsledku, je potrebné pomôcť mu zamerať sa na pozitívne veci."

Na tribúnach často vidno hulákajúcich rodičov, dieťa sa na nich kontrolne pozrie po každej akcii. Aký to môže mať na deti vplyv?

"Pokriky rodičov na svoje deti počas súťaží a zápasov, usmerňovanie, dávanie pokynov, kritizovanie, to všetko má negatívny vplyv na výkon dieťaťa a na jeho psychický stav. Bohužiaľ, je to častý jav na slovenských štadiónoch. Dieťa má pokyny od trénera, má svoju hlavu a svoje myšlienky. Preto kričanie rodičov spôsobuje stratu koncentrácie, dieťa sa prestáva sústrediť na hru a má to negatívny vplyv aj na športový výkon celého tímu. Rodičia, nebuďte trénermi, radcami a kritikmi počas zápasov! Užívajte si športovanie vašich detí, povzbudzujte ich a nechajte im priestor, aby si užili svoj zápas alebo súťaž."

Ako môže fungovať športový kolektív, keď vie, že niektorí jeho členovia si napríklad zaplatili miesto v prvom útoku?

"Korupcia v športe má negatívny vplyv na atmosféru v kolektíve a v takomto prípade škodí rodič aj vlastnému dieťaťu. Tým, že mu zaplatí lepšie postavenie alebo miesto v tíme, zabraňuje, aby sa samo naučilo bojovať o svoju pozíciu. Takéto deti väčšinou skončia so športom veľmi skoro alebo dosiahnu len veľmi nízku výkonnostnú úroveň. Úspešnými sa stanú tí, ktorí vedia dlhodobo a konzistentne vynakladať veľké úsilie smerujúce k zlepšovaniu svojich schopností. A v neposlednom rade tí, ktorí si šport užívajú a majú z neho radosť!"

Čo je pre deti rozhodujúci faktor, že si vyberú konkrétny šport? Rodičia? Osobnosti toho športu? Kamarátske väzby?

"Okolie má významný vplyv na to, ktorý šport si dieťa vyberie. Dôležité je, akému športu sa venujú rodičia. Vrstovnícke skupiny majú tiež dôležitý vplyv na výber športu. Pre dieťa je ideálne, keď si vyskúša viacero športov a vyberie si ten, ktorý ho najviac baví."