

NAJPIERW CZŁOWIEK,

BARTŁOMIEJ OSTASZ



Absolwent studiów podyplomowych z zakresu psychologii sportu na Uniwersytecie SWPS. Specjalista i trener w dziedzinie treningu mentalnego. Pracuje z medalistami młodzieżowych i seniorskich Mistrzostw Polski i Europy (Pływanie 200, 400, 800, 1500 m, Lekkoatletyka – bieg na 800 m). Prowadził warsztaty i zajęcia treningu mentalnego dla m.in.: ogólnopolskiej serii obozów lekkoatletycznych „Athletics Camp” oraz jako trener piłkarski podczas obozu Borussia Dortmund. Współpracuje jako trener mentalny ze stypendystami Funduszu Natalii Partyki dla młodych, uzdolnionych sportowców (II i III edycja). Współzałożyciel pierwszej w Polsce Akademii Rozwoju poprzez Sport „Ferajna PSOT”

Kontakt: bartek@ferajnapot.pl

DWÓCH TRENERÓW PIŁKARSKICH PRACUJĄCYCH Z DZIEĆMI POSTANOWIŁO ZAŁOŻYĆ AKADEMIE INNĄ NIŻ WSZYSTKIE.

W SVOJEJ CODZIENNEJ PRACY STARAJĄ SIĘ WSPOMAGAĆ ZARÓWNO ROZWÓJ UMIEJĘTNOŚCI PIŁKARSKICH, JAK I CECHY, KTÓRE W PRZYSZŁOŚCI POMOGĄ MŁODYM ZAWODNIKOM STAĆ SIĘ NIE TYLKO MISTRZAMI NA BOISKU, ALE TAKŻE W ŻYCIU.

DAMIAN BIAŁEK I BARTŁOMIEJ OSTASZ, TWÓRCY FERAJNY – AKADEMII ROZWOJU POPRZEC SPORT OPOWIADAJĄ NAM O SWOIM POMYŚLE.



DAMIAN BIAŁEK

Absolwent studiów podyplomowych z zakresu Psychologii Sportu na Uniwersytecie SWPS. Magister Socjologii. Specjalista i trener w dziedzinie treningu mentalnego. Prowadzi warsztaty i wykłady dotyczące wychowania poprzez sport, dla trenerów i rodziców. Współpracował z m.in.: Funduszem Natalii Partyki. Współzałożyciel pierwszej w Polsce Akademii Rozwoju poprzez Sport „Ferajna PSOT”. Trener piłkarski i bramkarz wielu drużyn futsalowych

Kontakt: damian@ferajnapot.pl

Fot. Karol Rucikowski

■ Panowie, założyliście Ferajnę, czym ona właściwie jest?



Ferajna to Akademia Rozwoju Poprzez Sport, która wykorzystując sport jako bazę i narzędzie, stara się wychowywać młodych ludzi. Jesteśmy pierwszą taką organizacją w Polsce. Akademii piłkarskich w Polsce jest wiele, my jednak wybraliśmy swoją, trochę inną drogę. Chcemy, żeby dziecko rozwijało się wielotorowo i w Akademii uczyło się czegoś więcej niż tylko piłki nożnej.

■ Jak zrodził się pomysł stworzenia właśnie takiej akademii?



Razem z Bartkiem trenowaliśmy w różnych akademiach i obserwowaliśmy od samego początku, jak wygląda trening piłkarski dla dzieci. Zaczęliśmy się zastanawiać, dokąd to zmierza. Ciągła presja na wynik, krzyki trenerów, brak jakiegokolwiek przygotowania (w tym pedagogicznego i psychologicznego) do pracy z dziećmi, traktowanie najmłodszych jak dorosłych. Widzieliśmy nawet akademię piłkarską, która bardziej skupiała się na rodzicach niż na samych dzieciach! Powiedzieliśmy sobie wtedy, że nie chcemy brać udziału w czymś takim, że chcielibyśmy, żeby wyglądało to inaczej, to dziecko ma być najważniejsze!

A jeśli chcesz coś zmieniać, najpierw zacznij od siebie. Stwierdziłbym, że zakładając naszą Akademię, będziemy mogli wreszcie działać według własnego uznania i zmieniać świat piłki młodzieżowej.

