METODOLOGIA, TENIS ZAWODNICZY

Postępowanie rodzica podczas turniejów

maciej · 3 grudnia, 2021



Jedną z najważniejszych umiejętności rodzica podróżującego z zawodnikami – swoimi dziećmi jest odpowiednie „podejście”, w skład którego wchodzą nie tylko umiejętności pedagogiczno-psychologiczne, ale także umiejętności komunikowania się.

Nieliczni rodzice mają wybitne, niejako „wrodzone” predyspozycje w tej dziedzinie. Wszyscy inni muszą nad tym pracować. Poniżej chciałbym skupić się na problemie doskonalenia umiejętności komunikacyjnych rodzica, które nabierają szczególnego znaczenia podczas zawodów, zwłaszcza, jeśli nie ma na nich trenera – pisze Piotr Unierzyski, główny metodyk Polskiego Związku Tenisowego.



Chciałbym skupić się na problemie doskonalenia umiejętności komunikacyjnych rodzica, które nabierają szczególnego znaczenia podczas zawodów, zwłaszcza, jeśli nie ma na nich trenera – pisze Piotr Unierzyski, główny metodyk Polskiego Związku Tenisowego.

Zasady postępowania

Komunikowanie się jest procesem przekazywania i odbierania informacji pomiędzy dwoma lub więcej osobami. W postępowaniu z zawodnikami powinno się przestrzegać zasad, które zebrałem w parunastu punktach:

- Warto stosować naturalny i łatwy dla siebie sposób komunikowania się – być sobą. Dziecko natychmiast wyczuje „nienormalne" zachowanie się rodzica, np. większą nerwowość, zmieniony głos czy nadmierną gestykulację. Nerwowość rodzica (ale także jego skupienie, wiara w sukces, itp.) czy innych ludzi z otoczenia podczas lub przed meczem z pewnością wywrze wpływ na postawę zawodnika na korcie.
- Należy być opiekuńczym: pokazać dziecku, że rodzicowi zależy, nie tylko wspiera go wyłącznie sportowo (dotyczy to zwłaszcza dziewcząt); pomagać im i zachęcać, zwracać uwagę na ich troski, postępy, zmiany. Rodzic nie powinien jednak na siłę być częścią grupy a już na pewno nie podlizywać się.
- Rodzic musi byc konsekwentny i stosować te same zasady (a nie raz tak, raz inaczej). Zawsze niech dotrzymuje danego słowa.
- Stosunek mówienia do słuchania 50/50 jest z reguły bardziej efektywny niż np. 90/10. Komunikacja składa się z dwóch elementów: treści (zwykle wyrażanej słowami) oraz emocji (odczuć z tym związanych, wyrażanych najczęściej niewerbalnie). Właśnie emocje bywają największą trudnością w relacjach rodzic-dziecko, co odróżnia relację trener-dziecko.
- Należy być konkretnym w swoich wypowiedziach – unikać długich monologów, a stosować prosty i bezpośredni przekaz. Pomyśl zanim coś powiesz i skoncentruj się na jednej kwestii – nie mów o wielu sprawach na raz. Staraj się, aby wypowiedzi nie powodowały wrażenia, że uważasz się za nieomylnego. Zamiast kategorycznych stwierdzeń, rozpoczynaj zdania od słów: „Moim zdaniem…". Przekazuj jasne i spójne informacje: przekaz werbalny musi być zgodny z przekazem niewerbalnym.
- Ponieważ rodzic nie jest fachowcem (zawodowym trenerem), istnieje duże prawdopodobieństwo, że „rady" będą nieskuteczne lub odrzucane przez dziecko. Stąd często łatwiejszą formą będzie zadawanie pytań, np. „Jak uważasz, że powinieneś grać z tym przeciwnikiem? Jakie uderzenia są najskuteczniejsze?".
- Rodzic powinien unikać negatywnycyh tonów w swojej rozmowie (np. „Nie rób debli"). Każdy problem czy zmianę sytuacji (np. pogodowej) warto obrócić na naszą korzyść. Buduj stwierdzenia pozytywnie.
- Pozwól dziecku na samodzielność. Nie rób wszystkiego za zawodnika, nie noś mu toreb i nie pytaj co chwilę: „Jak się czujesz?" Rodzic winien dążyć do rozwinięcia niezależności i autonomii u dzieci-zawodników.
- Ważne jest poczucie humoru i uśmiechu.
- Podczas treningu przed meczem należy zachować spokój, zwłaszcza, kiedy dziecko popełnia w jego trakcie błędy. Wielu zawodników, z perspektywy czasu, właśnie nerwowość rodziców ocenia jako największą „zmorę" swojego tenisowego dzieciństwa.
- Pielęgnuj poczucie satysfakcji i wewnętrzną motywację dziecka np. ,,Jestem dumny z zaangażowania, które widoczne było w grze", „Z niecierpliwością czekam na twój mecz, bo wiem, że jesteś dobrze przygotowany".
- Rodzic powinien zwrócić uwagę na swoje ręce, ramiona, głowę itp. Ich ruchy powinny wspierać słowa i pomagać w efektywnym komunikowaniu się.

