

HASŁA DLA ZAWODNIKÓW DO SZATNI

Jeśli Ci się nie uda – nie poddawaj się.

Bo porażka to po prostu pierwsza lekcja. Błąd to informacja, jak zrobić coś lepiej następnym razem. A sukces zaczyna się od odwagi, żeby spróbować jeszcze raz.

P.O.R.A.Ż.K.A. to pierwsza lekcja.

- P** – próbuj dalej
- O** – okazja do nauki
- R** – rozwijaj się każdego dnia
- A** – analizuj swoje działania
- Ż** – żadna porażka Cię nie definiuje
- K** – każdy trening przybliży Cię do celu
- A** – a wytrwałość prowadzi do sukcesu

B.Ł.A.D. to wskazówka do rozwoju.

- B** – bez prób nie ma postępu
- Ł** – łap z każdej sytuacji lekcję
- A** – aż do skutku próbuj dalej
- D** – działaj odważnie

O.D.W.A.G.A. to decyzja, żeby spróbować jeszcze raz.

- O** – odważ się próbować
- D** – działaj mimo trudności
- W** – wierz w swoje możliwości
- A** – akceptuj błędy
- G** – graj do końca
- A** – a rozwój przyjdzie z czasem

S.U.K.C.E.S. to efekt pracy i wytrwałości.

- S** – systematyczna praca
- U** – ucz się z doświadczeń
- K** – konsekwencja każdego dnia
- C** – cierpliwość w drodze do celu
- E** – energia i zaangażowanie
- S** – satysfakcja z rozwoju

RODZIC MŁODEGO SPORTOWCA W 10 ZDANIACH:

1 SŁOWO: **CZEŚĆ!**

Najpierw przywitaj się z dzieckiem, zanim zaczniesz pytać o trening, mecz czy zadania szkolne.

2 SŁOWA: **DOBREJ ZABAWY!**

Zachęcaj i przypominaj dziecku, że sport ma przede wszystkim sprawiać radość.

3 SŁOWA: **POWIEDZ MI WIĘCEJ!**

Zanim wygłosisz swoją opinię lub udzielisz rady, zachęć dziecko aby opowiedziało Ci o danej sytuacji coś więcej, i to jak ono je widzi.

4 SŁOWA: **DOBRA ROBOTA. PRACUJ DALEJ!**

Zamiast analizować w szczegółach cały występ dziecka, docień jego wysiłek.

5 SŁÓW: **CO NOWEGO U CIEBIE SŁYCHAĆ?**

Daj dziecku szansę, żeby podzieliło się tym co u niego. Daj dziecku przestrzeń, aby opowiedziało, co jest dla niego ważne – nie tylko w sporcie.

6 SŁÓW: **BARDZO LUBIĘ OBSERWOWAĆ JAK TY GRASZ**

Powiedz dziecku, że największą radością jest dla Ciebie samo oglądanie, jak rozwija swoją pasję i jaką radość sprawia mu sama gra.

7 SŁÓW: **A TY CO SAM O TYM SĄDZISZ?**

Swoją opinię znasz, więc zanim ją wygłosisz, poproś o opinię Twojego dziecka. Dowiadujesz się więcej o swoim dziecku i uczysz go krytycznego myślenia. To rozwija jego samodzielność i refleksję.

8 SŁÓW: **CZY JEST COŚ W CZYM MÓGLBYM CI POMÓC?**

Dowiedz się, czego tak na prawdę potrzebuje Twoje dziecko, zanim przekażesz mu swoje rozwiązanie.

9 SŁÓW: **JESTEŚ DLA MNIE ZDECYDOWANIE WAŻNIEJSZY NIŻ TWOJE OSIĄGNIĘCIA SPORTOWE**

Przypominaj dziecku, że Twoja miłość nie zależy od wyników jakie osiągają w sporcie.

10 SŁÓW: **NIE WAŻNE CO, BARDZO SIĘ CIESZĘ, ŻE JESTEM TWOIM RODZICEM**

tekst opracowany na podstawie materiałów Positive Coaching Alliance

RODZICU, TWOJE PIERWSZE SŁOWA PO MECZU MAJĄ ZNACZENIE

4 KROKI DOBREJ ROZMOWY PO MECZU

1. KROK ZACZNIJ OD WSPARCIA

Najpierw pokaż dziecku, że jesteś z nim – niezależnie od wyniku.

Możesz powiedzieć:

✓ „Bardzo lubię oglądać jak grasz.”

2. KROK ZAPYTAJ O DOŚWIADCZENIE

Pozwól dziecku opowiedzieć o meczu ze swojej perspektywy.

Możesz zapytać:

✓ „Z czego jesteś dziś najbardziej zadowolony?”

3. KROK ZACHĘĆ DO REFLEKSJI

Pomóż dziecku zobaczyć, czego się nauczyło w tym meczu.

Możesz zapytać:

✓ „Czego cię nauczył dzisiejszy mecz?”

4. KROK DOCENŃ WYSIŁEK

Podkreśl wysiłek i zaangażowanie Twojego dziecka.

Możesz powiedzieć:

✓ „Podobało mi się, jak bardzo się starałeś.”

