

## 3 mýty, ktoré ničia deťom cestu k úspechu

Každý rok cestujem naprieč Amerikou, Kanadou, Áziou a Európou, aby som na viac ako 100 miestach dával prednášky rodičom a trénerom. Hovoril som o mládežníckom športe, tréningoch a rozvoji športovca už s viac ako desaťtisíc ľuďmi. Zakaždým, keď robím prednášku, dostanem nasledujúcu otázku:

*„Ak prezentujete všetky tieto vedecky podložené dôkazy o tom, ako vychovať šťastného, zdravého a vysoko výkonného športovca, prečo len málo trénerov, klubov, škôl či rodičov nasleduje tieto poznatky? Prečo sa všade naokolo deje pravý opak?“*

Skvelá otázka!

Mnoho rodičov, ktorých som stretol, je frustrovaných, pretože detský šport sa od ich detského veku veľmi zmenil. Už neexistujú sezóny, ale celoročné záväzky. Náklady a cestovanie presiahlo únosnú hranicu. A tlak na rodičov, ako sa udržať v spoločensky akceptovanými v oblasti športu, sa stal astronomický.

Mnoho rodičov sa snaží vytriediť mýty a fakty o ceste k úspechu. Rozprávajú sa s ostatnými rodičmi a trénermi o tom, čo by mali robiť, ak chcú mať zo svojho dieťaťa úspešného športovca. Ale cesta, ktorou sa dnes vydáva mnoho detí, respektíve sú nútené ňou ísť, nie je tou najlepšou k rozvoju úspešného športovca, nieto ešte ľudskej bytosti.

V skutočnosti nimi zvolená cesta pôsobí presne naopak:

- vedie k vysokej miere zranení a vyhorenia (70% detí ukončí aktívne športovanie pred 13. rokom),
- okráda deti o ich detstvo,
- premieňa mládežnícky šport na veľký biznis, ktorý meria pokrok finančnými prostriedkami namiesto schopnosťami,
- detský šport robí športom dospelých a profesionalizuje ho, čím mu odoberá dôraz na radosť, rozvoj a hru,
- vedie k mnohým psychologickým problémom, pretože prisudzuje športovému úspechu určitú identitu.

Bohužiaľ je v súčasnosti všade dookola množstvo dezinformácií. Mnoho ľudí ignoruje fakty. Podľa môjho názoru je to spôsobené tromi hlavnými mýtami o úspechu v mládežníckom športe.

*„Veľkým nepriateľom pravdy často nebýva úmyselná, neprirodzená a nečestná lož, ale trvalý, presvedčivý a nerealistický mýtus,“* povedal voľakedy John F. Kennedy. Tieto tri mýty sú neuveriteľne trvalé, veľmi presvedčivé a znepokojujúce, pretože škodia práve tým ľuďom, ktorých chceme rozvíjať, našim mladým športovcom.

***Mýtus č. 1 - „Mýtus 10 000 tisíc hodín“: Ak chce vaše dieťa robiť vrcholový šport, musí sa špecializovať tak skoro, ako je to len možné.***

Všetci sme niekedy počuli dezinformáciu od rodiča alebo trénera, ktorý nám povedal, že naše dieťa potrebuje čo najskôr absolvovať 10 000 hodín zámerného tréningu. Mnohokrát som už písal o skorej špecializácii, no vždy, keď rozprávam o týchto veciach, ľudia sú skeptickí, pretože tento mýtus je naozaj veľmi presvedčivý.

Problém s týmto mýtom je ten, že ignoruje mnoho ďalších komponentov športového vývoja, ktoré majú vplyv na športovú výkonnosť, hlavne genetiku, spôsob tréningu, potešenie a vnútornú motiváciu.

S výnimkou ženskej gymnastiky, krasokorčuľovania a potápania neexistujú štúdie v žiadnych ďalších športoch, ktoré by potvrdili, že skorá špecializácia zvyšuje šancu na dlhotrvajúci výkon na vysokej úrovni. Počet profesionálnych športovcov, olympionikov a top trénerov, ktorí prisudzujú svoj vysoký výkon tomu, že sa v detstve venovali viacerým športom, je veľmi vysoký. To neznamena, že top hráči nehrali mnoho hokeja, futbalu či basketbalu. Znamená to, že v detskom veku robili aj mnoho iných športov a špecializovať sa začali až v období dospievania (14-15-16 rokov).

