ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6
+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz
www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Příručka pro hokejbalové trenéry a rodiče hráčů

Naší motivací je vytvořit dětem lidsky pozitivní prostředí k jejich sportování. Tento text má pomoci jako nástroj k definování společných cílů a cesty, která by stanovila hodnoty očekávané pro prostředí sportujících dětí. Vydejte se s námi na tuto cestu a vyzkoušejte principy práce s mládeží uvedené v této publikaci, jen tak můžete díky praxi zjistit a ověřit, zda se přínos od těchto technik očekávaný opravdu dostaví.

Jak přemýšlí dospělý? Jak přemýšlí dítě?

Rodič se ptá dítěte: „Co bylo dnes ve škole za známky?“
Dítě odvětí: „Všechno v pohodě jednička a čtyřka“.

Rodič reaguje otázkou: „Čtyřka a jednička!!!“ po chvíli ještě doplní „Z čeho byla ta čtyřka?“

Zkusme se nad uvedeným zamyslet.

Způsob myšlení dítěte.

- Jako první zdůrazní lepší známku. Dostat jedničku je přeci možná známka úspěchu?! Určitě jde o pozitivní zprávu.

Způsob myšlení rodiče.

- Rodič se jako první ptá na horší známku. Sympatická ukázka negativního myšlení.
- Rodič nepochválí za jedničku. Negativní postoj ke čtyřce utlumí pozitivní informaci o jedničce.

Jsme tým. Bez týmové spolupráce to nejde.

Pokud chcete, aby zkušenosti, které Vaše dítě sportem získává, z něj v budoucnu vytvořily vítěze, pak potřebuje Vaši pomoc! Jste zásadní a velmi důležitou součástí týmu, který Vaše dítě formuje (rodič – trenér – hráč). Pokud svou úlohu a práci s ní spojenou odvedete poctivě, pak se Vaše dítě dokáže naučit svůj sport rychleji, lépe a má radost z toho co, dělá, cítí se zdravě sebevědomé bez ohledu na výsledek. Jeho sportovní zkušenost slouží jako pozitivní model toho, jak v životě překonávat výzvy a překážky. Pokud se vydáte nesprávným směrem, Vaše dítě se přestane učit, jeho zkušenost bude plná těžkostí a bloků. Postupně bude svůj sport nenávidět. A to je ještě ta lepší zpráva! Krom toho bude pravděpodobně velmi významně trpět Váš vzájemný vztah. Výsledkem bude vyhoření, pocity neschopnosti, selhání, nízkého sebevědomí. Tyto pocity se promítnou i do jiných částí jeho života. Vaše dítě a jeho trenér Vás do týmu opravdu potřebují.

Bez Vás nedokáží vítězit. Nabízíme Vám seznam užitečných strategií a možností, které můžete použít, abyste svému dítěti dopřáli ty správné zkušenosti. Pamatujte, že nikdo nevyhrává, pokud nevyhrají všichni. Potřebujeme Vás v našem týmu!

Je našim společným cílem radost dětí? Určitě si odpovíme ANO.
Kdy jsou hráči a děti nejšťastnější? Na tuto otázku se možná hledá s ohledem na množství individualit obecná odpověď obtížněji.
Zkusme si tedy položit otázku, kdy děti nejsou šťastné?

Je to v situacích, kdy:

- přihlíží hře, které se aktivně neúčastní,
- účastní se hry v prostředí, které je nepřátelské, resp. dává hře dospělé atributy a bere hře jejich hlavní význam (zábavu),
- účastní se činnosti, jejímuž smyslu nerozumí,
- účastní se činnosti, která není zábavná,
- účastní se činnosti bez pozitivní zpětné vazby.

Souhlasíte-li, pak jsme se společně vydali správným směrem.

Jaké jiné problémy mohou být se sportováním mládeže spojeny?

Další možné obtíže jsou spojeny s lidskou komunikací.

Kde vidí problémy hráči?

- Problémy s rodiči 49,2 %.
- Problematická atmosféra 39,0 %.
- Problémy s funkcionáři 33,4 %.
- Problematické vztahy trenér – hráč 16,8 %.

Kde vidí problémy trenéři?

- Problémy s rodiči 32,0 %.
- Problematická atmosféra 36,0 %.
- Problémy s funkcionáři 24,0 %.
- Problematické vztahy trenér – hráč 28,0 %.

30 % trenérů a hráčů označuje uvedené jako rušivé, 25 % trenérů a hráčů označuje uvedené za významný faktor s vlivem na motivaci.

Zdroj: Studie ledního hokeje (Tóth, SR 2004 - Kaprálek, ČR 1997)

Proč se mění přístup k trénování dětí a sportování mládeže?

Mnozí dospělí se mohou zejména v kontextu snižování významu hry na výsledky a nezveřejňování výsledků dětských turnajů ptát, proč v jejich dětském věku bylo uvedené normálním jevem? Jistě je to správná otázka, na kterou existuje mnoho odpovědí, čím si tento směr vysvětlit.

Důvody pro změny v přístupu k mládeži v posledním období ze strany sportovních her:

- dětem chybí spontánní sportování a vybudování emociální vazby ke sportu,
- posun vědeckých poznatků a sportovních studií,
- změna komunikace uvnitř společnosti a také rozdílné způsoby komunikace dětí (internet, sociální sítě atd.),

- změny ve společnosti a z toho plynoucí rozdílné vzorce chování, a to jak dětí, tak dospělých,
- obecně nižší masovost sportu a z toho plynoucí rozdílné nároky na vedení týmů.

Lze si také položit otázku: „Byl předchozí způsob hry na výsledky správný? Je dostatek času na to si uvedené ověřit a oba principy porovnat?“ Čas a odstup od řešené tématiky je hlavním parametrem, který nám může s odstupem několika let uvedené vyhodnotit.

