

6

MENTALNYCH NAWYKÓW SPORTOWYCH RODZICÓW

e-book dla rodziców zawodników judo



**SUPER LIGA
JUDO**



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Rodzic zawodnika ma do wypełnienia niezwykle ważną rolę. Nie zawsze wie, jak to zrobić. Czasami nieświadomie popełnia błędy. Szczególnie, kiedy sam przeżywa swoje emocje podczas zawodów.

Zawodnicy szybko się zmieniają. Z każdym etapem potrzebują od nas – rodziców, czegoś zupełnie innego. Warto się uczyć i umieć adekwatnie reagować na te potrzeby.

Psychologia sportu jest nie tylko dla zawodnika. Jest również dla rodziców, trenerów i wszystkich dorosłych, którzy mają wpływa na rozwój młodego sportowca.

Oczekujemy, że nasze dzieci – będą nad sobą pracowały i rozwijały różne umiejętności mentalne. Oczekujemy, że będą rozwijały mistrzowskie nawyki, dzięki którym skuteczniej osiągną swoje sportowe cele i będą szczęśliwsze.

Również my – rodzice możemy rozwijać swoje mistrzowskie nawyki, aby lepiej sprostać naszej ważnej i trudnej roli. Robiąc to ze spokojem i radością. Oczekujemy również od siebie.



dr Martyna Tadzik
psycholog sportu
Technika Zwycięstwa

6 NAWYKÓW SPORTOWEGO RODZICA

- 1 NAWYK - Dobrze znam swoją **ROLĘ**
- 2 NAWYK - Rozumiem **ROZWÓJ** swojego dziecka
- 3 NAWYK - Wspieram bez wywierania **PRESJI**
- 4 NAWYK - Odpowiednio reaguje na **EMOCJE** mojego dziecka
- 5 NAWYK - Z szacunkiem **ROZMAWIAM** z dzieckiem o porażkach
- 6 NAWYK - Towarzyszę dziecku w przeżywaniu **KRYZYSÓW**

1 NAWYK – DOBRZE ZNAM SWOJĄ ROLĘ

Największe wyzwania rodzica zawodnika:

1. Rodzic przeżywa swoje **negatywne emocje**: stres, strach, niepewność, złość, niezadowolenie – szczególnie podczas zawodów.

Nasze WYZWANIE: panowanie nad swoimi emocjami, nie obarczamy dziecka swoimi emocjami. Nie rozmawiamy z Nim, kiedy nasze emocje są intensywne i nie panujemy nad nimi.

2. **Dzieci przeżywają** silne i zmienne emocje.

Nasze WYZWANIE: przyjęcie trudnych emocji dziecka, akceptacja i nasza adekwatna oraz wspierająca reakcja.

3. Rodzic **wchodzi w rolę trenera**.

Nasze WYZWANIE: wiem coraz więcej i znam dyscyplinę coraz lepiej, ale ufam trenerowi i nie wchodzę w jego kompetencje. Ja pomagam i wspieram jako rodzic. Nie jako trener. To trener uczy techniki i taktyki oraz udziela zawodnikowi podpowiedzi.

Zadania rodzica zawodnika:

1. **Wspieranie w pokonywaniu trudności:** spadki motywacji, spadki dyspozycji fizycznej, konflikty, brak czasu, zmęczenie itd.
2. **Wspieranie bezwarunkowe.** Bez względu na wyniki, bez względu na wielkość postępu, bez względu na ilość niepowodzeń w stosunku do sukcesów.
3. **Towarzyszenie we wszystkich momentach:** sukcesach i niepowodzeniach, okresach „przestoju” w rozwoju i w wynikach.



2 NAWYK – ROZUMIEM ROZWÓJ SWOJEGO DZIECKA

Co powinieneś wiedzieć o rozwoju swojego dziecka?

1. Rozwój fizyczny i psychiczny to bardzo dynamiczny i nieprzewidywalny proces. Rozwój przyspiesza, potem się zatrzymuje, a potem znów przyspiesza. Czasami są okresy dłuższego przestoju.
2. Zachowaj spokój i cierpliwość – każdy zawodnik rozwija się w swoim indywidualnym tempie. Nie przyspieszysz, ale możesz zrozumieć i wspierać. Zawodnik również bardzo przeżywa sytuacje, kiedy rozwija się wolniej na tle swoich rówieśników.
3. Rozwija się nie tylko ciało. Rozwija się rozumienie i wyrażanie emocji, rozwija się rozumienie walki i przewidywanie, rozwija się podejście do relacji z innymi. Wszystko w dziecku się zmienia i rozwija.
4. Rozwój przebiega nierównomiernie. Na przykład - zawodnik może być rozwinięty fizycznie i motorycznie, ale nie potrafi myśleć taktycznie. Ma trudności z zapamiętywaniem taktyki, z przewidywaniem podczas walki. Albo – zawodnik jest mniejszy od swoich rówieśników, ma mniej siły. Za to świetnie rozumie swoje emocje i potrafi nad nimi panować w trudnych sytuacjach.
5. Unikaj oczekiwań, których zawodnik nie jest w stanie spełnić ze względu na swój etap rozwojowy. Jeżeli zawodnik bardzo chce, a jeszcze nie może zmierzyć się z danym wyzwaniem – czuje się bezradny i przytłoczony. Wspieraj.



3 NAWYK – WSPIERAM BEZ WYWIERANIA PRESJI

Czym jest presja?