RODZICU, TWOJE PIERWSZE SŁOWA PO MECZU MAJĄ ZNACZENIE

POZNAJ 5 ZDAŃ, KTÓRE WSPIERAJĄ ROZWÓJ MŁODEGO SPORTOWCA

Zamiast rozliczać wynik – zauważ wysiłek dziecka

Zamiast instruować, krytykować czy wypominać błędy, doceniaj wysiłek, zaangażowanie oraz odwagę podejmowania prób i ryzyka. To właśnie takie komunikaty budują pewność siebie, motywację i odporność psychiczną młodego sportowca.

Możesz powiedzieć:

- ✓ „Podobało mi się, jak bardzo się dziś starałeś.”
- ✓ „Widziałem, ile wysiłku i energii włożyłeś w grę.”
- ✓ „Co było dziś dla Ciebie największym wyzwaniem?”
- ✓ „Jestem z Ciebie dumny – dałeś z siebie wszystko.”
- ✓ „Fajnie było patrzeć, jak odważnie próbujesz i grasz.”

Czego warto unikać:

- x Instruowania dziecka z trybun:
„Strzelaj!”
- x Krytykowania decyzji dziecka:
„Powinieneś być podać.”
- x Wywierania presji na wynik:
„Musisz więcej strzelać bramek.”

KONTRAKT POZYTYWNEGO RODZICA MŁODEGO SPORTOWCA

PROGRAM „GRAMY BEZ PRESJI”

Wierzę, że sport jest przestrzenią rozwoju młodego człowieka – nie tylko jako zawodnika, ale przede wszystkim jako człowieka. Dlatego zobowiązuję się wspierać moje dziecko zgodnie z poniższymi zasadami:

Moja postawa jako rodzica

- ✓ Będę wspierać moje dziecko niezależnie od wyniku meczu.
- ✓ Będę doceniać wysiłek, zaangażowanie i proces uczenia się – nie tylko wynik sportowy.
- ✓ Będę pomagać mojemu dziecku uczyć się na błędach i wracać do gry po niepowodzeniach.
- ✓ Będę wzmacniać pewność siebie mojego dziecka poprzez pozytywne słowa i zachętę.
- ✓ Nie będę wywierać presji wyniku ani porównywać mojego dziecka z innymi zawodnikami.
- ✓ Będę współpracować z trenerem i szanować jego decyzje dotyczące treningu oraz gry.
- ✓ Będę pamiętać, że sport dzieci i młodzieży jest przede wszystkim przestrzenią rozwoju, nauki i radości z gry.
- ✓ Będę pamiętać, że moje dziecko ma prawo popełniać błędy i rozwijać się we własnym tempie.

Podczas meczu

- ✓ Pozwolę trenerowi trenować. Nie będę instruować mojego dziecka ani innych zawodników z trybun.
- ✓ Będę dopingować i wspierać wszystkich zawodników.
- ✓ Będę okazywać szacunek przeciwnikom, sędziom i zasadom gry.
- ✓ Jeśli nie zgodzę się z decyzją sędziego – zachowam spokój i powstrzymam się od komentarzy.

- ✓ Będę dawać przykład spokojnego i odpowiedzialnego kibicowania.
- ✓ Zanim zareaguję pod wpływem emocji, zadam sobie pytanie: „Czego swoim zachowaniem uczę teraz moje dziecko?”

Po meczu

- ✓ Najpierw okażę dziecku wsparcie, a dopiero później porozmawiam o grze.
- ✓ Będę częściej pytać i słuchać niż wygłaszać swoją opinię.
- ✓ Będę doceniać wysiłek i zaangażowanie mojego dziecka.
- ✓ Powiem mojemu dziecku, że jestem z niego dumny – niezależnie od wyniku.
- ✓ Będę pamiętać, że każde doświadczenie sportowe jest okazją do nauki i rozwoju.

Moje zobowiązanie

Moim celem jako rodzica jest wspierać rozwój mojego dziecka – nie tylko jako sportowca, ale przede wszystkim jako człowieka. Wierzę, że sport jest przestrzenią do nauki ważnych umiejętności życiowych, takich jak wytrwałość, współpraca, odpowiedzialność i radzenie sobie z błędami i porażkami, dlatego chcę szczególnie je dostrzegać w moim dziecku i pozytywnie wzmacniać.

STREFA POZYTYWNEGO RODZICA

PROGRAM „GRAMY BEZ PRESJI”

- ✓ Oddychaj. To tylko mecz dzieci – Twoje życie od tego nie zależy.
- ✓ To Twoje dziecko gra, nie Ty. Pozwól mu podejmować własne decyzje.
- ✓ Pozwól trenerowi trenować. Jedna ławka trenerska wystarczy.
- ✓ Twoje słowa mają znaczenie. Krzyk z trybun nie strzela bramek.
- ✓ Dopinguj wysiłek, nie tylko wynik. Rozwój zaczyna się od prób.
- ✓ Szanuj sędziego. Bez niego nikt by dziś nie grał.
- ✓ Pamiętaj: Dzieci patrzą na Ciebie. Bądź przykładem.