

PROGRAM TRENINGU MENTALNEGO W AKADEMII PIŁKARSKIEJ WISŁA KRAKÓW – STRUKTURA, FUNKCJONOWANIE, GŁÓWNE KIERUNKI ODDZIAŁYWAŃ

Aleksandra Adamiec, Tamara Pielas



STRUKTURA I FILOZOFIA

Program treningu mentalnego w Akademii Piłkarskiej Wisła Kraków stworzony na bazie współpracy z Akademią Wychowania Fizycznego w Krakowie, którą reprezentował prof. Jan Blecharz, funkcjonował od lutego 2016 do czerwca 2020. Podstawową ideą było nauczenie młodych zawodników, jak ważna jest rola psychiki w piłce nożnej oraz podniesienie ich świadomości odnośnie jej funkcjonowania. Psychologowie sportu współpracowali z wszystkimi rocznikami Akademii od kategorii U10 do U17. Celem było także to, aby psycholog był stałym członkiem sztabu i drużyny. Zespół psychologów sportu obejmował od 3-5 osób (w tym stażysty), na czele z koordynatorem, który dbał o wprowadzane treści z zakresu treningu mentalnego w rocznikach, z uwzględnieniem możliwości rozwojowych zawodników i wymagań poszczególnych lig.



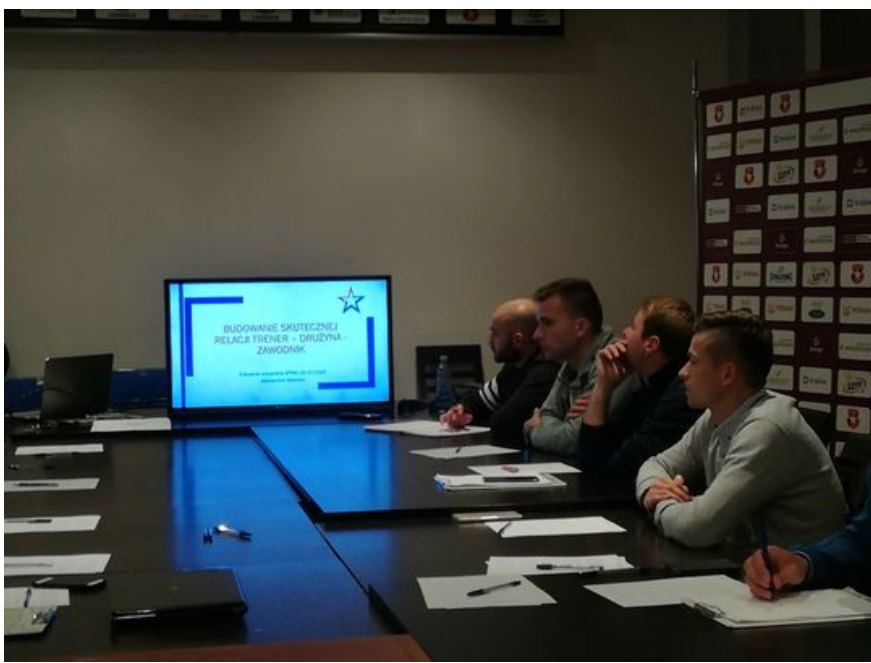
Psychologowie w APWK oprócz pracy indywidualnej i zespołowej z zawodnikami ściśle współpracowali ze wszystkimi członkami sztabów szkoleniowych. Ich rolą była także edukacja trenerów poprzez liczne szkolenia i konsultacje. Konsultacje w sztabach odbywały się zawsze z zachowaniem zasady tajemnicy zawodowej. Obecność na meczach i treningach pozwalała na zbudowanie relacji z zawodnikami, lepsze poznanie środowiska i własne obserwacje zachowań i interakcji zarówno zawodników, jak i trenerów. Ci ostatni często prosili o wskazówki i informacje zwrotne. Poza pracą z zawodnikami i trenerami odbywały się także szkolenia oraz konsultacje dla rodziców zawodników Akademii. Edukowano rodziców, jak udzielać skutecznego, pozytywnego wsparcia, tak aby nie wywierać presji oraz jak zachowania rodziców podczas meczów wpływają na grę dzieci.