Ja tak naprawdę od samego początku wiedziałem, że trenuję jakoś inaczej niż wszyscy, ponieważ widziałem reakcję dzieci, które chętniej przychodziły na treningi do mnie niż do kogoś innego. Zadałem sobie pytanie: dlaczego? I odpowiedź była bardzo prosta. Na moich treningach było „fajnie”, ciekawie, dzieci czuły się tu dobrze. Chciano i zrozumiane.



Do odpowiedniego samorozwoju człowieka potrzebne jest mu przede wszystkim poczucie autonomii (ma świadomość, że sam ma wybór), kompetencji (wie, że umie) i relacji (czuje, że ktoś go słucha). Dokładnie tak jak powiedział Damian. Trenowaliśmy razem jedną grupę, wracaliśmy autobusami i często wtedy rozmawialiśmy, co nam się podoba, a co zrobilibyśmy inaczej. Potem poszliśmy na studia podyplomowe z Psychologii Sportu Pozytywnego. Tam nasza idea nabrała kształtów. Już wiedzieliśmy w pełni, dlaczego nasze treningi są inne, i od tamtej pory zaczęliśmy działać w tym kierunku w pełni świadomie. Obecnie, po 2 latach, mamy 5 lokalizacji w całej Warszawie i ponad 200 podopiecznych.

PÓŹNIEJ PIŁKARZ!



Fot. Krzysztof Lipiński



Jesteśmy chyba najbardziej dumni właśnie z tego, że nasze zajęcia się podobają. Mamy pełne grupy przy niemal zerowym marketingu, wszystko działa dzięki poczcie pantoflowej. Ponadto, gdy ktoś do nas przychodzi, to zazwyczaj zostaje, niezależnie od umiejętności piłkarskich. Po prostu dziecku się podoba, bo jest „fajnie”, bo jest superatmosfera, jest supertrener, jest uśmiech, jest zabawa. To są te najważniejsze kwestie dla dzieci, jeśli chodzi o zapisywanie się do jakichkolwiek akademii i na zajęcia dodatkowe.

■ Powiedzieliście, że wybraliście dla siebie inną drogę, w związku z tym, jakie są Wasze główne założenia?



Działamy według zasady Double Goal Coaching, czyli że nasz trening ma 2 główne cele. Pierwszy to rozwój umiejętności sportowych, czyli ogólny rozwój fizyczny, oczywiście także pod kątem piłkarskim. I drugi cel: lekcje życiowe, czyli nauka wszystkich umiejętności, które są zaniebdywane w szkole i innych klubach sportowych. Skupiamy się tutaj na pracy w grupie, umiejętności radzenia sobie ze stresem, nauczaniu dzieci rozumienia i kontroli emocji czy myślenia zadaniowego i samodzielnego rozwiązywania problemów. Prowadzimy

także zajęcia z koncentracji uwagi, szybkości reakcji czy budowania adekwatnej pewności siebie. To są te wyróżniające nas aspekty. Nasi zawodnicy między innymi mają prawo do błędów, wiedzą, że nie każdy strzał to jest bramka, nie każde podanie jest skuteczne. W dorosłej, profesjonalnej piłce gloryfikuje się tylko najlepszych, rzadko pokazuje się popełniane błędy czy drogę do tego, jak stać się tym najlepszym zawodnikiem. My staramy się im tę drogę pokazać.



W tym momencie jesteśmy bardziej akademią piłkarską, bo mamy więcej trenerów piłki nożnej, ale chcemy, żeby Ferajna była akademią sportu, bo poprzez każdy sport można wychowywać. Gdy tylko znajdziemy trenerów, którzy będą albo w piłce nożnej, albo w innych sportach prezentowali podobne do naszego podejścia, to z pewnością pojawią się możliwości uprawiania przez dzieci także innych sportów w Ferajnie. U nas nie trzeba być superpiłkarzem, żeby uczyć piłki, nie trzeba być superkoszykarzem, żeby uczyć koszykówki. Trzeba mieć bardzo dobry kontakt z dziećmi i umieć podstawy z danego sportu. Dlatego właśnie pracujemy według zasady Double Goal Coaching, są 2 cele, które idą ze sobą równolegle. Praca wychowawcza jest dla nas tak samo ważna, jak praca nad rozwojem piłkarskich umiejętności u naszych podopiecznych.