Příklad z praxe z období, kdy my rodiče jsme byli dětmi.
Na plácku před nebo za barákem se hrálo, hrálo a hrálo. Primárně šlo o zábavu - na chybách „tolik“ nezáleželo. Setkávaly se děti různých věků a dovedností, které si tvořily pravidla samy. Když někdo něco nevěděl/neuměl, tak mu to ostatní vysvětlily anebo na to přišel sám. Děti nebyly nikým rušeny z jejich radostného zaujetí. Hádky, podvádění a rvačky byly normální. Vše má ovšem i druhou stranu mince, mohlo se stát, že hrali jen silní/aktivní. Tyto zkušenosti, emoce a sociální interakce dětem současné generace chybí, získávají je právě sportovní činností do 11 – 12 let svého věku.
Nezapomínejte na základní princip: „Utkání je nástrojem tréninku, ne jeho výsledkem!“

Jak komunikovat?

Komunikace s dětmi

Komunikace v dětské kategorii až do puberty je založena na vysoké autoritě trenéra, která je dětmi přirozeně respektována. Trenér má být pro děti vzorem, a to prakticky ve všem. Současně je vhodné být vnímavým k jejich spontánním projevům. Přístup lze popsat jako autoritativní, ale také flexibilní. Je důležité nastavit v týmu pravidla, která děti přirozeně respektují a vnímají.

Komunikace s pubescenty

Správná komunikace s pubescenty vychází ze skutečnosti, že v tomto období nastává přirozený odpor k běžným autoritám. Pubescenti chtějí projevovat vlastní názory, klást odpor autoritám a předvádět se před ostatními. Důležité je dát jim prostor pro vlastní rozhodnutí, ale současně vyžadovat, aby si za vlastními rozhodnutími zodpovědně stáli. V tomto období roste vliv a význam přirozeného vůdce v týmu.

Rozdíly v komunikaci s chlapci a děvčaty

Dívky jsou více vztahově orientované. Úspěšná komunikace je tedy založena na osobním přístupu ke každé hráčce. Doporučuje se dívky oslovovat křestním jménem a věnovat komunikaci značnou míru pozornosti. Chlapci jsou více úlohově a výkonnostně orientovaní. Doporučuje se být v komunikaci věcný, dát příležitost k soutěživosti a vyniknutí jednotlivých osobností hráčů.

Horizontální a vertikální komunikace

Horizontální komunikace je komunikace mezi hráči navzájem. Tato komunikace má být bezprostřední, hravá, a především pozitivně orientovaná. Obvykle lídři týmu mají v týmu hlavní slovo. V žádném týmu by neměli chybět srandisté, kteří tvoří dobrou náladu.
Vertikální komunikace je vedena shora dolů a obráceně. Je důležitá z pohledu přenosu objektivních informací a správných včasných rozhodnutí. Pro tento způsob komunikace je třeba vytvořit závazná pravidla.

Základem komunikace je vyhýbat se generalizaci.

Hráči by měli přesně vědět nejen co a jak mají dělat, ale především proč to mají dělat, resp. proč se uvedené trénuje. U nejmladších kategorií je tento faktor nahrazen učením se formou hry a soutěží.

Poradu, pohovor nebo promluvu k hráčům zakončujme vždy pozitivním závěrem. Tým je vždy nejdůležitější. Hráči musí ovšem znát a cítit svou roli a význam pro celek. Trenér by měl mít vždy na vědomí, proč hráči sportují a tuto informaci zohlednit při každé komunikaci s týmem nebo jednotlivci.

Úloha trenéra

Trenér sám zosobňuje kulturu týmu. Trenér musí být ztělesněním toho, co sám po hráčích vyžaduje, a to jak v tréninku, tak při utkání i mimo hřiště. Pokud se trenérovi podaří vštěpit týmu hodnoty a prokáže, že se jimi sám řídí, pak lze očekávat, že i hráči se těmito hodnotami budou řídit, věřit jim a zasazovat se o jejich naplnění.

“WILKINSON“ - Motto: „Raději být respektovaný než populární.“

Dřívější doby:

- respektovaný trenér = tvrďák,
- respekt si trenér vynucuje křikem,
- platí jen jedno pravidlo: „Trenér má vždy pravdu“.

Současná doba:

- trenér má nejen trénovat, ale i vychovávat,
- respekt mezi hráčem a trenérem je vzájemný,
- respekt je důsledkem kvalitně odvedené práce, vědomostí a korektní otevřené komunikace.

ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6
+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz
www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Trenérské zásady:

- nastavit identitu celku a trvat na dodržování pravidel,
- pravidla platí pro všechny,
- komunikace s individualitami je základem jejich práce pro tým,
- pokud trenér nedovede koučovat své nejlepší hráče, bude mít problém, dvojí metr je vražedný,
- hráči chtějí vyhrávat,
- hráči trenéra neustále sledují,
- získáš to, co toleruješ,
- důvěru získáš tím, že co řekneš, to uděláš.

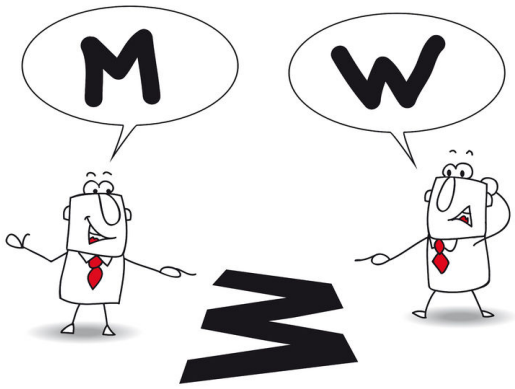
Motto: „Tvoje povolání je trénovat, tvoje úloha je komunikovat." (Dave King)
Nejdůležitější věc, kterou můžete hráčům dát, je pozornost a čas.

Jak vzniká vnitřní motivace něco dělat?

