



**Radosław
Wyrzykowski**



**Skuteczność
w Sporcie**

11 Kluczowych Elementów Przygotowania Mentalnego w Sporcie



Radosław
Wyrzykowski



**POLSKA
SIATKÓWKA**

*„Uważaj na swoje myśli, stają się słowami.
Uważaj na swoje słowa, stają się czynami.
Uważaj na swoje czyny, stają się nawykami.
Uważaj na swoje nawyki, stają się charakterem.
Uważaj na swój charakter, staje się twoim przeznaczeniem.”*

- Lao Tze

Spis treści

Str. 4	WSTĘP
Str. 5	PRZYGOTOWANIE MENTALNE W SPORCIE
Str. 9	1. TALENTY I MOCNE STRONY
Str. 12	2. WYZNACZANIE CELÓW SPORTOWYCH
Str. 15	3. ZASADY I RYTUAŁY W SPORCIE
Str. 18	4. KOMUNIKACJA W ZESPOLE SPORTOWYM
Str. 21	5. ROZLUŻNIANIE I RELAKS CIAŁA I UMYSŁU
Str. 24	6. KONCENTRACJA I SKUPIENIE UWAGI
Str. 27	7. MOTYWACJA DO DZIAŁANIA
Str. 30	8. KONTROLOWANIE EMOCJI
Str. 33	9. PEWNOŚĆ SIEBIE I SPOKÓJ
Str. 37	10. RADZENIE SOBIE Z PRESJĄ
Str. 40	11. WSPÓŁPRACA W DRUŻYNIE SPORTOWEJ
Str. 44	KRYTYCZNY ELEMENT SUKCESU SPORTOWEGO
Str. 48	ZAKOŃCZENIE
Str. 49	O AUTORZE
Str. 50	PARTNERZY PUBLIKACJI
Str. 51	OPINIE I RECENZJE



Wstęp

Sport to coś więcej niż bieganie, pływanie, rzucanie, uderzanie czy kopanie piłki. Żeby zwyciężać, trzeba to robić mocniej, szybciej, czasem wyżej niż inni. Sprawność ciała daje **motoryka**, ekonomię ruchów zapewnia **technika**, sposobami działania zarządza **taktyka**. Za wykorzystanie możliwości umysłu odpowiada **mentalność**.

We wrześniu 2018 roku Reprezentacja Polski w siatkówce bierze udział w Mistrzostwach Świata w Bułgarii i Włoszech. Aby zagrać w finale musi wygrać 11 meczów. Przed każdym spotkaniem na blogu **Skuteczność w sporcie** pojawia się artykuł opisujący praktyczne zastosowanie **11 kluczowych elementów przygotowania mentalnego w sporcie**. Polska awansuje do finału MŚ. Przed nim ukazuje się wpis na temat **krytycznego elementu sukcesu sportowego**. 30 września 2018 roku Reprezentacja Polski broni tytuł Mistrzów Świata wywalczony w 2014 roku.

Elementy przygotowania mentalnego w sporcie obejmują pięć poziomów rozwojowych: ogólny, podstawowy, ukierunkowany, specjalistyczny i mistrzowski. Zostały opracowane na podstawie:

- 1) analizy 24 programów szkolenia zatwierdzonych przez **MSiT**,
- 2) konsultacji z **PZPS** oraz Szefem Wyszkozenia SOS Zbigniewem Krzyżanowskim,
- 3) sześciu lat pracy dla sportu w **AWF Wrocław** w Zespole Coachingu Sportowego,
- 4) kilkunastu lat doświadczeń, kilkuset dni szkoleń i kursów oraz kilku tysięcy godzin w halach i na boiskach w roli Trenera przygotowania mentalnego sportowców, drużyn i trenerów w klubach, związkach i akademiach sportowych

Zapraszam do wspólnej podróży przez historyczny już turniej oraz coraz ważniejszy w sporcie **trening przygotowania mentalnego**. Zależy mi, aby ta publikacja dotarła do jak największej liczby odbiorców. Żeby dała wartość wszystkim, którzy są związani ze sportem na każdym poziomie. Dlatego zachęcam do dzielenia się nią we wszelki możliwy sposób.

*Jeżeli na treningu poci się ciało, powinien również pocić się **MÓZG!***

Miłej lektury, skutecznej pracy!

Radosław Wyrzykowski

Trener przygotowania mentalnego

Blog i podcast Skuteczność w sporcie

Przygotowanie mentalne w sporcie

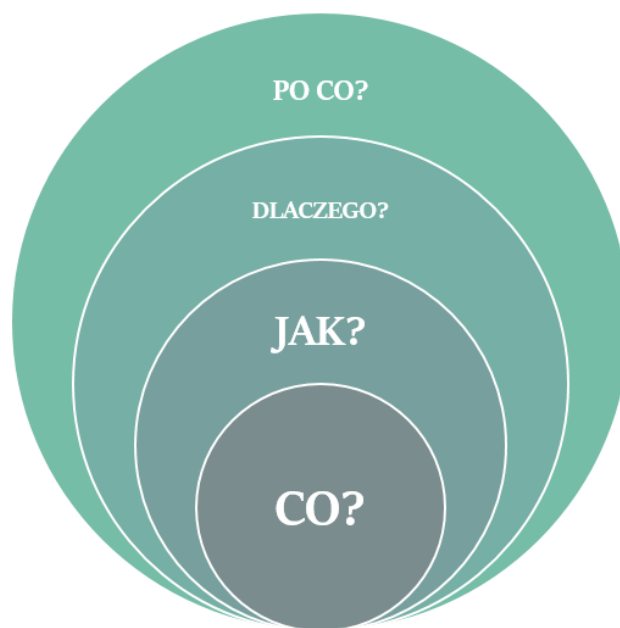
Wyobraź sobie, że masz 10 lat i właśnie jesteś na swoim pierwszym treningu siatkówki. Po rozgrzewce Trener prosi, aby ustawić się na linii trzeciego metra i wykonać zagrywkę, tak jak kto potrafi, najlepiej celując w dziewiąty metr po drugiej stronie siatki. Wiesz już **CO masz zrobić. Jak się czujesz w tej sytuacji?**

Cofnijmy się kilkadziesiąt minut w czasie. Właśnie jesteś na swoim pierwszym treningu siatkówki. Kończy się rozgrzewka, stoisz na linii trzeciego metra. Trener podchodzi, opowiada i pokazuje **JAK** wykonuje się zagrywkę. Ułożenie i ruch dłoni, rąk, ramion, głowy, tułowia, pozycja wyjściowa, ustawienie nóg. Następnie prosi, aby wykonać zagrywkę, tak jak kto potrafi, najlepiej celując w dziewiąty metr po drugiej stronie siatki. Wiesz co masz zrobić oraz jak to wykonać. Jak się teraz czujesz?

Po raz ostatni przenieś się w czasie na początek swojego pierwszego treningu siatkówki. Po rozgrzewce siadacie z Trenerem w kółku. Tłumaczy Wam **PO CO** i **DLACZEGO** rozpoczynacie swój pierwszy trening w życiu od próby wykonania zagrywki. Jest to trudny element gry, wymagający współpracy całego ciała. Już dziś jednak przekonacie się, jaki postęp można zrobić, gdy trenuje się z zaangażowaniem. Za chwilę zobaczycie jak wykonać poprawnie zagrywkę,

później spróbujecie wykonać ją samodzielnie. Następnie przez resztę treningu poznacie gry, zabawy i ćwiczenia, które zapoznają Was z elementami ruchów potrzebnych przy zagrywce. Na koniec treningu jeszcze raz podejmiecie próbę zagrywki. Gotowi? Zaczynamy!

Jak czujesz się w takiej sytuacji? Strach trochę zmalął? Może pojawiła się myśl „Aha, to o to chodzi, spróbuję”? „Dobrze, że Trener to wszystko powiedział, bo już się bałem”. A może „Czyli jeżeli się mocno skoncentruję na treningu, to nauczę się dziś przebić piłkę na drugą stronę!”? **Trenerze, zawodniku pamiętaj o PO CO? i DLACZEGO?.**



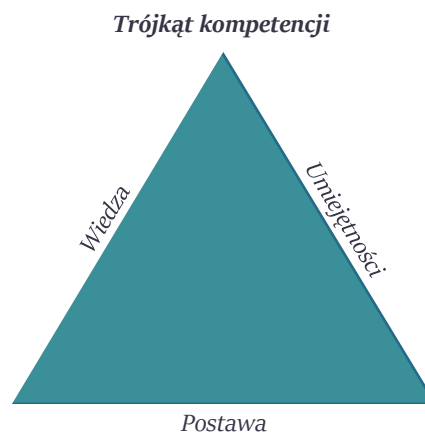
Pamiętaj o „po co?” i „dlaczego?”

Trójkąt kompetencji

Co? Jak? Dlaczego? Po co? Te cztery pytania pomagają nam się uczyć, trenować i stawać się lepszym sportowcem oraz człowiekiem. Są podstawą do zbudowania **trójkąta kompetencji**: wiedzy, umiejętności i postaw. Na tej podstawie podejmujemy decyzje, które materializują się w świecie jako nasze zachowania.

Wróćmy na moment do przykładu z zagrywką. W pierwszym scenariuszu Trener wyjaśnił co należy zrobić. Pojawił się element **wiedzy**. W drugiej wersji doszedł element **umiejętności** dzięki przećwiczeniu elementu zagrywki. Trzeci fragment opowieści pokazał jaką należy przyjąć **postawę**, aby nauka zagrywki okazała się sukcesem.

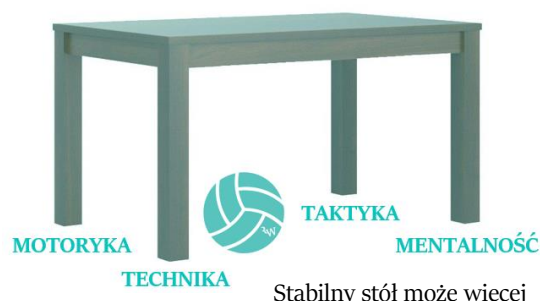
Postawa jest kluczowa, tak jak kluczowymi pytaniami są „po co?” i „dlaczego?”. Dają odpowiedź jak wykorzystamy zdobytą wiedzę i umiejętności. Ucieknę ze strachu z treningu i już nigdy nie zagram w siatkówkę? Może mimo strachu zostanę i zobaczą co będzie dalej? A może dam z siebie wszystko, bo wiem już co i jak mam robić i przede wszystkim dlaczego warto się zaangażować?



Cztery nogi od stołu

Technika, motoryka, taktyka, mentalność.

Która noga jest ważniejsza? Każdy mecz jest jak święto. Po wymagających treningach nadchodzi moment, w którym można ubrać specjalny strój i cieszyć się rywalizacją z przeciwnikiem.



Pomyśl teraz, że mecz to kolacja przy świecach ze swoją drugą połówką. To święto, podczas którego ładnie ubrani miło spędzacie czas w nagrodę za codzienną pracę. Siadacie do posiłku i nagle okazuje się, że stół zaczyna chwiać się na boki. Nie ma znaczenia, która noga jest krótsza. Liczy się tylko to, że brak stabilności uniemożliwia czerpanie przyjemności z kolacji. Czasami, jeżeli nierówność jest mała, wystarczy złożyć papierową chusteczkę i włożyć ją pod nogę. Jeżeli przestrzeń jest większa, dyskomfort pozostanie.

Dlatego zanim zaprosisz kogoś na kolację, zadbaj o przygotowanie wszystkich nóg swojego stołu. Tak, aby w pełni cieszyć się każdą chwilą i osiągnąć sukces.

Sukces w sporcie z wykorzystaniem treningu przygotowania mentalnego

CO to jest trening przygotowania mentalnego:

Jest to proces nauczania i doskonalenia **wiedzy, umiejętności** oraz **postaw** przygotowujący do skutecznego działania oraz pełnego wykorzystania możliwości umysłu podczas rywalizacji sportowej.

JAK trening przygotowania mentalnego może pomóc w osiągnięciu sukcesu w sporcie:

- I. Poprzez zdobywanie wiedzy na temat ludzkich zachowań
- II. Poprzez naukę umiejętności wykorzystujących potencjał umysłu
- III. Poprzez wykształcenie zdrowych nawyków i rytuałów
- IV. Poprzez diagnozę talentów i mocnych w sporcie
- V. Poprzez testowanie narzędzi z pogranicza nauk społecznych i humanistycznych: psychologii, socjologii, pedagogiki i filozofii
- VI. Poprzez samokształcenie: udział w szkoleniach, kursach stacjonarnych i online, czytanie książek, oglądanie materiałów video, słuchanie wywiadów, itp.

Pamiętaj o „**PO CO?**” i „**DLACZEGO?**”

- Dlatego, że jeżeli na treningu poci się ciało, powinien również pocić się **MÓZG!**
- Bo dostajesz narzędzia wspomagające i przyspieszające proces treningowy,
- Bo testujesz rozwiązania, popełniasz błędy, budujesz zdrowe nawyki i rytuały,
- Bo przygotowujesz się do skutecznej rywalizacji w decydujących momentach,
- Bo stajesz się bardziej świadomym sportowcem i człowiekiem.