Komunikowanie się przed meczem

- dostosuj swoje uwagi do rodzaju meczu
- przekaż najważniejsze rady w sposób pozytywny, pomoże to zbudować pewność siebie zawodnika
- zachęcaj zawodnika do walki
- pokazuj, że go wspierasz, zachęcasz, ale przy tym jesteś pozytywny i spokojny



Rodzic powinien pokazywać, że wspiera swoje dziecko i jest przy tym pozytywny i spokojny.

Komunikowanie się w trakcie meczu – w ramach coachingu rodzicielskiego

- rozpoznaj (najlepiej przez szczerą rozmowę) jak dziecko chce byś podpowiadał np. czy lubi jak dużo mu się mówi.
- kiedy wygrywa, zachęcaj go do utrzymania tego samego pobudzenia.
- kiedy ma kłopoty; spraw żeby ochłonął na chwilę i pomyślał – pomóż mu znaleźć rozwiązanie.
- unikaj krytyki (metoda pozytywnej kanapki).
- skoordynuj komunikację werbalna i niewerbalną, głos i ciało powinny wyrażać to samo.
- pokaż swoje 100 % zaangażowanie.
- unikaj jakichkolwiek negatywnych gestów, np. kiedy popełni „głupi” błąd.

Komunikowanie się po meczach

- unikaj wygłaszania komentarzy zaraz po meczach, daj mu ochłonąć, natomiast niezależnie od tego czy wygrał czy przegrał wykonaj jakiś uspokajający, pozytywny gest np. poklep go po ramieniu, przybij piątkę itp. Omów mecz po tym dopiero jak się przebierze, albo nawet następnego dnia
- Walcz z poglądem „Wygrałem = grałem dobrze”; „przegrałem = grałem źle”.
- Można stosować nagrody rzeczowe (np. „Za grę w tym meczu, niezależnie od wyniku, idziemy na lody”), ale to powinno być jedynie celem do pielęgnowania motywacji wewnętrznej, która jest znacznie bardziej silniejsza w dłuższej perspektywie czasu.
- nigdy nie ignoruj dziecka niezależnie od jego postawy i rezultatu meczu

