



„BALTIJOS FUTBOLO AKADEMIJA“

TÈVELIŲ ELEMENTORIUS

Ilgus metus trunkantis kelias į sporto čempionatą labai dažnai nuo pat pradžių būna iškreiptas. Vietoj laukiamų rezultatų - poveikis yra visiškai priešingas.

1. Tėvų įsitikinimai

Yra gerai žinoma, kad daugelis tėvų, kurie savo jaunystėje kultivavo kažkokią sporto šaką, bet nepasiekė reikšmingų rezultatų, būtent per savo vaikus nori realizuoti savo apviltas ir dažnai per dideles ambicijas. Vaikai verčiami atlikti labai sunkias ir jiems netinkamas fizinės treniruotes, tokiu būdu iš jų atimant vaikystę, visapusiškos fizinės ir psichinės raidos galimybes. Svarbiausiu tampa tik vienas tikslas - kuo greičiau išauginti nuosavą čempioną. Sporto sukumercinimas ir už jo stovintis didelis finansinis elitinių sportininkų pelnas, dažnai tampa atskaitos tašku, kuriuo remiantis nusprendžiama parinkti vieną ar kitą sporto šaką savo vaikams, manant, kad tokiu būdu jiems galima užtikrinti puikią ateitį.

2. „Kvanktelėjusių Tėvukų Komitetas“

Kartais per daug įsitraukę į šį reikalą tėvai daro netgi savotišką spaudimą treneriams ar instruktoriams, reikalaudami iš jų (dažnai sėkmingai) padidinti treniravimosi krūvį iki suaugusiųjų sportininkų krūvio ribų. Kalbant juokais, mes tada sakome, kad šalia klubo vaikų skyriaus veikia „KTK“ arba „Kvanktelėjusių Tėvukų Komitetas“. Didžiausia bėda yra ta, kad tokiems žmonėms yra labai sunku kažką paaiškinti. Jie turi savo vaikų būsimos futbolininko karjeros viziją, jie juos remia finansiškai, remia pinigais klubą, jie patys kažkada praktikavo sportą ir jie žino viską už visus geriausiai. Jei esate vienas iš tėvų, kuris per rungtynes šaukia ant savo vaiko, duoda nurodymus visiems žaidėjams aikštėje, pataiso teisėją ir šokinėja ties šonine linija tarsi tai būtų Pasaulio taurės futbolo finalas, tuomet šis straipsnis kaip tik jums. Atminkite, kad nesate Londono „Chelsea“ ar „FC Barcelona“ vadybininkas, o jūsų atžala nėra profesionalus futbolininkas. Jie yra vaikai ir niekam nevalia ant jų rėkti ir šokinėti mosikuojantis, kai jie žaidžia, tarsi jų gyvenimas priklausytų nuo šių rungtynių arba jų pasirodymo rezultatų.

3. Viena iš pagrindinių priežasčių, dėl kurių vaikai atsisako šio nuostabaus žaidimo (futbolo) - yra tėvų spaudimas vaikui.

4. Viena iš didžiausių kiekvieno iš tėvų svajonių yra ta, jog jų vaikas taptų profesionaliu futbolininku.

5. Vaikai žaidžia futbolą pirmiausia dėl SMAGUMO !!! Atėmus smagumą iš vaikų žaidimo, iš karto pamatysime jų nebenorą ir nuobodulį, o tai veda link to, kad vaikai žaidimą mes. Tai liūdina, nes futbolas yra toks geras žaidimas žmonių, kurie jį žaidžia, akimis. Jis tik atsitiktinai netapo populiariausia sporto šaka pasaulyje! Tėvams išties sunku stovėti ir žiūrėti į savo vaiką, kai jis krenta ant veido ar pralaimi priešininkui. Jūs instinktyviai norite paskatinti vaiką, tačiau tarp paskatinimo ir įkyrumo ar net bereikalingo spaudimo vaiko atžvilgiu yra labai plonytė linija. Liūdna tai konstatuoti, bet įkyrumas dažnai paplitęs. Tie tėvai, kurie yra išūliai įkyrūs gali priversti vaiką „užsidaryti savo kiaute“ ir sukelti klaidos padarymo baimę. Tokie vaikai gali bijoti JUS nuvilti. Tai yra blogai, negalima to daryti vaikams. Joks tėvas NIEKADA neturėtų gėdinti ar statyti į nepatogią padėtį vaiką dėl jo pasirodymo, gebėjimų ar rungtynių rezultatų.

6. Būkite mažiau kritiški. Vaikai yra labai tvirti ir kartu lankstūs, bet dėl tos pačios priežasties jie taip pat yra labai trapūs ir jiems reikia rodyti pasitikėjimą. Tą galite tik JŪS – vaikų tėvai.

7. Jūsų tėviškas vaidmuo - teikti PAGALBĄ vaikui arba parodyti:

- paskatinimą,
- kantrybę,
- supratingumą,
- pasitikėjimą.

