



ZAWODNIK +

Praktyczna psychologia sportu
dla trenerów piłki ręcznej

Dofinansowano ze środków Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej, których dysponentem jest Minister Sportu i Turystyki

Dofinansowano ze środków budżetu państwa z części, której dysponentem jest Minister Sportu i Turystyki

Autor:

dr Anna Ussorowska-Krokosz

Zdjęcia:

Paweł Bejnarowicz

Design & layout:

Aleksandra Chyła | Story Inside

Publikacja:

June 2024

ISBN: 978-83-63816-21-6

© Polish Handball Federation



dr Anna Ussorowska-Krokosz

psycholog sportu Reprezentacji Polski w piłce ręcznej kobiet

Oddajemy w Twoje ręce publikację, która jest owocem wieloletnich doświadczeń zarówno naukowych, jak i praktycznych z psychologii sportu. W ostatnich latach niezwykle dynamicznie rozwijają się nauki o sporcie, takie jak teoria treningu, biomechanika czy fizjoterapia sportowa. Trenerzy z chęcią sięgają po dokonania naukowców z tych dziedzin. Dotyczy to również psychologii sportu. Nasze doświadczenie wskazuje, że trenerzy często w swoim warsztacie używają narzędzi i oddziaływań psychologicznych. Zwykle robią to intuicyjnie, bazując na swoim doświadczeniu i osiągając dzięki temu pozytywne efekty. Publikacja ta ma na celu uporządkowanie tej wiedzy i zachęcenie do dalszego rozwoju w tym zakresie. Warto pamiętać, parafrazując profesora Jana Blecharza, że sport na najwyższym poziomie może się obejść bez psychologów sportu, lecz nie bez psychologii sportu.

Głównym celem tej książki jest przedstawienie złożoności psychiki sportowca w prosty i przystępny sposób. Staraliśmy się jednak pamiętać, by upraszczając przekaz, nie spłaszyc samego zjawiska, które jest wielowymiarowe i osadzone w różnych kontekstach. Stąd zaproponowany model Zawodnik +, który ma w sposób czytelny przedstawić najważniejsze obszary funkcjonowania w piłce ręcznej.

Z pierwszej części dowiesz się, co naszym zdaniem oznacza zagadkowy termin „zawodnik kompletny” oraz poznasz elementy psychologii rozwojowej, dzięki którym lepiej poradzisz sobie w pracy z dojrzewającymi sportowcami.

W drugiej części chcieliśmy przekierować światło reflektorów na Ciebie, drogi Trenerze, droga Trenerko, aby podkreślić jak istotną rolę w kształtowaniu postawy sportowej, pełnić może Twoja filozofia pracy i Twoje kompetencje miękkie. Na koniec tej części pokazujemy, jak ważne jest to, aby zadbać również o swoją regenerację.

Rozdział Zawodnik + drużyna wskazuje na to, przez jakie naturalne fazy przechodzi grupa sportowców, aby stać się prawdziwą drużyną, osiągając efekt synergii. Podkreślone zostało znaczenie ról, a także skuteczne sposoby rozwiązywania konfliktów interpersonalnych.

Ostatni rozdział opisuje, w jaki sposób środowisko pozasportowe może wpływać na samopoczucie, a w efekcie na funkcjonowanie naszych zawodników.

Zapraszamy do wspólnej podróży!

00 | WSTĘP

Wprowadzenie do psychologii sportu | 12

01 | ZAWODNIK +

Zawodnik kompletny | 16

Zmiana pokoleniowa wśród zawodników | 26

Rozwój psychiki zawodnika | 35

Wyzwania w pracy trenera | 40

02 | ZAWODNIK + TRENER

Budowanie swojej filozofii pracy | 45

Kompetencje miękkie w pracy trenera | 55

Style kierowania drużyną i sztabem trenerskim | 58

Stres i regeneracja w pracy trenera | 62

03 | ZAWODNIK + DRUŻYNA

Drużyna w budowie | 65

Drużyna w kryzysie | 70

Drużyna – maszyna | 74

Drużyna na arenie | 78

04 | ZAWODNIK + ŚRODOWISKO

Środowisko jako system | 85

Środowisko rodzinne | 89

Środowisko szkolne | 92

Środowisko rówieśnicze | 95

ZAKOŃCZENIE

| 98



»» Wstęp

Aby oddać skuteczny rzut na bramkę w trakcie meczu, potrzebne są umiejętności techniczne oraz zdolności motoryczne. Jednak, aby wgrzywać mecze, potrzeba czegoś więcej. Każdy ruch, niezawodna technika i przemyślana taktyka mają swój początek w głowie zawodnika. Właśnie dlatego tak ważne jest to, aby prace nad psychiką zacząć już od najmłodszych lat.

Wprowadzając przygotowanie mentalne do treningu dzieci, pomagamy im wypracować prawidłowe nawyki, które pomogą im osiągnąć sukces, nie tylko w sporcie, ale również w życiu. Pracując nad mentalnością młodych zawodników, wyposażamy ich w umiejętności oraz narzędzia, które przydadzą się im zarówno na boisku, jak i poza nim. Dzięki temu kształtujemy nie tylko sportowców, ale przede wszystkim ludzi.

Dla kogo jest tak książka?

Ta książka przeznaczona jest dla wszystkich trenerów piłki ręcznej pracujących z seniorskimi drużynami. Dodatkowo trenerzy pracujący z młodszymi grupami również znajdą tematy dostosowane do wieku ich zawodników. Treści poruszane w książce są próbą odpowiedzi na realne potrzeby i aktualne wyzwania w pracy trenerów.



To, co jest istotne w piłce ręcznej na najwyższym poziomie to umiejętność brania odpowiedzialności za grę oraz podejmowanie pewnych i odważnych decyzji. Budowanie takich nawyków zaczyna się już w najmłodszych kategoriach wiekowych. Z tego powodu praca trenerów pracujących z dziećmi i młodzieżą jest tak istotna. To oni wielokrotnie mają decydujący wpływ na kształtowanie się charakteru zawodnika.

Trener Arne Senstad

selekcjoner reprezentacji Polski kobiet



Mam ogromny szacunek do trenerów młodzieży, którym to się udaje. Oni często z niczego tworzą materiał na reprezentanta Polski. To jest najtrudniejsza praca w trenerskim fachu i powinna być najlepiej nagradzana. Bo w mocnych, profesjonalnych ekipach zadaniem szkoleniowca jest przede wszystkim stworzenie dobrej atmosfery i egzekwowanie dyscypliny, bo na prace u podstaw nie ma czasu lub często cierpliwości i konsekwencji

Trener Marcin Lijewski

selekcjoner reprezentacji Polski mężczyzn





Właśnie dlatego powstała ta publikacja – żeby wspierać trenerów w ich codziennych wyzwaniach, poprzez wykorzystanie wiedzy i narzędzi z psychologii sportu.

Po uważnym przeczytaniu tej książki:

- » łatwiej będzie Ci zrozumieć swoich zawodników i zawodniczki,
- » będziesz wiedział, w jaki sposób skutecznie się z nimi komunikować,
- » poznasz narzędzia, dzięki którym zbudujesz zgrany zespół,
- » dowiesz się, w jaki sposób zadbać o siebie i zapobiec wypaleniu w pracy,
- » nauczysz się jak budować i utrzymywać dobre relacje z rodzicami oraz dyrektorami.

Wszystko po to, aby zwiększyć skuteczność Twoich działań i umożliwić Ci wykorzystanie Twojego potencjału w pracy z zawodnikami i zawodniczkami.

Co znajduje się w tej książce i jak się po niej poruszać?

Wiedza zawarta w publikacji jest oparta o wyniki najnowszych badań naukowych oraz o doświadczenie praktyczne zebrane podczas pracy na zgrupowaniach. Książka napisana jest przystępnym językiem po to, żeby jej przekaz był jak najbardziej zrozumiały i przydatny w pracy trenera.

Zawarte tu treści mogą stanowić inspirację i punkt wyjścia do dalszych poszukiwań. Czytając tę książkę, warto dostosowywać propozycje ćwiczeń do swoich warunków pracy oraz specyfiki wybranej grupy zawodników.

Książka zawiera cztery niezależne od siebie części: Zawodnik, Trener, Drużyna i Środowisko. Rozdziały mogą być czytane zgodnie z ich kolejnością lub osobno, w zależności od potrzeb czytelnika.

Każdy z rozdziałów ma tę samą strukturę, która zawiera wybrane elementy oznaczone ikonami:



do przemyślenia,



ćwiczenie do wykorzystania w pracy,



Q&A najczęściej zadawane pytania przez trenerów,



polecane książki.

Dlaczego Zawodnik?

Wszegobecna zmiana dotyczy również świata piłki ręcznej. Zmienia się nie tylko pokolenie młodych sportowców, ale również środowisko, w którym funkcjonują. Co za tym idzie – zmieniają się również ich potrzeby. Duża część tej książki poświęcona jest charakterystyce nowego pokolenia oraz jego aktualnym wyzwaniom. Dzięki tym treściom będziesz mógł lepiej zrozumieć perspektywę swoich zawodników.

Nowoczesne podejście do procesu szkolenia kładzie wyraźny nacisk na zawodnika – to on/ona jest w centrum uwagi. Przyjęcie tej perspektywy oznacza zmianę sposobu, w jaki myślimy o zawodniku, który staje się nie tylko biernym wykonawcą poleceń, ale przede wszystkim aktywnym uczestnikiem procesu szkolenia. Jeśli chcemy, aby nasi podopieczni byli samodzielni, kreatywni i odważni na boisku, warto zacząć rozwijać te umiejętności już od najmłodszych lat.

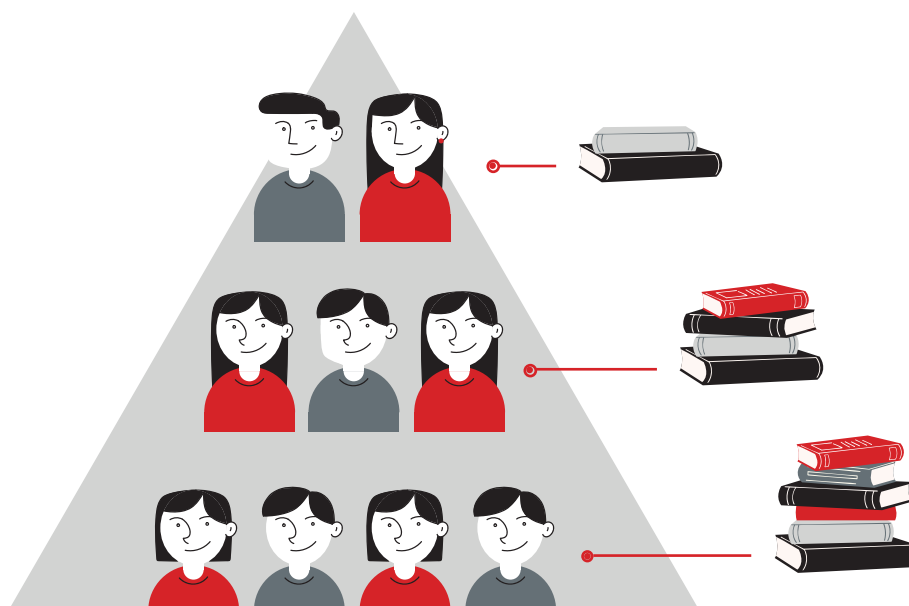
Niezależnie od tego, jaką rolę pełniemy w sporcie, wszyscy mamy wspólny cel – wszechstronny rozwój zawodnika. Rozwój rozumiany nie tylko z perspektywy tu i teraz, ale również ten długofalowy. To ważne, aby oprócz rozwoju sportowego, zawodnik nabywał umiejętności, które będą pomocne także w jego życiu osobistym. Takie podejście jest odpowiedzią na aktualne potrzeby dynamicznie zmieniającego się środowiska sportowego.

Dlaczego +?

Znak + w tej publikacji symbolizuje wiele elementów. Przede wszystkim pokazuje, że zawodnik nie funkcjonuje w próżni – zawsze jest częścią większego systemu, któremu poświęcone zostały odpowiednie rozdziały tej książki (Trener, Drużyna, Środowisko).

+ jest również próbą uchwycenia psychologicznej złożoności, a co za tym idzie odejścia od upraszczającego podejścia zero-jedynkowego, które opisuje naszą rzeczywistość jedynie w czarnobiałych barwach.

+ symbolizuje również zmianę perspektywy w myśleniu i zachowaniu. Plus zachęca nas do dostrzeżenia szerszego kontekstu. Nie tylko tego związanego z błędami i brakami, ale również tego, związanego z mocnymi stronami oraz zasobami. W każdym zawodniku jest potencjał, który czeka na odkrycie.



Praca z najmłodszymi jest najbardziej wymagająca i ma największy wpływ na dalszy rozwój zawodnika. To tu kształtują się jego nawyki, które będą towarzyszyły mu w seniorskim sporcie.

Wprowadzenie do psychologii sportu

Czym jest psychologia sportu?

Psychologia sportu jest dziedziną nauki, która zajmuje się wykorzystaniem teorii, zasad i technik zaczerpniętych z psychologii ogólnej po to, aby umożliwić rozwój oraz poprawić osiągnięcia sportowe. Psychologia sportu czerpie również z innych obszarów takich jak: neuropsychologia, psychologia społeczna, psychologia różnic indywidualnych, psychologia rozwojowa czy psychologia kliniczna.

Warto pamiętać o tym, że oddziaływania psychologiczne dotyczą nie tylko samych zawodników, ale również funkcjonowania całej drużyny, trenerów czy rodziców.



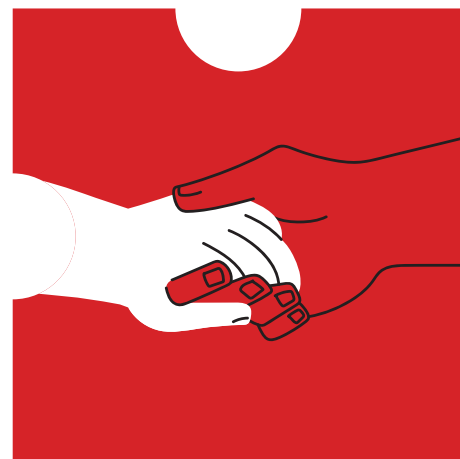
ZAWODNIK
Rozwój



DRUŻYNA
Współpraca



TRENER/SZTAB
Zarządzanie, liderowanie, podział ról



OTOCZENIE
Wspieranie, współpraca

Kim jest psycholog sportu?

Psychologia sportu staje się coraz bardziej popularną formą wsparcia i kompleksowego rozwoju. Nikogo nie dziwi już obecność psychologa podczas zgrupowań czy zajęć w Szkołach Mistrzostwa Sportowego. Z racji dużego zapotrzebowania na wsparcie psychologiczne, zwiększyła się również liczba osób oferująca swoje usługi.

Niezależnie od tego, czy zdecydujesz się sam wprowadzać elementy treningu mentalnego, czy będziesz chciał nawiązać współpracę ze specjalistą, warto doprecyzować obszary kompetencji wybranych ekspertów. Ważne, żebyś wiedział, kim jest psycholog sportu i jakie kryteria formalne musi spełniać, aby móc postąpić się tym tytułem.

W tabeli znajduje się zestawienie kompetencji i uprawnień obowiązujących psychologa sportu oraz trenera mentalnego.

	 TRENER MENTALNY	 PSYCHOLOG SPORTU
Wykształcenie kierunkowe	 Nie jest wymagane	 Ukończenie jednolitych studiów magisterskich na kierunku psychologia (5 lat). Późniejsza specjalizacja w formie studiów podyplomowych lub innych szkoleń (ok 2 lata).
Wykorzystywanie technik psychologicznych: wywiad, obserwacja, konceptualizacja, diagnostyka psychologiczna	 Brak uprawnień	 Posiada uprawnienia i kompetencje
Wykorzystywanie narzędzi z treningu mentalnego	 Wykorzystuje w pracy	 Wykorzystuje w pracy
Superwizja (konsultowanie swojej pracy z superwizorem - osobą, która ma większe doświadczenie i odpowiednie kompetencje)	 Nie jest wymagana	 Wymagana
Kodeks etyki zawodowej	 Nie obowiązuje	 Obowiązuje
Zrzeszenie w organizacji dbającej o jakości standardy pracy	 Nie obowiązuje	 Obowiązuje Polskie Towarzystwo Psychologiczne – Sekcja Psychologii Sportu
Przeprowadzanie testów psychologicznych	 Nie posiada uprawnień	 Posiada uprawnienia

DO PRZEMYŚLENIA



Znajomość różnic w kompetencjach specjalistów jest ważna, aby móc podjąć świadomą decyzję, komu chcemy powierzyć pracę nad psychiką naszych zawodników.

Warto zweryfikować wykształcenie i umiejętności specjalisty przed rozpoczęciem współpracy. Zastanów się czego oczekujesz od specjalisty? Jak wyobrażasz sobie taką współpracę? Co jest dla Ciebie ważne?

Znalezienie specjalisty, który spełni nasze oczekiwania może stanowić nie lada wyzwanie. Poniżej zostały opisane niektóre czerwone flagi, czyli takie zachowania specjalisty, które powinny zwrócić naszą uwagę i wzbudzić nasze zaniepokojenie.



Przekazywanie trenerowi poufnych informacji, uzyskanych podczas rozmowy indywidualnej z zawodnikiem bez zgody zawodnika.

// Komentarz psychologa

Zaufanie zawodników buduje się bardzo powoli, niestety bardzo łatwo można je stracić. Specjalista, który nie przestrzega kodeksu etyki zawodowej nie ma szans na długotrwałą współpracę i skuteczność działań.



