

Kamil Radomski



Fundacja
Sportu
Pozytywnego

Przygotowanie mentalne w pracy trenera

Praktyczne zastosowanie **Modelu i7W** w
budowaniu wspierającej relacji
trener – zawodnik

Spała 13-14, 27-28.11.2017 r.



„Sport MA MOC,
ŻEBY ZMIENIAĆ ŚWIAT”

Nelson Mandela

Sport (Negatywna Strona Medalu)



Agresja

Korupcja

Kontuzje

Doping

Oszustwa

Zwycięstwo za wszelką cenę

Przymus

Podporządkowanie

Lęk

Starch

Wypalenie

Przetrenowanie

Faule taktyczne

Nadużycia w relacjach
trener-zawodnik

Nadużycia w relacjach
rodzic-dziecko/zawodnik

Depresja

Uzależnienia

Zaburzenia w jedzeniu

Gwiazdorzy

Egoizm

Bójki

Sport- Pozytywna Strona Medalu*



Pasja

Frajda

Zabawa

Rozwój

Zdrowie

Charakter

Samodoskonalenie

Samorealizacja

Dobrowolność

Wolność

Dobro zespołu

Wartości

Duma

Wiara w siebie

Szacunek

Godne przyjmowanie porażki

Fair play

Uczciwość

Szlachetna rywalizacja

Pracowitość

Wytrwałość

Lekcje życiowe

Bohaterowie

Pomoc innym

Zadowolenie z życia

Radość


* Poczwardowski- prezentacja podczas Sympozjum „Wyprawa na biegun Sportu Pozytywnego”, 2014



SPORT POZYTYWNY

(Poczwardowski, Nowak, Parzelski, Kłodecka-Różalska, 2012)

System, w którym w dążeniu do planowanego wyniku sportowego akcentowany jest rozwój, zdrowie, wzrost osobisty, dobrostan psychiczny jednostek i grup w niego zaangażowanych.



**Pozytywna
Strona
Medalu**



Negatywna

Dlaczego dzieci uczestniczą w sporcie?

(Ewing i , Seefeldt, 1989)



1. Odczuwanie przyjemności, frajdy.
2. Robienie czegoś w czym jestem dobry.
3. Rozwijanie swoich umiejętności.
4. Dla emocji z rywalizacji / startu w zawodach.
5. Bycie „fit”.
6. Wyzwanie jakim są zawody.
7. Bycie w ruchu.
8. Nauka nowych umiejętności.
9. Bycie częścią drużyny.
10. Poznawanie nowych przyjaciół.

Dlaczego dzieci rezygnują ze sportu?



- Bardzo wysokie własne i innych oczekiwania
- Wygrana za wszelką cenę
- Presja innych
- Długie monotonne treningi
- Negatywne oddziaływanie trenera
- Kontuzje ze względu na zbyt duże obciążenie
- Miłość innych uzależniona od wygranej/przegranej
- Nieadaptacyjny perfekcjonizm



Statystyki (NCAA- National Collegiate Athletic Association, 2016)

Hokej	0.4 %	mniej niż 1 na 250
Piłka nożna	0.09 %	mniej niż 1 na 1000
Pływanie	0,08 %	mniej niż 1 na 1000
Koszykówka (chłopcy)-	0,03%	mniej niż 1 na 3333
Koszykówka (dziewczęta)	0.02 %	mniej niż 1 na 5000



Trzy ważne pytania!

- **Co jest teraz najfajniejsze w twojej pracy ?**
- **Co sprawia teraz Tobie największą trudność ?**
- **Jaki chciałbyś żeby był trener twojego dziecka ?**



Model i7w

(Poczwardowski, Serwotka, Radomski, Pogorzelska, Zienowicz i Krukowska, 2015)





INSPIRUJ



Inspiruj



- Stosuję inspirujący język: metafory, przykłady znanych osób które w czysty sposób osiągnęły sukces, inspirujące historie.
- Komunikuję się z zawodnikami w sposób, który sprawia, że wierzą w możliwość odniesienia sukcesu.
- Wskazuję różne sposoby rozwiązywania problemów.
- Staram się być dobrym przykładem do naśladowania dla moich zawodników.
- Pielęgnuję w sobie pasję harmonijną do pracy trenerskiej.



