

# PSYCHOLOGIA SPORTU



## BARTŁOMIEJ OSTASZ

Specjalista w dziedzinie psychologii sportu i trener piłki nożnej. Absolwent Uniwersytetu SWPS. Współzałożyciel pierwszej w Polsce Akademii Rozwoju Poprzez Sport „Ferajna” oraz założyciel projektu „Mental Play” prowadzącego m.in. warsztaty z zakresu psychologii sportu i treningu mentalnego dla zawodników klubów sportowych. Pracuje z medalistami młodzieżowych i seniorskich Mistrzostw Polski i Europy (pływanie, lekkoatletyka, triathlon, karate, gimnastyka artystyczna, piłka nożna). Prowadził warsztaty dla m.in. Fundacji Kamili Skolimowskiej, Funduszu Natalii Partyki oraz Akademii Piłkarskich Elite Academy oraz WBS Warszawa. [www.ferajnaposot.pl](http://www.ferajnaposot.pl), [www.mentalplay.pl](http://www.mentalplay.pl)

Kontakt: bartek@ferajnaposot.pl



## DAMIAN BIAŁEK

Absolwent studiów podyplomowych z zakresu Psychologii Sportu na Uniwersytecie SWPS. Magister Socjologii. Specjalista i trener w dziedzinie treningu mentalnego. Pracuje m.in. z zawodnikami kadry narodowej powołanymi na ostatnie Zimowe Igrzyska Olimpijskie w Pjongchang. Prowadzi warsztaty i wykłady dotyczące wychowania poprzez sport, dla trenerów i rodziców. Współpracował m.in. z Funduszem Natalii Partyki. Współzałożyciel pierwszej w Polsce Akademii Rozwoju poprzez Sport „Ferajna PSOT”. Trener piłkarski i bramkarz wielu drużyn futsalowych

Kontakt: damian@ferajnaposot.pl



**AUTORZY SĄ TRENERAMI PIŁKI NOŻNEJ Z KILKULETNIM STAŻEM PRACY Z NAJMŁODSZYMI PIŁKARZAMI. SPECJALIZUJĄ SIĘ W TRENINGACH Z DZIEĆMI W WIEKU 4–12 LAT. W SWOJEJ PRACY TREnerskiej WYKORZYSTUJĄ WIEDZĘ Z ZAKRESU PSYCHOLOGII SPORTU (ABSOLWENCI UNIwersYTETU SWPS). ZAŁOŻYLI FERAJNĘ – PIERWSZĄ W POLSCE AKADEMIEJĄ ROZWOJU POPRZEZ SPORT, GDZIE PROWADZĄ ZAJĘCIA WEDŁUG ZASAD DOUBLE GOAL COACHING.**

**K**torzy z trenerów piłkarskich mają najbardziej odpowiedzialną funkcję? Naszym zdaniem są to osoby pracujące z najmłodszymi kandydatami na piłkarzy – dziećmi do 12. roku życia! To oni przecież budują podstawy nauki sportowej, zachowań zarówno na boisku, jak i poza nim, a także tzw. umiejętności miękkich, tak bardzo potrzebnych w późniejszym, dorosłym życiu. Mając tę świadomość, pamiętajmy – nasza rola jest bardzo ważna!

Każdy z trenerów ma swoją wizję pracy i wizję tego, co chciałby osiągnąć z drużyną na danym etapie piłkarskiego wtajemniczenia. Uczymy i rozwijamy u dzieci pojęcia taktyki, techniki i motoryki. My jednak uznajemy, że w treningu piłkarskim dzieci nie chodzi tylko i wyłącznie o podnoszenie umiejętności piłkarskich. W tym artykule chcemy zwrócić Twoją uwagę na elementy, które często nazywane są ogólnie „głową”, „charakterem” czy też „papierami na grę”. Według nas to te aspekty są kluczowe w osiągnięciu sukcesu na boisku, a także (albo i przede wszystkim) w dorosłym życiu.