Gwarantowanie spektakularnych zmian w zachowaniu zawodników w bardzo krótkim czasie. Np. Zrobimy dwa warsztaty o stresie przed wyjazdem na mistrzostwa i to wystarczy, aby zawodnicy zdobyli medal na imprezie głównej.

// Komentarz psychologa

Nauka i doskonalenie umiejętności mentalnych odbywa się na takich samych zasadach jak nauczanie umiejętności technicznych czy taktycznych. Z teorii treningu wiemy, że niezbędny jest tutaj czas i wysiłek.



Podawanie bardzo szybkich i uproszczonych rozwiązań problemu bez większej analizy oraz świadomości złożoności trudności. Np. skrzydłowy nie jest w stanie zdobyć bramki w ostatnich sekundach meczu, bo nie ma mentalności zwycięzcy.

// Komentarz psychologa

Proponowanie bardzo szybkich i prostych rozwiązań, złożonych trudności może wynikać z braku doświadczenia i świadomości dotyczącej tego, ile czynników, może wpływać na zachowanie zawodnika.

» ZAWODNIK +

1. Zawodnik kompletny
2. Zmiana pokoleniowa wśród zawodników
3. Rozwój psychiki zawodnika
4. Wyzwania w pracy z zawodnikami



» Zawodnik kompletny 01.1

Z TEGO ROZDZIAŁU DOWIESZ SIĘ:

- Z jakich elementów składa się kompletny zawodnik
- Czym dokładnie jest psychika w sporcie
- Jakie umiejętności mentalne możesz rozwijać u swoich zawodników

Rozwój kompletnego zawodnika

Na rozwój kompletnego zawodnika składają się 4 kluczowe obszary przygotowania: przygotowanie motoryczne, przygotowanie taktyczne, przygotowanie techniczne oraz przygotowanie psychologiczne. Zawodnik może mieć talent ruchowy oraz solidne przygotowanie techniczne, jednak często to czynnik psychologiczny decyduje o tym, czy będzie w stanie wykorzystać swój potencjał, również w warunkach meczowych. W procesie szkolenia kompletnego zawodnika warto zadbać o harmonijny rozwój we wszystkich obszarach po to, żeby nasz podopieczny mógł wykorzystać swoje umiejętności pod presją czasu, wyniku czy oczekiwań.



» Profesjonalizm

Metafora stołu wykorzystana została za zgodą autora
Pawła Habrata

Chcąc w pełni wykorzystać wszystkie cztery obszary przygotowania w piłce ręcznej, warto zwrócić uwagę na jeszcze jeden element – profesjonalizm. Profesjonalizm dotyczy nie tylko tego, co zawodnik robi na treningach, ale również wszystkiego tego, co robi pomiędzy treningami. Profesjonalizm przejawia się w podejściu do regeneracji, odżywiania czy dbania o siebie. Profesjonalizm to również utrzymywanie wysokiej jakości wykonywanej pracy oraz zwracanie uwagi na szczegóły związane z przygotowaniem do treningów oraz meczów.

Nawyki, które wypracują najmłodszy zawodnicy, przetożą się na ich funkcjonowanie w seniorskiej piłce ręcznej. **Z tego powodu, praca trenerów z dziećmi i młodzieżą ma kluczowe znaczenie i wiąże się z dużą odpowiedzialnością. To właśnie wtedy mamy największy wpływ na kształtowanie się nie tylko kompletnych zawodników, ale przede wszystkim ludzi.**



DO PRZEMYŚLENIA

Zastanów się i zaznacz, ile czasu przeznaczasz na rozwój zawodników w poszczególnych obszarach.

Motoryka



Technika



Taktyka



Psychika



Czy jesteś zadowolony z tych proporcji, a może dostrzegasz jakąś nierównowagę?

Tutaj możesz zapisać swoje refleksje:

Czy zastanawiałeś się kiedyś, jak wielu Twoich zawodników mogłoby grać na najwyższym poziomie, gdyby tylko potrafili w pełni wykorzystać swój talent? Silna psychika może być największym atutem zawodnika. Czasami zdarza się jednak, że to właśnie głowa stanowi największą przeszkodę, uniemożliwiającą wykorzystanie potencjału.

Przygotowanie mentalne jest jednym z detali, które oddzielają dobrych od najlepszych. Uwzględnienie tego aspektu w procesie szkolenia pozwala przenieść umiejętności, które zawodnicy prezentują podczas treningów na warunki meczowe. Właśnie dlatego warto zadbać o wdrożenie elementów treningu mentalnego już od najwcześniejszych etapów procesu szkolenia.



DO PRZEMYŚLENIA

Zastanów się, czym dla Ciebie charakteryzuje się zawodnik silny psychicznie? Jakie posiada umiejętności? Czy możesz podać przykład osoby, która Twoim zdaniem ma silną psychikę?

Tutaj możesz zapisać swoje refleksje:

Czym jest psychika zawodnika?

Podczas rozmów z trenerami pojawia się wiele stwierdzeń dotyczących mentalności zawodników. Oto przykładowe wypowiedzi:

- /// Mój skrzydłowy jest świetny technicznie, ale nie ma głowy.**
- /// Widzę w niej wielki talent ruchowy, ale niestety ma słabą psychikę.**
- /// W dzisiejszym meczu zawodnicy nie dali rady mentalnie. Zjadła ich presja.**

Mówiąc o psychice zawodnika, możemy mówić o wielu jej aspektach. Mentalność w sporcie często traktowana jest jako synonim osobowości, temperamentu czy charakteru. Zagadnienie to jest jednak o wiele bardziej złożone i można opisywać je na wielu poziomach złożoności. Na potrzeby tej publikacji świadomie dokonane zostało pewne uproszczenie po to, aby ten fragment był jak najbardziej zrozumiały i przydatny w pracy trenera.

Biologia

To wrodzone predyspozycje zawodnika, które są związane z tym, **JAK** pracuje jego układ nerwowy. Niektóre układy nerwowe są bardziej wrażliwe od pozostałych. Każdy z nas ma też inne zapotrzebowanie na stymulację i jest w stanie przetwarzać określoną liczbę bodźców.

Co to oznacza dla trenera? Na pewno znasz zawodników, którzy na wiele sytuacji reagują silnymi emocjami. Może też być tak, że ich pobudzenie utrzymuje się przez dłuższy czas. Być może kojarzysz też zawodników, których „nic nie rusza”. Te właśnie cechy mogą być związane z typem układu nerwowego zawodnika.

WAŻNE!

Aspekty związane z biologią są w dużej mierze dziedziczone i raczej niezmiennie na przestrzeni życia.



Środowisko

Drugi obszar, jest związany z tym **CO** robi zawodnik. Obszar ten kształtuje się pod wpływem najbliższego otoczenia. Środowisko sportowca to nie tylko jego rodzina, ale również rówieśnicy, trenerzy czy nauczyciele. Otoczenie ma ogromny wpływ na zachowanie zawodnika, jego przekonania, nawyki czy system wartości.

Co to oznacza dla trenera? Niektórzy zawodnicy wydają się być bardziej sumienni od innych, zawsze dbają o sprzęt i regularnie uzupełniają monitoring obciążeń treningowych. Może zauważyłeś, że zawodnicy różnią się też poziomem otwartości np. na nowe doświadczenia. To właśnie cechy związane z wpływem najbliższego środowiska.

WAŻNE!

Najbliższe otoczenie ma największy wpływ na młode osoby. Wraz z wiekiem, pewne cechy zawodników stają się mniej elastyczne.

W pogoni za psychologicznym profilem mistrza

Naukowcy wielokrotnie poszukiwali zestawu cech psychologicznych, który gwarantowałby osiągnięcie mistrzostwa sportowego. Poznanie i opisanie takiego profilu pozwoliłoby rozpoznawać mistrzów już na wczesnych etapach procesu szkolenia. Mimo wielu prób okazało się (na szczęście!), że taki profil nie istnieje. Olimpijczycy i zawodnicy, którzy osiągnęli sukces w sporcie, różnią się od siebie pod wieloma względami, również tymi psychologicznymi.

Historie wielu utalentowanych piłkarek oraz piłkarzy ręcznych również pokazują, że nie sposób sprowadzić ich do jednorodnego profilu psychologicznego. W różnorodności tkwi prawdziwa siła zespołu, dlatego warto ją rozwijać już od najmłodszych lat. **Ważne, by zachęcać zawodników do poznawania siebie oraz wykorzystywania swoich indywidualnych i niepowtarzalnych predyspozycji.**

Mówiąc o predyspozycjach mentalnych zawodnika, warto unikać uproszczonego myślenia w kategoriach 0-1 i postarać się rozszerzyć swoją perspektywę, również o kontekst sytuacyjny i najbliższe środowisko.

Dzięki temu będziesz mógł wykorzystać różnorodny potencjał swoich podopiecznych i unikniesz zjawiska samospełniającej się przepowiedni (Efekt Pigmaliона). Zjawisko to zakłada, że rozwój potencjału zawodnika zależy od tego, jak jest traktowany przez trenerów. Jeśli trener uzna, że dany zawodnik „nie ma psychiki”, to będzie traktował go właśnie w taki sposób, a zawodnik zacznie dostosowywać się do tych oczekiwań.



Umiejętności mentalne

Niezależnie od tego, jakie predyspozycje biologiczne mają Twoi zawodnicy oraz w jakim środowisku się wychowują, mogą nabywać i rozwijać umiejętności mentalne.

Umiejętności mentalne można wytrenować tak samo, jak umiejętności techniczne czy taktyczne. Możesz świadomie kierować rozwojem mentalnym swoich zawodników poprzez trenowanie umiejętności psychologicznych (trening mentalny).

Wszystko to, czego zawodnik nauczy się podczas grania w piłkę ręczną, zaprocentuje w jego dorosłym życiu. Niezależnie od tego, jak będzie wyglądała przyszłość młodego sportowca, umiejętności mentalne nabyte w piłce ręcznej będzie mógł wykorzystać w swoim dorosłym życiu. **Zjawisko to nazywamy transferem umiejętności.**

W jaki sposób zawodnicy rozwijają umiejętności mentalne?

Metodyka nauczania umiejętności mentalnych jest bardzo zbliżona do procesu nauczania innych umiejętności takich jak rzut z podłoża czy obrona 5:1. Tak samo, jak w treningu sportowym, również w treningu mentalnym ważne jest dostosowanie formy do wieku zawodników, stopniowanie trudności oraz systematyczność.

Poszczególne etapy treningu mentalnego zostały opisane w tabeli na przykładzie jednej z kluczowych umiejętności mentalnych - koncentracji uwagi.

ETAP 1

Budowanie świadomości

W przypadku dzieci możemy użyć różnych metafor np. reflektora jako symbolu koncentracji uwagi i zastanowić się, na jakich elementach warto się skupiać.

W przypadku starszych zawodników, budujemy świadomość dotyczącą sposobów kierowania uwagą, dystraktorów pojawiających się w trakcie meczu oraz powrotu koncentracji do tu i teraz.

ETAP 2

Trening w formie ścisłej

Trening koncentracji uwagi z wykorzystaniem programów, aplikacji czy urządzeń takich jak biofeedback. Trening może odbywać się również w formie konkretnych ćwiczeń podczas treningu piłki ręcznej.

Stopniowo wprowadzamy dystraktory w postaci hałasu lub presji czasu. Doskonalimy też wybrane parametry koncentracji uwagi.

ETAP 3

Generalizacja umiejętności

Wykorzystujemy umiejętności wypracowane w formie ścisłej i przenosimy je w warunki sportowej rywalizacji.

Zawodnik pomimo pojawiającego się zmęczenia, błędów czy emocji jest w stanie utrzymać koncentrację uwagi. Wie, co mu pomaga, potrafi skupić się na rzeczach, które są ważne i ma narzędzia, dzięki którym jest w stanie powracać uwagą do tu i teraz.

Jakie umiejętności mentalne można rozwijać w piłce ręcznej?

Uniwersalne

Koncentracja uwagi, zarządzanie stresem, regulacja emocji, radzenie sobie z błędami, utrzymywanie zaangażowania, budowanie poczucia własnej skuteczności, wyznaczanie celów.

Specyficzne dla danej pozycji

- **Bramkarz** – czas reakcji, koordynacja oko-ręka.
- **Skrzydłowy** – cierpliwość i opanowanie („chłodna głowa”).
- **Rozegranie** - kreatywność, branie odpowiedzialności, widzenie peryferyjne („przegląd pola”), decyzyjność.
- **Obrotowy** – odporność na ból, akceptacja dyskomfortu, waleczność.

Drużynowe

Skuteczna komunikacja, współpraca, rozwiązywanie konfliktów, wyznaczanie celów, budowanie atmosfery.

Wszystko zaczyna się od treningu

Rozpoczynając pracę z drużyną, warto zadać sobie pytanie: jakich zawodników chcemy wyszkolić? Jakie umiejętności powinien posiadać taki zawodnik? Jakimi wartościami będzie się kierował? Czy chcemy, aby osiągnął sukces sportowy już w kategoriach młodzieżowych? Czy zależy nam na tym, aby niezależnie od wyników, zdobywał doświadczenie i rozwijał umiejętności, które zapoczątkują w jego dorosłym życiu? Mając wytyczony kierunek i pomysł na wykorzystanie potencjału zawodnika, możemy przystąpić do rozplanowania drogi i procesu szkoleniowego. Dzięki temu łatwiej będzie nam dobrać narzędzia i metody pracy.

DO PRZEMYŚLENIA



Trenerze zastanów się, czy to, co robisz z zawodnikami na treningach (cele krótkoterminowe), jest spójne z tym, jakich zawodników chcesz wyszkolić w przyszłości (cele długoterminowe)? Czy Twoje decyzje przybliżają Cię i Twoich zawodników do rzeczy, które są ważne? (wartości i filozofia pracy).

[więcej o budowaniu własnej filozofii pracy znajdziesz w rozdziale Trener]

W tabeli znajdziesz przykłady zachowań trenera, które w perspektywie długoterminowej mogą albo hamować, albo wzmacniać rozwój wybranych umiejętności mentalnych - na przykładzie kreatywność i samodzielność.

TRENOWANIE KREATYWNOŚCI

SYTUACJA

Na zajęciach trener wykorzystuje głównie ćwiczenia z jednym prawidłowym rozwiązaniem. Chwali zawodników jedynie za skuteczne rozwiązanie sytuacji rzutowej. Denerwuje się, gdy zawodnicy zaczynają podejmować błędne decyzje. Trener nagradza jedynie za skuteczne zdobycie bramki.



MOŻLIWE KONSEKWENCJE

Chwalenie wyłącznie za wynik może hamować rozwój kreatywnego myślenia. Z obawy przed krytyką, zawodnik wybierze najłatwiejsze rozwiązanie, ograniczając tym samym, swoją wszechstronność.

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

Spróbuj wprowadzić więcej ćwiczeń, w których zawodnik będzie mógł wybrać więcej niż jedno optymalne rozwiązanie. Zadbaj również o stopniowanie trudności. Postaraj się chwalić zawodników już za samo podejmowanie próby czy kreatywne rozwiązanie pomimo (chwilowego) braku skuteczności.

TRENOWANIE SAMODZIELNOŚCI

SYTUACJA

Trener dokładnie wie, jak powinna grać jego drużyna. Ma opracowany skuteczny plan, który doprowadzi do zwycięstwa. Wystarczy, że zawodnicy podporządkują się i zrealizują wszystkie założenia taktyczne. Trener nie widzi potrzeby rozmowy z drużyną, szkoda mu czasu na analizę wideo z zawodnikami.



MOŻLIWE KONSEKWENCJE

Brak możliwości wypowiedzenia swojego zdania może hamować rozwój refleksyjnego myślenia i podejmowania samodzielnych decyzji na boisku. Zawodnik może wykonywać polecenia bez angażowania się w nie.

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

Postaraj się zadawać więcej pytań otwartych. Uwzględniając zdanie zawodników, sprawiasz, że poczują się bardziej współodpowiedzialni za to, co dzieje się na boisku. Będą też bardziej samodzielni i gotowi do podejmowania trudnych decyzji w trakcie gry.

PODSUMOWANIE

- „Głowa” może być barierą uniemożliwiającą optymalne funkcjonowanie w sporcie, ale równie dobrze może być elementem zwiększającym efektywność pracy.
- Przygotowanie mentalne jest jednym z czterech ważnych elementów (obok sfery technicznej, taktycznej i fizycznej) całościowego przygotowania piłkarza ręcznego.
- Psychikę młodego zawodnika można trenować, tak samo jak np. elementy techniczne.
- Na psychikę zawodnika składają się predyspozycje biologiczne, czynniki środowiskowe oraz umiejętności mentalne.



POLECANE KSIĄŻKI

Blecharz, J., Siekańska, M., Tenenbaum, G. (2021). **Jak zostać mistrzem w sporcie i w życiu.** Wydawnictwo: Ce-DeWu.

Habrat, P., Smolarow, Ł., Stokowiec, P. (2020). **Przygotowanie Psychologiczne Narodowy Model Gry PZPN.** Wydawca Polski Związek Piłki Nożnej.

Henriksen, K., Larsen, C. H., Storm, L. K. (2024). **All you need to know about talent development in sport.** ATHLETE INSIGHT PRESS.

Q&A NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA

1. Czy jako trener mogę pracować nad umiejętnościami mentalnymi zawodników?

Niezależnie od tego czy robisz to świadomie, czy nie – masz wpływ na rozwój umiejętności mentalnych swoich zawodników. Już od najmłodszych lat możesz wprowadzać elementy treningu mentalnego w postaci np. gier i zabaw dla najmłodszych zawodników.



2. Po jakim czasie zobaczę efekty pracy nad sferą mentalną?

Rozpoczynając pracę nad sferą mentalną, pamiętaj, że jest to proces długoterminowy. To znaczy, że efekty nie zawsze pojawią się od razu. Dlatego ważne jest to, abyś był cierpliwy i tego samego uczył swoich zawodników.

