



# **Przygotowanie mentalne w pracy trenera**

## **Praktyczne zastosowanie modelu i7W**

### **w budowaniu wspierającej relacji**

### **trener - zawodnik"**

Opracował:

mgr Kamil Radomski

---

Fundacja Sportu Pozytywnego: [sportpozytywny.org.pl](http://sportpozytywny.org.pl), blog Model i7W: [sportpozytywny.pl](http://sportpozytywny.pl), E: [kradomski@o2.pl](mailto:kradomski@o2.pl), T: 606635519

Zabrania się kopiowania, redystrybucji, publikowania czy wykorzystywania w inny sposób powyższych informacji bez zgody autorów.



## Relacja trener-zawodnik

Nie ulega wątpliwości jak ważną rolę pełni trener w życiu sportowym młodego sportowca. Przekłada się to, również, na funkcjonowaniu zawodnika w życiu poza-sportowych, o czym warto pamiętać. Relacja trener- zawodnik to specyficzny system. Jakość dynamiki tego systemu wpływa na emocje zawodnika, jego zaangażowanie w trening, motywację w sytuacji startowej oraz, co najważniejsze, na postrzeganie sportu oraz samej dyscypliny.

***"Żadne zapisane słowo ani wygłoszona myśl, nie nauczą młodzieży kim być. Ani zawarte we wszystkich książkach wiedza, nie są tym, czym lekcja dana przez nauczyciela.,,"***

***John Wooden***

## Model i7W

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

**Model i7W** (wcześniej 4w- Poczwardowski, 2010) jest to pięć podstawowych rodzajów oddziaływania w relacji trener-zawodnik, które sprzyjają rozwojowi zawodnika- zarówno sportowemu jak i psychospołecznemu oraz które prowadzą do dwóch kolejnych efektów: **wzrostu i wygrywania**.

Model ten wywodzi się z **Psychologii w Sporcie Pozytywnym** (Poczwardowski, Nowak, Parzelski, Kłodecka-Różalska, 2012), gdzie zbiór słów „*athletes first- winning second*” (najpierw zawodnicy, potem zwycięstwa) stanowi kwintesencję tego podejścia (Rainer, 2004; za: Czajkowski, 2010).

---

**Fundacja Sportu Pozytywnego: [sportpozytywny.org.pl](http://sportpozytywny.org.pl), blog Model i7W: [sportpozytywny.pl](http://sportpozytywny.pl), E: [kradomski@o2.pl](mailto:kradomski@o2.pl), T: 606635519**

Zabrania się kopiowania, redystrybucji, publikowania czy wykorzystywania w inny sposób powyższych informacji bez zgody autorów.



### 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.

### ZADANIE „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.

---

Fundacja Sportu Pozytywnego: [sportpozytywny.org.pl](http://sportpozytywny.org.pl), blog Model i7W: [sportpozytywny.pl](http://sportpozytywny.pl), E: [kradomski@o2.pl](mailto:kradomski@o2.pl), T: 606635519

Zabrania się kopiowania, redystrybucji, publikowania czy wykorzystywania w inny sposób powyższych informacji bez zgody autorów.



## 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. po przez zadawanie otwartych pytań).

## **ZADANIE „ANALIZA POME CZOWA”**

Po każdym zawodach na pierwszych treningu wprowadzam dyskusję po meczową. Pamiętam o zadaniu 3 ważnych pytań do każdego z zawodników niezależnie od wyniku:

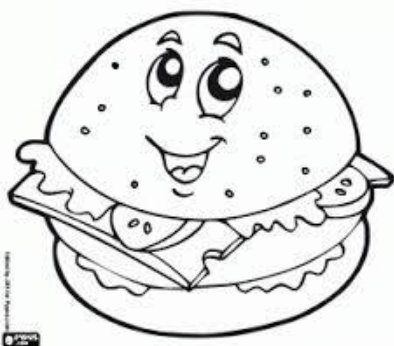
-> Co poszło mi dobrze w tych zawodach ? *wymień minimum 2 elementy*

-> Co jest do poprawy ? *wymień jeden element* -> Jak mogę to poprawić ?

Jako trener oczywiście daję informację zwrotną zawodnikom w odniesieniu do tych 3 pytań

## **ZASADA „Kanapki”**

Czy chcesz usłyszeć ode mnie informację na temat wykonanego zadania? (*tacka*)



← 2. Pozytywna szczegółowa informacja (podkreślająca ZACHOWANIE)- (*bułka*)

← 3. Konstruktywna Krytyka - odniesienie się do faktów (bez udziału emocji)- (*tofu lub burger*)

←4. Ogólny pozytyw (*bułka*) 5.Czy wszystko jasne?