To, że czytasz to opracowanie oznacza, że już jesteś na drodze do sukcesu sportowego. Poniżej znajduje się tabela zawierająca **55 akcentów szkoleniowych** treningu przygotowania mentalnego przypisanych do **11 kluczowych elementów** i **5 poziomów rozwojowych**. Całość została opisana na **50 stronach** w taki sposób, aby zarówno trenerzy sportowi, jak i sportowcy oraz ich rodzice mogli swobodnie zapoznać się i wykorzystać zdobytą wiedzę i narzędzia. Zapraszam do lektury!

5 poziomów, 11 elementów i 55 akcentów przygotowania mentalnego w sporcie

LP.	NAZWA	POZIOM 1 OGÓLNY	POZIOM 2 PODSTAWOWY	POZIOM 3 UKIERUNKOWANY	POZIOM 4 SPECJALISTYCZNY	POZIOM 5 MISTRZOWSKI
1.	Talenty i mocne strony	W jaki sposób się bawię	W jaki sposób się uczę	W jaki sposób pracuję	Jak się dyscyplinuję	Jakie mam nawyki
2.	Wyznaczanie celów sportowych	Co lubię robić (przyjemność)	Co pomaga mi być lepszym (nauka)	Czego brakuje mi by być lepszym (praca)	Co muszę nadal robić by być lepszym (dyscyplina)	Jak utrzymać poziom wykonania (nawyki)
3.	Zasady i rytuały w sporcie	Wychowanie przez zabawę w grupie	Delegowanie zadań i obowiązków	Trening odpowiedzialności	Trening decyzyjny	Trening kreatywności
4.	Komunikacja w zespole sportowym	Komunikacja grupowa (szacunek)	Komunikacja zespołowa (zaufanie)	Komunikacja interpersonalna (rozwiązywanie konfliktów)	Komunikacja intra-personalna (samo-rozwód)	Komunikacja holistyczna (wieloaspektowa)
5.	Rozluźnianie i relaks ciała i umysłu	Aktywne wypoczywanie	Aktywna regeneracja	Aktywna relaksacja	Aktywna regulacja	Aktywna świadomość ciała i umysłu
6.	Koncentracja i skupienie uwagi	Wizualizacja (trening wyobraźniowy)	Afirmacja (trening pozytywnej mowy wewnętrznej)	Gruntowanie (trening czucia głębokiego ciała)	Medytacja (trening stanu maksymalnego skupienia)	„Przeptyw” (trening mistrzowskiego wykonania)
7.	Motywacja do działania	Grupa, rodzice (zewnątrzna)	Trenerzy, idole (mieszana)	Wygrywanie i przegrywanie (mieszana)	Pokonywanie własnych ograniczeń (wewnętrzna)	Codzienne stawanie się lepszym (wewnętrzna)
8.	Kontrolowanie emocji	Rozpoznawanie emocji	Nazywanie emocji	Praca z emocjami	Kierunkowanie emocji	Działanie w zgodzie z emocjami
9.	Pewność siebie i spokój	Pełne uczestnictwo	Pełne zaangażowanie	Pełna praca	Pełne kompetencje	Pełna świadomość
10.	Radzenie sobie z presją	Nauka poprzez zabawę	Nauka poprzez powtarzanie	Nauka poprzez porażki	Nauka poprzez wytrwałość	Nauka poprzez doświadczanie
11.	Współpraca w drużynie sportowej	Świadomość bycia w grupie	Nauka działania w grupie	Współpraca w zespole	„Chemia” zespołowa	Synergia zespołowa

1. Talenty i mocne strony

12 września 2018 roku Reprezentacja Polski gra swój pierwszy mecz na Mistrzostwach Świata 2018 w siatkówce. Dzień szczególny, bo rozpoczyna się droga do obrony tytułu sprzed 4 lat. Pięciu graczy w składzie to ówcześni mistrzowie, cała reszta - debiutanci. Co sprawiło, że znaleźli się w tym miejscu, jakimi umiejętnościami musieli się wykazać, jaką wiedzę posiąść, wreszcie - jaką postawę przyjąć w czasie sezonu ligowego i reprezentacyjnego by znaleźć się w tym miejscu?

Talenty są unikalne i stałe dla każdego człowieka. Dzięki nim możesz dowiedzieć się jak działa, myśli i jakimi emocjami kieruje się każdy sportowiec oraz tworzyć skuteczne drużyny realizujące wyznaczone cele.

To najprostszy sposób na sukces w sporcie. Albo na jego brak.

*Talenty pokazują, **jak realizujesz zadania**,
nie kim możesz (lub nie możesz) być*

Dopiero, gdy surowy talent obudujesz wiedzą i umiejętnościami, staje się on mocną stroną, czyli powtarzalnym, prawie perfekcyjnym wykonaniem danej aktywności - z satysfakcją i sukcesem.

Muzycy jazzowi, znani ze spontanicznego improwizowania, mają takie powiedzenie: *“It’s not a mistake, if you do it twice”* (*“Jeżeli jesteś w stanie to powtórzyć, to nie był to przypadek”*). To świetnie oddaje charakterystykę talentów i mocnych stron.

“Czy on zawsze jest taki dobry?”

To pytanie pojawia się w głowie, gdy widzisz, jak ktoś robi coś prawie idealnie, tak, że nie zastanawiasz się „gdzie on się tego nauczył”, lecz „czy on potrafi tak za każdym razem?”

To jest kolejna definicja **mocnej strony**. W połączeniu talentem, wiedzą i umiejętnościami daje powtarzalne, prawie idealne rezultaty.

Jakie to uczucie widzieć mocną stronę w działaniu? Takie jak patrzeć na okrąg w poczuciu, że jest on całością, a nie sumą kilku(nastu/set) części. Jak idealna maszyna, piosenka, obraz, wystąpienie, mecz...

POZIOM 1 OGÓLNY	POZIOM 2 PODSTAWOWY	POZIOM 3 UKIERUNKOWANY	POZIOM 4 SPECJALISTYCZNY	POZIOM 5 MISTRZOWSKI
W jaki sposób się bawię	W jaki sposób się uczę	W jaki sposób pracuję	Jak się dyscyplinuję	Jakie mam nawyki

Poziomy i akcenty rozwojowe treningu przygotowania mentalnego – **Talenty i mocne strony**

Odkrywanie talentów

Wykorzystywanie talentów nie tylko przychodzi nam naturalnie, lecz również daje nam poczucie się dobrze, co sprawia, że chcemy robić to znów i znów.

Jak odkryć swoje talenty:

1. Obserwuj swoje intuicyjne reakcje na wyzwania, które się przed Tobą pojawiają
2. Zastanów się co Cię przyciąga od czasu do czasu już od momentu dzieciństwa
3. Zauważ, czy nauka niektórych nowych rzeczy przychodzi ci szybciej niż innym
4. Pomyśl, kiedy odczuwasz największą satysfakcję z robienia różnych rzeczy w określony sposób

Talenty wg Instytutu Gallupa

Test talentów Gallupa mierzy obecność **34 naturalnych wzorców myślenia, zachowania oraz reagowania emocjonalnego**. To one pozwalają ci robić rzeczy w naturalny dla ciebie sposób i osiągać sukcesy. Skupiają się na tym, w jaki sposób:

- działasz i wykonujesz zadania (Realizowanie)
- angażujesz innych i przejmujesz inicjatywę (Wpływanie)
- tworzysz zespoły i pomagasz innym stawać się lepszymi (Budowanie Relacji)
- zbierasz, analizujesz i wykorzystujesz informacje (Myślenie Strategiczne)

Jeżeli chcesz rozpoznać, nazwać i wykorzystać swoje mocne strony, aby pokonać wyzwania i zwyciężać w sporcie, zapraszam do kontaktu: rw@radoslawwyrzykowski.pl

REALIZOWANIE	WPLYWANIE	BUDOWANIE RELACJI	MYŚLENIE STRATEGICZNE
Osoby z dominującymi talentami realizowania potrafią wprowadzać rzeczy w życie. Gdy potrzebujesz kogoś, aby zrealizować pomysł, zwróć się do tych osób - nie spoczną, dopóki nie doprowadzą zadania do końca. Osoby te potrafią zamienić plany w rzeczywistość.	Osoby z dominującymi talentami wpływania potrafią zarażać innych pomysłami. Wiedzą jak mówić i sprawić, żeby ludzie słuchali. Gdy potrzebujesz kogoś, kto przejmie inicjatywę i upewni się, że głos grupy będzie wysłuchany, zwróć się do tych osób.	Osoby z dominującymi talentami budowania relacji potrafią zbliżać do ludzi do siebie i uwalniać ukryty potencjał zespołów. Gdy potrzebujesz kogoś, kto wykorzysta pełnię możliwości grupy ludzi oraz jej członków, zwróć się do tych osób.	Osoby z dominującymi talentami myślenia strategicznego potrafią zbierać i analizować wszelkie informacje, aby podejmować lepsze decyzje. Gdy potrzebujesz kogoś, kto umie skupić się na możliwościach i znaleźć rozwiązanie, zwróć się do tych osób.
Osiągnięcie Organizator Pryncypialność Bezstronność Rozwaga Dyscyplina Ukierunkowanie Odpowiedzialność Naprawianie	Aktywator Dowodzenie Komunikatywność Rywalizacja Maksymalista Wiara w siebie Poważanie CZAR	Elastyczność Współzależność Rozwijanie innych Empatia Zgodność Integrator Indywidualizacja Optymista Bliskość	Analitik Kontekst Wizjoner Odkrywczość Zbieranie Intelekt Uczenie się Strateg

Cztery domeny talentów i 34 talenty wg Instytutu Gallupa

Pamiętaj:

1. Twoje talenty są stałe i unikalne i towarzyszą ci od urodzenia przez całe życie
2. Największy wzrost jesteś w stanie osiągnąć w obszarach Twoich mocnych stron

Zajmowanie się słabościami uchroni nas przed porażką, ale to zajmowanie się mocnymi stronami doprowadzi nas na szczyty możliwości



2. Wyznaczanie celów sportowych

Polscy siatkarze w swoim pierwszym meczu na Mistrzostwach Świata 2018 wygrywają 3:1 z reprezentacją Kuby. Jakie założenia taktyczne przed meczem wyznaczył im trener Vital Heynen? Czego oczekiwał pod względem jakości wykonania, jakiej postawy wymagał? A sami gracze - co było ich celem na ten mecz - jako drużyny oraz indywidualnie? Jaki cel postawiła sobie Reprezentacja na pierwszą fazę turnieju, całe rozrywki, na sezon albo na okres przygotowujący do imprezy docelowej, czyli igrzysk olimpijskich w Tokio 2020?

Pytania można mnożyć, ich zadanie jest jedno: **określenie celu**.

***CEL** określa role jakie przyjmujemy w życiu i buduje naszą tożsamość.*

*Poprzez cel budujemy **SENS** naszych zachowań, działań, przekonań i wartości.*

Cel jest wszystkim, brak celu jest niczym

POZIOM 1 OGÓLNY	POZIOM 2 PODSTAWOWY	POZIOM 3 UKIERUNKOWANY	POZIOM 4 SPECJALISTYCZNY	POZIOM 5 MISTRZOWSKI
Co lubię robić (przyjemność)	Co pomaga mi być lepszym (nauka)	Czego brakuje mi by być lepszym (praca)	Co muszę nadal robić by być lepszym (dyscyplina)	Jak utrzymać poziom wykonania (nawyki)

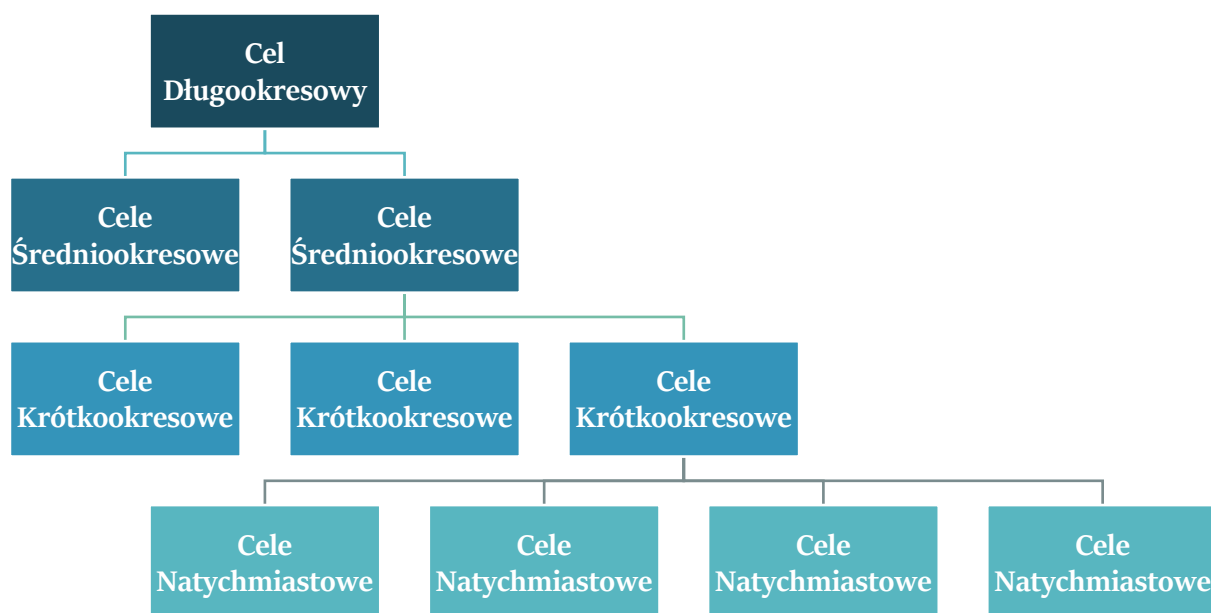
Poziomy i akcenty rozwojowe treningu przygotowania mentalnego - Wyznaczanie celów sportowych

Długookresowe badania naukowe przeprowadzone na przestrzeni kilkudziesięciu lat pokazują dobitnie: najważniejszy w życiu jest **SENS**. Zadaj sobie teraz kilka pytań:

- Ile prób podjąłeś zanim udało ci się zrobić to, co sobie zamierzyłeś?
 - Ile zajęło ci to godzin, dni, miesiące lub lat, ile metrów lub kilometrów musiałeś pokonać, ile kosztowało cię to kilogramów, (mili)litrów potu, spalonych kalorii, procentów tkanki tłuszczowej, punktów na tablicy wyników?
 - Dlaczego nie udało ci się za pierwszym razem?
 - Dlaczego zdecydowałeś, że to właśnie ta rzecz będzie tym, w co chcesz się zaangażować lub czemu poświęcić?
 - Jak już osiągniesz sukces, to co dalej?
 - Jaka jest różnica między sukcesem za pierwszym a za setnym razem? I wreszcie...
- Jaki **SENS** ma to co chcesz zrobić? Sens mierzony czasem, energią, pieniędzmi, zdrowiem, przyjemnościami lub ich brakiem, przyjaciółmi, rodziną, rozwojem w innych dziedzinach, młodością, związkami, miłością, pracą, itd.)

