



Rodičia v športe

Psychologický seminár pre rýchlostnú kanoistiku

Tomáš Gurský

www.top-fit.sk

gursky@shmladost.sk

Bratislava, november, 2013





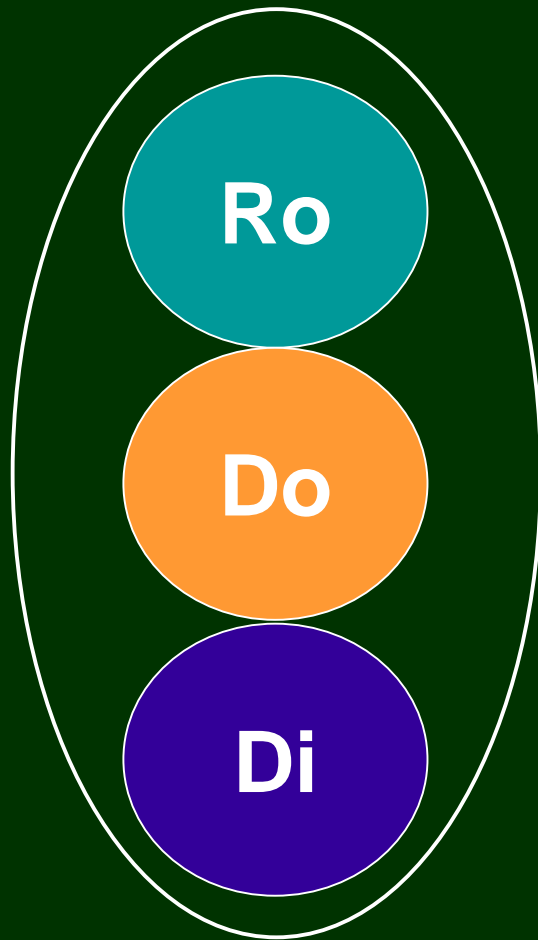
Vývin osobnosti športovca

Vývinové fázy v športe:

1. Začiatky športovania (5 - 6 rokov)
2. Začiatky súťaženia (9 - 10 rokov)
3. Puberta (11/12 - 15)
4. Dospievanie, adolescencia (16 – 18/19)
5. Dospelosť (19 až koniec kariéry)
6. Prechod zo športovej kariéry do bežného života



Transakčná analýza - princíp



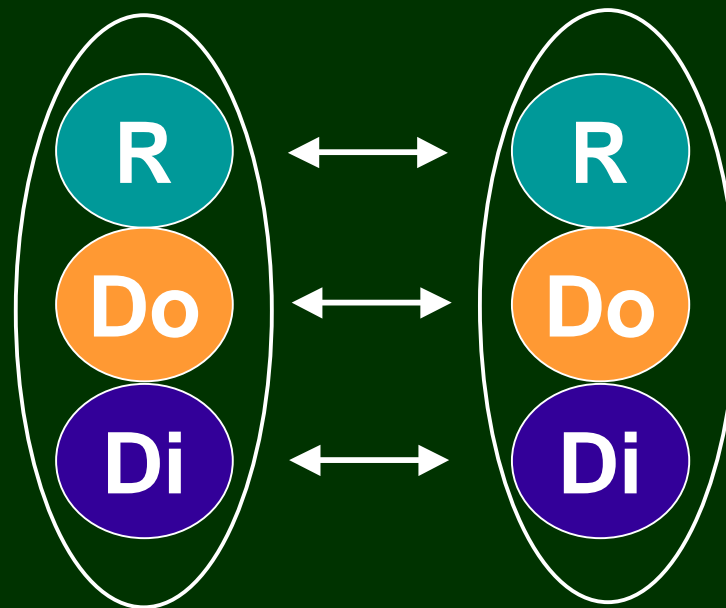
Rodič – rodičovské „ja“, moralizujúce, kritické, trestajúce, predpisujúce, zakazujúce, hodnotiace