3. Jak pracować nad mentalnością młodych zawodników?

Sportowcy w różny sposób pracują nad swoim przygotowaniem mentalnym: samodzielnie, poprzez trening, wspólnie z trenerem, z rodzicami, ale również korzystając z profesjonalnej pomocy psychologów sportowych.



ĆWICZENIE DO WYKORZYSTANIA W PRAKTYCE > KARTY PRACY

ĆWICZENIE - MÓJ PROFIL

CEL

Budowanie samoświadomości i poczucia własnej skuteczności wśród zawodników, monitorowanie postępów.

BĘDZIESZ POTRZEBOWAŁ

Wydrukowanych kart pracy z ćwiczeniem **Mój profil**, długopisów.

OPIS ĆWICZENIA

Rozmawiając z zawodnikami o umiejętnościach mentalnych, możesz wykorzystać treści z tego rozdziału. Poproś, aby każdy zawodnik zastanowił się nad swoimi umiejętnościami mentalnymi w piłce ręcznej, a następnie wypisał te umiejętności, które są jego mocną stroną oraz te, które chciałby rozwinąć (rezerwy). Po wypisaniu przez zawodników umiejętności mentalnych ważne jest również zastanowienie się, w jaki sposób mogą je wykorzystać w trakcie gry oraz jak mogą nad nimi pracować.

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

Zwróć uwagę na słownictwo, zamiast „słabe strony”, postaraj się mówić „rezerwy”, „umiejętności do wypracowania” lub „obszary rozwoju”. To ważne, by wzmacniać motywację zawodników do pracy nad sobą i budować ich poczucie własnej wartości. Wygospodaruj czas na omówienie ćwiczenia – to ważne. Zadbaj o to, aby zawodnicy wiedzieli, po co to zrobili oraz do czego może im się to przydać. Od tego jak to zrobisz, może zależeć ich dalsza gotowość do pracy nad sferą mentalną.



Mój profil

SCAN ME!



OBSZAR TECHNICZNY

Mocne strony:

Rezerwy:

OBSZAR MOTORYCZNY

Mocne strony:

Rezerwy:

OBSZAR MENTALNY

Mocne strony:

Rezerwy:

Jak mogę wykorzystać moje mocne strony w trakcie gry?

Od czego mogę zacząć pracę nad swoimi rezerwami?

» Pokolenie Z w piłce ręcznej 01.2

Z TEGO ROZDZIAŁU DOWIESZ SIĘ:

- Jak zmieniło się środowisko, w którym funkcjonują zawodnicy
- Jaka jest charakterystyka nowego pokolenia piłkarek i piłkarzy ręcznych
- Na co warto zwrócić uwagę w pracy z zawodnikami
- Czego potrzebuje nowe pokolenie sportowców

Piłka ręczna, tak jak każda inna dyscyplina sportu, nieustannie się zmienia. Zmiana dotyczy wykorzystywanych technologii, organizacji rozgrywek czy procesu szkoleniowego. Zmianie podlegają również trenerzy oraz sami zawodnicy. Niezależnie od tego, czy chcemy tego, czy nie – mamy do czynienia ze zmianą pokoleniową w piłce ręcznej. Dobra wiadomość jest taka, że to od nas zależy, w jaki sposób na nią zareagujemy. Trenerzy stoją więc przed wyborem, mogą porównywać dzisiejszą młodzież i odnosić się do tego, co było kiedyś lub umiejętnie dzielić się swoim doświadczeniem i wykorzystywać je do pracy z młodymi zawodnikami. Skupianie się wyłącznie na diagnozowaniu i krytykowaniu sytuacji to działania, które nie przyniosą żadnych efektów. Dlatego, zamiast przyjmować bierną postawę, warto podjąć próbę zrozumienia młodych zawodników oraz trudności, z jakimi się mierzą.

Od cyfrowych emigrantów do cyfrowych tubylców

Rozwój nowych technologii zastał nas na różnych etapach naszego życia. Niektórzy z nas pamiętają jeszcze czasy bez telefonów komórkowych i bez internetu. Jeszcze nie tak dawno pisaliśmy listy (papierowe!) i dzwoniliśmy z telefonów stacjonarnych. Można więc żartobliwie uznać nas za **cyfrowych emigrantów** – ludzi, którzy dorastali w zupełnie innych czasach, ale „przeprowadzili się” i przystosowali do wszechobecnej technologii. Począwszy od inteligentnych domów sterowanych telefonem, do zegarka, którym płacimy za ulubioną kawę specjality. Aplikacje, gry czy programy to natomiast środowisko naturalne dla **cyfrowych tubylców** – zawodniczek i zawodników, którzy nie mieli okazji doświadczyć czasów „sprzed internetu”. Wirtualna rzeczywistość to ich drugi dom, w którym poruszają się z prędkością światłowodów. To świat, który z jednej strony daje nieograniczone możliwości, a z drugiej strony niesie za sobą liczne wyzwania i konsekwencje. Mimo wielu różnic ważne jest to, by nauczyć się mówić wspólnym językiem, zrozumiałym dla wszystkich, niezależnie od tego, z jakich czasów pochodzimy.



UMIEJĘTNOŚĆ WERYFIKACJI RZETELNOŚCI INFORMACJI

Umiejętnością, która jeszcze nie tak dawno umożliwiała nam rozwój w wielu obszarach życia, była umiejętność poszukiwania informacji. Pewnie sam pamiętasz wizyty w bibliotece w celu znalezienia książki przydatnej do egzaminu, a może sprawdzałeś interesujące Cię terminy w encyklopedii? Obecnie od nieograniczonego dostępu do informacji dzieli nas parę kliknięć myszką lub kilka ruchów kciuka po ekranie telefonu. Z jednej strony w przeciągu paru minut możemy pobrać wiele konspektów treningowych, rozpisanych jadłospisów czy protokołów regeneracji, ale z drugiej strony skąd mamy wiedzieć, które z nich są skuteczne i oparte o większą próbę niż doświadczenie jednej osoby? Wraz z wszechobecnym dostępem do informacji, kluczową umiejętnością stała się nie tyle umiejętność poszukiwania informacji (bo tych mamy już pod dostatkiem), lecz umiejętność weryfikacji rzetelności informacji, które do nas docierają.



PRZEBODŹCOWANIE UKŁADU NERWOWEGO

Układ nerwowy człowieka jest w stanie skutecznie funkcjonować, jeśli zapewni mu się względną równowagę pomiędzy mobilizacją a regeneracją. Warunki, w których dochodzi do regulacji to najczęściej takie, w których liczba bodźców jest ograniczona – np. spacer w lesie bez telefonu. W świecie, w którym z każdej strony bombardują nas informacje, dźwięki, kolory, bardzo łatwo może dojść do przebodźcowania. Zawodnicy, którzy nieustannie dostarczają sobie nowych bodźców, spędzając czas np. na portalach społecznościowych, mogą być bardziej rozdrażnieni, mogą mieć trudności w przyswajaniu informacji i przetwarzaniu ich na głębokim poziomie. Jeśli cały czas nasza głowa jest czymś zajęta, to nie doświadczymy nudy, która jest niezbędna do pracy twórczej i rozwijania naszej kreatywności.



BRAK CIERPLIWOŚCI I TOLERANCJI DYSKOMFORTU

Mamy do czynienia z wszechobecną optymalizacją i diametralnym skróceniem czasu oczekiwania – praktycznie na wszystko. Nie musimy czekać tygodniami na odpowiedź w formie listu, wystarczy parę sekund na komunikatorze. Nie musimy czekać na rozgrzanie piekarnika, wystarczy parę sekund w mikrofalówce. Nie musimy czekać na sprawdzenie oceny w dzienniku papierowym, wystarczy sprawdzić ją w dzienniku elektronicznym. Z jednej strony wszystkie te udogodnienia (przynajmniej z założenia) sprawiły, że oszczędzamy dużo czasu, ale z drugiej strony spowodowały, że zawodnicy rzadko doświadczają sytuacji, w których muszą na coś cierpliwie poczekać. Chcą mieć wszystko tu i teraz, nie dlatego, że są roszczeniowi czy niewdzięczni, ale bardziej dlatego, że dorastają funkcjonując w takim środowisku. W warunkach, które sami im stworzyliśmy, wprowadzając wszelkie udogodnienia mające na celu ułatwienie życia.



PORÓWNIANIA SPOŁECZNE

Wirtualna rzeczywistość to miejsce, w którym każdy może kreować idealny obraz siebie, niezależnie od tego czy jest on prawdziwy, czy nie. W mediach społecznościowych możemy zobaczyć zdjęcia zawodników osiągających sukces, którzy właśnie skończyli swój idealny trening, jedzą pięknie przygotowane, pełnowartościowe posiłki, a później regenerują się, wykorzystując do tego najnowsze technologie. Jako dorośli wiemy, że ten obraz ma mało wspólnego z rzeczywistością, a to, czego nie widać w mediach społecznościowych to wszelkie niepowodzenia, błędy czy rozczarowania. Niestety bardzo często młodzi zawodnicy nie uwzględniają tej szerszej perspektywy i zakładają, że to, co widzą, jest prawdą. Odruchowo zaczynają porównywać swoje życie do wyreżyserowanego na zdjęciach wycinka rzeczywistości innych zawodników. Takie niesprawiedliwe porównania mogą powodować narastającą frustrację, lęk, spadek zaangażowania oraz obniżenie poczucia własnej wartości.

Czego potrzebuje nowe pokolenie sportowców?

Poniżej znajdziesz wypowiedzi młodych piłkarek ręcznych i piłkarzy ręcznych, którzy zostali zapytani o to, czego potrzebują od swojego trenera.

- Chce, żeby trener był wymagający i potrafił wydobyć to, co każda z nas ma najlepsze, w końcu po to tutaj jest. Ważne jest też dla mnie to, żeby był normalny – taki ludzki i żeby czasami potrafił odpuścić np. jeden trening, jak już widzi, że naprawdę padamy.**

- // Dla mnie ważne jest to, żeby trener był konsekwentny i sprawiedliwy. Szanuje to i wtedy od razu chce mi się starać. Imponuje mi, jak trener ma dużą wiedzę i chce mu się ciągle uczyć.**
- // Potrzebuje, żeby trener wtedy, kiedy trzeba, był stanowczy, ale żeby poza treningami się tak nie spinał i był sobą. Fajnie by było, gdyby czasami z nami pożartował i dowiedział się co u nas. Myślę, że jemu też byłoby wtedy łatwiej.**
- // Chciałbym, żeby trener dawał nam więcej swobody. Wiem, że chce, żebyśmy wszystko zrobili idealnie, ale tak się nie da. W końcu to my jesteśmy na tym boisku i musimy podejmować decyzje. Fajnie by było, gdyby trochę bardziej nam zaufał.**

To, co jest charakterystyczne dla większości sportowców z młodego pokolenia to m.in. duża samoświadomość i potrzeba dialogu z trenerem, która przejawia się np. w dopytywaniu o cel danego ćwiczenia czy aktualnego mikrocyklu. Pokolenie to jest metaforycznie porównywane do płatków śniegu – wyjątkowych i wrażliwych jednocześnie. Młodzi zawodnicy potrzebują pozytywnej atmosfery oraz wzoru do naśladowania, który będzie ich drogowskazem nie tylko związanym z piłką ręczną, ale również z uniwersalnymi wartościami.

Autonomia i zasady

Wspieranie autonomii zawodników i wypracowanie przejrzystych zasad funkcjonowania drużyny to dwa elementy, które w połączeniu tworzą optymalne środowisko do rozwoju. Tak jak dwie strony medalu, tak autonomia i zasady mogą wzajemnie się uzupełniać i odpowiadać na potrzeby młodych zawodników. Żeby zwiększać samodzielność i zaangażowanie Twoich podopiecznych, ważne jest to, aby mieli poczucie, że ich zdanie też jest ważne i że mogą sami o czymś zdecydować. Z drugiej strony młodzi sportowcy, potrzebują też przewidywalności i bezpiecznych ram, w których będą mogli się poruszać. Wprowadzając precyzyjne zasady współpracy, sprawisz, że łatwiej im będzie utrzymać dyscyplinę i przewidywać konsekwencje swoich zachowań.

Optymalne środowisko

Optymalne środowisko do rozwoju to takie, w którym zawodnicy czują się wspierani, akceptowani i doceniani. Nie oznacza to jednak rozkładania nad nimi „parasola ochronnego”, który ustrzeże ich przed trudnościami, jakie mogą ich spotkać w klubie, szkole czy domu. Naszym zadaniem jest rozwijanie samodzielności młodych zawodników. Radzenie sobie z błędami, rozwiązywanie konfliktów czy budowanie swojej pozycji w drużynie to umiejętności, które mogą rozwijać. Do budowania odporności psychicznej, niezbędne są właśnie takie wyzwania. Dzięki temu łatwiej im będzie funkcjonować w profesjonalnym sporcie, ale również życiu poza nim.

Wskazówki do wykorzystania w pracy z zawodnikami

Poniżej znajdziesz cztery obszary, które mogą stanowić największe wyzwanie w pracy z młodym pokoleniem sportowców. W tym miejscu zebrane również zostały praktyczne wskazówki, które możesz wykorzystać w swojej pracy z zawodnikami.



KONCENTRACJA UWAGI

Młodym zawodnikom może być trudniej utrzymać koncentrację uwagi przez dłuższy czas. Są przyzwyczajeni, do krótkich i dynamicznych form przekazu (koncentracja TikTok'owa), dlatego godzinna analiza video może okazać się dla nich bardzo dużym wyzwaniem. **Ważne jest to, żeby zadać sobie pytanie: co jest dla mnie ważniejsze – satysfakcja czy skuteczność?**

Satysfakcja:

Pokazałem wszystkie materiały video, które przygotowałem przez ostatni tydzień. Spotkanie trochę nam się przedłużyło, ale jestem z siebie dumny, bo dużo nad tym pracowałem. Czuje się spokojniejszy, bo pokazałem im wszystko, co mogłem. Byłem bardzo skupiony na tłumaczeniu i w sumie nie zwróciłem uwagi na to czy zawodnicy jeszcze mnie słuchają i czy są w stanie utrzymać koncentrację.

Możliwe konsekwencje:

Zawodnicy po 20 minutach przestali Cię słuchać, nie byli w stanie przyswoić nadmiaru informacji, co wzbudziło w nich złość i irytację. Spotkania drużynowe zaczynają im się kojarzyć z przykrym obowiązkiem.

Skuteczność

Nie pokazałem wszystkich materiałów wideo, bo zauważyłem, że zawodnicy przestali mnie słuchać i zaczęli przysypiać. Trudno było odpuścić, bo miałem powycinane naprawdę świetne fragmenty, ale skupiłem się tylko na najważniejszych rzeczach i upewniłem się, że dokładnie to rozumieją. Zadawałem dużo pytań otwartych, żeby zaangażować ich w dyskusję. Z jednej strony nie przerobiłem wszystkiego, co chciałem, ale z drugiej strony wiem, że to, co zrobiliśmy, było zrobione na sto procent.

Możliwe konsekwencje:

Przekaz był dostosowany do możliwości odbiorców, co sprawiło, że był bardzo skuteczny. Zawodnicy byli w stanie utrzymać koncentrację i przyswoić wybrane zagadnienia. Mają poczucie dobrze wykorzystanego czasu.

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

- **Jeśli nie jesteś pewien, ile informacji są w stanie zapamiętać Twoi zawodnicy, to zrób eksperyment. Po analizie video poproś ich o zapisanie wszystkiego, co zapamiętali. Sprawdź, ile informacji udało im się przyswoić.**
- **Ułożenie krzesel również może mieć znaczenie dla utrzymania koncentracji uwagi. Jeśli krzesła będą ułożone w rzędach (tak, jak w szkole), niektórym zawodnikom może być łatwiej „się chować” i zająć się czymś innym. Dlatego postaraj się znaleźć inny układ krzesel, taki który sprawi, że będziesz dokładnie widział każdego zawodnika.**

- Oprócz komputera i rzutnika możesz też wykorzystywać tablicę oraz flipchart. Pamiętaj o zadawaniu pytań otwartych. Możesz dzielić zawodników na mniejsze grupki, dając im zadanie do rozwiązania. Spróbuj też zrobić krótsze odprawy z podziałem na pozycje.
- Zapisywanie założeń taktycznych w zeszytach również może pomóc utrzymać skupienie. Jeśli chcesz wprowadzić to tego element rywalizacji, możesz skorzystać z programów, które umożliwiają stworzenie quizu online np. <https://kahoot.com/>.



KORZYSTANIE Z TELEFONÓW KOMÓRKOWYCH

Zanim zaczniemy zwracać uwagę zawodnikom na czas spędzany przed ekranami, warto w pierwszej kolejności zastanowić się, jak to wygląda w naszym przypadku. Jakie mamy nawyki i jaki dajemy przykład naszym podopiecznym? Czy w trakcie treningu zdarza nam się odebrać telefon lub odpisać na wiadomość? Czy w trakcie posłonek sprawdzamy nasze media społecznościowe? Zawodnicy bardzo szybko uczą się poprzez obserwację – jeśli nie rozstajesz się ze swoim telefonem, jest duża szansa, że Twoi zawodnicy będą robili to samo.

Sprawdź w swoim telefonie i do tego samego zachęć też swoich zawodników, ile czasu spędzasz korzystając z niego. Możesz poznać swoją tygodniową średnią oraz liczbę odblokowań ekranu w ciągu dnia. Zwróć uwagę, z jakich aplikacji najczęściej korzystasz.

