

ROLA RODZICA

MŁODEGO PIŁKARZA



Łukasz Gruszczyński

## Rola rodzica młodego piłkarza

Oczywistym jest stwierdzenie, że piłka nożna jest najbardziej popularnym sportem naszych czasów, zarówno pod kątem telewizyjnej oglądalności, idącej w miliony, a także liczby widzów na stadionach oraz stale rosnącej liczby trenujących młodych piłkarzy. Będąc samemu tatą młodego adepta piłki nożnej oraz mając możliwość pracować z młodymi piłkarzami w zakresie treningu mentalnego, mam okazję obserwować na obiektach treningowych ogromną ilość trenujących drużyn i akademii piłkarskich oraz coraz młodsze roczniki zaczynające zabawę z piłką nożną.

To fantastyczne zjawisko, które pozwala myśleć, że z tej piłkarskiej młodzieży wyrosną pokolenia piłkarzy, które osiągną wysoki poziom, pozwalający na grę w Ekstraklasie, w zagranicznych klubach oraz narodowej reprezentacji. Aby tak się jednak stało, młodzi piłkarze powinni mieć stworzone warunki do tego by cieszyć się grą w piłkę, która na etapie juniorskim ma za zadanie rozwijać fizycznie dzieci i młodzież, uczyć współpracy i innych umiejętności społecznych. Dziecięca i młodzieżowa piłka nożna to również nauka zdrowej rywalizacji oraz doskonałe narzędzie dla rozwoju psychomotorycznego i mentalnego. Rozwijają się krótsze czasy reakcji, podzielność uwagi, koordynacja, rozwija się również koncentracja, decyzyjność, odporność psychiczna, a także stawianie sobie celów i wytrwałość w dążeniu do ich realizacji.



Oglądając treningi, jeżdżąc na turnieje dziecięce oraz mecze ligowe, mam okazję obserwować również rodziców, ich zachowania i postawy oraz reakcje młodych piłkarzy na te właśnie zachowania. Postawy te w dużej mierze decydują, jak młodzież będzie się dzięki piłce nożnej rozwijać i jak dużo radości z gry będzie czerpać, zanim zaczną się rozgrywki, w których najistotniejszy jest wynik.

W tym muszą się odnaleźć również rodzice, jako wsparcie dla pociech, jako pielęgnujący tę właśnie dziecięcą radość z grania w piłkę, jako ktoś kto będzie taksówkarzem, kibicem i najwierniejszym fanem, wręcz mentorem, to jest najważniejsza rola rodzica młodego piłkarza i w moim przekonaniu, nie może być odstępstw od rozwoju rodziców w tym właśnie kierunku.



Wiele postaw rodziców mocno kontrastuje z powyższymi rolami. Pamiętam, jak podczas jednego z turniejów, w kategorii U-10 jeden z rodziców (nomen omen był piłkarz) ciągle pouczał świetnie grającego syna, biegając wzdłuż linii bocznej boiska, do momentu, gdy trener nie wytrzymał i grzecznie, choć stanowczo wyprosił rodzica na położone 100 metrów od boiska trybuny. Co robi ojciec? Otóż w trakcie meczu ściąga dziesięciolatek z boiska, rzucając „mięsem”, co powoduje płacz młodego piłkarza i możemy sobie tylko wyobrazić ogrom jego

emocji. Kolejny „interesujący” przykład, podczas halowego turnieju, również kategoria U-10, młodemu piłkarzowi nie udało się celnie podać, a tato wobec tej sytuacji krzyczy: „Dominik, k...wa do kogo?”. Czy samopoczucie syna wzrosło w wyniku takiego komentarza padającego z ust najważniejszego kibica na świecie? Wątpię.

Jednak z najbardziej drastyczną sytuacją miałem do czynienia, miała miejsce gdy po skończonym meczu ligowym w kategorii Orlik, ojciec rozmawiał przez telefon: „...on dziś k...wa nie istniał, grał żenująco słabo, szkoda czasu na to by siedzieć i patrzeć na takie dno...”, po czym obraca się i widzi syna, który to wszystko słyszał. Chłopiec był bliski płaczu i zapewne był to jeden z najgorszych dni w jego życiu.

Poza tym zdarza się wiele mniej skrajnych sytuacji, ale również utrudniających młodzieży samorealizowanie się, są to między innymi zabawy w trenera, ciągle upominanie. Bardzo często podczas rozmów z młodymi sportowcami i ich rodzicami słyszę, że sportowiec po każdej interwencji czy zagranie zerka w stronę rodziców, albo że, jak nie ma rodziców z boku boiska zagrał lepiej. Jest to bardzo często efekt zachowania nazywanego przeze mnie „pomęczową suszarką”. Po meczu, gdy młody sportowiec wraca do domu z rodzicem i słyszy, że to było niedokładne, tam było za wolno, że kolega z drużyny zagrał lepiej. A pochwały? Niestety ich, mimo że są potrzebne, brakuje.