Dospelý – dospelé „ja“, vecné, korektné, racionálne, zodpovedné

Dieťa - detské „ja“, spontánne, hravé, náladové, radujúce sa, trpiace, nezrelé

Transakčná analýza - použitie

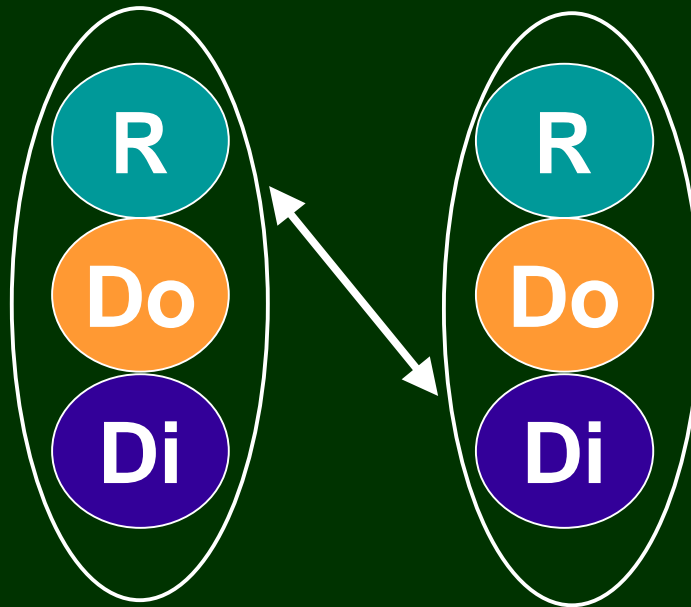
Symetrická transakcia: rodič s rodičom, dieťa s dieťaťom, dospelý s dospelým:



-
-
-

Transakčná analýza - použitie

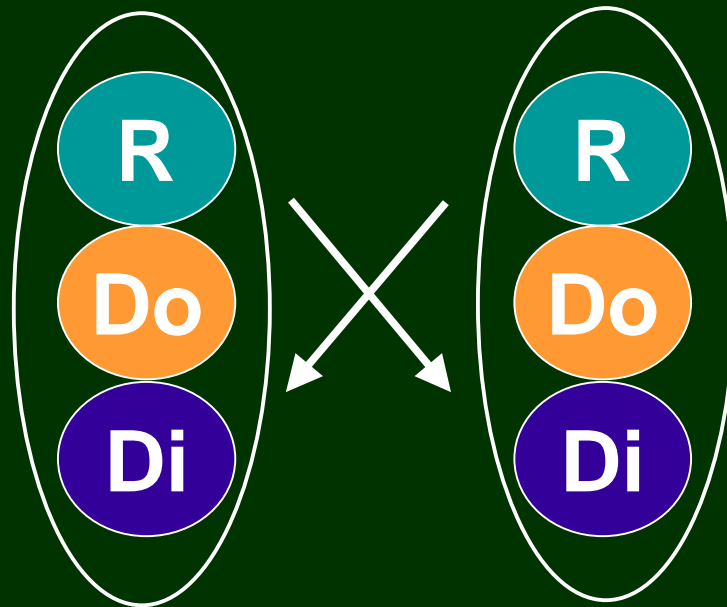
Komplementárna transakcia: rodič s dieťaťom / dieťa s rodičom



-
-
-

Transakčná analýza - použitie

Konfliktná transakcia: rodič s dieťaťom, ktoré už nechce byť dieťaťom



•
•
•

Transakčná analýza – hodnotenie

- **Ja som OK – Ty si OK** (Do-Do)
- Ja som OK – Ty nie si OK (Ro-Di)
- Ja nie som OK – Ty si OK (Di-Ro)
- Ja nie som OK – Ty nie si OK (Di-Di)

