



# Nawigator psychologiczny

## R O D Z I C



PIŁKA DLA  
WSZYSTKICH



## Czym jest przygotowanie mentalne i dlaczego warto o nie zadbać już od najmłodszych lat?

**Przygotowanie mentalne staje się jednym z detali, który oddziela dobrych od najlepszych.**

**C**zy zastanawiałeś się kiedyś, jaką rolę odgrywa psychika w piłce nożnej? Dlaczego niektóre dzieci osiągają sukces, a inne pomimo talentu nie są w stanie wykorzystać swoich umiejętności? Często to właśnie głowa zawodnika decyduje o wygranej lub przegranej. Dlatego przygotowanie mentalne staje się jednym z detali, który oddziela dobrych od najlepszych. Trenowanie głowy świadczy o poważnym podejściu do uprawiania piłki nożnej i jest wyrazem profesjonalizmu.

Psychologia sportu jest dziedziną nauki, która zajmuje się wykorzystaniem teorii, zasad i technik zaczerpniętych z psychologii po to, aby umożliwić rozwój oraz poprawić osiągnięcia sportowe. Zagadnienia psychologiczne dotyczą nie tylko samych zawodników, ale również trenerów, rodziców oraz nauczycieli.

Coraz częściej mówi się o podejściu systemowym, które oznacza traktowanie rozwoju zawodnika jako wypadkową współpracy wielu osób. Rodzice, trenerzy, jak i nauczyciele mają wspólny cel, a ich działania oraz sposób komunikacji są spójne. Takie działania przynoszą największą korzyść, ponieważ stwarzają warunki, w których młodzi zawodnicy mogą się rozwijać.

**Celem nawigatora psychologicznego jest:**

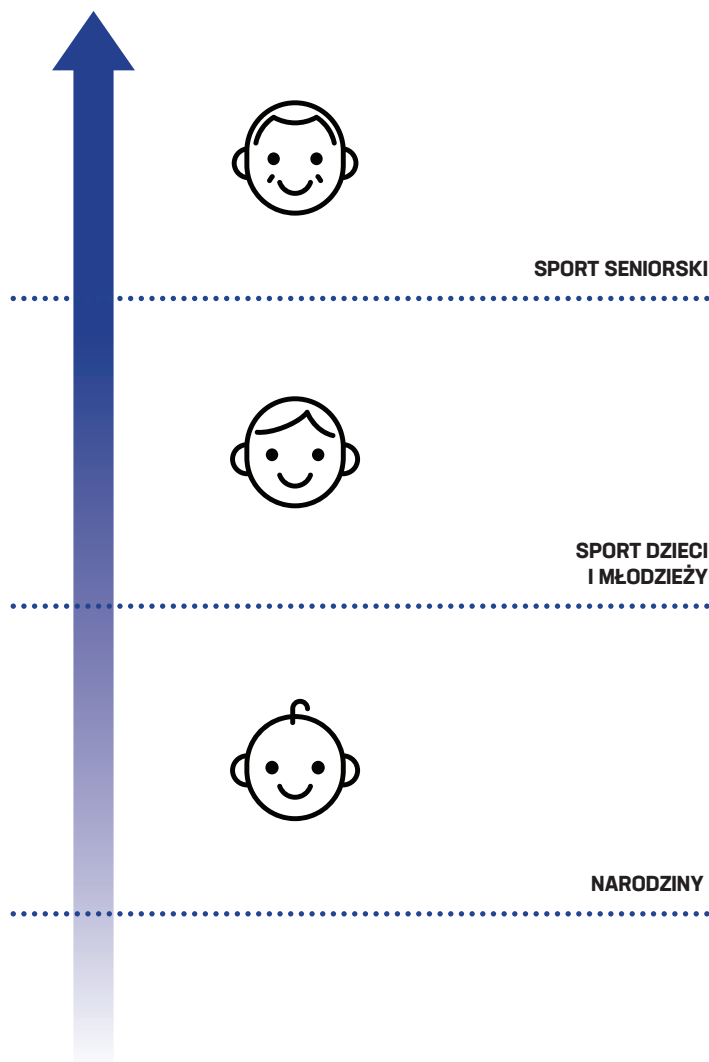
**zwiększenie świadomości sportowych rodziców, pomoc w lepszym funkcjonowaniu oraz pokazanie tego, w jaki sposób rodzice mogą wykorzystać psychologię sportu do wspierania swoich dzieci.**