Fot. Adrian Matusik

■ **Na Waszych treningach trenerzy współpracują z psychologami, wspierając rozwój dzieci. A jak postrzegacie współpracę z rodzicem. W jaki sposób u Was wygląda ta triada rodzic – trener – zawodnik?**



Na pewno jesteśmy wsparciem w procesie wychowania dla rodziców i dla szkoły. My nie wychowamy dziecka, ponieważ jest to zadanie rodzica, poza tym mając dzieci na treningu 2 czy 3 razy w tygodniu, nie jesteśmy w stanie tego zrobić, ale na pewno możemy wesprzeć w tym działaniu. Robimy wykłady dla rodziców i uświadamiamy, jaka jest ich rola. Chcemy też pokazać dzieciom, że porażka jest normalną częścią życia i najlepsze, co można zrobić, to wyciągnąć z niej wnioski i iść dalej.

Bardzo dużo jest teraz dzieci, których sport zaczął tak męczyć, że nie są w stanie funkcjonować, nie są w stanie w tym sporcie uczestniczyć. Znam zawodniczkę, która pływała, osiągała sukcesy, teraz jest trenerką pływania. Kiedyś dziecko do niej powiedziało: czy



Do 12. roku życia to jest tak zwany „etap poszukiwań” u dzieci. Dziecko szuka sportu, w którym jest dobre, który mu się podoba i kształtuje się u niego motywacja wewnętrzna, powodująca, że z tego sportu nie zrezygnuje w przypadku pierwszych problemów czy wyzwań.

Chcemy, żeby sport w ich życiu cały czas istniał, czy rzeczywiście zostaną piłkarzami, czy wybiorą zupełnie inną ścieżkę kariery, a umiejętności i świadomość, które nabędą na naszych zajęciach, na pewno przydadzą im się w dorosłym życiu.

■ **Tworzycie „Akademię inną niż wszystkie”, co jest dla Was najważniejsze?**



Dla nas najważniejsze jest to, żeby dla dzieci sport był zabawą. Żeby kojarzył im się z czymś super, z czymś, co chce się robić zawsze i czeka się na to cały dzień. Sami tak mamy do tej pory, nie możemy doczekać się naszych meczów w futsalowej lidze. Przy okazji chcemy też, żeby nasi podopieczni wynieśli z tego jakąś dodatkową lekcję, coś więcej, co przyda im się w życiu. U nas na każdym treningu jest trener i psycholog sportowy. Trener zajmuje się prowadzeniem treningu, a psycholog jest tą osobą, która skupia się na koncentracji, szybkości reakcji, kontroli emocji, a przy okazji pomaga dzieciom rozwiązywać konflikty. Pracujemy z dziećmi między 4. a 12. rokiem życia i tutaj konfliktów jest bardzo dużo: ten mi nie podał, ten mnie kopnął, tu się zderzyliśmy, tu mi się coś nie podoba. Psycholog tłumaczy wtedy dziecku, jak można zachować się w danej sytuacji. Daje narzędzia do najlepszego rozwiązania konfliktu, żeby dziecko, mając ponownie taką sytuację, poradziło sobie samo. Bardzo podkreślamy to na naszych szkoleniach – dajemy dzieciom narzędzia i możliwości, żeby one same rozwiązywały problemy.

Nasi zawodnicy mają ten sport dalej kojarzyć z czymś, co jest super i do tego dążymy, ponieważ nie wszyscy zostaną piłkarzami. Zobaczyliśmy kiedyś badania, z których wynikało, że około promila zawodników, którzy kończą akademie, zostają piłkarzami, a co z resztą?



Dokładnie tak, próbujemy tłumaczyć i pokazywać. Zakładamy, że rodzic, trener czy osoby dorosłe w środowisku dzieci są najlepszymi modelami, za którymi dziecko podąży. W pracy z dziećmi trzeba być autentycznym. Nasze zajęcia to coś więcej niż tylko kopanie piłki.



pani pokazałaby mi w wodzie ten odpowiedni ruch, jak powinno się go wykonywać? Ona mówi – nie, ja do wody nie wchodzę, bo nie jestem w stanie. Psychiczenie nie jest w stanie wejść do wody. I tego chcemy uniknąć.



Obecność rodziców jest dla nas czymś bardzo ważnym. Nie unikamy ich, nie walczymy z nimi. Wychodzimy z założenia, że im, tak jak nam, przede wszystkim zależy na dobru ich dzieci. Staramy się działać wspólnie. Czasami zdarza się nawet, że nas podpytują, jak powinni zareagować, na co zwrócić uwagę. Największy komplement, jaki usłyszałem od mamy zawodnika, to, że od nas uczy się, jak wychowywać swoje dziecko. To przecież też jest rola trenera, jako wychowawcy!



