

Možnosti efektívneho zapojenia rodičov do tréningového procesu

Jaroslava Argajová



Impulsy trenérům mládeže, 8.-10.6.2018, Olomouc

Ako pomôcť rodičom vyjadrovať úctu k hre, Ako využiť rodičov



THOMPSON, J., 2017.

Trénink. Výchova
k úspěchu ve sportu
i v životě. Praha: Mladá
fronta. ISBN 978-80-204-
4692-3.



Ako pomôcť rodičom vyjadrovať úctu k hre

- Vysvetlenie zásad
 - strom majstrovstva (ELM)
 - plnenie emočnej nádrže
 - úcta k hre
- Určiť strážcu kultúry
- Pripraviť rodičov na vypäté zápasy
- Predstavenie rozhodcov rodičom



Ako využiť rodičov

- Konfrontácie v hľadisku
- Stretnutia, vysvetľovanie filozofie
- Otvorená komunikácia
- Podpísanie Rodičovského sľubu





BETTER ATHLETES
BETTER PEOPLE

Parent Pledge

Our organization is committed to the principles of Positive Coaching Alliance (PCA). Therefore, we ask that you read, sign and return this form to your child's coach or any appropriate representative of our organization.

Initial each
line below

In keeping with PCA's ideal of the **Double-Goal Coach**® – who has a goal of winning and an even more-important goal of teaching life lessons through sports – I will be a **Second-Goal Parent**®, focused on the goal of **using sports to teach life lessons**, while leaving the goal of winning to players and coaches.

I will use positive encouragement to **fill the Emotional Tanks** of my children, their teammates, and coaches. I understand that, like the gas tank of a car, a full Emotional Tank can take people most anywhere.

I will reinforce the **"ELM Tree of Mastery"** with my child (E for Effort, L for Learning, M for bouncing back from Mistakes). Because I understand that a mastery approach will help my child succeed in sports and in life, I will:

- encourage my child to exert maximum **Effort**
- help my child **Learn** through sports
- urge my child to get past **Mistakes** by using a Mistake Ritual, such as a flushing motion, to trigger a reminder to flush the mistake and move on to the next play.

I will set an example for my child by **Honoring the Game**, respecting ROOTS (Rules, Opponents, Officials, Teammates, and Self). If I disagree with an official's call, I will Honor the Game and be silent.

I will use a **Self-Control Routine** to avoid losing my composure if I grow frustrated. I will take a deep breath, turn away from the game to refocus, count backwards from 100 or use self-talk ("I need to be a role model. I can rise above this.")

I will **refrain from negative comments about my child's coach** in my child's presence so that I do not negatively influence my child's motivation and overall experience.

I will be as **prompt as possible** dropping my child off and picking my child up from practices and games.

I will engage in **No-Directions Cheering**, limiting my comments during the game to encouraging my child and other players (from both teams).

PRINT ATHLETE'S NAME

PARENT'S SIGNATURE

For more Resources, visit: www.PCAdoVZone.org
For more information on Positive Coaching Alliance, visit: www.PositiveCoach.org

