

# TRENING MENTALNY

Gry i zabawy dla dzieci

JOHANNA PANA

Tytuł oryginału: Mentales Training für Kinder: Spielend leicht zum Erfolg

Tłumaczenie: Magdalena Głowacka

Projekt okładki: Magdalena Stasik

Skład: Marcin Chłąd

ISBN: 978-83-246-4108-6

Copyright © 2011 by Draksal Fachverlag

Polish edition copyright © 2013 by Helion S.A.

All rights reserved.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://septem.pl/user/opinie/tremen>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)

WWW: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

# Spis treści

Wstęp..... 8

## 1 Całe życie to trening mentalny

Co właściwie oznacza „trening mentalny”?..... 12

Trening mentalny dla dzieci..... 13

Zwiększanie trudności krok za krokiem..... 14

W jakim wieku zaczynać trening mentalny?..... 15

Podstawy neurologii..... 16

Wykorzystywanie faz uczenia się i stosowanie bodźców odpowiednich do wieku..... 17

## 2 Dzieci potrzebują wychowania

Reguły i wolna przestrzeń..... 26

Dlaczego bezstresowe wychowanie musi być konsekwentne..... 26

Dobry przykład..... 29

Zmiany planów i wyjątki od reguły... 36

Pierwsza reguła brzmi: „Fajda przy nauce”..... 37

Uczenie się poprzez wspólne myślenie i wypróbowywanie rozwiązań..... 38

Wyjaśnione poglądomo — zakotwiczone w pamięci..... 46

Różne oczekiwania..... 47



Powiedzcie to pozytywnie .....	48
Sensowne spędzanie wolnego czasu ..	49
Świadome kierowanie zewnętrznymi wpływami .....	52

### 3 Wasze dziecko ma potrzeby — na szczęście!

Dziecko najedzone — dziecko zadowolone? .....	56
1. <i>Potrzeby cielesne</i> .....	57
2. <i>Potrzeba bezpieczeństwa</i> .....	73
3. <i>Potrzeba miłości i przynależności</i> ....	76
4. <i>Potrzeba bycia docenionym</i> .....	77
5. <i>Potrzeba samorealizacji</i> .....	79

### 4 Silniejsza motywacja dzięki właściwie określonym celom

Motywacja motorem większych osiągnięć .....	84
Jeśli oczekiwania rodziców przerastają dzieci .....	84
Wspólne określanie właściwych celów .....	85
Czy dorośli powinni pomagać dzieciom w poszukiwaniu celów? ....	86



Proste i konkretne sformułowania ....	88
Regularna ocena sukcesów .....	90
Osiągnięcia muszą wzrastać .....	90
Wielkie cele — dzieci i profesjonalna kariera? .....	91
Różne cele — kto wygra? .....	93
Czy ambitne cele pozaszkolne można pogodzić z nauką? .....	96
Co zrobić w przypadku trudności z motywacją? .....	99
Motywacja jest równoznaczna z przyjemnością .....	100
Uznawanie i przesuwanie granic możliwości dziecka .....	100
Oszukiwanie oznaką kreatywnego rozwiązywania problemów? .....	102

Radzenie sobie z presją i stresem .....	104	<i>Aktywny lub rozluźniony na życzenie ..</i>	129
Odpowiednia interpretacja rezygnacji i agresji .....	105	<i>Zanurzenie się w świat fantazji .....</i>	131
Motywacja poprzez wzajemny szacunek .....	106	<i>Podróż w głębi ciała .....</i>	134
Zręczne rozwiązywanie konfliktów w grupie .....	107	<i>W tym jest jeszcze więcej uskrzydlenia ..</i>	139
		<i>Ogólne ćwiczenia</i>	
		<i>na wzmocnienie koncentracji .....</i>	142
		<i>Właściwe ukierunkowanie uwagi .....</i>	146