**Bez względu na to, czy doceniamy rolę psychologii sportu i umiejętności miękkich, czy też nie, wszyscy zgodzimy się, że nasi zawodnicy powinni charakteryzować się:**

- profesjonalnym podejściem;
- wysoką determinacją, motywacją wewnętrzną i zewnętrzną;
- adekwatną pewnością siebie;
- umiejętnością podejmowania dobrych decyzji oraz kreatywnością;
- poznaniem i zrozumieniem systemu gry (taktyka), rozumieniem ról w drużynie;
- umiejętnością komunikacji;
- umiejętnością koncentracji w najważniejszych momentach;
- właściwym nastawieniem i opanowaniem.
- kontrolą myśli i emocji w trakcie wykonywania czynności, szczególnie w tzw. sytuacjach krytycznych (prowokacje, rzuty karne, kontrowersyjna decyzja sędziego).

# W TRENINGU DZIECKA



Mogą to być cechy wrodzone bądź do wypracowania w sprzyjającym do tego środowisku (otoczeniu). Musimy być świadomi, że kwestie te możemy rozwijać już od najmłodszych lat i przygotować przyszłego sportowca do kariery zawodowca. Jeśli nawet zawodnik nie zostanie piłkarzem, umiejętności te przydadzą się w życiu przy wielu innych zajęciach czy zawodach. Pamiętajmy też, że zawodowy sportowiec kończy karierę w wieku 35–40 lat i też musi mieć plan na „życie po życiu”, coś niekoniecznie związanego z graniem w piłkę. Nie każdy z piłkarzy ma zadatki na dobrego trenera, a ekspertów telewizyjnych wcale nie jest tak dużo. Może warto zadbać o jego wszechstronny rozwój, aby umiał się przygotować do tego, dla każdego, trudnego momentu końca kariery?

Często słyszymy, że dzieciom nie ma co „mieszać w głowach”. Mamy świadomość, że słowo „psychologia”, od razu kojarzy się z czymś poważnym, rozwiązywaniem problemów, chodzeniem do gabinetów czy nawet długotrwałym leczeniem trudnych przypadków (choćby cytaty z trenera Smudy – „niepotrzebny nam psycholog, przecież u nas nikt nie jest chory”). Te wszystkie kwestie poniekąd są prawdą, ale przecież psychologia to także:

- pozytywne nawyki (przydatne w profesjonalnym podejściu),
- umiejętność samokontroli,

- zdyscyplinowanie,
- samoświadomość,
- wytrwałość,
- rozumienie związków przyczynowo-skutkowych,
- rywalizacja z samym sobą.

Tutaj najważniejszą kwestią jest dostosowanie metod do wieku zawodnika (o czym szerzej opowiemy w jednym z kolejnych numerów AT). W tym momencie pamiętajmy o tym, że te wszystkie aspekty tak potrzebne do osiągnięcia sukcesu w dorosłym życiu są do wypracowania od najmłodszych lat. To wtedy kształtują się nawyki ułatwiające funkcjonowanie w życiu dorosłym. A niemal wszystkie można wyrobić przez zabawę i naukę na treningu.

Niejednokrotnie zawodnik zapowiadał się znakomicie, ale nie wytrzymał presji rywalizacji z innymi i zaprzepaścił szansę osiągnięcia sukcesu. Szczególnie u najmłodszych porównywanie się do swoich wcześniejszych, „namacalnych” wyników powoduje duży i stały rozwój (przecież zrobiłem to lepiej niż jeszcze tydzień temu – jestem lepszym zawodnikiem! – w mentalności dziecka pojawia się wspomniany związek przyczynowo-skutkowy), o który tak bardzo nam chodzi. Dziecko zawsze będzie porównywać się do przeciwnika (taka jest jego natura), naszym zadaniem jest jednak wytworzyć jak najlepsze warunki do jego

rozwoju, czyli ukierunkować na **rywalizację z samym sobą**.

