20% zniżki z kodem:
RESQL

FRAGMENT E-BOOKA
WERSJA DLA RESQL

JAK WSPIERAĆ MŁODEGO SPORTOWCA?

Niezbędnik rodzica

NATALIA PAWELSKA
MAŁGORZATA STĘPNIAK

MENTALSTEPS

Partnerzy projektu

Fundacja Sportu Pozytywnego

Centralny Ośrodek Medycyny Sportowej COMS

SPIS TREŚCI

Wstęp 5

Specyfika sportu dzieci i młodzieży 6

Wczesna specjalizacja w określonej dyscyplinie 10

Rola rodzica w sporcie 13

Ważny dorosły wzorem do naśladowania – prawda czy powtarzany frazes? 14
Postawy rodziców 21

Nadużycia w sporcie 24

Odpowiedzialność i ograniczone zaufanie rodzica 25
Przemoc w sporcie 26
Rola rodzica w takich sytuacjach 28

Umiejętności warte nauki i rozwijania na co dzień 29

Nastawienie ułatwiające funkcjonowanie w sporcie i poza nim 30
Nastawienie na rozwój i trwałość 33
Wysiłek, nauka, błędy – inne spojrzenie 37
Podejmowanie wysiłku 37
Nauka i rozwój 39
Akceptacja błędów 42
Oddech i świadomość ciała 45
Różne oblicza samodzielności 55

Perspektywa dorosłych zawodników 61

Czytaj, słuchaj, oglądaj – merytoryczne inspiracje 65

Zakończenie 68

Bibliografia 72

WSTĘP

Rodzicu,

Cieszymy się, że tutaj jesteś. To oznacza, że zależy Ci na szczęściu Twojego dziecka i szukasz informacji o tym, jak wspierać je w sporcie i na co dzień. Ale jak to: już w pierwszym zdaniu mówimy o szczęściu, a nie wynikach? Prawda! Więcej informacji o tym, dlaczego liczą się nie tylko rezultaty, znajdziesz w dalszej części tego e-booka.

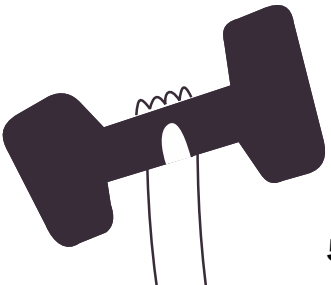
Chcesz dobrze dla swojego dziecka w sporcie, ale nie zawsze wiesz, co to oznacza? Robisz coś, a czasami efekt jest odwrotny od zamierzonego? Dobrze trafiłeś! Damy Ci tu wiele wskazówek. Ten e-book jest o tym, jak możesz wspierać i kibicować swojemu dziecku, by mogło się rozwijać w życiu i sporcie, a Wasza relacja była satysfakcjonująca.

Rodziców zawodników w różnym wieku spotykamy w rozmaitych okolicznościach w gabinecie, na salach treningowych, zawodach czy w bardziej nieformalnych sytuacjach, takich jak wspólne kibicowanie. Przygotowując się kilka lat temu do swoich działań dedykowanych rodzicom dzieci i młodzieży, w tym także do napisania tego e-booka, przeprowadziłyśmy anonimową ankietę. Byłyśmy pozytywnie zaskoczone, gdy okazało się, że wypełniło ją prawie 180 opiekunów dzieci w wieku od 4 do 17 lat. Szeroki odzew pokazał, że ten e-book powinien powstać, a odpowiedzi rodziców na nasze pytania nadały mu kształt.

W środku znajdziesz wiedzę o specyfice sportu dzieci i młodzieży, informacje o tym, jak wspierać je na co dzień, jakich umiejętności mentalnych warto uczyć i jak je rozwijać. W e-booku poświęcamy też uwagę samemu rodzicowi. Potraktuj tę publikację jako bazę do tego, aby Twoje dziecko chciało być jak najdłużej w sporcie. A także aby jak najdłużej mogło cieszyć się zdrowiem fizycznym i psychicznym.

Dziękujemy za nabycie tego e-booka z legalnego źródła. To dzięki Twojemu zakupowi możemy dalej działać i tworzyć wartościowe materiały.