## 5 Siła psychiki — dobre wyniki

Możliwie dokładna ocena własnych sił .....	112
Najlepsze techniki zwiększania siły psychicznej .....	112
<i>Sukces stale w centrum uwagi .....</i>	113
<i>Motyw przewodni dla</i> <i>Dziennika sukcesów w sporcie .....</i>	116
<i>Plany działania dają</i> <i>poczucie bezpieczeństwa .....</i>	120
Koncentracja — wiadomo jak .....	125
<i>Zapomnieć o wszystkim wokół</i> <i>— stan uskrzydlenia .....</i>	126
<i>Aktywacja i rozluźnienie .....</i>	127







## 6 Koordynacja pomaga Waszemu dziecku zachować równowagę

Po co ćwiczyć koordynację? .....	154
Mały program treningowy w hali sportowej .....	156
Ćwiczenie koordynacji w domu .....	164

## 7 Sprawność psychiczna podczas zawodów

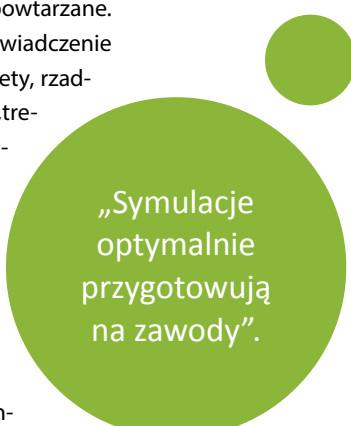
Wiedza daje poczucie bezpieczeństwa .....	176
Mentalny trening techniki .....	176
Skrypt ułatwiający lepsze wykonywanie ruchów .....	178
Mentalne trenowanie techniki z dziećmi .....	180
Przyzwyczajanie się do rywalizacji .....	183
Siedem czynników wpływających na sukces .....	184
Postrzeganie i przewidywanie własnego sukcesu .....	188
Prognoza i reakcja .....	190
Pozytywne rozmowy z samym sobą pozwolą osiągnąć lepsze wyniki podczas zawodów .....	196
Epilog .....	200
Podziękowania .....	201
Silni w sieci .....	202
Polecane książki .....	204
Krótki przegląd ćwiczeń .....	207

## Przyzwyczajanie się do rywalizacji

Każde zawody, każdy egzamin to dla nas wielka chwila. Musimy teraz poddać próbie to, nad czym tak ciężko pracowaliśmy przez ostatnie tygodnie i miesiące. Dodatkową niewygodą są nieznanne warunki: turniej na ogół odbywa się w innym miejscu, w innym czasie i przed inną publicznością niż zwykle. Również tutaj obowiązuje jednak zasada: nieznanne stanie się znane, jeśli będzie wystarczająco często powtarzane. Z czasem po wielu turniejach gromadzi się doświadczenie i można coraz lepiej radzić sobie z sytuacją. Niestety, rzadko zdarza się okazja, by wykorzystać zawody jako „trening”. Co powiecie więc na małą symulację zawodów podczas następnego treningu?

Podczas symulacji dzieci powinny zachowywać się jak na prawdziwych zawodach. Zaczyna się już podczas przygotowań: żeby poczuć się jak na prawdziwym turnieju, niezbędne są odpowiedni strój, fryzura i wyposażenie. Zadbajcie o typowe odstępstwa od normy, na przykład o kontrowersyjne decyzje sędziego i dopingującą lub nawet przeszkadzającą publiczność. Głośna muzyka wpływa na zdolność koncentracji. To samo dotyczy miejsca i czasu. Zorganizujcie trening w innej sali i w innym czasie. W ten sposób będzie można zastosować i przetestować wyuczone plany działania. Szybko przekonacie się, że ta metoda przygotowuje dziecko na różne możliwe sytuacje i nawet daje mu szansę odkrycia w sobie nowych cech. Jeśli podczas „prawdziwego” turnieju wystąpią sytuacje krytyczne, dziecko szybciej znajdzie odpowiedni plan działania.

*Poddawanie się próbie*



„Symulacje optymalnie przygotowują na zawody”.