<https://devzone.positivecoach.org/resource/worksheet/parent-pledge>



KÓDEX RODIČA

1. Dochádzať s dieťaťom na tréning, zápasy a turnaje pravidelne a včas, prípadnú neúčast' oznámiť v dostatočnom časovom predstihu trénerovi (SMS, E-mail).
2. Rešpektovať vedenie klubu a trénera, nezasahovať do ich kompetencií a riadenia. Ak má rodič pripomienky, prípadne výhrady, môže kontaktovať trénera, avšak mimo času športovej prípravy.
3. Nevstupovať na športovú plochu počas tréningov a zápasov, rodič sa zdržiava v hľadisku pre divákov, neriadi hru družstva, ani svojho dieťaťa a správa sa vždy slušne. Pri hre by mali deti vnímať pokyny trénera, nie divákov. Rady deťom nechajte na trénera, aby nemali v hlave zmätok.
4. Rešpektovať aktuálne schopnosti svojho dieťaťa, dopriať mu radosť z hry. Tlak a kritika pôsobí na malého jednotlivca negatívne, pochvala ho však posúva vpred.
5. Akceptovať skutočnosť, že chyby sú súčasťou hry, učenia sa a zdokonaľovania sa. Naším cieľom je, aby deti dokázali vyhodnotiť hernú situáciu čo najskôr a sami.
6. Vyznávať myšlienku a princíp fair - play, učiť deti vedieť aj prehrávať, nie iba vyhŕávať za každú cenu.
7. Nenútiť deti do športových výkonov proti ich vôli. Deti by mali športovať pre svoje vlastné potešenie, hra je určená pre deti, nie pre rodičov.
8. Prosíme Vás, kladte dôraz na správnu životosprávu detí (strava, pitný režim, spánok).
9. Prosíme Vás o včasné ospravedlnenie svojho dieťaťa zo zápasov a turnajov, aby v prípade neúčasti mohol byť nominovaný náhradný hráč.
10. Povzbudzovať korektne a športovo, zdržiavať sa nešportových prejavov, vulgárnych pokrikov na súpera a rozhodcov.
11. Rodičia deti nesú hmotnú a finančnú zodpovednosť za zverený športový materiál, výstroj a za prípadné deťmi spôsobené škody na majetku a zariadeniach klubu.
12. Náš klub s radosťou a vďakou prijme každú pomoc a podporu zo strany rodičov, ale táto podpora nemôže znamenať žiadnu výhodu pre dieťa.

Každý rodič bude oboznámený o Kódexe rodiča. Rodič, ktorý po viacnásobnom upozornení nebude rešpektovať usmernenia daného Kódexu, oberie o radosť z hry len vlastné dieťa, ktoré nebude nominované na zápasy a turnaje. Vieme, že svoje deti ľúbite, podporujete, zažívate s nimi prehry aj víťazstvá. Veľmi chcete, aby boli úspešné, ale niekedy menej je naozaj viac, rešpektujte preto aktuálne schopnosti svojich detí a neberte im radosť z hry. Preto prosíme rodičov, aby rešpektovali usmernenia z Kódexu rodiča.

Ďakujeme za prospešnú spoluprácu!
DAC do toho!!!

<http://fcdac.sk/sk/kodexy-akademie>





www.hokejbal.cz

Etický kodex - Rodič

Hlavní motivací je pro mne radost ze hry pro děti, rodiče a pro všechny, kteří utkání/trénink sledují.

Podporuji děti v jejich sportovním vyžití, tak aby atmosféra při utkání/tréninku byla založena na zábavě a radosti ze sportu. Stvrzuji, že sport je součástí osobnostního růstu dětí a nevyvolávám u dětí přehnaný pocit odpovědnosti. K vulgaritám se v žádném případě neuchyľuji.

Podporuji a fandím dětem tak, abych byl dobrým příkladem pro ostatní, povzbuzuji a pomáhám spoluhráčům. Nesnižuji se k slovním útokům a urážkám při utkání/tréninku na hřišti i mimo něj. Respektuji protihráče, rozhodčí, trenéry i fanoušky.

Svým chováním a vystupováním přispívám k dobré atmosféře při utkání/tréninku, učím se mít emoce pod kontrolou. Nepoměřuji výkony dětí mezi sebou.

Cením si všech, kteří přiznají svou chybu nebo porušení pravidel a kteří se chovají podle kodexu hráče/rodiče/trenéra. Umím potleskem ocenit vítěze i poražené.

Vítězství má pro mne význam pouze tehdy, když je ho dosaženo korektně a podle pravidel. Porážky nesu hrdě a bez výmluv. Nestavím výhru na první místo. Umím dětem dát najevo, že výsledek není pro mne to nejdůležitější.

Přispívám k dobrému jménu hokejbalu a svého klubu. Hlásím se k etickému a pozitivním životním hodnotám. Svým jednáním a vystupováním jsem dobrým příkladem pro ostatní.

Nevyvolávám pochybnosti o trenérech, své připomínky k jejich práci s nimi řeším bez přítomnosti dětí přímo z očí do očí.

Respektuji, že největších chyb se dopouštějí ambiciózní rodiče, kteří se skrze děti snaží dobýt své vlastní nesplněné sny.