Powodzenia!
Gosia i Natalia
Psycholożki sportu
Z zamiłowania i zawodu działamy w sporcie

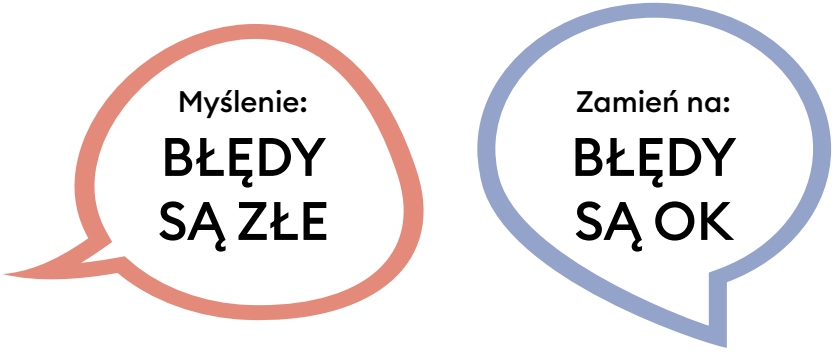


UMIEJĘTNOŚCI WARTE NAUKI I ROZWIJANIA NA CO DZIEŃ

AKCEPTACJA BŁĘDÓW

Błędy są OK! Otwierasz szeroko oczy, czytając to zdanie? Wiemy, że w naszym społeczeństwie, często jest odwrotnie. Słychać takie zdania: *Powinieneś się wstydzić za to, co zrobiłeś; Nie wypada tak grać w Twoim wieku* itp. Dzieci karze się za popełnianie błędów w rozmaity sposób, poprzez słowa wypowiadane w ich kierunku, postawę – np. ignorującą – oraz liczne zakazy i nakazy. Czy to sprzyja rozwojowi i kreatywności młodego zawodnika? Niestety, nie sprzyja.
W sporcie błędy to codzienność, są jego nieodłącznym elementem. Popełnia je każdy, nawet najwięksi mistrzowie. Mówi się, że zazwyczaj wygrywa ten zawodnik, który popełni ich mniej. Coś w tym jest.

Jeśli do tej pory wystrzegasz się błędów i nie akceptujesz, gdy popełnia je Twoje dziecko, po prostu spróbuj zmienić swoje podejście. Spróbuj, przecież nic nie tracisz.



Takie myślenie sprzyja rozwojowi i jest szczególnie przydatne, gdy Twoje dziecko uczy się czegoś nowego. Błędy same w sobie nie są złe, natomiast ważna jest reakcja na nie. Zarówno Twoja jako rodzica, jak i Twojego dziecka.

Ćwiczenie 9

Zastanów się i odpowiedz, jakie błędy na co dzień najczęściej popełnia Twoje dziecko. Może zapomina odrobić lekcji, zostawia w szatni elementy stroju sportowego, nie wyciąga z plecaka niezjedzonej przekąski?

Zastanów się i zapisz, jak warto reagować na te błędy, aby dać do zrozumienia, że **błędy się zdarzają i są OK, ale dobrze nad nimi pracować.**

Przykładowe sytuacje i reakcje znajdziesz na stronie 44.
np. Błąd 1 – moja pożądana reakcja, Błąd 2 – moja pożądana reakcja

Błąd	Moja pożądana reakcja
Zapomina zabrać strój z zawodów	Zachowuję spokój, wracamy po strój, opracowujemy hasło przypominające na przyszłość, np. buty, torba, strój

A teraz wybierz jeden błąd z tabeli powyżej, który popełnia Twoje dziecko, a Twoja dotychczasowa reakcja niekoniecznie daje do zrozumienia, że błędy są OK. Może to sytuacja, która się powtarza i trudno Ci zareagować na nią tak, jak to sobie wyobrażasz, myśląc o niej z dystansu.

Skup się na tej jednej sytuacji i za każdym razem, gdy pojawia się ten błąd, staraj się reagować tak, jak widzisz w notatce powyżej. Możesz pożądaną reakcję zapisać na oddzielnej kartce, nosić przy sobie (np. zapisać w telefonie, włożyć do torebki czy portfela) i zaglądać do niej, kiedy pojawi się dany błąd. To pomoże Ci w pamiętaniu, jak się zachować, gdy emocje wezmą górę.

JAK NA CO DZIEŃ MOŻESZ ZAZNACZAĆ, ŻE BŁĘDY SĄ OK?

