



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



DYSCYPLINA Z SZACUNKIEM? DA SIĘ!

TEORIA TRENINGU DZIECI I MŁODZIEŻY CAŁY CZAS EWOLUJE. KIEDYŚ OD DZIECI WYMAGAŁO SIĘ TYLKO POSŁUSZEŃSTWA I DYSCYPLINY, TERAZ KROK PO KROKU NACISK KŁADZIE SIĘ NA ODKRYWANIE WŁASNEJ DROGI I INDYWIDUALNE ZROZUMIENIE DZIECKA.



Część rodziców przeszła bądź przechodzi jeszcze etap zachłystnięcia się ideą wychowania bezstresowego, aby dziecko swoje „dzieciństwo” miało jak najdłużej. Jak zwykle w takich sytuacjach każda ze stron ma trochę racji i każdej ze stron należy oddać, że kilka ich założeń jest słuszych. Wiemy jednak, że każda skrajność powoduje wypaczenia i właśnie dlatego dzisiejszym tematem będzie poszukiwanie złotego środka w podejściu do dzieci na treningach.

INDYWIDUALNE PODEJŚCIE TO NIE BRAK DYSCYPLINY!

Rozmawiając z innymi trenerami o naszej Akademii łączącej piłkę nożną z psychologią sportu, często słyszę głosy „kolejni

wychowują niedojdy”, „dziecko musi wiedzieć, gdzie jego miejsce” czy „piłka nożna to męski sport, tu potrzeba dyscypliny”. Przecież indywidualne podejście czy danie dziecku wolności nie musi się kłócić z brakiem dyscypliny. Wychowując dzieci, chcemy przecież, żeby potrafiły same poradzić sobie w życiu i samodzielnie podejmowały decyzję. Ciągłe krzyki i mówienie dziecku, co ma robić, nie są do tego najlepszym środkiem.

Bez wątpienia każdy trener to, co robi, robi w dobrej wierze, chce jak najlepiej dla siebie i dla swoich podopiecznych. Niestety ślepe spojrzenie na każde z tych podejść powoduje bardzo dużo negatywnych konsekwencji, nie tylko w przygodzie z piłką, ale także w życiu dziecka! Najgorszy jest fakt,

że te konsekwencje często nie są widoczne na pierwszy rzut oka ani w krótkim okresie bycia w akademii. Odbija się to na zachowaniu zawodnika jako młodzieżowca, a także w jego dorosłym życiu. Dlatego kwestia podejścia do treningu, do świata, nigdy nie powinna być marginalizowana. Pamiętajmy, że to, co dzieje się na treningu, wpływa na wszystkie aspekty życia dziecka!

Aby jeszcze dobitniej pokazać zawodnika wychowanego w ten sposób (w starym stylu – jak się często mówi), mam obraz piłkarza amatorskich lig szóstek czy lig okręgowych, który po każdym złym zagranie obwinia wszystkich kolegów dookoła czy sędziego, nigdy siebie. Zapowiadany był na grę w Ekstraklasie, więc rzadko podaje do „słabszych”

kolegów. Nie jest w stanie poradzić sobie z porażką, a w sytuacji gdy przeciwnicy prowadzą, gra gorzej, niż grał wcześniej. Oczywiście technicznie i piłkarsko dalej to najlepszy zawodnik na boisku, ale już bez tego błysku, niepomagający drużynie w trudnych momentach. Mógł osiągnąć dużo więcej, ale pogubił się w pewnym momencie przygody z piłką i teraz pozostaje mu frustrująca gra, w jego mniemaniu, z beznadziejnymi piłkarzami na słabym poziomie.

Myślę, że każdy takiego zawodnika widział albo, co gorsza, ma go w swojej drużynie. To właśnie przykład zawodnika wychowanego „twardą ręką”. Bez rozmowy na temat emocji, bez pomocy z zewnątrz – w tak ważnym dla rozwoju etapie dzieciństwa i młodzieńcza. Zawodnika, który jest mistrzem własnego podwórka, ale z powodu tego, że nigdy decyzji nie musiał podejmować, ciągle bojącego się porażki i bycia gorszym.

CZY ABY NA PEWNO „PRZETRWAJĄ TYLKO NAJSILNIEJSI”?