Omawiając mecz

- Staraj się, aby rozmowa była prowadzona w neutralnym miejscu, stwarzającym poczucie bezpieczeństwa wam obu.
- Staraj się usunąć bariery, które stwarza rozmowa z pozycji silniejszego.
- Mów łagodnym głosem. Nie pozwól owładnąć się emocjom.
- Utrzymuj kontakt wzrokowy, zwłaszcza, jeżeli przekazujesz negatywne informacje
- Dostosuj uwagi do wieku, osobowości, doświadczenia, inteligencji, poziomu gry i nastroju każdego dziecka, np. w rozmowie posługując się językiem dorosłych
- Postaraj się zmieniać ton, tempo, rytm itp. głosu w celu podtrzymania uwagi zawodnika i podkreślenia szczególnie ważnych elementów twojej wypowiedzi
- Mówiąc staraj się wyrażać swoje opinie w ograniczonym czasie (nie dłuższym niż 15 sek. w normalnej codziennej rozmowie) a następnie przełącz się na słuchanie
- Staraj się uzyskać informację zwrotną o tym jak twoje słowa zostały zrozumiane/zinterpretowane. ZADAWAJ DUŻO PYTAŃ. Daj czas na odpowiedź.
- Bądź pozytywny, ale uczciwy: oszczędnie stosuj negatywną krytykę. Chwal przede wszystkim starania i podejście, a w dalszej kolejności rezultat sportowy. Zawodnicy powinni odczuwać satysfakcję nie tylko ze swoich wyników, ale i z dobrze wykonywanej pracy oraz postępów we wszystkich dziedzinach. Unikaj sarkazmu/ironii, zwłaszcza w stosunku do małych dzieci
- Posługuj się opinią w celu wywołania dyskusji – „Moim zdaniem nie starałeś się! A jakie jest twoje zdanie?”.
- Pozwól dziecku aktywne angażować się w omówienie meczu.; zwykle lepiej jest zadawać pytania zawodnikom, często odwołuj się do poprzednich doświadczeń zawodnika i zachęcaj go do twórczego myślenia i znajdowania rozwiązań; np. zamiast podpowiadać gotowe rozwiązania (tym bardziej, że twoja wiedza o tenisie jest mniejsza niż np. trenera: spytaj: „jak w danej sytuacji można było zagrać”, czy „w jaki sposób byś uderzył tą piłkę?” niż im to wyłożyć „trzeba było grać po crossie”.
- Pytania otwarte pomagają uzyskać bardziej użyteczne informacje niż zamknięte
- Staraj się uważnie słuchać wypowiedzi, okaż swoje zainteresowanie i staraj się im nie przerywać
- Nie osądzaj przedwcześnie wypowiedzi, daj mu skończyć mówić
- Spróbuj zrozumieć punkt widzenia swojego dziecka
- Staraj się nie przygotowywać odpowiedzi w czasie, gdy rozmówca jeszcze mówi
- Jeśli to możliwe przekładaj krytykę z pochwałą, ale jeśli to konieczne bądź bezpośredni.
- Stosuj procedurę „kanapki” tj.
- pochwal co zawodnik wykonał poprawnie „kilka razy dobrze zaatakowałeś”)
- przekaż informację co jest do poprawy („czy nie miałeś więcej okazji do dojścia do siatki?”)
- zachęć do pracy, dalszego postępu, zwykle podpowiadając jak wykonać np. dane uderzenie lepiej, „uważam, że możesz zostać lepszym zawodnikiem jeśli będziesz częściej atakował slajsem po linii”. „Czy chciałbyś to zagranie częściej trenować?”.



BUKOWA OSTOJA
Ośrodek wypoczynkowy
Bukowa Ostoja Nakielno
Nakielno 51
78-642 Nakielno
bukowa.ostoja.nakielno@gmail.com
+48 511 519 335
+48 451 000 101
Czytaj
Tenis Magazyn
Tenis. Ludzie. Pasja.

Komunikowanie się po zwycięstwie

- Pochwal za dobrą grę
- Nie popadaj jednak w euforię. Bądź realistą – sprowadzaj zawodników na ziemię. Kieruj ich uwagę na następny mecz
- Zachęcaj zawodników do kontynuowania pracy/wysiłków i dawania z siebie wszystkiego (gry/walki/starania się na 100%) na treningach i w meczach