**To właśnie z rodzicami młodzi sportowcy spędzają najwięcej czasu. Rodzic jest dla dziecka autorytetem i ma ogromny wpływ na jego rozwój. Aby mądrze wspierać dzieci i spełniać się w roli sportowego rodzica warto zadbać o odpowiednie przygotowanie merytoryczne.**

---



## Trenowanie młodego sportowca



**W** piłce nożnej dzieci często koncentrujemy się na najbliższym meczu czy turnieju. Martwimy się, że młody piłkarz nie radzi sobie ze złością czy stresem w trakcie rywalizacji. Warto jednak spojrzeć na rozwój dziecka jako proces. Pamiętajmy o tym, że wypracowanie pewnych nawyków czy wytrenowanie określonych umiejętności wymaga czasu i cierpliwości. Dlatego ważne jest to, abyśmy już na poziomie skrzatów, żaków czy orlików dążyli do tego, aby młodzi piłkarze wyrosli na samodzielnych i odpowiedzialnych ludzi. Wychowujemy zawodników, którzy nawet po zakończeniu kariery sportowej będą prowadzić aktywny tryb życia, inspirując do tego inne osoby. Rodzice mają bardzo odpowiedzialne zadanie, ponieważ spędzają najwięcej czasu z dziećmi. To właśnie z domu rodzinnego młodzi zawodnicy wynoszą wartości i postawy, które będą im towarzyszyć w dorosłym życiu.



# 1. Zachęcić

Co zrobić żeby zachęcić i zainspirować dzieci do uprawiania piłki nożnej?

---

# 2. Utrzymać

Co zrobić żeby utrzymać dzieci w piłce nożnej?

Proces przejścia od juniora do seniora.

Czynniki powodujące rezygnację z piłki nożnej.

---

# 3. Rozwijać

Jak mądrze wprowadzać i rozwijać młodzież w piłce nożnej?

Czym charakteryzuje się dobrze opracowany plan rozwoju?

**Wyzwania, z którymi zmagają się obecnie trenerzy**



**M**łody zawodnik funkcjonuje w różnych obszarach, które wzajemnie się przenikają. Piłkarze dzielą swój czas pomiędzy treningi, zajęcia w szkole oraz rodzinę. Funkcjonowanie dziecka w jednym obszarze wpływa na to, jak będzie się zachowywało w pozostałych.



**K**ażda osoba z najbliższego otoczenia młodego piłkarza ma inne zadanie oraz rolę, jednak wszyscy mamy ten sam cel - rozwój dziecka. Dlatego ważne jest to, aby nasze działania oraz sposób komunikacji były spójne. Podejście systemowe oznacza traktowanie rozwoju sportowca jako wypadkową współpracy wielu osób. W ten sposób zwiększamy szansę na pozytywny i harmonijny przebieg kariery sportowej zawodnika.