WYZWANIA W PRACY PSYCHOLOGÓW AKADEMII

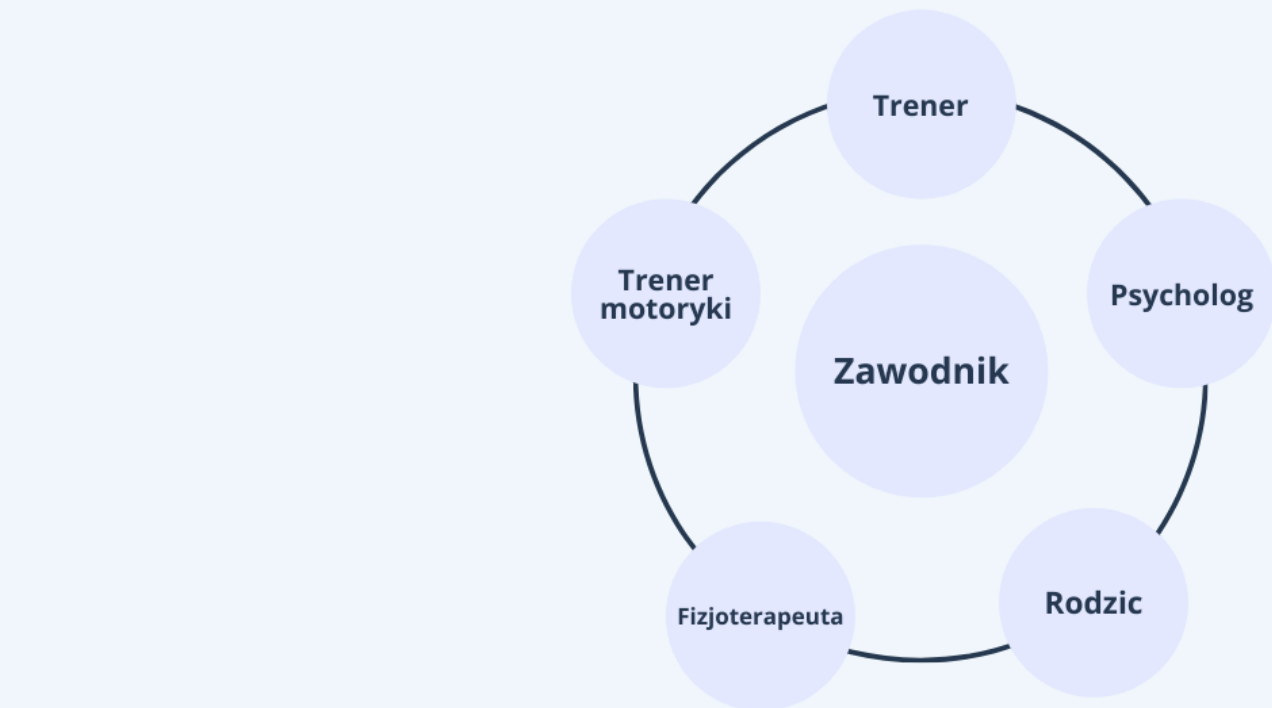
- niska świadomość celowości i korzyści z pracy z psychologiem u niektórych zawodników
- konieczność zachowania tajemnicy zawodowej vs oczekiwanie, że psycholog będzie przekazywał wszystkie informacje dot. zawodnika,
- oczekiwanie, że psycholog będzie uczestniczył w selekcji zawodników,
- przymus do pracy zawodnika z psychologiem ze strony trenera
- traktowanie psychologa jako "cudotwórcy", który jednym spotkaniem rozwiąże problem;



Okrzyk drużynowy przed rozpoczęciem meczu (fot. B. Ziółkowski)



Szkolenie dla trenerów*



Model oddziaływania na zawodnika APWK

PRACA INDYWIDUALNA

Główne tematy poruszane podczas pracy indywidualnej:

1. Radzenie sobie ze stresem meczowym, treningowym
2. Radzenie sobie z emocjami
3. Poprawa koncentracji uwagi (intensywności, wydłużanie koncentracji uwagi, radzenie sobie z czynnikami zakłócającymi)
4. Budowanie odpowiedniej motywacji
5. Praca nad formułowaniem celów sportowych
6. Zarządzanie czasem – godzenie sportu i szkoły
7. Treningi wyobrażeniowe
8. Radzenie sobie z rolą zawodnika rezerwowego
9. Nauka regulacji pobudzenia przed meczem
10. Budowanie prawidłowej pewności siebie
11. Nauka umiejętności radzenia sobie z krytyką



Praca indywidualna z zawodnikiem - trening biofeedback *



Warsztaty grupowe - kat. U13*

PRACA GRUPOWA

Podczas warsztatów pracowano nad edukacją dotyczącą funkcjonowania psychiki w piłce nożnej oraz nad procesami, które dotyczyły całego zespołu: nastawieniem do meczów, wsparciem w drużynie, komunikacją. Pokazywano psychologiczne aspekty specyficznych sytuacji boiskowych tj. wpływu wyniku, czasu meczu, czynników niezależnych od zawodników, momentu wejścia w mecz (wejście w pierwszym składzie a wejście z ławki) i ich oddziaływanie. Uczono także sposobów utrzymywania właściwego skupienia na zadaniu w tych sytuacjach. Jednym z unikalnych założeń programu treningu mentalnego Akademii Piłkarskiej Wisła Kraków było to, aby zajęcia z drużynami odbywały się nie tylko w salach szkoleniowych. Zajęcia odbywały się w środowisku naturalnym dla młodych piłkarzy – w szatniach i na boisku.

O AUTORKACH

Aleksandra Adamiec - koordynator i psycholog w APWK w latach 2016-2020

Tamara Pielas - na stażu (IX 2016- VI 2018), psycholog APWK od IX 2018-2020



Pokój psychologów od 2019*

- fot. archiwum prywatne