Bernardo Rezende

Filozofia pracy:

- jasne cele i zadania
- zbiorowa **świadomość**, że każdy jest ważny
- świadomość jakie ten zespół ma możliwości
- obrona **wartości** jakie mamy poprzez prace



*Each time an important tournament finishes,
I start to think about the future.*

*We have to do our best. We owe that to ourselves. We have to refocus and think about
what we are going to do tomorrow*



Stwórz inspirującą wizję !



- **Określ znaczący cel !**
- **Nakreśl wizerunek przyszłości !**
- **Doprecyzuj system wartości !**



Pasja harmonijna vs. obsesyjna (Vallerand, 2003)





Cytat Tygodnia

- Na każdy tydzień treningowy wybieram jeden cytat i eksponuję go w widocznym miejscu dla zawodników. Pamiętam by zapytać swoich podopiecznych, co ten cytat oznacza i jaka nauka z niego płynie dla nas.

On jest niesamowity. Kiedy ma jakiś słabszy moment, zepsuje jakąś piłkę, to zachowuje się jak pies, który wychodzi z wody, szybko się otrząśnie i... dobra, gramy dalej, nic się nie stało!

- Castellani o Kurku



WYJAŚNIAJ





Wyjaśniaj

- Pomagam zawodnikom spojrzeć na problemy jako wyzwania.
- Tłumaczę zawodnikowi dlaczego wykonuje dane ćwiczenie.
- Dostosowuję styl komunikacji i zadania treningowe do poziomu wyszkolenia zawodnika.
- Po błędzie, wyjaśniam przyczyny pomyłki i dyskutuję z zawodnikiem jak należy wykonać daną technikę.
- Zachęcam zawodnika do samodzielnego rozwiązania problemu (np. poprzez zadawanie otwartych pytań).



Komunikat z „nie”

Unikanie: paradoksalny efekt!

„Nie denerwuj się”

„Nie zwracaj uwagi na publiczność”

„Nie cofaj się”

....





„Przyjazna” krytyka

Niskie pobudzenie

W cztery oczy!



Analiza pomeczowa

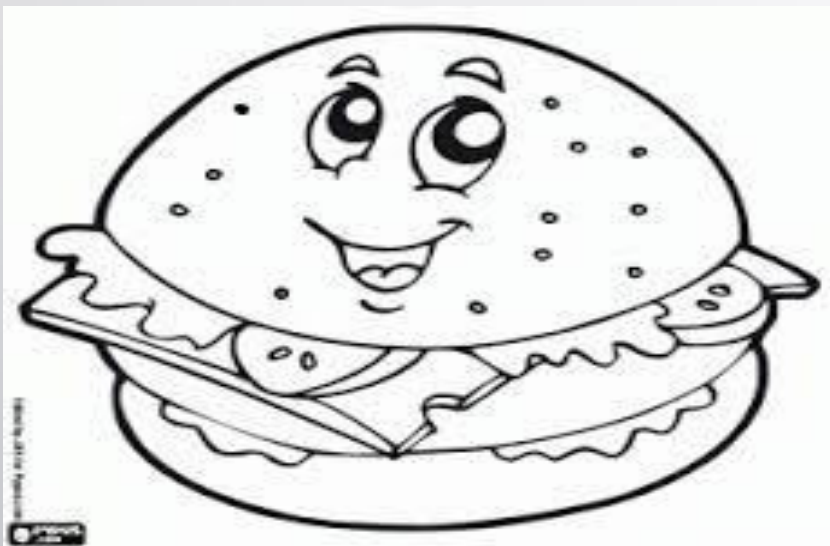


- Na pierwszym treningu po zawodach, wprowadzam dyskusję po-meczową. Pamiętam o zadaniu 3 ważnych pytań do każdego z zawodników niezależnie od wyniku
 - Co poszło mi dobrze w tych zawodach ? *wymień minimum 2 elementy*
 - Co jest do poprawy ? *wymień jeden element*
 - Jak mogę to poprawić ?
- Jako trener, również, daję informację zwrotną zawodnikom w odniesieniu do tych 3 pytań

