

JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM PRZED MECZEM?

Drodzy Rodzice i Opiekunowie,

Czy zastanawiali się Państwo kiedyś nad tym, jaka jest rola rodzica z punktu widzenia trenerów przed meczem?

Rodzic nie ma przygotować dziecka do wygrania meczu. Rodzic ma pomóc dziecku przygotować się do przeżycia tego doświadczenia.

Kiedyś rolę tę pełniło podwórko, osiedlowe czy szkolne boisko – miejsca, gdzie dzieci grały dla samej przyjemności, bez presji wyniku i bez dorosłych patrzących na zegarek. Na podwórku rodzice nie stali przy ogrodzeniu, nie komentowali każdej akcji i nie szukali kontaktu wzrokowego z dzieckiem po udanym czy nieudanym zagraniu – dzieci grały swobodnie, bez poczucia, że ktoś nieustannie je ocenia. Dziś, gdy takich miejsc jest coraz mniej, to właśnie klub staje się dla dziecka tym podwórkiem – przestrzenią, w której ma ono szansę biegać za piłką z taką samą radością, jaką kiedyś dawała spontaniczna gra z kolegami. To dodatkowa odpowiedzialność dla nas, dorosłych: zadbać, żeby ta radość nie zniknęła pod ciężarem organizacji, oczekiwań i wyniku.

Jak to zrobić?

Nie od dziś wiadomo, że każde dziecko jest inne. Zatem każde będzie miało inne potrzeby przed meczem lub turniejem, czyli wydarzeniem generującym stres lub podekscytowanie w życiu tak młodej osoby.

Na początku przygody z piłką w kategoriach dziecięcych spoczywa na Państwa barkach więcej w aspekcie przygotowania przed meczem. Od czego zacząć?

Pomocne może być ustalenie rutyny przedmeczowej. Przede wszystkim istotna z organizacyjnego punktu widzenia. Zawodnik/czka sam/a lub z pomocą rodziców powinien/powinna wyznaczyć kilka punktów na liście, które będzie powtarzał/a za każdym razem przed meczem czy turniejem. Im starsi zawodnicy/zawodniczki, tym więcej powinni robić sami, żeby budować ich odpowiedzialność za ten proces.

Może to być wspólne sprawdzenie miejsca, w którym będziemy grać. Czy jest to boisko z naturalną czy sztuczną nawierzchnią, żeby dobrać rodzaj obuwia.

Wiemy już, gdzie gramy. Następnym krokiem będzie sprawdzenie, w jakich warunkach przyjdzie nam grać. Pozwoli to nam oszacować, jakie rzeczy będą potrzebne, by poradzić sobie z warunkami atmosferycznymi. Stres przed meczem, że się czegoś zapomniało, nie pomaga.

Mamy już informacje o boisku i pogodzie, teraz możemy się spakować. Ma to olbrzymie znaczenie, by robić to z odpowiednim wyprzedzeniem. Zostawienie wszystkiego na ostatni moment powoduje ryzyko zapomnienia ważnego elementu, jak ochraniacz czy części garderoby, a to oznacza dodatkowy stres dla zawodnika. Jeśli czegoś nie będzie mógł znaleźć

w trakcie pakowania, stres pojawi się jeszcze w domu, przerodzi się to w nerwy, a te na pewno nie pomogą dobrze wejść w mecz. **I jeszcze jedna ważna rzecz – jeśli czegoś zabraknie, zawodnicy chętnie proszą o pomoc na ostatnią chwilę trenera.** A trener w tym samym czasie prowadzi rozgrzewkę, wypisuje protokół i rozstawia boisko. Dlatego wspólne przygotowanie w domu naprawdę odciąża trenera i pozwala mu poświęcić ten czas dzieciom, a nie szukaniu ochraniaczy czy zapasowej koszulki. Ale wspólne nie oznacza, że robi to rodzic. Tylko z każdym następnym razem dziecko coraz więcej odpowiedzialności bierze na siebie.