Zavazuji se respektovat, dodržovat a vysvětlovat zásady kodexu. Jsem si plně vědom pozitivních důsledků významu a hodnoty kodexu pro děti, rodiče, trenéry a ostatní.

Zavazuji se stát v zájmech dětí po jejich boku i ve chvílích, kdy se jim nedaří.

<http://www.hokejbal-ddm-usti.cz/eticky-kodex-cmshb-rodice>



Ako sa má rodič správať po tréningu, zápase, turnaji?

Správne otázky:

- Ako sa ti hralo?
- Pochválil Ťa tréner?
- Užil si si zápas, zabavil si sa?
- Čo si si z tohto zápasu zobral?
- Čo si sa naučil?
- Čo si mohol spraviť inak?
- Musím Ťa pochváliť ako si sa snažil!
- Tú situáciu si vyriešil bravúrne!
- Krásny gól, prihrávka, kľučka!
- Som na teba hrdý!

- **Určite sa nemá správať nasledovne:**
- – **MUSÍŠ:** viac prihrávať, viac behať, lepšie brániť, veľa strieľať, viac sa snažiť...
- – Čo si to tam robil?!
- – Hral si úplne zle, načo sme sem prišli?!
- – Prečo si to nespraviltak a tak?!
- – Nabudúce nikam nejdeš!!!



PLEASE REMEMBER
 THESE ARE KIDS
 COACHES ARE
 VOLUNTEERS
 UMPIRES ARE
 HUMAN
 YOU DO NOT PLAY
 FOR THE YANKEES

PLEASE REMEMBER

- 1) THESE ARE KIDS
- 2) THIS IS A GAME
- 3) THE COACHES ARE VOLUNTEERS
- 4) THE REFEREES ARE HUMAN
- 5) THIS IS NOT THE SUPER BOWL

Spectator Code of Conduct
Please remember:

1. These are kids.
2. This is a game.
3. Parents should cheer for everyone.
4. The referees are human.
5. You and your child do not play for the Canucks

REMINDERS FROM YOUR CHILD:

- I'm a **KID**
- It's Just a **GAME**
- My Coach is a **VOLUNTEER**
- The Officials are **HUMAN**
- **NO** College Scholarships will be Handed Out Today

Thank you and Have Fun!

Player Development - Team Unity - Club Commitment



GRF
KEEP CALM AND REMEMBER

Your child's success or lack of success in sports does not indicate what kind of parent you are.

But having an athlete that is coachable, respectful, a great teammate, mentally tough, resilient and tries their best IS a direct reflection of your parenting.

Boca Jets Lacrosse

PLEASE REMEMBER:

1. These are **KIDS**
2. This is a **game**
3. All coaches **VOLUNTEER**
4. The officials are **HUMAN**
5. **NO** college scholarships will be handed out today

REferrees are only human
Encouragement
Stamp out negativity
Players are only children
Enjoy watching
Coaches are volunteers
This is not the world cup

5. Your child is NOT being scouted by the Brewers today.

PLEASE REMEMBER

The players are children
 The coaches are volunteers
 The referees are human
 This is not the All-Ireland Final
 Show respect to players & coaches
 First priority is having fun

ENJOY YOUR DAY!