Teorie sebeurčení: Lidé mají psychologické potřeby = pocit samostatnosti, pocit způsobilosti a pocit sounáležitosti. Původ této teorie spočívá v pohledu na člověka, jako aktivní organismus. Člověk není pasivní bytostí, která pouze reaguje na prostředí, ale dokáže se samostatně rozhodovat a sám naplňovat svoje potřeby. Uspokojení psychologických potřeb je nevyhnutelné pro kvalitní růst a rozvoj osobnosti. Prostředí, které podporuje tyto tři klíčové faktory, dodává do společnosti zdravé a vyrovnané jedince. Tyto potřeby jsou rozvíjeny také vzděláváním v rámci školství a jsou potřebné i do dalších oblastí života.

Pohled na hráče z tribuny

Okolo hřiště se během utkání vedou diskuze o jednotlivých týmech, hráčích a věkových kategoriích. Řada názorů adresovaných zejména na jednotlivé hráče je poměrně nespravedlivých.
Hokejbal patří k nejrychlejším sportovním hrám na světě s řadou odlišností od ostatních kolektivních her. Vyžaduje obrovský fyzický a psychický potenciál jej hrát sám o sobě, natož na vrcholové úrovni.



V porovnání s jinými hrami s dopředu nacvičenými signály a akcemi dochází v hokejbale k neustálé konfrontaci hráčů formou tzv. osobních soubojů s nekonečnou škálou možností řešení vzniklé herní situace. Často je toto označováno jako „čti a reaguj". Hráči musí neustále hodnotit situaci a adekvátně na ni reagovat. Během pohybu hráče na hřišti není prostor se radit s trenérem nebo si vzít oddechový čas, případně analyzovat herní situaci. Hra se neustále vyvíjí, dochází k pohybu hráčů v jednotlivých třetinách hřiště. Rodiče a diváci, kteří sedí na tribuně nebo stojí okolo hřiště, nemohou rozumět tomu proč „malý Petr" nezdvihl míček nad padajícího brankaře a nerozhodl zápas? Nebo proč hráč s míčkem nepřihrál spoluhráči, který byl v lepší pozici ke vstřelení gólu? Nebo proč ten „hloupý" trenér vybral na oslabení právě tyto hráče?

Hra je opravdu tím více odlišná, čím blíže k ní jste. Na tribuně vypadá dění na hřišti jednoduše, na první pohled je vše zřetelné a jasné. Pohled hráče z lavičky je však odlišný od toho, jaký mají rodiče na tribuně nebo hráč na hřišti. Ten má pohled rozdílný od obou. Hráči na hřišti nevidí to, co vidí rodiče z tribuny. Ve většině případů mají menší, zúžený úhel pohledu, mnohdy nevidí postavení ostatních hráčů, nebo konají pod tlakem soupeře či dle vývoje hry (oslabení, prodloužení, blížící se konec utkání). S postupujícím průběhem hry jsou hráči více a více unavení, roste fyzická a psychická únava. To vše odráží, jak hráči vnímají děj hry. Proto to, co vidí rodiče a diváci na tribuně není vždy to, co vidí a prožívají hráči na hřišti.

Další faktor, který je třeba brát v úvahu je rychlost hry na hřišti ve srovnání se skutečností, že diváci sedí nebo stojí. Nejlepší starší žáci překonají vzdálenost mezi dvojicí modrých čar za 1,9 až 2,2 sekundy (to je rychlostí 18 m za 2 s). Když hráč v takovéto rychlosti vede míček má jen několik setin sekundy na analýzu vzniklé herní situace (postavení hráčů atd.) a její následné řešení. Řada těchto řešení vede k úspěchu, ale řada je také vyřešených nesprávně. Častokrát je myšlenka dobrá, ale samotná realizace herní činnosti (vedení míčku, přihrávání, přehrávání situací aj.) není provedená na požadované kvalitativní úrovni.

Rodiče a fanoušci by proto měli umět pochopit, že co se odehrává na hřišti, je výjimečná kombinace fyzického a psychického úsilí hráčů, podpořená týmovým cílem (vyhrát utkání). Proto je potřeba chválit za dílčí úspěchy a ignorovat drobné neúspěchy.

Typy rodičů

Nezainteresovaný rodič

Je to rodič, kterého sport nezajímá nebo má tolik vlastních zájmů, že na sledování svého dítěte při sportu nemá vůbec čas. Cílem trenéra je zapojit takového rodiče do elementárních úloh rodičovské výchovy.

Rodič ochránce

Takový rodič dítě příliš ochraňuje, nebo jej rozmazluje. Hráč potom nemá potřebnou tvrdost vůči sobě samému, není samostatný. Často se stává, že je terčem vtipů ze strany spoluhráčů. Úlohou trenéra je takové rodiče přesvědčit, že přehnaná starostlivost je dítěti více na škodu, protože sportem je možné dítě naučit samostatnosti do života a celkové odolnosti.

ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6
+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz
www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Rodič mecenáš

Vysoko situovaný rodič, který investuje do dítěte hodně peněz a mnohdy sponzoruje i klub. Od trenérů mnohdy vyžaduje nadstandardní podmínky pro své dítě. Trenér by si měl udržet nezávislost na přáních tohoto rodiče (zařazení do prvního útoku aj.). Je třeba vysvětlovat, že protekční přístup je nekorektní vůči ostatním hráčům a kazí atmosféru v týmu. Je třeba najít také transparentní finanční tok pro ekonomiku klubu.

Rodič jako trenér

Rodič v roli trenéra je v nelehké pozici vůči vlastnímu dítěti, ale i vůči ostatním hráčům. Přestože je emociálně příliš angažovaný ke svému dítěti, je k němu příliš tvrdý nebo naopak protekční. V obou případech to má negativní vliv, jak na dítě, tak na tým. Trenér si musí zachovat emociální odstup a vlastní dítě brát jako každého jiného hráče. Pokud toto nedovede zvládnout, měl by se posunout k jinému týmu.