Dlatego najłatwiejsze do obalenia jest podejście pełne krzyku, wypełnione stresem, ślepym posłuszeństwem i przesadną dyscypliną. Dzieci po takim „szkoleniu” wychodzą często agresywne, niezadowolone i niekreatywne. Mit ten powstał i niestety jest obecny na podstawie dawnych zasad – „przeżywają tylko najsilniejsi”. Piłka nożna, tak jak świat, zmienia się krok po kroku, teraz już nie trzeba być dużym i silnym, i zawsze twardym. Zawodnicy mają po prostu pięknie i mądrze grać w piłkę, a ci najbardziej gruboskórni, wbrew utartym poglądom, nie zawsze to potrafią. Musimy także pamiętać, że dzieci przede wszystkim naśladują. O wiele chętniej będą się zachowywały tak jak trener czy rodzic (osoby, co prawda w różnym stopniu, ale bardzo ważne dla dzieci), a nie

tak jak trener czy rodzic chcą. Prosta prawda – sami musimy być przykładem! Gdy wprowadzamy nerwową atmosferę i krzyk, ciągłą dyscyplinę, dzieci zaczną zachowywać się tak samo i bynajmniej nie będzie to dla nich komfortowe. Jeden z 10-latków powiedział mi, że „u nas jest fajnie, bo poprzedni trener krzyczał, przeklinał i nic nie mogliśmy zrobić, a tu zawsze możemy z trenerem porozmawiać”. Dziecko potrzebuje funkcjonować w atmosferze szacunku i wolności, czy tego chcemy, czy nie. Wtedy najlepiej i najszybciej się rozwija.

DYSCYPLINA TEŻ JEST POTRZEBNA

Nie zmienia to faktu, że dyscyplina także jest niezbędna, ale musi być wprowadzana w sposób przede wszystkim sensowny i sprawiedliwy. Dziecko musi zawsze wiedzieć, jakie są zasady i dlaczego dostało karę. Jestem w stanie wysnuć także tezę, że trenerzy wymuszający krzykiem i przesadną dyscypliną porządek na treningu są to trenerzy najslabiej przygotowani do swojej pracy. I to nie tylko, jako trenerzy dzieci, ale także dorosłych drużyn. Więcej o kwestii tworzenia autorytetu trenera powiem w następnych artykułach.

Brak dyscypliny powoduje także dużo późniejszych problemów. Do naszej Akademii trafiają dzieci, które nie radzą sobie ze znalezieniem granic, zasad, na których świat się opiera. Dzieci te czują się zagubione i bardzo potrzebują, aby ktoś wytłumaczył im, gdzie jest ich miejsce w danej sytuacji. To są zazwyczaj ci najbardziej rozbrykani, do których „już nie wiemy, jak dotrzeć”. Wychowanie ich i pokazanie granic jest oczywiście głównie kwestią rodziców, ale my także jesteśmy medium, które te zasady powinno wpajać. Dlatego na treningach dbajmy o jasne oraz konkretne zasady

i bardzo konsekwentnie ich przestrzegajmy. Konsekwencja jest tu kluczowa, jedno czy drugie ustępstwo nie spowoduje problemów, ale ciągłe „odpuszczanie”, bo mamy dobre serce, paradoksalnie spowoduje więcej złego niż dobrego i dla porządku na treningu, i dla późniejszego zachowania dziecka. Najlepszymi trenerami są ci, którzy umieją utrzymać dyscyplinę na tyle, że dziecko ukarane wie, co ma zrobić, nie kłóci się z tym i posłusznie idzie odbyć symboliczną karę. Nie ma wtedy najmniejszej potrzeby na wywoływanie dodatkowego stresu i poczucia winy przez krzyk i zdenerwowanie.

U mnie jedną z zasad podczas treningu jest brak możliwości strzelania na bramkę pomiędzy kolejnymi ćwiczeniami. Zawodnicy mogą operować piłką, podawać, żonglować, ale bez strzałów (względny bezpieczeństwa u młodszych i nie chcę uczyć ich niepoprawnego uderzenia – „na odwal się”). Karą za strzelanie jest jedna minuta meczu mniej. Na jednym z treningów zdarzyło się, że zapomniałem o tym, kto był ukarany za strzelanie. Tuż przed meczem przyszedł do mnie jedyny chłopak, któremu zwróciłem uwagę wcześniej. Przypomniał „trenerze, ja mam minutę meczu mniej, bo strzelałem”. Czy mógł zataić? Jasne! Pewnie bym sobie o tym nie przypomniał, ale wiedział, że taka jest konsekwencja, i wołał ją ponieść, mimo że chciałby grać, bo ma być sprawiedliwie! Dla dziecka przede wszystkim ma być sprawiedliwie, wykorzystajmy to.

Pamiętajmy! Zawsze poszukujmy złotego środka! Dyscyplina z szacunkiem jest najlepszym sposobem i dla nas, i dla dzieci. Jest to oczywiście droga o wiele trudniejsza od zwyczajowego krzyku czy stresu, ale także o wiele bardziej satysfakcjonująca i mogąca „wytworzyć” o wiele lepszych, bardziej kreatywnych, szczęśliwych ludzi i piłkarzy.



