

ZAPOBIEGAĆ, NIE LECZYĆ!

WSPÓŁPRACA NA LINII RODZIC – TRENER



DAMIAN BIAŁEK

ABSOLWENT STUDIÓW PODYPLOMOWYCH Z ZAKRESU PSYCHOLOGII SPORTU NA UNIWERSYTECIE SWPS. MAGISTER SOCJOLOGII. SPECJALISTA I TRENER W DZIEDZINIE TRENINGU MENTALNEGO. PRACUJE M.IN. Z ZAWODNIKAMI KADRY NARODOWEJ POWOŁANYMI NA OSTATNIE ZIMOWE IGRZYSKA OLIMPIJSKIE W PJONGCHANG. PROWADZI WARSZTATY I WYKŁADY DOTYCZĄCE WYCHOWANIA POPRZEC SPORT, DLA TRENERÓW I RODZICÓW. WSPÓŁPRACOWAŁ M.IN. Z FUNDUSZEM NATALII PARTYKI. WSPÓŁZAŁOŻYCIEL PIERWSZEJ W POLSCE AKADEMII ROZWOJU POPRZEC SPORT „FERAJNA PSOT”. TRENER PIŁKARSKI I BRAMKARZ WIELU DRUŻYN FUTSALOWYCH

KONTAKT: damian@ferajnaposot.pl

Co możemy zrobić, żeby ten osławiony Komitet Oszalałego Rodzica nie był w stanie się rozprzestrzenić, aby dzieci dalej mogły cieszyć się piłką nożną, a Ty wspólnie z rodzicem dbać o rozwój każdego swojego podopiecznego? Oto kilka ważnych zagadnień, które moim zdaniem są niezbędne do właściwej komunikacji na linii rodzic – trener.

Zapytawszy dzieci, co najbardziej lubią w treningach piłkarskich, zazwyczaj otrzymujemy poniższe odpowiedzi:



Dlaczego dzieci uczestniczą w sporcie

- Dobra zabawa
- Podnoszenie własnych umiejętności
- Aspekty współzawodnictwa
- Uczciwa rywalizacja
- Atmosfera (koledzy, trener)

Jeśli taki jest wybór dzieci, naszym zadaniem jest utrzymanie takiej atmosfery na treningach i meczach, żeby dobra zabawa i pozostałe aspekty najważniejsze dla młodych zawodników były zawsze obecne. To zadanie wcale niełatwe, musimy przygotować dobrze treningi, zaplanować ćwiczenia, dbać o odpowiednią ilość zabawy w nich zawartej, swój dobry humor, uśmiech i cierpliwość, a także zapewnić wszystkim obecnym uczciwe i pewne zasa-

dy rywalizacji. Czy to już wszystko, co niezbędne do zagrania idealnego meczu? Niekoniecznie!

Wyobraźmy sobie sytuację – jedziemy na mecz ze swoją grupą dzieci (wiek nieważny) na boisku innego klubu w tym samym mieście, zawodnicy czują podniecenie, w końcu to jeden z pierwszych meczów w sezonie, boisko lokalnego rywala. Na szczeblu profesjonalnym kluby bardzo się nie lubią, a to ma też przełożenie na mecze najmłodszych.

Przed meczem starasz się rozbawić chłopaków, widzisz ich stres, strach i chęć spełnienia oczekiwań. Wygłupiasz się, wykorzystujesz ćwiczenia rozgrzewkowe, które zazwyczaj doprowadzają do wybuchów śmiechu całą drużynę, ale dzisiaj widzisz, że działa to jakoś mniej. Uśmiechy są, ale jakby mniejsze, wzrok nieobecny i pięści zaciśnięte. Nagle przychodzi jeden z Twoich najlepszych zawodników, spóźniony, odprowadza go tata. Jako że drużyna w tym

momencie gra w berka, przysłuchujesz się, ostatnim słowem rodzica: „i pamiętaj to ważny mecz, musisz dać z siebie wszystko, musisz dobrze zagrać, jak coś się stanie, to tata ci będzie mówił, jak masz grać”. Już wiesz, że dzisiaj o dobry wynik będzie trudno. A czy uda się chociaż uratować dobrą grę?