Dnes už existuje mnoho štúdií, ktoré potvrdzujú, že skorá špecializácia vedie k zvýšenej pravdepodobnosti skorého zranenia, skoršiemu vyhoreniu či otázkam totožnosti (kniha Dr. James Andrews – Any Given Monday). Expert na výkonnosť na špičkovej úrovni Tony Strudwick z Manchester United FC, futbalový tréner Urban Meyer ale aj iní, zdôrazňujú dôležitosť venovania sa rozmanitým športom ako cestu k rozvoju celkovej atletickosti, predchádzaniu zraneniam a zvyšovaniu vnútornej motivácie.

Programy rozvoja talentu v profesionálnom a vysokoškolskom športe nepozerajú na to, na akej úrovni športovec hrá, ale čo všetko ho tam dostalo. Nechcú konečný produkt, pretože tí, čo sa skoro špecializovali sú v tomto veku často už na vrchole svojho výkonu, zatiaľ čo športovci, ktorí prešli mnohými športovými odvetvami majú pred sebou ešte veľkú perspektívu. Vzhľadom k tomu uprednostňujú perspektívu pred súčasnou výkonnosťou.

Inými slovami viac ako Tiger Woods ich zaujíma Steve Nash alebo Jordan Spieth.

***Mýtus č. 2 „Mýtus 9 ročného Majstra krajiny“: Musíme vyhrávať tak skoro ako je to len možné, tak často ako je to možné a cestovať za zápasmi všade kam sa dá a hrať len s deťmi, ktoré nám v tom pomôžu.***

Vyhrávať nie je zlé; nie je to nijaká zlá vec, ktorej sa treba vyhýbať za každú cenu. Práve naopak. Deti milujú vyhrávať. Rozumejú tomu, že sa majú snažiť skórovať a zabrániť tomu, aby bodoval súper. Chápu, že sa majú snažiť dať zo seba to najlepšie.

Čomu nerozumejú je to, prečo by víťazstvo malo byť viac ako samotné potešenie z hry. Ani tomu, ako môže byť víťazstvo dôležitejšie ako dodržiavanie pravidiel.

*A naozaj nikdy nebudú rozumieť tomu, a to najmä v mladšom školskom veku, prečo by výsledok zápasu mal byť dôležitejší ako dostať príležitosť hrať.*

Vždy, keď počas mojich ciest vyrukujem s niečím podobným, okamžite sa do mňa pustia odporcovia a ukazujú na mňa: „on nie je súťaživý typ“. To nie je pravda! Milujem súťažné športy a neznášam ceny útechy, či za účasť. Celý život som trénoval športovcov k súťaživosti. Mnohí z nich sa uplatnili vo vysokoškolskom aj profesionálnom športe. Tento mýtus však neprodukuje lepších a súťaživejších športovcov. On len mení detský šport na podnik zameraný na výstupy a vytvára príliš veľký tlak na mladých športovcov, ktorým nie je dovolené robiť chyby a skúšať nové veci v ich športe. Vylučuje mnohé deti, ktoré by potenciálne mohli byť kvalitnými vrcholovými športovcami a núti ich vzdať sa svojho športu len kvôli dátumu svojho narodenia.

Kategorizovanie a delenie detí do vybraných tímov je prítomné všade a v začiatkoch vyzerá naozaj presvedčivo. Nie je vôbec ťažké nájsť komunity, ktoré robia výbery do A a B tímov a precestujú kvôli zápasom dlhé vzdialenosti s deťmi, ktoré majú okolo 6-7 rokov. Ak vylúčim slabších a nechám v tíme len tých najlepších, budem ich trénovať a nechám ich hrať len proti tým najlepším na podujatiach zameraných na výsledky, bude ich rozvoj rýchlejší, nie? Čo na tom môže byť zlého?

Je to veľmi zle, pretože ak kladiete dôraz len na víťazstvá ešte pred pubertou, vyberáte si predovšetkým deti, ktoré sa rodia v niekoľkých mesiacoch vášho súťažného ročníka a sú fyzicky vyspelejšie pre súťaženie. Môže sa vám stať, že odrežete budúceho top hráča, len preto, že je mladý a nie je ešte dostatočne fyzicky vyzretý. Vyberáte skoro dozreté deti a nie talentované. Zameriavate sa na výsledky a nie na proces, ktorým sa dieťa stáva lepším.

*Veci, ktoré v mladšom veku deťom často pomáhajú vyhrávať (výška, sila, rýchlosť) im v neskoršom veku nebudú slúžiť, ak nerozvinú techniku, taktiku a schopnosť myslieť sami za seba – teda tri veci, ktoré sa často potláčajú na úkor víťazstiev v mládežníckom športe.*

Pred 12. rokom by dieťa malo vyskúšať množstvo športov a nie byť nútené vybrať si jeden. Je to čas, kedy by sme mali chcieť rozvíjať čo najviac športovcov a nie vybrať si niekoľko. Je to čas, kedy je dovolené robiť chyby z dôvodu učenia sa a nie zameriavať sa na víťazstvá z dôvodu výsledku. Dieťa potrebuje rozvinúť lásku k hre, hrať pre radosť, získať skúsenosti a rozvíjať vnútornú motiváciu k zlepšovaniu. To je dlhodobá cesta k úspechu.

