

Športový psychológ: **UŽÍVAJTE SI ŠPORTOVÉ ZÁPASY SVOJICH DETÍ A BUĎTE IM OPOROU**

Peter Kuračka je športový psychológ a kouč

má vlastnú prax a klientov z rôznych odvetví. Pracuje so športovcami, trénermi, tímami a organizáciami. Zameriava sa hlavne na optimalizáciu výkonnosti jednotlivcov a tímov, a na zvyšovanie pocitu spokojnosti a sebarealizácie klientov. Športová psychológia je jeho profesiou, zábavou i vášňou. Ako hovorí, je to práca, ktorá ho baví i naplňa.

Už v predškolskom veku začínajú rodičia vyberať pre svoje deti rôzne športové kluby. Nie je to pre škôlkara priskoro začať niekoľko krát do týždňa hrať futbal alebo robiť gymnastiku okrem ďalších činností?

So športom sa môže začať už vo veľmi skorom veku, dôležité je však, aby v prvom rade aktivita dieťa bavila a aby podporovala jeho všestranný telesný rozvoj. Šport prispieva k zdravému vývoju, preto odporúčam začať čo najskôr. Nemyslím si však, že je vhodná príliš skorá špecializácia na jeden šport už v predškolskom veku.

Podľa čoho by mali vyberať rodičia pre dieťa šport v takomto veku?

V predškolskom veku by som uprednostnil vyskúšanie viacerých športov, aby si dieťa vybralo samo, čomu sa chce venovať a čo ho baví. Takisto by som uprednostnil športy, ktoré pomôžu podporiť všestranný somatický rozvoj dieťaťa, ideálne je napríklad plávanie alebo gymnastika. Takéto športy umožnia zdravý vývoj viacerých svalových skupín a dobre pripraví organizmus na neskoršiu špecializáciu. Čiže rodičia nemusia premýšľať už v predškolskom veku, čomu by sa mohlo dieťa venovať neskôr. Pomôžte ratolesti vyskúšať viacero športov, aby si samo vybralo, čo ho najviac baví.

Sú nejaké znaky podľa čoho sa rozhodnúť pre individuálny šport alebo pre tímový? Môže rodičom pri výbere športu napovedať či bude v tíme dobrý extrovert alebo naopak v individuálnom introvert?

Čo sa týka extroverzie/introverzie, nie je to vôbec dôležité. Aj v tímových aj v individuálnych športoch sa presadzujú obidva typy osobností, je dobré nechať výber na dieťa.

Ako vplýva na vývoj dieťaťa návyk chodiť na nejaký šport od predškolského veku?

Športovanie je vo všeobecnosti zdravé a podporuje zdravý telesný vývoj, preto je dobré podporovať dieťa v športovej aktivite. Dôležitým faktorom je aj to, či športujú aj samotní rodičia. Ak áno, je oveľa pravdepodobnejšie, že sa budú športom venovať aj ich deti.

Vycibří si dieťa viac nejaké schopnosti potrebné pre život v porovnaní s inými deťmi, ak sa stane súčasťou nejakého športového tímu, prípadne začne robiť od detstva individuálny šport?

Vo všeobecnosti aktívne zapojenie sa do kolektívneho alebo individuálneho športu má veľa pozitívnych účinkov. Stretávame sa však v niektorých prípadoch aj s negatívnymi, napr. zníženie sebadôvery a vyhýbanie sa sociálnym kontaktom v prípade, ak bolo dieťa v kolektíve šikanované inými deťmi alebo pre necitlivý a neprofesionálny prístup trénera. Šport však vo všeobecnosti podporuje cieľavedomosť a sebadisciplínu, schopnosť zdravej agresivity a sebaapresadenia sa, schopnosť zvládať vlastné emócie a tiež rozvoj sociálnych kompetencií. Prostredníctvom športu sa deti naučia lepšie zvládať záťažové situácie a vyrovnávať sa s tlakom. Odborníci tiež tvrdia, že ak sa ľudia v detstve venovali športu, je oveľa pravdepodobnejšie, že budú športovať aj v dospelosti.