Dlatego tak często słyszymy, że trener ma być „także psychologiem”. Sport ma za zadanie przede wszystkim bawić i uczyć. Kojarzyć się z czymś super, co chcemy robić już zawsze, ale także uczyć najistotniejszych (wyżej wymienianych) rzeczy. Jeśli zdecydowana większość z zawodników grających w akademiach nie staje się zawodowymi piłkarzami i rezygnuje ze sportu, to problem leży gdzieś w ich przygotowaniu. Ponadto możemy założyć, że wielu z nich nie ma zamiaru ani ochoty zostać takowymi piłkarzami. Po prostu lubią grać, lubią widywać się z kolegami na treningu, a trener jest fajny. Czy tacy zawodnicy nie powinni przychodzić na treningi? Jak często zmienia się zdanie 7-latka?

Co nam dają te „plastikowe puchary”, które wygrywamy teraz z rzeczonymi 7-latkami? Kompletnie nic. Za 10 lat będą się kurzyć w kącie i przypominać o tym, jaki kiedyś „byliśmy dobrzy”. Tyle że my przecież pracujemy nad tym, żeby wychować piłkarza i przygotować go do kariery zawodowej. Żeby wygrał właśnie za 10–15 lat, niekoniecznie teraz! Przecież to wtedy, mając na głowie rodzinę, sponsorów, prezesów klubów, powinni wygrywać jak najczęściej. Teraz mają się bawić, cieszyć grą, rozwijać swoje umiejętności i przygotowywać do profesjonalnej kariery, jak też dorosłego życia.



Jak to wykonać, jak spowodować, żeby dziecko nie zatrzymało się na etapie „plastikowym”, a przeszło przygotowane do kolejnych etapów nauki?

### By skutecznie pracować z młodymi zawodnikami, warto najpierw odpowiedzieć sobie na kilka pytań:

- Czy można się uczyć poprzez zabawę tak samo efektywnie, jak wykonując ćwiczenia „ściśle” (dotyczy dzieci w kategorii 6–10 lat)?
- Czy im wcześniej, tym lepiej – w przypadku dyscypliny, jaką jest piłka nożna?
- Czy ważniejsze jest samopoczucie dziecka, czy jego forma sportowa?
- Czy w młodym wieku to bardziej zawodnik chce być coraz lepszy, czy ja (trener) tego bardziej chcę?
- Czy to wygrana DZIŚ jest naszym celem? Jaki jest nasz główny cel?
- Czy presja rodziców i działaczy sprzyja naszej pracy? Czy rozumieją oni naszą rolę w wychowaniu młodych i niekoniecznie przyszłych sportowców (bo mogą nimi nie zostać)?
- Dlaczego zdolni zawodnicy w młodzieżowym futbolu niekoniecznie zostają zawodowcami?

**Powiedzmy to wprost! Piłka nożna nie jest sportem „wczesnej specjalizacji”<sup>1</sup>. Spokojnie można zacząć grać w piłkę w wieku 11–12 lat czy nawet później i dojść do najwyższego poziomu! Dzieci muszą rozwijać się jako sportowcy, zanim zostaną wyspecjalizowani jako zawodnicy. U dziecka etap do 12. roku życia to etap „poszukiwań”. Poszukiwań tego, co w sporcie najfajniejsze, dyscypliny sportowej, swoich możliwości, dobrych i złych stron. Dlatego trening piłkarski powinien dawać także te nauki, okołosportowe. Praca nad koncentracją w trakcie meczu, szybkością reakcji czy wyciąganiem wniosków z porażek da efekt w postaci lepszych wyników. Czy da je od razu? Niekoniecznie. Czy da je w przyszłości? Na pewno.**

By trening był efektywny, musimy zrozumieć specyfikę umysłu dziecka. Trening tzw. podań (stojąc naprzeciwko siebie) jest dla 7–8-latków nudny po około 30 s, dla dorosłego po 2–3 min. Duża różnica. Jak zatem utrzymać koncentrację dziecka na dłużej? Wystarczy dodać element zabawy, rywalizacji (najlepiej z samym sobą), w tym przypadku dodać małe bramki (z pachoków), przez które musi przelecieć piłka. W następnej rundzie bramka jest minimalnie mniejsza, ale zadaniem dla pary jest pobicie rekordu podań przynajmniej o 1. Mamy aspekt rywalizacji z samym sobą i coś ciekawego, zabawnego dla dzieci. Koncentracja

od razu zostanie zachowana na dłużej. Takimi małymi sposobami już zaczynamy uczyć potrzebnych dla dziecka w przyszłości cech.