Ak je pred strednou školou prioritou víťazstvo, znamená to, že si vyberáte krátkodobý cieľ namiesto dlhodobého. To neznamená, že nemáte v hráčoch rozvíjať túžbu víťaziť, ale nepovyšujte víťazstvo nad možnosť rozvíjať schopnosti, ak je vaším cieľom dlhodobá športová budúcnosť vášho športovca.

***Mýtus č. 3 – „Mládežnícky šport je výhodou pre získanie športového štipendia“: Ak sa moje dieťa čo najskôr špecializuje a dostane sa do víťazného tímu, ak zainvestujem do dlhých ciest za zápasmi, súkromných hodín a najlepšieho výstroja, moja investícia sa mi vráti, keď si ho vyberie vysoká škola alebo profesionálny klub.***

Mládežnícky šport je investíciou v mnohých smeroch ako sú rozvoj charakteru, zlepšovanie pohybových schopností a zručností a výchova zdravej a všestrannej ľudskej bytosti. Určite to však nie je investícia pre budúce štipendium.

Tento mýtus udržiavali najmä výrobcovia športových nápojov a niekoľko profesionálnych trénerov, ktorí chceli zarobiť viac peňazí. Pohľad na čísla ukazuje, že štipendiá a profesionálne kontrakty sú rezervované pre elitných športovcov, ktorí skombinovali čas, úsilie a obetavosť so svojím talentom a aj s poriadnou dávkou šťastia sa dostali na vyššiu úroveň. Menej ako 3% športovcov stredoškolákov robia svoj šport aj na vysokej škole. Len jeden športovec z 10 000 stredoškolských športovcov dostane športové štipendium. Napriek tomu si väčšina rodičov MYSLÍ, že ich dieťa dostane štipendium.

Pre väčšinu športovcov nie je štipendium dôvodom, prečo robia šport. Vysokoškolské športové štipendiá vysoko prevyšujú potrebu športovca. Ich hodnota je okolo 11 000 dolárov ročne. Šport nie je finančná investícia. Nehovorím, že vaše dieťa nemôže na nejaké štipendium ašpirovať, ani že nemôže hrať na vyššej úrovni, len tvrdím, že mať za cieľ byť excelentným športovcom je omnoho lepšie ako mať za cieľ získať štipendium. A konečne, ak vaše dieťa nemiluje svoj šport a robí ho len kvôli tomu, aby získalo štipendium, bude pre neho veľmi ťažké, aby zvládlo drinu vysokoškolského tréningu.

Tieto tri mýty sú na prvý pohľad veľmi presvedčivé pre rodičov, ktorí chcú pre svoje dieťa to najlepšie, no sú nereálne. Je smutné, že sa v mnohých športových komunitách stali realitou. Je naozaj ťažké presvedčiť ľudí, že je málo pravdepodobné, že táto cesta pomôže vášmu dieťaťu stať sa dobrým športovcom a ešte menej pravdepodobné je, že sa pomocou nej stane kvalitnou ľudskou osobnosťou. Tieto tri mýty zabíjajú náš šport, ničia naše deti a robia zo športu nezdravé prostredie pre mnohé deti.

Najlepší spôsob, ako pomôcť vášmu dieťaťu, aby bolo úspešné je nielen rozpoznať mýty rojace sa okolo mládežníckeho športu, ale sa ich snažiť aj prekonávať pomocou zdieľania informácií s ľuďmi, ktorí myslia podobne ako vy.

Nájdite rodičov, ktorí milujú svoje deti a chcú im pomôcť a zdieľajte s nimi svoje informácie. Nájdite rodičov, ktorí proti takýmto mýtom bojujú a vedia povedať, že: **„Som dosť dobrý rodič, aj keď svoje deväťročné dieťa nešpecializujem, nenajímam mu súkromného trénera a neplatím mu ďaleké cesty na turnaje.“**

Podme spolu prekonať tieto mýty!

Vráťme deťom opäť ich hru!

zdroj:<http://changingthegameproject.com/3-myths-that-are-destroying-the-youth-sports-experience-for-our-kids>

Viac tu: <http://www.cesta-k-dokonalosti.sk/news/a3-myty-ktore-nicia-detom-cestu-k-uspechu/>

Odborný preklad a korektúra: Diana Kosová