

ĆWICZYMY SIŁĘ MENTALNĄ



Łukasz Gruszczyński

Ćwiczymy siłę mentalną z młodzieżą w domu i nie tylko.

Drodzy Rodzice, przed Wami wyzwanie, dodam że wymagające zaangażowania czasu, cierpliwości oraz umiejętnego kierowania i zachęcania dzieci do budowania pewnych nawyków, przydatnych w bezpośrednim funkcjonowaniu podczas meczu, treningu, a także przekładających się na życie szkolne i domowe. O ile u młodzików i trampkarzy, u których chęć grania w piłkę w kolejnych latach zaczyna się ugruntowywać, rozwój umiejętności mentalnych może być elementem planu treningowego, o tyle u młodszych piłkarzy rodzice powinni zachęcać do ćwiczeń, co więcej powinni brać w nich udział. Miejmy jednak na uwadze fakt, że nie chodzi tu o formy kontroli lecz o wsparcie w procesie mentalnego rozwoju.

Rodzi się pytanie od czego zacząć. W mojej ocenie wyjściowym zagadnieniem jest sposób odżywiania się, to co jedzą młodzi sportowcy ma nie tylko ogromny wpływ na zdrowie, właściwy rozwój, ale również wpływa na psychikę. Panuje tendencja do spożywania ogromnej ilości białego cukru, wg ostatnich danych ok 44 kg/rok jest spożywane przez dorosłego Polaka, czyli młodzież na co dzień ma styczeńność poprzez dorosłych z tym składnikiem. Duża ilość cukru w diecie powoduje nadpobudliwość, co generuje trudności z koncentracją, a jak to przekłada się na zachowanie na treningu nie musimy tłumaczyć. Na stronie Akademii są fantastyczne artykuły o odżywianiu młodzieży, tam skierujmy nasze pierwsze kroki, byśmy mieli świadomość, jak ważny jest to element, zacznijmy stosować założenia z artykułów w naszej codziennej kuchni. Po tym kroku zachęćmy dzieci, by brały udział w przygotowywaniu zdrowych i smacznych posiłków, czują że są ważne, a jednocześnie robią coś dla siebie i dla rodziców. Oczywiście trudno o wyeliminowanie z diety słodyczy, dzieci jeżdżą przecież na wakacje do dziadków, a tam się je rozpieszcza i bardzo dobrze, ale znajdziemy rozwiązanie, by słodycz miała postać np. upieczonego ze zdrowych składników placka, a nie białej czekolady nabytej w sklepie. Macie czasem ochotę na pizzę? Zróbcie ją sami w domu lub kupcie świeżą w pizzerii zamiast mrożonej w sklepie, tam roi się od E-składników. Cóż, ostrzegałem, że łatwo nie będzie, ale są to niuanse, które przy systematycznym stosowaniu robią ogromną różnicę i przekładają się na boisko. Regularność posiłków też ma kluczowe znaczenie, paliwo musi być dostarczane i my rodzice jesteśmy za to odpowiedzialni. Młody piłkarz nie może jechać na turniej bez śniadania, natomiast w czasie turnieju dobrze jest gdy przegryzie owoce, a po meczu ligowym odpowiedni posiłek na odbudowę i regenerację to podstawa. Rozdrażnienie wynikające z braku śniadania na pewno spowoduje na boisku utratę skupienia, o spadku możliwości fizycznych nie wspominając.