Fakt, pojawiają się w klubach, w mediach społecznościowych klubów piłkarskich przykazania, co rodzicom wolno lub czego nie wolno robić, w szczególności podczas meczów i treningów. To krok w dobrym kierunku i jeśli ktoś weźmie sobie do serca choćby jedno z zaleceń, to jest jeden krok bliżej w kierunku bycia lepszym rodzicem sportowca. Natomiast, według mnie, zalecenia bardziej naświetlają problemy w rodzicielskich postawach, w trakcie spotkań i treningów, niż je rozwiązują i niekoniecznie sięgają do kluczowych spraw, takich jak właśnie rola rodzica i jego relacja z dzieckiem – młodym piłkarzem.

Mocnym obrazem o trudnych rodzicach jest film pt. „Trophy Kids”, warto obejrzeć ten dokument. Pomimo iż jestem przekonany, że większość rodziców nie reprezentuje tak skrajnych postaw, jak ci



z filmu, to mając go w pamięci, w trudnych emocjonalnie momentach związanych z rywalizacją naszych młodych piłkarzy, podejźmy do tych sytuacji w sposób bezpieczny dla dzieci i młodzieży, bowiem, nie da się nic osiągnąć z bagażem na plecach. Drodzy rodzice, nie bądźmy takim bagażem, dajmy dzieciom swobodę działania, możliwość popełniania błędów oraz realizacji pasji.

Według badań na temat tego, co motywuje młodzież do sportu, jest wiele czynników, ale na pierwszy plan wysuwa się chęć bycia zaangażowanym, wyniki sportowe dla dzieci nie mają większego znaczenia. Gdy rodzicom zależy na wynikach, dzieci czują dodatkową presję oczekiwań, co gorsza nawet nie własnych, a to wcale nie uskrzydla. Pracując z dorosłymi już



zawodnikami, bardzo często powodem usztywnienia w czasie zawodów i spotkań jest presja ich własnych oczekiwań, co powoduje, że wytrenowane na treningach umiejętności nie są w pełni wykorzystywane. Natomiast, gdy w wieku juniorskim przed meczem, w jego trakcie oraz po nim, pojawiają się rodzicielskie oczekiwania względem młodego piłkarza, to sami możemy odpowiedzieć sobie na pytanie, jaką presję one generują na zawodnika i gdzie jest wtedy miejsce na radość z gry.

Pamiętajmy, że taki młody piłkarz bierze na siebie całą odpowiedzialność podczas meczu i wszystko dzieje się na oczach wszystkich kibiców i rodziców. Zanim rodzic zacznie przemycać swoją ambjonalną presję wyniku, niech na moment wstawi się w rolę swojej pociechy grającej na



boisku i odpowie sobie czy by udźwignął taki występ. Po takiej wizualizacji będzie raczej trzymać kciuki za dobrą grę, a jak mecz nie wyjdzie, taki jest przecież sport, pozwoli dziecku dać się przegryźć z niepowodzeniem i postartowymi emocjami.

Bardzo często postawy rodziców są wynikiem stresu związanego z występem na boisku syna lub córki, z tym jak pociecha będzie grać oraz tego, że rodzic chce by dziecko wypadło jak

najlepiej. Intencja jest zrozumiała, ale pamiętajmy o dwóch rzeczach: że dzieci i młodzież podczas rywalizacji samoistnie nie odczuwają dużego stresu, a stres rodziców jest zaraźliwy. Warto w tym kontekście nabrać dystansu do występu pociechy i nad tym pracować, czasem po prostu ugryźć się w język.

Zwracajmy uwagę, jak oddziałujemy na sportowe dzieci, jeśli nie mamy pewności, czy czasem nie oddziałujemy niekorzystnie na grającą córkę lub syna, to zobaczmy czy po występie nie zerkają na nas badawczo, jeśli tak to może być coś na rzeczy. Może za bardzo suszymy głowę po zawodach lub po treningu, wytykamy błędy robiąc właśnie „pomeczową suszarkę”? Pamiętajmy, że od rozwoju piłkarskiego, analizy gry jest trener i dobrze jest dać mu pracować, a my jako rodzice wspierajmy młodych adeptów. Może się frustrujemy w obecności pociechy? To nie są mistrzostwa świata czy Europy, a piłka nożna ma być dla dziecka przede wszystkim dobrą zabawą, zbieranie doświadczenia.

Sportowcy najlepsze rezultaty osiągają będą w tzw. stanie flow, gdy nie ma potrzeby analizowania tego co się dzieje podczas gry, występuje wtedy u nich pewność siebie, a umiejętności wyćwiczone podczas treningu dzieją się automatycznie. Wyobraźmy sobie sytuację, gdy podczas meczu do „akcji” wchodzi rodzic, który instruuje, karci, ocenia oraz jak w obliczu tego młody piłkarz ma taki stan flow osiągnąć. Jest to wręcz niemożliwe, a gra zamiast nabierać płynności, rozluźnienia i pewności zaczyna się usztywniać i tracić impet.

