

## 13 kroków dla rodziców oraz trenerów i sportowców

Jeśli chcesz, by Twoje dziecko doświadczało zwycięstwa (dobrze funkcjonowało i miało zdrowe nastawienie do sportu), musisz ofiarować mu swoją pomoc! Zespół to nie „trener-sportowiec”, ale „trener - sportowiec - rodzic”. Jeśli będziesz wykonywał swoją rolę prawidłowo, wtedy Twoje dziecko będzie uczyć się szybciej, grać lepiej, naprawdę bawić się i mieć poczucie własnej godności. Doświadczenie sportowe będzie kształtowało jego pozytywny model w stosunku do zbliżających się innych wyzwań i przeszkód w życiu. Jeśli "opuścisz piłkę" albo będziesz źle postępował, Twoje dziecko przestanie się uczyć, doświadczane trudności spowodują blokadę i zaczną naprawdę nienawidzić sport. I to jest ważna wiadomość!

Dalej, twoja relacja z nim prawdopodobnie ucierpi znacząco. Wyniknie to z tych doświadczeń w których zostaniesz obarczony uczuciami niepowodzenia, nieodpowiedniości i niskiego poczucia własnej godności. Uczucia, które przejdą z innych obszarów w wasze życie. Twoje dziecko i jego trener potrzebują Ciebie w zespole. Oni nie mogą wygrać bez Ciebie! Dalej znajduje się lista przydatnych faktów, wytycznych i strategii, by stworzyć odpowiednie warunki w sporcie młodzieży. Zapamiętaj, nikt nie wygra dopóki każdy nie wygra. Potrzebujemy Ciebie w zespole!

### **Krok pierwszy**

Sport młodzieży odpowiednio poprowadzony jest zarówno dobry jak i zdrowy, uczy także dzieci rozmaitych ważnych umiejętności przydatnych w życiu. Słowo "współzawodniczą" pochodzi z łaciny, dzieli się na słowa "współ" i "zawodniczyć", które oznaczają „razem” i „szukając kolejno”. Prawdziwa definicja konkurencji to szukać razem, gdzie przeciwnik jest partnerem, nie wrogiem! Im lepszy przeciwnik, tym większa szansa, lepszego występu. Sport uczy radzenia sobie z wyzwaniami i przeszkodami. Bez godnego przeciwnika, bez sportowych wyzwań nie ma tyle zabawy. Im większe wyzwanie tym lepsza okazja by wyjść poza swoje ograniczenia. Światowe rekordy konsekwentnie są bite i ustawiane na Olimpiadach, ponieważ najlepsi atleci w świecie "szukają razem", wyzywając siebie do jak najlepszego występu. Twoje dziecko nigdy nie powinno zostać nauczone tego, by oglądać swego przeciwnika jako "złego człowieka", wroga albo kogoś, kto powinien zostać zniechęcony. Nie powinno próbować go "zniszczyć". Nie modeluj tego nastawienia! Przeciwnie, powiedz, by zaprzyjaźnił się - sam zaprzyjaźnij się z rodzicami przeciwnika Twojego dziecka. Trzymaj kciuki za wielkie występy, dobrą grę, nie tylko za zwycięstwo!

### **Krok drugi: Zachęć swe dziecko do walki z samym sobą.**

Ostateczna bramka doświadczenia sportu ma prowadzić do zmian samego siebie i nieustannej poprawy. Niestety, poprzez docenianie zwycięstwa a pomijanie porażki i tego co było nie fair, w ogólnej ocenie jest nieadekwatną miarą. Wygrywanie w sporcie jest oprócz tego co potrafisz robić najlepiej, pewnym rodzajem separacji od gry i Twojego przeciwnika. Dzieci powinny zostać zachęczone, by współzawodniczyć z własnym potencjałem. Chłopcy powinni skupić się na pokonywaniu swych słabości i braków, współzawodniczyć z samym sobą, a dziewczynki powinny się zmieniać. Kiedy twoje dziecko skupi się na tym i gra starając się być lepszym zamiast „bić” kogoś innego, to będzie odprężone, będzie się lepiej czuło i dlatego będzie lepiej grać.