Fundacja Sportu Pozytywnego: [sportpozytywny.org.pl](http://sportpozytywny.org.pl), blog Model i7W: [sportpozytywny.pl](http://sportpozytywny.pl), E:

[kradomski@o2.pl](mailto:kradomski@o2.pl), T: 606635519

Zabrania się kopiowania, redystrybucji, publikowania czy wykorzystywania w inny sposób powyższych informacji bez zgody autorów.



### **WYMAGAJ**

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

### **ZADANIE „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**

- 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.

### **ZADANIE „KARTY MOCY”**

Na początku każdego tygodnia treningowego moi zawodnicy losują jedną kartę z talii zawierających pozytywne hasła rekomendowane do wykorzystania jako pozytywny dialog wewnętrzny. Zawodnik nabywa pomysły do tego w jaki sposób prowadzić pozytywną komunikację wewnętrzną w treningu i podczas zawodów!

---

**Fundacja Sportu Pozytywnego: [sportpozytywny.org.pl](http://sportpozytywny.org.pl), blog Model i7W: [sportpozytywny.pl](http://sportpozytywny.pl), E: [kradomski@o2.pl](mailto:kradomski@o2.pl), T: 606635519**

Zabrania się kopiowania, redystrybucji, publikowania czy wykorzystywania w inny sposób powyższych informacji bez zgody autorów.



### **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).

### **ZADANIE „TRENING NIESPODZIANKA”**

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

### **WYRÓZNIAJ**

- 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.

### **ZADANIE „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.

---

**Fundacja Sportu Pozytywnego: [sportpozytywny.org.pl](http://sportpozytywny.org.pl), blog Model i7W: [sportpozytywny.pl](http://sportpozytywny.pl), E: [kradomski@o2.pl](mailto:kradomski@o2.pl), T: 606635519**

Zabrania się kopiowania, redystrybucji, publikowania czy wykorzystywania w inny sposób powyższych informacji bez zgody autorów.



---

### W pozytywnej, skutecznej komunikacji unikaj:

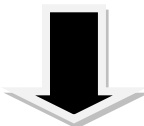
- po pochwie unikaj kontynuacji „ale...”, gdyż jest zapamiętywana tylko druga część zdania i jej negatywny oddźwięk (lepiej użyć słowa spójnika „mimo, że” na początku zdania bądź w miejsce „ale”)
- słowa „nie” w dawaniu poleceń; np. „Nie myśl o kontuzji”- mimowolnie uwaga kieruje się właśnie na kontuzję!- szczególnie w sytuacji wysokiego pobudzenia psychofizjologicznego.
- krytyki zaraz po meczu bądź w trakcie przerwy. Lepiej zostawić krytyczną informację zwrotną kiedy emocje opadną
- krytyki zawodnika na oczach wszystkich
- szczególnie podczas odprawy przedmeczowej podkreślania „wyniku”

Mój zawodnik / Moja drużyna:



**WZRASTA**

- harmonijny rozwój w życiu społecznym/sport



**WYGRYWA**

- odnosi sukces w sporcie i w życiu

**Fundacja Sportu Pozytywnego: [sportpozytywny.org.pl](http://sportpozytywny.org.pl), blog Model i7W: [sportpozytywny.pl](http://sportpozytywny.pl), E:**

**[kradomski@o2.pl](mailto:kradomski@o2.pl), T: 606635519**

Zabrania się kopiowania, redystrybucji, publikowania czy wykorzystywania w inny sposób powyższych informacji bez zgody autorów.



## **KARTA MOCY TRENERA**

**PRZECZYTAJ PRZED KAŻDYM TYGODNIEM TRENINGOWYM:**

- I. Mów i Słuchaj więcej !**
- II. Buduj długotrwałą relację z każdym uczniem !**
- III. Bądź przykładem każdego dnia !**
- IV. Zachęcaj więcej, krzycz mniej !**
- V. Rozpocznij wspólna podróż do Mistrzostwa**
- VI. Staraj się zrozumieć każdego ucznia tak by znaleźć klucz do pozytywnych reakcji**
- VII. Dbaj by rodzice byli Twoim sprzymierzeńcem, a nie problemem.**
- VIII. Stwarzaj dobry klimat do rozwoju ucznia gdzie czerpanie frajdy jest istotną wartością.**
- IX. Wypracowuj własne skuteczne sposoby na budowanie pozytywnego nastawienia do wyzwania sportowego**
- X. Zapewnij stabilność emocjonalną – niezależną od zwycięstwa czy porażki 😊**

**Fundacja Sportu Pozytywnego: [sportpozytywny.org.pl](http://sportpozytywny.org.pl), blog Model i7W: [sportpozytywny.pl](http://sportpozytywny.pl), E:**

**[kradomski@o2.pl](mailto:kradomski@o2.pl), T: 606635519**

Zabrania się kopiowania, redystrybucji, publikowania czy wykorzystywania w inny sposób powyższych informacji bez zgody autorów.