I sport jest idealnym w pewnym sensie narzędziem do tego, żeby pokazać te wyzwania i reakcje na nie! To, że przegrałem, to, że nie jest sprawiedliwie, bo gramy o jednego mniej albo mamy słabszy skład. Tak w życiu będzie bardzo często. My chcemy to pokazać, chcemy pokazać, jak można na to zareagować i że zarówno porażka, jak i zwycięstwo są częścią życia.

Mamy w Ferajnie pewnego zawodnika, jeden z najlepszych piłkarsko ferajnowiczów, który ma bardzo duży problem z przyjmowaniem porażek. Nie potrafi sobie poradzić z tym, że jest 0:1, on wtedy po prostu przestaje grać, czuje się najgorszy, najgorszy i rezygnuje z dalszej walki. W poprzednich klubach ten problem narastał. Przy takim podejściu, po jakimś czasie zrezygnowałby z gry w piłkę, możliwe, że Polska straciłaby kolejny wielki talent piłkarski. My za to staramy się go zrozumieć, pomóc, nakierować złość na odpowiednie tory. To jest długi proces, pełny wzlotów i upadków, ale właśnie o to nam chodzi. Bardzo cieszymy się, że do nas trafił, bo dzięki temu nie tylko ma większe szanse zostać



Fot. Krzysztof Lipiński



Fot. Krzysztof Lipiński

piłkarzem, ale także po prostu być szczęśliwym człowiekiem. Przecież w życiu też czasem się „przegrywa” i trzeba umieć wyciągnąć odpowiednie wnioski oraz iść dalej. Tak samo jest z ciągłymi zwycięstwami. Nie mogą powodować one rozluźnienia czy zatrzymania rozwoju. Tego właśnie powinna uczyć akademie piłkarska!

■ **Jak w takim razie wspierać młodych zawodników na ich sportowej drodze, która – jak dobrze wiemy – nie jest łatwa?**



Rodzice i trenerzy muszą zdać sobie sprawę, że często, mimo dobrych chęci, to, co oni mówią i robią, przez dziecko nie musi zostać odebrane jako wsparcie. Mało osób zadaje sobie pytanie, jak to robić. A to jest pytanie kluczowe! My na przykład wychodzimy z założenia, że

nie może być trzech „trenerów” na treningu czy meczu. Trener jest od tego, żeby trenować, a rodzic odgrywa inną rolę. Mówienie „podaj”, „strzelaj”, „wybij” to jest takie sterowanie jak na konsoli, ten kabel nie sięga za daleko i się kiedyś kończy. Warto, żeby to dziecko podejmowało decyzje i było za nie odpowiedzialne. Poza tym dla dziecka sam mecz to już jest stres, są koledzy, którzy komunikują się na boisku, trener pokrzykujący spod linii, i jeszcze rodzic sterujący swoim dzieckiem. Trochę za dużo bodźców, prawda? Dla dziecka stanowczo za dużo.



Właśnie tak, dlatego trener na meczu głównie dopinguje i wspiera. Pokazuje, że jest, że dziecko ma komfort, że nie jest samo ze swoim meczem oraz że to jest jego mecz, a nie trenera. Czas na omawianie sytuacji boiskowych jest po meczu albo na treningu. Meczem dziecko ma się bawić, a nie bać, że coś się nie uda i że przegramy. Właśnie teraz ma przecież czas i możliwości na uczenie się na błędach. Mamy świadomość, że nawet jeśli nie dotrze to do nich teraz, to ich podświadomość będzie się uczyła cały ten czas i prędzej czy później będzie to jak olśnienie. „Oooo rzeczywiście trener miał rację!”. Jak rodzic będzie stał z boku i będzie mówił „podaj”, „strzelaj”, „biegnij”, to tak naprawdę rodzic strzelił gola „tym dzieckiem”, a nie dziecko strzeliło bramkę. Co z tego, że oni wygrają teraz mecze, skoro nie popełnią błędów, na które w seniorach nie będzie już czasu. Wtedy przychodzi presja kibiców, pieniądze, forma, tu już musisz być maksymalnie przygotowany. Zawodnik ma być gotowy, że niezależnie, do jakiej drużyny trafi, jakiego trenera spotka, będzie umiał sobie z tym poradzić, a w rezultacie nie rezygnuje ze sportu.