Zaczyna się mecz. Widzisz, że Twoi zawodnicy są myślami gdzieś indziej, niby się starają, niby zachowują się tak jak zwykle, ale nie grają z taką radością i polotem jak na każdym treningu. Za Twoimi plecami rodzice Twojej drużyny. Najpierw cicho, a później coraz głośnie dopinają swoje dzieci grające na boisku. Niestety rywal przejmując w piłkę w środku pola, długie podanie i gol. Kibicowanie niemal ustaje, widzisz, że rodzice stojący za ławką trenera obok, wiwatują. No nic, zdarza się, „gramy dalej, chłopaki” – krzyczysz. Robisz wszystko, żeby Twój zespół skupił się na grze. Jednak zmieniła się kolejna rzecz, za Tobą nie słychać już doping, który był na początku, a instrukcje wydawane przez całą grupę rodziców: „W prawo”, „Miń go”, „Połóż się, będzie karny”. Trybuna zmieniła się w łóżę znawców, a to już krok od łóżę szyderców. Zawodnicy, w tym twój spóźniony lider, co chwilę patrzą na ławkę, ale niestety nie na Ciebie, a na tatę, mamę, dziadka, którzy przyszli „wspierać ich na meczu”. Dodatkowo przypomniałeś sobie, że tata Twojego najlepszego zawodnika to były piłkarz – jego uwagi są teraz najczęstsze. Instrukcje „zadziały” – strzelacie gola! Radość niesamowita. Czujesz jednak, że coraz bardziej tracisz panowanie nad tym, co dzieje się w drużynie, w której przecież jesteś trenerem. Kolejne minuty walki. Przeciwnicy wpadają w Wasze pole karne, nieporadny wślizg i karny. Ty uważasz, że w pełni słuszny i pocieszasz zawodnika. Rodzice, że sędzia „jest sprzedany” i na pewno pomaga rywalom. Zaczyna być narzekanie, głośne, coraz głośniejsze. Można

wyczuć, że ten mecz przestaje być zabawą. Rodzice z przeciwnej strony zaczynają świętować i śmiać się z nieudanych zagrań Twojej drużyny. Zaczyna się utarczka słowna na trybunach. Mecz trwa dalej, ale już nic ciekawego się nie stanie. Bezlądna kopanina, tak różna od każdego ostatniego treningu. Koniec. Przegraliśmy. Ty wiesz, że to się zdarza. Próbujesz pocieszyć chłopaków. Tylko oni jakby Ciebie mniej słuchają. No nic, przeanalizujesz sobie wszystko w domu i znajdziesz rozwiązanie. Na odchodne słyszysz od mamy zawiązującej buty synkowi, „nie martw się, to wina trenera, powinieneś więcej grać i na pewno byś im pokazał!”. Wracasz więc do domu, ale tego obrazka nie potrafisz zdjąć sprzed oczu już do końca dnia.

Brzmi znajomo? Pewnie nie, bo ta wyolbrzymiona (ale tylko trochę) historia jest całkowicie wymyślona. Jednak każdy z nas, trenerów, odczuł w mniejszym lub większym stopniu tego typu sytuację.

Tak zaczyna się osławiony w światku trenerskim KOR, czyli Komitet Oszalałych Rodziców. Komitet, który ma na celu poprawę wyników sportowych, a w rzeczywistości prowadzi do destabilizacji całej drużyny i ich najważniejszego aspektu – radości z gry.

Jak tego uniknąć?