Wszystko powyższe brzmi jak terapia szokowa, ale tak miało zabrzmieć, bowiem rzecz idzie o to, że nasi młodzi piłkarze są przede wszystkim ludźmi, a piłka ma im dostarczać dużo radości, by w tym sporcie wytrwali jak najdłużej, bo przecież o to chodzi. Bez tej radości z gry w wieku 14-15 lat buty piłkarskie zostaną odwieszane na przysłowiowy „kołek”, tak może skończyć się piłkarska przygoda młodego człowieka, nawet z największymi predyspozycjami.

Spróbujmy wspierać dzieci i młodzież w sposób systemowy, oczywiście wszystko jest kwestią celu zakładanego przez młodego piłkarza, nierozdzielnie powiązanego z etapem rozwoju piłkarskiego. Im młodzież piłkarska jest starsza, tym bardziej zaczynają się krystalizować plany związane z profesjonalizacją i tu wobec rodzica pojawiają się już wyższe wymagania zarówno związane ze wspieraniem dorastającego zawodnika, jak również w sferze finansowej. Wszystko to powoduje, że zaangażowanie czasu rodziców zwiększa się, a jeśli do tego czasu zbudujemy z młodym piłkarzem dobre wspierające relacje, to będzie wszystkim łatwiej wytrwać w dążeniu do celu obranego przez juniora.

Wspierając systemowo zwracając uwagę na takie kluczowe niuanse, jak choćby zdrowe odżywianie, wysypianie się. Próbuje propagować ideę, że zdrowe jedzenie poprawia parametry fizyczne, takie jak siła i wytrzymałość, jak również powoduje znacznie lepsze samopoczucie i odpowiednią



aktywację w czasie meczu. Nie jest to łatwe, wręcz trudne, ale warto ponosić te wysiłki, tym bardziej, że rodzic jako mentor powinien wspierać również przykładem własnym, trudno bowiem oczekiwać od dziecka, czy nastolatka rozsmakowania się w jedzeniu zdrowo przygotowanych posiłków jeśli sami zajadamy się fast food'em. Pilnujmy by młodzież chodziła odpowiednio wcześniej spać, przed treningiem, przed zawodami, w szczególności gdy trzeba przejechać większą odległość w drodze na mecz ligowy, odpoczynek bowiem to kluczowy element regeneracji i czas podczas którego ciało reaguje na bodziec treningowy. Bez tego nie ma przyrostów formy oraz dobrego, potrzebnego na boisku samopoczucia. Duch naszych czasów przejawia się również w nieodłącznej towarzyszącej nam elektronice, miejmy wyczuloną uwagę na długość korzystania ze smartfonów, tabletów i komputerów, światło ekranów zaburza sen, utrudnia koncentrację. Oczywiście, bardziej wchodzi w grę zarządzanie czasem używania niż całkowity zakaz, gadzety elektroniczne to część naszego życia, czy to nam się podoba czy nie oraz to by rodzice również dawali przykład mentorski na zasadzie uregulowanego czasu własnego korzystania ze smartfonów.

Dla przykładu CR7 zatrudnił specjalistę od snu, 1,5 godziny przed pójściem spać nie używa już elektroniki, jak widać na boisku grają rolę również takie niuanse.



Wspierajmy przede wszystkim dobrym słowem, gratulacjami, pozwólmy przeżywać niepowodzenia, w chwilach zniechęcenia bądźmy oparciem i mobilizujmy do pójścia na trening, a przede wszystkim rozmawiajmy z młodzieżą o

tym, co czują podczas imprez sportowych, jak się w nich odnajdują i co im sprawia największą frajdę, również o tym co im przeszkadza i frustruje. Pomyślmy przez chwilę ile razy zdarzyło nam się rozmawiać z naszym dzieckiem właśnie o tym co czuł podczas grania? Tego oczekują od nas dzieci i młodzież, byśmy ich wysłuchali, wsparli, a nie oceniali i porównywali z innymi. Tylko takie podejście, a nie oczekiwanie wyników, wytykanie błędów, spowoduje, że w młodych piłkarzach będzie rosła pewność siebie, radość z uprawiania sportu, poprzez granie w piłkę będą stawać się

lepszymi ludźmi. Pamiętajmy również o tym, że dzieci i młodzież mają prawo przeżywać emocje, dajmy im się ich uczyć, odporność psychiczna przychodzi z czasem, a przy jej budowaniu to my, Drodzy Rodzice, jesteśmy jednym z najważniejszych czynników.

Łukasz Gruszczyński

[www.mental-line.pl](http://www.mental-line.pl)

<https://www.facebook.com/mentalnytreningsportowy/>