■ **Jak powiedzieliście, trenują u Was zarówno trenerzy sportowi, jak i mentalni. Jak wykorzystujecie w tym psychologię sportu?**



Jak już mówiliśmy, studiowaliśmy psychologię w nurcie sportu pozytywnego. Głównym celem sportu pozytywnego jest holistyczne podejście. To, żeby człowiek „rosł”, był zdrowy i stał się mistrzem sportowym, był szczęśliwy i osiągał wyniki. Żeby to był nie tylko trening sportowca, ale też trening człowieka. Żeby pamiętać, że życie to nie jest tylko sport, bo trzeba mieć świadomość, kiedy jest czas na strefę złotą, czyli mistrzowską, i tę zieloną, żeby odpocząć, żeby mieć czas na rodzinę, przyjaciół, hobby. Zdajemy sobie sprawę, że sportowcy mogą grać w piłkę na bardzo wysokim poziomie, ale zaniebując sferę mentalną, regenerację, nie mają takiej efektywności.

Zdajemy sobie sprawę z tego, że jest bardzo dużo sportowców w różnych dyscyplinach, którzy byli młodzieżowymi mistrzami, zdobywali wyniki, tzw. plastikowe puchary, a w seniorach nie zdobyli nic, gdzieś przepadli. Natomiast jest duża liczba zawodników grających w najlepszych klubach europejskich, którzy w młodości nic nie zdobyli albo nie wyróżniali się specjalnie. I to jest nasz cel, żeby nie zdobywać za wszelką cenę tych plastikowych pucharów, o których za tydzień, za rok już nie będziemy pamiętali. To, na co my staramy się zwracać uwagę, to są aspekty, które mają finalnie wpływ na wynik niezależnie od poziomu, czyli walka do końca, zaangażowanie, gra zespołowa, kreatywność, podejmowanie decyzji czy gra fair play. Chcemy, żeby te dzieci rosły w tym duchu. Nawet nasze turnieje działają właśnie w tej formule, to za te aspekty są główne nagrody. Nie deprecjonujemy wyniku, on jest ważny, szczególnie dla samych dzieci, ale staramy się im pokazać, że w tym momencie nie jest najważniejszy. Liczą się inne aspekty, które powodują, że ten wynik będzie coraz lepszy. Liczy się droga do jego osiągnięcia, bo znając drogę, zawsze będziemy umieli dojść do zwycięskiego wyniku. Mamy świadomość poziomu trudności w nauczaniu tego dzieci, ale dajemy radę!

■ Pozostajemy w nurcie sportu pozytywnego – czy w ogóle sport może być negatywny?



Według mnie nie ma czegoś takiego jak sport negatywny, ale istnieją negatywne zjawiska w sporcie, jak zbyt duża presja, gra tylko na wynik, nieszanowanie zasady fair play. Rodzice, którzy wymuszają presję na trenerze, na sędzim, na dzieciach. Trenerzy, którzy uczą niewłaściwych zachowań, rodzice, którzy przelewają swoje ambicje na dzieci.



To są te wszystkie elementy, o których mówiliśmy na początku. Powody, dla których założyliśmy swoją Ferajnę. Może już powiedzieliśmy, ale warto podkreślić te pozytywne aspekty sportu. Staramy się działać na tych dobrych stronach i zasobach u dzieci, a także znajdować ich rezerwy. Po każdym uderzeniu piłki zwracamy uwagę na szczegół, który był super. Zasada „kanapki”, mówimy ten szczegół, pokazujemy rezerwy, co można jeszcze poprawić i dajemy ogólną, pozytywną ocenę, czyli: bardzo dobrze trafiłeś w piłkę, spróbuj usztywnić stopę, widzę, że się poprawiłeś. I to działa! Dziecko od razu ma ochotę dalej grać, dalej strzelać, jest zadowolone, że mu wychodzi, a później pamięta: aha i trener powiedział, żebym sztywniej ustawił stopę, będę pamiętał, będę lepiej grał.



Staramy się doceniać bardziej zaangażowanie dziecka niż sam talent! Ponieważ jak pokazuje doświadczenie, to ci najbardziej pracowici osiągają sukcesy w sporcie i w życiu.

■ Obaj macie doświadczenie w pracy z dziećmi, czym jest trening dla najmłodszych? Jaki według Was powinien być?