Ważne jest również to, żeby uświadamiać i edukować zawodników na temat tego, jak nadmierne korzystanie z telefonów komórkowych może wpływać na ich samopoczucie oraz relacje z innymi. Rzetelne informacje, podane w przystępnej formie znajdziesz w tych publikacjach, możesz też polecić je swoim zawodnikom oraz ich rodzicom.



POLECANE KSIĄŻKI

Burke, H. (2021). **Jak rozpoznać i pokonać uzależnienie od smartfona. Praktyczne wskazówki i ćwiczenia.** Wydawnictwo Zwierciadło.

Hansen, A. (2021). **Wyloguj swój mózg. Jak zadbać o swój mózg w dobie nowych technologii.** Wydawnictwo Społeczny Instytut Wydawniczy Znak.

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

- Wyłącz wszystkie powiadomienia typu push notice, odinstaluj aplikacje, których nie używasz.
- Włącz filtr koloru - ekran, który jest czarnobiałym wyzwala mniej dopaminy.
- Możesz ustawić limit czasu spędzonego przed ekranem lub dla danej aplikacji.
- Wyznacz czas na sprawdzanie smsów i maili.
- Nie trzymaj telefonu w sypialni, zaopatrz się w tradycyjny budzik.



BUDOWANIE WIARY W SWOJE UMIEJĘTNOŚCI

Zawodnicy z nowego pokolenia mogą się szybciej zniechęcać i częściej odpuszczają, gdy robi się trudno. Np. gdy muszą rywalizować z innymi na swojej pozycji albo gdy pojawia się presja wyniku sportowego.

Jednym z możliwych powodów szybszego odpuszczania może być lęk przed popełnieniem błędu. Niektórym łatwiej jest zrezygnować niż się skonfrontować, a tym samym zweryfikować swoje umiejętności. Próby „wymuszenia” na zawodniku odważniejszych decyzji czy walki do końca okazują się być nieskuteczne. Dlatego to, co warto zrobić, to oswoić lęk związany z popełnieniem błędu.

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

- Pamiętaj, że zawodnik uczy się, naśladowując Twoje zachowanie. Jeśli na każdy swój błąd reagujesz dużą złością i nie jesteś w stanie się do niego przyznać – Twoi podopieczni będą robili to samo. Jeśli natomiast po popełnionym błędzie masz odwagę wyjść i powiedzieć o tym drużynie, możesz nie tylko zwiększyć swój autorytet, ale również pokazać, że popełnianie błędów jest zupełnie normalne.
- Ważne jest, by unikać porównywania zawodników między sobą. Każdy z nich jest inny i posiada inne umiejętności. Postaraj się pokazywać swoim podopiecznym ich własny progres, jaki robią w poszczególnych obszarach. Dzięki temu nauczą się doceniać i wykorzystywać swoje mocne strony.
- Postaraj się chwalić i doceniać zawodników za samo podejmowanie próby, a nie tylko za skuteczne rozwiązanie. Wzmacnianie takiego zachowania sprawi, że zawodnicy będą częściej podejmowali odważne decyzje na boisku, pomimo lęku przed popełnieniem błędu.



POLECANE KSIĄŻKI

Schiraldi, G. S. (2021). **Jesteś kimś więcej, niż myślisz. Przełoń chmury samokrytyki i odkryj swoją wrodzoną wartość.** Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.



UCZENIE CIERPLIWOŚCI I AKCEPTOWANIA TRUDNOŚCI

Młodym zawodnikom czasami trudno jest uchwycić szerszą perspektywę i zrozumieć, że osiągnięcie sukcesu w piłce ręcznej wymaga wiele poświęcenia, zaangażowania oraz konsekwencji. W mediach sportowościowych widzą wycinki karier sportowych i momenty największych sukcesów. Oglądając takie treści, łatwo jest pomyśleć, że tak właśnie wygląda funkcjonowanie w sporcie zawodowym. Młodzi chcą jak najszybciej znaleźć się na tym samym miejscu, bez świadomości drogi, jaką trzeba przejść, żeby się tam dostać.

Z tego powodu mogą się szybciej zniechęcać i frustrować, gdy na ich drodze pojawiają się trudności. Dlatego tak ważne jest to, aby już od najmłodszych lat uczyć zawodników cierpliwości i pokazywać im nie tylko cel, ale również drogę jaka do niego prowadzi.

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

- Jednym ze sposobów rozszerzania perspektywy i urealniania wyobrażeń młodych zawodników jest poznawanie historii innych sportowców. To bardzo ważne, żeby usłyszeli nie tylko o sukcesach, ale również o wyzwaniach i trudnych momentach. Jeśli jesteś z zawodnikami na zgrupowaniu w ośrodku, w którym przebywają inni sportowcy (niezależnie od uprawianej dyscypliny sportu), możesz zorganizować takie spotkanie i zaprosić gościa, który będzie gotowy podzielić się swoim doświadczeniem. Możesz też wykorzystać starszych zawodników ze swojego klubu lub sam podzielić się swoją historią. Poniżej znajdziesz propozycje pytań, które warto zadać podczas takiego spotkania. Spróbuj też zachęcić swoich podopiecznych do przygotowania własnych pytań.

DO WYKORZYSTANIA W PRACY TRENERA:

1. Jak zaczęła się twoja przygoda ze sportem?
 2. Czy mógłbyś opowiedzieć o swojej drodze, do miejsca, w którym obecnie jesteś?
 3. Który etap kariery uważasz za kluczowy?
 4. Czy miałeś jakieś trudne momenty albo wyzwania w trakcie twojej kariery?
 5. Co pomogło Ci poradzić sobie z trudnościami?
 6. Z czego jesteś najbardziej dumny w swojej karierze?
 7. Czy jest coś, co z perspektywy czasu zrobiłbyś inaczej?
 8. Gdybyś miał dać jedną radę młodym zawodnikom – co by to było?
- Jeśli chcesz popracować nad cierpliwością swoich zawodników, możesz nauczyć ich wykorzystywać metodę małych kroków (Kaizen). Metoda ta wywodzi się z kultury japońskiej i zakłada doskonalenie poprzez systematyczne wprowadzanie drobnych zmian. Metoda małych kroków, to doskonały sposób na wprowadzenie małych zmian, które prowadzą do dużych efektów – nie tylko w piłce ręcznej, ale również w życiu pozasportowym. Ważne by każdy z zawodników wybrał jedną rzecz, nad którą chce pracować, a następnie zastanowił się, od czego mógłby zacząć. Istotne jest również to, aby zadanie było na tyle małe, żeby mógł to robić każdego dnia.

PRZYKŁADOWE CELE ZGODNE Z METODĄ MAŁYCH KROKÓW:

- codzienne rolowanie się,
- zostawianie 15 min po treningu i trenowanie rzutów,
- uczenie się 5 nowych słówek np. po angielsku,
- odłożenie telefonu na godzinę przed zaśnięciem.

Możesz też rozdać zawodnikom kalendarz, który pomoże im utrzymać zaangażowanie podczas wprowadzania metody małych kroków.



POLECANE KSIĄŻKI

Clear, J. (2019). **Atomowe nawyki. Drobne zmiany, niezwykle efekty.** Wydawnictwo Galaktyka.

Oettingen, G. (2018). **WOOP Skuteczna metoda osiągnięcia celów.** Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.



ĆWICZENIE DO WYKORZYSTANIA W PRAKTYCE > KARTY PRACY

ĆWICZENIE - METODA MAŁYCH KROKÓW

CEL

Utrzymywanie zaangażowania, wypracowanie dobrych nawyków, budowanie poczucia własnej skuteczności.

BĘDZIESZ POTRZEBOWAŁ

Wydrukowanych kart pracy z kalendarzem.

OPIS ĆWICZENIA

Poproś, aby każdy zawodnicy zastanowili się, czego w danym momencie porzucą. Czy jest coś, co chcieliby zmienić albo osiągnąć? Zachęć ich do tego, żeby zaczęli od łatwego zadania – wyznaczyli mały cel, który nie będzie dla nich trudny. Wspólnie z zawodnikami zastanów się, do jakich dużych zmian może doprowadzić systematyczne wykonywanie małego celu. Poproś, aby każdy zapisał swój cel w kalendarzu, a następnie zaznaczał dni, w których wykonał swój mały krok.

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

Dopilnuj, żeby zawodnicy wybrali tylko po jednym z celów, na którym chcą się skoncentrować. Ważne, by kalendarze wisiły w widocznym miejscu, np. w domu albo w szatni.

SCAN ME!



» Rozwój psychiki zawodnika 01.3

Z TEGO ROZDZIAŁU DOWIESZ SIĘ:

- Czym jest nieharmonijny rozwój
- Jak przebiega rozwój psychologiczny w poszczególnych obszarach
- Na co warto zwrócić uwagę na poszczególnych etapach rozwojowych

Rozwój psychologiczny młodego zawodnika

Młody sportowiec nie jest miniaturką dorosłego piłkarza ręcznego, ponieważ dopiero jest w trakcie procesu dojrzewania. Warto o tym pamiętać próbując zrozumieć zachowania naszych podopiecznych i trudności, z jakimi się mierzą. U różnych dzieci proces dojrzewania przebiega w sposób indywidualny. Wiek kalendarzowy nie zawsze odpowiada poziomowi dojrzałości psychicznej. Psychika młodego zawodnika rozwija się m.in. **w sferze poznawczej, emocjonalnej oraz społecznej.** Najczęściej rozwój w tych sferach przebiega w sposób nieharmonijny. Oznacza to, że młody zawodnik, który potrafi utrzymać koncentrację uwagi w trakcie treningu i pamiętać polecenie trenera, może mieć trudności z regulacją emocji czy odnajdywaniem się w drużynie. Nie oznacza to jednak, że nie posiada predyspozycji mentalnych do gry w piłkę ręczną. Potrzebuje jedynie czasu, aby dojrzeć i móc wykorzystać swoje możliwości. Z tego powodu, tak istotne jest indywidualne podejście do każdego ze swoich podopiecznych.

Rozwój poznawczy

Rozwój poznawczy zawodnika to proces, podczas którego rozwija umiejętność koncentracji uwagi, zapamiętywania informacji, analizowania sytuacji, wyciągania wniosków oraz myślenia logicznego i abstrakcyjnego.

Rozwój społeczny

Rozwój społeczny umożliwia poznanie i zrozumienie norm społecznych. Młody zawodnik nabywa umiejętności współpracy w grupie oraz radzenia sobie w konfliktach. Rozwija również swoją samodzielność i odpowiedzialność.

Rozwój emocjonalny

Rozwój emocjonalny zawodnika to proces, dzięki któremu staje się świadomy emocji, sposobu ich wyrażania oraz interpretacji. Wraz z tymi umiejętnościami wzrasta również zdolność do rozumienia innych, regulacji własnych emocji i do okazywania empatii.



Na co warto zwrócić uwagę na poszczególnych etapach rozwoju

Mimo że każdy zawodnik i każda zawodniczka rozwijają się w swoim indywidualnym tempie, warto zwrócić uwagę na pewne uniwersalne procesy, które pojawiają się w poszczególnych kategoriach wiekowych. Poniższe tabele są próbą połączenia etapów rozwojowych z kategoriami wiekowymi w piłce ręcznej. W poszczególnych kategoriach opisane zostały najważniejsze zmiany, które zachodzą w rozwoju młodych zawodników. Warto jednak pamiętać o tym, że zmiany te mogą zachodzić w sposób płynny.

DZIEWCZĘTA I CHŁOPCY DO 13 R.Ż.

OBSZAR ROZWOJU

Rozwój poznawczy

CHARAKTERYSTYKA

- krótki czas koncentracji uwagi
- myślenie konkretne
- trudności z myśleniem abstrakcyjnym

WSKAZÓWKI DO PRACY

Dostosuj słownictwo do wieku zawodników. Stosuj dużo wskazówek, upewnij się, że zawodnicy Cię rozumieją. Postaraj się wykorzystywać krótkie i różnorodne ćwiczenia.

Rozwój społeczny

- bardzo duży autorytet trenera
- rodzice nadal są ważni, jednak rola kolegów z drużyny zaczyna być coraz ważniejsza
- poszukiwanie przyjaciół
- coraz większa potrzeba autonomii i samodzielności
- nauka rozumienia zasad panujących w drużynie

Poświęć trochę czasu na tłumaczenie zawodnikom zasad panujących w drużynie. W sytuacji konfliktu pokaż różne perspektywy. Postaraj się być konsekwentny i sprawiedliwy. Nawiaź współpracę z rodzicami i zadbaj o spójność działań oraz komunikacji.

Rozwój emocjonalny

- zawodnik ma prawo nie rozumieć i nie radzić sobie z emocjami
- nauka rozpoznawania i regulowania emocji
- wybuchy płaczu
- objawy somatyczne – np. ból brzucha

Oswajaj zawodników z emocjami i dawaj im czas na przeżycie ich. Możesz nazywać emocje, które widzisz i normalizować je. Komunikaty: „nie stresuj się”, „nie rycz”, „przestań się bać” na pewno nie będą pomocne. Zamiast tego powiedz „stres, który czujesz, jest ok, mobilizuje Cię do działania”.

MŁODZIK I JUNIOR MŁODSZY

OBSZAR ROZWOJU

Rozwój poznawczy

CHARAKTERYSTYKA

- trudności w braniu odpowiedzialności za swoje działania
- trudności w przewidywaniu konsekwencji swoich zachowań
- trudności w planowaniu swoich obowiązków
- brak konsekwencji w działaniu
- częste zmiany zdania

WSKAZÓWKI DO PRACY

Tłumacz zawodnikom możliwe konsekwencje ich działania. Pomóż im planować i godzić trening ze szkołą wykorzystując np. metodę małych kroków. Daj im czas do namysłu, zamiast oczekiwać decyzji tu i teraz.

Rozwój społeczny

- kłopoty z relacjami z dorosłymi osobami
- rówieśnicy stają się najważniejszą grupą
- brak dystansu do siebie
- brak kontroli komunikacji niewerbalnej (zwłaszcza mimiki)
- buntowanie się przeciwko autorytetom
- zachowania ryzykowne
- wchodzenie w relacje intymne
- eksperymentowanie z tożsamością płciową

W tym okresie bardzo ważne jest, by nie porównywać zawodników do siebie oraz żeby nie komentować zmian, jakie zachodzą w ich dojrzewającym ciele. Nastoletni zawodnicy mogą traktować wszelkie komentarze bardzo osobiście.

Rozwój emocjonalny

- bardzo duża intensywność przeżywanych emocji
- łatwe przechodzenie z jednych stanów do innych
- reakcje nieadekwatne do sytuacji
- działanie pod wpływem emocji
- trudności z akceptacją siebie

Daj zawodnikom czas na ochłonięcie. Wstrzymaj się z przekazywaniem informacji, do momentu aż emocje opadną. Pokazuj, że pomimo odczuwanych emocji mogą koncentrować się na ważnych rzeczach.

JUNIOR STARSZY

OBSZAR ROZWOJU

CHARAKTERYSTYKA

WSKAZÓWKI DO PRACY

Rozwój poznawczy

- intensywny rozwój abstrakcyjnego i logicznego myślenia
- możliwość planowania krótko- i długoterminowego
- większa samokontrola, cierpliwość i rzadsze zachowania impulsywne
- większa kontrola zdolności koncentracji uwagi
- możliwość oddzielenia faktów od opinii i ocen

Oprócz podania instrukcji ćwiczenia opisz też jego cel. Zadbaj o częste i merytoryczne informacje zwrotne. Pomóż zawodnikom formułować cele krótko- i długoterminowe.

Rozwój społeczny

- poszukiwanie swojej tożsamości indywidualnej i grupowej
- wysoka potrzeba autonomii
- tworzenie długotrwałych i stabilnych relacji
- większe rozumienie i akceptowanie swojej roli w drużynie

Rozmawiaj z zawodnikami o ich trudnościach. Zapewnij ich, że mogą zgłosić się do Ciebie z każdą trudnością. Postaraj się też podawać powody swoich decyzji np. wyboru składu na mecz lub zmiany w planie treningowym.

Rozwój emocjonalny

- większa zdolność do nazywania i regulowania emocji
- większa empatia – umiejętność nazywania i rozumienia cudzych emocji
- możliwość oddzielenia emocji od treści przekazu

Pomóż zawodnikom wykorzystywać emocje w trakcie meczu – np. sportową złość. Bądź uważny na wpływ emocji pozasportowych na formę zawodników na treningach. Zachęcaj ich do obserwowania swoich emocji.

Narzędzia do wykorzystania w pracy z zawodnikami

Niezależnie od etapu rozwoju zawodników warto jest trenować uniwersalne umiejętności mentalne. Poniżej znajdziesz dwie propozycje ćwiczeń, które możesz robić ze swoimi podopiecznymi, niezależnie od ich wieku.

RELAKSACJA I TRENING UWAGAŃ

Jeśli chcesz pomóc zawodnikom lepiej radzić sobie z emocjami oraz trenować koncentrację uwagi możesz wykorzystać gotowe nagrania przygotowane dla sportowców. Puść nagranie po treningu, a następnie zaproponuj, żeby zawodnicy wykonywali ćwiczenie samodzielnie w domu.

SCAN ME!



POLECANE KSIĄŻKI

Kaczmarzyk, M. (2020). **Strefa napięć. Historia naturalna konfliktu z nastolatkiem.** Wydawnictwo Element.



ĆWICZENIE DO WYKORZYSTANIA W PRAKTYCE > KARTY PRACY

ĆWICZENIE - UWAGA PIŁKA

CEL

Nauka i doskonalenie koncentracji uwagi.

BĘDZIESZ POTRZEBOWAŁ

Wydrukowanych kart pracy i długopisów.

OPIS ĆWICZENIA

Rozdaj zawodnikom wydrukowane kartki. Ich zadaniem jest w przeciągu czterech minut pozaznaczać (na wybranej piłce), jak najwięcej numerów w kolejności chronologicznej.

