

Udział dziecka w treningach sportowych a jego rozwój psychologiczny

Napisano dnia: 2018-11-08 09:04:28



Prezentujemy Państwu wpis doktora Łukasza Bojkowskiego (głównego psychologa Lech Poznań Football Academy). Tego typu publikacje są przygotowywane specjalnie dla rodziców młodych piłkarzy.

Serdecznie zapraszamy do lektury!

Udział dziecka w treningach sportowych a jego rozwój psychologiczny

Zajęcia sportowe dzieci, które oparte są w głównej mierze na niezobowiązujących zabawach i grach sprawnościowych, wiążą się z wieloma korzyściami, jak i ze zmianami w sferze fizycznej, zdrowotnej i psychologicznej. Dwie pierwsze sfery dotyczą w dużym stopniu rozwoju określonych zdolności, w tym koordynacji, gibkości, siły i wytrzymałości, procesów związanych z kształtowaniem się poprawnej postawy ciała i równowagi, wzmacnianiem kości i mięśni czy zwiększaniem się pojemności płuc. Z kolei względy psychologiczne (poznawcze, emocjonalne i społeczne), a tym samym argumenty za zapisaniem dziecka na określone zajęcia sportowe, wiążą się z takimi korzyściami jak:

1. Wzrost poziomu dyscypliny i opanowania - w czasie zajęć sportowych młody człowiek przekonuje się, że poprawne wykonywanie kolejnych elementów (na przykład technicznych) związane jest z ciągłym próbowaniem, które nie zawsze kończy się oczekiwanym wynikiem. Chcąc stawać się coraz lepszym musi zatem angażować się w często czasochłonne ćwiczenia, być obdarzonym zaufaniem i opieką czy uczyć się panować nad własnymi emocjami (np. negatywnymi, gdy kolejne podejmowane próby zdają się być nieskutecznymi).
2. Rozwój relacji społecznych - dziecko przychodzące na pierwsze zajęcia sportowe nie zna często wszystkich koleżanek i kolegów, które w danej drużynie trenują. By nadrobić te zaległości konieczna jest motywacja do nawiązywania i podtrzymywania nowych relacji. Przez proces ten dzieci uczą się także jak rozwiązywać konflikty, wyrażać własne opinie i przyjmować konstruktywną krytykę.
3. Zaspokojenie potrzeby przynależności - dzieci uczestniczące w zajęciach grupowych odczuwają dużą radość nie tylko z powodu nabywania nowych kompetencji sportowych, ale i nauki w grupie rówieśników. Dzięki temu realizują swoją naturalną potrzebę dawania i uzyskiwania odczuć zainteresowania, akceptacji i bycia częścią czegoś "wyjątkowego".
4. Nauka radzenia sobie z porażkami - nie ma sportowca, który odnosiłby tylko zwycięstwa. Rozpoczęcie zajęć sportowych we wczesnym wieku uczy zatem, że sport (jak i całe życie) nie składa się jedynie z radości, ale także z chwil trudnych i smaków goryczy. Wymaga się zatem umiejętności wykorzystywania odpowiednich zasobów do radzenia sobie z nimi i nauki proszenia o pomoc.
5. Wzrost szacunku dla przeciwnika - trenujące dziecko zaczyna rozumieć, że nadmierna pewność siebie, która nie jest poparta wystarczającym poziomem własnych umiejętności, może często nie wystarczyć do odniesienia oczekiwanego wyniku. Istotna może być tutaj postawa rodziców, którzy w określony sposób odnoszą się do swoich współdomowników czy współpracowników, dając tym samym przykład swoim dzieciom.
6. Poprawa koncentracji i efektów nauki - polepszenie wyników w zakresie koncentracji uwagi odbywa się między innymi poprzez staranne wykonywanie wyznaczonych przez trenera zadań czy reakcje na działania innych zawodników. Z badań wynika także, że dzieci uprawiające sport są dużo bardziej zdyscyplinowane, sprawiają

mniej kłopotów wychowawczych oraz osiągają lepsze wyniki w nauce, w porównaniu do swoich mało aktywnych sportowo kolegów [Zarzecka 2014].

Regularny udział dzieci w zajęciach sportowych wpływa nie tylko na ich układ ruchu i zdrowie, ale także na rozwój w obszarze zdolności psychologicznych. Ważnym jest jednak by dziecko trenowało wyłącznie z własnego wyboru, a nie dla spełniania niezaspokojonych aspiracji rodziców. Utrzymywanie się takiego stanu rzeczy może doprowadzić bowiem do stresów związanych ze spełnianiem wyłącznie ich oczekiwań, a w konsekwencji do rezygnacji dziecka z zajęć.

Bibliografia dotycząca przytoczonych wyników badań: Zarzecka, B.K. (2014). Effects of physical activity on cognitive functioning in the context of academic achievement: review. W: *Studia Psychologiczne*. 52(4), 22-24.

dr Łukasz Bojkowski - Główny Psycholog Lech Poznań Football Academy. Doktor nauk o kulturze fizycznej. Absolwent psychologii Uniwersytetu Humanistycznospołecznego SWPS oraz wychowania fizycznego Akademii Wychowania Fizycznego im. E. Piaseckiego w Poznaniu. Asystent w Zakładzie Psychologii AWF w Poznaniu. Wielokrotny czynny uczestnik ogólnopolskich i międzynarodowych konferencji naukowych. Laureat konkursu o stypendium prof. Z. Pietraśińskiego. Autor lub współautor ponad 40. prac naukowych z zakresu psychologii, sportu i zdrowia, a także książek: "Wybrane próby testowe sprawności fizycznej ogólnej" (2014) i "Komunikacja interpersonalna w sporcie" (2016).