Trening dla najmłodszych powinien łączyć w sobie zabawę i naukę. Powiedziałbym, że powinien być nauką przez zabawę. Dziecko o wiele szybciej się uczy, kiedy to jest ciekawe, kiedy to jest interesujące. Słyszałem przypadek trenera, który 6-lątkom stojącym naprzeciwko siebie kazał na gwizdek podawać do siebie piłkę. Takie ćwiczenie nawet dla dorosłego byłoby nudne, a dla dziecka w wieku 6 lat to jest nudne po 10 sekundach i ono już nie jest w stanie tego robić. Nie oznacza to wcale, że u nas nie ma dyscypliny. Przecież znajomość zasad także przydaje się w życiu codziennym. Dzieci lubią dyscyplinę, ale musi być ona konsekwentna i sprawiedliwa. Poczucie sprawiedliwości u dzieci jest o wiele wyższe niż u dorosłych. My o tym pamiętamy.



Fot. Karol Ruciński



Zgadzam się, trening dzieci to jest przede wszystkim zabawa. Bardzo ważne są tutaj relacje z trenerem, żeby to była fajna atmosfera w drużynie, fajne środowisko, fajni koledzy (już nawet mówimy trochę jak dzieci), żeby trener był autorytetem, uśmiechniętym człowiekiem, który wie więcej. Myślę, że nie ma tutaj złotego środka. Powinniśmy przede wszystkim cały czas nadążać za ich potrzebami. Na początku zabawa, a później coraz więcej wychowania przez konkretne zajęcia sportowe.



Tak jak Bartek powiedział, trening dostosowujemy do wieku i cały czas budujemy ten nasz system szkolenia piłkarsko-psychologicznego. Mamy przedszkolaki, gdzie jest głównie zabawa i trening kreatywności oraz wyobraźni. Oczywiście najmłodszy Ferajnowicze cały czas mają ćwiczenia z piłką, tylko ta piłka nie jest „piłką”, jest plecakiem, jest mieczem, jest różnymi rzeczami, które dzieci potrafią sobie wyobrazić. Następnie wprowadzamy coraz więcej zajęć typowo piłkarskich, do mniej więcej 11., 12. roku życia. Ale te ćwiczenia też są ciekawe, różnorodne, bardzo dużo dzieje się w grze, żeby dalej ta piłka była atrakcyjna.

■ W pewnym momencie jednak oprócz zabawy i frajdy z gry dzieci zaczynają zwracać uwagę także na wynik swojej rywalizacji. W jaki sposób Wy postrzegacie wyniki w sporcie dzieci?



Wynik oczywiście jest ważny, my go nie deprecjonujemy. W piłkę gra się o wynik, ale wynik nie jest najważniejszy. Dopiero z czasem nabiera on znaczenia. Na razie on jest drugorzędny. Na przykład często dajemy przed meczem zawodnikom cel dla nich osiągalny, średnio trudny, który jest od nich zależny, czyli na przykład: „dzisiaj chciałbym, żebyście niezależnie od wyniku grali na pełnym zaangażowaniu cały mecz” albo „dzisiaj prosiłbym, żebyście skupili się na podaniach po podłożu, bo ostatnio ćwiczyliśmy ten aspekt gry”.



Ja bym nie mówił, że wynik jest ważny czy nieważny, ja bym powiedział, że wynik odgrywa swoją rolę. Ważne, jakie wnioski mogą z tego wyciągnąć. Wolę przegrać 0:1, niż wygrać 10:0. Mówi się, że wynik ma stymulować do rozwoju, to jest chyba główne założenie rezultatu. Niektóre teorie w psychologii mówią, że stosunek zwycięstw do porażek u dzieci powinien wynosić 2:1, inne 3:1 czy nawet 4:1. Na pewno groźna jest przesada, w którąś ze stron! Im więcej sytuacji dziecko „przeżyje”, przepracuje pod kontrolą rodzica, trenera, tym lepiej. Trzeba zwrócić uwagę, na naukę zdrowej rywalizacji. Dzieci i tak zawsze porównują się do siebie nawzajem. A my chcemy kształtować w nich

taką determinację i świadomość, że tak naprawdę rywalizuję bardziej z samym sobą. Żeby poprawiać swoje najlepsze wyniki, a nie kolegów, czyli jeśli żongluję 20 razy, to żebym postarał się zrobić 21 podbić. To powinno być cały czas w głowach dzieci: chcę być lepszy od samego siebie. Te właśnie osoby osiągają najlepsze wyniki.