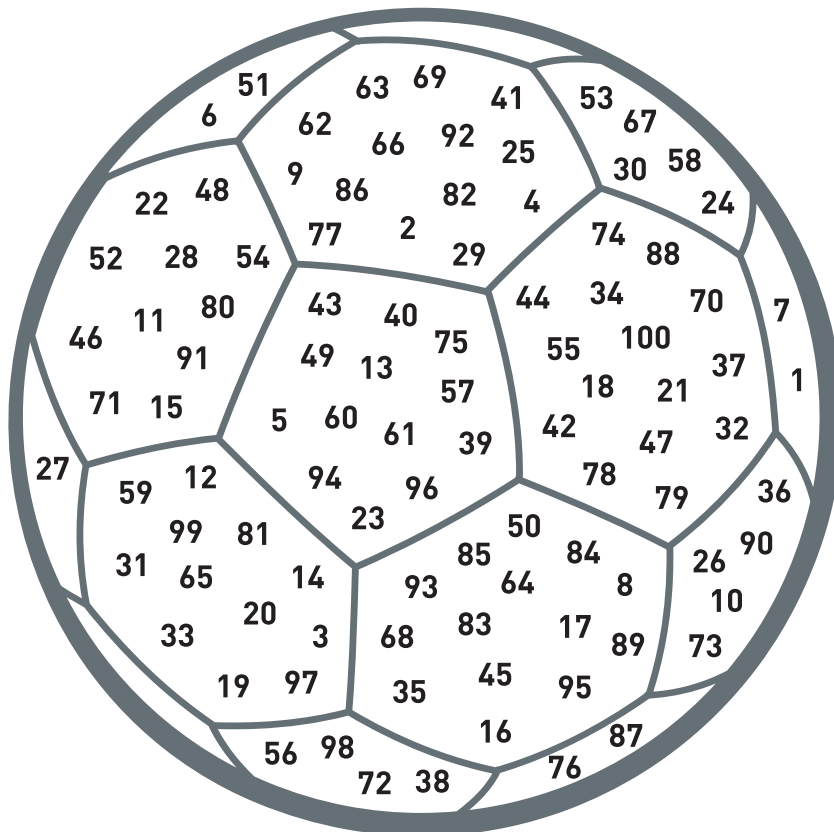
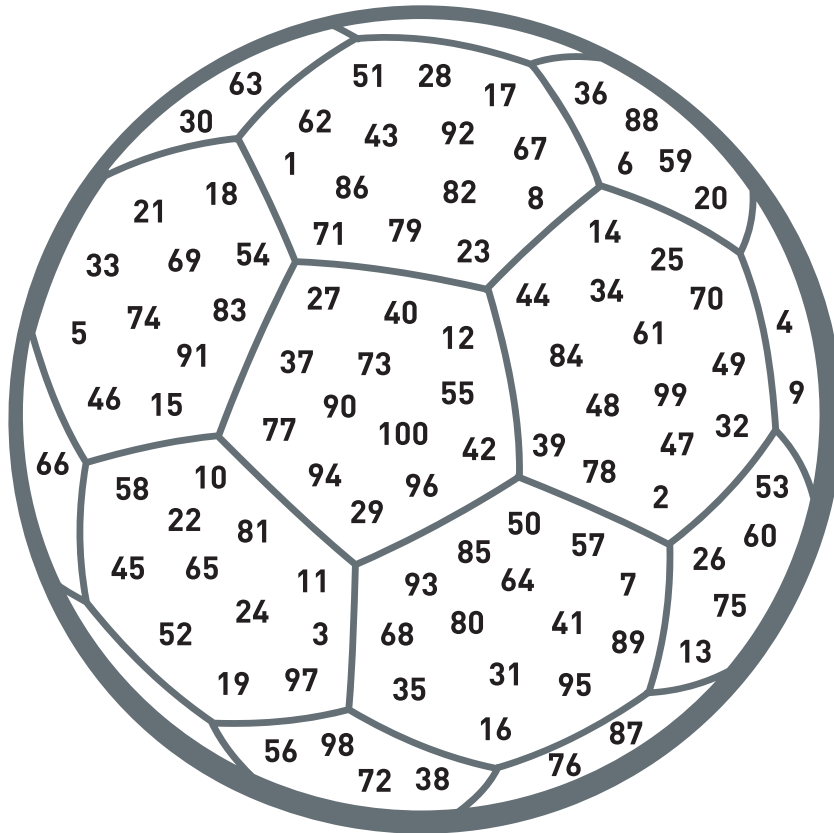
WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

Jeśli uznasz, że zawodnicy opanowali podstawową wersję ćwiczenia, możesz wprowadzić dystraktory w postaci presji czasu, wyniku czy dźwięku.



Uwaga piłka

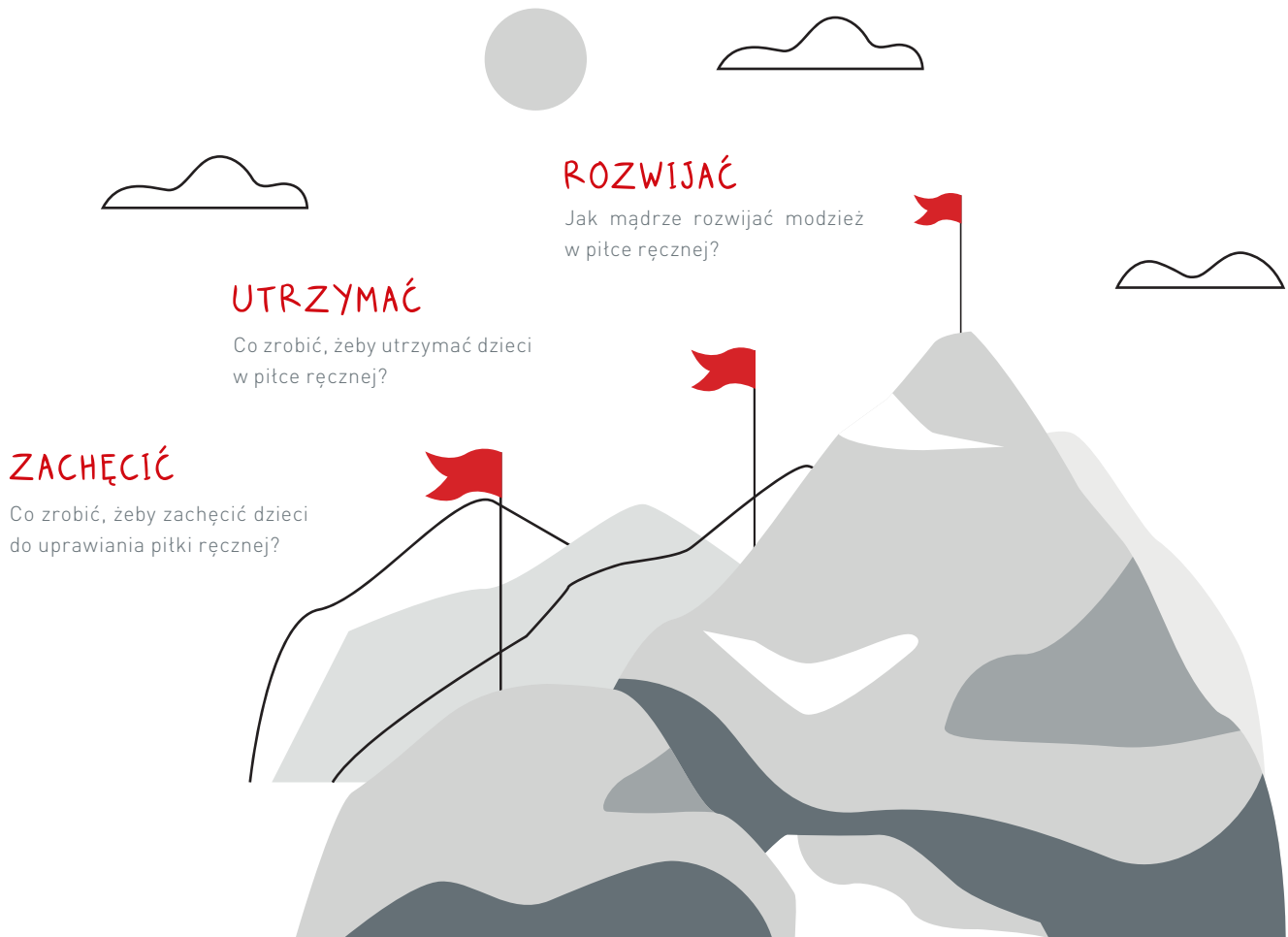
SCAN ME!



» Wyzwania w pracy z zawodnikami 01.4

Z TEGO ROZDZIAŁU DOWIESZ SIĘ:

- Jak zachęcić zawodników do uprawiania piłki ręcznej
- Jak utrzymać motywację zawodników
- Jak pomóc zawodnikom się rozwijać



Jednym z najważniejszych wyzwań stojących przed trenerami pracującymi z najmłodszymi jest zachęcenie dzieci do uprawiania piłki ręcznej, następnie podtrzymywanie ich motywacji, a także mądre rozwijanie umiejętności niezbędnych do pozostania w sporcie. Skuteczni trenerzy to tacy, którzy nie tylko wygrywają mecze, ale również pomagają swoim zawodnikom nabywać i doskonalić umiejętności, a przede wszystkim czerpać radość z gry w piłkę ręczną.

Jak zachęcić zawodników do uprawiania piłki ręcznej?

Dotarcie i zachęcenie młodych zawodników do uprawiania piłki ręcznej może być nie lada wyzwaniem. Aby to zrobić, warto zastanowić się, z jakich powodów dzieci chcą przychodzić na treningi.

Dzieci zapytane o powody uprawiania piłki ręcznej najczęściej odpowiadają, że:

- sprawia im to przyjemność,
- dobrze się bawią,

- lubią rywalizować,
- chcą spędzać czas z rówieśnikami,
- lubią pokazywać to, co potrafią,
- chcą być częścią grupy,
- lubią naśladować ulubionych zawodników.

Mimo różnorodnych powodów rozpoczynania treningów piłki ręcznej istnieją pewne uniwersalne elementy, o które warto zadbać od samego początku, jeśli chcemy zachęcić dzieci do uprawiania sportu.

DOBRA ZABAWA I CZERPANIE RADOŚCI Z GRY

Każdy z nas rodzi się z zapotrzebowaniem na pewien poziom stymulacji i pobudzenia. Dzieci znajdują radość w spędzaniu czasu z rówieśnikami, którzy dzielą ich zainteresowania sportowe. Pamiętaj, żeby podczas treningu dzieci mogły się przede wszystkim dobrze bawić. Dzięki temu zbudują fundament, na którym może rozwinąć się pasja do piłki ręcznej. Jest to cenna wskazówka w kontekście dobierania środków i planów treningowych.

BYCIE DOWARTOŚCIOWANYM

Każdy z nas lubi być chwalony i doceniany. Osiągnięcie sukcesu w działaniu może przekładać się na poczucie własnej wartości. Wzmacniając zawodników za ich postępy, budujemy w ten sposób ich poczucie kompetencji. Warto doceniać chęć oraz podejmowanie próby, niezależnie od rezultatów. Oprócz aspektów technicznych, motorycznych czy taktycznych, możesz doceniać również postęp w rozwoju mentalnym. Dzieci, które czują się dowartościowane, będą miały większą motywację do kontynuacji treningów.

Jak utrzymać motywację zawodników do uprawiania piłki ręcznej?

Pozostanie w piłce ręcznej i przejście do kategorii Młodzika dla niektórych dzieci może być trudne. To właśnie na tym etapie mogą pojawić się pierwsze wątpliwości niekiedy prowadzące do rezygnacji ze sportu. Dlatego w pierwszej kolejności warto przyjrzeć się z jakich powodów dzieci, w wieku 13 lat, rezygnują ze sportu:

- brak przyjemności i radości z gry,
- lęk związany z nadmierną krytyką,
- presja wywierana przez trenerów,
- presja wywierana przez rodziców,
- brak czasu na rozwijanie innych pasji.
- niezadowolenie z liczby minut spędzonych na boisku,
- ograniczenia finansowe rodziców,
- kontuzje,
- wypalenie.

Rodzaje motywacji zawodników

W psychologii wyróżniamy dwa rodzaje motywacji – wewnętrzną i zewnętrzną. Motywacja wewnętrzna – to chęć podejmowania treningów dla własnej satysfakcji i pozytywnych emocji. Jest ona świetnym paliwem napędzającym zawodnika do angażowania się w treningi i rozwijania swoich umiejętności. Czerpanie radości z gry jest powodem, dla którego wielu młodych zawodników zaczyna swoją przygodę z piłką ręczną. Motywacja zewnętrzna – związana jest z angażowaniem się z powodu chęci zaimponowania znajomym, rodzicom czy chęci zdobycia określonej nagrody. Niestety wraz ze zmianą zewnętrznych motywatorów, motywacja do ciężkiej pracy może zniknąć.

Jako trener odgrywasz niezwykle ważną rolę w utrzymywaniu motywacji swoich zawodników. Poprzez mądre działania jesteś w stanie podtrzymać motywację wewnętrzną dzieci do uprawiania piłki ręcznej. Aby to zrobić, warto stworzyć takie warunki, w których zawodnicy będą mogli zaspokoić trzy najważniejsze potrzeby:

Potrzeba kompetencji:

- Dobierz poziom trudności ćwiczenia w taki sposób, aby zawodnicy mogli pokazać swoje umiejętności techniczne, taktyczne, motoryczne oraz mentalne.
- Podczas analiz video zadбай o dobre proporcje — oprócz elementów do zmiany, pokaż również dobre zagrania.
- Docenia wysiłki i podejmowanie próby.

Potrzeba przynależności:

- Zadбай o to, aby każdy zawodnik niezależnie od swojej roli w drużynie, czuł się jej ważną częścią.
- Postaraj się pamiętać np. o urodzinach czy różnych zainteresowaniach swoich zawodników.
- Dzwon do kontuzjowanych zawodników i pokaż im, że są dla Ciebie ważni.

Potrzeba autonomii:

- Stwórz warunki, w których zawodnicy będą mieli poczucie, że mają na coś wpływ np. na godziny posiłków czy wybór ćwiczenia na rozgrzewkę.
- Zadawaj zawodnikom dużo pytań otwartych, ogranicz zadawanie pytań zamkniętych.
- Wystuchaj swoich zawodników do końca, niezależnie od tego czy zgadzasz się z ich opinią.

Jak utrzymać motywację zawodników do uprawiania piłki ręcznej?

PROCESY UCZENIA

Każdy z nas podlega tym samym procesom uczenia się, jakim są: warunkowanie klasyczne, warunkowanie sprawcze i uczenie się przez obserwację. Oznacza to, że Twoje reakcje na zachowanie zawodników mają ogromny wpływ na to, czy dane zachowanie będzie się powtarzało, czy nie. Dlatego oprócz koncentracji na błędach i obszarach do poprawy bardzo ważne jest to, aby wzmacniać pozytywne zachowania, które chcesz utrwaląć.

Przykłady sytuacji, w których warto docenić i pochwalić zawodnika:

- odważna gra pomimo lęku,
- utrzymywanie koncentracji pomimo zmęczenia,
- komunikacja na boisku,
- podejmowanie próby,
- walka do ostatniej minuty meczu,
- współpraca w zespole,
- rozwiązywanie konfliktów w grupie.

ROZWIJANIE UMIEJĘTNOŚCI MENTALNYCH

Poprzez świadome działanie możesz rozwijać umiejętności mentalne zawodników. Twoje reakcje mogą wzmacniać pożądane zachowania i utrwalać dobre nawyki. Sprawdź, czy świadomie kierujesz rozwojem wybranych umiejętności mentalnych.

DO PRZEMYŚLENIA

Budowanie poczucia własnej wartości

- Czy budujesz pewność siebie zawodników poprzez wzmacnianie ich dobrych stron, czy głównie krytykujesz ich zachowanie i koncentrujesz się na popełnionych błędach?
- Czy porównujesz zawodników do siebie, zamiast zwracać uwagę na indywidualny postęp?

Rozwijanie kreatywności

- Czy wykorzystujesz w treningu wyłącznie ćwiczenia zakładające jedno prawidłowe rozwiązanie, czy dajesz zawodnikom możliwość wyboru?
- Czy nagradzasz zawodników za podjęcie próby niezależnie od rezultatu?



Kształtowanie samodzielności

- Czy obdarzasz swoich zawodników zaufaniem i pozwalasz na samodzielne podejmowanie decyzji?
- Czy pozwalasz swoim zawodnikom popełniać błędy, a następnie pomagasz im przeanalizować sytuację i wyciągnąć wnioski na przyszłość?

Wzmacnianie profesjonalizmu

- Czy zachęcasz zawodników do zdobywania wiedzy np. z zakresu żywienia i umożliwiasz im dostęp do rzetelnych źródeł informacji?
- Czy jako trener poszukujesz inspiracji i bierzesz udział w szkoleniach dotyczących np. rozwoju motorycznego, mentalnego czy taktycznego?

BUDOWANIE WIELOWYMIAROWEJ TOŻSAMOŚCI

Dla prawidłowego i harmonijnego rozwoju istotne jest to, aby zawodnicy mogli rozwijać swoją wielowymiarową tożsamość. To ważne, aby oprócz piłki ręcznej mieli możliwość doświadczyć i spróbować innych zainteresowań. Koncentracja wyłącznie na danej dyscyplinie sportu może powodować ogromną presję i utrudniać wykorzystanie potencjału. Budowanie obrazu siebie nie tylko na podstawie „bycia piłkarzem ręcznym” powoduje, że zawodnik ma większy dystans, mniej przeżywa to, co dzieje się na boisku i staje się skuteczniejszy w swoich działaniach. Myślenie o sobie w różnych kategoriach (kolega, syn, chłopak, raper, opiekun psa) pozwala odreagować to, co dzieje się w sporcie.

