



Nawigator psychologiczny

NAUCZYCIEL



PIĘKA 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.

Drogi nauczycielu czy zastanawiałeś się kiedyś jaką rolę odgrywa psychika w sporcie? Dlaczego niektórzy uczniowie 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 najwięcej korzyści, ponieważ stwarzają warunki, w których młodzi zawodnicy mogą się rozwijać.

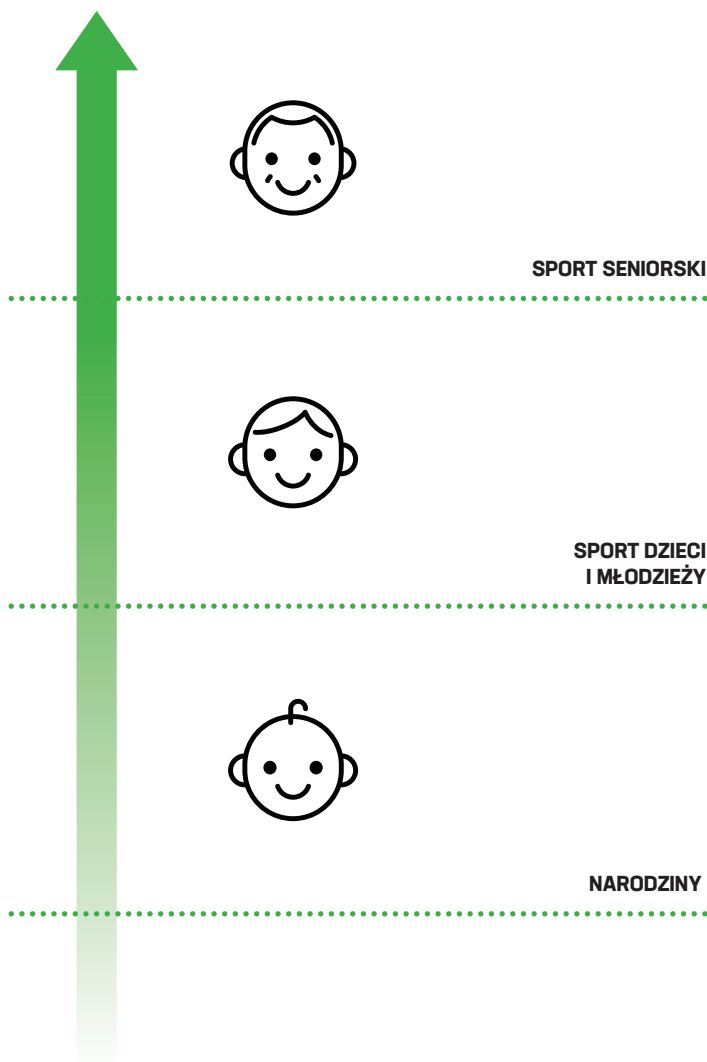
Celem nawigatora psychologicznego jest:

zwiększenie świadomości nauczycieli, lepsze zrozumienie swoich uczniów i ich funkcjonowania w sporcie oraz pokazanie tego, w jaki sposób nauczyciele mogą wykorzystać psychologię sportu do wspierania młodych piłkarzy.

Nauczyciele odgrywają bardzo ważną rolę w rozwoju dzieci. Często pośredniczą pomiędzy rodzicami a trenerami. To między innymi nauczyciele wychowują młodego sportowca, uczą go jak ufać, szanować i być otwartym wobec innych. Nauczyciele są częścią sztabu sportowego opiekującego się zawodnikami. Dlatego, aby skutecznie współpracować z pozostałymi członkami i mądrze wspierać dzieci 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. Nauczyciele mają bardzo odpowiedzialne zadanie, ponieważ przekazują dzieciom 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.

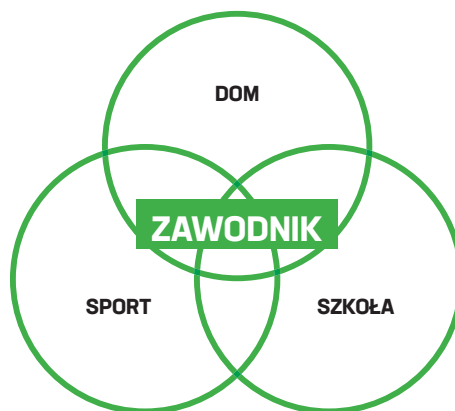
Czynniki powodujące rezygnację z piłki nożnej.

3. Rozwijać

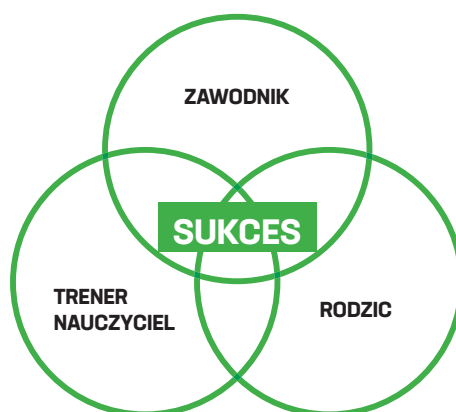
Jak mądrze wprowadzać i rozwijać młodzież w piłce nożnej?