### **Krok trzeci: Nie Definiuj Sukcesów i Niepowodzeń Jako Zwycięstwa i Porażki**

Jednym z głównych celów doświadczenia w sporcie młodzieży jest nabywanie umiejętności i mistrzostwa. Kiedy dziecko wykorzystuje cały swój potencjał i przegrywa mecz to jest zbrodnią, by skupiać się na rezultacie i stawać się krytycznym wobec takiego występu. Jeśli dziecko zagra bardzo dobrze i przegra, potrzebuje byś pomógł mu czuć się jak zwycięzca! Podobnie, kiedy dziecko albo zespół gra gorzej niż potrafi ale wygrywa, to należy spowodować, by nie czuł się jak zwycięzca. Pomóż Twojemu dziecku poczuć różnicę pomiędzy fartem i pechem, oraz zwycięstwem i porażką. Zapamiętaj, jeśli definiujesz sukces i niepowodzenie, i mówisz przy tym że chodzi o wygrywanie i przegrywanie, przegrywasz grę wraz z twoim dzieckiem!

### **Krok Czwarty: Bądź Podporą, nie trenerem!**

Twoja rola w „rodzic - trener – sportowiec” zespole jest bycie Podporą przez duże P! Powinieneś być największym fanem swojego dziecka. Bezwarunkowo! Zostaw trenowanie i instrukcję trenerowi. Dostarcz zachęty, poparcia, empatii, transportu, pieniędzy, etc., ale... nie trenuj! Większość rodziców, którzy wchodzi do problemów swych dzieci robi tak, ponieważ zapomina o swej ważnej pozycji, że to nie oni grają. Trenowanie przeszkadza w Twojej roli kibica i fana. Ostatnią rzeczą jaką twoje dziecko potrzebuje i chce usłyszeć od Ciebie po rozczarującym występie lub porażce to, to co zrobiło źle technicznie albo taktycznie. Odróżniaj swoją rolę rodzica w zespole od roli trenera, spróbuj utrzymać to rozdzielanie roli (w domu powiedz, " mówię do Ciebie jako rodzic"). Jako rodzic wychowuj i ucz, ale nie trenuj.

### **Krok Piąty: Pomóż bawić się sportem swojemu dziecku.**

To jest udowodnienie zasady występów szczytowych, że im więcej sportowiec ma zabawy, tym więcej się nauczy i lepiej zagra. Zabawa musi być obecna w najlepszym występie, ma miejsce na każdym poziomie sportowym - od dziecięcego do uczestnika klasy światowej! Kiedy dziecko przestaje się bawić i zaczyna bać się treningów albo rywalizacji, to jest czas dla Ciebie jako rodzica, by stać się zaniepokojonym! Kiedy sport albo gra staje się zbyt poważny, sportowcy mają tendencję, by wypalić się i stać się podatnym do powtarzających się takich samych występów. Łatwa praktyczna reguła: Jeśli Twoje dziecko nie cieszy się z tego co robi, ani też nie kocha tego, zainteresuj się tym! Co takiego powstrzymuje ich od bawienia się? Czy to jest trenowanie? Presja? To Ty?! Miej na uwadze czy bycie w wysoce wyczynowym programie nie oznacza, że nie ma żadnego miejsca dla przyjemności. Dziecko, które kontynuuje grę bez zabawy wkrótce stanie się liczbą w danych.

### **Krok szósty: Czyj gol został zdobyty?**

Dochodzimy do bardzo ważnego pytania! Dlaczego Twoje dziecko uczestniczy w sporcie? Robi to, ponieważ chce tego dla siebie, albo z powodu Ciebie. Kiedy mają problemy w swej dyscyplinie, mówią do Ciebie o nich jako „nasze problemy ", np. „nasze strzały nie są wystarczająco dokładne", " mamy kłopot z naszym podaniem" , etc. Grają, ponieważ nie chcą Cię rozczarować, ponieważ wiedzą jak ważne to jest dla Ciebie? Czy grają dla nagród i "premi" które rozdajesz? Czy ich bramki i pragnienia są Twoje czy ich? Jesteś otoczony ich szczęściem i niepowodzeniem? Jeśli oni współzawodniczą, by spodobać się Tobie albo dla Twojej „zastępczej sławy” robią to z niewłaściwych powodów! Jeśli nadal grają dla Ciebie, ostatecznie oboje przegracie. To jest całkiem normalne i zdrowe, byś chciał, by Twe dziecko trafiło najlepiej jak to możliwe. Ale nie możesz motywować ich przez zmuszanie by spełniali Twoje oczekiwania przez używanie winy albo przekupstwa, by starali się lepiej. Jeśli będzie mieć swoje własne powody i będzie strzelać bramki dla siebie, dla gry, to daleko więcej będzie umotywowane, aby trafić i dlatego dużo bardziej się skupi i pomyśli.

