

ŻEBY WYGRAĆ



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 poprzez sport, dla trenerów i rodziców. Współpracował m.in. z Funduszem Natalii Partyki. Współzałożyciel pierwszej w Polsce Akademii Rozwoju poprzez Sport – Ferajna. Trener piłkarski i bramkarz wielu drużyn futsalowych

Kontakt:
damian@akademiaferajna.pl



Fot. PZPN/Cyfrasport



Fot. PZPN/Cyfrasport



TEKST TEN KIEŁKOWAŁ W MOJEJ GŁOWIE OD DŁUŻSZEGO CZASU, JEDNAK MECZE, KTÓRYCH BYLIŚMY ŚWIADKAMI NA MUNDIALU W ROSJI, UTWIERDZIŁY MNIE W PRZEKONANIU, ŻE JUŻ NADSZEDŁ MOMENT NA UZEWNĘTRZNIENIE SWOICH PRZEMYŚLEŃ. SZCZEGÓLNIJE JEŚLI CHODZI O WYSTĘP NASZEJ KADRY NARODOWEJ I PORAŻKĘ, KTÓREJ DOŚWIADCZYŁA. 1:2, 0:3, 1:0 – WYNIKI, KTÓRE MOŻE POZA DRUGIM MECZEM, NIE BRZMIĄ ŹŁE. BARDZIEJ JEDNAK MARTWI STYL I PODEJŚCIE NASZYCH ZAWODNIKÓW. TYM RAZEM POSTARAM SIĘ PODEJŚĆ DO TEMATU W IŚCIE FREUDOWSKIM STYLU, MIANOWICIE COFNAĆ SIĘ DO WCZESNEJ EDUKACJI PIŁKARSKIEJ POLSKICH ZAWODNIKÓW.

TRZEBA PRZEGRĄĆ!

Analiz gry polskiej reprezentacji pojawi się dużo – taktycznych czy motorycznych. Mam nadzieję, że psychologowie sportowi także wypowiedzą swoje zdanie, bo już na pierwszy rzut oka widać było, że „głowa” to jedna z części piłkarskiego przygotowania, która zawiodła najbardziej. Ja jednak, swoim zwyczajem, postaram się spojrzeć na to z innej strony.

Nie chcę pokazywać tutaj drogi kariery sportowej każdego z naszych reprezentantów i w niej szukać przyczyn. Bardziej chodzi mi o zasady, którymi sport młodzieżowy charakteryzuje się w Polsce. Kwestie, które każdy z nas widzi, spotyka na co dzień i, co więcej, jest w pewnym sensie ich częścią – „twórcą i tworzywem” jak mawiał bohater filmu pt. „Rejs”.

CHODZI O POWSZECHNĄ MANIĘ „WYGRYWANIA”!

W naszej Akademii bardzo dużą wagę przykładamy do tego, jak wiele zasad funkcjonowania w życiu można nauczyć się przez sport. To, czego dzieci nauczą się na naszych zajęciach, treningach, w łatwy sposób będą mogły wykorzystać w zwykłym dniu szkolnym, czy później w pracy zawodowej. Poza kontrolą emocji, pracą w grupie, odnajdywaniem motywacji pracujemy także nad pracą ze stresem oraz reakcją na porażkę.

Jak to, czy reakcja na porażkę może być różna, czy trzeba podejść do niej w odpowiedni sposób? Czy można się tego uczyć i po co? Przecież trzeba wygrywać, za wszelką cenę wygrywać, i uczyć dzieci nawyku zwyciężania! Na to zwraca uwagę 95% trenerów dzieci. I to jest jeden z czynników, który tak zawiodł nas na mundialu! Oczywiście, że wygrana jest ważna, jest wręcz niezbędna w rozwoju młodego sportowca, ale to deprecjonowanie porażki przez trenerów doprowadza do niesamowitego stresu wewnętrznego u zawodników, stresu, którego byliśmy świadkami w Rosji, patrząc na grę reprezentacji Polski.