Zasada „kanapki na tacy z sałatką”



CZY CHCESZ USŁYSZEĆ MÓJ KOMENTARZ DO WYKONANEGO PRZEZ CIEBIE ZADANIA? (*tacka*)



← Pozytywna szczegółowa informacja (podkreślająca ZACHOWANIE)- (*bułka*)

← Konstruktwna Krytyka - odniesienie się do faktów (bez udziału emocji)- (*serek*)

← Ogólny pozytyw (*bułka*)

CZY WSZYSTKO JEST DLA CIEBIE JASNE ?
(*sałatka*)

Wyjaśnij vs Rodzice ;)





Info Zwrotne

83 %

Co takiego podoba się Tobie w pracy Trenera?

Ty powiedziałeś- my poprawiliśmy!

Podjęte
działanie



WYMAGAJ



Wymagaj



- Jasno określám zdrowe wartości, którymi kieruję się w sporcie i egzekwuje je u zawodnika
- Oczekuję od zawodników, aby charakteryzowali się profesjonalizmem podczas treningu i poza nim.
- Stawiam zawodnikom wysokie realne cele.
- Oczekuję od zawodników pełnego zaangażowania w trening.



Zasady



Kontrakt klubowy np.: „W tej drużynie pomagamy sobie nawzajem”



Wartości fundamentem

(Szynkarewicz i Poczwardowski, 2015)



- ✓ Samodoskonalenie
- ✓ Samorozwój
- ✓ Pracowitość
- ✓ Zorganizowanie
- ✓ Zaangażowanie
- ✓ Stawianie celów
- ✓ Pasja
- ✓ Niezależność
- ✓ Systematyczność
- ✓ Wiara w siebie
- ✓ Pokora
- ✓ Bycie najlepszym
- ✓ Radość
- ✓ Przyjemność
- ✓ Nauka
- ✓ Doświadczenie
- ✓ Podmiotowość
- ✓ Szacunek
- ✓ Skromność
- ✓ Sukces
- ✓ Uczciwość
- ✓ Zadowolenie z siebie, z tego co się robi
- ✓ Rodzina
- ✓ Zdrowie
- ✓ Szczęście
- ✓ Bóg i Wiara
- ✓ Ciekawość świata,
- ✓ Otwartość na drugiego człowieka
- ✓ Partnerstwo/koleżeństwo
- ✓ Wiara w człowieka



Gdzie jesteś ?



CELE wynikowe vs. mistrzowskie

(Duda, 2000)



- Cel Otyli Jędrzejczak przed IO w Pekinie 2008:
To nie chodzi o miejsce, ale o satysfakcję z samego pływania.
*Jeśli wyjdę z wody i będę czuła, że **zrobiłam wszystko, co mogłam**, że w wodzie poruszałam się perfekcyjnie, miałam świetną reakcję na słupku, to będę zadowolona*
- Horngaher o sukcesie Stocha i Żyły (7.01.2017):
*(...) Powiedziałem im, **żeby pamiętali o technice, że muszą skupić się na swoich ruchach**. Wyniki tak czy siak wydrukuje komputer.*

kontrola

wpływ

los



STREFA CISZY

- Stosuję kiedy moi podopieczni przeszkadzają w sposób werbalny podczas wyjaśniania elementu treningowego.

Komunikuję zawodnikom że o tej chwili przez kolejne dwie minuty proszę o totalną ciszę , jeżeli w tym czasie ktoś się odezwie przedłużam czas ciszy o kolejną minutę. Warto bym podkreślił , że w związku z niepożądanym zachowaniem to zawodnicy tracą trening i możliwość nabycia nowych umiejętności.



