



Nawigator psychologiczny

TRENER



PIĘKA DLA
WSZYSTKICH



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

Czy zastanawiałeś się kiedyś, jaką rolę odgrywa psychika w piłce nożnej? Dlaczego niektórzy piłkarze osiągają sukces, a inni 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.

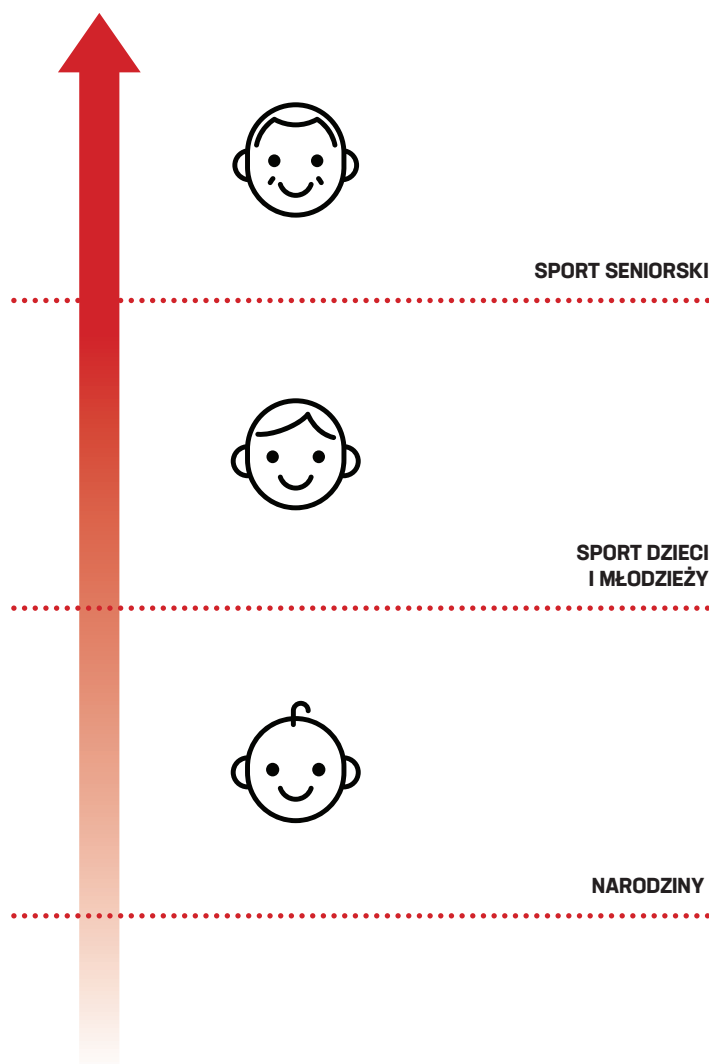
Celem nawigatora psychologicznego jest:

zwiększenie świadomości trenerów, pomoc w lepszym funkcjonowaniu w sporcie oraz pokazanie, w jaki sposób można wykorzystać wiedzę z psychologii sportu w swojej pracy.

Trenerzy mają ogromny wpływ na rozwój i karierę młodego piłkarza, dlatego warto zadbać o odpowiednie przygotowanie, aby pomóc dzieciom przejść przez kolejne etapy rozwoju sportowego.



Trenowanie młodego sportowca



Trenując dzieci, często koncentrujemy się na najbliższym meczu czy turnieju. Warto jednak dostrzegać nie tylko etap rozwoju sportowego, w którym znajdują się nasi podopieczni, ale również pamiętać o tym, do czego dążymy i w jakim kierunku chcemy rozwijać zawodnika. 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. Trenerzy pracujący z dziećmi mają bardzo odpowiedzialne zadanie. Często spotykamy się ze stwierdzeniem, że to właśnie do najmłodszych zawodników powinni trafiać trenerzy z największym doświadczeniem, którzy mają wizję i pomysły na długofalowy rozwój zawodnika.



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.

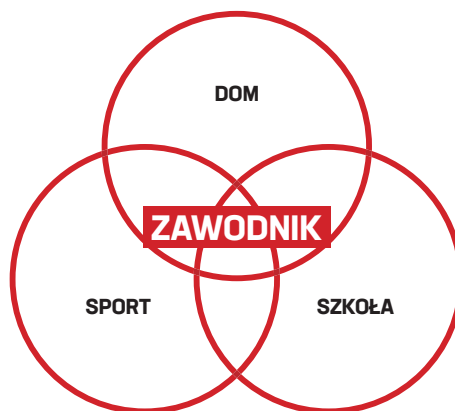
Czynniki powodujące rezygnację z piłki nożnej.