Jerzy Dudek w studiu telewizyjnym po jednym z meczów naszej kadry powiedział: „trzeba wrócić do szkolenia” i nie sposób się z nim nie zgodzić. Problem leży gdzie indziej, w tym, jaka będzie jakość tego szkolenia! Większość trenerów bowiem

pomyślała „musimy wreszcie wygrywać”, pokazać dzieciom „gen zwycięstwa”. Jednak czy da się nauczyć wygrywania bez umiejętności przegrywania?

Górale zawsze mówią o jeździe na nartach: „jak się nie wyrócisz, to się nie nauczysz”. Kiedy dzieci mają to robić, jak nie w najmłodszych latach gry? Wtedy dopiero zaczynają, porażka dużo dla nich znaczy i w tym nasza rola, żeby ją im odpowiednio wytłumaczyć, ale nie ma przełożenia na życie codzienne. Do 16.–18. roku życia nie grożą im żadne wielkie konsekwencje. Dopiero w życiu dorosłym, gdy piłka staje się zawodem, dochodzi utrzymanie rodziny, premie, tysiące (miliony) kibiców, nawet często zdrowie czy życie (wszyscy pamiętamy kolumbijskiego piłkarza zamordowanego po Mistrzostwach Świata w 1994 r.). To jest dopiero presja! Dzieci jej nie mają i nigdy nie powinny mieć. Dla nich stres meczowy zawsze jest duży niezależnie od wieku i przy umiejętnym poprowadzeniu przez trenera opanują presję i nauczą się z nią grać.

UMIĘJĘTNOŚĆ PRZEGRYWANIA

Czas nauki w piłkę nożną jest idealnym momentem, żeby nauczyć się odpowiednio przegrywać. Mówię odpowiednio, bo jest to umiejętność jak każda inna, niezbędna do gry w piłkę nożną! Pamiętajmy, nikt z nas nie zna zawodnika, który zawsze będzie wygrywał. Porażka, prędzej czy później, się zdarzy. Siłą dobrego, mocnego psychicznie zawodnika jest to, że:

- 1 Nie boi się porażki.
- 2 Wie, jak ją wykorzystać, by stać się lepszym.

Brak strachu przed porażką powoduje, że mózg działa na pełnych obrotach, mięśnie są rozluźnione, wiemy o tym, że nie każde podanie może być celnie zagrane i nie każdy ruch wykonany idealnie. Świadomość tego, co się stanie, gdy zagramy źle, gdy przegramy, że nie będzie to koniec świata, powoduje wewnętrzny luz, który umożliwia grę na 100%.

Zawodnik, który wykorzystuje porażkę, by stać się lepszym, wie, że naturalna droga sportowca jest ścieżką gór i dołków, że porażka



Fot. PZPN/Cyfraspport

Schemat „przegranej”

Przegrana Wyciszenie Analiza Wnioski Kolejna szansa

jest po prostu przystankiem do sukcesu. On już kiedyś przegrał. Wie, jakie to uczucie, wie, jak trudno jest się z tego podnieść, ale też wie, że jest mocny i da radę zrobić to jeszcze nie raz. Nie ma wyjścia, wybrał życie sportowca i tak właśnie ono wygląda dla każdego.

Dlatego dajmy dzieciom przegrywać! Dajmy im przeżyć te emocje i przećwiczyć tę sytuację (oczywiście pod naszą kontrolą). Nie chodzi mi o to, że teraz mamy celowo powodować, że nasza drużyna będzie ponosiła porażkę za porażką. Wręcz przeciwnie, zwycięstwa są niezbędne dziecku do zachowania motywacji. Według różnych teorii stosunek zwycięstw do przegranych powinien wynosić 4–1, 3–1 czy nawet 2–1. Najważniejsze jest jednak, żeby te zwycięstwa nie były za wszelką cenę! Kosztem uczciwości „przewróć się, jak cię dotkną”, bez narzucania dodatkowej presji „musimy to wygrać” czy gry długimi piłkami do wielkiego napastnika „dla bezpieczeństwa”.