## Podejście systemowe



**ZAWODNIK - ROZWÓJ**

**TRENER - KIEROWANIE**

**RODZIC - WSPIERANIE**

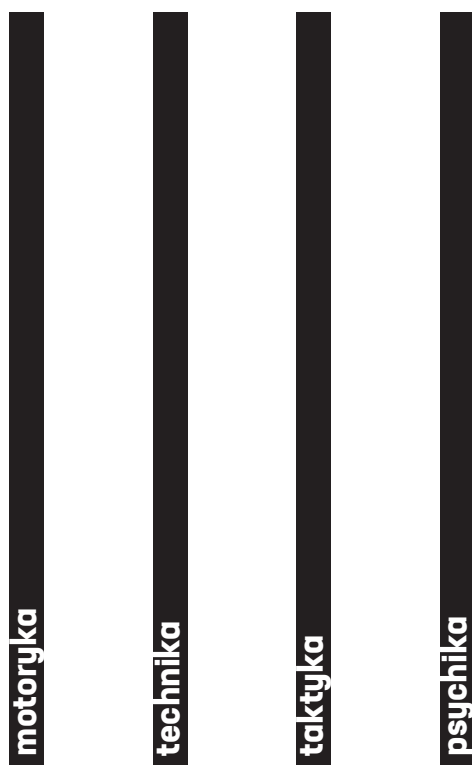
**NAUCZYCIEL - WSPÓŁPRACA**



## Rozwój poprzez sport

**P**amiętajmy, że wychowujemy nie tylko młodego piłkarza, ale przede wszystkim człowieka. Wszystko to, czego nauczy się podczas grania w piłkę nożną, zapoczątkuje w jego dorosłym życiu. Niezależnie od tego, jak będzie wyglądała przyszłość młodego sportowca, umiejętności nabyte w piłce nożnej będzie mógł wykorzystać w życiu prywatnym oraz zawodowym.





## PROFESJONALIZM

**N**a formę piłkarza składają się 4 strefy: **motoryczna, taktyczna, techniczna i psychologiczna**. Zawodnik może mieć talent ruchowy oraz solidne przygotowanie techniczne, jednak to często czynnik psychologiczny decyduje o tym, czy wykorzysta swój potencjał.

Aby w pełni wykorzystać wszystkie cztery sfery przygotowania piłkarza, warto pamiętać o jeszcze jednym elemencie – **profesjonalizmie**. Poprzez profesjonalizm rozumiemy nie tylko zdrowe nawyki żywieniowe, ale również wszystko to, co zawodnik robi pomiędzy treningami. Profesjonalizm przejawia się również w zwracaniu uwagi na szczegóły oraz dbaniu o jakość wykonywanej pracy.

**Nawyki, jakie wypracują najmłodszy, przełożą się na ich funkcjonowanie w dorosłym życiu.**

**Rozwój kompletnego zawodnika**



Co to znaczy być  
świadomym rodzicem

## Drogi rodzicu,

---

odgrywasz niezwykle ważną rolę, która często będzie miała fundamentalny wpływ, nie tylko na postawę dziecka podczas treningów piłkarskich, ale również na całą jego karierę sportową oraz dorosłe życie. Bycie sportowym rodzicem nie jest łatwe, być może jest to dla Ciebie zupełnie nowa rola. Dlatego warto zadbać o odpowiednie przygotowanie. Twoje dziecko na przestrzeni swojej kariery wielokrotnie będzie zmieniało klub czy trenera. Jednak to właśnie Ty będziesz mu towarzyszyć przez całą sportową drogę. Rola rodziców w zależności od etapu rozwojowego się zmienia, jest to naturalny proces. Twoja relacja z kilkuletnim dzieckiem na początku jego sportowej kariery jest inna niż z dojrzewającym zawodnikiem czy zawodnikiem na etapie liceum i studiów. Jednak rodzic zawsze pozostanie rodzicem. Dlatego warto, abyś był wyposażony w narzędzia i wiedzę potrzebną, aby mądrze wspierać swoje dziecko.

## Często mówi się o byciu świadomym rodzicem, który mądrze wspiera młodego piłkarza. Zastanówmy się jednak, co to tak naprawdę oznacza.

**Ś**wiadomy rodzic to taki, który rozumie, że wiele osób próbuje osiągnąć sukces w piłce nożnej, a udaje się to tylko nielicznym. Rozumie i szanuje potrzeby swojego dziecka. Świadomy rodzic potrafi odróżnić swoje prywatne cele od motywacji swojego dziecka. Rozumie, że dla dziecka największą motywacją jest zabawa i czerpanie radości z gry, dlatego potrafi pokazać akceptację swojemu dziecku bez względu na wynik sportowy. Rozumie, że na rywalizację i wygrywanie przyjdzie jeszcze pora. Świadomy rodzic szuka wiedzy, słucha innych, jednocześnie potrafi podejmować samodzielne decyzje i brać za nie odpowiedzialność.