Rodič expert

Rodič expert se snaží všemu v daném sportu rozumět a postupně se cítí být trenérovi vyrovnaným partnerem. Doma rád rozebírá práci a rozhodnutí trenéra před vlastními dětmi. Bývá kritický na adresu trenéra a častokráte cítí pocit křivdy. Trenér by měl takového rodiče udržet na uzdě a zachovat si od něho určitý odstup. Zároveň je třeba vysvětlovat, že kritizování trenéra před dítětem poškozuje autoritu trenéra. Ve sportovních rozhodnutích musí mít vždy hlavní slovo trenér.

Uvědomělý rodič

Uvědomělý rodič vnímá vlastní dítě realisticky. Vidí jeho silné stránky i slabiny, na kterých je třeba pracovat. Snaží se být objektivní, důvěřovat trenérovi a pomáhat mu, jak to situace vyžaduje.
Pro trenéra je ideální typ rodiče zpravidla na pozici vedoucího celku. Trenér se na něho může spolehnout i prostřednictvím delegování řady dílčích úkolů při řešení mnoha organizačních záležitostí či problémů.

ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6
+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz
www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Setkání s rodiči

Pravidelné schůzky s rodiči jsou základem korektní a oboustranně prospěšné komunikace. Měly by určit pravidla spolupráce rodičů a trenérů. Předsezónní setkání: týmové cíle, pravidla komunikace, klubovou vizi. Posezónní schůzka: zhodnocení týmu, interní hodnocení hráčů a doporučení cílů pro individuální rozvoj. Mimořádná schůzka je svolána zpravidla pro řešení mimořádných situací.

Přípravná fáze schůzky

V dostatečném časovém předstihu informovat o místě a času konání schůzky. Cílem je zajištění maximální možné účasti z řad rodičů – informovat rodiče emailem, telefonicky, prostřednictvím sociálních sítí apod.

Doporučení:

- zajistit příjemné prostředí pro konání schůzky,
- vhodně zvolit čas schůzky,
- zajistit přítomnost člena vedení klubu (vedoucího HCM, šéftrenéra mládeže, člena výkonného výboru),
- pečlivě naplánovat program setkání,
- zaznamenávat docházku zákonných zástupců hráčů.

Typy schůzek dle ročního tréninkového cyklu

a) Úvodní schůzka v přípravném období – povinná pro každý z mládežnických celků, s cílem představení realizačního týmu, seznámení s trenérskou filozofií (rozvést cíle).
Vytyčení týmových cílů.
Seznámení s týmovými pravidly.
Organizační záležitosti (časy TJ, informace o soutěži, finanční náležitosti aj.).
Stanovení pravidel pro komunikace s trenéry.
Diskuze a prostor pro dotazy rodičů.
b) Schůzky v průběhu sezóny – hromadné (při významných změnách), resp. individuální (svolavatelem jsou trenéři nebo rodiče) – individuální příprava, výsledky ve škole, rozvoj hráčů, přístup k tréninku, chování, výkyvy výkonnosti.
c) Závěrečná schůzka (posezónní) – zhodnocení, naplnění stanovených cílů. Prostor pro zpětnou vazbu.

Rada pro rodiče:

V případě vzniku pochybností o práci trenérů a jejich působení na dítě požádat trenéra o individuální setkání. V případě incidentu pak s rozumným časovým odstupem od události. Trenérův postoj by vždy měl být založen na zájmu vyslechnout názory rodiče nebo hráče s cílem společnou diskuzí pochybnosti odstranit, případně hledat řešení vyvstalé situace.

Mýty rozšířené v prostředí sportující mládeže

„Důkazy a vědecké poznatky o tom, jak vychovávat šťastné, zdravé a vysoce výkonné mladé sportovce jsou po řadu let veřejně dostupné. Proč jen určitá část trenérů, klubů, škol a rodičů tyto poznatky následuje? Proč se někde děje pravý opak?“ Výborná otázka!

Řada rodičů je frustrovaných, neboť dětský sport se od jejich dětského věku hodně změnil. Vzrostl tlak na rodiče, jak se udržet společensky akceptovatelnými v oblasti sportu, a to do astronomických výšin.

Cesta spojená se silným tlakem na výsledek, kterou se vydává mnoho dětí, resp. jsou nuceny se touto cestou vydat, není tou nejlepší cestou k rozvoji úspěšného sportovce a lidské bytosti.

Zkušenosti z praxe:

- vysoká míra zranění a syndromu vyhoření (až 70 % dětí skončí se sportováním před 13 rokem věku),
- okrádání dětí o jejich dětství,
- změna mládežnického sportu se silným zaměřením na ekonomický úspěch,
- ze sportu dětí je vytvářen sport dospělých a profesionalizuje se – dětem je brána radost ze hry, ubývá cit pro rozvoj a hru,
- výskyt psychologických problémů s ohledem na přisuzování identity sportovnímu úspěchu.

Tři mýty ničící dětem radost ze sportu a možnou cestu za úspěchem

Mýtus č. 1 = „Mýtus 10 000 hodin“ – pokud chce Vaše dítě dělat vrcholový sport, musí se specializovat, jak jen to je možné. Všichni již jsme slyšeli dezinformaci od rodičů nebo trenérů, kteří říkali, že dítě potřebuje nejdříve absolvovat 10 000 hodin zaměřeného tréninku.

Tento mýtus je velmi přesvědčivý. Problémem tohoto tvrzení je, že ignoruje mnoho dalších komponentů sportovního vývoje, které mají vliv na sportovní výkonnost. Jde především o genetiku, způsob tréninku, potěšení ze hry a vnitřní motivaci. S výjimkou ženské gymnastiky, krasobruslení a potápění neexistují studie v žádných jiných sportech, které by potvrdily, že raná specializace zvyšuje šanci na dlouhotrvající výkon na vysoké úrovni. Počet profesionálních sportovců, olympioniků nebo top trenérů, kteří přisuzují vysoký výkon skutečnosti, že se v dětství věnovali více sportům, je velmi vysoký. To neznamená, že nejlepší hráči nehráli mnoho hokeje, fotbalu nebo basketbalu. Znamená to, že v dětském věku se věnovali mnoha jiným sportům a specializovat se začali až v období dospívání okolo 15 let věku. Dnes již existuje mnoho studií, které potvrzují, že raná specializace vede ke zvýšené pravděpodobnosti zranění, syndromu vyhoření, ztrátám motivace či absolutnímu odcizení se sportu. Celkový rozvoj atletické připravenosti, je nejen cestou, jak předcházet zranění a zvyšování vnitřní motivace, ale i vhodnou formou, jak položit pohybové základy mladých sportovců. Programy rozvoje talentů nesledují současnou úroveň sportovce, ale sledují, co vše jeho výkonnost v minulosti tvořilo.