*Wypracowanie planów działania*

## Siedem czynników wpływających na sukces

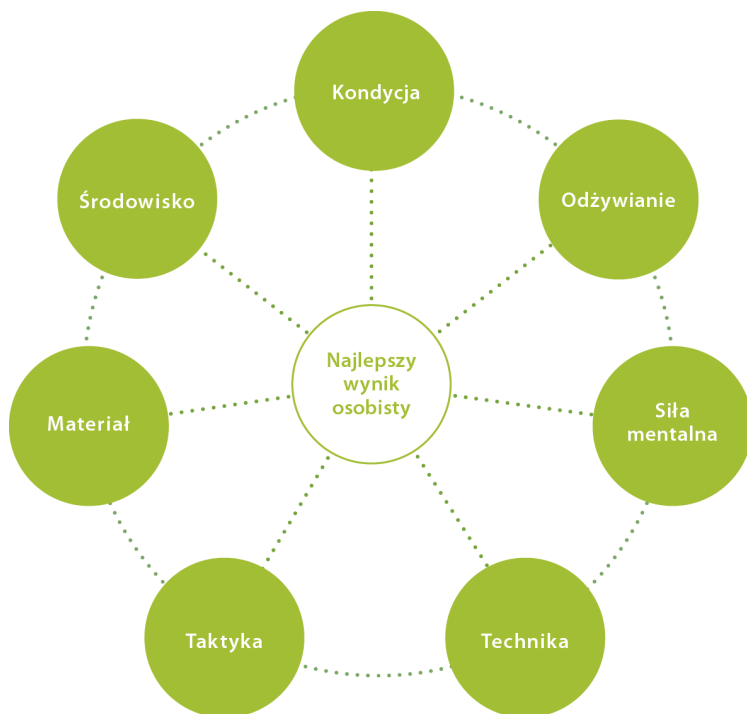
*Najlepszy  
wynik osobisty*

Czy wszyscy, dorośli i dzieci, nie dążymy do najlepszych osiągnięć osobistych? Jakże często jednak nie dochodzimy do wymarzonego wyniku, mimo że zadaliśmy sobie wszelki możliwy trud. Zwłaszcza dzieci źle reagują na takie sytuacje. Wyjaśnijcie im, że dobre wyniki zależą od wielu czynników. Jeśli mimo pilności i pracy nie możemy osiągnąć sukcesu, przyczyną może być po prostu to, że wszystkie czynniki nie zostały optymalnie skoordynowane. Możliwe, że któryś zlekceważyliśmy.

Istnieje siedem czynników decydujących o sukcesie bądź porażce, które są zupełnie niezależne od wyćwiczonej czynności:







Dopiero współgranie wszystkich czynników sprawia, że osiągamy najlepsze wyniki. Braki mogą występować w różnych obszarach, ostatecznie każdy z nas ma różne mocne i słabe strony. Razem z dzieckiem spróbujcie wy badać, nad czym szczególnie musicie w przyszłości pracować, i dopasujcie do tego treningi. Dałam Wam w poprzednich rozdziałach wiele cennych wskazówek dotyczących takich czynników wpływających na sukces, jak środowisko, siła psychiczna, technika i odżywianie. Przy innych czynnikach sukcesu, czyli przy materiale, taktyce i kondycji, chodzi przede wszystkim o:

*Sprawdzanie czynników wpływających na sukces*

- **Materiał:** zastosowany materiał musi odpowiadać wymaganiom, tylko wtedy można osiągnąć optymalne wyniki.
- **Taktyka:** jak poradzę sobie w danej sytuacji?
  - **Planowanie wieloletnie:** stawianie celów sezonowych i pracowanie nad wcieleniem ich w życie (na przykład miejsce w klasyfikacji, które chcemy osiągnąć, postępy w technice).
  - **Związane z treningiem:** odszukanie słabości przeciwnika, obserwacja konkurentów.
  - **Związane z zawodami:** wykorzystanie słabości przeciwnika, wykorzystanie własnych mocnych stron niezależnie od przeciwnika.
- **Kondycja:** trenowanie kondycji zawsze powinno obejmować trening siłowy i wytrzymałościowy. Szczególnie ważne jest przeznaczanie wystarczającego czasu na przerwy, tylko wtedy ciało może się zregenerować.

