



ŠPORT QUO VADIS

PIEŠŤANY, 27.9.2018

**Ing. Mgr. Peter
Kuračka**

Športový psychológ

**Ako rodičia, tréneri a klubová kultúra
ovplyvňujú psychiku športovca**

ČO JE NAŠÍM CIEĽOM

KOMPLEXNÝ ROZVOJ MLADÝCH ŠPORTOVCOV

ČO JE CIEĽOM ŠPORTOVCA?

Čo motivuje deti, aby športovali?



ČO MOTIVUJE ŠPORTOVCOV

(USA, 10 tis. detí vo veku 10-18 rokov)

1. Zabaviť sa
2. Zlepšovať schopnosti
3. Vzrušenie zo súťaženía
4. Robiť niečo, v čom som dobrý
5. Byť vo forme
6. Výzva zo súťaženía
7. Byť súčasťou tímu
8. Vyhrávať
9. Dostať sa na vyššiu úroveň
10. Cvičiť
11. Učiť sa nové zručnosti
12. Tímový duch

PREČO DETI ŠPORTUJÚ

USA, 5-18 rokov (Frankl, 1998)

Chlapci

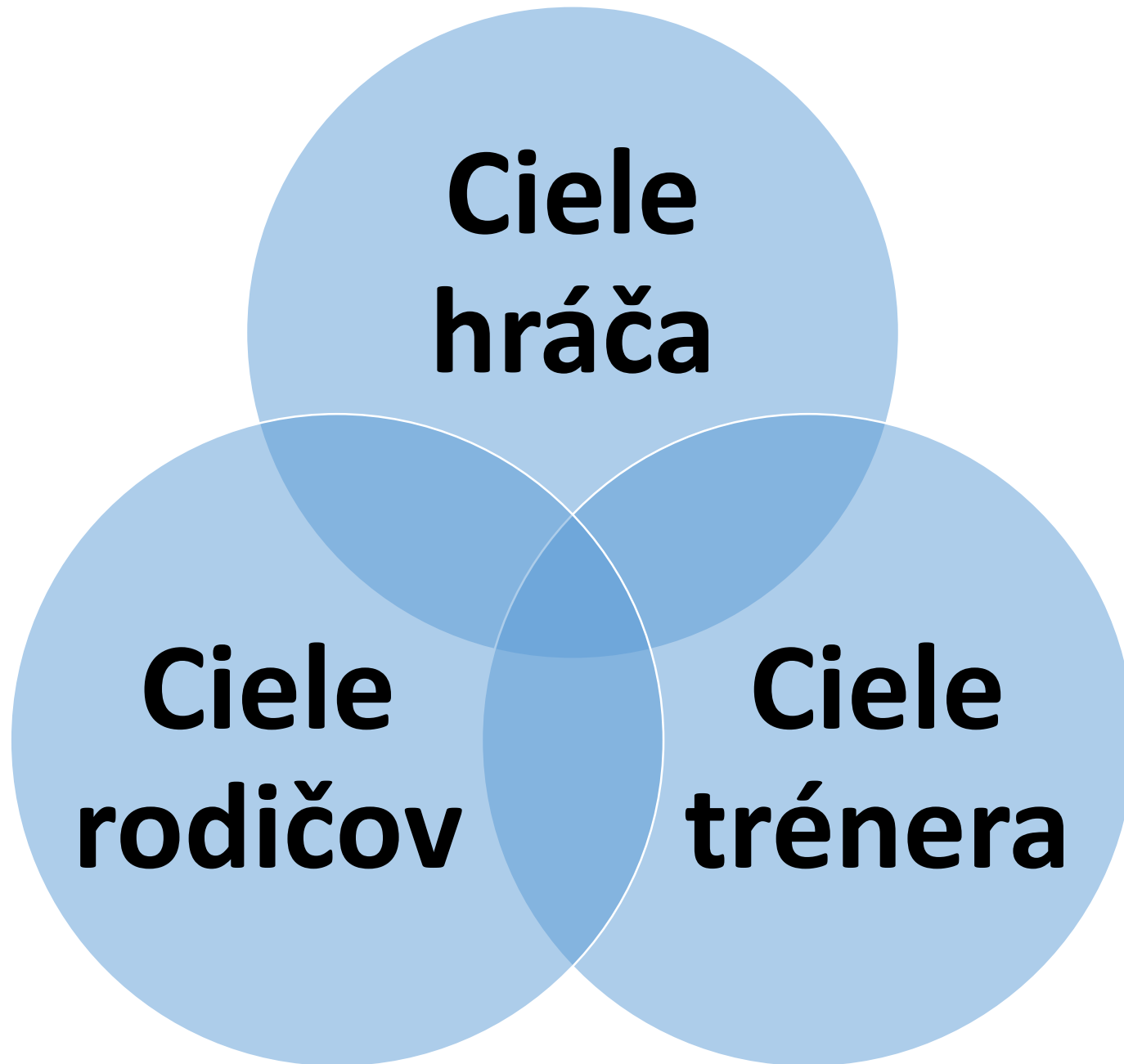
1. Zabávať sa
2. Zlepšovať schopnosti
3. Naučiť sa nové zručnosti
4. Robiť niečo, v čom je dobrý/á
- ...
10. Vyhrávať