Odpowiednie obuwie, ochraniacze, strój, woda (nie sok, nie napoje gazowane!), odpowiednia odzież dodatkowa, jak bluza, ortalion, bielizna termoaktywna, czapka, rękawiczki, komin, krem z filtrem. Jesteśmy już spakowani adekwatnie do tego, co nas czeka. Co dalej?

Pozostaje przeciwnik/cy. Niektórzy zawodnicy/czki potrzebują informacji na temat tego, z kim grają, jak długo i kiedy. Jeśli mamy takie informacje, to dobrze będzie je przekazać. Im więcej zawodnik wie na temat meczu, tym będzie do niego lepiej przygotowany. Czasami jednak nie warto rozmawiać o przeciwniku, a skupić się na własnej drużynie. Kwestia wyczucia, czego potrzebuje Państwa dziecko.

Wielu z Państwa może powiedzieć: „Ale po co to robić?” lub „Czy to nie przesada?”. I w niektórych przypadkach mogą mieć Państwo rację. Ale jeśli przejawia Państwa dziecko objawy stresu okołomeczowego, to będzie to dobry sposób, żeby sobie z tym poradzić. Docelowe kategorie wiekowe, których będzie to dotyczyć, to przede wszystkim żak i orlik, gdzie Państwo jeszcze pomagają w sprawach organizacyjnych. Warto pamiętać, że sam stres przed zawodami nie jest czymś złym. Jest naturalną reakcją organizmu na sytuację, która jest dla dziecka ważna. Naszym celem nie powinno być więc całkowite wyeliminowanie stresu, ale pomoc dziecku w takim przeżywaniu napięcia, aby mogło mimo niego czerpać radość z gry i korzystać ze swoich umiejętności.

Organizacyjnie zrobiliśmy już bardzo dużo, by pomóc. Ale to nie wszystko! Trzeba jeszcze mentalnie wesprzeć naszą pociechę. I to również w kategorii młodzik. Jest na to kilka prostych sposobów:

1. Proszę zapytać dziecko, czy chce rozmawiać o meczu i o tym, co się może wydarzyć. Niektóre dzieci są bardziej wylewne i będą chciały spekulować, analizować wydarzenia, stawiać sobie zadania i cele. Inne wolą nie myśleć o tym, co je czeka – nie bądźmy wtedy napastliwi. Uszanujmy to. Wszystko powinno wyjść od dzieci, a nie dorosłych. To dla dzieci całe to „zamieszanie”, a nie dla spełnienia ambicji rodziców.
2. Jeśli zawodnik ma obawy przed meczem, może się nimi podzielić słownie lub pisemnie. Zrozumieją Państwo wtedy perspektywę dziecka, a to pomoże długofalowo dotrzeć do powodów tego lęku. Wskaże też wrażliwe punkty, a taka wiedza dla trenerów bywa bardzo ważna.
3. Nieodzownym elementem jest wsparcie mentalne. Proszę zapewnić, jak Państwo wierzą w syna lub córkę! W końcu regularnie trenowali, żeby być gotowym do tego

wydarzenia. Komunikaty „Poradzisz sobie, wierzę w Ciebie, pokaż to, czego się nauczyłeś” poprawią samopoczucie dziecka, które okaże szacunek za otrzymane wsparcie.

4. **Warto pamiętać również o własnych emocjach.** Dziecko obserwuje nie tylko to, co mówimy, ale również nasze zachowanie. Jeśli rodzic przed meczem jest bardzo zdenerwowany, nerwowo sprawdza godzinę, wielokrotnie przypomina o wyniku lub reaguje napięciem na każdą sytuację, dziecko może odczytać to jako sygnał, że mecz jest wydarzeniem wyjątkowo ważnym i zagrażającym. Spokojny dorosły nie gwarantuje spokojnego dziecka, ale daje mu ważny komunikat: „To ważne wydarzenie, ale damy sobie z nim radę”.
5. Na koniec najważniejsze! Czyli **ZAPOMNIENIE** o wyniku, a przynajmniej nieporuszanie tego tematu jako pierwszego. Państwo jako rodzice nie powinni rozliczać z wyniku swoich dzieci z naszej perspektywy, więc te tematy powinny zostać wewnątrz drużyny.

