



Paweł Hofman: Niech dzieci traktują sport jak zabawę wśród rówieśników [FELIETON SPORTOWY]

data aktualizacji: 2025.06.09



Bezpieczne przestrzenie społeczne; place zabaw, inteligentne przejścia dla pieszych, wszechobecne ostrzeżenia zwalniają dzieci z odpowiedzialności za siebie, minimalizując poznawczość fizyczną i psychiczną. Dzieci przebywają w trybie ciągłym pod kuratelą opiekuńczości.

Wcześniejsze pokolenia często przechodziły w bolesnym doznaniu adaptację w otaczającym je świecie. **Osiedlowy sport** miał w tym duży udział. Obecna szkolna,

markowana aktywność to za mało. Dziecko powinno wejść w krąg pozbawiony ciągłej uważności kontrolowany z boku, z prawem do błędów. Sukces, porażka, kontuzje i siniaki, wzloty i upadki tworzą **odpowiedzialność za siebie**. Sport jest **narzędziem społecznym**. Nie da się w odczuciu zrozumieć teoretycznie jego znaczenia.

Wpływ sprawności fizycznej na zdrowie człowieka powinien być standardem w codziennym przypomnieniu. Bierność komórkowa, to cywilizacyjny przekręt. Obszar rodzicielskiej troski stał się pułapką, która uwięziła rodziny.

W informacji o sukcesach profesjonalnych sportowców coraz częściej wspomina się o współpracy z psychologiem, o motywacji. W sporcie dzieci, areny zmagania i osiągnięcia są nieporównywalne. Jednak emocje towarzyszące dziecięcej rywalizacji nie ustępują tym z mistrzowskich aren. **Trening ogólnorozwojowy**, to przedsięwzięcie sportu wyczynowego. Jednak droga, aby w nim być, nie jest obowiązkowa. Obowiązkowe jest zaprogramowanie życia w aktywności fizycznej.

Najmłodsi zapatrzeni w okienko smartfona bez odpowiedniego nastawienia **nie osiągną sukcesów**. Trudniej im również będzie zacząć przygodę ze sportem. Psychologia sportu dzieci, to nowe rozdanie w rodzicielskim obowiązku. **Tłumacz, rozmawiaj, bądź obok i zaufaj** tym, którzy mają do zaoferowania więcej od ciebie w poszukiwaniu dyscypliny, którą dziecko polubi.

Przykład rodziców aktywnie spędzających czas wolny zawsze pomaga. Wydawanie komend: „pograj w piłkę”, „idź na rower”, przy biernym przykładzie nic nie da. To jak polecenie – „wynieś śmieci”, odbierane czasami jako nakaz poniżej godności.

Niech dzieci traktują sport jak zabawę wśród rówieśników. To nie ma być przykry obowiązek, a pomysł na wspólne spędzanie czasu.

W złotym wieku rozwoju (**3-10 lat**) kształtują się wszystkie cechy motoryczne. Dojrzewają wyższe ośrodki układu nerwowego. Aby połączyć nierozzerwalnie te wartości, trzeba zapewnić maluchom **jak najwięcej ruchu**. Jeśli udało się nam obudzić w dziecku sportową pasję, to zapiszmy je na treningi. Przy wyborze dyscypliny nie kierujemy się własnymi ambicjami. **Do sportu nie wolno zmuszać**. Przygoda z różnymi dyscyplinami ciekawi i inspiruje. Podróż przez nie jest jak odkrywanie różnorodności świata. Z bagażem odkrywczości łatwiej wybrać sport całego życia.

Tylko jak wybrać? Temu trenerowi dziwnie patrzy z oczu, tamten za bardzo podnosi głos... Komu powierzyć pod opiekę nasze dziecko? Na pierwszy rzut oka nie ocenimy trenerskiej wartości. Pierwsza randka z poważnym sportem nie musi być decyzją na lata. **Postawmy na doświadczenie**. Spójrzmy na dorobek sportowy, karierę wychowanków. Popatrzmy na sposób komunikacji trenera z rodzicami i zawodnikami.