Po pierwsze i najważniejsze – **INFORMUJ I KOMUNIKUJ** się z rodzicem

Rodzic poinformowany to rodzic szczęśliwy. Gdy wie, co się dzieje z jego dzieckiem na treningu, jest spokojny, że czuwa nad nim ktoś, komu może zaufać. Pomyśl sobie, jakbyś się czuł w jego sytuacji. Na kilka godzin tygodniowo oddaje Ci swój największy skarb, chciałby wiedzieć nawet o tych kilku godzinach jak najczęściej, jak się spisywał, co było nie tak, co zrobił dobrze (to oczywiście zawsze mile widziane). Nadopiekuńczość jest problemem tych czasów. Jeśli jesteś trenerem z dłuższym stażem, sam widzisz różnice. Teraz dzieci są o wiele mniej samodzielne, co przekłada się na jeszcze większą troskę rodziców o nich. Dlatego gdy opiekunowie będą lepiej poinformowani, będą się czuli jeszcze bardziej usatysfakcjonowani tym, że wszystko mają pod kontrolą.

Sam na pewno wiesz, jak ważna jest na boisku **KOMUNIKACJA**. W życiu i w tego typu trudnych relacjach trenera z rodzicem znaczenie to jest podobnej wagi. Informowanie, zostawianie po treningu, aby chwilę z tym rodzicem porozmawiać jest

PODZIAŁ RÓL - PODSUMOWANIE

- Rola rodzica i trenera się zazębiają jednak warto zwrócić uwagę na pole na jakim jedni i drudzy pracują oraz czas jaki spędzają z dziećmi.
- Trener jest nauczycielem, opiekunem i wzorem do naśladowania na boisku.
- Rodzic jest wsparciem, przyjacielem i wzorem do naśladowania w życiu.

dobrym początkiem, ale co dalej? Bardzo ważne jest także **ZAUFANIE**. Nie stworzy się ono samo. Nie powstanie także „na siłę”. W tej sytuacji rozmowa jest najlepszym mostem do przebycia. Już nie będziemy „panem trenerem”, srogo patrzącym na dzieci na treningu, ale trenerem, któremu zależy, który się interesuje. Zwróć uwagę na różnice w zachowaniu dziecka, powiedz, jakie kroki poczyniłeś, żeby dzisiaj było grzeczniejsze, albo zwróć uwagę na jego dzisiejsze niewyspanie.

Ważne jest też **ZROZUMIENIE** rodzica, chociażby poczynając od jego nadopiekuńczości. To oni są specjalistami w wychowaniu i mogą to robić, w jaki sposób chcą. Słuchajmy ich, bo oni też znają swoje dzieci najlepiej. Pozwoli to też zwiększyć zaufanie, między Tobą a rodzicem, a także pozwoli Ci lepiej poznać swojego podopiecznego. Zasady istniejące w sporcie są niemal identyczne do tych istniejących w życiu. Tym bardziej linia edukacji rodzica i trenera powinna być taka sama! Rezultaty będą wtedy osiągnięte szybciej i skuteczniej.

Pamiętaj! **Rodzice zawsze chcą jak najlepiej dla swojego dziecka!** Nie zawsze ta forma będzie nam odpowiadać, nie zawsze będzie to właściwe dla zawodnika, ale w ich mniemaniu to, co robią, robią najlepiej jak to tylko możliwe. Dlatego tak ważna jest **EDUKACJA** rodziców na temat tego, co jest najlepsze dla ich dziecka w trakcie meczu.

Ten etap jest możliwy do wprowadzenia dopiero po zastosowaniu trzech poprzednich. Mając ich zaufanie, informując ich i komunikując: dopiero wtedy możemy zacząć część edukacyjną. Nie zostaniemy wówczas potraktowani jak intruzy, którzy chcą się „wymądrzać”. W praktyce ten etap ma największe znaczenie dla utrzymania odpowiedniej atmosfery na trybunach. Edukacją rodzica nazywamy wszelkie kwestie, dotyczące ich

Co jest najważniejsze w trakcie meczu?	
Wzorzec	Problem
- Koncentracja na grze! „Mecz dziecka” - Zmniejszenie presji - Wspierająca rola rodzica - Poczucie bezpieczeństwa	„Przebodźcowanie” - Własne aspiracje - Zwiększanie presji - Przejmowanie roli trenera - Zdenerwowanie

zachowania, które mają pomóc naszym młodym piłkarzom zagrać możliwie jak najlepiej i pozwolić odczuwać, tak potrzebną w młodym wieku, wielką radość z gry. Poniżej znajdują się najważniejsze aspekty do zastosowania w trakcie meczu.