# Kodeks

## POSTĘPOWANIA DLA RODZICÓW / OPIEKUNÓW PRAWNYCH

### **Rodzic / opiekun prawny zobowiązuje się przyczyniać do rozwoju bezpiecznej i przyjemnej atmosfery dla dzieci do gry w piłkę nożną, w szczególności powinien:**

- Szanować godność i wartość wszystkich osób biorących udział w wydarzeniu sportowym, bez względu na ich wiek, rasę, kolor skóry, pochodzenie etniczne, płeć, niepełnosprawność, język, religię, poglądy polityczne lub inne, status majątkowy, orientację seksualną, poziom umiejętności.
- Stosować regułę fair play i zachęcać innych do jej przestrzegania.
- Doceniać wysiłek i uczestnictwo zamiast koncentrować się na wydajności i wynikach;
- Współpracować i okazywać szacunek wszystkim zaangażowanym w grę.
- Reagować na każde obraźliwe, niewłaściwe, dyskryminacyjne zachowanie lub słowa, a także wszelkie formy zastraszania wśród dzieci.
- Nie umniejszać wysiłkom dzieci podczas meczu lub treningu i nie obwiniać dzieci za przegraną.
- Nie stosować w żadnym wypadku przemocy fizycznej i psychicznej, w tym kar cielesnych.
- Szanować prywatność dzieci, np. nie wchodzić do szatni bez uzgodnienia z trenerem.
- Szanować trenera i jego autorytet sportowy, pomagać mu i współpracować z nim.
- Szanować sędziego i jego autorytet i nie komentować jego decyzji.
- Nie publikować zdjęć ani innych informacji o dzieciach i ich rodzinach w osobistych mediach społecznościowych, np. na Facebooku lub stronach internetowych, bez zgody zainteresowanych dzieci i ich rodziców.
- Wyrażać swoje obawy dotyczące bezpieczeństwa i dobrego samopoczucia własnego dziecka lub innego dziecka z trenerem, w zakresie ochrony dzieci.
- Informować trenerów lub opiekunów o dolegliwościach lub chorobach dziecka, w tym o alergiach pokarmowych, przyjmowanych lekach, czynnikach wpływających na stan zdrowia, które mogą mieć konsekwencje dla funkcjonowania dziecka podczas treningu lub wyjazdu piłkarskiego.
- Równoważyć potrzebę nadzoru z prawem dzieci do prywatności;
- Być wyczulonym na wszelkie formy zastraszania lub zagrożenia wynikające z używania telefonów komórkowych przez dzieci do robienia zdjęć. W każdym przypadku zastraszania lub innej formy nadużycia należy zgłosić incydent do trenera.

**Źródło: Rekomendacje Polskiego Związku Piłki Nożnej dotyczące Bezpieczeństwa Dzieci**



## Z jakimi trudnościami zmagają się młodzi zawodnicy

**M**łody zawodnik spotyka się codziennie z trudnościami i wyzwaniami dotyczącymi trzech ważnych dziedzin jego życia. Każda z nich jest dla niego istotna i może wpływać na pozostałe. Warto zwrócić uwagę na to, z jakim „bagażem” dziecko przychodzi na trening, zajęcia szkolne czy wraca do domu. Przyjrzyjmy się zatem trudnościom, z jakimi może zmagać się młody zawodnik w poszczególnych obszarach:

### SZKOŁA

- Młodzi zawodnicy często mają trudności z koncentracją na lekcjach - usiedzenie w ławce przez 45 minut może być dla sportowca prawdziwym wyzwaniem.
- Niskie oceny mogą wpływać negatywnie na pewność siebie - przekłada się to na samopoczucie podczas treningów i meczów.
- Konflikty z rówieśnikami i nauczycielami mogą wiązać się z rozdrażnieniem i małą kontrolą swoich emocji.
- Organizacja czasu może być dla młodego zawodnika nie lada wyzwaniem - często musi znaleźć czas na naukę, korepetycje, odrabianie lekcji i trening. Niestety, zwykle dzieje się to kosztem czasu wolnego, odpoczynku i zabawy.
- Częste wyjazdy sportowe czy rozgrywki w czasie zajęć szkolnych powodują narastające się zaległości - niestety nie zawsze spotyka się to ze zrozumieniem ze strony nauczycieli i rodziców.



