



## Paweł Hofman: Psychologia sportu jest bardzo ważna, także u dzieci

data aktualizacji: 2024.01.21



**Psychologia sportu wprowadzona w proces wychowania fizycznego na pewno pomogłaby rodzicom i nauczycielom odwrócić trend zaniedbanej sprawności fizycznej dzieci. Sport, to ważny fundament rozwoju neutralizujący wiele stresów otaczających młode pokolenie. Wyzwała jednak nowe.**

**„Ogarnij się.”** Tak najczęściej zwracamy się do dziecka jak widzimy brak umiejętności poradzenia sobie z problemem. **To błędna reakcja na ten stan.** Gdyby dziecko wiedziało, jak to zrobić, nie byłoby bezradne. **Samo „ogarnij się” nie wystarczy w podpowiedzi.** Bezradność w kłopotach, to również prośba o pomoc. Brak odpowiedniej reakcji jest dużym niezrozumieniem tego stanu.

Intuicyjnie stosowane metody wychowawcze nie wystarczą już w razie kłopotów, aby sprostać wymogom czasów. Internetowe podpowiedzi na cito nie ułatwiają rozwiązywania problemów.

**Rywalizacja dzieci odbywa się w wielopłaszczyznowej przestrzeni. Sport, nawet ten w podwórkowym wydaniu, zawsze odkrywa emocje.**

Wysiłek fizyczny jest fabryką wielu zaskakujących odczuć, z którymi dzieci muszą sobie radzić w sposób umożliwiający pozytywny kontakt z rówieśnikami. Świadomość własnych możliwości i skutków fizycznych obciążeń, to nie tylko bio-procesy, to również adaptacja psychicznych reakcji na nie.

Prosty dla poprzednich pokoleń przekaz wychowawczy i walka o prymat decyzyjny na podwórku teraz pokomplikował się w sposób nieprawdopodobny. **Wsparcie rodzica** w obserwacji już nie wystarcza. Włączenie się w rozwój dziecka wymaga często przewartościowania własnych doświadczeń. Opieka trenera, nauczyciela wychowania fizycznego też musi wybiegać w przyszłość podopiecznych.

**Nie wystarczy już być z dziećmi na lekcji, czy treningu.**  
Trzeba widzieć je za kilka lat jako dorosłych w samodzielnym amatorskim, niezrażonym złymi doświadczeniami sporcie.

Sport nie jest obojętnym wychowawczo czynnikiem wpływającym na rozwój dziecka. Zapisanie dziecka do klasy sportowej lub klubu wiąże się z **elementami rywalizacji** i wymaga dokładnego poznania motywów i pragnień kilku stron. Przeoczenie tego powoduje, że ucieczka od sportu może być trwała.

Czasy, w których sport sam w sobie tworząc ścieżkę awansu społecznego był wychowawczo wystarczającym wsparciem, minęły bezpowrotnie. **Zasadę - co mnie nie zabije, to mnie wzmocni - bez skazy przechodzą nieliczni.** Oczywiście prawdy, że sport jest zdrowy, że wpływa korzystnie na rozwój dziecka są bezdyskusyjne. Jednak miara: ile, jak i dlaczego już tak oczywista nie jest.

Czy lekcja wychowania fizycznego wystarczy, aby rozwój dziecka był prawidłowy? **Tylko 25% chłopców w wieku 10-12 lat poświęca na sport godzinę dziennie. Nastoletnie dziewczęta, to już tylko kilka procent** świadomie zaangażowanych w fizyczny rozwój.

Czerwona lampka niepokoju rodzica, jak dziecko nie ma 60-120 minut aktywności ruchowej dziennie nie powinna zgasnąć w 3-6 godzinach wychowania fizycznego w planie lekcji. Samo założenie tej aktywności już jest błędne. Ta ilość wysiłku młodego pokolenia jest tylko planowana. Zwolnienia i różne uniki spływają je czynnościowo.

Nasuwa się pytanie, **czy rodzice rozumieją i doceniają konieczność ruchu w wychowaniu dzieci?** Może wykazują nadmierną wrażliwość na dolegliwości będące jego skutkiem. A może to dzieci boją się stygmatyzacji z powodu braku sprawności i motywacji. Słabe oceny z przedmiotów ścisłych poszukują różnorodnego wsparcia, aby je poprawić. Podobna sytuacja na wychowaniu fizycznym zostawia **bolesną trwałą etykietkę** fajtlapy.

Sportu nie wolno traktować jako męczącego obowiązku. Trzeba budować satysfakcję z niego na każdym etapie życia.

Składnik emocjonalny decyduje o uczestnictwie w nim. Ten proces jest kształtowany już we

wczesnym dzieciństwie. **To co dawniej nazywano lenistwem, teraz okazało się niedoborem motywacji.** Postępu w obsłudze młodego pokolenia często musimy się uczyć na nowo.

Nic nie zwalnia rodzica, nauczyciela i trenera z konieczności budowania pozytywnego przekazu kontaktu dziecka ze sportem. **Błędem jest założenie, że wynik jest najważniejszym czynnikiem** łączącym dziecko z nim.

**Nadmierne wymagania** na zawodach i treningach stają się dla dziecka **zmorą dzieciństwa.** Permanentna kontrola i ocena podcina skrzydła aktywności. Zamiast skupienia na świadomym postępie, dziecko zaspakaja zewnętrzne ambicje dochodząc do granicy tolerancji. Przekroczenie jej może skończyć się depresją, z której trudno się wyzwolić przez lata.

Zewnętrzna motywacja tworzona przez **presję rodzica** angażująca dziecko dla wyniku nie jest dobrym wychowawczo pomysłem. Pragnienie sukcesu musi przyjść jako potrzeba wynikająca z samodzielnej decyzji.

## **Mistrzostwo, to odczuwanie triumfu wielu. Porażka skupia się często na samym dziecku.**

Żaden z tych stanów nie może zdominować aktywności w sporcie. Jak trudno poruszać się w nim dorosłym widzimy na co dzień w medialnych przekazach. Dziecko pozbawione psychologicznego wsparcia pogubi się w tym totalnie. Porażka i sukces, to nie początek i koniec świata. Pokonywanie słabości i zwycięstwo w sportowej rywalizacji powinno być także przerobione w rozmowach.

Powody, a nie krótkotrwałe cele w poszukiwaniu są najważniejsze, aby polubić sport. Dorosłe motywacje są inne niż dziecięce zaspokojenie potrzeby ruchu i zabawy. **Pozbycie się nadmiaru energii, potwierdzenie własnej wartości,** także jako członka zwycięskiej grupy kształtuje wewnętrzne decyzje na całe życie.

Medycyna potrafi sobie poradzić z kontuzjami, które niesie sport. **Nieuchwytnie stany psychicznych uszkodzeń** okaleczają ucieczką od sportu w wieku dorosłym.

Sport jest ważną składową rozwoju. Nie wolno lekceważyć pierwszych symptomów jego negacji. Szkolne, klubowe, a także zwykłe amatorskie dziecięce sporty stawiają przed rodzicami, nauczycielami i trenerami całkowicie nowe obowiązki wzajemnych relacji.

Żadne ustawy nie odwrócą coraz słabszej kondycji społeczeństwa, jeżeli **psychologia sportu** będzie tylko zasłyszonym terminem.

*Paweł Hofman*

Źródło: <https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/73315-pawel-hofman-psychologia-sportu-jest-bardzo-wazna-takze-u-dzieci>