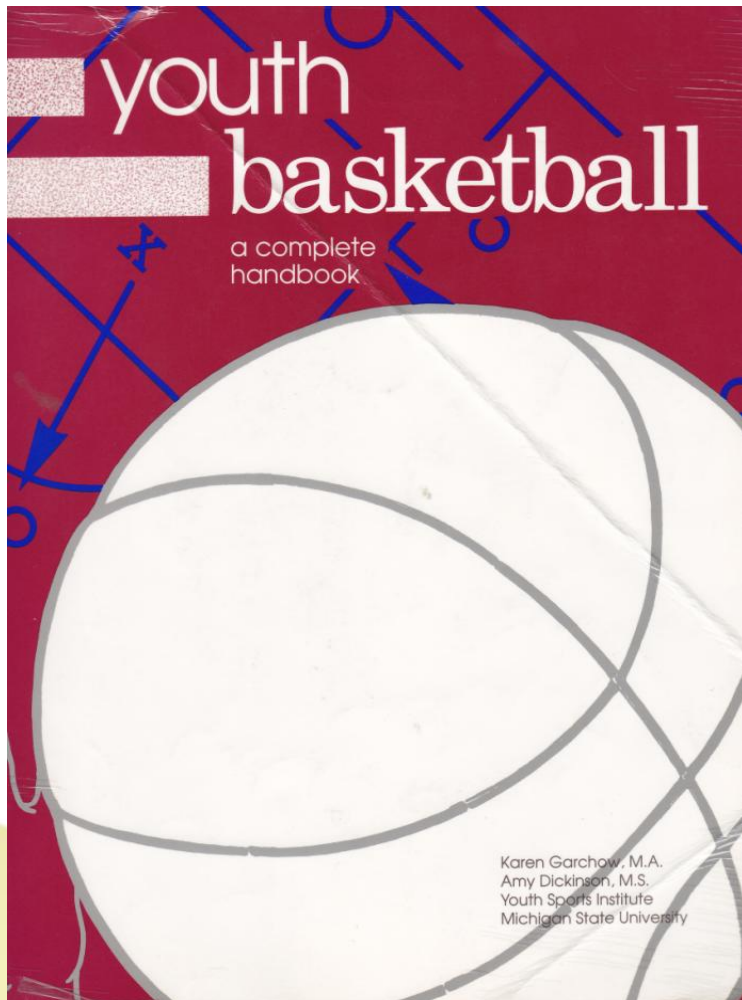
Milí športoví diváci 😊

Keď vám počas zápasu začne vrieť krv v žilách, pamätajte:

- Na ihrisku sú **DETI**
- Je to len **HRA**
- Tréneri sú v podstate **DOBROVOLNÍCI**
- Rozhodca **NE**disponuje **SUPERSCHOPNOSŤOU** mať oči všade
- Dnes **NE**hráme **MAJSTROVSTVÁ SVETA**



Efektívna práca s rodičmi



**GARCHOW, K. and A.
DICKINSON, A., 1992.**
*Youth Basketball:
A Complete Handbook.*
Carmel: Cooper
Publishing Group LLC.
ISBN 1-884125-44-1



- Ako dostať od rodičov potrebné informácie a pomoc, aby mi to pomohlo kvalitne trénovať?
- Aká je moja zodpovednosť voči rodičom?
- Ako sa vyhnúť negatívnemu vplyvu niektorých rodičov na môj tím/program?
- Aká je zodpovednosť hráčov a rodičov k programu?

