

# 5 tipů, jak **rozvíjet** mladé sportovce

PRAKTICKÝ MANUÁL PRO RODIČE (BEZ TYPICKÝCH CHYB)



Sport je fantastická továrna na emoce a dokonalý trenažér pro životní překážky. Jako rodiče máte obrovskou moc tento proces podpořit, nebo ho naopak nevědomky brzdit. Následujících pět klíčových principů z psychologie výkonu vám pomůže maximalizovat potenciál vašeho mladého sportovce a vybudovat mu silnou hlavu – na hřišti i mimo něj.

## Tip #01

### Zahodte „Xbox ovladač“

Když hrajete videohru, máte plnou kontrolu nad tím, co vaše postavička udělá. V reálném sportu ale nesmíte fungovat jako vnější ovladač. Pokřikování instrukcí typu „nahraj“, „vystřel“ nebo „vrať se“ sice může krátkodobě zabránit chybě na hřišti, ale dlouhodobě to ničí samostatnost a rozhodnost hráče. Aby mohl sportovec růst, musí se naučit vyhodnocovat situace sám, i za cenu dílčího selhání.

#### ⚙️ TAKTICKÉ CVIČENÍ: PRAVIDLO STŘÍDÁNÍ

Zahrajte si společně nějakou kooperativní deskovou hru. Zavedte pravidlo, že se v dělení finálních rozhodnutí budete pravidelně střídat. Mluvte u toho nahlas o svém vlastním myšlenkovém procesu – nebojte se před dítětem přiznat obavy, že se možná rozhodnete špatně. Učíte ho tím přebírat zodpovědnost a fungovat samostatně.

## Tip #02

### Pracujte se svou „Zónou kontroly“

Frustrace, vztek a ztráta koncentrace se nejčastěji objevují ve chvíli, kdy sportovec plýtvá energií na věci, které nedokáže ovlivnit. Je obrovsky úlevné naučit se jasně oddělovat to, co můžeme stoprocentně řídit, od toho, co leží mimo náš dosah. Počasí, rozhodnutí rozhodčího, štěstí, chování soupeře, a dokonce i konečný výsledek zápasu – to vše leží venku, mimo naši kontrolu. Uvnitř naší **zóny kontroly** je pouze náš vlastní přístup, naše snaha, naše příprava a to, jak zareagujeme na chybu. Naším cílem je přesunout veškerou pozornost právě tam.

#### ⚙️ TAKTICKÉ CVIČENÍ: ZÓNA KONTROLY V PRAXI

Nakreslete si s dítětem na papír velký kruh – to je vaše zóna kontroly. Vypište si různé herní scénáře a společně je zařadte: Jaký bude trávník? Ven z kruhu. Co si o mně myslí ostatní? Ven z kruhu. Jestli nepřestanu bojovat po chybě? Dovnitř! Před každým výkonem (i po něm) se pak s dítětem zaměřte pouze na to, co leží bezpečně uvnitř jeho zóny.

### Tip #03

## Stavte vlastní schodiště

Srovnávání s ostatními je jedna z největších mentálních brzd. Každý mladý člověk má jiné tempo biologického i psychického vývoje. Hodnotit kvalitu výkonu jen podle toho, kdo doběhl první, zahazuje veškerý individuální kontext. Skutečným soupeřem sportovce by mělo být pouze jeho včerejší já.

### ⚙️ TAKTICKÉ CVIČENÍ: RŮSTOVÉ SCHODIŠTĚ

Dejte si na lednici obrázek prázdného schodiště. Pokaždé, když se na tréninku dítě naučí něco nového, zvládne těžkou situaci, nebo udrží nervy na uzdě po chybě, přiřpte tuto událost na nový schůdek. Učíte tím sportovce zaměřovat pozornost na vlastní růst místo na tabulky a žebříčky.

## Tip #04

### Trénujte reálné sebevědomí

Sebevědomí se nerovná aktuální dobré náladě nebo slepému optimismu. Je to objektivní znalost vlastních schopností. Neustálé nekritické chválení a lichocení („jsi nejlepší na světě“) sebevědomí nebuduje, naopak zadělává na tvrdý pád po první srážce s realitou. Dítě potřebuje vědět, v čem je opravdu dobré a na čem musí pracovat.

#### ⚙️ TAKTICKÉ CVIČENÍ: KÝBL A TENISÁKY

Zkuste si jednoduchou hru. Postavte kbelík a vezměte deset tenisáků. Jděte pět kroků daleko a před hodem se zeptejte: „Kolikrát z deseti pokusů se trefíš?“ Pak to vyzkoušejte. Cílem je najít shodu mezi vlastním odhadem a realitou. Tohle je základ skutečného sebevědomí – vědět, na co mám, reálně to zhodnotit a posléze to pod tlakem prodat.

### Tip #05

## Naučte se číst černé brýle nervozity

Tréma, bušící srdce a ztuhlé svaly nejsou chybou v systému. Je to pradávná a naprosto normální reakce našeho těla, které se připravuje na extrémní výkon (jako pračlověk, na kterého vyskočila šelma). Problém nastává, když si hlava nasadí pomyslné „černé brýle“ a začne produkovat útekové myšlenky. Úkolem není nervozitu vypnout, ale naučit se s ní fungovat.

### ⚙️ TAKTICKÉ CVIČENÍ: DOMÁCÍ STÁDO ŠELEM

Zaveďte doma seznam „šelem“ – situací, které u vás vyvolávají nervozitu a chuť utéct. Zapijte se do toho hlavně vy dospělí! Sdílejte s dětmi, že máte obavy z těžké prezentace v práci a jaké negativní scénáře vám hlava předhazuje. Když dítě pochopí, že tréma trápí i vás a dá se s ní bojovat, spadne z něj obrovský tlak očekávání.

# Má vaše dítě natrénováno, ale v zápase ho **svazuje hlava?**

Naučte své děti pracovat se stresem, strachem z chyby a nízkou sebedůvěrou dříve, než jim to vezme radost ze sportu.

 **CVIČENÍ V KAPSE**

## Aplikace HLAVA.ON

Moderní nástroj, který baví. Místo složitého vysvětlování má dítě v mobilu rychlé, interaktivní nástroje, které mu pomohou nastavit hlavu na výkon, přestat se zabývat porážkou či posílit své sebevědomí.

 **ONLINE (10-14 LET)**

## Skupina JUNIOR

Uzavřená online skupina. Skvělý kompromis – dítě získá moji osobní podporu a zároveň vidí, že i ostatní mladí sportovci řeší úplně stejné starosti v hlavě.

 ŽIVÁ SETKÁNÍ

## Prezenční Workshopy

Dvouhodinový intenzivní a zábavný workshop přímo pro mladé sportovce. Zboříme mýty o nervozitě a ukážeme si pomůcky, které okamžitě fungují v reálném zápase.

 PRÉMIOVÁ PÉČE

## Individuální Program

Nejvyšší úroveň mentální podpory pro ty nejambicióznější. Společně s mým týmem certifikovaných koučů poskytneme vašemu dítěti osobní vedení po celou sezónu.

Objevte více na **PSYCHOLOGIEVYKONU.CZ**