Gdy uporamy się z nawykami żywieniowymi naszej codziennej kuchni przyjrzyjmy się, jak długo my sami i nasze grające w piłkę dzieci oraz młodzież korzystamy z elektronicznych gadżetów. To skuteczne rozpraszacze, niebieskie światło nie sprzyja koncentracji, mocno bodźcuje i aktywuje mózg. Dajmy przykład i ograniczmy naszą obecność w mediach społecznościowych oraz ustalmy wspólnie z dziećmi i młodzieżą, jak korzystamy z telefonów, tabletów i komputerów w domu oraz poza nim. Zwróćmy również uwagę czy w czasie drogi na trening, turniej lub spotkanie ligowe młody zawodnik korzysta z telefonu, jeśli tak, to krok po kroku, w uzgodnieniu z piłkarzem eliminujemy te zachowanie, wszystko ma służyć temu, by grało się lepiej. Trudno dziwić się dzieciom i młodzieży, jeśli w klubie takim jak Bayern München, trener Niko Kovac ograniczył dorosłym (sic) piłkarzom korzystanie z mediów społecznościowych i smartfonów w trakcie dnia treningowego. Z pewnością zadanie związane z uregulowaniem korzystania z elektroniki również stanowi wyzwanie dla rodziców, ale wiercie mi, warto!



Kolejnym fundamentalnym elementem budowania siły mentalnej jest sen, bowiem jego odpowiednia ilość zapewnia regenerację nie tylko mięśniom, ale także mózgowi. Wczesne wstawanie do szkoły przez cały tydzień, popołudniowe treningi powodują, że zawodnikom należy się odpoczynek. Turnieje czy mecze ligowe wiążą się również z koniecznością wczesnego wstawania, a dodatkowo odbywają się w weekendy, a to powoduje pokusę dłuższego posiedzenia przed telewizorem w piątek lub sobotę. Tu również szukajmy wspólnie z dzieckiem uregulowania tej kwestii, nie czynmy dyrektyw i tyrad, to nie działa. Minimum 8 godzin snu na dobę zapewni odpowiedni poziom regeneracji, ospałość podczas gry to niewskazany poziom psychomotoryki, dłuższe czasy reakcji, niedokładność w grze, a u młodszych zawodników brak po prostu frajdy z gry i niepotrzebne frustracje.

Od kwestii snu blisko już do planu organizacji całego dnia, tygodnia i miesiąca. Pamiętajmy jednak, że dzieci i młodzież muszą mieć czas na rzeczy poza szkolne i piłkarskie, dla ich prawidłowego rozwoju potrzebują przede wszystkim zabawy (te młodsze), kontaktu z rodzicami, natomiast nastolatki potrzebują kontaktu z rówieśnikami, wyjścia do kina etc. Zachęcajmy tych najmłodszych piłkarzy, by wspólnie rozpisywać dni tygodnia, tak by dni, w których jest realizowany trening piłkarski lub turniej, były określone czynności do wykonania i rzeczy do przygotowania celem zabrania ze sobą na trening lub mecz. Takie przygotowanie zawsze rodzi pewność siebie, wyklucza zamieszanie i chaos, które skutecznie burzą spokój. Pamiętajmy, by wspólne tworzenie planów było dla dzieci dobrą zabawą i możliwością wykazania się kreatywnością, w dalszych etapach piłkarskiego rozwoju zaowocuje to dobrą organizacją dnia oraz sumiennością piłkarza, gdy będzie młodzikiem, trampkarzem lub juniorem.

Sprawdzoną przeze mnie metodą przygotowania się do turnieju lub meczu ligowego jest sprawdzanie jak wygląda obiekt zmagania, jeśli na nim nigdy nie graliśmy sprawdzimy w internecie dostępne zdjęcia. Zobaczmy gdzie się mieszczą trybuny, gdzie szatnie, to pomoże by młody piłkarz oswoił się z obiektem. Gdy gramy na dworze, sprawdzimy wspólnie jaka będzie aura i jak się do niej przygotować sprzętowo, drobny niuans, ale bycie przygotowanym kompleksowo jest rzeczą bardzo ważną.