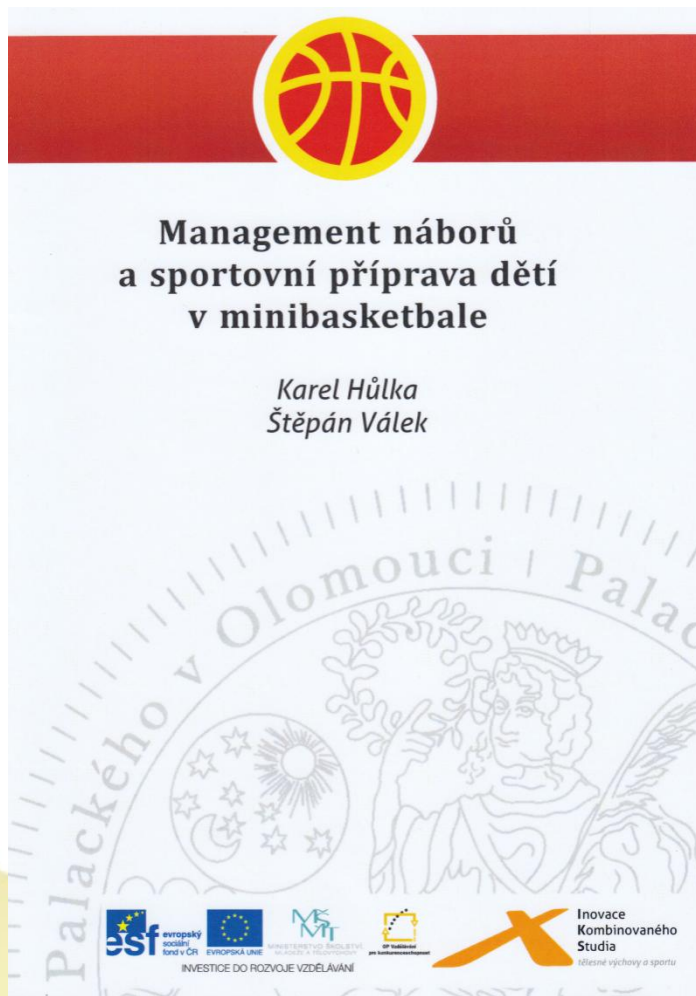


Parents' orientation meeting (rodičovské stretnutie)

- úvod
- ciele tímu a program (sú vaše ciele kompatibilné s tým, čo chcú rodičia pre svoje deti?)
- porozumenie basketbalu
- riziko zranení (žaloby)
- núdzové postupy (formulár zdravotných informácií)
- požiadavky na vybavenie
- športovcova zodpovednosť
- rodičova zodpovednosť (zoznam konkrétnych úloh s ktorými môžu rodičia pomôcť – je pre nich jednoduchšie dobrovoľníčiť ak vedia s čím konkrétne)
- rozpis sezóny



Nábor alebo výber



HŮLKA, K. a Š. VÁLEK,
2013. *Management
náborů a sportovní
příprava dětí
v minibasketbale.*
Olomouc: Univerzita
Palackého v Olomouci.
ISBN 978-80-244-3383-7.



- Ekonomická situácia rodiny
- Logistické zaťaženie
- Príliš ochranárski rodičia – odrazí sa to v hráčskom prejave
- Ak sa tréner chce vyhnúť predčasnej špecializácii – výsledky sa dostavia neskôr
- Spôsoby oslovovania rodičov a detí (priamo, reklama...) – musíte rodiča presvedčiť, že práve váš krúžok je pre jeho dieťa najlepší



Čo povedať rodičom na úvodnom stretnutí

- Všeobecný program
- Pozitívne účinky pohybových aktivít
- Kto povedie tréningy
- Ako vyzerá klub/organizácia, ktorá tréningy vedie
- Ako vyzerá organizácia cvičenia
- Aké sú finančné náklady a požadované poplatky
- Materiálne zabezpečenie, čo majú mať deti na sebe/so sebou
- Čo v prípade detí na druhom konci pohybového spektra



Coach Mike Haynes

- Aussie Hoops
- FIBA tréner a schválený FIBA inštruktör
- Prezident Oceánie, Svetová asociácia basketbalových trénerov
- iTeachBasketball
- Recruiting, Retaining and Respecting Parents



Nábor, udržanie a rešpektovanie rodičov

- Kluby potrebujú dobrovoľníkov
- Rodičia – ideálny materiál na výpomoc
- Ak nebude dost' ľudí na prevádzku klubu – nebude klub
- Vo veľkých mestách – problém vysokej konkurencie
- Rodičia chcú pomôcť, ale nepoznajú pravidlá, nevedia učiť, nemajú čas sa to naučiť



Zapájanie rodičov do tréningu – všeobecné stratégie

- Vytvoriť si s nimi dobrý vzťah
- Požiadať o pomoc špecificky
- Zapojte mladších súrodencov
- Rodičia zapájajú rodičov
- Podakujte
- Netlačte na pílu
- Práca na stanovištiach



Zapájanie rodičov do tréningu – špecifické stratégie

1. Živé kužele (bez pohybu, vypichovanie lopty)
2. Živá kalkulačka (premenené koše, prihrávky...)
3. Prihrávač (len prihrávky, zakončenie/dribling po prihrávke, vždy sa zamerať na inú časť techniky)
4. Dvojтакты – podávanie, prihrávanie, kontrolovanie krokov
5. Zápas rodičia vs. deti



Zapájanie rodičov do tréningu – **špecifické stratégie**

6. Doskakočač
7. Rodič – kôš
8. Zrkadlo
9. Rybár a rybičky
10. Vybíjaná
11. Rozhodovanie (čiastkové – iba kroky, dvojité dribling...)



