Jak dobrze wspierać młodego sportowca przed, w trakcie i po zawodach?

Poradnik dla rodzica. "Standard BARYS "

Rodzice odgrywają ogromną rolę w ich rozwoju. Wasze wsparcie jest kluczowe oraz jego forma ma ogromne znaczenie.

Oto praktyczny przewodnik, jak mądrze towarzyszyć dziecku w sportowej przygodzie.

Przed zawodami:

Przygotowanie i nastawienie

(Protokół przed startowy)

Co robić, aby wspierać:

1. Zadbaj o rytuały (rutynę).
Pomóż dziecku utrzymać znany rozkład dnia – odpowiednia ilość snu, wartościowe posiłki i czas na wyciszenie.
Przykład: Zamiast pozwalać na granie na komputerze do późna, zaproponuj wspólny, spokojny wieczór z ulubioną książką lub filmem.

2. Bądź pozytywnym lustrem.
Słuchaj jego obaw i rozmawiaj o nich, ale nie wzmacniaj lęków.
Przykład: Gdy dziecko mówi: "Boję się, że źle rzucę", odpowiedz: "Rozumiem, że się denerwujesz. Skup się na tym, co trenowałeś z trenerem. Dasz z siebie wszystko".

3. Wyręcz je w obowiązkach.
W przededniu startu dziecko powinno oszczędzać energię psychiczną i fizyczną.
Przykład: Zwolnij je z domowych obowiązków, takich jak wynoszenie śmieci czy odrabianie najtrudniejszych zadań.

4. Skoordynuj się z trenerem.
Zapytaj, jak możesz pomóc w przygotowaniach i jakie są cele na te zawody. Szanuj wytyczne trenera dotyczące odżywiania czy rozgrzewki.

Czego NIE wolno robić:

Nie stawiaj nierealnych oczekiwań.
Unikaj komunikatów: "Musisz wygrać", "Na pewno zdobędziesz medal". To generuje potworną presję.

Nie opowiadaj o swoich nerwach.
Twoje lęki są Twoje, nie obciążaj nimi dziecka. Nie mów: "Ja tak się denerwuję, że aż mi się żołądek przewraca". Uważaj na komunikację nie werbalną dziecko to też odczyta.

Nie kwestionuj decyzji trenera.
Nie mów przy dziecku: "A ja bym zrobił inaczej", "Czy na pewno ta taktyka jest dobra?". Podważasz autorytet trenera i wprowadzasz zamęt w głowie młodego zawodnika.

Nie porównuj do innych zawodników a jego trenera do innych trenerów.
To demotywuje i odbiera radość z sportu.

Standard BARYS

W trakcie zawodów:

Towarzyszenie i obserwacja.
(Protokół startowy)

Co robić, aby wspierać:
1. Bądź widoczny, ale nie natrętny.
Daj znać, że jesteś (uśmiech, kciuk w górę), ale nie krzycz ciągłych instrukcji. Trener wie co robi i to on ustala komunikaty, taktykę i przebieg przygotowania zawodnika w trakcie startu.

2. Kibicuj mądrze dopinguj wysiłek i postawę, a nie tylko wynik.
Krzycz:"Dobra robota!", "Trzymam za Ciebie kciuki!", zamiast: "Musisz go wyprzedzić!".

3. Zaufaj trenerowi.
On jest ekspertem od strony sportowej. Jego uwagi są merytoryczne (techniczne). Twoja rola to emocjonalne wsparcie.
Jak nie ufasz trenerowi to można zmienić klub po sezonie lub otworzyć własny klub oraz zatrudnić się, jako trener pamiętając, że najtrudniej być trenerem własnego dziecka.

4. Zachowaj spokój.
Dziecko doskonale wyczuwa Twój stres i nerwową atmosferę na trybunach. Bądź ostoją opanowania.
Jeżeli Ci ciężko opanować emocje (bo na zawodach zawsze są bardzo mocne ponieważ kochane dziecko walczy) po prostu zostań w domu. Dziecko już ma swój stres nie dokładaj kolejnych.