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



Młody 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 zachowywał w pozostałych.

Podejście systemowe



Każda 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.



ZAWODNIK - ROZWÓJ

TRENER - KIEROWANIE

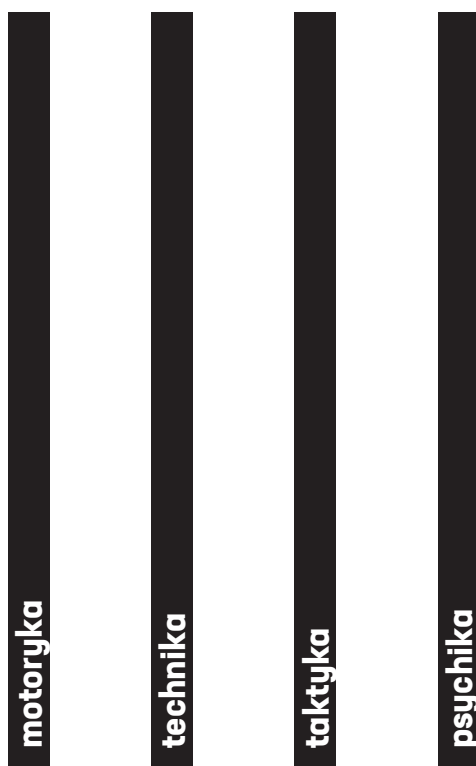
RODZIC - WSPIERANIE

NAUCZYCIEL - WSPÓŁPRACA



Rozwój poprzez sport

Pamiętajmy, że wychowujemy nie tylko młodego piłkarza, ale przede wszystkim człowieka. Wszystko to, czego nauczy się podczas grania w piłkę nożną, zapoczentuje 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

Na 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 trenerem?

PIŁKA DLA
WSZYSTKICH

Drogi trenerze,

na pewno pamiętasz czasy, kiedy sam grałeś w piłkę nożną. Przypomnij sobie, z jakimi zmagaleś się trudnościami. Jakie działania trenera były dla Ciebie wsparciem? Dzisiaj sam trenujesz młodych zawodników. Na pewno zauważyłeś, że dzieci różnią się od siebie pod względem zdolności motorycznych czy umiejętności piłkarskich. Twój podopieczni różnią się również pod względem mentalnym. Wiedza psychologiczna może okazać się kluczem, który umożliwi Ci zrozumienie swoich zawodników i wykorzystanie ich potencjału. Dlatego ważne jest to, abyś był wyposażony w wiedzę z zakresu przygotowania mentalnego oraz podstawowe wskazówki dotyczące tego, na co zwrócić uwagę w pracy z dziećmi. Chcąc budować świadomość dzieci i wspierać ich w rozwoju mentalnym warto zacząć od siebie.

Zastanówmy się, czym jest świadomość i co to znaczy, że trener jest świadomy?

Świadomy trener może być prawdziwym autorytetem dla młodego piłkarza. Świadomy trener to taki, który posiada specjalistyczną wiedzę, nie tylko z zakresu treningu piłkarskiego, ale również ogólnorozwojowego. To trener, który szuka wiedzy, słucha innych, poznaje reguły, którymi rządzi się piłka nożna, jednocześnie potrafi podejmować samodzielne decyzje i brać za nie odpowiedzialność.

Świadomy trener rozumie i respektuje potrzeby swoich zawodników. Dba o rozwój nie tylko sportowca, ale przede wszystkim człowieka. Potrafi odróżnić cele rodziców od motywacji dziecka. Wie, że dla młodszych największą motywacją jest zabawa i czerpanie radości z gry. Rozumie, że na rywalizację i wygrywanie przyjdzie jeszcze pora.