Mnohí rodičia prihlásia deti na nejaký šport len, aby im vyplnili voľný čas. Veľmi skoro sa to však v mnohých športoch začne tlačiť do profesionálnej roviny a rodičia nevedia, čo ďalej. Chcú, aby dieťa športovalo, no zároveň nechcú, aby sa tomu venovalo každý deň v týždni. Odporúčate s tým skončiť, alebo takéto dieťa ďalej podporovať aj v profesionálnom klube a nechať ho prejsť do štádia, kedy ho klub sám vylúči, lebo sú jeho schopnosti nedostatočné? Čo je lepšie?

Odporúčam pýtať sa detí na ich názor, či chcú robiť šport na takejto úrovni, či ich baví chodiť x krát týždenne na tréning. Ak má dieťa záujem a chuť trénovať a súťažiť, nevidím dôvod, prečo mu v tom brániť. V tomto prípade odporúčam podporovať deti a poskytnúť im priestor na sebarealizáciu. Čo je dôležité – aby prioritou bola vnútorná motivácia a chuť detí, nie rodičov.

Zvykne rodičov prekvapiť, čo všetko detský šport obnáša?

Áno v súčasnosti podporovať dieťa v športe, hlavne ak sa dostane na určitú úroveň výkonnosti, je pre rodičov často veľmi náročné. Vyžaduje si to veľa energie, času aj finančných prostriedkov.

Mal by byť rodič dieťaťu okrem svojej prítomnosti na zápasoch či súťažiach nápomocný aj psychicky?

Rodičia sú veľmi dôležitou psychickou oporou detí nielen pred súťažou. Dôležité je zostať hlavne oporou v pozícii rodiča. Rodiča, ktorý miluje svoje dieťa bez ohľadu na to, či vyhrá alebo prehrá, či sa mu zápas podarí alebo nie. Často sa stáva rodičom, že sú príliš emočne zainteresovaní do športových výsledkov detí a ich tímov. Dôležité je dať dieťaťu na vedomie, že ho máme radi bez ohľadu na výsledok alebo výkon. Ak chcete ako rodičia pomôcť deťom pred zápasom, povzbudte ich a povedzte im, aby si súťaž užili sami pre seba.

Čo pomáha deťom zlepšovať koncentráciu pred ťažkým zápasom? Máte nejaké tipy?

Športovcom pred náročným zápasom pomáha určiť si 2-3 základné veci, na ktoré je dobré sa koncentrovať počas zápasu. Nazývam ich procesné ciele a sú to veci, ktoré športovec potrebuje robiť, aby bol úspešný. Väčšinou sa týkajú správnej techniky, určitej stratégie v zápase alebo správneho mentálneho nastavenia. Pri futbale to môže byť napr.: 1. „Budem bojovať o každú loptu“, 2. „Chcem byť aktívny a neustále si pýtať loptu“, 3. „Spravím so spoluhráčmi čo najviac pekných kombinácií“. Dobré je napísať si tieto ciele a myslieť na ne aj bezprostredne pred súťažou. Dôležité je, aby vychádzali zo športovca a aby bol s nimi stotožnený.

Rodičia často vstupujú po zápasoch a súťažiach medzi trénera a dieťa a dávajú mu svoje vlastné rady. Čo si o tom myslíte? Ako to vplýva na psychiku dieťaťa a jeho koncentráciu?

Každý má svoju úlohu a tej by sa mal držať. Rodič je rodič, tréner je tréner a dieťa športuje. Vo väčšine prípadov „odborné“ rady rodičov majú skôr opačný efekt. Dieťaťu to môže spôsobiť menší chaos – niečo mu hovorí tréner, má aj vlastnú hlavu, a niečo iné rodič. Nie vždy sú rady rodičov aj skutočným prínosom. Predtým, ako budete radiť svojim deťom, spýtajte sa ich, či by chceli, aby ste im poradili. Opakujem ešte raz, dieťa od rodiča potrebuje hlavne emočnú podporu a pocit, že ho máme radi bez ohľadu na to, ako dopadla súťaž. Špecifickým prípadom je situácia, keď rodič je aj tréner. Je to náročná situácia pre oboch a vyžaduje od rodiča veľmi citlivý prístup. Príkladom trénera a rodiča, ktorý tieto úlohy úspešne zvládol, je Timotej Zuzula.

Ako vnímate negatívne pokriky rodičov počas zápasu za účelom vybudenia dieťaťa k aktivite?