Dievčatá

1. Zabávať sa
2. Byť vo forme
3. Zlepšovať schopnosti
4. Naučiť sa nové zručnosti
- ...
13. Vyhrávať

PREČO DETI SKONČIA SO ŠPORTOM

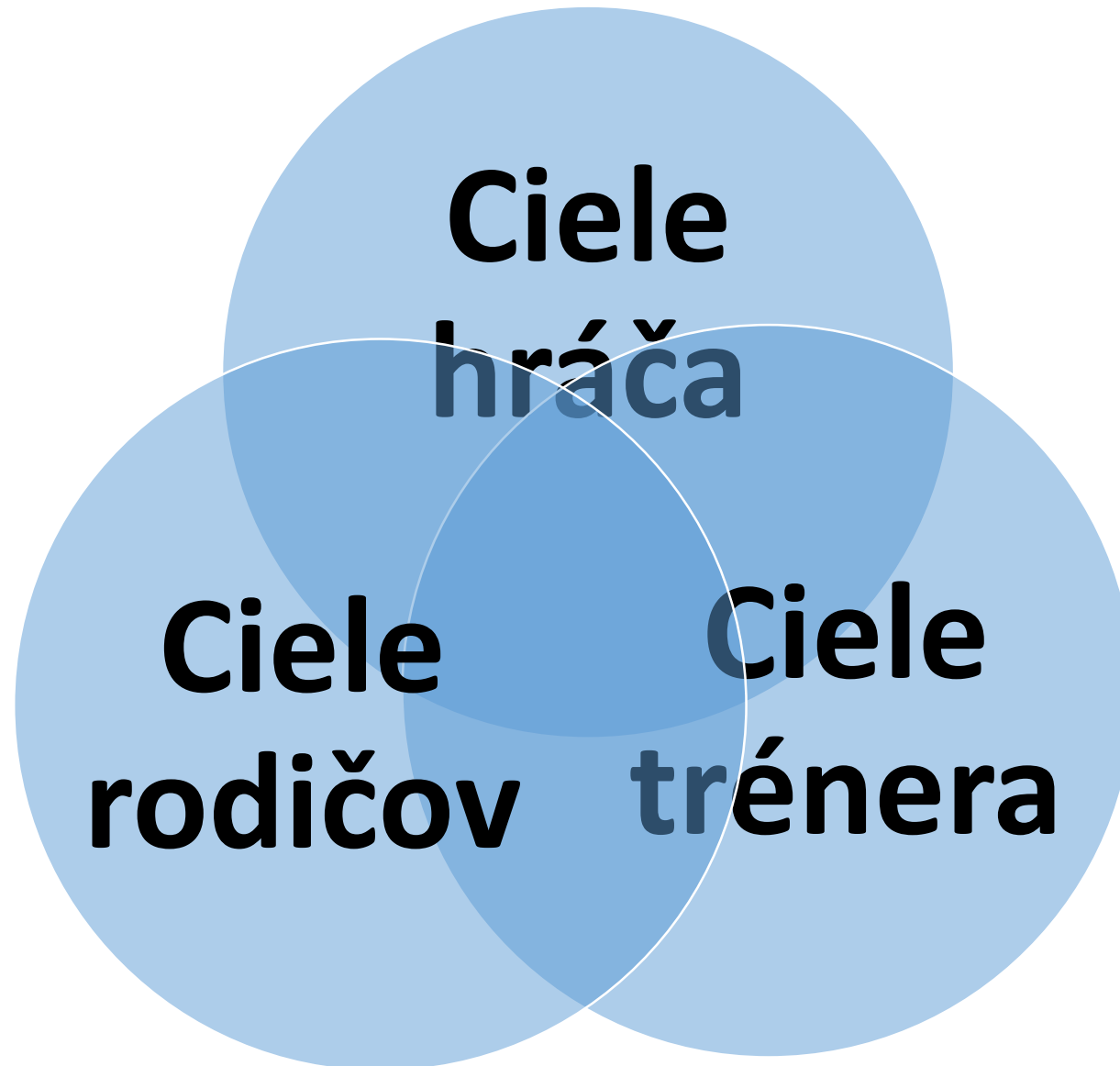
- Iné záujmy
- Už to nie je zábava
- Nedostatok uznania
- Príliš veľký tlak
- Kamaráti skončili