WSPIERAJ



Wspieraj



- Traktuję każdego z zawodników indywidualnie.
- Wspieram zawodnika w rozwijaniu i podtrzymaniu wytrwałości w sytuacjach kiedy ma trudności z opanowaniem danej umiejętności.
- Interesuję się sprawami pozasportowymi moich zawodników
- Poświęcam dodatkowy czas na rozmowy z zawodnikami.

Teoria samodeterminacji

(SDT- Ryan i Deci, 2000)



Odnosi się do **wrodzonych** potrzeb ludzkich i **tendencji wzrostu**. Szczególne znaczenie ma tutaj motywacja kryjąca się za wyborami, których ludzie dokonują bez wpływu zewnętrznego ani bez żadnej innej ingerencji. SDT skupia się na stopniu, do którego zachowanie człowieka jest **samodzielnie motywowane i samodzielnie determinowane**.





Kontynuuum motywacyjne

(Ryan i Deci, 2000)





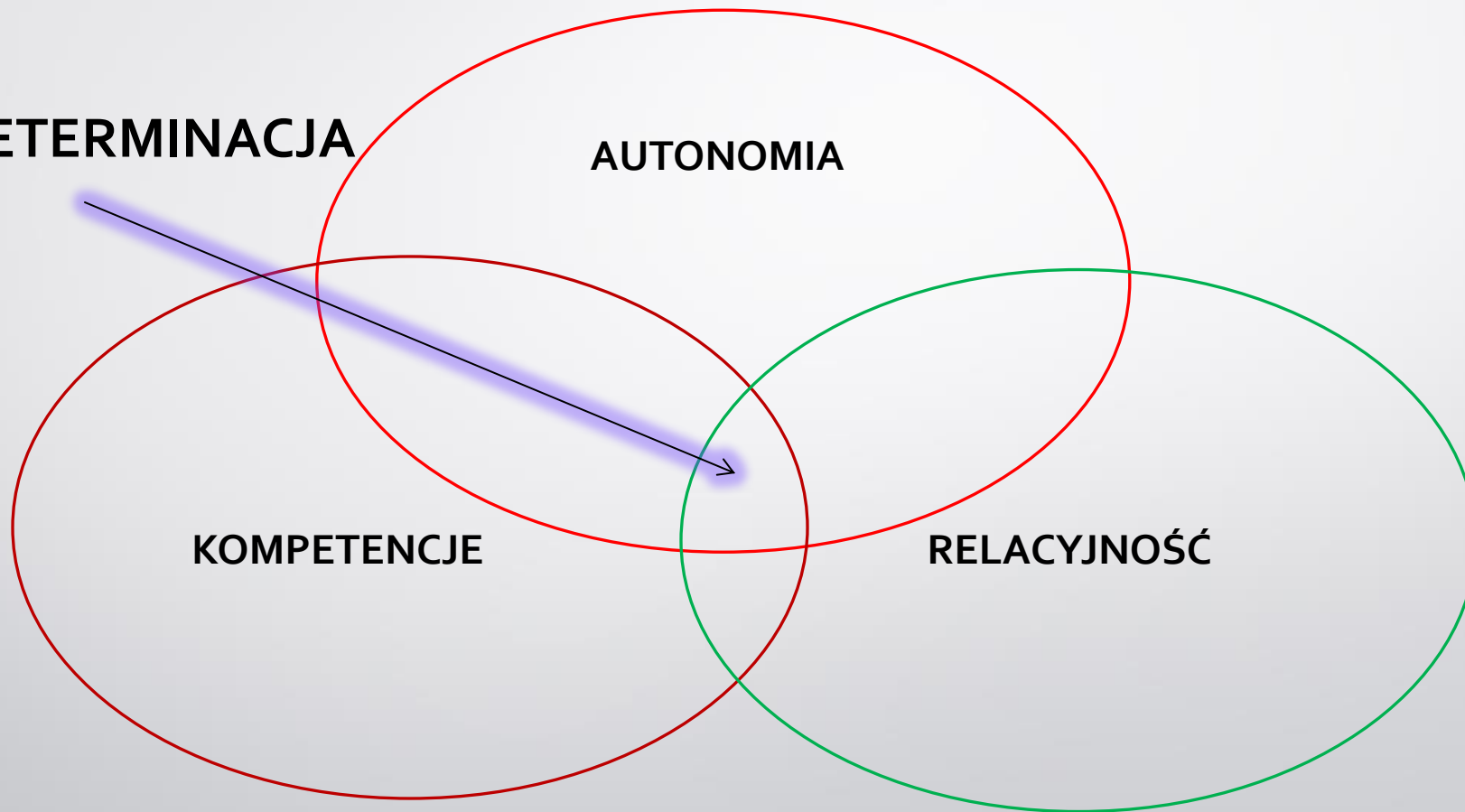
3 kluczowe potrzeby

SAMODETERMINACJA

AUTONOMIA

KOMPETENCJE

RELACYJNOŚĆ





Kompetencja

- budowanie wizji i drogi rozwoju,
- ambitne i realne cele,
- branie za wyznaczone cele odpowiedzialności,
- otrzymywanie częstych informacji zwrotnych,
- uzasadnianie nagród kompetencjami.

„Gram mocny serwis”





Autonomia

- niezależność,
- poczucie wpływu na swoją drogę w sporcie,
- potrzeba i gotowość do decydowania,