### **Krok siódmy: Twoje dziecko to nie osiągnięcie! – kochaj go bez zastrzeżeń!**

Nie zrównuj wartości swojego dziecka i sympatii z jego występem. Najtragiczniejszą i najszkodliwszą pomyłką jaką widzę, to gdy rodzice nieustannie karzą swe dziecko za złe osiągi poprzez wycofywanie emocjonalne. Dziecko przegrywa wyścig, nie trafia albo nie strzela z łatwej pozycji na bramkę i rodzic reaguje ze wstrętem, gniewem i wycofaniem miłości i aprobaty. OSTROŻNIE: używając tej strategii, uszkodzisz swe dziecko emocjonalnie i zrujnujesz swoją relację między wami. W 1988 na Olimpiadzie, kiedy Grek Louganis potrzebował dostać doskonałą notę 10 w jego ostatnim nurkowaniu, by dogonić chińskiego nurka i zdobyć złoty medal, jego ostatnią myślą zanim skoczył było, "Jeśli nie zrobię tego, moja matka nadal będzie mnie kochała".

### **Krok ósmy: Zapamiętaj znaczenie Osobowość – Szacunek, we wszystkich współdziałaniach z Twym Dzieckiem - Sportowcem.**

Poziom sportowca od wieków występuje w bezpośredniej relacji z tym co myśli o sobie samym. Kiedy Twoje dziecko jest w sportowym środowisku, które podwyższa jego poczucie własnej godności, to uczy się szybciej, dobrze się bawi, gra lepiej pod wyczynową presją. Jedną rzecz, której my wszyscy chcemy tak jak i nasze dzieci, to mieć świadomość, że nasi rodzice są zadowoleni z tego co robimy i że nas kochają. To jest jak poczucie własnej godności. Kiedy Twoje współdziałania z Twoim dzieckiem dobrze funkcjonują, to czuje się ono dobrze, uczy się traktować innych w ten sam sposób. To nie znaczy, że masz komplementować swe dziecko za duży wysiłek, gdy właśnie zagrał marnie. W tej sytuacji bądź empatyczny i wrażliwy do jego uczuć. Buduj Szacunek do tego co robicie oboje. Niech Twe dziecko ma świadomość że dałeś mu prezent, który trwa całe życie. Nie oddziałuj na dziecko swoim przykładem, nie mów „ja to robiłem lepiej”, w pewnym sensie to atakuje jego poczucie własnej godności przez zwyrodnienie, zakłopotanie albo upokarzanie. Jeśli nieustannie poniżałeś swe dziecko albo pomniejszałeś jego osiągnięcia nie tylko uczy się robić to od Ciebie, ale powtórzy też Twoją pomyłkę ze swym dzieckiem!

### **Krok dziewiąty: Daj swemu dziecku przegrywać.**

Mądrzy ludzie kiedy przegrywają z innymi, robią dwie różne rzeczy. Pierwsza – zdają sobie sprawę z tego że „są bardziej skłonni, by wziąć ryzyko i dlatego mogą zawieść częściej”. Druga - „używają ewentualnych porażek w pozytywnej drodze jako źródło motywacji i reakcji, by się poprawić”. Nasze społeczeństwo jest ogólnie smutne i uczy nas, że przegrana jest czymś złym, przyczyną dla upokorzenia i zakłopotania i że należy unikać jej za wszelką cenę. Strach przed porażką albo upokorzeniem powoduje „wstrzymanie”, obniżenie aktywności. Faktycznie, większość „blokad” w występach i działaniach niezadowolających jest bezpośrednim skutkiem sportowca uprzednio zajętego tym że zawiódł lub może zawieść. Nie możesz nauczyć się iść bez wielu upadków. Każdy raz, gdy coś Ci nie wychodzi Twoje ciało dostaje możliwe do oszacowania informacje jak zrobić to lepiej. Nie możesz wygrywać albo mieć szczytowych występów, jeśli jesteś zaniepokojony przegrywaniem albo zawodzeniem. Naucz swe dziecko jak czytać własne zahamowania, pomyłki i zaryzykować – odbierając to dodatkowo dasz mu klucz do szczęśliwego życia. Bankructwo jest doskonałą odskocznią do szczęściarza.