Mýtus č. 2 = Vyhrávat není špatné, výhra není nijak negativní věc, které je třeba se za každou cenu vyhýbat. Děti milují vyhrávat. Rozumějí, že se mají snažit vstřelit branku nebo získat bod a zabránit tomu, aby bodoval soupeř. Chápu, že se mají snažit a vydat ze sebe to nejlepší. Čemu ale děti nerozumí je to, proč by vítězství mělo být víc než potěšení ze hry. Ani tomu, jak může být vítězství důležitější než dodržování pravidel. Nikdy neporozumí tomu, proč v mladším školním věku je výsledek zápasu důležitější než dostat příležitost hrát. Tento mýtus neprodukuje více lepších a soutěživějších sportovců, ale mění dětský sport na podnik, zaměřený na vytváření příliš velkého tlaku na mladé sportovce, kterým není dovoleno dělat chyby a zkoušet nové věci v jejich sportu. Vylučuje mnohé děti, které by mohly být potenciálně dobrými sportovci a nutí je vzdát se svého sportu kvůli datu svého narození.

Kategorizace a dělení dětí do výběrových týmů je všudypřítomná a na první pohled vypadá velmi přesvědčivě. Není vůbec těžké najít organizace, které vytváří výběry A a B týmů již v kategoriích od 6 – 7 let. Pokud vyloučíme slabší hráče a necháme v týmu jen ty momentálně nejlepší, budeme je trénovat a necháme je hrát jen proti těm nejlepším v zápasech zaměřených na výsledky, bude jejich rozvoj rychlejší? Co na tom může být špatného?

Je to velmi špatné, protože pokud kladete důraz jen na vítězství ve věku ještě před pubertou, tak si vybíráte především hráče, kteří se narodí v několika měsících vašeho soutěžního ročníku a jsou fyzicky vyspělejší pro soutěžení. Může se Vám stát, že přijdete o TOP hráče jen proto, že je mladý a není ještě dostatečně fyzicky vyspělý. Vybíráte vyspělé děti, nikoliv ty talentované. Jde tedy o zaměření se na výsledky, nikoliv na proces, který hráče učí být lepším. Parametry, které dětem v mladším věku pomáhají vyhrávat, tedy výška, síla a rychlost, jim v pozdějším věku nebudou k užitku, pokud nerozvinou techniku, taktiku a schopnost myslet sami za sebe. Tyto ukazatele jsou v mládežnickém sportu potlačovány na úkor vítězství. Do 12 let by dítě mělo vyzkoušet velké množství sportů, nikoliv být nuceno vybrat si jeden z nich. Je to čas, kdy je třeba rozvíjet co nejvíce mladých sportovců, podporovat je v pohybu, nikoliv si vybrat jen několik z nich. Je to čas, kdy je dovoleno dělat chyby a učit se z nich, tedy nezaměřovat se na vítězství z důvodu výsledku. Dítě potřebuje rozvinout lásku ke hře, hrát pro radost, získat zkušenosti a rozvíjet vnitřní motivaci ke zlepšení. To je dlouhodobá cesta k úspěchu. Pokud je před střední školou prioritou vítězství, znamená to, že si vybíráte krátkodobý cíl namísto dlouhodobého. To znamená, že nemáte v hráčích rozvíjet touhu vítězit, nepovyšovat vítězství nad možnost rozvíjet hráčské schopnosti, je-li Vaším cílem dlouhodobá budoucnost Vašich sportovců.

Mýtus č. 3 – „Mládežnický sport je výhodou pro získání sportovního stipendia, sponzora atd.“
Pokud se moje dítě co nejdříve specializuje a dostane se do vítězného týmu, tak si jej vybere profesionální klub nebo vysoká škola. Mládežnický sport je investicí v řadě směrech, jako je rozvoj charakteru, zlepšování pohybových schopností a zručnosti, výchova všestranné, zdravé lidské bytosti. Sport není finanční investice. A konečně, pokud Vaše dítě nemiluje svůj sport a dělá jej jen kvůli možným výhodám v budoucnu, pak těžko zvládne dřinu tréninku v dorosteneckém věku.

Tyto mýty jsou na první pohled velmi přesvědčivé pro rodiče, kteří chtějí pro své dítě to nejlepší. V mnoha sportovních komunitách se staly realitou. Někdy je těžké přesvědčit lidi, jak málo pravděpodobné je, že tato cesta pomůže Vašemu dítěti stát se dobrým sportovcem, a ještě méně pravděpodobné je, že napomohou stát se kvalitní lidskou bytostí. Tyto tři mýty zabíjí sport a ničí vztah dětí ke sportu, dělají ze sportu prostředí nezdravé pro rozvoj dětí.

Nejlepší způsob, jak pomoci Vašim dětem, aby byly úspěšné, není cesta v rozpoznání omylů a mýtů, ale snažit se je překonat pomocí sdělení informací lidem, kteří smýšlí podobně jako Vy. Najděte rodiče, kteří milují své děti a chtějí jim pomoci. Najděte rodiče a trenéry, kteří umí říci: „Jsem dost dobrý rodič, když své devítileté dítě …“

Překonejme mýty o dětském sportu a společenské předsudky! Vraťme dětem jejich hru!

Třináct kroků jak být rodičem úspěšných dětí

Krok č. 1 = Berte soutěže a zápasy svých dětí jako velmi hodnotný trénink.