## DOM

- Rodzice często nie rozumieją emocji dziecka związanych ze sportem - wiąże się to z brakiem wsparcia, bagatelizowaniem i unieważnianiem emocji młodego piłkarza („To tylko mecz, co Ty się tak przejmujesz”).
- Konflikty rodzinne nie tylko powodują gorsze samopoczucie i koncentrację na treningach czy w szkole, lecz także mogą wpływać na to, co dziecko o sobie myśli.
- Częste trudności wynikają z podwójnej roli rodzica-trenera oraz z przelewania swoich niezrealizowanych ambicji na dziecko - może to wpływać na poczucie samodzielności oraz wiarę w siebie.
- Dzieci obserwując problemy finansowe w domu, często martwią się o możliwość trenowania w przyszłości. Może to wpływać na poziom zaangażowania i motywacji.
- Rodzice, którzy inwestują w sport swoich dzieci dużo czasu i pieniędzy, często mogą być źródłem dodatkowej presji, odbierając w ten sposób młodym zawodnikom radość z grania w piłkę nożną.

## SPORT

- Relacja z trenerem, choć bardzo istotna, może być źródłem wielu trudności u dziecka: poczucia niesprawiedliwości, braku zrozumienia czy faworyzowania innych zawodników.
- Selekcja i rywalizacja w drużynie może przekładać się na samoocenę i motywację do dalszych treningów - częste niepowodzenia w tych dziedzinach mogą prowadzić do braku zaangażowania.
- Kontuzje i urazy nie tylko wpływają na utratę możliwości trenowania, lecz także mocno wpływają na emocje dziecka i jego kontakty z rówieśnikami.
- Młodzi zawodnicy dopiero uczą się radzić sobie z przegraną i związanymi z nią emocjami i potrzebują w tej dziedzinie dużo zrozumienia od rodziców, nauczycieli i trenerów.
- Stawianie wszystkiego na sport, brak długofalowego planu przy jednoczesnym braku wyników sportowych mogą być źródłem poważnego zniechęcenia dotyczącego także innych dziedzin życia.

**Z jakimi trudnościami zmagają się młodzi zawodnicy**



# Motywacja wewnętrzna

**M**otywacja stanowi motor napędowy młodych piłkarzy, dlatego szczególnie warto zadbać o ten aspekt. U dzieci dominują potrzeby: zabawy, rozrywki, aktywności, radości z uprawiania sportu oraz przynależności i poczucia własnej wartości.

## Rodzicu, buduj motywację wewnętrzną:

- pozwalaj rozwijać pasje i marzenia dziecka,
- wzmacniaj za dobre zachowanie, a nie tylko sam wynik sportowy,
- wyjaśniaj dziecku przyczyny wygranych i przegranych,
- ucz czerpania satysfakcji z osiągnięcia celów,
- wytwarzaj atmosferę opartą o pozytywne emocje,
- skupiaj uwagę zawodnika na elementach, które można kontrolować (np. jego przygotowanie i zachowanie),
- nagradzaj i chwal za wysiłek i podejmowanie próby.



# Samodzielność

**D**zieci poprzez sport uczą się samodzielności, podejmowania własnych decyzji, popełniania błędów oraz wyciągania wniosków. Świadomy rodzic wspiera swoich podopiecznych, nagradza za wysiłek, a nie wynik, wzmacniając tym samym samodzielność najmłodszych.

## Rodzicu, rozwijaj samodzielność:

- pozwól dziecku na popełnianie błędów,
- stwarzaj dziecku sytuacje wyboru,
- wyjaśniaj konsekwencje ich decyzji,
- pokazuj profesjonalizm w zachowaniu i postawie idoli młodych piłkarzy,
- stopniuj rozwijanie kolejnych umiejętności fizycznych i psychologicznych,
- wzmacniaj za dokonywane zmiany w zachowaniu,
- ucz samoobserwacji i buduj świadomość dziecka.

**Praktyczne wskazówki**



# Pewność siebie

**D**zieci są świetnymi obserwatorami, widzą i wiedzą więcej niż nam się wydaje. Zazwyczaj w różnych sytuacjach reagują podobnie do nas. Twoje zachowanie w dużym stopniu wpływa na samopoczucie dziecka. Poprzez mądre wspieranie możesz budować jego pewność siebie.