Spróbuj:

- Zapytać zawodników o to, co lubią robić wolnym czasie.
- Zachęcić ich do podzielenia się swoimi pasjami.
- Pokazać im, że to też jest ważne.
- Opowiedzieć zawodnikom o swoich zainteresowaniach poza boiskowych.

02

» ZAWODNIK + TRENER

1. Budowanie swojej filozofii pracy
2. Kompetencje miękkie w pracy trenera
3. Style kierowania zespołem i sztabem trenerskim
4. Stres i regeneracja w pracy trenera



» Budowanie swojej filozofii pracy ^{02.1}

Z TEGO ROZDZIAŁU DOWIESZ SIĘ:

- Czym jest samoświadomość
- Jak zbudować swoją filozofię pracy
- Jak przygotować się na wyzwania w pracy trenera
- Czym jest refleksyjna praktyka

Budowanie samoświadomości

Na pewno pamiętasz czasy, kiedy sam grałeś w piłkę ręczną. Może pamiętasz trudności i wyzwania, z jakimi się wtedy zmagateś? Czy jesteś w stanie przypomnieć sobie, które działania trenera były dla Ciebie pomocne w tamtym okresie?

Dzisiaj jesteś po tej drugiej stronie i sam prowadzisz młodych piłkarzy ręcznych. Na pewno zauważyłeś, że dzieci różnią się od siebie nie tylko pod względem cech motorycznych czy technicznych, ale również pod względem umiejętności mentalnych. Chcąc budować świadomość dzieci i wspierać ich w rozwoju mentalnym warto zacząć od siebie.

Świadomy trener może być prawdziwym autorytetem dla młodego zawodnika: poszukuje informacji, słucha innych i jest otwarty na nową wiedzę. Jednocześnie potrafi podejmować samodzielne decyzje i brać na siebie odpowiedzialność, nawet w tych najtrudniejszych momentach. Zna i rozumie potrzeby swoich zawodników, dba o rozwój nie tylko sportowy, ale również osobisty. Potrafi odróżnić cele rodziców od motywacji dziecka. Wie, że dla najmłodszych największą motywacją jest dobra zabawa i rozumie, że na rywalizację oraz wygranie przyjdzie jeszcze pora.

Jakim jesteś trenerem

Jeśli jako trener chcesz inspirować swoich zawodników i pomóc im zrozumieć kim są, w pierwszej kolejności musisz wiedzieć, kim jesteś Ty sam. Gdy działasz w zgodzie z samym sobą i swoimi wartościami, możesz pomóc swoim zawodnikom w ich rozwoju. Jeśli jesteś rzetelny i zaangażowany, możesz do tego samego inspirować swoich podopiecznych. Gdy widzą konsekwencję w Twoim działaniu, sami również będą bardziej skłonni tak postępować. Gdy sam pokazujesz, że masz charakter, łatwiej będzie Ci go kształtować u swoich zawodników.

Drużyna jako odbicie lustrzane trenera

Młodzi ludzie poszukują autorytetów i wzorów do naśladowania. Powtarzają to, co podziwiają u swoich trenerów i nauczycieli. Dlatego warto pamiętać o tym, że to, czego nauczysz, może być mniej istotne od tego, jaki przykład dajesz swoim postępowaniem. Zachowania Twoich zawodników będą zależne od tego, jakim będziesz wzorem do naśladowania. Twoi zawodnicy szybciej staną się tacy jak Ty niż tacy, jakimi chciałbyś, żeby się stali.

DO PRZEMYŚLENIA

Po co zostałem trenerem?

Jakim jestem trenerem?



Co robię, żeby być coraz lepszym trenerem?

Kto jest moją inspiracją?

Moja filozofia pracy – mój kompas

Trener często musi podejmować trudne decyzje, także etyczne, w których rozwiązaniu pomaga mu dobrze rozwinięta filozofia trenerska. Doprecyzowana filozofia pracy będzie Twoim najlepszym wsparciem podczas Twojej kariery trenerskiej. Filozofia trenerska może zawierać cele, przekonania, zasady czy wartości każdego trenera. Dojdiesz do niej na drodze poznawania siebie oraz refleksji nad istotnymi dylematami. Brak świadomości własnych wartości może powodować, że trenerzy poddają się presji otoczenia, a przede wszystkim pozbawiają się możliwości skutecznego przekazywania wiedzy swoim zawodnikom. **Filozofia trenerska to Twój kompas, który może kierować Cię w tym specyficznym i wymagającym zawodzie oraz pomóc w osiągnięciu życiowych i sportowych celów.**

Przyglądając się znaczeniu wartości, zwróćmy uwagę na jeden ważny temat. Wiemy dobrze, że nasz umysł nie lubi uczucia dyskomfortu i wysiłku, uwielbia za to szybkie nagrody. Sport wyczynowy często stawia nas w sytuacji, w której kierowanie się tym, co lubi umysł nie prowadzi do dobrych rezultatów. Nie sposób wy-

obrazić sobie utytułowanego zawodnika czy trenera, który ulegał każdej z pokus lub nie przeżywał nigdy trudnych chwil. Można więc założyć, że tam, gdzie rodzą się rzeczy wartościowe, na pewno znajdzie się dużo dyskomfortu i mało natychmiastowych nagród. Niewątpliwie w trakcie kariery trenerskiej przyjdzie nam stawać na swoistym rozdrożu – z jednej strony szybka przyjemność lub uniknięcie dyskomfortu; z drugiej – ciężkie chwile, które dopiero później mogą dać efekty.

Często to właśnie wartości mogą pomóc w wyborze drogi, którą obierzemy. Wyobraźmy sobie, że w sposób zbyt agresywny zareagowałeś na błąd zawodnika w trakcie meczu. Na odprawie możesz nawiązać do tej sytuacji i przeprosić zawodnika za zbyt impulsywne zachowanie (droga wartości) lub przemilczeć temat i przejść do kolejnych działań (droga unikania). Zwróć uwagę, że pierwsze działanie będzie wiązało się z silnym dyskomfortem – przyznanie do błędu, możliwe cierpkie słowa ze strony zawodnika. Wybierając drugą drogę nie narażasz się na żadne natychmiastowe negatywne konsekwencje. Jednak, patrząc na efekty długoterminowe – jest prawie pewne, że wybierając pierwszą drogę możesz stracić szacunek u tego zawodnika, a może u większej części drużyny. Wybierając drugą drogę pokazujesz, że też potrafisz przyznać się do błędów i pracować nad polepszeniem swoich umiejętności zarządzania grupą.

MOJE WARTOŚCI

Wyobraź sobie, że powstał o film o Twojej pracy trenerskiej. Wypowiadają się w nim Twój współpracownicy, zawodnicy, których trenowałeś oraz bliscy przyjaciele i rodzina.

Wyobraź sobie bardzo dokładnie:

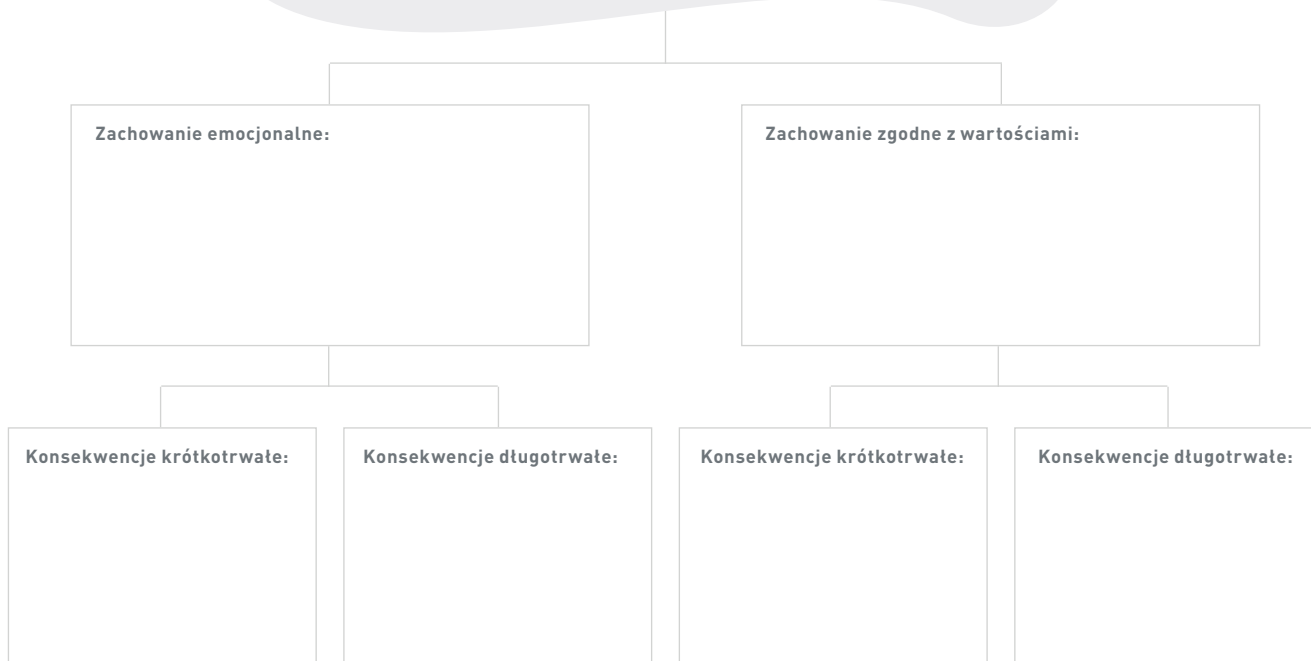
- Co byś chciał usłyszeć o sobie?
- Co uznałyby te osoby za najważniejsze dla Ciebie?
- Jak byś chciał być przez te osoby zapamiętany? Postaraj się nie koncentrować na osiągnięciach np. mistrzostwo polski, a bardziej na tym jak jesteś postrzegany jako osoba.
- Postaraj się wypisać minimum 5 swoich wartości, które mogą wyphywać z tych wypowiedzi. Postaraj się, o ile to możliwe, żeby były przymiotnikami – np. przyjacielski, wymagający itd.
- Przepisz sobie te słowa na miejsce, na które często spoglądasz np. tapeta lub obudowa telefonu, karta w portfelu, tapeta w laptopie.



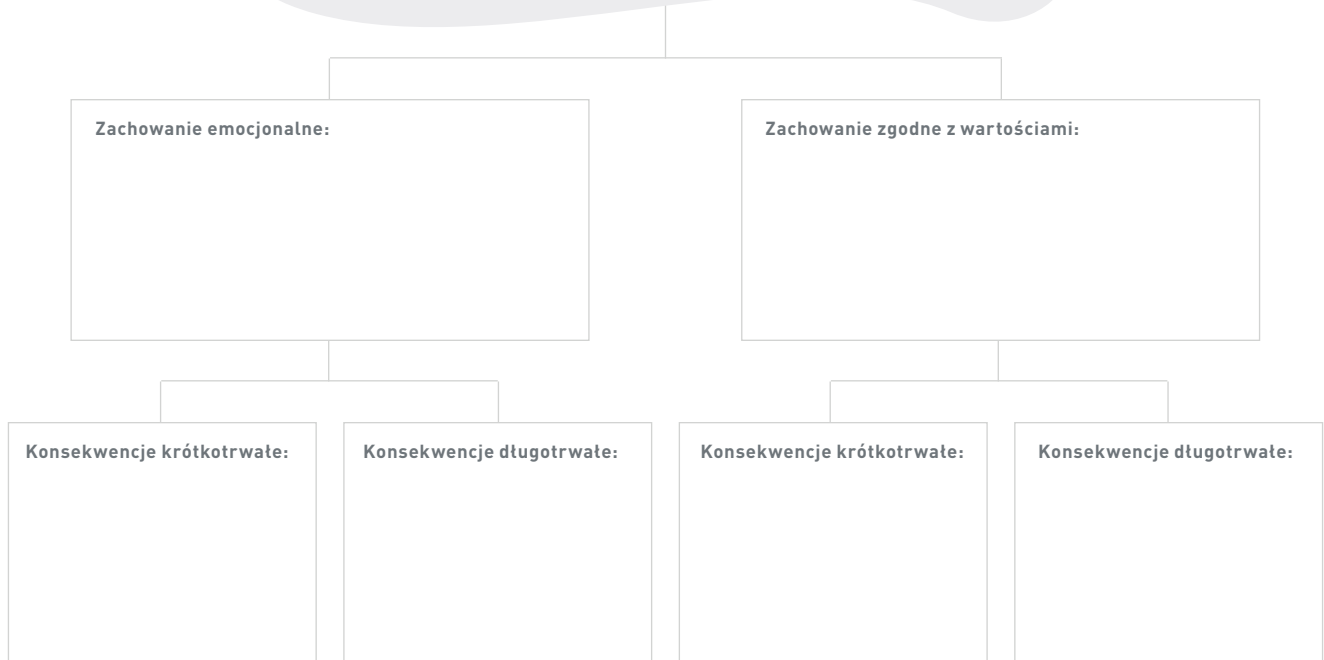
DZIAŁANIE W ZGODZIE Z WARTOŚCIAMI

Oto trzy trudne sytuacje z życia trenera – postaraj się dokładnie je sobie wyobrazić i wczuć się w emocje, które w takiej sytuacji byś odczuwał. Poniżej znajdują się puste pola. Zastanów się, jak mogłoby wyglądać Twoje zachowanie, kiedy kierowałbyś się w danej sytuacji emocjami i unikaniem dyskomfortu, a jak by wyglądało, kiedy kierowałbyś się wartościami z poprzedniego ćwiczenia.

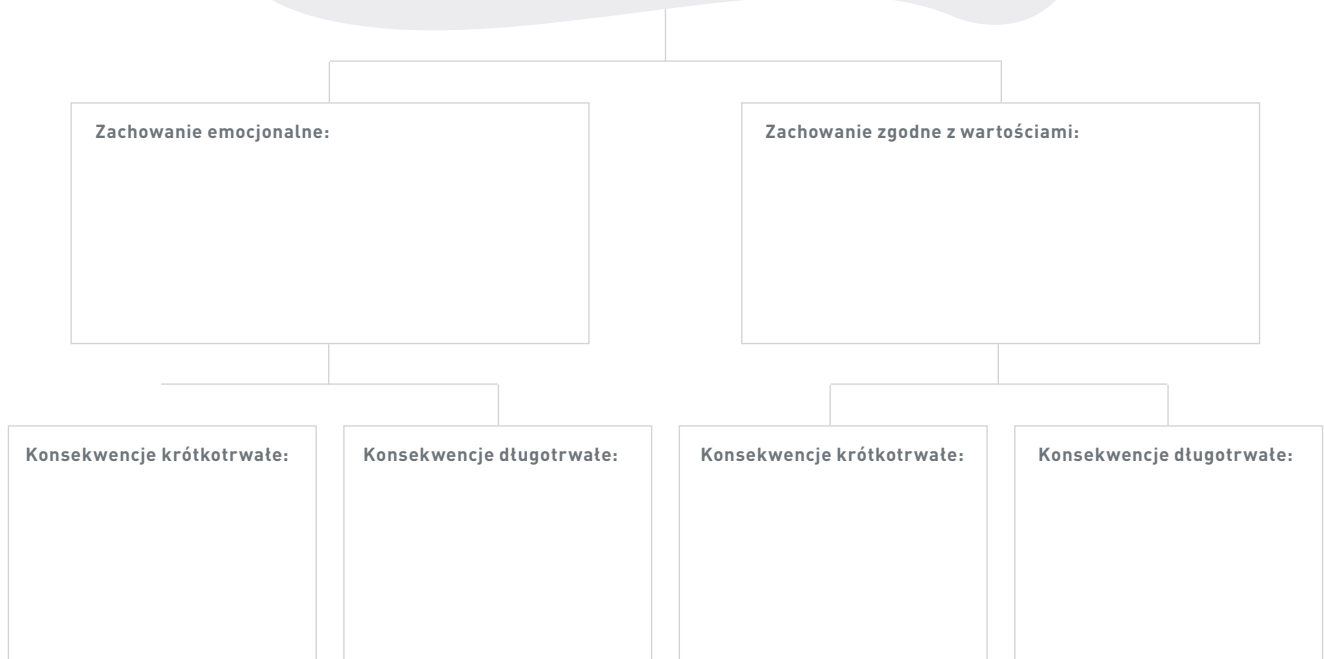
Twój najlepszy zawodnik, dostaje propozycję z bardzo dobrego klubu, który umożliwi mu rozwój, ale Twojemu klubowi znacznie utrudni to budowanie składu na kolejny sezon.



Odpadacie z walki o mistrzostwo po zaprzepaszczeniu wysokiego prowadzenia. Zawodnicy są załamani. Wchodzisz do szatni.



Twój najważniejszy zawodnik przeżywa ciężkie chwile z powodu rozstania w związku, za dwa dni najważniejszy mecz sezonu.



Q&A NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA

1. Dopiero zaczynam pracę, czy nie jestem za młody na stworzenie własnej filozofii?

Tworzenie własnej filozofii pracy jest procesem. Ważne, by już na samym początku zastanowić się nad dylematami, które mogą pojawić się na Twojej zawodowej drodze. Dzięki temu łatwiej będzie Ci zareagować w zgodzie ze swoimi wartościami. Wraz z nabywaniem doświadczenia, możesz modyfikować i uaktualniać swoją filozofię pracy.