Odpowiedz na dwa pytania, aby odnaleźć **SENS**:

1) **Dlaczego to robię?** 2) **Po co to robię?**



Drzewo celów, które utrzymuje sens działania. Każdy zrealizowany cel, niezależnie jak mały, napędza do dalszej pracy

Zaplanuj swoje cele, realizuj swoje plany i spełniaj marzenia sportowe i osobiste. Zapraszam do kontaktu:
rw@radoslawwyrzykowski.pl

Te 9 kroków pomoże ci wyznaczyć cel, aby był:

1. Realny - nie za łatwy oraz nie za trudny, dotyczący na przykład pewności siebie czy waleczności sportowej
2. Mierzalny - statystyki ligowe i/lub Twoje własne statystyki (blok / atak / zagrywka)
3. Określony w czasie – kiedy dokładnie będziesz gotowy/a, żeby "oficjalnie" zacząć realizować ten cel?
4. Atrakcyjny - co sprawi, że będziesz chciał/a to zrobić?
5. Ambitny - jeżeli za mało ambitny to dodaj coś do niego, jak za bardzo to odejmij
6. Pozytywnie zdefiniowany - spróbuj stworzyć z tego celu zdanie, który zmotywuje Cię do działania
7. W zasięgu kontroli - działania prowadzące do celu powinny zależeć przede wszystkim od Ciebie i Twoich decyzji
8. Etyczny - cel powinien być neutralny lub pozytywny dla innych, nie może przynieść krzywdy nikomu
9. Możliwy do specyfikacji zmysłowej – jak się będziesz czuł/a, gdy osiągniesz ten pozytywny cel? co będziesz widzieć, słyszeć? Kim będziesz się otaczać?



3. Zasady i rytuały w sporcie

Reprezentacja Polski odnosi drugie zwycięstwo na Mistrzostwach Świata wygrywając 3:0 z karaibskimi wyspiarzami z Portoryko.

Oglądając mecz warto zwrócić uwagę nie tylko na samą akcję, lecz również na to, co dzieje się w międzyczasie: rozgrzewka i zachowania przed meczem, dojście zawodnika na zagrywkę, przerwy techniczne i na żądanie, przerwy między setami, oczekiwanie na challenge, zachowania w kwadracie dla rezerwowych, itd.

Jakie zachowania powtarzają się u graczy, co jest charakterystycznego w ich działaniach: podpieranie bioder, przeczesywanie włosów, pociąganie za spodenki, przecieranie spodów butów, podciąganie rękawków koszulki, wzruszanie ramionami przed przyjęciem piłki i inne specyficzne zachowania.

Pokaż mi jak się zachowujesz w stresujących momentach, a powiem ci kim jesteś

Amatorzy czy profesjonaliści: decyduje podejście

Niezależnie od poziomu rozwoju sportowego, każdy sportowiec i każda drużyna może zachowywać się profesjonalnie. **Wystarczy zestaw reguł i zasad, które są respektowane przez wszystkich.** Ich przestrzeganie daje poczucie bezpieczeństwa, buduje zaufanie, daje pewność i przewidywalność zachowań. Pozwala skupić się na innych ważnych rzeczach.

Wbrew pozorom zasady i rytuały nie zabierają wolności, lecz ją dają. Pozwalają swobodnie poruszać się w określonej przestrzeni i uwalniają głowę od myślenia o oczekiwaniach innych – zawodników, trenerów czy kibiców.

Rytuały zmieniają się w nawyki, nawyki tworzą zasady, zasady pozwalają na tworzenie zestawu praw i obowiązków. Podejmowanie zobowiązań i branie odpowiedzialności za podejmowanie decyzji, uczenie się i zdobywanie doświadczenia (również podczas popełniania błędów) pozwala tworzyć nowe, innowacyjne sposoby działania.

POZIOM 1 OGÓLNY	POZIOM 2 PODSTAWOWY	POZIOM 3 UKIERUNKOWANY	POZIOM 4 SPECJALISTYCZNY	POZIOM 5 MISTRZOWSKI
Wychowanie poprzez zabawę w grupie	Delegowanie zadań i obowiązków	Trening odpowiedzialności	Trening decyzyjny	Trening kreatywności

Poziomy i akcenty rozwojowe treningu przygotowania mentalnego – **Zasady i rytuały w sporcie**

Bierz przykład od najlepszych: jak to robią w PGE Skrze Bełchatów

W sezonie 2015/2016 pracowałem z wielokrotnym mistrzem Polski w siatkówce. Przed rozpoczęciem rozgrywek spotkaliśmy się całą drużyną i sztabem na warsztatach wyznaczających cele sportowe na sezon oraz zasady, których chcemy przestrzegać i którymi chcemy się kierować.

Ponieważ była to inicjatywa samych zawodników, w związku z czym ich zobowiązanie do przestrzegania zasad było bardziej trwałe. Poniżej fragment plakatu zasad zespołowych i główne hasła:

CIEŻKA PRACA | PUNKTUALNOŚĆ | TELEFONY | DOKUMENTY | PODRÓŻE | PO MECZU

★ TEAM RULES ★					
WORK HARD	BE ON TIME	SMARTPHONE	DOCUMENTS	TRAVELS	AFTER MATCHES
* Give effort during trainings	* At trainings * At home matches * At bus * At meetings * At breakfast, lunch, snack or dinner * Team activities	* Using the smartphone during meetings is not allowed * Smartphones must be silenced during common activities	* Each player and member of the staff are responsible of their pre-match and tactical reports, handbook, diet, notes...	* We go all together on the bus * When we play away, after the match everybody is free till the next training * If we play abroad (during international competitions) we travel all together also for coming back	* Quick meeting (10 minutes) all together (staff & players)
Signatures					

Zasady drużynowe w PGE Skrze Bełchatów w sezonie 2015/2016

Stwórz własne zasady i rytuały:

1. Jakie nawyki pomagają ci na co dzień utrzymywać dyscyplinę i funkcjonować w zespole?
2. Jakie dodatkowe zachowania mogłyby pomóc ci w podejmowaniu właściwych decyzji na boisku i poza nim?
3. Z jakich nawyków zrezygnujesz, aby podnieść jakość treningów i życia na co dzień?
4. Jakie dwa zobowiązania możesz wziąć na siebie w zespole już od najbliższego treningu?
5. Kto może pomóc ci w utrzymywaniu dyscypliny na co dzień? Poproś tą osobę o pomoc



4. Komunikacja w zespole sportowym

Reprezentacja Polski wygrywa kolejny mecz, tym razem z Finlandią 3:1. Bardzo ciekawie jest obserwować nie tylko zachowanie zawodników podczas indywidualnych działań, lecz przede wszystkim w trakcie współdziałania na boisku i interakcji pomiędzy akcjami. Wprawne oko może “wyczytać” z tych zachowań to, co za chwilę będzie się działo, kto prawdopodobnie zdobędzie przewagę na siatce, która drużyna odrobi straty, zwiększy przewagę, a nawet wygra seta! To wszystko dzięki **obserwacji zachowań**.

Statystyka w siatkówce w obecnych czasach odgrywa ogromną rolę, pozwalając wyciągać wnioski poprzez analizę przeciwnika. **Obserwacja zachowań** w ramach współpracy z Trenerem przygotowania mentalnego może stać się “drugą nogą” analizy dając pełny obraz sytuacji i niejako przewidując przyszłość. Ale jak?

*Współczesne narzędzia do przewidywania przyszłości,
to nie kryształowa kula i tarot, a statystyka
i obserwacja behawioralna!*

Człowiek, zwierzę stadne

Od najmłodszych lat każdy człowiek uczy się różnych wzorów zachowań i reakcji w konkretnych sytuacjach: szczęścia, złości, smutku, zaskoczenia, przerażenia, zniesmaczenia, itd. Te wzory zachowań uaktywniają się zawsze wtedy, gdy wchodzimy na wysoki poziom emocjonalny. To właśnie wtedy pojawiają się odruchy ciała, tiki i słowa, które wypowiadamy bez pełnej świadomości. I to one są podstawą obserwacji.

Więcej o mowie ciała w siatkówce pisałem w serii trzech artykułów (kliknij w tytuł, jeżeli chcesz się dowiedzieć więcej): [Mowa ciała w siatkówce \(cz.1\)](#) czym jest komunikacja niewerbalna i jak rozróżnić oraz nazwać różne zachowania niewerbalne, [Mowa ciała w siatkówce \(cz.2\)](#) czym jest współzależność w siatkówce i jak się objawia na boisku, w jaki sposób można niewerbalnie wpływać na innych uczestników meczu, [Mowa ciała w siatkówce \(cz.3\)](#) jakie niewerbalne komunikaty mogą pojawić podczas meczu, jak je odczytywać i jak na nie skutecznie reagować. Miłej lektury!

Największa wartość

Jak kształtować komunikację w zespole sportowym? Niezależnie czy jest się zawodnikiem, trenerem, członkiem sztabu szkoleniowego czy pracownikiem klubu, **największą wartością** jaką możemy dać drugiemu człowiekowi jest nasz **CZAS**. W połączeniu z uwagą, np. podczas słuchania potrafi zdziałać cuda.

Z kolei **najważniejszą kompetencją** komunikacji w zespole sportowym jest **umiejętność rozwiązywania konfliktów**. Konflikty są nieuniknione w każdej grupie ludzi, natomiast ta drużyna, która pierwsza opanuje sztukę ich skutecznego rozwiązywania zdobywa ogromną przewagę mentalną.

Bardzo ważne jest również, aby każdy człowiek rozwijał się **indywidualnie**. W tym zakresie najlepsza jest **praktyka**: rozmawiaj, spotykaj się, proponuj wspólne aktywności, jedz razem posiłki, pytaj, pomagaj, angażuj się, bądź obecny.

POZIOM 1 OGÓLNY	POZIOM 2 PODSTAWOWY	POZIOM 3 UKIERUNKOWANY	POZIOM 4 SPECJALISTYCZNY	POZIOM 5 MISTRZOWSKI
Komunikacja grupowa (szacunek)	Komunikacja zespołowa (zaufanie)	Komunikacja interpersonalna (rozwiązywanie konfliktów)	Komunikacja intra-personalna (samo-rozwód)	Komunikacja holistyczna (wieloaspektowa)

Poziomy i akcenty rozwojowe treningu przygotowania mentalnego – **Komunikacja w zespole sportowym**

Najlepszym sposobem na rozwój kompetencji komunikacji jest praktykowanie komunikacji

„Gratulacja za wygrana”

Gdy byłem częścią sztabu szkoleniowego **PGE Skry Bełchatów** w sezonie 2015/2016, po każdym wygranym meczu trener Miguel Falasca dziękował zawodnikom po polsku. Uproszczona wersja “Gratulacje za wygrana” wymawiana z hiszpańskim akcentem tak bardzo spodobała się zawodnikom, że zaczęli używać tej wersji w codziennej komunikacji. Od tego momentu w zespołowej grupie na WhatsApp po każdym

wygranym meczu zawodnicy, zwłaszcza ci nieobecni np. z powodu kontuzji, pisali **“Gratulacja za wygrana”** w towarzystwie emotikon, zdjęć czy memów. Ten przykład pokazuje jak łatwo można zbudować mały **rytuał** spajający drużynę i wyzwalający pozytywne emocje.