Przykładowe sytuacje	**Jak można zareagować?**
Popełniasz błąd w życiu codziennym.	Zwróć uwagę na to, co mówisz w tej sytuacji i jaki dajesz przykład reagowania. Swoje błędy możesz wykorzystać jako naukę dla swojego dziecka, np. odwagi w mówieniu, że zrobiło się coś źle (*Źle zrobiłem; Nie chciałam sprawić przykrości*), wyciągania wniosków (*Następnym razem będę bardziej uważna*), próbowania nawet gdy coś nie wychodzi (*Za chwilę spróbuję jeszcze raz)*, przepraszania, gdy kogoś zranimy (*Przepraszam, nie powinnam podnosić głosu*).
Pomimo Twoich tłumaczeń i niejednej rozmowy dziecko po raz kolejny popełnia ten sam błąd.	Zamiast koncentrować się na błędzie i myśleniu: *Ile można tłumaczyć... znowu to samo*, zaakceptuj, że w wychowywaniu takie sytuacje się zdarzają. Wraz z dzieckiem wyciągnijcie wnioski i zaangażujcie się w szukanie rozwiązań.
Oglądasz z dzieckiem mecz albo zawody i dostrzegasz błędy oraz słabe wykonanie zawodników.	Obserwuj swoją reakcję jako kibica i to, w jaki sposób oceniasz zawodników. Powstrzymaj się przed obraźliwymi komentarzami. Podczas wspólnego kibicowania możesz zwrócić uwagę dziecka na to, jak zawodnicy reagują po błędach, na ewentualne ich przyczyny czy na rozmowę o przygotowaniu zawodników.
Kibicujesz dziecku podczas zawodów czy treningów.	Często zawodnicy dostrzegają dużo więcej, niż może się wydawać. Kontroluj swoją mimikę twarzy, postawę i to, co mówisz po popełnianych przez dziecko błędach.

To my, autorki tego e-booka. Jako MENTALSTEPS współpracujemy z klubami sportowymi – wspieramy rodziców, zawodników i trenerów, oferując konsultacje indywidualne oraz zajęcia grupowe. Tworzymy skuteczne produkty – karty, plakat, e-booki, treningi relaksacyjne – dostosowane do sportowej rzeczywistości osób, które z nich korzystają. Czytaj dalej, jeśli chcesz poznać nas bliżej.

Natalia Pawelska

Każda dyscyplina sportu jest inna – a ja rozumiem te niuanse. 😊 Dzięki temu każdy zawodnik, który ze mną pracuje, czuje się przygotowany do najważniejszych imprez w sezonie. A to już olbrzymi krok w stronę udanych zawodów!

Ukończyłam socjologię na Uniwersytecie Warszawskim. Moją pasją i specjalizacją stała się psychologia sportu, dlatego kontynuowałam naukę na Uniwersytecie SWPS w Warszawie, gdzie zdobyłam tytuł magistra psychologii sportu i rekreacji. Jestem też absolwentką psychologii sportu pozytywnego na Uniwersytecie SWPS w Sopocie.

Uczestniczyłam w Zimowych Igrzyskach Olimpijskich w Pekinie 2022 jako psycholog reprezentacji Polski. Współpracowałam także z kadrą paraolimpijską w lekkoatletyce (2016), reprezentacją Polski w łyżwiarstwie szybkim na torze krótkim (2018-2022) oraz z Polskim Związkiem Lekkiej Atletyki (2020-2022).

W mojej pracy skupiam się na wsparciu zawodników, trenerów, rodziców młodych sportowców, a także muzyków i osób występujących na scenie. Z tymi, którzy marzą o międzynarodowych sukcesach, jak i z osobami, które już je osiągają.

Małgorzata Stępniak

Łagodność i konkret w jednej osobie – tak o mnie mówią. 😉 Wierzę, że mentalność ćwiczymy i doskonalimy na co dzień za sprawą małych kroków.

Stawiam na połączenie teorii z codziennością i mam głęboką wiarę w potencjał innych. Ważne jest dla mnie nieoceniające i pełne zrozumienia podejście do drugiej osoby – zawodnik to przede wszystkim człowiek.

Ukończyłam psychologię na SWPS oraz studia podyplomowe z psychologii sportu na Uniwersytecie Gdańskim.

Zrealizowałam szkolenia z Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach, kurs Mindfullness. Wiedza ta służy zawodnikom i ich otoczeniu. Udzielam także pomocy psychologicznej w obliczu straty i żałoby, ciągle dokształcając się w tym temacie.

Pracuję zarówno z zawodnikami indywidualnymi, jak i drużynowymi lekkoatletyki, gimnastyki sportowej, tenisa ziemnego i stołowego, hokeja czy piłki nożnej. Byłam jedną z pierwszych osób, która zaczęła wprowadzać psychologię sportu do branży wellness – takie podejście praktykuję cały czas z grupą Primavera Hotele.

Partnerzy projektu

Fundacja Sportu Pozytywnego

Centralny Ośrodek Medycyny Sportowej COMS

MENTALSTEPS