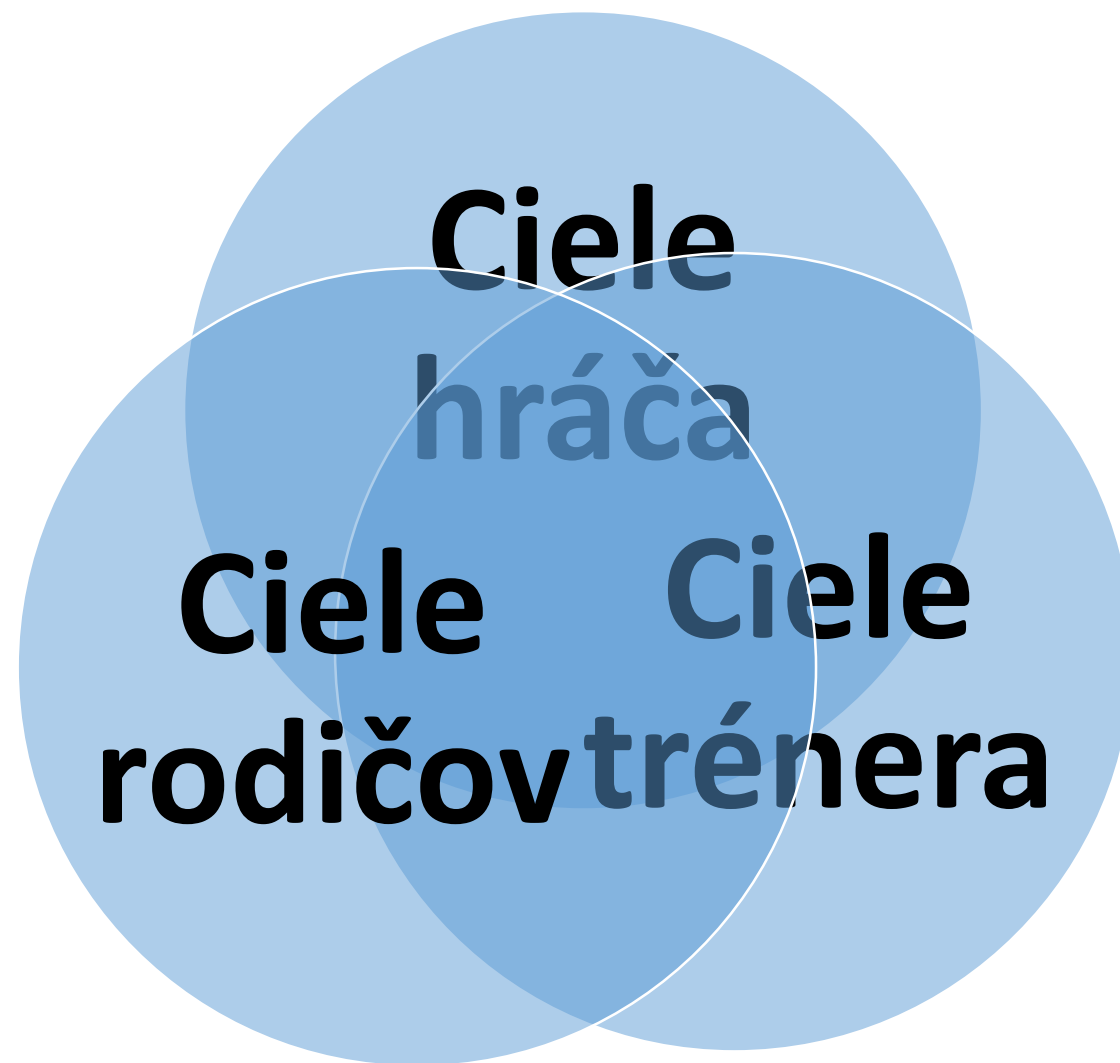



**Ciele
hráča**

**Ciele
rodičov**

**Ciele
trénera**







**Cieľ: rozvoj
hráča**