## Rodzicu, buduj pewność siebie:

- rozmawiaj o marzeniach i celach długoterminowych,
- podkreślaj atuty dziecka,
- traktuj trudności jak wyzwania, a nie przeszkody i tego samego ucz dzieci,
- rozwijaj świadomość dziecka (np. znajomość swoich mocnych stron),
- poznawaj i kształtuj sposób myślenia w trudnych sytuacjach,
- staraj się unikać porównywania zawodników,
- chwal nawet za małe rzeczy.





# Wsparcie

**S**ukces w piłce nożnej osiągają zazwyczaj zawodnicy, którzy mają silne i profesjonalne wsparcie. Możesz wspierać swoje dziecko na wiele sposobów. Wspieranie to wszelkie działania powodujące pozytywną zmianę w jego samopoczuciu. Wspieraniem może być pomoc w organizacji dnia codziennego, przygotowanie zdrowych posiłków czy finansowanie treningów i obozów.

## Rodzicu, wspieraj swoje dziecko:

- wspieraj po przegranej lub rozczarowaniu wynikiem sportowym,
- pamiętaj, że czasem wysłuchanie czyjegoś problemu stanowi pierwszy krok do jego rozwiązania,
- rozmawiaj o emocjach, które pojawiły się podczas treningu czy meczu,
- akceptuj emocje dziecka (unikaj unieważniania emocji),
- zachęcaj do podejmowania samodzielnego działania,
- kontroluj własne emocje, bądź przykładem do naśladowania,
- wspieraj w sytuacji spadku motywacji do treningów.

**Praktyczne wskazówki**



### Trening mentalny

- Polega na nauce i doskonaleniu umiejętności takich jak regulacja emocji podczas meczu, wizualizacja meczowa, budowanie poczucia własnej skuteczności i odpowiedniego nastawienia.

### Koncentracja uwagi

- To umiejętność skupienia się na określonym zadaniu w sytuacji trudnej. Umiejętność koncentracji uwagi przejawia się w odrzuceniu na czas treningu/meczu spraw niezwiązanych bezpośrednio z rywalizacją (m.in. osobistych) oraz skoncentrowaniu się na teraźniejszości (tu i teraz), a nie na przyszłości lub przeszłości.

### Opanowanie emocji

- To umiejętność kontrolowania swoich emocji. Opanowany zawodnik odczuwa stan, w którym jest jednocześnie zrelaksowany i skoncentrowany, a emocje są pod kontrolą. Potrafi zachować odpowiednią równowagę między stresem a zbytnim rozluźnieniem, tak, aby wykorzystać swój potencjał w trakcie meczu.

### Pewność siebie

- To sposób myślenia o sobie. Pewny siebie zawodnik zna swoje mocne strony, wierzy w swoje umiejętności i w to, że może osiągnąć zamierzone cele. Pewność siebie przejawia się w nastawieniu i zachowaniu.



## Reagowanie na błędy

- To umiejętność wyciągania wniosków z popełnionych błędów. Zawodnik, który posiada tę cechę potrafi wyciągać właściwe wnioski, myśleć racjonalnie pod presją i reagować w sposób konstruktywny na własne błędy.

## Pozytywne nastawienie

- To wiara w powodzenie i końcowy sukces. Zawodnik z dobrze wypracowanym nastawieniem (postawą) walczy do końca. Potrafi odpowiednio zinterpretować sytuacje występujące w trakcie meczu i wybrać konstruktywne rozwiązania mogące przynieść zamierzony efekt.

## Motywacja zewnętrzna

- Związana jest z angażowaniem się w sport z powodu chęci imponowania komuś, otrzymywaniem konkretnych nagród finansowych czy rzeczowych. niestety często wraz ze zniknięciem zewnętrznych motywatorów, znika też chęć do ciężkiej pracy i rozwoju.

## Motywacja wewnętrzna

- To chęć podejmowania treningów dla własnej satysfakcji i samorozwoju. Jest ona świetnym paliwem napędzającym zawodnika do zaangażowania w treningu i samodzielnego rozwijania piłkarskich umiejętności.



ZNAJDŹ NAS NA!



**PIĘKA DLA  
WSZYSTKICH**