

Role rodiče ve výchově sportovce – výtah ze semináře a odkazy na další informace

Typické snahy o podporu sebevědomí:

- „Na tréninku jsi jasně nejlepší, teď to jen ukaž při zápase!“
- „Máš na ty nájezdy fakt talent! Super, jsi hvězda!“
- „Musíš být přesvědčený o tom, že dneska dáš gól, a pak ho dáš. Já o tom přesvědčený jsem.“

Proč žádná z těchto snah není optimální?

Chceme se zaměřit na „růst“.

Chceme se zaměřit na proces, který vedl k nějakému výsledku.

Chceme se zaměřit na sebevědomí, vycházející ze znalostí, nikoli z pocitu.

Více k problematice sebevědomí: <http://psychologievykonu.cz/blog26072016.html>

Pro podporu rozvoje dítěte není nutné mu lichotit. Stačí si všimnout toho, co udělal dobře.

Pozitivní zpětná vazba vs. negativní zpětná vazba (video):

<http://psychologievykonu.cz/akademie/pozitivni-zpetna-vazba.html>

Jak se obvykle reaguje na chybu:

- Po chybě musíš něco změnit
- Raději hrej opatrněji, ať to nepokazíš
- Prostě to udělej takhle...

Chceme vytvořit atmosféru, kde se chyby berou jako běžná součást výkonu a nutná složka pokroku. Proto je nutné nejen z chyby nedělat zakázanou věc, ale naopak oceňovat, že se někdo pokouší zlepšit (a logicky u toho chybí) a že i po chybě dál hraje stejně, jako předtím.

Více k problematice zvládnutí chyb: <http://psychologievykonu.cz/blog110617sl.html>

Video: <http://psychologievykonu.cz/akademie/detektivka.html>

Další příklady snah o podporu, které však mohou mít negativní důsledky:

- Máš pravdu, blbě to postavil.
- Já jsem prostě takový. Ale ty se tak chovat nemůžeš.
- Soustřeď se na tu přihrávku! Vyhrej buly!

Více k těmto a dalším tématům:

<http://psychologievykonu.cz/blog03112016om.html>

<http://psychologievykonu.cz/akademie/ebook.html>