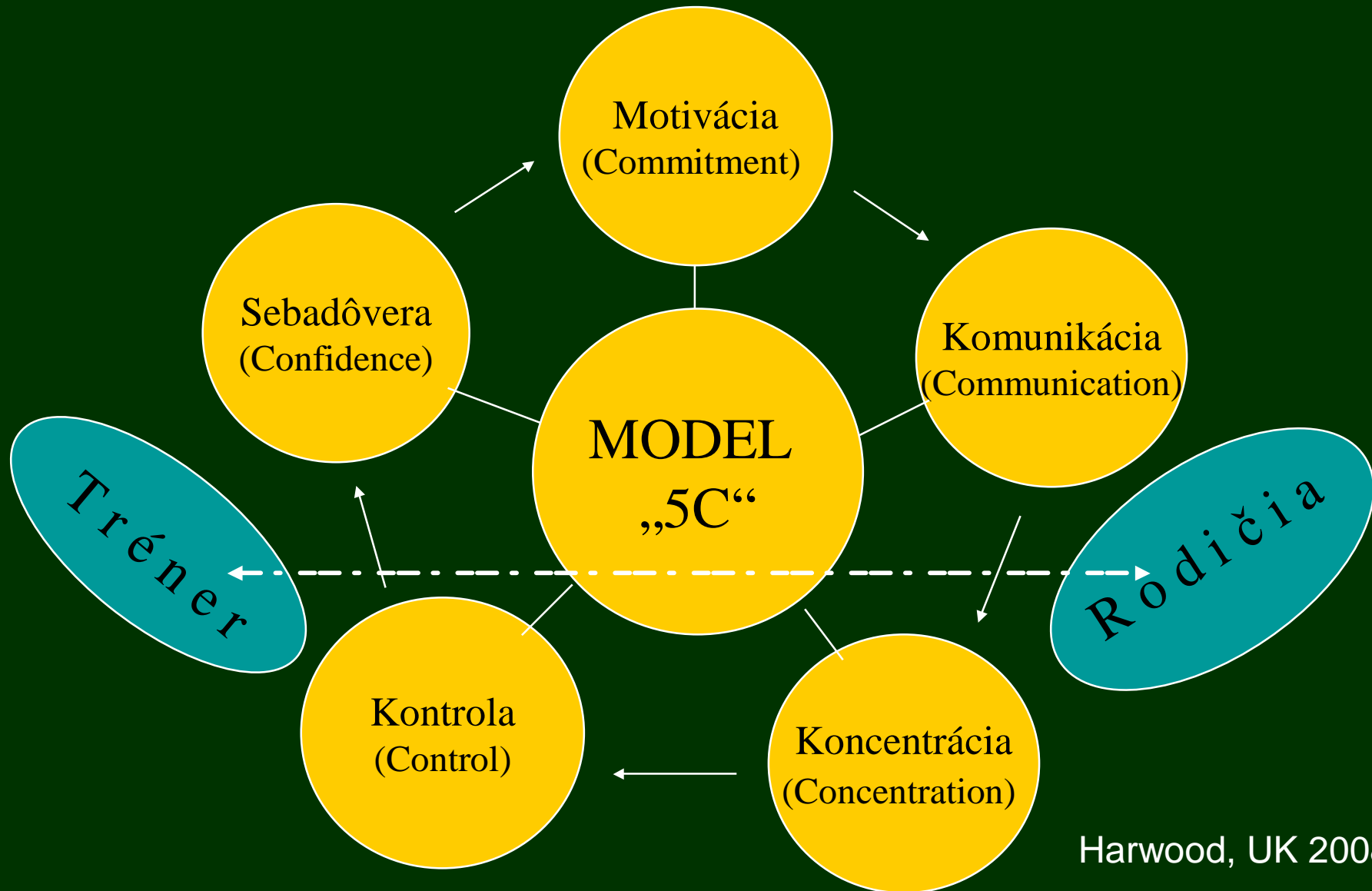
Pri komunikácii si treba uvedomovať svoj a partnerov postoj a smer priebehu transakcie!

-
-
- *Program „Proaktívny rodič“*



Harwood, UK 2008

-
- *Psychologický koncept „5 C“*



Harwood, UK 2008

Program „proaktívny rodič“ (1)

- *Porozmýšľajte a napíšte, čo by malo Vaše dieťa v živote získať prostredníctvom športovania?*
- *Podporujete ho, aby si predstavoval športové ciele , ktoré chce dosiahnuť (napr. doma, počas cesty autom, a pod)*
- *Akú rodinnú atmosféru vytvárate k tomu, aby dieťa dosiahlo svoje ciele:*
 - čo robíme správne / čo nerobíme správne*
 - čo vyvoláva doma napätie.... / čo vyvoláva pohodu*
 - čo musíme stále prikazovať / čo nám ide ľahko*
- *Z koho/ čoho by sme si mohli vziať vo výchove príklad?*

Program „proaktívny rodič“ (2)

Ak pracujete s programom „5C“, napíšte na papier, čo chce Vaše dieťa v športe dosiahnuť?,,

- *Koľko úsilia dalo do výkonu v posledných pretekoch?*
- *Ako sa dokáže vyhecovať a povzbudzovať?*
- *Ako sa vyrovnáva so slabunami a prehrami?*
- *Aké má vzťahy s ostatnými športovcami*
- *Aký je vzťah s trénerom?*
- *Akú má chuť k ďalším tréningom a k sebazlepšovaniu,*

Čo by som mal pre svoje dieťa urobiť ako rodič?

Program „proaktívny rodič“ (3)

Čo povedal o posledných pretekoch?

Otázky na rodiča:

- Podporili ste ho, aby porozmýšľal o pretekoch? Čo ste mu povedali?*
- Ak sa mu to nevydarilo, dokázali ste ho nejako povzbudiť?*
- Motivujete ho Vy alebo sa motivuje sám k ďalšiemu tréningu?*
- Ak sa mu to nevydarilo, čo ste povedali?*
- Kedy a ako zvyknete komunikovať po pretekoch?*

Čo si myslíte, že by malo vaše dieťa od Vás počuť?