Jeżeli chcesz nauczyć się skutecznie komunikować w zespole lub z samym sobą oraz zdobyć umiejętność rozwiązywania konfliktów, zapraszam do kontaktu: rw@radoslawwyrzykowski.pl



5. Rozluźnianie i relaks ciała i umysłu

Mecz Polskiej Reprezentacji z Iranem jak zwykle dostarcza mnóstwa emocji. Ostatecznie mecz kończy się wynikiem 3:0 i choć na to nie wskazuje, był sporym wyzwaniem dla całej drużyny.

Intensywność, koncentracja, walka, wytrzymałość i odporność psychiczna. Zwłaszcza, gdy Jakub Kochanowski przy stanie 19:22 w trzecim secie wchodzi na zagrywkę i nie schodzi z niej do końca seta i meczu. Artur Szalpuski w wywiadzie przyznaje, że mecz kosztował zespół sporo sił i pozostaje tylko jak najszybciej się zregenerować.

Po tak intensywnym meczu niezwykle istotną rzeczą jest umiejętność wyciszenia ciała i umysłu. W tym pierwszym mechanicznie pomagają fizjoterapeuci, biernie sauna czy pasywnie jakuzzi. Sporo jednak możemy działać sami dzięki regulowaniu aktywności naszych mięśni oraz naszych myśli.

Świadomość, aktywność, relaks, regeneracja i regulacja

“Uważaj na swoje myśli, stają się słowami”

Pierwszym krokiem do osiągnięcia stanu relaksu i rozluźnienia jest **(1) aktywne wypoczywanie**. Ta umiejętność, którą mogą osiągnąć już małe dzieci charakteryzuje się zaangażowaniem w przyjemne aktywności ciała i umysłu: czytanie czasopism, komiksów lub książek, granie w gry planszowe, towarzyskie lub komputerowe, spacerowanie z psem lub z przyjaciółmi inne hobby: granie na instrumentach muzycznych, składanie klocków lego, spędzanie czasu na świeżym powietrzu, itd.

“Uważaj na swoje słowa, stają się czynami”

Na drugim poziomie znajduje się **(2) aktywna regeneracja**: chodzenie na basen, kąpiele lodowe, joga (rozciąganie), masaże klasyczne i sportowe, różne rodzaje saun,

odpowiednie odżywianie przed i po wysiłku fizycznym, nawadnianie i uzupełnianie elektrolitów w organizmie, odpowiednio długi sen, itd.

“Uważaj na swoje czyny, stają się nawykami”

POZIOM 1 OGÓLNY	POZIOM 2 PODSTAWOWY	POZIOM 3 UKIERUNKOWANY	POZIOM 4 SPECJALISTYCZNY	POZIOM 5 MISTRZOWSKI
Aktywne wypoczywanie	Aktywna regeneracja	Aktywna relaksacja	Aktywna regulacja	Aktywna świadomość ciała i umysłu

Poziomy i akcenty rozwojowe treningu przygotowania mentalnego – **Rozluźnianie i relaks ciała i umysłu**

Dla młodzieży oraz młodych dorosłych pojawia się trzeci poziom, którym jest **(3) aktywna relaksacja**. To przede wszystkim umiejętność wyciszania ciała i umysłu poprzez medytację (lub modlitwę), skupianie uwagi i rozluźnianie siłą woli poszczególnych partii mięśniowych, wizualizacja przyjemnych wspomnień i wyobrażeń czy całkowita koncentracja na tu i teraz.

“Uważaj na swoje nawyki, stają się charakterem”

Poziom czwarty, zarezerwowany dla dojrzałych i ukształtowanych sportowców to **(4) aktywna regulacja**. Na tym etapie wykorzystuje się wszystkie wcześniej poznane metody rozluźniania ciała i relaksu umysłu oraz dodatkowo steruje się tymi stanami i ich intensywnością. Wykorzystuje się do tego metody czucia głębokiego, odczuwania pracy mięśni gładkich czy przepływu energii w ciele.

“Uważaj na swój charakter, staje się twoim przeznaczeniem.”

- Lao Tze

Ostatnim, piątym poziomem jest **(5) aktywna świadomość stanu ciała i umysłu**. To poziom mistrzowskiego panowania nad swoim ciałem i myślami, dostępny dla w pełni dojrzałych i świadomych sportowców. Oprócz wykorzystywania w pełni możliwości poprzednich poziomów pojawia się praca ze stanami świadomości, w tym sterowanie procesem myślowym poprzez swobodne przechodzenie ze stanu alfa (pobudzenie, pełna świadomość) do stanu beta (wyciszenie, pełna podświadomość).

Jaka jest różnica między dobrym wykonaniem, a prawie perfekcyjnym wykonaniem?

Bardzo mała

“Jeżeli zbierzesz zespół złożony z 11 uzdolnionych zawodników, którzy świadomie koncentrują się podczas sesji treningowych, dbają o swoją dietę i swoje ciało, wysypiają się i są zawsze na czas, wtedy jesteś już prawie w połowie drogi do wygrania mistrzostwa. To zadziwiające jak wiele klubów jest niezdolnych do tego.”

- Sir Alex Ferguson, wieloletni trener i menedżer Manchesteru United

Jeżeli chcesz pracować nad skuteczną relaksacją oraz umieć regulować świadomość ciała i umysłu, skontaktuj się: rw@radoslawwyrzykowski.pl



6. Koncentracja i skupienie uwagi

Reprezentacja Polski kończy I rundę Mistrzostw Świata 2018 z kompletem punktów, tracąc jedynie dwa sety w pięciu spotkaniach. Mecz z Bułgarią to kilka oblicz naszego zespołu oraz zwrotów akcji. Ostatecznie wygrywa drużyna... No właśnie, jaka?

Lepsza? Tylko co to znaczy.

Bardziej sprawna lub lepiej przygotowana kondycyjnie? Nie dało się dostrzec różnicy na parkiecie w wymiarze jednego meczu na tym etapie turnieju.

Lepiej przygotowana taktycznie? Zawodnicy bardzo często powtarzają, że po wejściu na boisko zaczyna się zupełnie inna gra niż ta na rozpisana na kartce (pomijam tutaj granie tak zwaną “opcją”).

Koncentracja uwagi jest tym dla odporności psychicznej, czym “adidas” dla butów sportowych

Na najwyższym poziomie rozwoju sportowego, gdzie różnice są minimalne, trening wysoko wyspecjalizowany, przyswojone są najnowsze metodologie i trendy, **różnica jest w indywidualnym podejściu**. Czynnikiem najczęściej poruszonym w kontekście szeroko rozumianej psychologii sportu czy treningu przygotowania mentalnego jest **koncentracja uwagi**. Stała się ona niemal synonimem odporności psychicznej, tak jak kiedyś “adidas” stały się (i nadal są) synonimem butów sportowych.

Rozbiegane oczy, poplątane nogi i dwie lewe ręce

Wyobraź sobie swój pierwszy raz w samochodzie za kierownicą na kursie prawa jazdy. Sprawdź i ustaw lusterka, zapnij pasy, wciśnij sprzęgło, zapal silnik, włącz światła, wrzuc pierwszy bieg, opuść hamulec ręczny, puść sprzęgło i dodaj gazu, patrz na drogę, znaki, inne samochody, pieszych i światła.

Nawet pisanie tego wszystkiego wydaje się skomplikowane.

Jeżeli **całość Twojej uwagi to 100%** i oznacza to maksymalne skupienie na jednym punkcie, zadaniu czy rzeczy, to przypomina to wiązkę lasera, który jest w stanie przeciąć niemal wszystko. Własne myśli, sygnały z ciała (pot, gorąco, ból, swędzenie, ucisk, itd.), zachowanie kolegów/koleżanek z drużyny, przeciwników, trenerów, sędziów, publiczności, światło i temperatura hali.

Te wszystkie rozpraszacze tępią skupioną wiązkę Twojego lasera. Obniżają Twoją skuteczność. **Skaczesz niżej, uderzasz słabiej, bronisz nieskutecznie, blokujesz nieefektywnie, zagrywasz niecelnie.**

POZIOM 1 OGÓLNY	POZIOM 2 PODSTAWOWY	POZIOM 3 UKIERUNKOWANY	POZIOM 4 SPECJALISTYCZNY	POZIOM 5 MISTRZOWSKI
Wizualizacja (trening wyobrażeniowy)	Afirmacja (trening pozytywnej mowy wewnętrznej)	Gruntowanie (trening czucia głębokiego ciała)	Medytacja (trening stanu maksymalnego skupienia)	„Przepływ” (trening mistrzowskiego wykonania)

Poziomy i akcenty rozwojowe treningu przygotowania mentalnego – **Koncentracja i skupienie uwagi**

Spoć swój mózg

Skuteczność treningu koncentracji, uwagi, czy też **stanu “przepływu”** (ang. “flow”) została udowodniona przez radzieckich naukowców.

W latach 80tych przeprowadzili badanie na grupie sportowców przygotowujących się do igrzysk olimpijskich. Podzielili ich na cztery grupy treningowe, każda z nich pracowała z różną intensywnością fizycznie i mentalnie:

- Grupa I: 100% treningu fizycznego
- Grupa II: 75% treningu fizycznego, 25% treningu przygotowania mentalnego
- Grupa III: 50% treningu fizycznego, 50% treningu przygotowania mentalnego
- Grupa IV: 25% treningu fizycznego, 75% treningu przygotowania mentalnego

Wszyscy sportowcy byli wysokiej zawodowcami, którzy od wielu miesięcy byli w treningu przygotowując się do Igrzysk Olimpijskich. **Trening przygotowania mentalnego obejmował niemal wyłącznie jedną technikę: wizualizację.**

Najlepsze wyniki na Olimpiadzie osiągnęła grupa czwarta. Po tym doświadczeniu w ciągu kolejnych trzydziestu lat liczba psychologów w rosyjskiej kadrze olimpijskiej wzrosła sześciokrotnie.

*Niezależnie od stosowanej techniki mentalnej
pamiętaj: **Twój mózg reaguje tak samo na
wyobrażenie ruchu, jak na rzeczywisty ruch***

Granice koncentracji

Yuval Noah Harari w swojej świetnej książce “Homo Deus” pisze o przyszłości ludzi jako gatunku. Tam też pojawia się relacja reporterki, która miała okazję przetestować “hełm uwagi” podczas wizyty w zamkniętej placówce wojskowej.

Jej zadaniem było strzelanie do nacierających na nią przeciwników-samobójców uzbrojonych w bomby. Całość odbywała się w wirtualnej rzeczywistości (VR). Za pierwszym razem było to dla niej dość stresujące przeżycie i nie poradziła sobie najlepiej. W drugim podejściu założyła hełm... i bez problemu pozbyła się wszystkich wrogów.

Jak sama relacjonowała: *“...nagle wszystkie głosy w mojej głowie ucichły. Żadnych wątpliwości, stresu czy strachu przed porażką. Chciałam pozostać w tym stanie na zawsze...”*

*Te głosy to nasze wspomnienia przeszłych
doświadczeń, uprzedzeń i lęków wyniesionych
z domu, szkoły, pracy oraz nasze geny*

Razem tworzą lepką pajęczynę, która oplata nas i wpływa na codzienne decyzje często bez naszej świadomości. Czy czeka nas przyszłość, w której sportowcy biegają po boiskach, parkietach i bieżniach w “hełmach uwagi”? A może wystarczy opanować podstawowe elementy **własnej skuteczności**? To już jednak opowieść na inny rozdział.



7. Motywacja do działania

Polscy siatkarze w pierwszym meczu II rundy Mistrzostw Świata 2018 przegrywają z teoretycznie najsłabszym zespołem w grupie, Argentyną 2:3. *“Na takich przeciwników musimy skoncentrować się podwójnie”*, mówią zawodnicy. **Dlaczego nie wystarczy skoncentrować się raz?**

Teraz, gdy sytuacja komplikuje się, a pozostali przeciwnicy są z najwyższej światowej półki, sama koncentracja i skupienie mogą nie wystarczyć. Trzeba rozpalić w sobie ogień motywacji, tej wewnętrznej, i wziąć na siebie odpowiedzialność za wynik. **Odnaleźć lidera lub liderów, którzy napędzą zespół do działania.**

Po co ci to wszystko?

Gdy rozpoczynam współpracę w nowym klubie, związku czy akademii sportowej, zadaję graczom **cztery bardzo ważne pytania** wplecione, dla niepoznaki, pomiędzy inne, mniej istotne:

- 1) **Po co** grasz w siatkówkę?
- 2) **Dlaczego** grasz w siatkówkę?
- 3) **Jakie** znaczenie ma dla Ciebie siatkówka?
- 3) **Co** jest dla Ciebie ważne oprócz siatkówki?

To najprostszy sposób, żeby poznać myśli drugiego człowieka, jego historię (dlaczego), plany na przyszłość (po co?), jego poglądy i wartości (co oprócz?) i przede wszystkim - **motywację jaka nim kieruje.**

Motywacja zewnętrzna, to cały splendor i chwała, które spływają na nas od innych ludzi: oklaski, słowa uznania, nagrody, medale, pieniądze, wyróżnienia itd. Są jak fast-food, który przyjemnie się je, ale zaraz znowu jesteśmy głodni, bo to puste kalorie.