Czym charakteryzuje się dobrze opracowany plan rozwoju?

Wyzwania, z którymi zmagają się obecnie trenerzy



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 zachowywało w pozostałych.



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.

Podejście systemowe



ZAWODNIK - ROZWÓJ

TRENER - KIEROWANIE

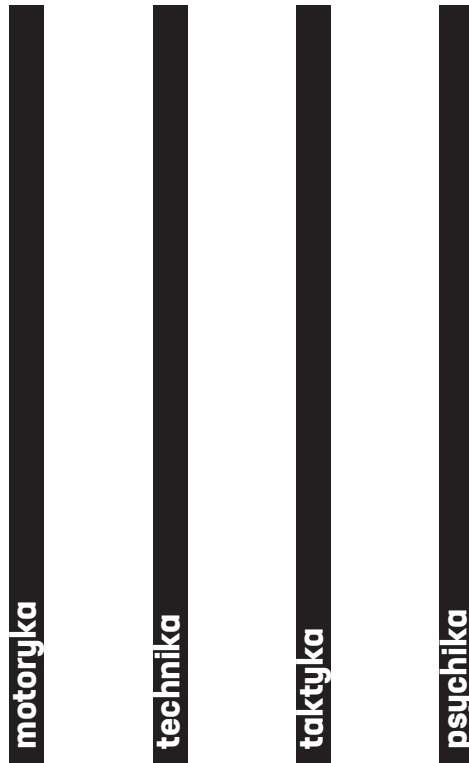
RODZIC - WSPIERANIE

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, zaprocentuje w jego dorosłym życiu. Niezależnie od tego, jak będzie wyglądała przyszłość młodego sportowca, umiejętności nabyte w piłce nożnej będą mogły 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, przłożą się na ich funkcjonowanie w dorosłym życiu.

Rozwój kompletnego zawodnika



Drogi nauczycielu,

odgrywasz niezwykle ważną rolę, która będzie miała wpływ, nie tylko na postawę dziecka podczas treningów piłkarskich, ale również na całą jego karierę sportową oraz dorosłe życie. Przekazujesz dzieciom wiedzę i przygotowujesz ich do życia w społeczeństwie. Warto pamiętać, że uczeń, z którym pracujesz, jest jednocześnie sportowcem. Jego funkcjonowanie w szkole będzie zależało od tego, jak funkcjonuje na treningach, meczach oraz w domu. Dlatego ważne jest, abyś był wyposażony w narzędzia z psychologii sportu, które mogą zwiększyć skuteczność Twojej codziennej pracy.

Często mówi się o byciu świadomym rodzicem, nauczycielem czy trenerem. Zastanówmy się jednak, co to tak naprawdę oznacza.

Co to znaczy być
świadomym trenerem

Świadomy nauczyciel rozumie i respektuje potrzeby swoich uczniów. Dbą o rozwój nie tylko sportowca, ale przede wszystkim człowieka. Dbą o wychowanie zgodne z wartościami, uczy przestrzegania zasad. Potrafi odróżnić cele rodziców od motywacji dziecka. Wie, że dla najmłodszych największą motywacją jest zabawa i czerpanie radości z gry. Świadomy nauczyciel może być prawdziwym autorytetem dla swoich uczniów. Taki nauczyciel cały czas się kształci i poszukuje nowych rozwiązań. Jest kreatywny, czerpie radość z pracy i inspirowania uczniów.



KODEKS POSTĘPOWANIA DLA TRENERÓW, OPIEKUNÓW, WOLONTARIUSZY

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

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: 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 prowadzą często 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 uczą się dopiero radzić z przegraną i związanymi z nią emocjami potrzebując 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 uczniów, 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

Nauczycielu, buduj motywację wewnętrzną:

- pozwalaj rozwijać pasje i marzenia dziecka,
- wzmacniaj za dobre zachowanie i przestrzeganie zasad fair play,
- wyjaśniaj dziecku przyczyny wygranych i przegranych,
- ucz czerpania satysfakcji z osiągnięcia celów,
- wytwarzaj atmosferę opartą o pozytywne emocje,
- skupiaj uwagę uczniów 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 nauczyciel wspiera swoich podopiecznych, nagradza za wysiłek, a nie wynik, wzmacniając tym samym samodzielność najmłodszych.

Nauczycielu, rozwijaj samodzielność:

- pozwól dzieciom na popełnianie błędów,
- stwarzaj zawodnikom sytuacje wyboru na zajęciach,
- 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 w szkole i na treningach. Twoje zachowanie w dużym stopniu wpływa na samopoczucie uczniów. Poprzez mądre wspieranie możesz budować ich pewność siebie.

Nauczycielu, buduj pewność siebie:

- rozmawiaj o ich marzeniach,
- 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 uczniów,
- chwal dzieci 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 wysłuchanie problemu dzieci i poszukanie rozwiązania. Wsparciem jest również przybicie piątki, dobre słowo, czy po prostu uśmiech.

Nauczycielu, wspieraj swoich podopiecznych:

- 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 w ciągu dnia,
- akceptuj emocje dziecka (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 nie związanych 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**