- poczucie wpływu na funkcjonowanie drużyny/klubu,
- działanie w zgodzie z wartościami,
- moja opinia ma znaczenie dla trenera.

Relacyjność



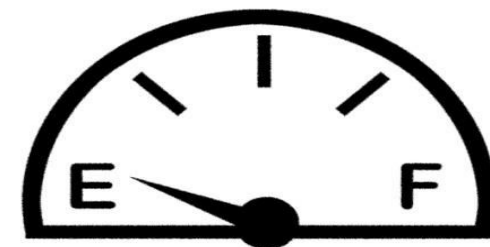
- przynależność do grupy,
- doświadczanie troski, zainteresowania ze strony innych,
- potrzeba bycia lubianym, akceptowanym,
- współdziałanie w zespole.





Emocjonalne baki

- Chwalenie:
 - komunikaty werbalne i niewerbalne
- Dostrzeganie „małych sukcesów”



Jestem dumny ze sposób, w jaki radziłeś sobie z presją podczas meczu. Wiele osób jest tak zdenerwowanych pod presją, że nie są w stanie dać z siebie wszystkiego. Ty, mimo, że nie szło Ci najlepiej, wniósłeś do gry opanowanie i spokój.

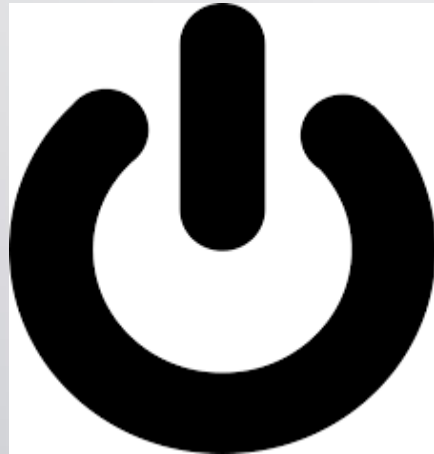


Tworzenie „karty mocy”

- Zachęć zawodników do przypomnienia sobie ośmiu najlepszych treningów lub meczów w których zaprezentowali ich zdaniem pozytywną cechę , umiejętność ect. Na podstawie tych wspomnień zawodnik ma za zadanie stworzyć osiem haseł/sentencji do swojej KARTY MOCY



MOJA KARTA MOCY!



Jestem pewny siebie

Znam się na tym

Oddycham głęboko

Wiem, co robię

Uśmiecham się

Czuję się częścią drużyny

Podejmuję wyzwania

Każdy mój dzień jest na medal!