**Pracując z dziećmi, trener powinien być dla nich wzorem, na boisku i poza nim.
Zobowiązuje się tym samym:**

- Szanować godność i wartości wszystkich osób biorących udział w rozgrywkach, 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.
- Reagować na każde obraźliwe, niewłaściwe, dyskryminacyjne zachowanie lub słowa.
- Doceniać wysiłek i uczestnictwo, zamiast koncentrować się na wydajności i wynikach.
- Przestrzegać postanowień Rekomendacji PZPN dotyczących Bezpieczeństwa Dzieci i stawiać dobro i bezpieczeństwo dzieci ponad wszystko.
- Reagować na wszelkie formy zastraszania i nietolerancji wśród dzieci.
- Nie umniejszać wysiłków dzieci podczas meczów lub treningów i nie obwiniać za przegraną.
- Nie angażować dzieci do celów osobistych lub finansowych.
- Nie angażować się w żadne stosunki seksualne z żadną zawodniczką/zawodnikiem.
- Nie prowokować nieodpowiednich kontaktów z dziećmi.
- Prowadzić zajęcia dostosowane do umiejętności i wieku dzieci;
- Współpracować z lekarzami, fizjoterapeutami dla dobra każdego zawodnika.
- Współpracować z innymi trenerami, opiekunami i nauczycielami dla dobra każdego zawodnika.
- Nie stosować w żadnym wypadku przemocy fizycznej i psychicznej, w tym kar cielesnych.
- Stale nadzorować dzieci, każdorazowo upewniać się, że warunki rozgrywek i meczów wyjazdowych są bezpieczne.
- Szanować prywatność dzieci, nie otaczać dzieci osobistą opieką, której dzieci nie potrzebują.
- Upewnić się, że wszelkie zabiegi fizjoterapeutyczne itd. odbywają się w obecności drugiej osoby dorosłej oraz przy otwartych drzwiach.
- Przy każdej rozmowie o charakterze indywidualnym, niezależnie od tematu, zapewnić obecność innej osoby dorosłej lub na życzenie dziecka innego dziecka, a rozmowy takie przeprowadzać w otwartych pomieszczeniach.
- Nie angażować się w niewłaściwe korzystanie z mediów społecznościowych, w tym nie wdawać się w prywatne rozmowy dzieci i nigdy nie zamieszczać komentarzy ani nie udostępniać zdjęć, które mogłyby zagrozić ich dobru lub wyrządzić im krzywdę.
- Nie publikować zdjęć ani innych informacji o dzieciach i ich rodzinach w mediach społecznościowych lub stronach internetowych bez zgody zainteresowanych dzieci i ich rodziców.
- Dzielić się swoimi obawami dotyczącymi bezpieczeństwa i dobrego samopoczucia dzieci z punktem kontaktowym zajmującym się ochroną dzieci lub z kierownictwem.
- 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.

Źródło: Rekomendacje Polskiego Związku Piłki Nożnej dotyczące Bezpieczeństwa Dzieci



Z jakimi trudnościami zmagają się młodzi zawodnicy?

PIŁKA DLA
WSZYSTKICH

Młody 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 oraz 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

Motywacja 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.

Praktyczne wskazówki

Trenerze, 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

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

Trenerze, rozwijaj samodzielność:

- stwarzaj zawodnikom sytuacje wyboru na treningach i poza treningami,
- 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 dzieci samoobserwacji i buduj ich świadomość.

Praktyczne wskazówki



Pewność siebie

Dzieci budują swoją pewność siebie na treningach oraz turniejach. Pewny siebie zawodnik będzie potrafił wziąć na siebie ciężar gry i kierować zespołem. Twoje zachowanie w dużym stopniu wpływa na samopoczucie zawodników. Poprzez mądre wspieranie możesz budować ich pewność siebie.

Trenerze, buduj pewność siebie:

- rozmawiaj o celach długoterminowych,
- stawiaj cele zadaniowe (konkretne zadania np. precyzyjne podania),
- traktuj trudności jak wyzwania, a nie przeszkody i tego samego ucz dzieci,
- rozwijaj świadomość zawodnika (np. znajomość swoich mocnych stron),
- poznawaj i kształtuj sposób myślenia w trudnych sytuacjach,
- staraj się unikać porównywania zawodników,
- chwal piłkarzy nawet za małe rzeczy.



Wsparcie

Sukces w piłce nożnej osiągają zazwyczaj zawodnicy, którzy mają silne i profesjonalne wsparcie. Możesz wspierać młodych sportowców na wiele sposobów. Czasami jest to wyłuszczenie i pokazanie trudnego ćwiczenia czy pomoc w organizacji dnia tak, aby zawodnik mógł pogodzić zajęcia w szkole z treningami. Wsparciem jest również przybicie piątki, dobre słowo, czy po prostu uśmiech.

Trenerze, wspieraj zawodników:

- oferuj wsparcie emocjonalne, organizacyjne i chęć pomocy,
- pamiętaj, że czasem wysłuchanie czyjegoś problemu stanowi pierwszy krok do jego rozwiązania,
- rozmawiaj o emocjach, które pojawiły się podczas treningu czy meczu,
- akceptuj emocje zawodnika (unikaj unieważniania emocji),
- zachęcaj do podejmowania samodzielnego działania,
- kontroluj własne emocje, bądź przykładem do naśladowania.

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 podczas treningu i samodzielnego rozwijania piłkarskich umiejętności.



ZNAJDŹ NAS NA!



**PIĘKA DLA
WSZYSTKICH**