Toto vnímam veľmi negatívne a bohužiaľ je to častý jav na slovenských športoviskách. Pokriky počas zápasu znižujú koncentráciu, športovec sa následne nekoncentruje na hru, ale na to, čo mu kričal rodič a prečo. Rodičia sú pre deti autoritou číslo jedna, preto pokriky vnímajú veľmi citlivo a osobne. Zväčša sú tieto pokriky emočne podfarbené, spôsobujú skôr zníženie sebadôvery a vlastnej iniciatívy dieťaťa. Ak chcete mať športovca, ktorý je aktívny, dáva do súťaže vlastné prednosti a vie sa presadiť, nechajte súťažný priestor len jemu a jeho tímu.

Na viacerých deťoch vidieť závislosť na reakciách rodičov počas zápasov, kedy ich hľadajú pohľadom. Má aj toto vplyv na ich koncentráciu?

Rodič je pre dieťa autorita, najbližší človek. Preto je veľmi dôležité, ako rodičia reagujú či už počas zápasov, pred nimi alebo po nich. Často krát chcú rodičia, aby bolo ich dieťa sebavedomé, koncentrované, aby zvládalo súťažný stres a užívalo si zápas. Keď sa opýtam rodiča, ako prežíva súťaž, dostanem väčšinou odpoveď „Som ako na ihlách“, „Som nervóznejší ako syn/dcéra“ atď. Deti sa od rodičov najviac učia pozorovaním a napodobňovaním. Preto prvá rada pre rodičov je: užívajte si súťaže svojich detí. Ak to dokážete, aj vaše deti si ju viac užijú, budú koncentrovanejšie a sebavedomejšie. Zo skúsenosti viem, že to pre rodičov nie je ľahké, pre mnohých dokonca nepredstaviteľné. Ak chcete spraviť niečo pre spokojnosť a výkony vašich detí, skúste si ich súťaže viac užívať.

Čo môžu urobiť rodičia pre dieťa po prehratom zápase či súťaži?

V prvom rade vypočuť dieťa, vnímať, ako sa cíti a čo ho trápi. Nehodnoťte, nekritizujte, neradte! Snažte sa hlavne počúvať a vnímať, ako sa cíti vaše dieťa. Poskytnite mu to, čo od vás potrebuje najviac, vypočutie, emočnú podporu, pocit, že ste tam stále preňho aj keď prehral „najdôležitejší“ zápas roka. Skúste byť čo najmenej emočne zainteresovaný na výsledku alebo výkone. V mládežníckom športe je podstatná snaha, práca na sebe, nie výsledok. Ak máte pocit, že chce byť v aute po ceste domov ticho, rešpektujte to, alebo sa ho na to priamo spýtajte. Ak je kritický k svojmu výkonu, spýtajte sa ho, čo sa mu na súťaži/v zápase darilo a s čím je spokojný. Pomôžete mu tým presmerovať negatívne myšlienky a zrealniť pohľad na podaný výkon.

Stále sa môžeme stretnúť s trénermi, ktorí deťom nadávajú, urážajú ich a nechovajú sa vôbec tak, že by mali byť pre deti vzorom a prinášať kultúru do športu. Čo si myslíte o takýchto tréneroch?

Môžu vychovať dobrých športovcov?

Tréner je pre deti veľmi dôležitou osobou, formuje ich vzťah k športu, výkonnosť, radosť zo športu. Preto ak chceme mať dobrých športovcov, musí mať v prvom rade kvalitných trénerov. Nie je však mojou úlohou ani cieľom hodnotiť alebo posudzovať trénerov. Stretávam sa aj v súčasnosti s rôznymi prístupmi, aj s urážaním a nadávaním, dokonca aj s fyzickým násilím. U detí zastávam jednoznačne systémový prístup, v ktorom výkonnosť a spokojnosť detí je výsledkom trojuholníku dieťa - rodič – tréner. Každý má v tomto systéme dôležitú pozíciu, úlohu a rolu. Len ak celý tento systém funguje, mladý športovec rastie výkonnosťne aj osobnosťne. Je to aj vec priorit. Osobne by som u mladých športovcov dával prioritu ich rastu a rozvoju pred jednostranným zameraním na výsledky a výkony.

Mali by rodičia riešiť vplyv takéhoto trénera na deti?

