Akademie FC Baník Ostrava z.s.

Radost, nebo tlak?

Jak poznat, že dítě sport těší, a kdy zpozornět.

Děti často neumějí říct, že je toho moc. Mluví za ně chování. Psychická pohoda je přitom pro sport stejně důležitá jako trénink. Tento leták pomáhá rozpoznat, kdy je všechno v pořádku a kdy dítě potřebuje ulevit.

Dítě sport těší

- ✓ Na trénink se těší a zlepšovat se chce samo od sebe.
- ✓ O zápasech a tréninku samo vypráví.
- ✓ Chybu hodí za hlavu a zkouší věci znovu.
- ✓ Prohra zamrzí, ale druhý den je zase v pohodě.
- ✓ Sport bere jako hru, ne jako povinnost.

Známky přetížení

- ! Před tréninkem se loudá, bolí ho břicho, hledá výmluvy.
- ! Z veselého dítěte je zakřiknuté, z klidného podrážděné.
- ! Hraje křečovitě, bojí se zkusit cokoli těžšího.
- ! Pláč nebo vztek přichází příliš často, je moc silný, dlouho neustává.
- ! Mluví o sobě špatně („jsem k ničemu").

Co dělat, když vidíte známky tlaku

- Netlačte a nechte dveře otevřené: „Vidím, že dnes nemáš svůj den. Kdybys chtěl, jsem tady."
- Oceňte pokrok dítěte v čase, ne srovnání s ostatními.
- Promluvte si v klidu s trenérem. Nezůstávejte na to sami.
- Pokud trápení trvá nebo sílí, obraťte se na kontaktní osobu klubu.

safeguarding.cz