Najlepszym chyba współczesnym przykładem takiego podejścia jest Robert Lewandowski. Sam stwierdził, że nie umie wykonywać rzutów wolnych, po czym zostawał po treningach i zaczął je trenować. Sam dla siebie, dla swojego rozwoju. Na początku dużo pudłował, ale znalazł swój sposób, ten specyficzny nabieg i zaczyna być w tym przerażająco regularny. Zwróćmy też uwagę na to, że jeśli stajesz się lepszy od siebie z dnia poprzedniego, to stajesz się po prostu lepszym zawodnikiem i w pewnym momencie staniesz się zawodnikiem najlepszym, bo będziesz cały czas, codziennie pokonywał swoje bariery. To jest super!

mam cel długoterminowy, mam odcinki, w których mierzę te postępy. Jeżeli chodzi o inne kwestie – budowanie nawyków, profesjonalnego podejścia, świadomości swoich potrzeb i umiejętności.

■ **Rozumiem, że Wy w swojej Akademii znaleźliście miejsce w treningu sportowym dla treningu mentalnego. A czy trudno jest znaleźć i zachęcić do współpracy innych trenerów, którym bliska jest Wasza filozofia?**



Nie mieliśmy w zasadzie konkretnego kanału do zachęcenia. Teraz, również dzięki tej rozmowie, mamy szansę, by trenerzy zobaczyli, że jest taka inicjatywa i że można w ten sposób też kształtować dobre postawy i przyszłych sportowców. Mamy też nadzieję, że z tego wywiadu wniosą naukę także dla siebie, może coś zmienią, może z czymś chcą podyskutować, może chcą jeszcze bardziej zgłębić ten temat.



Fot. Adrian Matusik

■ **Zostańmy zatem przy tej psychologii i treningu mentalnym, czy to jest bardziej według Was moda czy rzeczywista potrzeba, żeby trening mentalny był obecny w treningu sportowym?**



Uważam, że trening mentalny powinien być wykorzystywany także w życiu codziennym. Sam widzę po sobie, jak szybciej niż kiedyś uczę się nowych rzeczy dzięki odpowiedniemu nastawieniu. Największe znaczenie ma samoświadomość człowieka i zawodnika. Piłkarze na treningach wykonują ćwiczenia bardzo podobnie, różnica pojawia się wtedy, kiedy dochodzi do meczu, jeden potrafi pokazać pełnię swoich możliwości, drugi wręcz przeciwnie. I tutaj właśnie ma znaczenie sfera mentalna. Poza tym, gdy ja będę szybciej myślał, będę miał przewagę już na starcie.



Tutaj ważna jest także kwestia, czym jest trening mentalny. To jest odkrywanie swojego potencjału, jego maksymalizacja. Na to składa się chociażby nauka formułowania celów: nie patrzę na to, jak jest dzisiaj, muszę mieć jakiś horyzont czasowy, mam cel krótkoterminowy,



Jak wszystkie nowe inicjatywy i pomysły, mamy też pewne problemy czy ograniczenia. Jedną z takich trudności jest to, że nie znamy trenerów, dużej liczby trenerów, którzy pracowaliby zgodnie z naszym podejściem. Wierzmy, że jest ich bardzo dużo, że „jeżdżą teraz autobusami” i zastanawiają się, co by zmienić w swojej akademii. Pamiętaj, że nie musisz być znakomitym zawodnikiem, żeby być super trenerem. To są dwie różne umiejętności, które nie zawsze idą w parze. Przede wszystkim musisz być dobrym wychowawcą dla dzieci, musisz być autorytetem, dzieci muszą cię lubić. Żeby wracały po treningu uśmiechnięte, mówiąc, że było super.



Na takie osoby czekamy i jesteśmy otwarci na współpracę.



Chcemy otwierać nowe grupy i zaszczepiać idee sportu pozytywnego, gdzie tylko się da. My cały czas się rozwijamy, tworzymy wszystko od podstaw, więc jeśli ktoś ma ciekawe pomysły, zapraszamy do nas. Jesteśmy otwarci na wszelkie inicjatywy wpisujące się w naszą ideę. Na tym właśnie polega Ferajna, pierwsza w Polsce Akademia Rozwoju poprzez Sport.

Rozmawiał: **MARCIN PAPIERZ**