Zawodnik mierzy się z oczekiwaniami, których nie jest w stanie spełnić. Czuje się bezradny. Oczekiwania przerastają jego aktualne możliwości fizyczne i mentalne. Może stracić wtedy motywację, radość i wycofać się z rywalizacji i trenowania.

Wywieranie presji jest czymś innym niż motywowanie. Motywowanie jest pozytywne. To bodziec, który daje zawodnikowi energię do działania. Presja odbiera energię zawodnikowi.

Motywujemy na miarę aktualnych możliwości zawodnika. Presja – oczekujemy więcej niż zawodnik może aktualnie pokazać.

Jakie są konsekwencje wywierania presji?

1. Zawodnik traci radość i przyjemność bycia w sporcie.
2. Czuje, że najbliższe mu osoby nie rozumieją Go.
3. Traci motywację do dalszej pracy.
4. Uważa, że inni kojarzą Go tylko z „wynikami”.



4 NAWYK – ODPOWIEDNIO REAGUJE NA EMOCJE MOJEGO DZIECKA

Co powinieneś wiedzieć o emocjach zawodnika?

1. To normalne, że Twoje dziecko przeżywa różne emocje.
2. Emocje są częścią sportu – trenowania i startowania w zawodach.
3. Zawodnik ma prawo do przeżywania emocji.
4. Emocje są najbardziej intensywne na początku, z czasem stają się mniej dokuczliwe, a ich siła słabnie.

! Rodzicu uważaj na:

1. Umniejszanie – „zawodnik czuje, to co czuje”. Z Twojej dorosłej perspektywy ta sama sytuacja może wyglądać zupełnie inaczej.
2. Pocieszanie słowami: „Nic się nie stało.”, „To tylko małe i nieważne zawody.”, „Po co się stresować, to tylko zabawa.”
3. Dziecko poczuje się wtedy jeszcze gorzej, a Jego emocje staną się mocniejsze.
4. Karanie dziecka za emocje, które czuje.

Zamiast tego, spróbuj powiedzieć:

- „Domyślam się, że czujesz się smutny i zawiedziony.”
- „Widzę, że jest Ci bardzo przykro.”
- „Nie byłam nigdy w takiej sytuacji – ale domyślam się, że musisz czuć się teraz bardzo źle.”



5 NAWYK – Z SZACUNKIEM ROZMAWIAM Z DZIECKIEM O PORAŹKACH

Zamień słowa „porażka” na „niepowodzenie”

Aby zrozumieć, co czuje Twoje dziecko:

1. Złap Jego perspektywę – spójrz na niepowodzenie Jego oczami. Zrozumiesz wtedy Jego emocje.
2. Porozmawiaj z dzieckiem, o niepowodzeniu. Wybierz odpowiedni czas i odpowiednie miejsce.
3. Unikaj rozmawiania o niepowodzeniach w miejscach publicznych, przy innych zawodnikach i rodzicach. Zawstydzą to dziecko.
4. Unikaj rozmawiania, gdy dziecko i Ty będziecie odczuwali silne emocje. Emocje sprawiają, że rozmowa jest nieprzyjemna i może zranić. Emocje zniekształcają to, co chcesz powiedzieć. Emocje zniekształcają to, co słyszymy.

Różni zawodnicy – różne niepowodzenia

Jakie „porażki” przeżywają zawodnicy?

- brak oczekiwanego wyniku
- brak poprawy
- powtarzanie tego samego błędu
- gorsze miejsce niż kolega klubowy
- niezadowolony trener – rozczarowanie trenera
- niezadowolony rodzic – uczucie, że zawiedli rodziców
- smutek wniosków



6 NAWYK – TOWARZYSZĘ DZIECKU W PRZEŻYWANIU KRYZYSÓW

Najważniejsze zasady:

1. Unikaj oceniania. Złap perspektywę dziecka. Jego kryzys rozpatruj z perspektywy Jego wieku, a nie ze swojej – dorosłej perspektywy.
2. Kiedy zawodnik przeżywa swój kryzys towarzyszą mu silne emocje. To normalne. Kiedy poczuje, że zaczyna radzić sobie ze swoją trudną sytuacją – emocje zaczną opadać, a ich siła osłabnie.
3. Dla każdego zawodnika – kryzys będzie oznaczał coś zupełnie innego.

Kiedy pojawiają się „kryzysy”?

1. Gdy zawodnik jest w gorszej dyspozycji fizycznej.
2. Gdy jest zmęczony.
3. Kiedy nie ma czasu „dla siebie”. A Jego grafik wypełniony jest obowiązkami.
4. Kiedy przechodzi do wyższej kategorii wiekowej / wagowej. Kiedy wskakuje na wyższy poziom rywalizacji sportowej. Pojawiają się nowe wyzwania i inne emocje niż dotychczas.
5. Gdy zawodnik czuje, że oczekiwania innych są za wysokie i nie może im sprostać.

Co robić, gdy zawodnik przeżywa swój kryzys?

1. Wspieraj bez oceniania, bez komentowani i bez dawania „dobrych rad”.
 2. Przytul.
 3. Powiedz coś miłego – spokojnym i ciepłym głosem.
 4. Bądź obecny. Nie odwracaj się od dziecka, gdy przeżywa swój trudny czas.
- Wtedy jesteś najbardziej potrzebny





SUPER LIGA
JUDO



Ministerstwo
Sportu i Turystyki