Utkání jsou v dětském sportu výborným a zdravým nástrojem, prostřednictvím kterého se v dětech rozvíjí schopnosti a dovednosti potřebné nejen ve sportu, ale i v životě. Slovo „compete“ (v angličtině soutěžit pochází z latinského „com“ a „petere“, což znamená spolu se snažit navzájem. Správná definice utkání, tedy znamená snažit se společně. Oponent, soupeř není nepřítel, ale partner! Čím lepší výkon soupeř podává, tím větší možnosti se zlepšit poskytuje Vašemu dítěti. Sport je o učení se, jak překonávat výzvy a překážky. Bez protivníka a bez náročných výzev by sport nebyl moc zábavný. Čím větší výzva, tím větší možnost dostat se za svoje limity. Neučte svoje děti, že jejich soupeř je zlý nepřítel a někdo, koho je třeba zničit. Netvořte v dětech tento postoj! Bavte se s rodiči soupeře, vytvářejte mezi sebou přátelství. Podporujte úžasné výkony a dobrou hru, nikoliv jen vítězství.

Krok č. 2 = Podporujte své dítě, aby soutěžilo samo se sebou

Základním cílem sportu je překonávat sebe sama a neustále se zlepšovat. Bohužel posuzování pokroku na základě výher a proher je nepřesné a nespravedlivé. Vítězství ve sportu je o tom, že podáte nejlepší výkon, jaký dokážete, bez ohledu na výsledek a výkon Vašeho soupeře. Děti by měly být vedeny k soutěžení se svým vlastním potenciálem. Pokud má Vaše dítě a Vy jako rodič cíl hrát proto, aby se zlepšilo, nikoliv jen proto, že tým někoho porazil, pak bude o mnoho spokojenější a bude mít více radosti ze hry, díky tomu, že dokáže podat lepší výkon.

Krok č. 3 = Nedefinujte úspěch a neúspěch na základě vítězství a proher

Jediným hlavním cílem sportovní zkušenosti dětí je zisk dovedností a návyků. V případě, že dítě podá výkon na maximu svého potenciálu a prohraje, je až kriminálním činem zaměřit se na výsledek a kritizovat. Pokud dítě hrálo na hranici svých možností a prohrálo, potom je třeba jej podpořit, aby se cítilo vítězem! To stejné platí i naopak. Když dítě a jeho tým hrály hluboko pod svoje možnosti a vyhrály, pak není důvod vyzdvihovat je jako vítěze. Pomozme dětem oddělit úspěch a neúspěch od vítězství a proher. Pamatujte si, pokud vydefinujete úspěch a neúspěch pomocí těchto dvou parametrů, pak hrajete dopředu prohranou partii se svým dítětem!

Krok č. 4 = Buďte podporovatelem, ne trenérem!

Vaší úlohou je být podporovatelem svého dítěte a jeho týmu. Jste fanouškem svého dítěte. Trénování a instrukce nechte na trenérovi. Poskytujte povzbuzení, podporu, empatii a další potřebnou podporu … nebuďte trenérem. Mnoho rodičů se dostává se svými dětmi do konfliktu, neboť zapomínají, jaká je jejich úloha v dětském sportu. Poslední, co Vaše dítě potřebuje slyšet po prohře nebo špatném výkonu, je vyčítání technických nebo strategických chyb. Udržte si před, během i po utkání roli rodiče. Pokud se náhodou stane, že se stanete trenérem, mějte tyto dvě role oddělené a stále na paměti. Nebuďte rodičem, když trénujete a doma nebuďte trenérem, ale rodičem.

Krok č. 5 = Pomozte vytvořit sport pro Vaše dítě zábavným

Je to časem ověřené pravidlo: „Čím více zábavy a radosti zažívá sportovec při sportu, tím rychleji se učí a více se zlepšuje“. Pro zvyšování výkonnosti je radost a zábava nepostradatelná, to platí pro jakoukoliv úroveň sportu, od mládeže pro světovou špičku. Jak dítě přestane mít radost a začne jej trénink nebo utkání děsit, tak je to čas, kdy byste měli mít obavy. Když sport a hra začnou být brány příliš seriózně, tak mají sportovci tendenci k vyhoření a jsou o mnoho náchylnější k opakovaným problémům s výkony. Existuje jednoduché pravidlo: pokud Vaše dítě netěší to, co dělá, pokud nemiluje svůj sport, tak začněte zjišťovat, co mu brání prožívat radost. Je to trenér? Pociťuje tlak? Jste to Vy?

Krok č. 6 = Koho je to cíl? Je to sport Vašeho dítěte!

Pátý krok Vás navedl na důležitou otázku. Proč dělá Vaše dítě sport? Věnuje se mu, protože samo chce? Nebo proto, že to chcete Vy? Když se mu něco ve sportu nedaří, hovoříte o jeho problémech, jako že jsou to NAŠE problémy? Dělá Vaše dítě sport, protože Vás nechce zklamat, protože ví, jak je sport důležitý pro VÁS? Hraje pro ocenění a bonusy, které Vy nabízíte? Jsou jeho cíle jeho nebo VAŠE? Nakolik se v jejich úspěchu nebo neúspěchu vidíte? Pokud sportují jen proto, aby Vás potěšily, potom sportují z nesprávného důvodu. Jak zůstanou dlouhodobě zapojeni ve sportu jen kvůli Vám, bude to prohra pro vás oba. Je to normální chtít, aby bylo Vaše dítě úspěšné a excelovalo, ale nemůžete jej tlačit svými vlastními očekáváními a nutit jej sportovat prostřednictvím „úplatků“ a pocitů viny. Mají-li hráči svůj vlastní důvod pro sportování, tak jsou mnohem více motivovaní s předpoklady podávat výborné výkony a být úspěšnými.