Czynniki sukcesu działają jak koło z siedmioma szprychami. Jeśli nie zachowujecie równowagi pomiędzy czynnikami, szprychy mają różną długość. Koło nie może jechać prawidłowo i zaczyna jechać zygakiem.

Ten obraz przemówi do Waszych dzieci. Na następnych stronach pokażę Wam, jak wspólnie z dzieckiem wziąć pod lupę czynniki sukcesu.

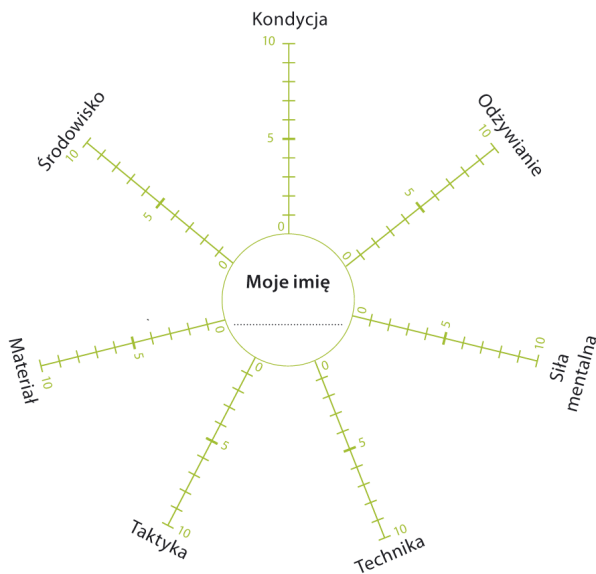


**Ćwiczenie  
36**

## Moje czynniki sukcesu

Polecane dla dzieci od 10 lat

Najpierw dziecko musi napisać swoje imię na środku kartki. Zaczynając od niego, rysuje promienie dla siedmiu czynników, na których znajduje się skala od 0 (bardzo źle) do 10 (po prostu świetnie). Nanosi na nią własną ocenę poszczególnych obszarów. Ważne: 10 zawsze przedstawia najwyższą wartość, która jest możliwa do osiągnięcia dla Waszego dziecka, a nie dla innych, mających lepsze wyniki dzieci. Teraz trzeba połączyć wszystkie punkty ze sobą. Czy koło jedzie równo, czy może jest krzywe?



## Postrzeganie i przewidywanie własnego sukcesu

*Ocenianie samego siebie*

Dzieci źle radzą sobie z ocenianiem samych siebie. By właściwie ocenić własne wyniki, potrzebują pomocy trenera, nauczyciela lub rodziców. Postępy możliwe są tylko przy realistycznym postrzeganiu siebie, zaś przecenianie lub niedocenianie siebie mają negatywne skutki. Pomóżcie dziecku bardziej realistycznie postrzegać własne umiejętności. Jeśli zna ono swoje osiągnięcia, nie tylko lepiej pojmie postępy, lecz również postawi sobie bardziej realistyczne cele na przyszłość. To motywuje, daje wiarę w siebie i wzmacnia osobowość. Właściwe postrzeganie własnych osiągnięć jest zatem kamieniem węgielnym pozytywnego rozwoju.

### *Postrzeganie wyników*

Pomóżcie dziecku rozwinąć wycucie własnych osiągnięć. Regularnie sprawdzajcie razem:

- Postrzeganie ciała (Czy mogę precyzyjnie wczuć się w moje ciało? Czy moje mięśnie są napięte czy rozluźnione?).
- Postrzeganie odczuć (Jak się teraz czuję? Jestem zdenerwowany czy zrelaksowany?).
- Czynniki sukcesu.

Specjalne ćwiczenia na postrzeganie i wycucie ciała znajdziecie w rozdziale o sile psychicznej.