Możemy tylko się domyślać, ile dzieci rezygnuje z tego powodu z gry w piłkę. Trenerzy starej daty powiedzą „byli za słabi, to nie sport dla mięczaków”, ale takich umiejętności można nauczyć się tak samo jak każdej technicznej! Mam wrażenie, że ani Messi, ani Cristiano Ronaldo, a już tym bardziej wrażliwy i wciąż mentalnie **15-latek** Neymar, zostaliby odrzuceni w selekcji jako zbyt delikatni. W Polsce mamy deficyt rozgrywających, a ciągle gloryfikujemy dobrane zwycięstwa wielkimi „drwałami”.

Niestety pójście tą drogą jest o wiele łatwiejsze dla trenerów (wygrywam = jestem supertrenerem). Trudniejsza droga bycia mentorem, uczenia walki z przeciwnościami, prowadzenie zawodnika, tłumaczenie mu, jakie emocje przeżywa i co można z nimi zrobić. Mało kto się na nią decyduje. A można działać według prostych schematów, na przykład schematu radzenia sobie z przegraną (grafika u góry).

Piłką ma być zabawą, nauką dla wszystkich dzieci, bez wyjątku. I to nieprawda, że wychowamy przez to „miękkich, słabych zawodników”. Jeśli będziemy dla nich autorytetami, będziemy ich prowadzić także mentalnie, poza boiskiem, będą oni umieli zachować się i po zwycięstwie i po porażce. To właśnie wtedy muszą się tego nauczyć, bo jak powiedzieliśmy, będąc dorosłymi, nie będzie na to ani czasu ani możliwości. Presja zewnętrzna jest na tyle duża, że każda porażka może mieć literalne przełożenie na standard życia codziennego.

Właśnie to, moim zdaniem, wydarzyło się z polskimi piłkarzami w trakcie Mistrzostw Świata w Rosji. Paraliżujący strach przed porażką spowodował, że mięśnie nie działały tak, jak powinny (były nadmiernie spięte), ich mózgi działały wolniej, a wola walki, mimo że teoretycznie taka jak zwykle, nie przełożyła się na praktykę na boisku. Oni panicznie bali się przegrać, przez co... przegrali. I to nie tylko wynikiem, przegrać można bowiem jak Iran czy Maroko, po zaciętej walce z najlepszymi. Polacy przegrali przede wszystkim z własnymi głowami. Już wychodząc z autokaru, widać było, że nie są skoncentrowani, że nie wiedzą, co będzie, jeśli przegrają, i czują te wielkie oczekiwania, którymi było trzymanie kciuków w naszym 38-milionowym kraju.

Potwierdzenie mojej teorii było bardzo widoczne w meczu z Kolumbią. Na początku (pierwsze 10 min) próba ataku Polaków, panicznego, niezaplanowanego, później Kolumbia przejęła inicjatywę. Lewandowski sfrustrowany, niemający pojęcia, dlaczego tak trudno się biegnie, dlaczego nie ma „mocy” do walki u drużyny, nadepnął celowo na rękę obrońcy Mino. Mina odegrał się w najlepszy, najbardziej bolesny sposób, jaki może zrobić zawodnik, strzelił pierwszą bramkę w tym meczu. Tego zawsze ucze dzieci. Jeśli chcesz dopieć przeciwnikowi, ponieważ cię denerwuje lub nie gra fair, najlepszym na to sposobem jest strzelenie gola. To zaboli najbardziej. Od tego momentu Polacy przestali wierzyć. Oni nie



Fot. PZPN/Cyfrasport

wygrują, tracąc gola pierwi! Nie mają na to planu, boją się wtedy, że przegrają, że już mecz jest przegrany. Jak bardzo chcieli wygrać, tak samo bardzo bali się przegranej. To w prostej drodze prowadzi do tego, żeby mentalnie poddać się jeszcze przed pierwszym gwizdkiem i – co gorsze – nawet nie wiedzieć, że jest się już przegrany. Brakuje wtedy realnej oceny swoich możliwości, ucieka samoświadomość. Dochodzimy do momentu, że nie wiemy, dlaczego gramy tak źle, co było widać w pomeczowych wywiadach z zawodnikami. Adam Nawałka mówił, że przygotowawczo fizyczne było optymalne. W takim razie dlaczego ich mobilność nie była odpowiednia. Odpowiedzią jest strach przed porażką, którego nie przeżyli wcześniej, nie mając takich wielkich oczekiwań społecznych na plecach.