Ostatnimi krokami w przygotowaniu zawodnika do meczu w domu i drodze na mecz będą:

- Odpowiedni posiłek o odpowiedniej porze,
- Muzyka lub cisza w samochodzie dostosowana do potrzeb zawodnika,
- Oddanie się wspólnej aktywności, jak spacer, gry planszowe lub wspólnie obejrzany serial, jeśli mecz jest w weekend w godzinach popołudniowych,
- Zapewnienie zorganizowanego transportu ze szkoły lub z domu, jeśli mecz jest w tygodniu, by uniknąć stresu spóźnienia się na zbiórkę.

Myślę, że zawodnik/czka jest gotowy/a do gry!

Warto jednak dodać, jak tego nie zepsuć... Już to pisałem, ale to dzieje się tak nagminnie, że trzeba powtarzać. Nie wywierajmy presji na wynik. Zawodnicy na pewno chcą wygrać, dodatkowe komentarze „dzisiaj musicie wygrać” nie pomagają. Jak nie wygrają, to są gorszymi dziećmi? Nie dostaną takiej kolacji, jaką mamy w planach? Oczywiście, że nie, więc ten dialog jest bez sensu!

Nie wywierajmy presji na działaniach indywidualnych. Mówienie, że musi ktoś strzelić bramkę lub kilka, zachować czyste konto, dryblować jak najwięcej, grać więcej lewą lub prawą nogą, nie są komentarzami wspierającymi. I znów podkreślę – nie należą do Państwa zadań. To przecież trenerzy powinni dawać zadania indywidualne lub drużynowe. Skoro zaufali nam Państwo co do szkolenia, to tak samo powinno być w przypadku meczów.

I bardzo ważne – proszę nie porównywać dzieci między sobą. Nie liczymy też minut spędzonych na boisku, liczby kontaktów z piłką czy strzelonych bramek między jednym a drugim dzieckiem – takie porównania nie mają sensu, każde dziecko rozwija się we własnym tempie, a taka „rywalizacja” oczami rodziców nie pomaga ani dziecku, ani drużynie.

To wszystko może sprawić, że dziecko będzie bało się porażki, a wtedy nigdy nie odkryje, jak dobre może się stać.

I ostatnia rzecz: nie krytykujemy przed meczem innych zawodników z drużyny czy trenera. Nie krytykujemy, że dziecko jedzie na 3. ligę, a nie 1., lub że nie jedzie na mecz domowy, tylko na daleki wyjazd. Drużyna to jedność, a nie osobne jej składowe w postaci zawodników.

Najlepsza w piłce nożnej jest współpraca!

Pamiętajmy, że najważniejsze w tym wszystkim są dzieci i fakt, żeby piłka sprawiała im wiele radości – żeby każdy mecz i każdy trening był dla nich okazją do gry, jakiej kiedyś dostarczało podwórko. Stresu w życiu będą miały bardzo dużo, więc my możemy zrobić wszystko, by nie dodawać go więcej. Nie chodzi też o to, żeby trzymać dzieci w strefie komfortu. Na boisku regularnie z niego muszą wychodzić, bardziej chodzi o utrzymanie ich w sporcie jak najdłużej – i o to, żeby klub pozostał dla nich miejscem, do którego wracają z taką samą radością, z jaką kiedyś biegało się na podwórko. W końcu wszyscy aktualnie jesteśmy „Trójkolorową Rodziną” i razem powinniśmy dbać o to, żeby była ona jak największa.