Komunikowanie się z po porażce

- W takim wypadku zawodnicy są mniej otwarci w rozmowie/chętni do rozmowy.
- Zawodnicy bardziej potrzebują rodzica po porażce niż po wygranym meczu.
- Nigdy nie ignoruj swojego dziecka.
- Często wystarczy klepnięcie po plecach i krótkie: „pech”.
- To czego zawodnicy najbardziej chcą i potrzebują po porażce to wsparcie.
- Poczekaj aż opadną emocje (także twoje).
- Najpierw wysłuchaj przemyśleń i odczuć dziecka odnośnie meczu, a dopiero potem przekaż mu swoje.
- Kontroluj/panuj na swoimi emocjami po porażce.
- Zaakceptuj/pogódź się z faktem, że może chcieć być przez chwilę sam..
- Nie możesz być sarkastyczny..
- Nie uważaj negatywnej krytyki ani nie zawstydzaj swojego zawodnika.
- Kładź nacisk na zaangażowanie, grę (i postawę) a nie na wynik.
- Rozważ mecz nie jako cel sam w sobie, ale jako część/element całej kariery i rozwoju zawodnika.

- Jeżeli zawodnik jest przybity po dotkliwej porażce, to odwróć jego uwagę, skoncentruj się na jego pozasportowych wartościach, zainteresowaniach, kolegach – „to tylko gra”.
- Wyciągnij jeden lub dwa pozytywne wnioski z porażki np. poprzez znalezienie odpowiedzi na pytanie: „Co byś zrobił inaczej, gdybyś miał grać jeszcze raz?”
- Unikaj stwierdzenia: „A nie mówiłem…”/ „Mówiłem, że tak będzie”

Komunikowanie się z rodzicem oraz trenerem przeciwnika

- Przywitaj się z nimi przed meczem.
- Podczas meczu nie wdawaj się w dyskusje oraz wymianę poglądów.
- Traktuj go jak kolegę: to zawodnicy rywalizują a nie rodzice.
- Nie bój się poprosić o radę/opinię/sugestie po meczu.

Komunikowanie się z sędziami

- Bądź przykładem jeśli chodzi o rozmawianie z sędziami.
- Szanuj ich, wyrażaj swoje opinie w sposób grzeczny, akceptuj ostateczne decyzje.
- Znaj przepisy gry w tenisa, przepisy rozgrywania turniejów oraz kodeks postępowania zawodnika.

Bardzo dziękuje mojej znakomitej koleżance – psycholożce PZT Ewie Serwotce za życzliwe uwali i pomoc w przygotowaniu tego artykułu.

Dr Piotr Unierzyski
Metodyk PZT



Dr Piotr Unierzyski.

Dr Piotr Unierzyski jest trenerem, specjalistą szkolenia trenerów i badaczem. Absolwent poznańskiej AWF, doktor nauk o Kulturze Fizycznej. Od blisko 40 lat pracuje jako trener, obecnie jest głównym Metodykiem Polskiego Związku Tenisowego oraz członkiem Tennis Europe Development Committee. Jako trener pracował z zawodnikami wszystkich szczebli od mini tenisa do poziomu profesjonalnego. Był trenerem reprezentacji Polski

do 12 i 14 lat, a przez 15 lat drużyn ITF skupiających najzdolniejszych juniorów z całego świata. W jego kursach trenerskich uczestniczyło ponad 2800 trenerów z ponad 20 krajów. Od 1994 roku jako ekspert ITF odwiedził ponad 50 krajów prowadząc obozy, konsultacje i seminaria dla trenerów i zawodników. Dla ITF prowadził kursy trenerskie na wszystkich poziomach zaawansowania od Animatora do High Performance.

Uczestniczył w ponad 200 kongresach, sympozjach i warsztatach na całym świecie. Jest autorem programów edukacyjnych dla trenerów, w tym PZT które uzyskały recognition ITF, programów rozwoju zawodniczego i systemów identyfikacji talentów (np. dla Kanady) oraz 9 książek. Współpracował z federacjami narodowymi Turcji, Armenii, Kanady, Wielkiej Brytanii, Mołdawii, Ukrainy, Macedonii)



Czytaj online i udostępnij:
https://tenismagazyn.pl/postepowanie-rodzica-podczas-turniejow/