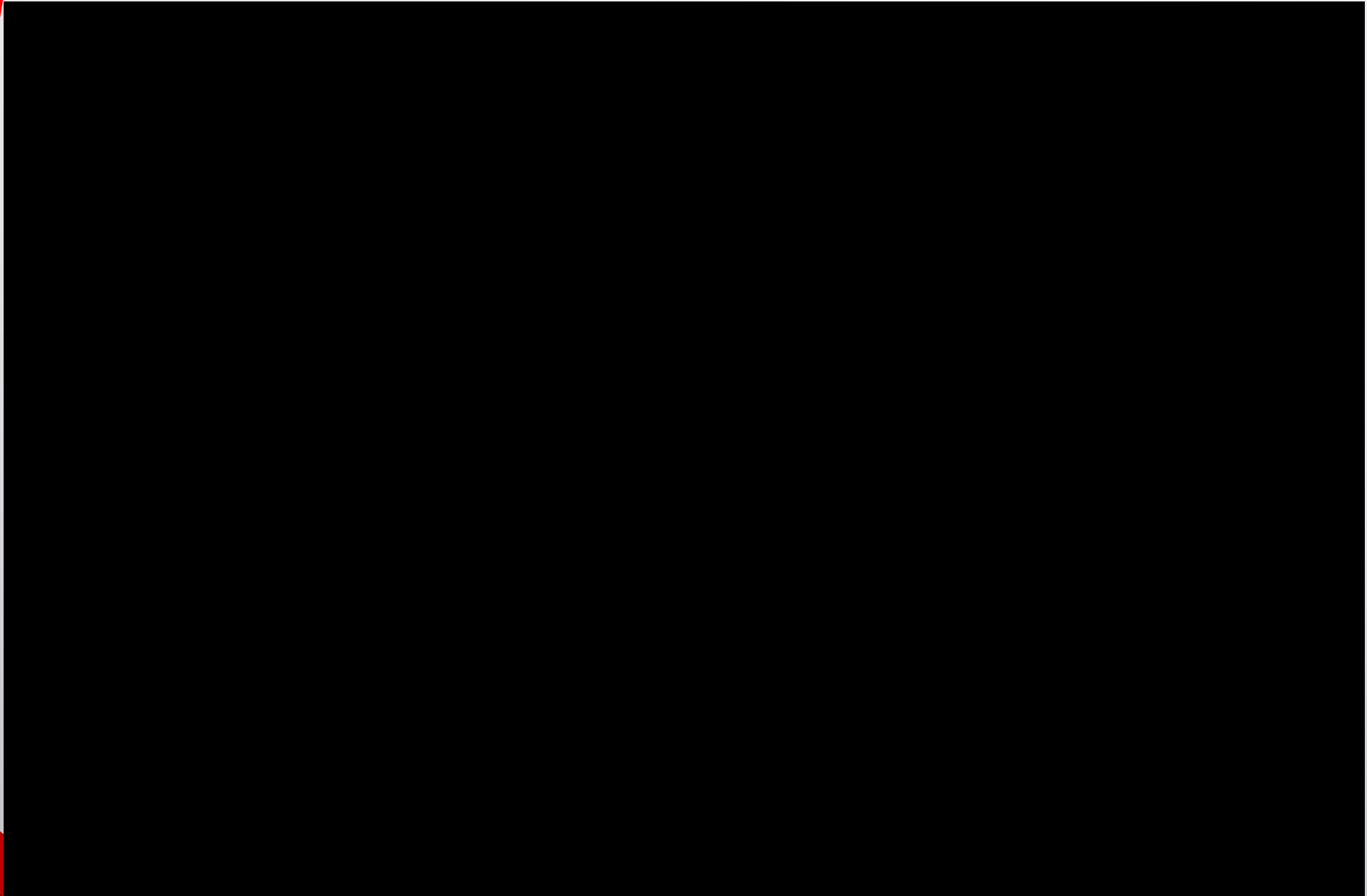
WYNAGRADZAJ





Wynagradzaj

- Wynagradzam wysiłek jaki zawodnicy wkładają w trening
- Wynagradzam wysiłek jaki zawodnicy wkładają w zawody
- Doceniam wysiłek ukierunkowany na dobro zespołu/grupy.
- Stosuję różne metody nagradzania przełamujące schemat treningowy (np., ulubione gry bądź zabawy).