Motywacja mieszana, pozwala nam wejść na wyższy poziom świadomości i odczuwać przyjemność dłużej: dążenie do bycia takim, jak nasz idol, wygrywanie kolejnych meczów, turniejów i zawodów, bycie lepszym niż zawodnicy na naszej pozycji w klubie lub kraju itd.

Motywacja wewnętrzna pozwala napęlić bak motywacji paliwem najwyższej jakości, który jak samochody hybrydowe, ładuje się podczas jazdy: chęć bycia lepszym zawodnikiem (i człowiekiem) niż dzień wcześniej, sprawdzanie własnej wytrzymałości fizycznej i psychicznej, doświadczanie drogi do celu, zasypywanie dziur własnych słabości oraz przede wszystkim budowanie drapaczy chmur swoich mocnych stron.

POZIOM 1 OGÓLNY	POZIOM 2 PODSTAWOWY	POZIOM 3 UKIERUNKOWANY	POZIOM 4 SPECJALISTYCZNY	POZIOM 5 MISTRZOWSKI
Grupa, rodzice (zewnętrzna)	Trenerzy, idole (mieszana)	Wygrywanie i przegrywanie (mieszana)	Pokonywanie własnych ograniczeń (wewnętrzna)	Codziennie stawianie się lepszym (wewnętrzna)

Poziomy i akcenty rozwojowe treningu przygotowania mentalnego – **Motywacja do działania**

Rozpadnij się, żeby złożyć się na nowo

“Oni są już zbyt starzy na trening przygotowania mentalnego”, “Daj sobie spokój, w tym wieku gra się już tylko dla pieniędzy”, “Czego ty możesz ich jeszcze nauczyć, jak oni już wszystko wiedzą”, “Ja nie, ale może młodzi coś z tego skorzystają”.

Motywacja dojrzewa, tak jak ludzie. Rozwój fizyczny jest wymuszony przez organizm, mentalny zależy od motywacji wewnętrznej

Teoria Dezintegracji Pozytywnej to termin stworzony przez **Kazimierza Dąbrowskiego**, polskiego doktora medycyny i filozofii, psychologa klinicznego i pedagoga.

Rozwój każdego człowieka to ciągle burzenie i budowanie od nowa coraz doskonalszych struktur osobowości. Aby mogło powstać coś nowego, lepszego, stare musi odejść. Zamykanie się na rozpad jest jak uważanie się za **zbyt** doświadczonego, **zbyt** dojrzałego i **zbyt** utytułowanego, by spróbować czegoś nowego. Przypomina to próbę zbudowania szklanego biurowca bez burzenia glinianej lepianki, która zalega na placu budowy.

Oduczanie się - złych nawyków, umiejętności, nieaktualnej wiedzy - **i uczenie od nowa** staje się **najważniejszą umiejętnością** w bardzo szybko zmieniającej się rzeczywistości. Sport jutro będzie wyglądał zupełnie inaczej niż dzisiaj. Siatkówka przejdzie rewolucję w 2020 roku, tuż po Igrzyskach Olimpijskich w Tokio, kiedy wygasną kilkuletnie kontrakty wiążące FIVB w sztywne organizacyjne ramy. Komu wystarczy motywacji, aby dostosować się do zmian?

A dzisiaj, kto będzie pamiętał o tym, że chce być lepszy niż dzień wcześniej i będzie miał siłę, aby zmierzyć się z ograniczeniami własnego umysłu?

*Czas wykuwania i hartowania stali już minął.
Dziś przekonamy się jak ostro potrafi ona ciąć*

Jeżeli chcesz nauczyć się maksymalnie wykorzystywać trzy rodzaje motywacji, aby pokonywać wyzwania i zwyciężać w sporcie, zapraszam do kontaktu: rw@radoslawwyrzykowski.pl



8. Kontrolowanie emocji

Polscy sportowcy przyzwyczaili swoich kibiców do grania “meczów o wszystko”. Czasem są to małe, choć miłe zwycięstwa (koszykarze), czasem wielkie wygrane (piłkarze ręczni), a czasem wielkie porażki (piłkarze nożni).

Dziś polscy siatkarze stoją przed podobnym wyzwaniem. Po porażce 1:3 z Francją, ostatnią szansą za zakwalifikowanie się do III rundy Mistrzostw Świata jest pokonanie reprezentacji Serbii. Olbrzymie emocje gwarantowane. Dla widzów to dobrze, w końcu o emocje w sporcie chodzi. Co jednak z zawodnikami?

Gdy do meczu pozostają godziny i nie ma czasu na opracowanie mentalnej drużynowej strategii działania, wtedy do użycia pozostają proste techniki do zastosowania od razu. Mogą one być pierwszym krokiem w opanowaniu szerszych kompetencji.

Raz na wodzie, raz pod wodą



"Góra lodowa" emocji

Emocje. To nie temat-rzeka, a temat-ocean. I gdyby na tym ocenie, jak w klasycznym filmie “Titanic”, dostrzec górę lodową, to nauczeni doświadczeniem Leonardo di Caprio wiedzielibyśmy już, że to co pod wodą jest znacznie większe i ważniejsze, niż to co na jej powierzchni.

Emocje **znajdują się na linii wody**. To znaczy, że w zależności od naszych umiejętności, możemy je ujawniać, chować, kierować nimi i dostosowywać je do naszych potrzeb. Gorzej, gdy to one kierują nami. Wtedy to inni czytają nas jak otwartą książkę.

Jeżeli zawodnicy wychodzą na mecz z rozbieganymi oczami, przygaszeni, z mało dynamicznymi ruchami, a po akcjach nie okazują nadmiernej wręcz radości - przeciwnik bezlitośnie to wykorzystuje.

Fake it till you make it (udawaj tak długo, aż ci się uda)

Przerwij na moment czytanie i stań na 2 minuty w “**pozycji mocy**”: ręce na biodrach lub uniesione w górę w geście zwycięstwa, głowa wysoko, ciało wyprostowane, uśmiech na twarzy. Ale tak z życiem. Obserwuj reakcje swojego ciała.

*Niezależnie od stosowanej techniki mentalnej
pamiętaj: **Twój mózg (i ciało) reaguje tak samo na
to co sobie wyobrazisz, jak na rzeczywistość***

Nie wierzysz? W takim razie wyobraź sobie, że wstajesz i idziesz do kuchni. Podnosisz cytrynę i oglądasz jej żółtą skórkę. Czujesz w palcach chropowatą powierzchnię. Wąchasz i czujesz ładny, cytrusowy zapach. Weź teraz do ręki nóż i przekrój ją na pół. Sok spływa na deskę, a Ty podnosisz jedną połówkę nad głowę i wyciskasz ją wprost do ust. Czujesz jak kwaśny sok rozpląwa Ci się po języku. Twoje kubki smakowe szaleją, a Ty przetykasz całość.

Jeżeli właśnie przełknąłeś większą niż zwykle ilość śliny, to doświadczyłeś w praktyce techniki wizualizacji. Pomyśl co może zdziałać zastosowana na większą skalę...

POZIOM 1 OGÓLNY	POZIOM 2 PODSTAWOWY	POZIOM 3 UKIERUNKOWANY	POZIOM 4 SPECJALISTYCZNY	POZIOM 5 MISTRZOWSKI
Rozpoznawanie emocji	Nazywanie emocji	Praca z emocjami	Kierunkowanie emocji	Działanie w zgodzie z emocjami

Poziomy i akcenty rozwojowe treningu przygotowania mentalnego – **Kontrolowanie emocji**

4 kroki do „życia” na boisku

Jeżeli chcesz przeżyć podczas meczu, pamiętaj, nie jesteś tam sam(a), a negatywne zachowanie (lub brak pozytywnego) w stosunku do pozostałych zawodników przypomina obrażanie się różnych części ciała na siebie nawzajem. Taki organizm po prostu nie będzie działał prawidłowo.

1. **Kontakt fizyczny** („piątki”, „klepki”, zebranie razem w kółku) - przy każdej możliwej okazji, zwłaszcza po stracie punktu, ZAWSZE wspieraj innych pozytywnym kontaktem fizycznym
2. **Kontakt wzrokowy** (spojrzenie, mrugnięcie, „uśmiechnięte oczy”) - po dotyku to najważniejsza broń w arsenale człowieka, więc korzystaj z niej mądrze; pokaż, że ufasz, pokaż że wierzysz, naładuj energią pozostałych
3. **Pozytywne gesty** (kciuk w górę, klaskanie, pozycja mocy) - pobudzaj, uspokajaj, napędzaj, dawaj sygnały świadczące o tym, że mecz nadal trwa
4. **Pozytywne słowa** (brawo <imię>!, tak jest!, jedziemy dalej!) - buduj pewność siebie, wykrzykuj pozytywne hasła i wysyłaj sygnały mocy do swoich kolegów/koleżanek oraz, co równie ważne, do swoich przeciwników

Zanim zaczniesz się mecz na boisku, rozpoczyna się mecz w głowie. To jak zachowujesz się w pokoju ze współlokatorem, na śniadaniu z kolegami/koleżankami z drużyny, na rozgrzewce wobec sztabu szkoleniowego, na korytarzu mijając przeciwnika i to co myślisz patrząc na puste trybuny hali czy stadionu przed meczem – ma znaczenie. Dlatego...

***ŻYJ** na boisku i poza nim!*



9. Pewność siebie i spokój w działaniu

III runda Mistrzostw Świata w Siatkówce 2018. Reprezentacja Polski wywalczyła w niej miejsce kładąc na szali kilkumiesięczny wysiłek przygotowań do turnieju i wyszarpując zwycięstwo Serbii w meczu (dla nas) o wszystko. Wynik 3:0. Czy fakt, że przeciwnik przed tym meczem awansował już do kolejnej rundy miał znaczenie?

Każda rywalizacja sportowa to zderzenie dwóch przeciwstawnych sił. Ta, która jest większa, wygrywa. Niezależnie od mocy tej drugiej

CO? JAK? DLACZEGO? PO CO?

Spójrz na niektórych zawodników podczas meczu: jak idą na zagrywkę, jak ustawiają się przyjęcia/obrony, co robią na czasach, podczas wywiadów, w filmikach pokazujących kulisy reprezentacji. Nie zwracaj tym razem uwagi na to CO mówią i CO robią. Przyjrzyj się uważnie temu JAK mówią i JAK robią.

W 1967 roku **Albert Mehrabian**, amerykański psycholog, stworzył teorię ważności komunikatów werbalnych i niewerbalnych w komunikacji emocji, uczuć i postaw. Jest to odpowiednio:

7% SŁOWA,

38% SPOSÓB WYPOWIEDZI: ton, głośność, szybkość, rytmika,

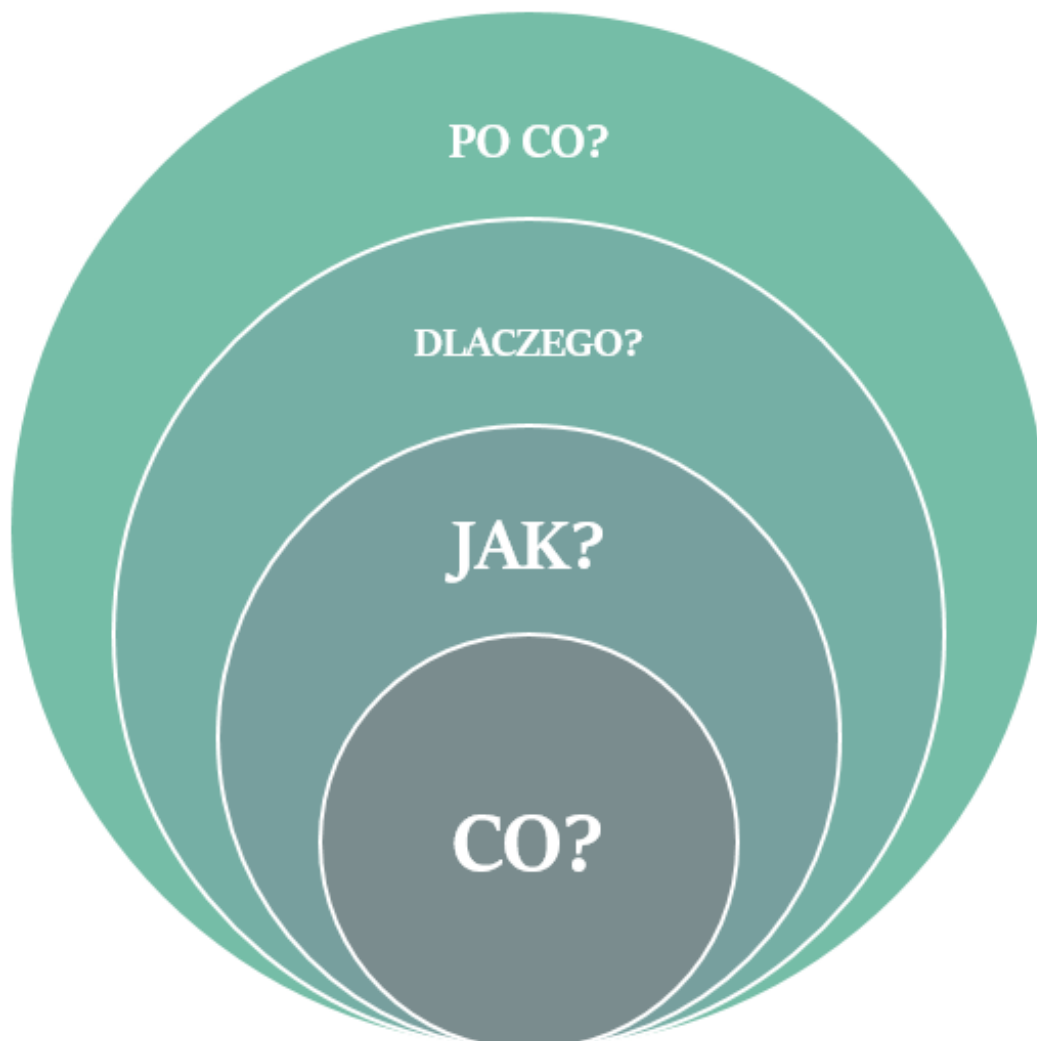
55% MOWA CIAŁA: mimika twarzy, gesty, postawa ciała.