Pierwsze zawody to sprawdzian nie tylko dla dziecka. To także **test naszego zachowania**. Niektóre dzieci potrzebują wsparcia najbliższych. Inne wolą z wyzwaniem mierzyć się samotnie. Powoli poznajmy jakim typem jest nasze dziecko. Raz pojedźmy z nim. Następnym razem wyślijmy go z rodzicami kolegi z klubu lub z grupą. Po zawodach mały sportowiec stwierdzi, że brakowało mu mamy i taty, albo - że było świetnie bez nich. **Słuchajmy uważnie** – także między wierszami.

Jeśli nie mamy dystansu, a mamy za to zadatki na szalonego rodzica, powinniśmy zostać w domu. Zawody sportowe to mnóstwo emocji, z którymi **dziecko musi sobie poradzić**. Nie potrzebuje dodatków. Utrzymujmy dystans. My nie bierzemy udziału w rywalizacji. Jesteśmy widzami w pełnym zaangażowaniu. Wynik jest wypadkową wielu czynników. Jak się wygrywa, jest łatwiej. Porażkę trzeba ogarnąć, gdy opadną emocje. **Pozytywny komunikat** zawsze jest w cenie wcześniej.

Z przegranej możemy nauczyć się więcej niż ze zwycięstwa. Przegrana, to nowe doświadczenie. Czasami bardziej potrzebne niż kolorowa droga samouwielbienia. Kolejne zawody, to szansa na inne rozdanie. Cieszymy się udanymi startami, uczymy dzieci postawy fair. Podziękujemy rywalom za współzawodnictwo, nie unosząc zbyt wysoko głowy.

Dziecko obdarzone talentem pod wpływem sukcesów często osiada na laurach. Nie odczuwa potrzeby wyjścia na trening, bo po co. Przecież jest najlepsze. Zwracać mu uwagę, to jak rzucać grochem o ścianę. Jeśli wszystko wygrywa, to może cele należałoby zmienić? Warto porozmawiać z prowadzącym dziecko szkoleniowcem.

Czasem jednak bywa tak, że przychodzi **kryzys trudny do zwalczenia**. Po prostu naszemu dziecku przestaje się chcieć. A my zdążyliśmy już zainwestować czas, wysiłek i pieniądze. Ten moment może wszystko odwrócić, lub pozwoli wskoczyć na **wyższy level**.

Jeżeli przypomnienie zwycięstw, korzyści towarzyskich i zdrowotnych, wyjazdów na zawody i obozy do ciekawych miejsc nie pomaga, to powinniśmy się zgodzić na przerwę. Mali sportowcy, często po krótkiej rozłące ze sportem zaczynają tęsknić za rytmem dnia, jaki nadają treningi. Jednak bywa i tak, że **powrót jest niemożliwy**. Wykonajmy krok w bok, nie zaniehbując aktywności fizycznej dziecka.

Prawa obowiązujące w świecie profesjonalnego, wyczynowego sportu są dyktowane przez presję wyniku, umowy sponsorskie, kontrakty klubowe, ściśle zaplanowany rygor treningowy, wielomiesięczne budowanie formy pod kątem startów, bicie rekordów, statystyki zawodnicze, kalendarz startów lub rozgrywek. Reżim żywieniowy, biologiczny i medyczny nie może odstraszać przed usprawnianiem młodego pokolenia. Zasady i logika obowiązujące w świecie sportu zawodowego są zupełnie inne niż te, którymi rządzi się sport dziecięcy, nawet jeśli jest związany z rywalizacją, albo przełamywaniem kolejnych progów.

Odpowiadając najkrócej jak to możliwe na pytanie „czy sport to zdrowie?”, można powiedzieć: sport wyczynowy - służy wynikowi, sport amatorski i rekreacyjny - służy człowiekowi.

Paweł Hofman

Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/78418-pawel-hofman-niech-dzieci-traktuja-sport-jak-zabawe-wsrod-rowiesnikow-felieton-sportowy>