### **Krok dziesiąty: Wyzwanie, nie Zagrożenie.**

Wielu rodziców bezpośrednio albo pośrednio używają winy i groźby jako drogi "umotywowującej" ich dziecko, by zagrało lepiej. Studia tego tematu wyraźnie wskazują, że groźby mogą dostarczyć efektów na krótki okres, koszty długiego okresu, jeżeli chodzi o psychologiczne zdrowie i osiągi - są niszczące. Używając strachu jako motywatora jest prawdopodobnie jednym z najgorszych rzeczy, które możesz przekazać swemu dziecku.

Groźby odbierają zabawę z osiągnięć i bezpośrednio powodują gorszą grę. W groźbie implikowany (zrób to bo inaczej!) jest twój własny niepokój, że nie wierzysz w zdolności swego dziecka. Komunikując ten brak wiary, nawet pośrednio dalej dewastuje to osiągnięcia dziecka. Wyzwanie nie powoduje straty. Lepiej jest rzucić wyzwanie zawierające wiarę w swe dziecko: "Myślę, że możesz to zrobić".

**Krok jedenasty: Proces nacisku. Tak ale Nie na rezultat!**

Kiedy sportowcy duszą się pod presją i grają daleko od swego potencjału, często wspólną przyczyną tego jest skupienie na rezultacie występu ( wygrywać / przegrywać, zamiast zadania ). W swym szczytowym występie, sportowiec całkowicie zapomina o rezultacie i zupełnie jest wchłonięty w to co jest tu i teraz. Środowisko chce zwycięstw i prawie zawsze naciska sportowca mającego złe osiągnięcia. Ponadto skupiając się na rezultacie, który jest zupełnie poza kontrolą sportowca, będzie on podnosił swój niepokój z zahamowania poziomu. Jeśli naprawdę chcesz, by Twoje dziecko wygrało, pomagaj osiągnąć mu skupienie dalekie od tego jak ważny jest konkurs a bliskie wykonania zadania. Rodzice powinni podkreślać że nie liczy się wygrana ale pokazanie swych umiejętności i uczciwa gra.

**Krok dwunasty: Unikaj porównań.**

Rodzice używają innych sportowców, także tych z którymi ich dziecko współzawodniczy, by porównać i w ten sposób ocenić swe dziecko. Porównania są bezużyteczne, niedokładne i niszczące. Każde dziecko dojrzewa różnie i indywidualnie. Na przykład dwóch dwunastoletnich chłopców może tylko mieć wspólny wiek! Jeden może mieć wzrost lub umiejętności szesnastolatka, a drugi być na poziomie dziewięciolatka. Porównania wydajności mogą przedwcześnie wyłączyć utalentowanych sportowców w ich sporcie. Jedyną wartość porównań to określenie postępu w nauce. Jeśli jeden dzieciak demonstruje właściwą technikę, to może tylko zostać użyty jako model dla Twojego dziecka. Aby dążyć do jak najlepszego, ale pozostał sobą. Martwienie się tym że inni są lepsi przeszkadza w dążeniu do tego.

**Krok trzynasty: Naucz swe dziecko mieć perspektywę przeżyć sportowych.**

Sportowe media w tym kraju chciałyby, byś sądził, że sport i wygrywanie/ przegrywanie jest ważniejsze niż życie. Fakt, że to jest tylko gra często zostaje gdzieś zgubiony. Ten brak perspektywy często kapie w dół do sportu młodzieży. Dochodzi do tego, że młodzi sportowcy często odpadają ze zniekształconym widokiem siebie i swojej gry. Rodzice muszą pomóc, by ich dziecko rozwijało realistyczne oczekiwania względem siebie, swych zdolności i tego jak zagraли, bez rabowania dzieciennych snów. Przegranie mistrzostwa ligi nie znaczy, że słońce nie podniesie się jutro.

Karol Habrzyk