W sytuacji rozbieżności tego CO mówi dana osoba (7%), a tego w JAKI SPOSÓB o tym mówi (38%) i JAK się zachowuje (55%), zdecydowanie bardziej polegamy na drugiej i trzeciej opcji (razem 93%).

Dlatego tak ważne jest, żeby całe ciało sportowca oraz **cała drużyna emanowała pewnością siebie zawsze**, gdy tylko patrzą na nią inni. Ostatni moment na włączenie trybu pełnej mocy to czas wyjścia z szatni na mecz.

Od momentu wyjścia z szatni oczy przeciwników, trenerów, publiczności, sędziów, widzów, a przede wszystkim własnej drużyny są skierowane na Ciebie

Od postawy Twojej i całej drużyny będzie zależeć jakie **WRAŻENIE** zbudujecie w głowach innych. Czy będzie to *“Cholera, trudno będzie ich dzisiaj ugryźć”*, czy raczej *“Krwawia, dobijemy ich za chwilę”*.



Pamiętaj o „po co” i „dlaczego”

Pełna MOC

Przypomnij sobie swoje zachowanie na przerwie przed lekcją, na której czekało cię recytowanie wiersza na pamięć. Jak się czułeś, gdy nie przyłożyłeś się w domu nauki? Jakie były Twoje emocje, gdy tym razem umiałeś wszystko „na blachę”?

1. **Przygotuj swoje ciało do wysiłku**; jeżeli dobrze i sumiennie przepracowałeś okres przygotowawczy, możesz być o nie spokojny
2. **Przygotuj swój mózg do wysiłku**; poświęć czas i posiedź w skupieniu nad kartką od statystyka, prześledź opcje, kierunki ataków i rozegrania przeciwnika; jeżeli będziesz wiedział, czego się możesz spodziewać, będziesz bardziej spokojny
3. Włącz swoją ulubioną muzykę, zdrzemnij się, napij się kawy, pogadaj z kumplem/koleżanką, idź na spacer do lasu, popatrz na morze, poleż w łóżku i wizualizuj sobie mecz; **nastaw się na to wydarzenie**, bo jest to święto i warto je celebrować, a wtedy będziesz spokojniejszy
4. Stań w kółku z drużyną w szatni, poklep innych po plecach, krzyknij pobudzające słowa, klaskaj, stań w pozycji mocy z rękami i głową w górę jakby ten mecz już teraz ułożył się po Twojej myśli; **włącz drugi bieg** i wzmocnij swoją pewność siebie
5. Wyjdź z szatni wyprostowany, lekko uśmiechnięty i pewnym krokiem udaj się na parkiet; bądź dynamiczny, nie zwalniasz ręki przy zagrywce i na ataku; mecz w Twojej głowie już się rozpoczął, siły się ważą, powietrze napęlnia się energią; **stwórz przewagę nad przeciwnikiem od samego początku**
6. Graj z punktu na punkt i bądź obecny cały czas tu i teraz. Jak dziecko, które w skupieniu składa model z klocków LEGO, albo układa ostatnie kostki domino; bądź świadomy swojego ciała, jego temperatury, elastyczności, siły, szybkości i mocy; pewność siebie i spokój; pewność siebie i spokój; **pewność siebie i spokój**
7. CO i JAK to ważne pytania, pamiętaj też **PO CO** i **DLACZEGO tu jesteś** i robisz to co robisz; nadaj temu wartość, która wleje dodatkową energię do baku Twoich działań; niech rozleje się po całym ciele; na końcu okaże się, że możesz spokojnie obserwować z wewnątrz jak ciało samo robi to, co wypracowałeś na treningach; bez Twojej świadomej pomocy.

POZIOM 1 OGÓLNY	POZIOM 2 PODSTAWOWY	POZIOM 3 UKIERUNKOWANY	POZIOM 4 SPECJALISTYCZNY	POZIOM 5 MISTRZOWSKI
Pełne uczestnictwo	Pełne zaangażowanie	Pełna praca	Pełne kompetencje	Pełna świadomość

Poziomy i akcenty rozwojowe treningu przygotowania mentalnego – **Pewność siebie i spokój w działaniu**

Przed treningiem, meczem, turniejem zadaj sobie 4 pytania:

1. **CO** chcę dziś osiągnąć?
2. **JAK** zmierzę efekt / postęp?
3. **DLACZEGO** chcę to dziś osiągnąć?
4. **PO CO** idę na trening, mecz, turniej?

Pozwól swojemu ciału na zrobienie jego roboty



10. Radzenie sobie z presją

Każdy mecz to osobna historia. Tak jak druga z rzędu wygrana 3:0 z Serbią w III rundzie Mistrzostw Świata w siatkówce 2018. Tym razem obie drużyny grały o wszystko. Po raz kolejny to Polacy wychodzą zwycięsko i jedną nogą są w półfinale.

Czas przewrócić stronę i przejść do kolejnego rozdziału. Czy będąc zarówno odbiorcą, jak i bohaterem książki da się czytać jej kolejne fragmenty zerując w głowie emocje towarzyszące nam od kiedy zaczęliśmy lekturę? Czas na rozdział Włochy - Polska. Stawka: półfinał Mistrzostw Świata. Czyta: pół Polski.

Polski naród wydaje się mieć płuca ze stali. Żaden inny kraj nie potrafi z taką wytrzymałością pompować balonów oczekiwania.

Obserwując sportowe media drukowane, radiowe, telewizyjne i cyfrowe można odnieść wrażenie, że polscy siatkarze albo grają mecz, albo udzielają wywiadów.

Pytania, odpowiedzi, sugestie, podpowiedzi, zagajanie, informowanie, nakręcanie, dołowanie, przyciskanie, głupotgadanie, ośmieszanie (głównie siebie)...

...to najważniejsze zadania przedstawicieli mediów w kontakcie ze sportowcami. Jak tu się skupić na zadaniu, na meczu, na rywalizacji, na spełnianiu marzeń swoich i 38 milionów zawodowych pompowaczy balonów?

„Mecze są po to, żeby się stresować”

To słowa **trenera Jerzego Engela**, który wprowadził reprezentację Polski w piłce nożnej do finałów Mistrzostw Świata w 2002 roku po 16 latach przerwy. Rozszerzylbym to pojęcie mówiąc, że **“Sport jest po, żeby się stresować”**.

POZIOM 1 OGÓLNY	POZIOM 2 PODSTAWOWY	POZIOM 3 UKIERUNKOWANY	POZIOM 4 SPECJALISTYCZNY	POZIOM 5 MISTRZOWSKI
Nauka poprzez zabawę	Nauka poprzez powtarzanie	Nauka poprzez porażki	Nauka poprzez wytrwałość	Nauka poprzez doświadczenie

Poziomy i akcenty rozwojowe treningu przygotowania mentalnego – **Radzenie sobie z presją**

Stresować się to znaczy być bardziej pobudzonym. Według **prawa Yerkesa-Dodsona**:

1. **W miarę jak rośnie pobudzenie, łatwiej jest nam działać** – aż do osiągnięcia indywidualnego progu pobudliwości (to moment, w którym czujemy, że stres zaczyna nam przeszkadzać w sprawnym myśleniu i poruszaniu się); po jego przekroczeniu jakość działania drastycznie spada (nerwowe ruchy, drżenie, nadmierne pocenie się, brak koordynacji, podejmowanie złych decyzji, paraliż mięśniowy)
2. **Podczas wyzwań trudnych pobudzamy się szybciej niż podczas wyzwań łatwych**; oznacza to, że dużo łatwiej jest przesadzić z motywacją, presją i pompowaniem balonu, gdy mecz toczy się o dużą stawkę; nie trzeba nikogo już bardziej motywować, a kluczowe staje się uspokojenie organizmu - lub gdy to nie jest możliwe - **podwyższenie progu pobudliwości i zwiększenie odporności psychicznej**



Prawo Yerkesa-Dodsona

Co, jeśli...

Jednym ze sposobów radzenia sobie z presją w decydujących momentach meczu jest **przepracowanie ich w głowie**. „Na sucho”. Jest to o tyle skuteczne, ponieważ mózg reaguje w bardzo podobny sposób na sytuacje rzeczywiste i wyobrażone. Nie wierzysz? przypomnij sobie, kiedy ostatni raz wzruszyłeś się w jakiejś sytuacji życiowej **ORAZ** podczas oglądania filmu. Czy te emocje czymś się od siebie różniły?

1. Wypisz wszystkie potencjalne sytuacje meczowe, które mogą zachwiać Twoją postawą
2. Oceń swoją odporność psychiczną (1 - prawie mnie to nie rusza, 5 - jestem sparaliżowany psychicznie i fizycznie!)
3. Zastanów się, opisz i wyobraź sobie jak chciałbyś zareagować w takiej sytuacji.
Powtórz to w meczu!

Sytuacja	Odporność (w skali 1 - 5)	Opis optymalnej reakcji
Kontrowersyjna decyzja sędziego		
Prowokacje ze strony przeciwnika		
Strata kilku punktów (bramek) z rzędu		
Negatywne zachowania publiczności		

Ćwiczenie „Co, jeśli...”

Sport jest po to, żeby być pobudzonym. Na optymalnym poziomie



11. Współpraca w drużynie sportowej

Jedenasty mecz Reprezentacji Polski. Jedenasty kluczowy element przygotowania mentalnego w sporcie. Jeden set wystarczy, aby się tam znaleźć. Wygramy z Włochami już tego pierwszego. Mecz kończy się 2:3. Po ostatnim gwizdku nie ma to żadnego znaczenia. Jesteśmy w półfinale Mistrzostw Świata!

Można długo zastanawiać się jaki był najważniejszy czynnik, który doprowadził nasz zespół do tego miejsca. Wiele osób poda różne przyczyny. I wszyscy częściowo będą mieli rację. Jest jednak jedna rzecz, która występuje wyłącznie w sportach zespołowych.

Dlaczego sporty zespołowe są tak bardzo popularne? Parafrazując cytat dotyczący szczęścia można powiedzieć, że

***Radość**, to jedyna rzecz, która się mnoży,
gdy się ją dzieli*

Jesteśmy jednością

Żeby stworzyć drużynę, najpierw trzeba zbudować świadomość, że **(1) inni ludzie nie tylko istnieją, ale są równorzędnymi partnerami**. Tą umiejętność mogą zdobyć już dzieci w wieku 6-7 lat, czasem jednak nawet u dorosłych widać braki w tym zakresie. Wywyższanie się, obrażanie, “gwiazdorzenie” to jawne przejawy niedostatków w rozwoju mentalnym. To tak jak w organizmie, w którym każdy organ ma swoje zadanie. Zaniechanie pracy przez jeden wpływa negatywnie na całość.

Następnie należy skoncentrować się na **(2) zadaniach wykonywanych wspólnie przez cały zespół**. Nauka przyjmowania - nie tylko piłki - lecz również informacji, próśb, pomysłów czy obowiązków jest procesem niezbędnym, żeby nauczyć się żyć w mniejszej (drużyna) lub większej (miasto, kraj) społeczności.

Na wyższym poziomie znajduje się **(3) pół-automatyczna i automatyczna koordynacja działań** mająca za zadanie zmaksymalizowanie efektów współpracy. Dzieje się tak poprzez pracę nad techniką, taktyką i motoryką, a w przypadku przygotowania mentalnego jest to komunikacja werbalna i niewerbalna, czytanie sygnałów ciała, przewidywanie ruchów czy odczytywanie zakodowanych znaków.

Dlaczego niektóre zespoły są tak trudne do rozszyfrowania? Ponieważ używają minimalnej liczby komunikatów do wytworzenia maksymalnego efektu

To efekt **(4) „chemii” zespołowej i rozumienia się bez słów** niezależnie czy dotyczy to sytuacji boiskowych czy poza boiskowych. Na ten poziom mentalny docierają nieliczne drużyny, które są w stanie zaangażować **dodatkowy czas i energię** na integrację, **wzajemne poznanie swoich mocnych stron i słabości oraz osobowości**.