*Informacja*



**Ćwiczenie  
37**

## Ćwiczenie umiejętności przewidywania

---

Spróbujcie wyćwiczyć zdolność przewidywania. Taki trening daje wspaniałą okazję do wzmocnienia umiejętności przewidywania, a tym samym dalszej poprawy wyników. Schemat jest tu zawsze ten sam: przedstawicie dziecku zadanie. Teraz dziecko prognozuje swój wynik. Po wykonaniu zadania wspólnie porównujecie prognozę i wynik. Jeśli dziecko oceniło się zbyt optymistycznie lub zbyt pesymistycznie, poszukajcie wyjaśnienia.

A oto kilka przykładów konkretnych zadań:

- Na jak długo potrafisz wstrzymać powietrze?
- Ile razy na 10 strzałów trafisz piłką w prawy górny róg bramki?
- Jak wiele z 10 rzutów różnych umieścisz w określonej strefie celowania?
- Zbudujcie mały tor koordynacji: najpierw trzeba dryblować piłką, biegnąc przez tor ze słupków, a na końcu strzelić do bramki. Zapytajcie przedtem: „Jak wiele trafień osiągniesz przy 10 próbach?”



## Prognoza i reakcja

### *Program Pro-reakcja*

Chciałabym przedstawić Wam szczególnie efektywną metodę, pozwalającą wytrenować umiejętność prognozowania, tak zwany program Pro-reakcja. Nadaje się on dla dzieci od około dziewiątego roku życia i składa się, jak sama nazwa wskazuje, z dwóch części: prognozy i reakcji. Krzywą prognozy należy narysować wieczorem przed zawodami. Najpierw dziecko powinno nanieść informację, jak aktualnie ocenia swoje czynniki sukcesu. Następnie prognozuje, jaki cel zostanie przypuszczalnie osiągnięty. Po zawodach wypełnia się krzywą reakcji, inaczej zwaną krzywą wyników: tu dziecko nanosi informacje, jak postrzegало swoje czynniki sukcesu w wielkim dniu. Następnie odnotowuje swój rzeczywisty wynik, a więc na przykład miejsce w klasyfikacji. Teraz najlepsze: porównanie prognozy i wyniku. Jeżeli wystąpią znaczne różnice, wspólnie poszukajcie możliwego wyjaśnienia.

„Porównanie prognozy i wyniku jest emocjonujące”.

### *Zwracanie uwagi na pozytyw*

Aby Wasze dziecko nie myślało wyłącznie o medalach i pucharach albo nie traciło całkowicie zapału, ponieważ nigdy nie stanęło na podium, następuje najważniejszy punkt programu: Wasze dziecko powinno nanieść dwie lub trzy rzeczy, które podczas turnieju zrobiło dobrze, niezależnie od zajętego miejsca. Może to być na przykład: „Tylko trochę się denerwowałem” albo „Przyjmowałem wystarczająco dużo napojów”. To oczywiście, dlaczego ten punkt programu jest ważny: po turniejach i podobnych wydarzeniach zwykle zajmujemy się analizą błędów, nie myśląc o pozytywach. Uświadomcie dziecku jego sukcesy i pozwólcie być mu z nich dumnym. Zachęcajcie je do utrwalania i wykorzystywania w przyszłości tych dobrych stron.



Program Pro-reakcja wymaga dużego nakładu czasu. Jeśli zdecydujecie się prowadzić go wraz z dzieckiem, przede wszystkim na początku powinniście poświęcać na to wiele czasu i razem wypełniać skalę. Upewnijcie się, że Wasze dziecko przy wszystkich punktach rozumie, o co chodzi. Pojęcia takie, jak „taktyka” lub „siła psychiczna” na pierwszy rzut oka brzmią trochę abstrakcyjnie. Udzielcie koniecznych wyjaśnień. Możecie na przykład opowiedzieć o grze w szachy, w której przede wszystkim chodzi o właściwą strategię. Jednocześnie podajcie konkretne przykłady z dyscypliny sportu, którą uprawia Wasze dziecko. W ten sposób szybciej zrozumie ono, o co chodzi.