8. Galite taip pat PADĖTI savo ar kitam vaikui juos/jiems:

- pagirdami,
- paplodami,
- išklaudydami,
- rodydami susidomėjimą.

9. Visi aukščiau išvardinti dalykai gali padėti jūsų vaikui ne tik tobulėti, bet ir daugiau išpešti iš žaidimo. Šalia jūsų vaikas jausis nenugalimu ir neprilygstamu. Gaus iš jūsų tiek daug pasitikėjimo savimi, kad visi nuogąstavimai ir abejonės išnyks. Įkyrūs tėvai, kita vertus, gali sunaikinti vaiko pasitikėjimą, užpildykite juos baime ir atimti visą smagumą bei malonumą iš žaidimo, kuris yra toks natūralus visiems sporto dalyviams. Kartą tai praradus, gali būti labai sunku tai atkurti. Jūsų vaidmuo yra ne tik pasakyti keletą žodžių iš karto po rungtynių, bet taip pat labai svarbu pasikalbėti prieš rungtynes.

• **Prieš rungtynes:** niekada neturėtumėte iškelti kažkokių reikalavimų prieš žaidimą vaikui: „įmušk įvartį“, „privalote laimėti“. Vietoj to, pasakykite: „pasilinksminkite“. Tokiu būdu vaikas atsipalaiduos, nes nebus ant kortos pastatyti jokių nepagrįsti lūkesčiai - tai yra labai svarbu.

• **Po rungtynių:** Kai rungtynės baigiasi, pasakykite savo vaikui kaip jis gerai pasirodė ir, kad jūs labai didžiuojatės juo. Niekada nekritikuokite ar neanalizuokite situacijų iš aikštės. Kartais patys vaikai labai gerai žino ką jie padarė gerai ir kas buvo negerai ir jiems nereikia priminti apie jų prastą žaidimą ar pernelyg girti po gerų rungtynių. Vaikai natūraliai turi didelių lūkesčių sau patiems ir gali būti patys sau didžiausiais kritikais. Jei jūsų atžala palieka aikštę piktas ir kritiškai vertina savo žaidimą, jums pirmiausia reikia JĮ IŠKLAUSYTI. Vaikai žino, kada jiems meluojama, todėl nereikia jiems sakyti, kad jie gerai žaidė, jei jie patys jaučiasi kitaip. Vietoj to, pasakykite jam vėl kaip juo didžiuojatės ir pabandykite paaiškinti, kad kiekvienam pasitaiko geresnių ir blogesnių dienų. Negali būti geriausi kiekvieną savaitę aikštėje, bet jūs jais pasitikite. NELEISKITE, kad vaikas ilgą laiką prisimintų savo nesėkmes. Jei jūsų vaikas sužaidė žaidimą puikiai, svarbu nepersistengti jį giriant. Jie taip pat patys žino ko jie verti. Pakanka įprasto pagyrimo ir to pripažinimo. Daugelis tėvų dažnai pergiria savo vaikus ir tikrai negerai, jei vaikui nepriklausomai nuo jo įgūdžių yra pasakoma, kad jis taps žvaigžde, o dar blogiau, jei profesionaliu futbolininku.

• **Rungtynių metu:** rungtyniaudamas kiekvienas vaikas ieško pažįstamo veido, žmogaus, kuris jam nusišypsotų, linkteltų galva ar mirktelėtų akį. Tai viskas, ko reikia jauniems žaidėjams. Nereikia garsių šūksnių tokių kaip „šaunuolis“, kurie galėtų atitraukti vaiką nuo žaidimo. Mažiukas ženklas suteikia vaikui užtikrinimą, kad jūs jį palaikote, kad kas nors stebi kiekvieną jo žingsnį. Šūksniai tikrai gali turėti neigiamos įtakos vaiko žaidimui ir jo nusistatymui žaidimo metu. Subtiliai skatinant ir parodžius pripažinimą jūsų vaikas ilgainiui nustos jūsų ieškoti minioje ir jam neberekės daryti jums įspūdžio ar laukti jūsų pritarimo. Tai leis jam susikoncentruoti ties žaidimu ir žaisti nepatiriant spaudimo.

10. VAIKAMS FUTBOLO ŽAIDIMAS YRA PATIES ŽODŽIO ŽAIDIMAS ATITIKMUO, VISUOMET TAI ATMINKITE!!!

11. Jei esate vienas iš tėvų, kuris šaukia vaikui, nuolat pasakinėja ką turi daryti, šokinėja ties šonine linija, elgiasi nervingai, diskutuoja su teisėju, su savo ar priešininkų komandos treneriu, turi kažkokių priekaištų priešininkų komandos žaidėjams, tai nereiškia, kad jūs esate blogas tėvas, nes norite, kad jūsų vaikas būtų sėkmingas. Įsitraukimas į vaiko reikalus rodo, kad esate labai geras tėvas, kuriam vaiko gerbūvis yra labai svarbus. Tačiau, turite atrasti aukso vidurį (balansą) tarp paramos ir įkyrumo bei niekada nepamirškite, kad vaikai į futbolą žiūri kaip į smagų žaidimą, o ne rimtai. Jie jį laiko tiesiog laisvalaikiu. Neatimkite iš vaikų džiaugsmo !!!