Krok č. 7 = Vaše dítě nerovná se jeho výkonnost

Nedávejte do rovnosti výkon Vašeho dítěte s jeho sebeúctou a pocitem milovanosti. Jedním z nejtragičtějších a nejškodlivějších omylů rodičů, je trestání dítěte za špatný výkon zlými pocity. Dítě prohraje souboj, mine míček nebo udělá chybu a rodič reaguje s odporem, hněvem a odpírá dítěti lásku a uznání. Pokud chcete emociálně zničit Vaše dítě a Váš vztah s ním, pak používejte tuto strategii i nadále.

Krok č. 8 = Nezapomeňte na budování sebeúcty

Sportovci na každé úrovni a každého věku podávají výkony přímo úměrné tomu, jaký pocit mají sami ze sebe. Když se dítě pohybuje v prostředí, které podporuje jeho sebeúctu, bude se učit rychleji, bavit se sportem a podávat dobré výkony i pod tlakem. Jednou z věcí, které chce každé dítě, je být milované a akceptované svými rodiči, přinášet jim radost tím, co dělá. Tak se buduje sebeúcta. Pokud Vaše působení na dítě přináší do jeho života dobrý pocit ze sebe sama, ono samo se potom k sobě bude chovat správně. Neznamená to, že musíte neustále chválit svoje dítě za velké úsilí, když nepodalo dobrý výkon. V takové situaci postačí být empatickým a senzitivním k jeho pocitům. Sebeúcta způsobuje, že život jde dál i po špatném výkonu. Pomozte svému dítěti mít ze sebe dobrý pocit, dáte mu do života obrovský dar. Nechovejme se způsobem, který degraduje, ztrapňuje nebo ponižuje naše děti. Pokud budeme minimalizovat snahu a úspěchy dítěte, ono samo se bude takto k sobě chovat po celý život. Bude se tak chovat i ke svým dětem!

Krok č. 9 = Naučte své dítě, že chyba je dar

Pokud chcete, aby Vaše dítě bylo šťastné a úspěšné, naučte jej prohrávat! Nejúspěšnější lidé ve sportu i mimo sport dělají dvě věci odlišně od všech ostatních. Za prvé jsou ochotnější riskovat, a tedy i vícekrát selžou nebo neuspějí. Za druhé využívají svoje selhání, prohru pozitivním způsobem, jako zdroj zpětné vazby a motivace ke zlepšení. Naše společnost je všeobecné negativní a učí nás, že selhání, prohra jsou špatné a jsou důvodem k rozpakům a ponížení, proto je třeba se jim vyhnout za každou cenu. Strach z neúspěchu, selhání a ponížení vede k nevýkonnosti a nízké aktivitě jedince. Nejvíce výkonnostních bloků a slabých výkonů pramení ze strachu z chyby a selhání. Nemůžete se naučit chodit bez toho, abyste několikráte spadli! Po každé, když spadnete, dostane Vaše tělo nepostradatelnou informaci, jak to udělat lépe. Naučme svoje děti vnímat překážky, omyly a chyby pozitivně, dáme jim klíč k úspěšnému životu. Chyby jsou odrazovým můstkem k úspěchu!

Krok č. 10 = Vyzývejte, nezastrašujte!

Mnoho rodičů využívá, přímo nebo nepřímo, vinu a hrozby jako způsob motivace svého dítěte ke zvýšení jeho výkonu. Studie výkonnosti potvrzují, že hrozby a tresty pomohou dosáhnout krátkodobých výsledků. Z dlouhodobého hlediska způsobují zdravotní, mentální a výkonnostní deformace. Využívání strachu jako motivačního prostředku je jednou z nejhorších možností, kterou je možné zvýšit výkon dítěte. Hrozby berou sportu zábavu, snižují motivaci Vašeho dítěte. Ve výhružce je také zakomponována Vaše vlastní úzkost a nedůvěra ve schopnosti Vašeho dítěte. Naopak výzva nevede k negativním důsledkům. Z výzvy plyne nepřímá komunikace Vašemu dítěti: „Myslím si, že to dokážeš!“

Krok č. 11 = Zdůrazňujte proces, nikoliv výsledek

Když jsou sportovci pod tlakem a podávají výkon hluboko pod jejich možnostmi, tak velmi častou příčinou je zaměření se na výsledek. Při každém špičkovém výkonu však sportovec absolutně zapomíná na výsledek a je absolutně soustředěný na svůj aktuální výkon. Zaměření se na výsledek rozptyluje a vede sportovce k horšímu výkonu. Výsledek je mimo kontrolu sportovce a zaměření se na něj vede k úzkosti. Pokud chcete, aby Vaše dítě vyhrávalo, pak mu pomozte přenést jeho pozornost a soustředění od důležitosti utkání na jeho vlastní výkon a úlohu. Podporující rodiče snižují hodnotu výhry a místo toho se zaměřují na zlepšení dovedností.

Krok č. 12 = Vyhýbejte se porovnávání a respektujte vývojové rozdíly

Podporující rodiče neporovnávají svoje dítě s jeho soupeři a spoluhráči, ale vždy hodnotí progres a vývoj svého dítěte. Porovnávání je zbytečné, nepřesné a destruktivní. Každé dítě dozrává v rozdílném věku a proces porovnání ignoruje významné vývojové rozdíly. Například dva dvanáctiletí chlapci mohou mít společný jen věk! Jeden může být vyspělý jako šestnáctiletý sportovec, zatímco druhý může mít fyzické parametry sedmiletého dítěte. Porovnávání výkonnosti může předčasně zničit řadu perspektivních hráčů. Jediná hodnota porovnávání je při učení. Pokud jedno z dětí vyniká v technických aspektech, tak může být vzorem pro ostatní děti.

Aby dítě mohlo ze sebe vydat to nejlepší, potřebuje vždy být sebe samou. Rozptylování a porovnávání s jinými hráči narušuje jeho vlastní výkon.