*Poświęcanie czasu*







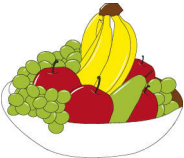












**Ćwiczenie**  
**38**

## Krzywa prognozy

Polecane dla dzieci od 9 lat (z pomocą dorosłych). Ta kartka ma być wypełniona dzień przed zawodami.

Tak oceniam się w tej chwili:

	 <b>bardzo dobrze</b>	 <b>dobrze</b>	 <b>średnio</b>	 <b>źle</b>	 <b>bardzo źle</b>
<b>Kondycja</b> 					
<b>Odżywianie</b> 					
<b>Siła psychiczna</b> 					
<b>Technika</b> 					

	 <b>bardzo dobrze</b>	 <b>dobrze</b>	 <b>średnio</b>	 <b>źle</b>	 <b>bardzo źle</b>
<i>Taktyka</i> 					
<i>Materiał</i> 					
<i>Środowisko</i> 					

*Mój wynik:*

.....

.....

.....

.....







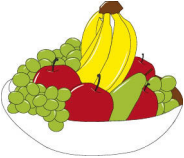


.....









**Ćwiczenie  
39**

## Krzywa wyników

Polecane dla dzieci od 9 lat (z pomocą dorosłych). Ta kartka ma być wypełniona dzień po zawodach lub turnieju.

Rzeczywisty wynik:

	 <b>bardzo dobrze</b>	 <b>dobrze</b>	 <b>średnio</b>	 <b>źle</b>	 <b>bardzo źle</b>
<i>Kondycja</i> 					
<i>Odżywianie</i> 					
<i>Siła psychiczna</i> 					
<i>Technika</i> 					

	 <b>bardzo dobrze</b>	 <b>dobrze</b>	 <b>średnio</b>	 <b>źle</b>	 <b>bardzo źle</b>
Taktyka 					
Materiał 					
Środowisko 					

Mój wynik:

.....

To w tym turnieju zrobiłem dobrze:

.....

.....

To wykorzystam podczas następnego turnieju:

.....

.....

# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION

- 
- The image features four hands, one from each corner, holding four puzzle pieces that form a square. Three pieces are olive green, and one is red. The hands are positioned as if they are about to place the pieces together.
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
  2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
  3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**



## UWOLNIJ POTENCJAŁ SWOJEGO DZIECKA

Z pewnością jesteś świadomym rodzicem, który doskonale zdaje sobie sprawę z tego, ile wyzwań niesie ze sobą właściwe wychowanie i ukształtowanie małego dziecka. Jeśli chcesz zapewnić mu najlepsze warunki rozwoju i wskazać drogę do niezwykłych osiągnięć, a jednocześnie nie chcesz zabierać dzieciństwa — to idealna książka dla Ciebie.

Trening mentalny ma niezwykły potencjał — sprzyja odnoszeniu przez dzieci sukcesów w sporcie, sztuce, a także nauce. Pomaga w utrzymaniu wysokiego poziomu koncentracji oraz motywacji, ponieważ dziecko uczy się stawiania sobie realistycznych celów i wyciągania wniosków z porażek. Poprzez różnorodne ćwiczenia i techniki Twoja pociecha przyswoi nowe, pozytywne wzorce myślenia, które będzie mogła zastosować w ważnych życiowych sytuacjach.

Dzięki treningowi mentalnemu pomożesz dziecku wyrosnąć na samoświadomą osobę — w dodatku poprzez zabawę, gdyż wszystko to działa tylko wówczas, gdy sprawia prawdziwą przyjemność.

### JOHANNA PANA

jest kierowniczką ośrodka w okręgu tenisowym Wiesbaden, nauczycielką wychowania fizycznego, a także matką dziesięcioletniej przybranej córki. Od 1995 roku zawodowo zajmuje się wspieraniem rozwoju dzieci w sporcie.

**Cena 34,90 zł**

**septem**  
septem.pl

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
skr. poczt. 462, tel. 32 230 98 63  
septem@septem.pl, [www.septem.pl](http://www.septem.pl)

ISBN 978-83-246-4108-6



9 788324 641086