

RODIČ, DÍTĚ, TRENÉR -

„Opravdu chcete mít doma šampióna?“

Michal Šafář

FTK UP, APS ČR

SPOLEČENSKÝ KONTEXT

Reálná situace

- 30 – 50% dětí s nízkou PA
- 5 – 10% dětí s extrémně vysokou PA

Společná příčina

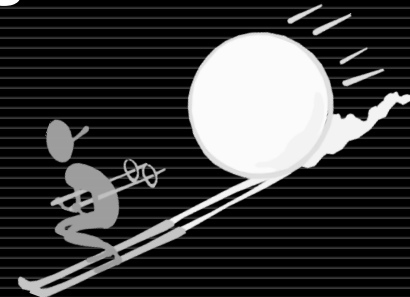
- Významný pokles spontánní PA



Minimální PA



Přetížení organizovanou PA



DŮSLEDKY VYMIZENÍ SPONTÁNNÍ PA

- ztráta autentické motivace, vnitřní sebe-regulace
- zvýšené nároky na vnější rodičovskou a trenéřskou kompetenci



SOCIÁLNÍ INŽENÝŘI

RIZIKOVÉ FAKTORY I

Cílová skupina (4 – 12 let)

- **překračují doporučené hodnoty objemu a intenzity organizované PA pro dané věkové období (14 - 18 hodin)**
- **zaměřeni na jeden sport s cílem maximální výkonnosti a důrazem na výsledkové parametry**
- **nevychází z vnitřní motivace dítěte (radosti z činnosti)**



DIÁŘ MALÉHO MANAŽERA

PONDĚLÍ	ÚTERY	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK
2	3	4	5	6
6 ⁰⁰ 50 Trenink led	6 ⁰⁰	6 ⁰⁰ Trenink	6 ⁰⁰ Trenink	6 ⁰⁰
8 ⁰⁰	7 ⁰⁰	7 ⁰⁰	7 ⁰⁰	7 ⁰⁰
9 ⁰⁰ } Škola	8 ⁰⁰ }	8 ⁰⁰ }	8 ⁰⁰ }	8 ⁰⁰ }
10 ⁰⁰ }	9 ⁰⁰ } Čtení	9 ⁰⁰ }	9 ⁰⁰ }	9 ⁰⁰ }
11 ⁰⁰ }	10 ⁰⁰ }	10 ⁰⁰ }	10 ⁰⁰ }	10 ⁰⁰ }
12 ⁰⁰ }	11 ⁰⁰ } Běže!	11 ⁰⁰ } Škola	11 ⁰⁰ }	11 ⁰⁰ }
13 ⁰⁰ }	12 ⁰⁰ }	12 ⁰⁰ } Pulať!	12 ⁰⁰ }	12 ⁰⁰ }
14 ⁰⁰	13 ⁰⁰	13 ⁰⁰	13 ⁰⁰	13 ⁰⁰
15 ⁰⁰ Kondice + Reže	14 ⁰⁰	14 ⁰⁰	14 ⁰⁰	14 ⁰⁰
16 ⁰⁰ Kondice	15 ⁰⁰	15 ⁰⁰	15 ⁰⁰ Trenink led	15 ⁰⁰ Tv
17 ⁰⁰ Angličtina	16 ⁰⁰	16 ⁰⁰ plavání	16 ⁰⁰	16 ⁰⁰
18 ⁰⁰ Vědy	17 ⁰⁰ Angličtina	17 ⁰⁰ Angličtina	17 ⁰⁰ Angličtina	17 ⁰⁰
19 ⁰⁰ Šlechta	18 ⁰⁰ Čtení	18 ⁰⁰	18 ⁰⁰ Vědy	18 ⁰⁰
20 ⁰⁰	19 ⁰⁰ Šlechta	19 ⁰⁰ Vědy	19 ⁰⁰ Šlechta	19 ⁰⁰
	20 ⁰⁰	20 ⁰⁰	20 ⁰⁰	20 ⁰⁰

RIZIKOVÉ FAKTORY II

Motivace rodiče

- **ego motivace**, důraz na **externí motivy** (vítězství, sláva, finance), nepoměr **aspirace** x výkonnost, schopnosti, dovednosti

Angažovanost rodičů

(zájem, čas, finance, komunikace, hodnota)

- nízká angažovanost - lhostejnost
- střední angažovanost - podporuje, ale neřídí
- **vysoká angažovanost** – aktivně řídí kariéru
 - nejlepší výsledky, nejvyšší rizika

MOTIVAČNÍ ROVNICE „SMRTI“

výhra, úspěch



potvrzení vlastní hodnoty

prohra, neúspěch

ztráta sebe-hodnoty

- Klíčový vliv - **emoční reakce** na neúspěch

NÁRŮST SOCIÁLNÍ ÚZKOSTI

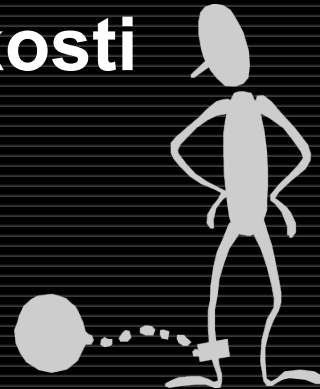
Vysoce angažování rodiče – kontrola nad dítětem



Potlačení instinktivního strachu



Nárůst sociální úzkosti



SENZITIVNÍ A ODOLNÉ DĚTI

- **Genetický i sociální vliv**
- **„Obraz rodičů“**
- **Rozdíly mezi sourozenci**

PSYCHOSOCIÁLNÍ DŮSLEDKY

- 92 % do 18 let trpí syndromem vyhoření
- 78 % končí před 18 rokem (v týmových sportech 70% do 13 let)
- 74 % z nich - celoživotní „nechut“ k PA
- poruchy sebepojetí, vnímání vlastního těla
- poruchy příjmu potravy (19 až 70%)
- závažné narušení sociálních vztahů (3% PTSD)
- zvýšený výskyt excesivního chování (alkohol, návykové a psychotropní látky, sex)
- pouze **1%** dosahuje elitní výkonnost v dospělosti



ZKUŠENOSTI Z PRAXE

Výrazný nárůst poptávky týkajících se potíží (psychopatologie) mladých sportovců 5 – 14 let

- zvýšená anxieta
- somatizace
- poruchy příjmu potravy
- enuréza
- psychogenní zvracení
- nepřiměřené chování (týrání a zneužívání dětí)



Dítě do 14 let **nepatří** do rukou sportovního psychologa

DĚKUJI ZA POZORNOST