## 13 ZASAD „WYGRYWAJĄCEGO” RODZICA I TRENERA

1. Współzawodnictwo - nie ucz dzieci, że przeciwnik to „czarny charakter”- uczmy go **szacunku**.
2. Zachęcaj dziecko do **konkurowania ze sobą** - kiedy dziecko koncentruje się na przeciwniku, a nie na poziomie swego wykonania, wtedy trudno mu się skupić i poprawiać swoje rezultaty.
3. Nie definiuj sukcesu i porażki w kategorii: wygrany - przegrany. Jeśli dziecko wykonuje pracę zgodnie ze swoim potencjałem a przegrywa, powinieneś **pomóc mu poczuć się zwycięzcą**. Ale jeśli dziecko/drużyna wygrywa mimo, iż gra poniżej swego potencjału to nie jest powód do czucia się zwycięzcą.
4. **Wspieraj dziecko** ale nie zastępuj trenera. Warto, aby rodzic był najlepszym fanem swojego dziecka. Zachęcaj, motywuj, wspieraj, pomóż w organizacji... ale nie zastępuj trenera.
5. Pomóż swojemu dziecku **trenować z radością**. Gdy sport staje się zbyt poważny – wówczas sportowcy mają tendencję do szybkiego „wypalania” się i rezygnują. Pamiętaj, że wspięcie się na wysoki poziom sportowy nie oznacza braku radości/zabawy z tego co się robi. Jeśli Twoje dziecko nie cieszy się tym co robi – to po co to wszystko?
6. Warto, aby dziecko miało swoją **własną motywację do bycia w sporcie**- wówczas będzie bardziej skuteczniejsze.
7. **Miłość do dziecka jest bezwarunkowa**- nie powinna zależeć od jego funkcjonowania w sporcie.

---

Fundacja Sportu Pozytywnego: [sportpozytywny.org.pl](http://sportpozytywny.org.pl), blog Model i7W: [sportpozytywny.pl](http://sportpozytywny.pl), E: [kradomski@o2.pl](mailto:kradomski@o2.pl), T: 606635519

Zabrania się kopiowania, redystrybucji, publikowania czy wykorzystywania w inny sposób powyższych informacji bez zgody autorów.



---

8. Wszystko czego pragnie dziecko, to być **kochanym i akceptowanym** ponieważ: jeśli jest w akceptowanym i wspierającym środowisku społecznym (rodzina, klub), to łatwiej i szybciej się uczy, radzi sobie z presją i stresem np. startowym, a jego poczucie własnej wartości jest wysokie,

9 Pozwól czerpać dziecku **korzyści z porażki** – jest to klucz do sukcesu na całe życie.

10. **Poczucie winy oraz strach to nie motywacja.** Stosowanie poczucia winy wobec porażek dziecka daje krótkoterminową poprawę oraz długoterminowe krzywdę psychiczną.

11. Pomóż dziecku **skoncentrować się na zadaniu**- nie na wyniku/ rezultacie działania.

12. Każde dziecko jest inne, **porównywanie dzieci z innymi może być krzywdzące.** Porównania mogą sprawić, iż dziecko zrezygnuje ze sportu. Dziecko nie może się martwić, że inny zawodnik robi lepiej, ma się skupić na sobie.

13. **Wygrywanie nie jest ważniejsze niż życie.** Jeśli wygrywanie jest najważniejsze, to dziecko przegrywając gubi pozytywny obraz siebie oraz obniża swój poziom wykonania ważne żeby pomóc dziecku zdobyć realistyczne wyobrażenie na jego temat dopasowane do jego możliwości/talentu/marzeń. Przegrana nie oznacza, że słońce jutro nie wszędzie ☺

\* opracowała: Aleksandra Pogorzelska (Fundacja Sportu Pozytywnego)

---

**Fundacja Sportu Pozytywnego: [sportpozytywny.org.pl](http://sportpozytywny.org.pl), blog Model i7W: [sportpozytywny.pl](http://sportpozytywny.pl), E: [kradomski@o2.pl](mailto:kradomski@o2.pl), T: 606635519**

Zabrania się kopiowania, redystrybucji, publikowania czy wykorzystywania w inny sposób powyższych informacji bez zgody autorów.