

Znaczenie przygotowania mentalnego w treningu dzieci

Przygotowanie mentalne młodych zawodników jest równie ważne jak praca nad poprawą motoryki, taktyki i techniki. Tylko dzięki prawidłowemu funkcjonowaniu tych czterech elementów możliwy jest efektywny i szybki rozwój piłkarzy. Przeczytaj jakie znaczenie w treningu w treningu dzieci ma przygotowanie mentalne i dlaczego również na boisku siła tkwi w umyśle!

Umysł w życiu człowieka odgrywa niezwykle ważną rolę. To mechanizm sterujący wszystkimi naszymi działaniami, który odpowiada również za ich jakość. W szkole czy pracy, mniej lub bardziej świadomie, używamy go do wykonywania konkretnych zadań. Mimo wielu badań potencjał mózgu człowieka wciąż pozostaje zagadką.

W sportowym świecie także pojawiło się zapotrzebowanie na tzw. **przygotowanie mentalne** łączące wiedzę z różnych dziedzin m.in. psychologii sportu, psychologii pozytywnej oraz coachingu. Czy dotyczy ono wszystkich? Czy można mówić o przygotowaniu mentalnym wśród dzieci?

Odpowiedź brzmi tak, ponieważ kształtowanie umysłu sportowca to proces, który nigdy się nie kończy. Im lepiej młody człowiek nauczy się zarządzać swoim umysłem, tym lepiej i szybciej rozwinie się w sporcie oraz innych dziedzinach życiowych.

Wpływ treningu na mentalność dzieci

Praca nad przygotowaniem mentalnym wśród dzieci to przede wszystkim ogólny rozwój młodego człowieka, a nie tylko konkretne działania służące poprawie jego formy sportowej. Kształtowanie osobowości czy umiejętności współpracy są równie ważne, co rozwój cech specyficznych dla danej dyscypliny sportowej.

Przygotowanie mentalne w kontekście długoterminowym przyspiesza proces szkolenia zawodnika oraz ma wpływ na kształtowanie takich cech i aktywności jak:

- postawa sportowa,
- pewność siebie,
- umiejętności społeczne,
- wyznaczanie celów,
- motywacja wewnętrzna,
- trening wyobraźniowy,
- kontrola emocji,
- koncentracja.

Rola rodzica w przygotowaniu mentalnym dziecka

Podstawowym zadaniem rodziców młodego sportowca jest jego **wsparcie**. Zdanie „*Uwielbiam patrzeć jak grasz.*” lub „*Świetnie Ci idzie!*” wyznacza kierunek, w którym powinni oni podążać. Użycie takich komunikatów świadczy o dużej świadomości potrzeb dziecka.

Zawodnik po treningu lub meczu potrzebuje osoby, która doda mu otuchy i pewności siebie. Bardzo ważne jest, aby osoby otaczające dziecko nie wchodziły w rolę innych osób. Np. rodzice wchodzący w rolę trenera mogą utrudniać lub blokować rozwój mentalny u dziecka. Wspieranie wpływa na wzrost wzajemnego zaufania, które pozytywnie oddziałuje na osobowość młodego sportowca.

Pozwólmy dzieciom doświadczać

To jak reagujemy na różne sytuacje w dużej mierze zależy od naszych doświadczeń. Niektóre rzeczy są dla nas mniej, a dla innych bardziej komfortowe. Podobnie jest w sporcie. Zawodnik musi poznać smak porażki, smutku, gniewu, sukcesu, presji czy satysfakcji... W przygotowaniu mentalnym chodzi o to, aby takie doznania **rozwijały osobowość dziecka**, a nie ją hamowały. Zapewnienie takiego środowiska jest wspólnym celem rodziców, trenerów oraz najbliższych osób. Neuronauka mówi wprost: *“Nie obawiaj się niepowodzeń - traktuj je jako element własnego rozwoju!”*

Świadomość kształtuje mentalność

“Trening jest po to, by się doskonalić.”

Franek 8 lat.

Świadomość pozwala odpowiednio interpretować doświadczenia związane z uprawianiem sportu. Zdawanie sobie sprawy, że mam wpływ na to, co dzieje się w mojej głowie jest podstawą do rozwoju mentalnego każdego zawodnika. Celem jest trenowanie z przekonaniem, że:

- **wiem co robię,**
- **wiem, po co to robię,**
- **wiem, jakie przyniesie mi to korzyści w czasie.**

Bo siła tkwi w umyśle!

Na zakończenie chciałbym zauważyć, że sfera mentalna jest miejscem, w którym zawodnik może nie tylko uwolnić i rozwijać swój własny potencjał, ale również szukać przewagi nad swoim rywalem. Z pewnością determinuje ona tempo z jakim będzie się on rozwijał oraz wzbogaca jego osobowość. Przygotowanie mentalne ma również ogromny wpływ na to, jak zawodnik podchodzi do treningu i życia. Dlatego tak ważne jest, aby proces treningowy wpływał na kształtowanie umysłu. Piłka nożna to przecież nie tylko technika, taktyka oraz motoryka. **Kluczową rolę odgrywa to, co się dzieje w naszej głowie...**

Zatem, tak często jak trenujemy nasze mięśnie, technikę i taktykę powinniśmy równolegle trenować i rozwijać nasz umysł!

Na przeciw wszechstronnemu rozwojowi sportowemu dzieci, wychodzi program Indywidualne Fundamenty Gry, który zapewnia systematyczny trening każdego z wymienionych elementów. Dzięki nowoczesnej metodologii szkolenia grający w strukturach IFG piłkarze wykazują m.in. lepszą skuteczność oraz trafniejszą ocenę sytuacji na boisku. Sprawdź w jakich lokalizacjach trenujemy i zapisz się na otwarty trening pokazowy: www.fundamentygry.pl

Marek Jarocho -trener współpracujący z IFG