

JAK RODZI SIĘ PEWNOŚĆ SIEBIE MŁODEGO SPORTOWCA?



Łukasz Gruszczyński

Jak się rodzi pewność siebie u młodych zawodników

W dorosłej piłce nożnej, gdzie toczy się już walka o trofea, gdzie na dwudziestu dwóch piłkarzy grających na boisku patrzą z trybun dziesiątki tysięcy osób, gdy nad zawodnikami ciąży ogromne oczekiwania, trzeba mieć niezłomną wiarę w swoje sportowe możliwości, szczególnie, gdy trzeba się zmierzyć z wyżej notowaną drużyną. Ta wiara oraz poczucie własnych możliwości cechuje największych piłkarzy, można tu wymienić całą plejadę piłkarskich gwiazd aktualnie grających lub tych, które zakończyły kariery piłkarskie, to cecha zwycięzców. Pamiętajmy także, że drużyna to organizm i jeśli, pomimo braku gwiazd ten organizm funkcjonuje sprawnie, a zawodnicy mają poczucie, że drużyna jest w stanie przenosić góry, to wygranie z lepszym zespołem jest w zasięgu ręki. Takim, sentymentalnym dla mnie, przykładem jest zwycięstwo reprezentacji Polski nad Portugalią w 2006r, w ramach eliminacji do EURO 2008, kiedy to przed samym meczem zastanawiano się iloma bramkami wygra Portugalia. Nasza reprezentacja wyszła jednak zmotywowana, zdeterminowana i co równie ważna, pewna, że jest w stanie skutecznie przeciwstawić się doskonałym technicznie Portugalczynom. Wynik wszyscy znamy.

Pewność siebie u dorosłych piłkarzy to wynik długiego procesu budowy, sięgającego dzieciństwa i wieku nastoletniego oraz ogromnej pracy w ramach treningu mentalnego, codziennego i żmudnego, niemal tak jak trening szybkości, siły czy piłkarskiej techniki. A dlaczego codziennego? Otóż, pewność siebie, wiara w sportowe możliwości i poczucie własnej skuteczności nie jest dana raz na zawsze na wysokim poziomie i trzeba ją kultywować, ćwiczyć, po prostu trenować.

Sprawa jest dość złożona i bardzo często wymaga ogromu pracy zawodnika, niejednokrotnie w oparciu o współpracę z psychologiem sportu, w ramach ustalonej strategii. Ta złożoność wynika z faktu, że cechy, o których mówi artykuł, wynikają wprost z obrazu samego siebie, z przebytych doświadczeń, szczególnie skutecznych działań. Bardzo istotne jest również to, że rozwój pewności siebie to kwestia nie tylko sportu i dokonań na płycie boiska, ale przede wszystkim kwestia młodego zawodnika, jako osoby funkcjonującej w wielu obszarach: dom, szkoła, rówieśnicy, klub piłkarski oraz drużyna.





Drodzy Rodzice, pamiętajcie również, że pewność siebie to przede wszystkim zagadnienie nierozzerwalnie związane z rozwojem waszych pociech i tutaj szalenie istotna jest wasza rola, cierpliwość oraz wsparcie. Nie wchodząc zbyt w szczegóły, rodzenie się pewności siebie związane jest ze zmianami neurologicznymi, które dotyczą obszarów mózgu, odpowiadających za tę cechę i przyjmujących dynamiczne tempo w wieku nastoletnim. W okresie dziecięcym sposób widzenia samego siebie wpływa z wewnątrz, natomiast gdy nasz mały piłkarz staje się nastolatkiem ten sposób widzenia samego siebie zaczyna się kształtować pod wpływem czynników zewnętrznych. Tu decydującą rolę odgrywają informacje, które płyną od rodziców, rodzeństwa, trenerów, przyjaciół, rówieśników oraz kolegów z drużyny. To jak będziemy się zachowywać i jakie postawy rodzicielskie, będziemy generować, będzie miało znaczenie w kolejnych etapach rozwoju, już nastolatka. Zdarzają się sytuacje, gdy

dziewięcioletni piłkarz ma niczym niezmaconą pewność siebie, gdy osiąga wiek jedenastu lub dwunastu lat zaczyna wątpić we własne możliwości, w tym czasie, jako rodzice, powinniśmy być czujni i zachęcać juniora do rozmowy, tylko w taki sposób jesteśmy w stanie wychwycić, co buduje to zwątpienie.