Krok č. 13 – Naučte svoje dítě mít správný pohled na sport

Sportovní média by Vás ráda přesvědčila o tom, že vítězství nebo prohra jsou více než život. Skutečnost, že je to stále jen hra, se pravidelně někde ztrácí. Tento pohled se často dostává i do mládežnických kategorií. Mladí hráči často odcházejí z utkání se zkresleným pohledem na sebe a svůj výkon. Rodiče by měli svým dětem pomoci rozvíjet realistické očekávání od sebe, svých schopností a své hry za podmínky, aby je neobrali o jejich dětské sny. Prohrát mistrovský zápas neznamená, že zítra nevyjde slunce.

Chyba!? „Chyba = cesta ke zlepšení“, resp. chyba jako nepostradatelný prostředek v tréninkovém procesu mládeže.

Význam slova chyba:

- chybovat znamená dělat něco jinak než správně,
- prostředek, jak získat zkušenosti,
- příležitost, jak získat k něčemu emočně zabarvený vztah,
- možnost zapamatovat si své zkušenosti,
- možnost vymezit sobě, ostatním, situaci, problému cestu ke zlepšení.

Chybovat je lidské? Přistupujeme lidsky k chybám našich hráčů a hráček???

a) Jak je nyní vnímána chyba?

Příklad: společnost vs. sportovní prostředí.
Společnost = za chybu se platí.
Sportovní prostředí = bez chyb se není možné zlepšovat, chyby jsou součástí procesu učení.

Správná vize:

- nezkoušejme hráče na tréninku z toho, co umí nebo neumí,
- berme chybu jako odrazový můstek ke zlepšení,
- chybovat znamená růst, nechybovat znamená o nic se nesnažit.

Nutná podmínka: „Vidíme v hráčích jejich potenciál nikoliv jen nedostatky a problémy.
Držme se hesla: „Neříkejte mi, co umíte. Ukažte mi to!“

b) Kam náleží chyba v procesu učení?

Chyba je hlavní zpětnou vazbou a prostředkem všech fází motorického učení. Chybování je pro nás nepostradatelné.

Proces učení: vysvětlení – demonstrace – zahájení činnosti – opravování (bez chyb není oprav, není zlepšení) – opakování činnosti.

S vyšší věkovou kategorií klesá míra dozoru => roste kreativita. Hráči jsou individuality, proto i náš přístup musí být individuální.

Heslo: „Vyhrávat zápasy, poháry, mistrovství není taková zábava, jak to vypadá. Ta cesta je mnohem zajímavější.“

c) Chyba jako motivátor!

Cílem nás trenérů není hodnotit hráče, ale hokejbalově je vychovávat. Stejně tak přestaňme hodnotit chyby hráčů, začněme je „zdokonalovat“. Cílem trenéra je přivést hráče k nalezení jeho silných stránek a stavět na nich.

Základní myšlenky:

- chceme-li, aby si hráč vzal proces zdokonalování za své, musí si své chyby uvědomit sám,
- trenér je pouze katalyzátorem zpětné vazby.

Změňme přístup:

- nevnímejme hráče, jací jsou, ale jací by mohli být,
- přijetí myšlenky hráčem je hlavním trenérským úkolem všech koučů,
- nezavrhujme chyby a nehodnoťme jimi naše hráče.

Závěry úvahy:

- chyba má motivační charakter nikoliv demotivační,
- není posláním nás trenérů hodnotit chyby hráčů,
- hledejme na hráčích jejich přednosti, nikoliv chyby,
- neukazujme hráčům co neumí, ale ukažme jim, co by mohli umět,
- neříkejme hráčům na čem mají pracovat,
- vlastní myšlenka, vlastní chyba = vlastní vnitřní motivace,
- trenér neznámkuje a nehodnotí – trenér motivuje,
- chybují i trenéři a všichni hráči to pochopí.

Chybujeme v našem současném přístupu k hráčům?! Poučme se z chyb, naši hráči nám to mnohonásobně vrátí zpět. Chybovat znamená pokoušet se o něco.

Chceme mít motivované hráče?
Neberme jim motivaci hodnocením jejich nedostatků!
Naučme je nemít strach z chyb, ale respektovat chyby.

Příklad z praxe. Je vědecky dokázáno, že malé dítě učiní až desítky tisíc neúspěšných pokusů (chyb) k tomu, aby mohlo udělat první krok a začít samo chodit.

Stejné množství pokusů potřebují mladí hráči k tomu, aby ovládli technické a dovednostní prvky potřebné k úspěšné hře hokejbalu. Desítky tisíc pokusů jsou zapotřebí ke zvládnutí běhu s vedením míčku pod tlakem soupeře, tisíce pokusů jsou zapotřebí k osvojení techniky přesné střelby na branku, tisíce pokusů jsou zapotřebí k vyřešení osobního souboje. Netolerujme chyby, ale dejme hráčům prostor se z chyb poučit a využít jejich hodnoty pro své sebezdokonalení.

Každý trenér by měl občas jít při zápase mezi rodiče a poslouchat je, o čem mluví. Hodně ho to naučí a ukáže mu to skutečný pohled rodičů na sport, který děti učí.

Závěr:

Mládež a děti jsou naší budoucností. Je na nás dospělých, jaké prostředí jim společně vytvoříme a jaký sociální a emocionální základ jim do dalšího života dáme. Mějme vždy na paměti, že největších chyb se dopouštějí ambiciózní dospělí, kteří se skrze děti snaží uskutečnit své vlastní nesplněné sny. Pojďme se této chyby vyvarovat, vrátit dětem radost ze sportu, vrátit dětem sport jako jejich hru. Tato investice se nám mnohonásobně vrátí.

Použitá literatura:

Studie ledního hokeje (Tóth, SR 2004 - Kaprálek, ČR 1997)
Marek Chlumský – Prezentace B licence (ČOV, 2017)
Martela – Prezentace (SZLH, 2014)
Hal Tearse, Director of Minnesota Hockey (USA Hockey)
Tomáš Gurský – Prezentace (SZLH, 2014)
USA Hockey - http://changingthegameproject.com/3-myths-that-are-destroying-the-youth-sports- experience-for-our-kids
USA Hockey - https://www.competitivedge.com/parentscoaches-guides-13-steps-being-winning-