Nagradzam

- Nawet małe postępy
- Werbalnie i niewerbalnie
- Odraczaj gratyfikację – ucz samokontroli
- Za zaangażowanie





Trening-niespodzianka

- Chcąc wynagrodzić zaangażowanie zawodników, przełamuję rutynę treningową i dziś proponuję zawodnikom zupełnie inną aktywność -> może to być inna dyscyplina sportu, trening w wyjątkowym miejscu, spotkanie ze znanym sportowcem etc.



WYRÓŻNIAJ



Wyróżniaj

- W rozmowach z zawodnikiem wskazuje na jego/jej unikalny wkład w życie drużyny.
- Podkreślam indywidualne umiejętności zawodnika.
- Wyróżniam zawodnika, gdy w szczególny sposób okazują zaangażowanie w trening.
- Wykorzystuję każdą okazję by wyróżniać zachowania pro-zespołowe
- Wyróżniam zawodnika, gdy uzyskuje wysoki standard wykonania.



Wyróżniaj

- Jestem świadomy 3 **głównych** ludzkich potrzeb:
 - ❑ Kompetencji
 - ❑ Autonomii
 - ❑ Relacyjności
- W związku z tym:
 - **Podkreślam** poprawę umiejętności u danego zawodnika;
 - Wyróżniam zawodników/rodziców za **pozytywny** wkład w działania zespołu;
 - Pozwalam, aby zarówno zawodnicy, jak i rodzice mieli prawo głosu – i możliwość zgłaszania **swich** pomysłów.



Efekt Pigmaliona (Rosenthala)

odmiana samospełniającego się proroctwa . Polega na spełnianiu się pozytywnego/negatywnego oczekiwania wobec kogoś dlatego, że to pozytywne/negatywne oczekiwanie sobie wytworzyliśmy lub ktoś nam je wytworzył.



Mistrzowska lista



- Prowadzę dziennik obecności moich zawodników w trakcie sezonu. Każdy za obecność na treningu i zawodach zdobywa odpowiednio 1 punkt, dodatkowo przekazuję wychowawcy w szkole jeżeli mam taką możliwość listę moich zawodników gdzie w określonym okresie czasu (np. półrocze) nauczyciel dokonuje oceny zaangażowania ucznia w działalność szkolną na 4 stopniowej skali (gdzie 1 oznacza bardzo małe zaangażowanie, a 4 oznacza bardzo wysokie zaangażowanie). Zawodnik w ten sposób może otrzymać od 1 do 4 pkt. dodatkowych. Ponadto za obecność rodzica podczas zebrania w klubie może stanowić dodatkowe 2pkt. w rankingu. Na koniec danego etapu podliczam pkt. i wręczam zawodnikom upominki - odpowiednio najlepsi z listy otrzymują lepsze upominki. Ważne by nawet zawodnik o najmniejszej ilości pkt. otrzymał jakiś mały upominek.

Unikaj!



- ✓ Etykiet
- ✓ Porównań
- ✓ ,ALE.....
- ✓ Koncentracji na wyniku
- ✓ Krytyki na forum



Badanie skuteczności Modelu i7W



- 43 TRENERÓW oraz 435 ZAWODNIKÓW

Wnioski:

- Większa efektywność oddziaływania trenera
- Poprawa relacji trener – zawodnik
- Spójność zadaniowa
- Wzmacnianie motywacji wewnętrznej (autonomicznej)
- Orientacja na rozwój



Dziękuję!



606635519



kradomski@o2.pl