Czego NIE wolno robić:

Nie wydawaj instrukcji, nie jesteś trenerem.
Krzyki: "Szybciej!", "Podawaj!", "Skacz wyżej!" mieszają w głowie i konfliktują z poleceniami trenera. To najgorsze, co możesz zrobić.

Nie kłóć się z sędziami/ trenerami.
To kompromituje Ciebie, Twoje dziecko oraz klub. Uczysz dziecko braku szacunku.

Nie strofuj i nie krytykuj w przerwie.
Jeśli widzisz, że dziecko jest zdenerwowane lub zestresowane, nie dokładaj mu. Lepiej powiedz: "Jestem z Ciebie dumny/a, bez względu na wynik".

Nie ignoruj trenera.
Nie odciągaj dziecka na bok, dla rozmowy. Starty czas trenera na analizę i motywację.

Po zawodach:

To najtrudniejszy moment – bez względu na wynik :)

Co robić, aby wspierać:
1. Daj przestrzeń.
Nie rzucaj się od razu z pytaniami. Poczekaj, aż emocje opadną. Pierwsze słowa niech będą proste: "Jestem przy Tobie", "Kocham Cię", "Doceniam Twój wysiłek".

2. Skoncentruj się na procesie, nie na wyniku.
Zadawaj pytania o przeżycia, a nie o statystyki. Zapytaj: "Co ci się dzisiaj udało?", "Czego się dziś nauczyłeś/aś?", "Jak się czułeś/aś na starcie?" Jakie pozytywne chwile? Zamiast Jakie miejsce zająłeś? Jaki wynik?

3. Zostaw analizę sportową trenerowi.
To jego obowiązek omówić taktykę, technikę i błędy. Twoja rola to przytulić, nakarmić i wysłuchać.

4. Pomóż oddzielić wynik od wartości dziecka.
Przegrana nie czyni go gorszym człowiekiem, tak jak wygrana nie czyni go lepszym.
Powiedz: "Jestem dumny/a z tego, jak walczyłeś/aś", zamiast "Szkoda, że przegraliście".

Standard BARYS

Czego NIE wolno robić:

Nie szukaj winnych.
To najgorsza rzecz. Unikaj jak ognia zdań: "Sędzia was oszukał", "Trener cię źle ustawił", "Koledzy nie podawali ci piłki". Uczysz dziecko odpowiedzialności zespołowej i szacunku.

Nie bagatelizuj porażki.
Nie mów: "Nieważne, to tylko zawody". Dla niego są ważne. Nazwij jego emocje: "Widzę, że jest ci smutno, to zrozumiałe".

Nie przesadzaj z entuzjazmem po wygranej.
Oczywiście, cieszcie się razem! Ale nie rób z dziecka bohatera narodowego. To stwarza presję na kolejne starty. Niech radość będzie naturalna.

Nie omawiaj słabych występów dziecka przy innych.
To bardzo krzywdzące. Takie rozmowy prowadź tylko w cztery oczy, jeśli dziecko samo tego chce, lub z trenerem na osobności.

Pamiętajcie, drodzy Rodzice, że wasza rola to bycie bezpieczną przystanią, a nie drugim trenerem. Wasza bezwarunkowa miłość i wsparcie emocjonalne są tym, co naprawdę daje siłę do pokonywania sportowych wyzwań.

Dobry zawodnik uznaje porażki jako dobrą naukę a wygrana jest dzięki zespołowi - rodziców, szkole, babci i dziadkowi, klubowi, trenerowi fizjoterapeucie...

Współpracujcie z trenerem, ufajcie swojemu dziecku, a wspólnie stworzycie doskonałe warunki do jego rozwoju – nie tylko sportowego, ale przede wszystkim osobistego.

"Standard BARYS " to m.in.

Kodeks BARYS
Kodeks Sportowca
Kodeks Trenera
Kodeks Rodzica
Poradnik dla przyjaciela sportowca.

Zapoznałem się :

Mama ……. Tato ……
(podpis rodziców)

Standard BARYS