2. Wiem, co jest dla mnie ważne, ale w trudnych momentach zapominam o tym i podejmuję złe decyzje.

To normalne, że pod wpływem presji i emocji reagujemy w sposób, który jest nam najlepiej znany, a niekoniecznie w taki sposób, w który chcielibyśmy zareagować. Możesz wypisać swoje zasady, wartości czy zdania, które będą Ci o nich przypominać i umieścić je w widocznym miejscu.

3. Czy wartości są tym samym co cele?

Wartości nie są tym samym co cele. Dobrze jest, jeśli cele, które chcemy zrealizować, są spójne z naszymi wartościami. Cele są jak miejsca na mapie, do których chcemy dojść, a wartości przypominają raczej kompas, który wskazuje nam kierunek, który nie ma mety.

Jak przygotować się na wyzwania w pracy trenera

W pracę trenera wpisana jest ciągła zmiana. Można nawet powiedzieć, że w tym zawodzie jedyną pewną jest brak pewności. Dlatego, zamiast perspektywy liniowej możemy przyjąć perspektywę cykliczną: od rozpoczęcia pracy z drużyną, poprzez jej prowadzenie, aż do zakończenia współpracy w danym zespole. Poza częstymi przeprowadzkami i zmianami miejsca pracy pojawiają się również konflikty z rodzicami zawodników, innymi trenerami czy właścicielami klubu. Im robi się trudniej, tym częściej zaczynamy się wahać, podważać swoje umiejętności i tracić wiarę w swoją filozofię pracy.

Zdarza się również, że trenerzy zaczynają uzależniać poczucie własnej wartości od bilansu wygranych i przegranych meczów. Prawdziwe poczucie własnej wartości nie jest czymś, co możesz zbudować podczas rywalizacji lub porównań z innymi. Pozytywne poczucie własnej wartości oznacza postrzeganie siebie jako osoby kompetentnej i skutecznej, a osiąga się je nie dzięki pokonywaniu innych, lecz postępując zgodnie ze swoimi realistycznymi standardami. Dlatego, aby móc skutecznie pracować w tak nieprzewidywalnym środowisku, warto poświęcić trochę czasu na przemyślenie i przygotowanie się do tego.

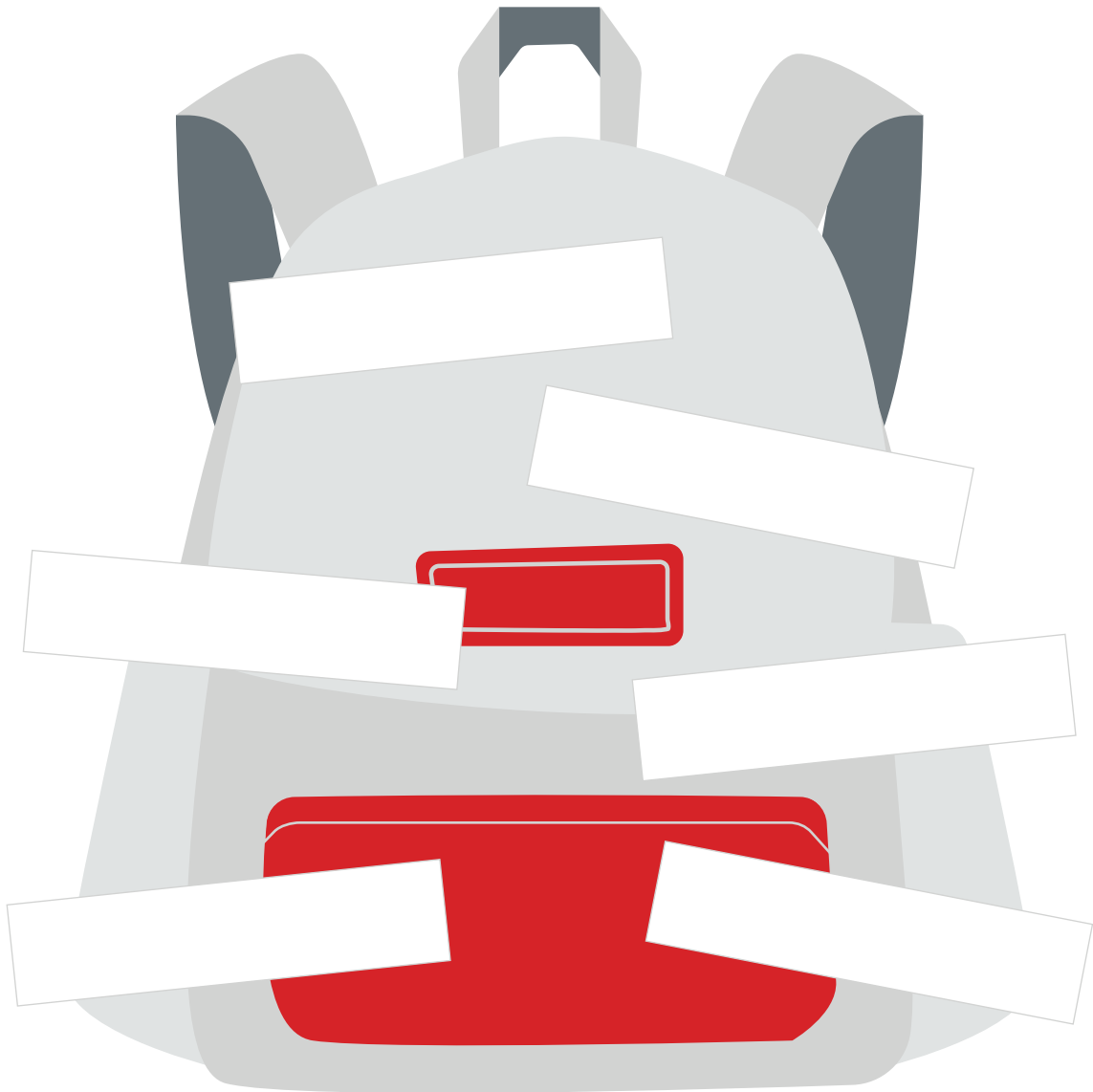
ZABIERZ TO, CO DLA CIEBIE WAŻNE

Wyobraź sobie, że kariera trenerska jest jak wyprawa w góry. Zanim ruszysz na szlak pełen wyzwań, warto się przygotować i przemyśleć, co chcesz zabrać ze sobą. Zastanów się, co może okazać się pomocne, gdy w Twojej pracy pojawią się trudności? Co chciałbyś usłyszeć albo o czym sobie przypomnieć właśnie w takim momencie?

Wypisz wszystkie pomysły, które przyjdą Ci do głowy. Możesz też skorzystać z rzeczy, które wypisałeś w poprzednich ćwiczeniach.

Przykłady rzeczy, które wkładam do mojego plecaka:

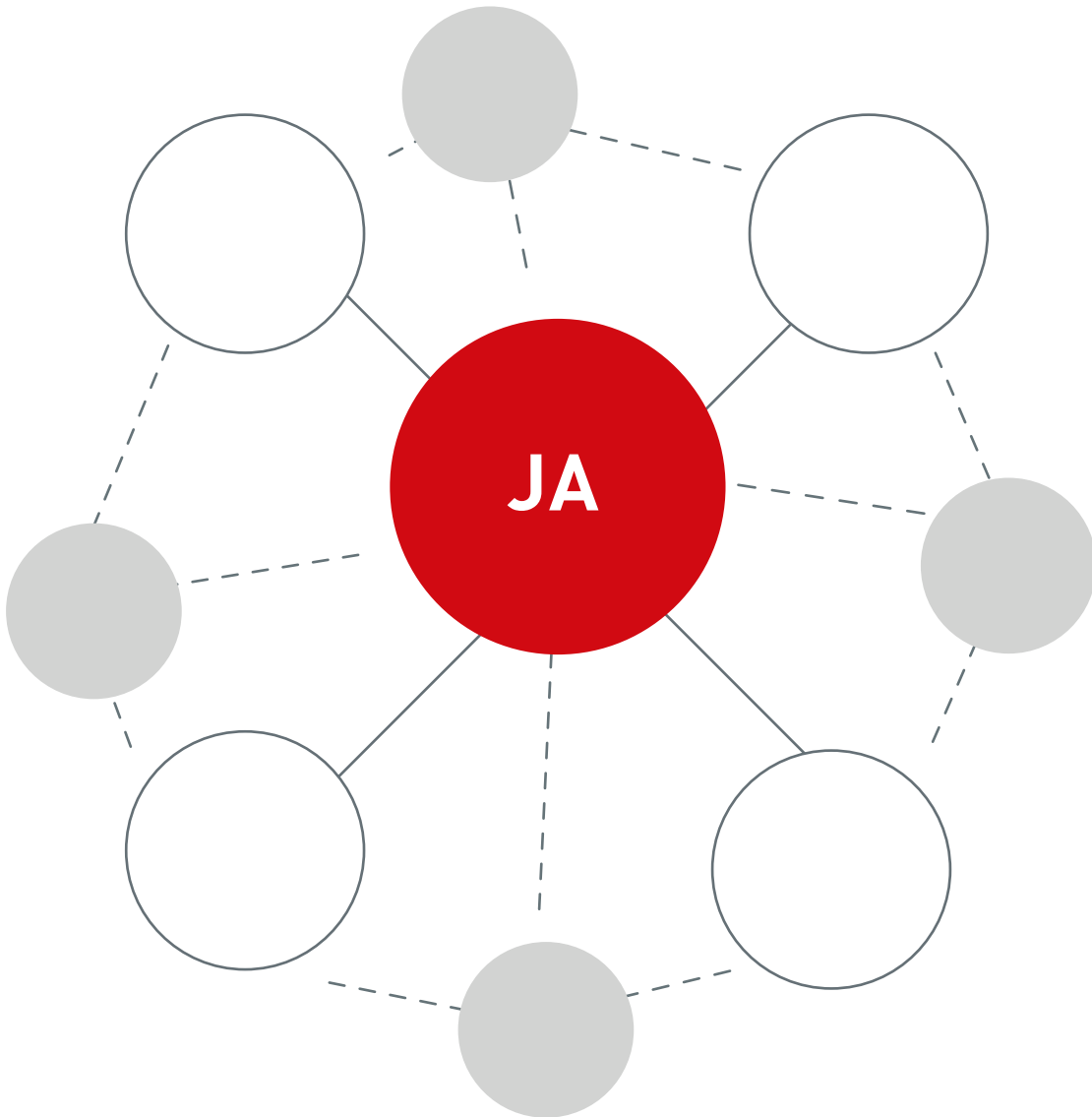
zdjęcia najbliższych osób, słowa uznania i wdzięczności od mojego pierwszego zawodnika, cytat mojego idola, trudne sytuacje, z którymi sobie poradziłem, moje marzenie, moje ulubione motto,



ZBUDUJ SIEĆ WSPARCIA

Świadomość, tego, że w naszym życiu są osoby, które dobrze nam życzą, ma ogromną moc i może stanowić bufor zmniejszający odczuwanie stresu w pracy. Mając sieć wsparcia, jesteśmy w stanie skuteczniej pracować i podejmować większe wyzwania. Co ciekawe już sama świadomość tego, że mamy osoby, które są gotowe nam pomóc, spełnia swoją funkcję obniżającą lęk i napięcie. Dlatego warto uświadomić sobie jak wygląda nasza sieć wsparcia.

Wpisz w puste pola imiona osób, na które możesz liczyć w trudnych sytuacjach. Pamiętaj, że liczy się jakość relacji, a nie ich ilość. Możesz też dodać osoby, z którymi nie masz tak bliskiego kontaktu, ale wiesz, że na nie też możesz liczyć.



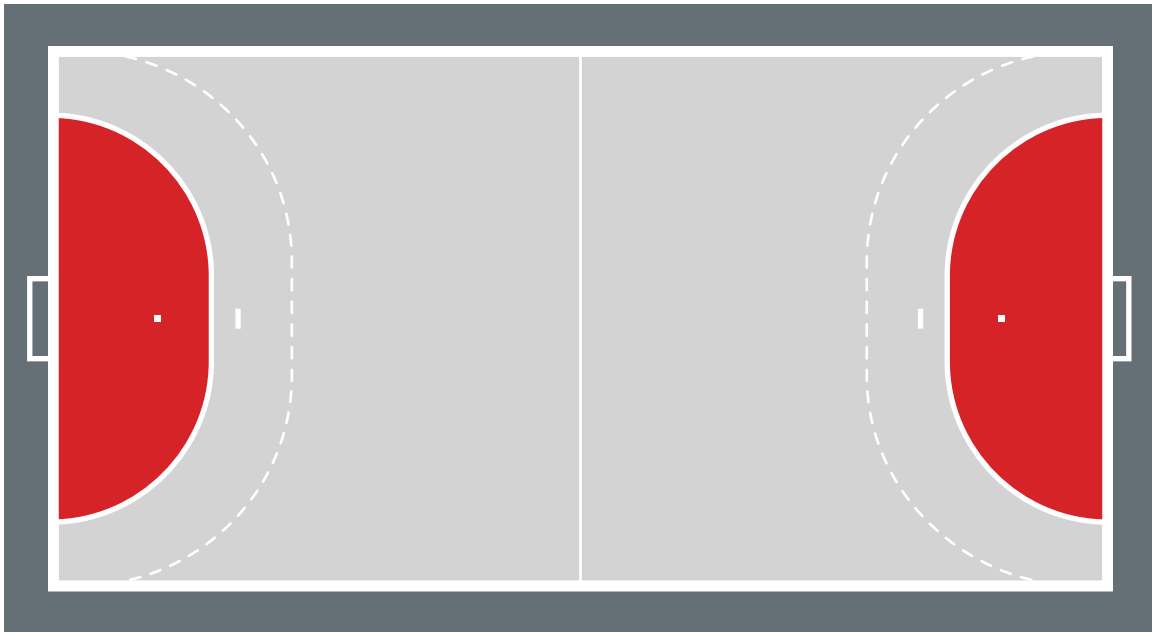
SKONCENTRUJ SIĘ NA RZECZACH KONTROLOWALNYCH

Praca trenera bywa niesprawiedliwa i frustrująca. Zdarza się, że jest on rozliczany z rzeczy, na które nie miał wpływu. W kontekście dbania o siebie i profilaktykę wypalenia zawodowego bardzo ważne jest to, by już od samego początku starać się koncentrować na tych elementach, z którymi możemy coś zrobić. Jeśli zaczynamy się martwić i brać odpowiedzialność za każdy detal, poziom naszego stresu i frustracji może znacząco wzrosnąć.

Zastanów się i wypisz na tablicy wszystkie rzeczy, które możesz kontrolować w swojej pracy, poza tablicą wypisz wszystkie rzeczy, które są poza Twoją kontrolą.

Przykłady:

decyzję zarządu, kreatywność, Twoje przygotowanie do treningu, wybór składu na mecz, reakcje rodziców, wysokość budżetu na kolejny sezon, Twój sen i aktywność fizyczna, Twoje nastawienie, decyzje sędziego, forma przeciwników, losowanie drużyn, Twoje emocje i reakcje w czasie meczu



Jak przygotować się na wyzwania w pracy trenera

Refleksyjna praktyka najogólniej rzecz ujmując, jest nieustającym uczeniem się poprzez doświadczenie. Świadome zastanawianie się nad swoją pracą może pomóc nam zyskać nowe spojrzenie na swoje zachowania, przekonania czy sposoby radzenia sobie z wyzwaniami. Dzięki temu nie popadamy w rutynę i cały czas się rozwijamy. W procesie edukacyjnym i dydaktycznym praktyka refleksyjna stanowi ważną umiejętność, ponieważ pomaga nam budować samoświadomość i wyciągać wnioski na przyszłość.

DO PRZEMYŚLENIA



Zastanów się nad sytuacją, która była dla Ciebie trudna – zerwanie kontraktu w pracy, konflikt w zespole a może seria przegranych meczów? Postaraj się przeanalizować tę sytuację, wykorzystując do tego model opisany poniżej.

CYKL REFLEKSYJNY GIBBSA

W cyklu wyróżnionych zostało pięć etapów:

1. **Opis** – zastanów się, co się stało?
2. **Uczucia** – co myślałeś i czułeś w tej sytuacji?
3. **Ocena** – spójrz obiektywnie na sytuację i zastanów się, co było skuteczne a co nie?
4. **Konkluzje** – czy zachowałbyś się tak samo w tej sytuacji?
5. **Działanie** – jakie masz wnioski i wskazówki na przyszłość?



» Kompetencje miękkie w pracy trenera 02.2

Z TEGO ROZDZIAŁU DOWIESZ SIĘ:

- Jakie cechy posiada nowoczesny trener
- Czym są kompetencje miękkie i kompetencje twarde
- Od czego zacząć pracę nad kompetencjami miękkimi

Trener XXI wieku

Badania przeprowadzone przez Carnegie Institute of Technology (Harvard University), wykazały, że 85% sukcesu zawodowego związane jest z kompetencjami miękkimi, a tylko 15% z kompetencjami twardymi. Okazuje się więc, że znacznie ważniejsze od tego co wiemy, i jakie kursokonferencje ukończyliśmy, jest to, w jaki sposób budujemy relacje z zawodnikami, komunikujemy się z ich rodzicami, rozwiązujemy problemy w klubie czy współpracujemy z innymi trenerami. Ten rodzaj umiejętności nazywamy kompetencjami miękkimi. Kreatywność, inteligencja emocjonalna i komunikatywność mogą sprawić, że staniemy się skutecznymi liderami i wzorem do naśladowania dla swoich podopiecznych. Twarde kompetencje to bez wątpienia fundament, jednak bez kompetencji miękkich trudno będzie go wykorzystać.