Tu dochodzimy do jeszcze jednego powiązanego z tą klęską aspektu: mentalności Polaków jako narodu. Niestety, my jako naród, mamy taką cechę, że uwielbiamy być wyjątkowi. Czujemy, że walczyliśmy za wszystkich i zawsze w tej walce jesteśmy poszkodowani. To nas atakują, a my bez niczyjej pomocy bronimy się bohatersko. To powoduje, że wygrywać chcemy bez przerwy, nam tego sukcesu po prostu brakuje. Pętla się zamyka i chcąc wygrywać za wszelką cenę, nie jesteśmy w stanie tego robić. Trener drużyny dzieci, znakomicie uczący specyfiki piłki nożnej, po kilku porażkach zostanie zwolniony. Rodzice nie posłać dziecka do drużyny, która przegra, ale ma za trenera genialnego taktyka i wychowawcę. My ciągle czując się gorsi, chociaż tutaj musimy poczuć się przez chwilę lepiej. Dochodzi jeszcze niespełniona ambicja rodziców czy trenerów przeliczana na dzieci i katastrofa gotowa. Ta chora, przerośnięta ambicja powoduje, że nie pamiętamy, jaki jest cel młodzieżowej piłki. ZABAWA i NAUKA! Jak mówił Dudek „wróćmy do szkolenia”, ale popracujemy nad jego jakością. Nie wygrywamy „plastikowych”, nikomu niepotrzebnych pucharów, ale uczymy dzieci grać w piłkę, wygrywać i przegrywać, cieszyć się grą. Tego bowiem zawsze będzie brakować polskim zawodnikom i bez tej radości będziemy przeżywać takie mecze jak na ostatnim mundialu.

Te przerośnięte ambicje powodują czasem sytuacje absurda. W środowisku trenerów piłkarskich krąży historia o pewnej polskiej drużynie do lat piętnastu, która swego czasu bardzo wysoko pokonała drużynę Ajaxu Amsterdam, jedną z najlepszych Akademii piłkarskich



Fot. PZPN/Cyfraspport

w Europie. Spytany później o ten wynik trener Holendrów odpowiedział: „Nie ma to najmniejszego znaczenia, za kilka lat moi zawodnicy będą grali w piłkę w pierwszych drużynach seniorskich klubów, a tamci będą mieli szczęście, jeśli w ogóle w piłkę będą grali”. Trener polskiej drużyny, goniąc za zwycięstwem, tak bardzo „napakował” zawodników na siłowni, że byli 2 razy więksi i silniejsi od piłkarzy Ajaxu. Nie dość, że wygrywali ze wszystkimi w Polsce, to jeszcze z zagranicznymi drużynami. Słowa trenera Holendrów okazały się jednak prorocze, jego zawodnicy grali później w pierwszej drużynie Ajaxu, a Polacy nie

byli w stanie grać w piłkę ze względu na przeciążeniowe kontuzje czy zwyrodnienia stawów spowodowane zbyt dużymi obciążeniami na siłowni. I po co komu to zwycięstwo, o którym prawie nikt nie słyszał? Ilu znakomitych zawodników skończyły kariery przez strach przed porażką swoich trenerów? Tego nigdy się nie dowiemy.

Na koniec oddam głos jednemu z najsłynniejszych sportowców XX wieku. Co prawda nie był piłkarzem, ale bez wątpienia nie raz miał na plecach olbrzymi ciężar presji i jako jeden z najlepszych opanował do perfekcji „oswojenie” porażki i między innymi dlatego stał się legendą.

» *Nie trafiłem do kosza podczas mojej kariery ponad 9.000 razy. Przegrałem niemal 300 meczów. 23 razy to do mnie należało oddanie decydującego rzutu i nie trafiłem. Ponośiłem w życiu porażkę za porażką. Złaśnię dlatego odniosłem sukces... »*

Michael Jordan