Bez wątplenia najważniejszym punktem podczas meczu do zapamiętania dla rodziców (i trenerów też) jest odpowiednie wydawanie **INSTRUKCJI** w jego trakcie. Musimy zawsze pamiętać, że każdy Polak, według powiedzenia, zna się na medycynie, polityce i oczywiście piłce nożnej. Bardzo często ma to przełożenie na mecze najmłodszych. Szczególnie kiedy jeden z rodziców jest byłym sportowcem. Wiesz wtedy, że zza swoich pleców będzie słyssał ogrom instrukcji, niekoniecznie potrzebnych w danym momencie. Główny problem jednak leży gdzie indziej. Dziecko grając mecz, już czuje stres, dla niego to naprawdę mecz porównywalny z Ligą Mistrzów. Musi zwracać wagę na piłkę, na kolegów, na boisko, na trenera. Liczba bodźców do przyswojenia jest ogromna i do tego w maksymalnym stresie. Rodzic instruując swoje dziecko, chce zdjąć z niego część tej presji. Paradoksalnie tej presji dodaje jeszcze więcej! Jest kolejnym

bodźcem, najważniejszym, którego dziecko najbardziej nie chce zawieść. Dziecko w tym momencie instynktownie zaczyna się blokować. Za dużo informacji do przyswojenia, włącza naturalne systemy obronne organizmu i przestaje przyswajać cokolwiek...

Wchodzi tu także drugi poza „przebodźcowaniem” problem. Czy tata będzie zawsze na każdym meczu? Czy zawsze będę go słyszał? A co mam zrobić, gdy go nie będzie? To niestety też bolączka trenerów. Zbyt szczegółowe instrukcją powodują, że zawodnicy nie myślą kreatywnie, lecz odtwórczo. Nie mogą sami popełniać błędów, bo rodzice/trenerzy za wszelką cenę chcą ich uniknąć. Zdarzył mi się mecz, kiedy trener przeciwników niemal strzelił gola wszystkimi swoimi zawodnikami! Literalnie każdemu z nich po kolei powiedział co ma w danej chwili zrobić. Ciekawe, czy gdy będą grali na Stadionie Narodowym przy 60 tys. kibiców też będzie im mógł mówić, co mają robić?

To dziecko ma grać i to jest jego mecz. Dlatego tak bardzo zwracamy uwagę na zmniejszenie roli wyniku w piłce młodzieżowej. To jest właśnie ten czas na wyrobienie kreatywności i pełnienie błędów, bo w sporcie

profesjonalnym na niego już nie ma czasu!

Dlatego edukujmy rodziców/trenerów! Dajcie grać swoim zawodnikom, ich nauka wtedy zajmie więcej czasu, ale będzie trwalsza i skuteczniejsza.

Dziecko musi czuć poczucie bezpieczeństwa, szczególnie ze strony kogoś, kto jest dla niego najważniejszy, czyli rodzica. Dla większości z nich to jest super, że tata lub mama przychodzi na mecz. „Są tu ze mną, nie jestem sam, jak coś się stanie to mi pomogą” – myśli dziecko, ale ta świadomość jest w pełni wystarczająca. Nauczmy dziecko, że to jest jego mecz, jego zabawa, a rodzic ma wspierać i zdejmować presję najlepiej jak tylko potrafi.

Jeśli zauważymy, że dziecko jest zdenerwowane na meczu, zasugerujmy rodzicom, żeby porozmawiał z nim jak może mu pomóc. Co by dla niego było najlepsze. Jaki sposób kibicowania spowodowałby, że miałby z meczu największą frajdę.