V prvom rade platí pravidlo, že rodičia by nemali zasahovať do tréningového procesu alebo počas súťaží do práce trénera. Zostava, stratégia, zostavenie, to všetko sú kompetencie trénera a tak to musí aj zostať. Ak však rodič vidí alebo má vedomosť, že sa tréner nevhodným spôsobom správa k deťom, je dobré komunikovať záležitosť najskôr s príslušným trénerom a ak nie sú spokojní s riešením, následne aj s predstaviteľmi klubu.

V zahraničí je v lepších kluboch asi športový psychológ súčasťou prípravy mladých športovcov. Ako je to u nás?

V zahraničí je situácia dosť odlišná. Veľa klubov využíva služby športového psychológa či už pri mládeži alebo pre dospelých športovcov. Napríklad v Nemecku každá mládežnícka futbalová akadémia na určitej úrovni musí mať svojho športového psychológa. Je to nutnou podmienkou, aby dostala od zväzu licenciú. Vo vyspelejších krajinách chápú, že dôležitou súčasťou rastu výkonnosti a osobnosti športovca je rozvoj mentálnych schopností. Takisto je tam samozrejmé, že z práce športového psychológa profitujú nielen hráči, ale aj tréneri a celá organizácia. U nás je tento trend len na začiatku. Sú kluby, ktoré si dôležitosť mentálnej prípravy uvedomujú a využívajú naše služby. Ešte je však pred nami dlhá cesta k tomu, aby sme vedeli plne využívať psychický rozvoj a tréning našich vlastných myslí.

Kedy je vhodné vyhľadať športového psychológa s deťmi individuálne?

Situácií a okolností, kedy je to vhodné je mnoho. Často je to napr. keď športovec nie je schopný podať na súťaži/zápase taký výkon, ako na tréningu. Keď nevláda stres spojený so súťažou, keď nie je schopný správne sa koncentrovať, má problémy so sebadôverou, neužíva si tréningy alebo zápasy, skôr sú preňho trápením, má problémy v športovom kolektíve atď. Všeobecne môžeme povedať, že ak má mladý športovec pocit, že má rezervy v mentálnej oblasti, alebo rodičia si myslia, že ich dieťaťu môže pomôcť tréning mentálnych schopností, vtedy je vhodné navštíviť športového psychológa a začať s ním spoluprácu.

Hovorí sa, že počas dospievania sa mnoho detí športu vzdá. Prečo je to tak?

Dospievanie je kritickým obdobím aj z hľadiska športovej aktivity. Kontaktuje ma veľké množstvo rodičov dospievajúcich športovcov. Prídu za mnou alebo mi píšú, že chcú poradiť, pretože ich dieťa dosahuje horšie výsledky, nevláda stres spojený so športom alebo stráca motiváciu. Skutočne sa ukazuje, že ide o veľmi kritické obdobie, kedy veľa športovcov, aj nádejných reprezentantov, skončí. Počas dospievania dochádza v prežívaní a psychike k radikálnym zmenám. Mladý človek si určuje nové priority, ciele, aktivity. Je dôležité rešpektovať, že dospievajúci si sám stanoví, čomu bude venovať svoj čas a energiu. Často sa stavia do pozície rebela. Čím viac na mňa rodičia a okolie tlačia, tým viac mám chuť spraviť opak. Takisto vzťahy a ich obsahy sa menia. Rodičia podporujúci športovca si musia uvedomiť, že aj ich formy podpory potrebujú v tomto období revíziu. Možno dieťa už nechce, aby ste chodili na zápasy, možno nemá záujem o vaše rady, vašu kritiku. Stále ste však preňho najdôležitejšie osoby. Porozmýšľajte prípadne sa spýtajte, aké formy pomoci a emočnej podpory by najviac potrebovalo.

Čo môže mať za následok, ak dieťa v 13-tich rokoch prestane aktívne športovať?

Dieťa si jednoducho zvolilo svoju cestu. Športovanie je zdraviu prospešná aktivita, preto jej ukončenie nie je pozitívnou správou. Často sa však stáva, že tieto osoby sa skôr či neskôr k nejakej športovej aktivite vrátia. Je dobré podporiť deti v tom, aby si zvolili ten šport resp. aktivitu, ktorá ich baví a napája. Len vtedy ju budú robiť naplno, s radosťou a s pocitom uspokojenia.