PORADNIK WPROWADZANIA DYSCYPLINY

Poniżej krótki poradnik pomagający wprowadzić w swoich grupach odpowiednią dyscyplinę. Z mojego doświadczenia wiem, że dzięki temu dzieci chętniej przychodzą na treningi. Przede wszystkim będą się także szybko i harmonijnie rozwijały. A tego przecież tak bardzo chcemy!

CHWALIMY

Za co: za zaangażowanie, postęp, dobre wykonanie, odpowiednie zachowanie.

Jak: konkretnie i natychmiastowo. Zawodnik będzie też na pewno dumny w sytuacji, gdy pochwali się go indywidualnie przy rodzicu albo po treningu. Chwalenie przy grupie musi być ostrożne, może spowodować zazdrość u innych, niekoniecznie taką, jakiej chcemy.

Uważajmy: nie chwalcmy byle jak i za byle co. Dziecko chwalone za dużo i za zbyt małe wyzwania może mieć później problem z oceną własnych możliwości i nie będzie coraz mniej traktowało nas jako autorytet (trener tylko nas chwali, graliśmy słabo, a on i tak uważa, że wszystko jest super), trener przestaje być autentyczny.

DOCENIAMY

Za co: za zaangażowanie, normalne, najprostsze rzeczy wykonane dobrze. Te osoby, które nie przeszkadzają, są zazwyczaj grzeczne i chcą słuchać.

Jak: nienachalnie, konkretnie, co jakiś czas.

Kiedy: w sytuacji kiedy dziecko zachowuje się odpowiednio, jest grzeczne. Doceńmy to, wyróżnijmy np. byciem kapitanem czy pokazaniem jako pierwszemu ćwiczenia dla całej grupy. Oczywiście nie zawsze to samo dziecko...

Uważajmy: nie zapominajmy o tych, którzy nie przeszkadzają! Postarajmy się ich docenić! Spowoduje to, że dziecko będzie dalej chciało takie być, będzie widziało, że trener jest dumny właśnie z takiego zachowania. Jeśli będziemy skupiać się tylko na tych niegrzecznych, to reszta dzieci potrzebująca uwagi jak się będzie zachowywać? No właśnie!

KARZEMY

Za co: za nieprzestrzeganie zasad grupy, złe zachowanie wobec kolegów, nieprzestrzeganie wartości, o których mówimy na treningu.

Jak: konsekwentnie! Przede wszystkim! Sprawiedliwie, jeśli Andrzej zrobił to samo co Wiktor, niech kary będą porównywalne. Starajmy się też nie karać ćwiczeniami (ćwiczenie fizyczne ma być nagrodą – osobiście dopuszczam maksymalnie do 10 powtórzeń danego ćwiczenia), największą karą dla dziecka jest brak udziału w ćwiczeniach. Koledzy ćwiczą, dobrze się bawią, a ja nie mogę! Kary nie muszą być duże, ale mają być stopniowane (coraz mocniejsze za każde identyczne przewinienie).

Kiedy: natychmiast po wykonanej czynności. Później nie ma ona już takiej siły. W przypadku większych przewinień oczywiście warto jest porozmawiać z dzieckiem później i ustalić późniejszy plan działania, wliczając w to dodatkową karę.

Uważajmy: na zbyt dużą lub zbyt małą moc kary. Kara musi być adekwatna. Nie dodawajmy też nowych zasad *ad hoc*. Dziecko musi znać zasadę wcześniej, w sytuacji nowej, wcześniej niespotykanej, odpuśćmy raz i „od tej chwili jeśli ktoś tak robi, to...”. Wyobraźnia dziecka nie zna granic. Wszystkich zasad nie wymyślimy, wystarczy kilka najważniejszych, a na resztę „dobra reakcja”.



PODSUMOWANIE

Pamiętajmy też o tym, że to, co tu starałem się nakreślić, jest tylko wycinkiem tego tematu i ogromu naszej pracy w wychowanie dzieci i młodzieży. Nie są to prawdy uniwersalne, które zadziałają zawsze

i wobec każdego, są to bardziej wytyczne, którymi według mnie powinien się kierować dobry trener i dostosować je do swoich podopiecznych. To on przecież zna ich najlepiej! Przede wszystkim zawsze myślimy o złotym

środku! Bycie wiernym tylko jednej idei grozi założeniem kłapek na oczy i zatrzymaniem własnego rozwoju i ewolucji. Połączmy więc dyscyplinę z szacunkiem, indywidualnością i wolnością rozwoju dziecka. Da się!