W planowaniu można z powodzeniem wykorzystywać dziecięcą wyobraźnię, zachęcając dzieci do tego by wyobrażały siebie w obejrzanym wcześniej turniejowym obiekcie lub boisku podczas rozgrzewki, w trakcie meczu. Wyobrażeniom powinna przyświecać idea własnego dobrego samopoczucia, wspierających emocji, radości z gry oraz pewności w poruszaniu się na boisku. Zachęcajmy do wyobrażeń, w których piłkarz będzie chętnie rywalizować i jednocześnie współpracować z drużyną na boisku, im wcześniej zaczniemy z dziećmi trenować wyobraźnię, tym lepiej, bowiem będzie ona bardzo dobrym treningiem dla nastolatków. Rodzice na wczesnym, dziecięcym etapie, będąc wsparciem, oczywiście trenują wyobrażenia razem z dziećmi. Kluczowe jest to by nie kierunkować dzieci w stronę wyobrażania sobie wyników, to kierunek gdzie pojawia się zawsze dodatkowa presja i oczekiwania, a to są kwestie przeszkadzające w grze.

W poprzednim artykule poruszyliśmy zagadnienie pewność siebie u młodego sportowca i jej ścisłe powiązanie z dialogiem wewnętrznym, tym samym polecam przysłuchiwać się co młody piłkarz mówi do siebie w obliczu wyzwania lub zachęcać do tego uzewnętrznić swoje przemyślenia. Jeśli zauważymy, że wewnętrzny dialog idzie w stronę negatywnego zabarwienia, można spróbować wykazać różnicę jaką dają pozytywne stwierdzenia w relacji do tych negatywnych i jak taka zmiana może oddziaływać na postawę na boisku. Warto możliwie jak najwcześniej obserwować ten przekaz i próbować w razie potrzeby go zmieniać, im dalej w czas, tym może być trudniej. Zachęcajmy młodzież do tego, by śledziła co do siebie mówi przed meczem, w jego trakcie i po zakończeniu, a



gdy dostrzeże znaczenie negatywne by piłkarz zmieniał znak wewnętrznego dialogu z minusa na plus. Przykłady: ze „znów ta nudna rozgrzewka” na „dobra rozgrzewka pozwoli na dobrą grę”, z „oni mają świetnych obrońców, będzie ciężko” na „jestem fizycznie przygotowany i mam wsparcie pomocników”, z „dzisiaj nie wyprowadziłem akcji w trakcie meczu” na „rywal był bardzo silny, dałem z siebie wszystko w defensywie”. Bardzo dobrym pomysłem jest wspólne z dzieckiem szukanie zmiany dialogu na pozytywny, wypisując negatywne zdania w notesie i zachęcając je do przekształcania je w pozytywne.

Doskonałym narzędziem, które można wykorzystywać w wieku dziecięcym jak i nastoletnim, jak również będąc dorosłym piłkarzem, jest tzw. dziennik osiągnięć. Znowu napomnę, nie chodzi w nim o wyniki, a raczej by przedmiotem odnotowania był zawsze rozwój piłkarza. Oczywiście z młodszymi graczami rodzice taki dziennik prowadzą razem pozwalając dziecku na dużą samodzielność, nastolatkom mogą już wziąć na siebie jego prowadzenie, które jest samo w sobie bardzo miłe dla piłkarza, gdyż bowiem nie lubi notować osiągnięć związanych z rozwojem. Zalecam systematykę, unikajmy jednak sytuacji gdzie pojawia się kontrola rodzica, to jest narzędzie wspierające, nie przykry obowiązek. Taki dziennik osiągnięć można z powodzeniem wykorzystywać również do poza sportowej części życia. Rodzice z piłkarzem zakładają taki dziennik w formie dowolnej, elektronicznej lub zeszytowej i regularnie codziennie odnotowujemy minimum trzy rzeczy, które grający w piłkę młody człowiek zrealizował na treningu, na turnieju lub meczu ligowym. Może to być udane zagranie, dobry strzał na bramkę, interwencja w defensywie, walka o piłkę do końca, wpisujemy tam również realizację celów treningowych, choćby opanowanie zwodów, przyjęcie oraz zwiększenie tempa poruszania się na boisku, czy siły. Utwierdza to młodzież w przekonaniu, że ich praca na treningach przynosi namacalne i czytelne efekty, co buduje wiarę we własne sportowe możliwości. Pamiętajmy, by gracze wypełniali dziennik, gdy emocje już opadną, a nawet w nieudanym wyniku meczu, czy w gorszym dniu również znajdują się sytuacje godne odnotowania w dzienniku.