Zapájanie rodičov do zápasov

- V rámci Aussie Hoops – iný systém
 - Bez rodiča – trénera nebude družstvo
 - Podpora klubu (vzdelávanie, asistent...)
 - Rozvojové programy
 - Niekoľko družstiev jednej kategórie v rámci klubu
 - Tréneri aj rozhodujú



Zapájanie rodičov do zápasov

- Asistenti rozhodcov (zápis, časomiera, tabuľa)
- Rozhodcovia
- Vyhodnotenie hernej štatistiky
- Udržiavanie poriadku na lavičke
- Striedanie hráčov počas zápasu
- Asistent trénera (semináre, prednášky, pravidlá, kurikulum)
- Tréner



Domáce úlohy

- Vzdelávanie rodičov – pravidlá a zručnosti
- Rodičia ktorí sa nezúčastňujú tréningov – pomôže im to pochopiť čo sa robí na tréningoch a prečo
- Jednoduché aktivity ktoré môžu robiť deti hocikde vonku aj bez koša
- Podporiť rodičov v aktivitách s ich deťmi
- Ďalšie info, obrázky, individuálne ciele



Domáca úloha #1

Zručnosť:

Dnes sme trénovali:

- Pivotovanie

Ako sa to robí:

Pivotovanie je užitočné keď si chceme chrániť loptu pred obrancom. Hýbeme sa tak, že sa obranca k lopte nemôže dostať a my môžeme prihrať spoluhráčovi.

- Jedna noha ostáva na zemi (pivotová noha)
- Druhou nohou robíme malé alebo väčšie kroky a meníme smer ktorým sme otočení

Nezabudni!!

- Pokrčené kolená – udržiavaj rovnováhu
- Kroky môžeš robiť vpred alebo vzad

Cvičenie na doma:

- Máš loptu a niekto (mama, otec, sestra) sa ti ju snaží zobrať! Potom si vymeníte úlohy.
- Ten, kto má loptu s ňou nesmie kráčať, bežať, ani driblovať, môže sa len pivotovať.
- Pokús sa chrániť loptu, najprv 5 sekúnd, potom 10, potom ako dlho vydržíš.



Domáca úloha #2

Zručnosť:

Dnes sme trénovali:

- Jump-stop (zastavenie skokom na obidve nohy) na 1 dobu

Ako sa to robí:

Vedieť zastaviť je v basketbale dôležité, pretože ak do niekoho narazíš, bude to foul.

- Odraz sa a skoč (nie príliš vysoko)
- Dopadni obidvomi nohami naraz na zem, chodidlá by mali byť na šírku ramien

Nezabudni!!

- „Pozor na nos“ – nepredkláňaj sa, lebo stratíš rovnováhu.
- „Hlava hore“ – nepozerať dolu, ale pred seba, aby si mal/a prehľad o tom, čo sa deje na ihrisku

Cvičenie na doma:

- Bež a zastav

Bež tak rýchlo ako dokážeš a keď tvoja mama alebo otec tleskne musíš zastaviť skokom na obidve nohy. Skúšaj to aj s behom do rôznych smerov!

- Súťaž proti súrodencom alebo kamarátom. Kto dokáže zastaviť prvý A udržať pritom rovnováhu?
- Môžeš trénovať aj pivotovanie. Potom ako zastavíš, chyt' loptu a snaž sa chrániť ju pred protihráčom.



Všeobecné stratégie náboru rodičov

- Žiadajte špecifickú pomoc
- Delegujte
- Nechajte to nespravené
- Neberte hocikoho
- Nepotrebujete Coacha Cartera
- Lepší dvaja ako jeden
- Nečakajte až sa ponúknu oni
- Naverbujte verbovača



Rešpektovanie rodičov

- Limitujte ich úlohu
- Ponúknite výhody
- Zabezpečte malý honorár, alebo spoločnú večeru
- Oceňte ich snahu
- Ubezpečte sa, že ich oceňujú aj hráči
- Keď už nechcú, nenúťte ich
- Vážte si ich čas



Ďakujem za pozornosť
Športu zdar 😊