12. „Perdegęs” talentas

Tokią būseną lengva numatyti. Fiziškai gerai sudėtas vaikas tikrai gali laikinai išlaikyti padidėjusį krūvį ir, žinoma, taip pat laikinai pagerinti savo rezultatus. Šiai veiklai yra pritaikyta visa rungtynių sistema jauniausiems, net mažiausiems vaikams, modeliujama pagal aukščiausio lygio rungtynes. Atliekami įvairūs reitingai, apdovanojami tik geriausieji, o jei į tokius renginius patenka žiniasklaidos atstovai, jie aprašo tik „čempionų čempionus”. Dėl to kartais viskas atrodo apgailėtina.

Netrukus paaiškėja, kad grupė, kuri neseniai pradėjo treniruotis, iš esmės nustojo egzistuoti. Tie, kurie per jėgą sukuriama čempionų čempionais dėl fizinės ir psichinės perkrovos „perdega” per anksti, o tie, kurie tobulėjo natūraliai ir iš pradžių ilgesnį laiką užėmė rungtynėse prastesnes vietas, visiškai nepastebėti trenerių ir rėmėjų, galiausiai nusivylė ir pagaliau nustojo dalyvauti tame vaikams skirtame cirkle. Talentų nebelieka, o „vunderkindų” skaičius, kurie pasiekė didelę sėkmę vėlesniu laikotarpiu, yra lygus arba artimas nuliui. Nusivylę tėvai bei labai dažnai taip pat treneriai ir aktyvistai prisipažįsta, kad pritrūko talentų ir buvo be reikalo iššvaistyti pinigai ir laikas. Visiškai išsekęs ir depresuojantis vaikas apleidžiamas, o fanatikai jau ieško naujų talentų greitoms treniruotėms, palikdami mums vietoje olimpinių medalininkų sėdinčius priešais kompiuterius ir televizorius jaunuolius, turinčius bėdų su laikysena. Visa tai yra tipiškas pavyzdys.

13. Žiūrėkite gana toli į priekį...

Planuojant vaikų ir jaunuolių treniruotes profesionaliose sporto šakose pirmiausia reiktų parengti daugiametę programą. Visame procese turi vyrauti taisyklės ir veikimo principai, viskas turi vykti ne bet kaip, nes tokiu būdu jau yra iššvaistyta daug talentų. Techninėse disciplinose iš pat pradžių būtina įdiegti teisingos technikos ir atlikimo tikslumo įpročius. Priešingu atveju, gali nutikti taip, kad aukštai pakilus vėliau bus žemai puolama ir tai stabdys tolesnį tobulėjimą.

14. ...veikite pagal planą

Viena iš pagrindinių teisingo treniravimo sąlygų kiekvienoje disciplinoje yra etapų parengimas ir jų laikymasis. Įvairių treniravimosi etapų tikslai būtų tokie:

1. Visaapimantis treniravimas – judėjimo potencialo išsamus plėtojimas, įskaitant motorinius įgūdžius, kryptingas gabumų ir sportinių interesų vystymas.
2. Tikslingas treniravimas – kryptingas fizinės parengties lavinimas, specifinių interesų ir polinkių formavimas bei pripažinimas, judesių potencialo kaip numatomo specializacijos pagrindo profiliavimas.
3. Specializuotas treniravimas – sporto čempionatų formavimas ir gerinimas pagal specializaciją.

15. Mąstykite ir darykite išvadas.

Treniruočių planavime reikia atsižvelgti į įvairovės būtinybę kiekviename iš akcentuotų etapų. Ir kokį sporto kelią gali pasirinkti tie, kurie skyrė daug laiko, dažnai net metų, kad pasiektų čempionatą, tačiau dėl įvairių priežasčių nepasiekė jo? Didžiulė klaida būtų jei jie visiškai

pasitrauktų iš sporto gyvenimo. Būtent jiems buvo sukurtas mėgėjų sporto judėjimas, kuriame gausu visokio sporto varžybų rūšių. Visas rūšis apimanti rungtynių sistema yra ideali vieta mėgstantiems sportą ir norintiems toliau jį tęsti. Taip pat yra ir priešingų atvejų, kai būtent iš mėgėjų tarpo išėjo profesionalūs sportininkai. Tokių rungtynių lygis dažnai yra labai aukštas. Norint būti dėmesio vertu dalyviu ir užimti aukščiausias pozicijas, reikia reguliariai treniruotis ir suspėti įsisavinti naujus treniravimosi metodus. Labai svarbi taip pat yra ir moderni įranga. Ši sporto forma reikalauja rimto požiūrio į jį, daug laiko ir išlaidų. Vis dažniau šis judėjimas stengiasi pritraukti rimtų rėmėjų ir žiniasklaidos dėmesio.