Tu przechodzimy do odpowiednich sposobów kibicowania. Według przygotowanej przez stronę www.psychosportica.com INKOGRAFIKI komunikaty dzielimy na 3 kategorie:

Oczywiście najbardziej pożądane są „Motywatory”! To one zachęcają do gry i działają stymulująco na umysł dziecka. „Sterowniki” są właśnie instrukcjami, o których mówiliśmy wcześniej. Działają jednorazowo, nie

uczą samodzielności, lecz działania odtwórczego. Niepolecane ani dla trenerów, ani dla rodziców. „Agresory” są niedopuszczalne w żadnym przypadku i gdy zaistnieją trzeba je od razu „gasić”!

Dodatkowo ważne są także 2 aspekty rzadko łączone bezpośrednio z rodzicami, a tak bardzo dla nich ważne.

Po pierwsze, **ADEKWATNE STAWIANIE CELÓW** drużynie. Tak jak na boisku staramy się stawiać dzieciom (a przynajmniej powinniśmy) **KONKRETNE CELE** (grajmy dzisiaj podaniami po podłożu, ćwiczyliśmy strzały, więc dzisiaj na tym się skupmy), tak i w kontakcie z rodzicami niezbędne jest ustalenie celów. Jeśli chcemy zdjąć z zawodników presję wyniku (szczególnie w grupach najmłodszych), wytłumaczmy rodzicom przed sezonem, że naszym celem jest nauka gry i dobra, zaangażowana gra wszystkich zawodników, w każdym meczu. Rodzic, po oglądzie sytuacji, może zdecydować, czy chce, żeby dziecko nauczyło się grać w piłkę, czy za wszelką cenę wygrywało. Decyzja należy do niego. W sytuacji wielu porażek cały czas informuj rodziców, że nie na tym się skupiamy i te mecze przyniosą skutek w postaci większych umiejętności gry poszczególnych zawodników. Gdy poziom zaufania do Ciebie będzie duży, nie powinno być problemu z akceptacją, a wręcz zadowoleniem z widocznych postępów dzieci.

Gdy marzy nam się wygrywanie (czego, o czym pisaliśmy wraz z Bartłojem Ostaszem już w innych artykułach¹, wśród najmłodszych, nie pochwalamy), warto rodzicom wytłumaczyć też taki cel. Zawodnicy słabsi będą mieli świadomość, że na mecze powoływani będą rzadziej lub udział w nich będzie znikomy. Można też wtedy stworzyć dwie drużyny, żeby każdy z zawodników

PORADNIK Rodzica

SUPERkibica

Słownik komunikatów



MOTYWATORY

Brawo!

Dasz radę!

Nie poddawaj się!

Tak trzymaj!

Głowa do góry!

Świetna akcja!

Super pomysł!



STEROWNIKI

Podaj do niego!

Wracaj do obrony!

Strzelaj! Strzelaj!

Nie kiwaj się!

Do prawej!

Kryj tamtego!



AGRESORY

Co ty robisz?!

No zabierz mu!!

Słaby jest, kiwaj go!!

Sędzia, karny!!

Obudź się w końcu!!

Zejdź najlepiej!!

Koś go!!

www.psychosportica.com

PSYCHOSPORTICA

¹ Asystent Trenera nr 6/2017 (25), s. 60;
Asystent Trenera nr 1/2018 (26), s. 70.

miał możliwość gry. W tym przypadku znowu niezbędna jest odpowiednia informacja rodziców na temat Twoich przyszłych powołań i sytuacji ich dziecka w drużynie. To pozwoli „uratować” Cię od problemów z niezadowolonymi rodzicami, którzy uważają, że ich dzieci grać powinny cały czas albo że grają za dużo (co też się zdarza).

