

JAK MOHOU TRENÉŘI*RKY PODPOŘIT PSYCHICKOU POHODU MLADÝCH SPORTOVČŮ*KYŇ

PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

VYTVÁŘEJTE TÝMOVOU ATMOSFÉRU

Tvořte prostor, kde se mladí sportovci*kyně cítí bezpečně a příjemně. To jim umožní vyjádřit své potřeby a obavy. Podporujte týmovost a přátelství, nikoliv rivalitu a honbu za výsledky. Dobrá týmová atmosféra napomáhá motivaci.



KOMUNIKUJTE JASNĚ A OTEVŘENĚ

Přístupujte k členům*kám týmů férově a komunikujte otevřeně. Reflektujte své vlastní hodnoty a jednejte v jejich souladu směrem ke sportovcům*kyním, ale také k rodičům. K psychické pohodě mladých sportovců*kyň totiž přispívá také dobrá komunikace s rodiči.

BUDUJTE U SPORTOVČŮ*KYŇ ODOLNOST

Bud'te sportovcům*kyním v obtížných situacích, jako je zápas nebo prohra, oporou. Učte je, že chyby a prohry jsou součástí sportu a života. Ukazujte jim, jak se z takových situací poučit a díky tomu posilovat psychickou odolnost. Mějte neustále na mysli, že sportovci*kyně jsou také lidé.



Asociace psychologů
sportu