Wreszcie tam, gdzie suma połączonych działań i wysiłków daje efekt większy niż działania podejmowane przez pojedyncze jednostki, pojawia się **(5) efekt synergii zespołowej**. Zarezerwowany dla najlepszych pozwala robić drużynom rzeczy tak niezwykle, jakby stanowiły jeden organizm.

POZIOM 1 OGÓLNY	POZIOM 2 PODSTAWOWY	POZIOM 3 UKIERUNKOWANY	POZIOM 4 SPECJALISTYCZNY	POZIOM 5 MISTRZOWSKI
Świadomość bycia w grupie	Nauka działania w grupie	Współpraca w zespole	„Chemia” zespołowa	Synergia zespołowa

Poziomy i akcenty rozwojowe treningu przygotowania mentalnego – **Współpraca w drużynie sportowej**

Jak jeden organizm

Ludzie są różni. W tej różnorodności drużyna, której uda się zbudować solidne fundamenty zaakceptowane przez wszystkich, zdobywa ogromną przewagę. Zasady, którymi się kierujemy nadają spójność naszym działaniom i sprawiają, że zaczynamy zachowywać się jak jeden organizm. Przewidywalnie dla siebie. A to rodzi poczucie bezpieczeństwa.

Bezpieczeństwo przeradza się w zaufanie. Zaufanie daje spokój i pewność. Pewność i spokój dają zwycięstwo

Pomyśl o tym, gdy stoisz w korku i widzisz, że tam z przodu w oddali zapaliło się zielone światło, ale pierwszy kierowca zagapił się na mapę w telefonie i ruszył dopiero po kilku sekundach. Trzy auta dalej kolejnego kierowcę rozproszyła muzyka słuchana bardzo głośno. Samochodowi przed Tobą zgasł silnik. Nie zdążyłeś na tym zielonym. Czekasz kolejny cykl.

A teraz wyobraź sobie nie tak odległą przyszłość autonomicznych samochodów, komunikujących się ze sobą za pomocą sieci wi-fi. Każdy z nich zna i "widzi" położenie pozostałych, więc ich ruch odbywa się praktycznie jednocześnie.

Patrząc z góry na obie sytuacje pierwsza przypomina nieporadną gąsienicę, która rozciąga się i kurczy poruszając się do przodu. Druga - sprawny pociąg z wagonami ruszającymi i zatrzymującymi się jednocześnie.

SKRA: GRA!



Cele drużynowe PGE Skra Bełchatów 2015/2016 (cele indywidualne ukryte, ze względu na poufność)

Będąc członkiem sztabu szkoleniowego **PGE Skry Bełchatów** stworzyliśmy wspólnie ze trenerami i drużyną przed sezonem 2015/2016 zestaw celów zespołowych.

To coś innego niż cele Klubu. To zestaw wspólnych oraz indywidualnych zachowań, którego mają przybliżyć zespół do osiągnięcia celów sportowych – każdego zawodnika oraz drużyny. Dzięki temu każdy wie, po co przychodzi codziennie na trening oraz w jaki sposób inni mogą mu pomóc stawać się lepszym. Dzięki temu wszyscy zyskiwali coś bardzo cennego: zaufanie i zaangażowanie.

Jeżeli chcesz wykorzystać przewagę jaką daje „chemia” w zespole oraz nauczyć się budowania zaufania w drużynie, zapraszam do kontaktu: rw@radoslawwyrzykowski.pl



Krytyczny Element Sukcesu Sportowego

Półfinał Mistrzostw Świata 2018 w siatkówce to zderzenie Dawida z Goliatem. Na papierze to przeciwnik ma dużą przewagę. Organizacja gry, doświadczenie, mniejsze zmęczenie poprzez ilość rozegranych setów, zgranie, siła fizyczna. Można by wymieniać długo. Niepotrzebnie. Po niezwykle zaciętym boju **Reprezentacja Polski wygrywa z USA 3:2. Awansuje do wielkiego finału i gra o złoty medal Mistrzostw Świata!**

Czy to możliwe, żeby oprócz 11 kluczowych elementów przygotowania mentalnego w sporcie było coś jeszcze?

Gdzie szukać przewagi, gdy już wszystkie drogi zostały sprawdzone, każdy kamień przewrócony, każde źdźbło trawy obejrzone z każdej strony? Na godziny przed najważniejszym meczem w sezonie co jeszcze można zrobić, żeby zwiększyć swoje szanse na zwycięstwo?

11 Kluczowych Elementów Przygotowania Mentalnego

Krytyczny Element Sukcesu Sportowego jest bezpośrednim wynikiem wykonanej pracy podczas doskonalenia 11 kluczowych elementów przygotowania mentalnego.

*To efekt uboczny wysiłku włożonego w rozwój,
wartość dodana chęci stawania się lepszym
KAŻDEGO DNIA*

Zła wiadomość jest taka, że nie masz na niego bezpośredniego wpływu. Dobra jest taka, że **prawdopodobieństwo jego pojawienia się rośnie wraz z zaangażowaniem i wytrwałością w dążeniu do celu.**

Krytyczny Element Sukcesu Sportowego

Co sprawiło, że trenerem reprezentacji został Vital Heynen? Co sprawiło, że Michał Kubiak zachorował, a następnie zregenerował się podczas turnieju? Co sprawiło, że Bartosz Kurek zmienił swoją grę w trakcie trwania tej imprezy? Co sprawiło, że Polacy wygrali pierwszą fazę, potem drugą fazę, a następnie trzecią fazę Mistrzostw Świata? Co sprawiło, że Polacy dotarli do finału Mistrzostw Świata? Co sprawiło, że kolejni rywale przegrywali z naszą reprezentacją w kolejnych meczach i fazach turnieju?

Jeżeli odpowiesz, że **umiejętności**, to będziesz mieć rację. **Ciężka praca**, to również będzie prawda. **Wytrwałość** i konsekwencja w dążeniu do celu - oczywiście, że tak. Równie często jednak powiesz, a czasem tylko pomyślisz, że oprócz tego wszystkiego było też... **SZCZĘŚCIE**.

SZCZĘŚCIE. *Odmieniane przez wszystkie przypadki, obecne wszędzie, lecz dla nielicznych. Odwraca losy jednostek, zespołów, narodów i świata*

W niektórych kręgach **szczęście** postrzega się jako realne zjawisko mające bezpośredni wpływ na powodzenie w życiu. Jeżeli w to nie wierzysz, pomyśl jak się czujesz, kiedy znajdziesz na ulicy 50zł, albo kiedy Twój znajomy (bo już nie przyjaciel) ciągle ogrywa Cię w częściowo losowe gry planszowe. No bo jak to możliwe, że jemu ciągle wypadają na kościach te cholerne szóstki...

Zjawisko jest tak powszechne, że nawet w komiksach czy filmach pojawiają się bohaterowie, których super mocą jest właśnie **szczęście**. Przykładem z polskiego podwórka jest postać Nikodema Dyzmy. Z komiksowego - superbohaterka Domino, której moce w akcji możemy oglądać w filmie Deadpool 2.

*Ciężka praca, wytrwałość, zaangażowanie,
dyscyplina, konsekwencja w działaniu, motywacja,
kontrolowanie emocji, radzenie sobie z presją,
współpraca i umiejętność współżycia w grupie,
pewność siebie i spokój, koncentracja i skupienie
uwagi, umiejętność wyznaczania i realizacji celów,
regeneracja ciała i umysłu, zestaw zasad, rytuałów i
wartości, wykorzystywanie swoich talentów i
mocnych stron...*

Rób swoje.

Codziennie.

Wytrwale. Konsekwentnie.

Z zaangażowaniem.

Szczyście pojawi się samo.



Puchar Polski 2016 PGE Skra Bełchatów, fot. PAP



Zakończenie

To była długa i piękna noc w Turynie. 30 września 2018 roku Reprezentacja Polski w siatkówce obroniła tytuł Mistrzów Świata wywalczony 21 września 2014 roku w Katowicach.

W wywiadzie dla TVP Sport przed III rundą Mistrzostw Świata powiedziałem: *„Warto pamiętać, że każda rywalizacja sportowa to zderzenie dwóch przeciwstawnych sił. Ta, która jest większa, wygrywa. Niezależnie od mocy tej drugiej. Życzę polskiej reprezentacji i nam, widzom, walki od pierwszej do ostatniej piłki”*.

30 sierpnia 2017 roku, godzina 22:07. Polacy gratulują Słoweńcom wygranego meczu w barażach o ćwierćfinał Mistrzostw Europy rozgrywanych w Polsce. W turnieju zajmujemy 10. miejsce na 16. drużyn. Niecałe trzy tygodnie później, 20 września, Ferdinando de Giorgi zostaje zwolniony z funkcji trenera Reprezentacji.

Na kolejnego selekcjonera czekamy chyba najdłużej w historii, bo aż do 7 lutego 2018 roku. W tym czasie ważą się losy doświadczonych reprezentantów...

Półtora roku później, 16 października 2019 roku, dzień po zakończeniu Pucharu Świata polska siatkówka jest na prostej drodze do chwały i kolejnych sukcesów.

Fizyczność czy mentalność? Od czego zacząć budowanie drużyny? Czy to godziny spędzone w hali, siłowni i sali odpraw napędzają mentalność zwycięzcy, czy może czas spędzony na treningu umysłu uodparnia nas na porażki i przygotowuje na sukces?

Trener Vital Heynen pokazał, że ten drugi sposób działa już drugi rok z rzędu. Wywalczył pięć medali w ciągu trzynastu miesięcy pracy z Reprezentacją Polski. Do Mistrzostwa Świata dołożył brąz Ligi Narodów, srebro Uniwersjady, brąz Mistrzostw Europy, srebro Pucharu Świata oraz to co najważniejsze – kwalifikację na Igrzyska Olimpijskie w Tokio 2020. Czy siatkarze przełamią klątwę ćwierćfinałów? Czy utrzymają jakość i „chemię” w drużynie trzeci rok z rzędu? Jeżeli tak się stanie, to może być rewolucja mentalna na miarę Raula Lozano i srebrnego medalu Mistrzostw Świata w Tokio 2006 wywalzonego przy pionierskim wsparciu statystyki i motoryki.

Dziękuję za dotarcie do tego miejsca i proszę o pomoc w udostępnianiu tej publikacji. Zachęcam do śledzenia Reprezentacji Polski, [bloga](#) i [podcastu](#) Skuteczność w sporcie.

Radosław Wyrzykowski

16.10.2019, Wrocław

O Autorze

Radosław Wyrzykowski.

Od kilkunastu lat pomaga pokonywać wyzwania i zwyciężać w sporcie. Robi to w roli **Trenera przygotowania mentalnego** - mówiąc, pisząc i występując publicznie.

Ukończył i przez wiele lat pracował w **Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu**. Posiada dyplomy Coacha i Trenera kompetencji społecznych, kilkaset dni kursów z nauk humanistycznych oraz kilka tysięcy godzin doświadczenia zawodowego.

Trener przygotowania mentalnego wielokrotnego Mistrza Polski w siatkówce **PGE Skry Bełchatów** oraz kilkakrotnego Mistrza Polski w futbolu amerykańskim **Panthers Wrocław**. Współpracuje z klubami, związkami i akademiemi sportowymi, drużynami oraz zawodnikami w Polsce i Europie.



Autor **bloga** i **podcastu Skuteczność w sporcie**, na którym pisze i rozmawia z ludźmi sportu o przygotowaniu mentalnym, budowaniu wizerunku i zarządzaniu karierą w sporcie. Trener i propagator metodologii mocnych stron GALLUPa.

Jeżeli wartości sportowe są ci bliskie, to dzięki przygotowaniu mentalnemu:

- rozwinięsz kompetencje zawodowe i umiejętności społeczne,
- przetestujesz techniki wspierające efektywną pracę treningową,
- nauczysz się sposobów radzenia sobie w trudnych sytuacjach,
- zbudujesz narzędzia do skutecznego rywalizowania w życiu i sporcie,
- stworzysz cele i zaplanujesz życie sportowe, zawodowe i osobiste,

Do zobaczenia w halach i na boiskach sportowych!

*Jeżeli na treningu poci się ciało,
powinien również pocić się **MÓZG!***

PATRONAT HONOROWY



POLSKA SIATKÓWKA

PARTNERZY



PATRONI MEDIALNI



Opinie i Recenzje



Miguel Ángel Falasca Siatkarz i Trener Piłki Siatkowej, Mistrz Europy, Mistrz Polski

W sezonie 2015/2016 Radek był trenerem przygotowania mentalnego PGE Skry Bełchatów.

W tym czasie odbyliśmy mnóstwo długich rozmów o siatkówce. **Analizowaliśmy zachowanie zespołu** przed, w czasie i po treningach oraz meczach. Organizowaliśmy warsztaty, podczas których **stworzyliśmy zasady i cele drużyny**. Pracowaliśmy nad komunikacją na boisku i poza nim, aby każdego dnia stawać się lepszą drużyną. Odbyliśmy także spotkania 1na1 - omawialiśmy cele każdego zawodnika oraz sposoby ich realizacji w trakcie sezonu.

Sztab szkoleniowy stanowił świetny zespół, a współpraca z Radkiem była przyjemnością. Zachęcam do lektury publikacji, w której między innymi pokazuje mały fragment naszej pracy.