Byłem również świadkiem sytuacji zgoła odwrotnych, kiedy to ośmioletni piłkarz, po przegranym meczu lub po kilku nieudanych zagraniach schodził z boiska zapłakany, a gdy wszedł w wiek nastoletni, był fajterem, dla którego nie było straconych piłek. Czasem rodzice są zakłopotani łzami, bo jak to, chłopak płacze, trzeba przecież być twardym, ale prosba by dać sobie i dziecku trochę czasu. To że mały piłkarz płacze, to znak, że przeżywa mocno i są emocje, które wynikają z tego, że gra na boisku jest dla niego bardzo ważna. To, w moim odczuciu, pokazuje również, że nasze zawożenie ośmiolatka na treningi ma sens.

Gdy wpływ z zewnątrz zaczyna budować obraz własnego „ja”, również bardzo mocno zwracamy uwagę na to co mówimy po meczu, nie mniej ważne jest to, w jakim czasie po meczu mówimy, **czy emocje już opadły, czy jeszcze w młodym piłkarzu od nich się gotuje.** Przyglądajmy się, czy w sytuacjach codziennych nasz przekaz do dziecka ma zabarwienie budujące pewność siebie, bowiem to rzutuje na wiarę we własne możliwości na boisku.



Wpływ czynników zewnętrznych (ludzie z otoczenia) oraz osobiste, skuteczne działania oddziałują na istotny element pewności siebie, mianowicie mowę wewnętrzną zawodnika, jeśli rodzic pochwali fakt nauczenia się umiejętności jednej z technik dryblingu i jej potem skuteczne zastosowanie w meczu, nasz piłkarz będzie się utwierdzać w słusznym przekonaniu, że jest to jego zasługa, że warto być zaangażowanym w trening. Z takiego przekonania rodzi się później wewnętrzny, pozytywny przekaz, który działa wspierająco oraz tzw. atrybucja, że sukces przypisujemy sobie, a nie czynnikom zewnętrznym. Skupienie się na sobie, a nie na rywalach, pogodzie, czy decyzjach sędziego, to cecha zwycięzców i bardzo dobrych dorosłych piłkarzy, którzy nie angażują uwagi na rzeczach, które są poza ich kontrolą. Warto więc rozwijać takie ukierunkowanie od najmłodszych piłkarskich lat. Łatwo bowiem wyobrazić sobie sytuację odwrotną, gdy my jako rodzice znajdziemy element, który nie wyszedł dziecku lub nastolatkowi i zaczniemy oceniać w drodze do domu, wtedy przekaz wewnętrzny będzie podobny do „nie daję rady”, „jestem do niczego”, „nie mam wsparcia”. Tu zalecenie dla rodziców, by trenowali wyłapywanie elementów, które zawodnik wykonuje pozytywnie i wspieranie tych dokonań, omówienie elementów do poprawy to rola tylko i wyłącznie trenera i jest zazwyczaj realizowane na pierwszym pomeczowym treningu, kiedy to emocje wygasną. To trenerzy mają najlepsze do tego kompetencje.



Pewność siebie rośnie i rozwija się tylko z pozytywną mową wewnętrzną, to jest spójne, dlatego rozmawiamy z dziećmi i młodzieżą, o czym do siebie mówią przed meczem, w trakcie i po meczu. Pracując z młodzieżą, często wyłapujemy elementy negatywnego przekazu i szukamy ich przyczyn, niejednokrotnie istnieje potrzeba rozmowy z rodzicami. Oczywiście istnieje ogromna ilość czynników zewnętrznych mających wpływ na wewnętrzny przekaz, starajmy się je obserwować i próbujemy reagować, by młodzież nie wpadła w niewłaściwe przekonania i nawyki mowy wewnętrznej.