VNÚTORNÁ MOTIVÁCIA

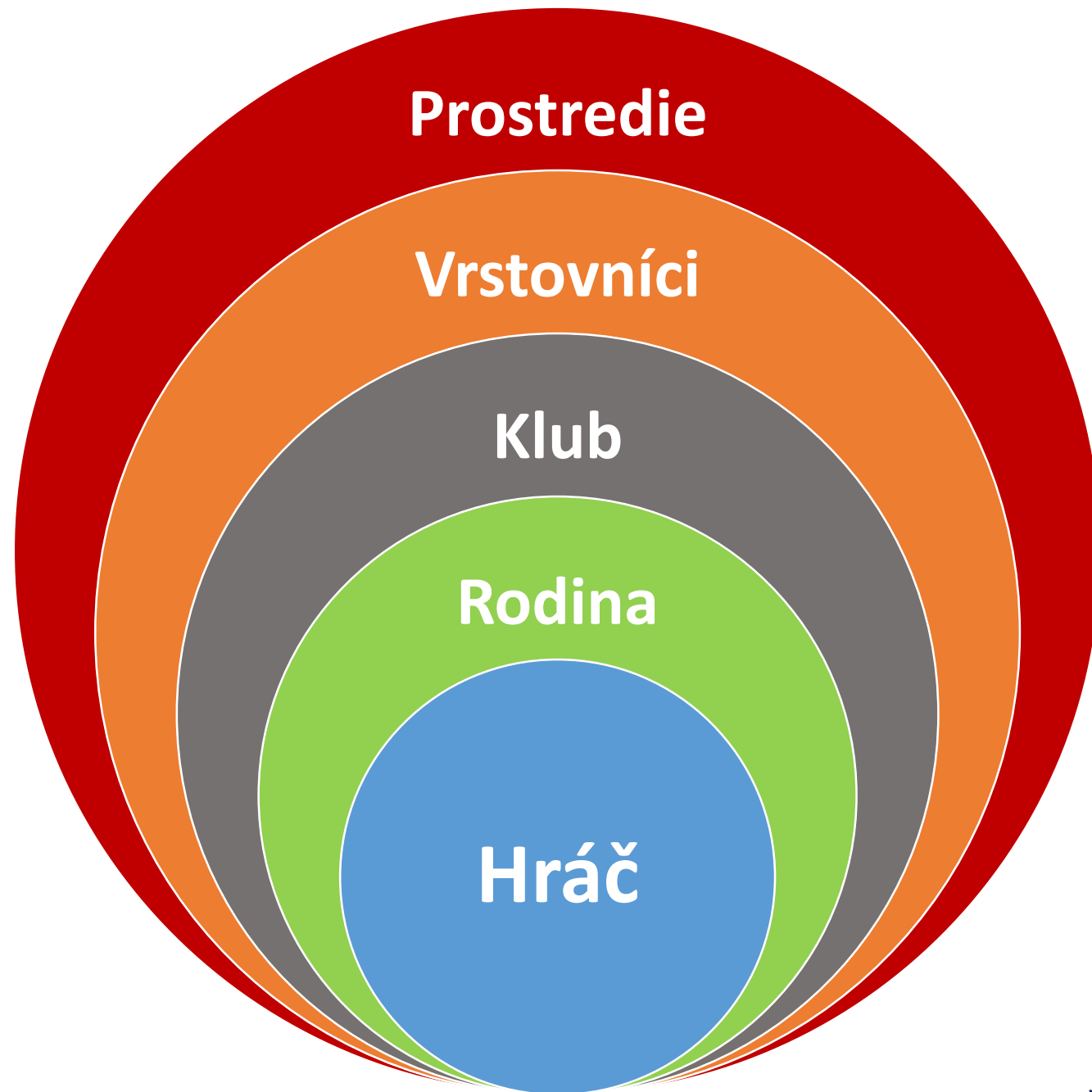
Ak chceme podporovať vnútornú
motiváciu športovca...