Psychologia Sportu Pozytywnego (z której my się wywodzimy) mówi, że człowiek zawsze jest na pierwszym miejscu, ponieważ dopiero po zapewnieniu szeroko rozumianego balansu życiowego sportowiec może pokazać swoje największe umiejętności. Ta zasada przy dziecku jest jeszcze ważniejsza. To tu leży słowo klucz do wszystkich odpowiedzi na pytania, które zadaliśmy – motywacja! Dziecko będzie chciało uprawiać sport, gdy na treningu będzie superatmosfera czy będzie czuło się bezpiecznie i dobrze (np. „nasz trener jest super, bo nie krzyczy, tamten w moim poprzednim klubie, krzyczał i było mi źle, nie chciałem chodzić na treningi” – cytat z naszego 8-letniego podopiecznego). To nad motywacją musimy pracować w pierwszej kolejności. I to językiem dziecka.

Powodów rezygnacji ze sportu jest wiele, wielu nie wytrzymało zdrowotnie, czy po prostu od samego początku miało inne plany związane z karierą, lecz wiemy bardzo dobrze, że dla wielu młodych piłkarzy kariera zawodowca jest to wspaniałe marzenie, o którym śni się po nocach. Dlatego tak ważna jest nasza rola w wychowaniu i kształtowaniu mentalnym naszych podopiecznych. Zła atmosfera, zbyt duża rywalizacja czy wymagania trenera, rodziców, wyniku powodują, że dzieci ze sportu uciekają. Kojarzy im się z czymś ciężkim, strasznym, problematycznym, czują się zdołowane,

<sup>1</sup> W literaturze sporty klasyfikuje się jako wczesnej lub późnej specjalizacji. Do sportów wczesnej specjalizacji można zaliczyć m.in.: gimnastykę, nurkowanie czy łyżwiarstwo figurowe. Wymagają one od dzieci, aby nauczyły się złożonych umiejętności ruchowych jeszcze przed okresem dojrzewania fizycznego, ze względu na dużą trudność w pełnym ich opanowaniu na późniejszym etapie. Umiejętności ruchowe charakterystyczne dla sportów takich jak piłka nożna, hokej lub koszykówka są możliwe do opanowania na najwyższym poziomie, nawet gdy trening rozpoczyna się w wieku od 12 do 15 lat (są to bowiem sporty późnej specjalizacji). Jest to oczywiście możliwe przy założeniu, że zawodnicy jeszcze przed okresem dojrzewania nabyli podstawowe umiejętności ruchowe (nie oznacza to, że mamy czekać do ostatniej chwili, ale musimy pamiętać, że w tym przypadku zasada „im szybciej, tym lepiej” nie obowiązuje. Wczesna specjalizacja często może powodować rezygnację z uprawiania sportu. – przyp. aut.). Więcej na ten temat: *Canadian Sport for Life. A Sport Parent's Guide*, <http://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2016/06/A-Sport-Parents-Guide.pdf>.



kiedy nie spełniają oczekiwań. Pomyślmy, ile wspianych talentów ze sportu uciekło, bo w pewnym momencie czuło się tam źle. Ile mogliby wnieść nie tylko do naszej gry, ale w jakiegokolwiek innej dziedzinie sportowej czy pozasportowej, gdyby w klubie zostali odpowiednio ukształtowani. To jest właśnie nasze główne zadanie!

Musimy pamiętać, o tym, że po akademii piłkarskiej drogi są 4:

- zawodowstwo;
- granie w piłkę dla przyjemności;
- uprawianie innego sportu;
- koniec z grą w piłkę nożną/z uprawianiem sportu.