Na liście domowych ćwiczeń nie może zabraknąć rozwijania i doskonalenia umiejętności koncentracji, a im wcześniej zaczniemy tym lepiej. W wieku dziecięcym ćwiczenie koncentracji można realizować za pomocą zadań ruchowych, tu z powodzeniem możemy zastosować tzw. huśtawkę (inaczej nazywaną talerzem lub beretem), na której staje piłkarz, zamyka oczy i próbuje łapać równowagę. Kolejną propozycją może być rzucanie piłki do kosza lub jakiegoś celu łapiąc równowagę na huśtawce lub w parze z rodzicem rzucanie do siebie jednej piłki przy jednoczesnym podawaniu drugiej nogami. Z wiekiem możemy wprowadzać ćwiczenia z diagramami liczbowymi lub literowymi i słownymi, które nastolatkom sprawiają dużo frajdy, a które zwiększają umiejętność skupiania się. Ciekawe rezultaty mogą dać dziecku wszelkie ćwiczenia oddechowe, które mają ważną właściwość, uczą koncentracji na sobie i własnym ciele, co ułatwia pracę w dalszym etapie piłkarskiego rozwoju nad byciem „tu i teraz”. Kolejnym walorem ćwiczeń oddechowych jest ich właściwość relaksująca, która pozwala na uspokojenie emocji przed meczem. Zalecam codzienne ćwiczenia koncentracji, systematyczność jest kluczem do podniesienia umiejętności.

Powyższe podpowiedzi dla rodziców możemy realizować w otoczeniu rodzinnym i możemy zacząć zarówno ze młodszymi lub starszymi dziećmi, natomiast im dziecko starsze i bardziej ukierunkowane na poważne granie w piłkę, tym pojawia się więcej możliwości pracy z technikami mentalnymi. Możemy zacząć układać cele sportowe, które dobrze ułożone mogą poprowadzić młodego sportowca na wyżyny osiągnięć. U starszych nastolatków pojawia się docenianie relaksacji w kontroli emocji oraz potreningowej regeneracji, warto również pracować nad umiejętnościami społecznymi, co w kontekście piłki nożnej i współpracy na boisku ma ogromne

znaczenie. Bardzo przydatna jest praca z biofeedback'iem, urządzeniem, które, w zależności od rodzaju, mierzy parametry związane z psychointeraktywnością, min. oporność skóry, fale mózgowo, tętno itp. Oprogramowanie pokazuje jak się aktywizujemy lub relaksujemy, a to pomaga w nabywaniu umiejętności samoregulacji psychointeraktywności, co przekładając na grę w piłkę pozwala na własne uspokajanie się lub pobudzanie do działania. Urządzenie pozwala na doskonalenie umiejętności koncentracji oraz wchodzenia w stan automatycznego działania, czyli „flow”. Tu warto skorzystać z pomocy fachowca, by ułożyć wspólnie z dzieckiem, rodzicami i trenerem, plan treningu mentalnego, którego konsekwentna realizacja pomaga na szerszy sportowy rozwój.

Mamy więc dużo możliwości do trenowania siły mentalnej dziecka, czy nastolatka wspólnie w domu, wymagają one jednak ze strony rodzica zaangażowania również czasowego, co może być najtrudniejsze. Wytrwajmy jednak, dobrze zaplanujmy czas na ćwiczenia, gdy młody człowiek będzie już nastolatkiem i będzie traktować grę w piłkę, jak coś najważniejszego, co do tej pory robił, doceni to rodzicielskie mentorskie wsparcie. W przyszłym odcinku będziemy się przyglądać relacji rodzic – dziecko – trener, co nie jest bez znaczenia dla rozwoju młodego sportowca.

Łukasz Gruszczyński

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