Ważną regułą jest fakt, że pewność siebie budują sukcesy i osiągnięcia, tylko rodzice powinni zadać sobie pytanie, czy dziecięcym i młodzieżowym graniu w piłkę sukces i osiągnięcie to pojęcia równoznaczne z pojęciem wyniku. Z całą stanowczością odpowiem, że nie. W poprzednim artykule nadmieniałem, iż rodzi to niepotrzebne oczekiwania i presję, bardzo mocnym sygnałem ze strony różnych akademii piłkarskich jest organizowanie turniejów w formule gdzie nie ma zajętych miejsc, nagród i pucharów, liczy się tylko gra. Pokazuje to, że wynik nie jest aż tak istotny, a sukces to



osiągnięcia w zakresie rozwoju piłkarskiego, nauczenie się nowej techniki, adaptacja do założeń taktycznych trenera, lepsza decyzyjność podczas gry. Systemy szkolenia w akademiach są tak zaplanowane, by element po elemencie rozwijać umiejętności piłkarskie i każdy mały krok, każda nabyta umiejętność to tzw. „małe ja”, które buduje z czasem „duże ja”, które jest oparte wtedy na mocnych podstawach i znacznie trwalsze niż budowanie pewności siebie w oparciu o ulotną kategorię wyniku. Dzieci i młodzież mają ogromną

satysfakcję, gdy realizują właśnie te małe kroki, realizują cele zaplanowane przez klub dla danej kategorii wiekowej. W moim odczuciu warto zapytać trenera o założenia takiego planu, tak byśmy byli świadomi tych małych kroków, byśmy mogli wspierać naszych młodych piłkarzy w realizacji tych celów.

Im więcej wsparcia, tym większy rozwija się zasób strategii u młodego piłkarza, które pozwalają na radzenie sobie z trudnościami, a jednocześnie buduje się bardzo solidna wiara we własne możliwości. To wsparcie i właściwa postawa rodziców ma ogromne znaczenie, ze względu na fakt, że odwrócenie negatywnych nawyków myślowych, zbudowanie od nowa pewności siebie już u starszych zawodników jest trudne, czasochłonne i wymaga dobrej strategii psychologa sportu.

Rodzice mogą wspierać zawodników w różny sposób, oczywiście w powinien być on dostosowany do wieku piłkarza. I tak tych najmłodszych, zanim przejdą w wiek nastoletni możemy wspierać następująco:

- rozbudzajmy świadomość zawodnika w zakresie mowy wewnętrznej, by śledził jakie jest jej zabarwienie, gdy przychodzi mu się zmierzyć z trudnym zadaniem, również nie podgrzewajmy atmosfery
- zachęcajmy do skupiania się na tzw „tu i teraz”, w najmniejszej czynności, choćby jedzeniu czy byciu wśród znajomych, to z czasem pozwoli na lepszą kontrolę nad mową wewnętrzną i bycie „głową w meczu” podczas gry,
- zachęcajmy do obiektywnego własnego podsumowania piłkarskich dokonań po meczu, na chłodno oraz wspomagajmy w poczuciu, że każdy krok naprzód to własna zasługa piłkarza,
- podtrzymujmy przygotowanie do meczu, treningu wg takich samych za każdym razem reguł,
- ustalmy cele zadaniowe, najlepiej z trenerem, by zawodnik mógł realizować swój piłkarski rozwój, ciesząc się z ich osiągnięcia, wiek nastoletni pozwala już na orientację na cel, a piłka już traktowana jest w sposób podmiotowy,
- zachęcajmy również do wewnętrznego porównywania się z samym sobą, jaki daliśmy krok naprzód, tak by unikać porównań z innymi,
- zwracajmy uwagę na mowę ciała, w przypadku niepowodzenia jest ona zamknięta, a to katalizator do zachowawczej gry, niepowodzenia w sporcie to jeden z elementów, ale ciało ma być otwarte i pomagać w przewyciężaniu trudności.

Branie udziału w rozwoju mentalnym młodego piłkarza to fantastyczne zajęcie dla rodzica, któremu zależy na rozwoju zawodnika, o tym jak ćwiczyć poza boiskiem podpowiem w kolejnym artykule.

Łukasz Gruszczyński

<https://www.facebook.com/mentalnytreningsportowy/mental-line.pl>