My mamy osiągnąć przynajmniej jeden z celów „a, b lub c”. Tylko odpowiedź „d” będzie naszą porażką! Wśród pływaków krąży historia o trenerce, międzynarodowej medalistce (w trakcie kariery zawodniczej), która na pytanie podopiecznego „Czy może Pani pokazać mi ten ruch w wodzie?” odpowiedziała, „Niestety, ja nie wchodzę do wody, nie jestem w stanie”. Po karierze sportowej ma taką awersję do wody, do pływania, że nie jest w stanie pływać nawet dla przyjemności, czy po prostu wejść do basenu. W naszej pracy powinniśmy za wszelką cenę doprowadzić do sytuacji, że nasi zawodnicy ciągle cieszą się z grania w piłkę niezależnie od tego, jaki okazał się poziom tej gry w życiu dorosłym.

Dlatego apelujemy o skupienie się w trakcie treningu także na kwestiach wychowawczych. Jesteśmy wierni zasadom Double Goal Coaching, która niesie ze sobą równoległy trening piłkarski z treningiem życiowo-wychowawczym. Skupiamy się na pracy w grupie, umiejętności radzenia

sobie ze stresem, nauczeniu dzieci rozumienia i kontroli emocji czy myślenia zadaniowego i samodzielnego rozwiązywania problemów. Prowadzimy także zajęcia, podczas których ćwiczymy koncentrację uwagi, szybkość reakcji i budujemy adekwatną pewność siebie. Jesteśmy pewni, że spowoduje to, że nasi wychowankowie

dostaną narzędzia do poradzenia sobie w dalszym życiu piłkarskim, jak też szkolnym lub zawodowym i nawet jeśli z jakichś niezależnych powodów piłkarzami nie zostaną, osiągną sukces w innej dziedzinie.

My (między innymi) stosujemy w tym celu psychoedukację, którą można wprowadzać w różnych momentach treningu.

- 1) W trakcie treningu, jako przygotowanie do późniejszych życiowych sytuacji:
  - a) Propozycja: celowe złe sędziowanie (jako przygotowanie na taką sytuację na meczu);
  - b) Arbitralne zmiany wyniku (zamiany drużyny wygrywającej).

- 2) W trakcie treningu jako ćwiczenia:
  - a) Szukanie „skarbu”: wszyscy zawodnicy łąpią się ze ręce i nie mogą się rozłączyć, jeden z nich, będący poza kołem, próbuje złapać jednego z chłopaków w kole;
  - b) Przenoszenie piłek – zawodnicy trzymają się ze ręce w trójkach i wspólnie muszą przenieść piłkę w inne miejsce. Wiele wariantów liczby osób, piłek i utrudnień.

- 3) Po treningu, jako rozmowę. Omówienie tego, co wydarzyło się na meczu, i wykorzystanie sytuacji na naukę lekcji życiowych!

- 4) Jako oddzielne – zajęcia z koncentracji, pracy w grupie i ćwiczeń szybkości reakcji.

W następnych artykułach będziemy przybliżać różne aspekty treningu i elementów okołotreningowych najmłodszych z perspektywy psychologicznej. Poniżej nasze małe credo trenera piłkarskiego pracującego z dziećmi.

#### TRENERZE PAMIĘTAJ, ŻE:

- 1) To są dzieci! Mają się uczyć i dobrze bawić.
- 2) Wyniki są ważne, ale nie najważniejsze!
- 3) Trener zawsze jest w pełni zaangażowany i przygotowany do zajęć.
- 4) Trener jest autorytetem, na którym wzorują się młodzi zawodnicy.
- 5) Dbamy o uśmiech i dobrą atmosferę w trakcie treningów.
- 6) Dbamy o indywidualne potrzeby zawodników. Chwalimy za pracę (zaangażowanie), nie za talent.
- 7) Pamiętamy o dostosowaniu treningu do wieku i możliwości dzieci.
- 8) Realizujemy długofalowy plan swojej pracy z dziećmi.
- 9) Nie każdy Twój zawodnik zostanie zawodowym piłkarzem.
- 10) Trening jest to świetna okazja do kolejnych lekcji życiowych.
- 11) Do około 12. roku życia lekcje życiowe muszą iść w parze z treningiem piłkarskim!