Aby to osiągnąć, musimy mieć na uwadze jeszcze jedną kwestię, na którą nie zawsze mamy wpływ. Wiele akademii stara się za wszelką cenę utrzymać w swoich szeregach najlepszych zawodników lub jak największą ich liczbę w drużynie. Duża liczba = duży zarobek. Niestety, konsekwencją są ustępstwa, które mogą powodować naciśki „wystawiania” tych, a nie innych zawodników, lub zmianę filozofii gry. Ja wychodzę z założenia, że tylko trenerzy, którzy w pełni są oddani swojej filozofii i konkretnemu nastawieniu (np. na grę, wychowanie, wynik, itd.), mogą pracować na 100% swoich możliwości.

WIERNOŚĆ FILOZOFII PRACY to nie komfort, to powinna być konieczność! „Gimnastykowanie” się w celu utrzymania drużyny za wszelką cenę i uleganie wpływom zewnętrznym może powodować problemy na linii trener – rodzic. Niestety rzadko którzy trenerzy mogą sobie pozwolić na taki kontakt ze swoimi przełożonymi, ale to już jest temat na inny artykuł.

Ponadto rodzice mający odpowiedni kontakt z trenerem rzadziej będą chcieli, aby ich dzieci zmieniły akademię, w której trenują. Dobry kontakt z nimi, stała komunikacja, powoduje, że możecie zyskać bardzo silnego sojusznika w przypadku jakiegokolwiek konfliktu z zarządem.

Przypomnijmy:

- 1) Informacja.
- 2) Komunikacja.
- 3) Wzajemne zaufanie.
- 4) Edukacja.
- 5) Konkretnie i jawne cele.
- 6) Wierność swojej filozofii pracy.

SŁOWNIK PRZYDATNYCH ZWROTÓW

- Co dobrego wydarzyło się na treningu?
- Dobra robota! Pracuj dalej!
- Lubię patrzeć jak trenujesz.
- Zawsze jesteś dla mnie ważny.
- Bez względu na wszystko zawsze będę Cię kochać.
- Czy jest coś w czym mógłbym Ci pomóc?

Przy zachowaniu wszystkich tych elementów relacja trenera z rodzicami będzie na tyle przejrzysta i otwarta, że sytuacje pokazane we wstępie tego artykułu nie powinny zaistnieć albo będą marginalne. Polecam także wymyśleć swój „słowniczek” motywatorów w trakcie meczu, lub najodpowiedniejszych zdań pomeczowych/potreningowych dla rodziców. Na przykład:

Edukacja w tych aspektach jest kluczowa. Nie wyobrażam sobie sytuacji, w której rodzic, mając wiedzę na ten temat, zachowuje się odwrotnie lub nie ma zamiaru tego zmienić. KAŻDY rodzic chodzący na mecze swojego dziecka chce dla niego jak najlepiej, chce, żeby było uśmiechnięte oraz radosne i grało najlepiej, jak tylko się da. Nie będzie wtedy nikogo bardziej dumnego w okolicach boiska niż on!

W praktyce piłkarskiej są trenerzy, którzy uwielbiają mieć wszystko pod kontrolą (*vide* Mourinho), i tacy, którzy wolą reagować na sytuacje na boisku już podczas gry (*vide* nasz były selekcjoner Franciszek Smuda). W sytuacji kontaktu z rodzicami polecam podej-

ście trenera Manchesteru United. W tym przypadku gaszenie pożarów i tłumaczenie swojej filozofii rodzicom w takcie meczu bardzo rzadko jest skuteczne. Więc potraktujmy kontakt z rodzicami jako część treningu, drugą część naszej pracy i przygotujmy się do niej, jak do prowadzenia treningu piłkarskiego! Naprawdę warto! Dla własnego spokoju ducha i uśmiechu swoich podopiecznych.

Przydatne linki:

<https://www.youtube.com/watch?v=u2LR-4c3JsmU>



<https://www.youtube.com/watch?v=NGYqw-ZlUp6I>



https://www.youtube.com/results?search_query=FA+fourious+dad