... Snažme sa uspokojovať ich
základné psychické potreby



V prvom rade...

**Do 12 rokov je našou hlavnou
úlohou podporovať emočnú väzbu
dieťaťa k činnosti**



Psychiku a mentálne nastavenie športovca ovplyvňujú rodičia, tréneri a klubová kultúra

Futbalista: „Nedokážem sa uvoľniť, keď tréner kričí. Vtedy hrám hlavne, aby som nič nepokazil.“

Hokejista: „Pokazím, bude na mňa kričať (tréner).“

Futbalista: „Tréner zahučí ´Majo´. Ľaknem sa, aby som nič nepokazil. Ďalšiu pokazím.“

Cyklista: „Čo mi povedia doma, keď to nevyjde. Čo mi zasa budú hovoriť.“

Psychiku a mentálne nastavenie športovca ovplyvňujú rodičia, tréneri a klubová kultúra

Tenista: „Mama na mňa zreve ´Načo tolko trénuješ, čo ti je, či si slepý?´“

Futbalista: „Keď je tam dedko, som viac v strese. Dedko je najväčší likvidátor. Zlikviduje ma. Hovorí mi, že behám jak kačica.“

Strelec: „Mama dedko mi povedia ´Á nemohol si streliť viac?´. Nemal by som ísť dolu s výsledkami. Potrebujem dať limit, aby sme dostali peniaze na CTM. Rodičia potom nemusia tolko platiť.“

Čo ak bude súper
lepší

Čo ak to pokazím

Čo povedia rodičia,
ak sa mi to nepodarí

Keď vyhrám,
rodičia sa potešia

Nechcem sklamať
rodičov

Mám strach, že
prehrám

Čo povie tréner, keď
prehrám

ŠPORTOVEC

K **L** **L** **L** **B**
ROZVOJ



TRÉNER



RODIČ

ČO MÔŽE ROBIŤ KLUB

- Mať filozofiu a koncepciu založenú na rozvoji
 - Klubová kultúra
- Uplatňovať ju v realite!!!
- Podporovať a organizovať komunikáciu medzi rodičmi, trénermi klubom
 - Rodičovské združenia, konzultačné hodiny trénerov, akcie s rodičmi atď
- Vzdelávať, rozvíjať (sa)

ČO MÔŽE ROBIŤ TRÉNER

- Starat' sa a podporovať rozvoj športovcov
- Vytvárať PRP – Pozitívne Rozvojové Prostredie
- Komunikovať s rodičmi
- Rozvíjať, vzdelávať (sa)
- Baviť sa a mať rád tréningovanie

ČO MÔŽE ROBIŤ RODIČ

- Byť a zostať rodičom
- Vyjadrovať lásku a podporu bez ohľadu na výsledok a výkon dieťaťa
- Komunikovať s trénerom, predstaviteľmi klubu...
- Zabávať sa na zápasoch, súťažiach príp. tréningoch

REFERENCIE

Frankl, D. (1998). Adult and Child Perceptions of Children's Motivation to Participate in Youth Sport. Department of Kinesiology and Nutrition science. California State University, Los Angeles. Stiahnuté 25.7.2017, dostupné na:

https://www.google.sk/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjW55Prz6LVAhXqKMAKHUmjCGUQFgglMAA&url=http%3A%2F%2Ftiburonsoccer.org%2Fdocs%2FLong_Term_Player_Development%2FYouth_Sports_Web.ppt&usg=AFQjCNGAZL61QJ9WQZotD2ro0-gNtN_UoA.

Kopřiva, P. – Nováčková, J. – Nevolová, D. – Kopřivová, T. 2017. Respektovat a být respektován. Pavel Kopřiva – Spirála, Bystřice po Hostýnem. ISBN 978-80-904030-0-0.

ŠPORT QUO VADIS

PIEŠŤANY, 27.9.2018

www.sportovypsycholog.sk



Ďakujem za pozornosť