Oskar Kaczmarczyk Trener Piłki Siatkowej, Mistrz Świata, Mistrz Europy i Mistrz Polski

Temat przygotowania mentalnego w polskim sporcie, ku mojej uciechu, zaczyna w końcu przebijać się do szatni sportowej czy gabinetów trenerów.

Od wielu lat staram się pogłębiać swoją wiedzę w tym zakresie i tak trafiłem na Radka. Nasza współpraca ma wiele wymiarów, jest na tyle zaawansowana, że mogłem go poznać ze strony pasjonata, który mocno wierzy w to co robi. Przede wszystkim jednak człowieka kompetentnego i głodnego dalszego rozwoju.

Rozwoju, którego potrzebuje każdy z nas. Jestem przekonany, że jego publikacja - już dziś posiadająca wiele cennych i merytorycznych wskazówek - **to pierwszy** niezwykle ważny **krok w świat metod i narzędzi**, które w dzisiejszym sporcie powinny być **bazą do osiągnięcia sukcesów**. Zapraszam gorąco do lektury.



Łukasz Kadziewicz

Siatkarz, Reprezentant Polski, Wicemistrz Świata 2006

Tematyka, którą zajmuje się Radek jest **ważna zarówno z punktu widzenia dzieci, młodzieży jak i dorosłych sportowców**. Doświadczyłem na własnej skórze wszystkich odcieni kariery zawodowego siatkarza, dlatego wiem jak ważne jest trafienie na ludzi, którzy już na samym początku wskażą nam właściwą drogę.

Sam, wraz z pomocą innych gwiazd sportu oraz specjalistów opowiadam młodzieży o doświadczeniach i błędach, aby nie musieli ich testować na własnej skórze. Razem z Radkiem chcemy skoncentrować się na budowaniu **zdrowej ciałem i duchem młodzieży oraz sportowców znających swoje talenty i mocne strony**.

Publikacja w **obrazowy i łatwy do zrozumienia sposób** przedstawia kluczowe elementy przygotowania mentalnego. Ich poznanie i zastosowanie w praktyce może zwiększyć szanse na **odniesienie sukcesu w sporcie oraz w życiu**. Zachęcam do lektury.



Monika Brzostek

Siatkarka plażowa, Mistrzyni Świata Juniorów, Mistrzyni Polski, uczestniczka IO w Rio 2016

Współpracę z Radkiem rozpoczęliśmy podczas przygotowań do **Igrzysk Olimpijskich w Rio w 2016 roku**.

Najbardziej z tego okresu zapamiętałam dwie rzeczy. Po pierwsze, że był zawsze przygotowany na zajęcia. Jest dla mnie ważne, gdy mój coach jest zaangażowany w stu procentach w to co robi i we mnie wierzy. Po drugie - co równie ważne - kiedy dzieliłam się z Radkiem moimi bolączkami, to zawsze nastawiał mnie pozytywnie na cały „problem” i pokazywał, że jednak nie jest tak wielki jak mi się wydawało na początku. Zawsze zwracał też uwagę z **czego może wynikać czyjeś zachowanie i co ja mogę z tym zrobić**.

W publikacji dzieli się niektórymi narzędziami, z których korzystaliśmy oraz w **bardzo przystępny sposób opowiada o przygotowaniu mentalnym w sporcie**.



Dorota Wilk

Siatkarka, Reprezentantka Polski, Mistrzyni Polski

Współpraca z Radkiem sprawiła, że mogłam kontynuować swoją pasję - profesjonalną grę w siatkówkę. Po cięższych chwilach w życiu, zwątpieniu w swoje umiejętności oraz utracie radości z gry postanowiłam znaleźć kogoś, kto pomoże mi wrócić na dobre tory.

Zawsze staram się dbać o zdrowie fizyczne **współpracując z najlepszymi fachowcami** w tej dziedzinie. Dlatego, gdy postanowiłam zadbać o komfort psychiczny, zdecydowałam się na współpracę z Radkiem. Decyzji nie żałuję, szczególnie że jego **fachowość, empatia, profesjonalizm i cierpliwe podejście dały pozytywny efekt** dla mnie jako siatkarki oraz przede wszystkim jako człowieka.

Polecam lekturę publikacji i współpracę z trenerem przygotowania mentalnego.



Grzegorz Wagner

Dyrektor Szkoły Mistrzostwa Sportowego PZPS Szczyrk

Gratuluje Radkowi pomysłu **wkomponowania tematu treningu przygotowania mentalnego** w turniej Mistrzostw Świata w Piłce Siatkowej.

Myślę, że **siatkówka potrzebuje takiej publikacji**. To wspaniały materiał na książkę, zwłaszcza jeżeli poszczególne rozdziały zostaną rozwinięte o konkretne przykłady z siatkówki. **Serdecznie polecam publikację.**



prof. Gabriel Łasiński

Kierownik Katedry Komunikacji i Zarządzania w Sporcie AWF Wrocław

Publikacja pt. „11 kluczowych elementów przygotowania mentalnego w sporcie” Radosława Wyrzykowskiego jest **ciekawą i cenną pozycją metodyczną**.

Przygotowanie mentalne odnosi się do zwiększonej samoświadomości, samokontroli i samokierowania własnym rozwojem. Interesujące i wręcz spektakularne było zinterpretowanie poszczególnych aspektów przygotowania mentalnego na tle udziału naszej drużyny narodowej w mistrzostwach świata w piłce siatkowej w 2018 r.

Mimo pewnych wątpliwości terminologicznych i interpretacyjnych (na szczęście nie jest to praca stricte naukowa) autor poprzez swoją wiedzę i **duże doświadczenie zdobyte w pracy w sporcie** przekonuje do zawartych w pracy wskazań i refleksji – jest wiarygodny.

Serdecznie polecam publikację nie tylko środowiskom związanym z piłką siatkową.



dr Edward Superlak

Dydaktyk sportu AWF Wrocław Trener Piłki Siatkowej

Radosław Wyrzykowski, a dla mnie Radek. Byłem jego nauczycielem, a później współpracownikiem na AWF Wrocław. Obszar, którym zajmuje się od kilkunastu lat - **przygotowanie mentalne, jest ważnym elementem całości oddziaływań w sporcie.**

Użyte w publikacji definicje i interpretacje mogą budzić wątpliwości i kontrowersje. Najważniejsze jest jednak to, że autor namawia do autorefleksji, uświadomienia sobie swojej postawy, zachowań, możliwości i ograniczeń oraz **wykorzystania siły mentalnej do efektywnego osiągnięcia celów w grze.**

Opracowanie skierowane jest do szkoleniowców oraz osób poszukujących nowatorskiego ujęcia metodyki **przygotowania graczy do rywalizacji na każdym poziomie rozwoju sportowego.** Zdecydowanie polecam tę lekturę trenerom z ambicjami bycia profesjonalistami w kształceniu swoich wychowanków.



Katarzyna Ziobro

Prezes Zarządu Klubu Sportowego 1KS Ślęza Wrocław

Współpracę z Radosławem Wyrzykowskim rozpoczęliśmy od Akademii Ślęzy Wrocław. W cyklu spotkań na temat przygotowania mentalnego wzięli udział trenerzy Akademii i klubów współpracujących, wyróżniający się młodzi zawodnicy oraz rodzice.

Obecnie poszerzamy współpracę o pozostałe sekcje Klubu oraz udział w konferencjach 1KS Ślęzy Wrocław. **Szkolenia mają praktyczny charakter**, a uczestnicy wychodzą wzbogaceni o narzędzia i techniki doskonalenia swoich umiejętności sportowych. Dodatkowym atutem jest **większa motywacja do dalszego uprawiania sportu** oraz wiedza **jak wykorzystywać na co dzień swoje mocne strony**.

Dziękuję za dotychczasową owocną współpracę i zachęcam do lektury publikacji na temat przygotowania mentalnego w sporcie.



Michał Latoś

Prezes Zarządu Mistrza Polski w futbolu amerykańskim Panthers Wrocław

Spotkaliśmy się z Radkiem w przerwie pomiędzy sezonami i od razu pojawiła się chemia.

Jesteśmy amatorską drużyną sportową z profesjonalną organizacją i doświadczonym sztabem szkoleniowym. **Ciągle podnosimy jakość, żeby zwyciężać w kraju i w Europie**.

Przygotowanie mentalne z zespołem to metoda małych kroków. Najpierw spotkanie z radą drużyny, potem obozem przygotowawczy do sezonu, następnie warsztaty dla poszczególnych formacji. **Ponad 60 zawodników** w składzie dowiaduje się co mogą zyskać przygotowując się do rywalizacji nie tylko motorycznie, technicznie i taktyczne, ale też **pracując nad swoją odpornością psychiczną**.

Publikacja Radka jest idealnym wprowadzeniem do tematu. Jak dobry serial **pokazuje od początku co ma w sobie dobrego, jednocześnie zaostrować apetyt na więcej**. Polecam!



Zbigniew Krzyżanowski

Szef Wyszkozenia Programu Siatkarskich Ośrodków Szkolnych

Przedstawioną przez Radka propozycję ram dla kluczowych elementów sukcesu sportowego na różnych etapach rozwoju zawodnika odebrałem z dużym zadowoleniem. Wiedza pogrupowana jest na kompetencje społeczne oraz wiek rozwojowy zawodnika. **Jest to ujęcie nowatorskie, bardzo przydatne dla trenerów pracujących z różnymi grupami.**

Treści zawarte w publikacji mogą stanowić rozwiązanie na problemy z **dostosowaniem odpowiednich zagadnień do wieku zawodników**, właściwą reakcją na podobne zachowania w różnym wieku czy **oceną prawidłowości rozwoju emocjonalnego**. Sprawdzą się również jako tematy rozwojowe dla trenerów podczas kursokonferencji.

Mam nadzieję, że zawarta wiedza doczeka się dalszego rozwinięcia i pogłębienia.



Alojzy Świderek

Dyrektor Akademii Polskiej Siatkówki

W 2015 roku Radek Wyrzykowski wystąpił podczas Konferencji Licencyjnych dla Trenerów Ligi Siatkówki Kobiet, a w 2016 roku dla Trenerów Plus Ligi.

Podczas spotkań z trenerami przedstawił **nowoczesne narzędzia i metody stosowane w przygotowaniu mentalnym** w pracy trenerskiej. Podzielił się także swoimi doświadczeniami i przykładami z pracy, m.in. w PGE Skrze Bełchatów. Akademia Polskiej Siatkówki planuje dalszą współpracę na poziomie Konferencji Licencyjnych oraz promowanie artykułów na temat przygotowania mentalnego w sporcie.

Niniejsza publikacja **bardzo dobrze wpisuje się w nowoczesny trend rozwoju warsztatu zawodowego trenerów** i mam nadzieję, że zawarte w niej treści znajdą odzwierciedlenie na parkietach i boiskach sportowych. Zachęcam do lektury.



Grzegorz Ryś

Trener Reprezentacji Polski, Egiptu i Izraela w Piłce Siatkowej

Przygotowanie mentalne jeszcze kilkanaście lat temu było spychane na margines pracy trenera. Coraz liczniejsze obserwacje i badania udowadniają, że **jest to obszar pracy, który ma decydujące znaczenie** w osiągnięciu sukcesów sportowych na najwyższym poziomie.

Olbrzymia ilość informacji niezbędnych do prowadzenia walki sportowej **wymusza specjalizację trenerów**. Obecnie coraz trudniej wyobrazić sobie odnoszenie sukcesów bez trenera przygotowania mentalnego.

Publikacja Radka jest wyjątkowa, gdyż pokazuje w sposób niezwykle ciekawy **codzienną pracę z zespołem na konkretnych przykładach**. Na pewno każdy trener znajdzie tutaj cenne informacje, które znacząco pomogą prowadzić zespół, a także będą impulsem do dalszego rozwoju warsztatu. Pamiętajmy, że uczymy się przez całe życie.



Piotr Pajda

Prezes Zarządu i Trener Klubu Piłki Siatkowej SAN-Pajda Jarosław

W Jarosławiu zawsze staraliśmy się stworzyć jak najlepsze warunki do rozwoju naszym zawodniczkom. Dlatego też **współpracę** z Radkiem, którą rozpoczęliśmy pod koniec 2018 roku, **traktujemy jako kolejny krok w ewolucji naszego Klubu**. Swoisty brakujący element w naszej klubowej układance.

Mamy świadomość tego, że w dzisiejszych czasach siatkówka to nie tylko przygotowanie techniczno-taktyczne, motoryczne oraz statystyczne. Wiemy jak duże rezerwy posiadamy w sferze mentalnej. Podczas zajęć z Radkiem pracujemy nad **budowaniem pewności siebie** oraz odpowiednim podejściem do zawodowego uprawiania sportu. Bardzo mocno konsolidujemy się jako drużyna i **budujemy świetną atmosferę**, co jest ogromną wartością dodaną. Najważniejszym efektem dotychczasowej współpracy jest zdobycie Złotego Medalu **i awans do I Ligi Siatkówki Kobiet w sezonie 2018/2019**.



Skuteczność w Sporcie



POLSKA SIATKÓWKA