Wyobraźmy sobie dwóch trenerów, którzy prowadzą zajęcia z zawodnikami na podstawie tego samego konceptu treningowego. Mimo że treść jest taka sama, to zajęcia mogą się od siebie różnić. Dlaczego tak się dzieje? Każdy z nas jest inny, różnimy się pod względem temperamentu, osobowości czy poziomu kompetencji miękkich. To, kim jesteśmy, wpływa na to, w jaki sposób pracujemy i jak wykorzystujemy wiedzę. **Pracując z ludźmi, warto pamiętać, że przede wszystkim pracujemy sobą – z tego powodu zawód trenera daje ogromną satysfakcję, jednocześnie będąc bardzo wymagającym.**

KOMPETENCJE TWARDE

Umiejętności, które są mierzalne i nabywamy je w toku nauki (wiedza, umiejętności zawodowe, szkolenia, studia).



KOMPETENCJE MIĘKKIE

To nic innego, niż cechy osobowości, a także umiejętności społeczne i interpersonalne.

Lista wybranych kompetencji miękkich:

- asertywność
- komunikatywność
- odporność na stres
- kreatywność
- umiejętność pracy w zespole
- wysoka kultura osobista
- samodyscyplina
- dobra organizacja pracy
- autorefleksja
- aktywne słuchanie
- samodzielność
- myślenie krytyczne
- zarządzanie zespołem
- negocjacje
- umiejętność rozwiązywania konfliktów
- budowanie relacji z innymi
- empatia
- inteligencja emocjonalna

DO PRZEMYŚLENIA



Zastanów się nad swoimi kompetencjami. Wypisz najważniejsze kompetencje twarde oraz kompetencje miękkie. Możesz wybrać kompetencje miękkie z listy lub dodać swoje.

MOJE KOMPETENCJE TWARDE

MOJE KOMPETENCJE MIĘKKIE

Wypisz jakie umiejętności miękkie, chciałbyś rozwijać u swoich zawodników?

Od wiedzy do praktyki

Aby rozwijać kompetencje miękkie, niezbędna jest nie tylko samoświadomość, ale również trenowanie ich w warunkach interakcji z innymi trenerami czy zawodnikami. Dlatego warto podejść do tego zagadnienia treningowo i wykorzystać narzędzia, które znasz z pracy z zawodnikami.

ANALIZA VIDEO

W trakcie odprawy z drużyną oraz w trakcie meczu ustaw kamerę tak, aby nagrywała Ciebie i Twoje zachowanie. Dzięki temu będziesz mógł na spokojnie przyjrzeć się, w jaki sposób komunikujesz się z zawodnikami, co wyraża Twoja mimika czy mowa ciała. Z początku możesz czuć opór przed tym ćwiczeniem, jednak pamiętaj, że celem jest Twój rozwój i zwiększenie skuteczności przekazu. Do analizy swojego nagrania możesz wykorzystać Cykl refleksyjny Gibbisa, opisany we wcześniejszym rozdziale.

PROSZENIE O FEEDBACK

Możesz być zaskoczony, jak bardzo wnikliwymi obserwatorami mogą być Twoi zawodnicy lub trenerzy, z którymi pracujesz. Jeśli masz w swoim otoczeniu osoby, którym ufasz i wiesz, że potrafią być szczere – poproś ich o feedback dotyczący Twojego zachowania w czasie odpraw czy na treningach. Zapytaj, czy jest coś, co ich zdaniem mógłbyś robić lepiej. Np. mówić wolniej lub głośniejsze albo poczekać chwilę, gdy zadajesz zawodnikom pytanie, zamiast od razu mówić.



» Style kierowania zespołem i sztabem trenerskim 02.3

Z TEGO ROZDZIAŁU DOWIESZ SIĘ:

- Jakie wyróżniamy style kierowania zespołem
- Jakie mogą być konsekwencje długoterminowe poszczególnych stylów
- Na co warto zwrócić uwagę

Style kierowania zespołem

Zarządzanie zespołem związane jest z kierowaniem określoną grupą osób, której zadaniem jest zrealizowanie konkretnego celu. Z pewnością nie jest to łatwe zadanie, dlatego warto uwzględnić w swojej pracy różnorodność charakterów zawodników i ich ról w drużynie, różnice w umiejętnościach i doświadczeniu oraz różne potrzeby na poszczególnych etapach kariery sportowej. Trener jest osobą, która zarządza nie tylko drużyną, ale również the team behind the team, czyli sztabem trenerskim. Jego praca wiąże się z podejmowaniem niezliczonej liczby decyzji. Rozpoczynając od kwestii organizacyjnych (zaplanowanie podróży, posiłków, noclegu), a kończąc na kwestiach planowania i realizacji szkolenia (zawartość jednostki treningowej, sposób realizacji tematu, wybór składu na mecz, zmiany w trakcie gry).

Wyróżniamy trzy style zarządzania zespołem, które różnią się przede wszystkim stopniem sprawowanej kontroli nad zawodnikami, ich zaangażowaniem w podejmowanie decyzji oraz sposobem motywowania do pracy. W tym miejscu warto zaznaczyć, że nie ma jednego uniwersalnego rozwiązania, które sprawdziłoby się w każdych warunkach i z każdą drużyną. **Każdy ze stylów ma swoje plusy oraz minusy, a najważniejszą kwestią jest świadome dostosowanie stylu kierowania zespołem i sztabem do swoich predyspozycji, potrzeb zawodników oraz konkretnych warunków, w jakich przyszło nam pracować.**



STYL AUTORYTARNY



STYL DEMOKRATYCZNY



STYL LIBERALNY



STYL AUTORYTARNY

Styl autorytarny zorientowany jest na władzę, którą sprawuje trener. W tym modelu zarządzania to właśnie trener wyznacza cele oraz drogę do ich realizacji. W żaden sposób nie tłumaczy swoich decyzji oraz motywów postępowania. Jest skupiony na zadaniach i na podejmowaniu decyzji, a nie na swoich zawodnikach czy sztabie trenerskim. Wydaje konkretne polecenia i oczekuje ich realizacji. Nie ma tu miejsca na formułowanie przez zawodników własnych wątpliwości czy wykazywania inicjatywy. Aby wzbudzić i utrzymać motywację, trener często stosuje system kar, nagrody są natomiast rzadkością.

Konsekwencje długoterminowe

Styl autorytarny na krótką metę może wydawać się korzystny – nie dochodzi do zjawiska rozproszonej odpowiedzialności, decyzje podejmowane są w bardzo krótkim czasie, a zespół wydaje się być bardzo zdyscyplinowany. Jednak, jeśli przyjrzymy się konsekwencjom w perspektywie długoterminowej, to mogą pojawić się pewne wątpliwości. Konsekwencją tego stylu może też być obniżenie motywacji wewnętrznej zawodników, brak wykazywania inicjatywy z ich strony oraz brak identyfikowania się z drużyną czy klubem. Zawodnicy mogą też stracić swoją kreatywność, zaangażowanie oraz satysfakcję z uprawiania piłki ręcznej. Częstym zjawiskiem w takich zespołach jest duża rotacja.

STYL LIBERALNY

Styl liberalny, nazywany jest też stylem integrującym, daje on zawodnikom praktycznie całkowitą swobodę w kwestii podejmowania decyzji. Trener nie interweniuje w sposób realizacji zadań, nie kontroluje zachowań zawodników i stara się ich nie oceniać. Jego rolą jest przygotowanie warunków do pracy oraz zapewnienie odpowiednich narzędzi. Udziela swoim zawodnikom wskazówek i feedbacku jedynie, gdy zostanie o to poproszony.

Konsekwencje długoterminowe

Sportowcy, funkcjonując w takim systemie, mogą czuć się niezależni i samodzielni. Styl ten może być skuteczny, jeśli zawodnicy posiadają wysoką motywację wewnętrzną oraz dużą wiedzę i konkretne umiejętności, które umożliwią im samodzielne planowanie oraz efektywne działanie. Może jednak być też tak, że na dłuższą metę w drużynie zapanuje chaos, który wpłynie na skuteczność całego zespołu. Sportowcy, którzy nie będą mieli wyznaczonych zasad oraz granic mogą zacząć koncentrować się jedynie na sobie i swoich celach indywidualnych. Nie mając też wystarczającej liczby wskazówek i podpowiedzi trenera, może być im trudno rozwijać się i wzmacniać prawidłowe nawyki.

STYL DEMOKRATYCZNY

Styl demokratyczny stanowi połączenie dwóch poprzednich stylów. Jest on uznawany za najbardziej uniwersalny, zrównoważony oraz za najbardziej bezpieczny styl. Trener traktuje swoich zawodników w sposób partnerski i życzliwy, oddaje im część odpowiedzialności. Jest otwarty na ich pomysły oraz uważny na ich potrzeby. Z jednej strony trener nakreśla precyzyjne cele i wydaje konkretne polecenia, a z drugiej strony pozostawia dość dużą swobodę w sposobie ich realizacji. W takich drużynach panuje atmosfera pełna zaufania, akceptacji i szacunku. Zawodnicy są częściej motywowani za pomocą nagród niż kar.

Konsekwencje długoterminowe

Demokratyczny styl kierowania może stanowić złoty środek. Zawodnicy zachęceni są do współpracy, angażowania się w proces i brania odpowiedzialności za swoje decyzje. Może to przetożyć się na ich większą samodzielność na boisku i poza nim oraz pozytywnie wpłynąć na ich utożsamianie się z grupą. Styl ten, w dłuższej perspektywie czasu może wspierać kreatywność i umiejętności krytycznego myślenia. Trudnością może się okazać czas podejmowania decyzji, uwzględniający dyskusję i wymianę różnorodnych opinii.



DO PRZEMYŚLENIA

Kapitan drużyny przychodzi do trenera i prosi o dzień wolnego dla całej drużyny w przyszłym tygodniu. Przeczytaj możliwe odpowiedzi i zastanów się, którym stylem mogą odpowiadać.

- /// Skąd taki pomysł? Po co potrzebujecie dnia wolnego? Możemy to przegadać przed treningiem.
- /// Jak chcecie, sami zdecydуйте, co będzie dla Was najlepsze. Dajcie mi tylko znać, co ustaliliście.
- /// To absolutnie niemożliwe! Za dwa tygodnie gramy najważniejszy mecz i nie możemy opuścić ani jednego treningu. W ogóle nie chce o tym słyszeć.

Na co warto zwrócić uwagę?

KONTEKST SYTUACYJNY

Aby skutecznie kierować zespołem, warto zachować dużą uważność i wykazać się elastycznością, która pozwoli nam dostosować się do danej sytuacji. Na przestrzeni sezonu są takie momenty, w których nasza postawa może być różna. Np. rozpoczynanie współpracy z drużyną, presja ze strony prezesa klubu, konflikt pomiędzy zawodnikami, decydujący mecz w sezonie. W zależności od sytuacji trener może zachowywać się w inny sposób.

WIEK I UMIEJĘTNOŚCI ZAWODNIKÓW

Przy wyborze stylu zarządzania zespołem istotne jest, aby uwzględnić wiek i umiejętności zawodników. Trudno jest bowiem oczekiwać od młodych zawodników pełnej odpowiedzialności i doświadczenia w podejmowaniu trudnych decyzji. Z drugiej strony seniorzy i seniorki, których zdanie nie będzie brane pod uwagę, bardzo szybko okażą swoje niezadowolenie.

OSOBOWOŚĆ I KOMPETENCJE MIĘKKIE TRENERA

Najskuteczniejszy sposób zarządzania zespołem może się nie sprawdzić jeśli nie będziemy do niego przekonani. Wyuczony gesty i brak wiarygodności bardzo szybko zostaną zweryfikowane przez zawodników. Dlatego tak ważne jest to, by styl zarządzania dobrać nie tylko pod zawodników, ale przede wszystkim biorąc pod uwagę Twoją filozofię trenerską oraz kompetencje miękkie.

» Stres i regeneracja w pracy trenera ^{02.4}

Z TEGO ROZDZIAŁU DOWIESZ SIĘ:

- Dlaczego praca trenera może być stresująca
- Czym różni się stres krótkotrwały od długotrwałego
- W jaki sposób możesz zadbać o swoją regenerację

W środowisku sportowym panuje przekonanie, że stres dotyka jedynie zawodników, ponieważ to oni zmagają się między innymi z presją oczekiwań w trakcie meczu czy rywalizacją o pozycję w swojej drużynie. Nic bardziej mylnego! To właśnie trenerzy są najbardziej narażeni na stres związany z pracą. Od tego, w jakiej formie fizycznej i psychicznej jest trener, zależy efektywność jego pracy. **Dlatego warto zadbać w pierwszej kolejności o siebie po to, aby móc być najlepszym trenerem dla swoich zawodników.**

Stres w pracy trenera

Trenerzy są najczęściej ogromnymi pasjonatami piłki ręcznej, charakteryzuje ich ogromna miłość do gry i wysoka motywacja wewnętrzna. To właśnie piłce ręcznej oddali całe swoje życie. Czas pracy trenera jest nielimitowany. To oznacza, że oprócz przygotowania się do treningu i przeprowadzenia zajęć z zawodnikami, spędzają długie godziny na oglądaniu meczów, podpatrywaniu nowych ustawień w obronie czy zaskakujących rozwiązań w ataku. To jednak stanowi mały wycinek tej pracy. Kolejny aspekt związany jest z łączeniem wielu ról, zwłaszcza w przypadku pracy z młodzieżą oprócz prowadzenia zespołu, trenerzy często pełnią funkcję kierownika drużyny, managera, analityka, skauta, wychowawcy czy psychologa.

Nadmiar obowiązków w pracy może być źródłem stresu. Praca ta wiąże się również z dużą odpowiedzialnością nie tylko za wynik najbliższego meczu, ale również za rozwój sportowy i wychowanie młodych ludzi. Trenerzy mogą przeżywać duże napięcie, ponieważ zmagają się z oczekiwaniami ze strony zarządu klubu, kibiców oraz rodziców. Często rozliczani są jedynie za wyniki sportowe, a nie postępy w rozwoju sportowym zawodników. Nieodłączną częścią pracy w sporcie są liczne wyjazdy na mecze, turnieje, obozy, zgrupowania kadry oraz letnie campy. Przy tak intensywnym stylu życia trudno jest wygospodarować czas dla siebie i rodziny. Niestety, nie wszyscy mogą liczyć na wsparcie i wyrozumiałość ze strony najbliższych, co również może stanowić źródło stresu. Często to właśnie drużyna staje się najbliższą rodziną trenera. W takiej sytuacji łatwo stracić balans, a przeżywane emocje i trudności stają się jeszcze silniejsze. Wszystkie wyżej opisane aspekty sprawiają, że poziom stresu wśród trenerów może być naprawdę wysoki.

STRES KRÓTKOTRWAŁY

Stres to normalna reakcja naszego organizmu, która wiąże się ze zbliżającym się meczem, rozmową z prezesem czy nadchodzącymi finałami. Gdy zaczynamy się stresować, to fizjologiczną odpowiedzią naszego organizmu jest reakcja „walczyć lub uciekać”. Oznacza to, że nasze ciało przygotowuje się do działania i jest w stanie pełnej mobilizacji. Zaczynają się również wydzielać hormony takie jak kortyzol, adrenalina i noradrenalina. Taki stres jest naszym sprzymierzeńcem, bo mobilizuje nas do wysiłku i pomaga skutecznie działać. Zgodnie z fizjologicznym rytmem, kolejnym etapem powinno być wykorzystanie nagromadzonej energii, najlepiej przez aktywność fizyczną. Wszystko po to, aby się wyciszyć i rozpocząć fazę regeneracji organizmu. Nie tylko za-

wodnicy stresują się przed zbliżającym się meczem. Trenerzy - tak samo, jak zawodnicy - odczuwają duży stres i napięcie. Różnica polega na tym, że zawodnicy w trakcie meczu wykorzystują nagromadzoną energię, i „spalają” ją podczas biegania po parkiecie. Niestety trenerzy nawet po zakończonym meczu, w dalszym ciągu są w stanie mobilizacji, którą ciężko jest wyhamować. Chcąc poradzić sobie z utrzymującym się napięciem, niektórzy zaczynają stosować używki takie jak alkohol, papierosy, kompulsywne jedzenie itd. Niestety, te strategie okazują się być nieskuteczne. Poziom pobudzenia trenera nadal jest wysoki. Organizm zaczyna się regenerować tylko wtedy, kiedy się „zużywa”. To oznacza, że aby rozpocząć proces regeneracji musimy najpierw zużyć energię, najlepiej poprzez aktywność fizyczną.

STRES CHRONICZNY

Krótkotrwały stres mobilizuje nas do działania i do pokonywania swoich ograniczeń. Co się jednak stanie, gdy zaczynamy doświadczać długotrwałego stresu? Jeśli trener cały czas doświadcza pełnej mobilizacji i wysokiego pobudzenia to zaczyna funkcjonować w stanie długotrwałego stresu. To sytuacja, w której dochodzi do rozregulowania wewnętrznej równowagi organizmu, między innymi układu hormonalnego. Organizm w chronicznym stresie, cały czas wydziela hormony odpowiedzialne za mobilizację. Taka osoba zaczyna gorzej funkcjonować, może skarżyć się na trudności z koncentracją uwagi oraz pamięcią, coraz gorzej radzi sobie ze stresem. Jedną z konsekwencji takiego długotrwałego stresu w pracy trenera może być sytuacja, w której poczuje się wyczerpany fizycznie i emocjonalnie a praca przestanie mieć dla niego znaczenie. W niektórych przypadkach taki stan może być zdiagnozowany jako wypalenie zawodowe.

Objawy, które powinny zwrócić naszą uwagę:

- drażliwość,
- huśtawka nastrojów,
- zwiększona nerwowość,
- obniżona samoocena,
- agresja,
- zwiększone spożycie kofeiny, alkoholu, innych używek,
- zaburzenia snu,
- trudności z koncentracją uwagi,
- zaburzenia pamięci.

Regeneracja w pracy trenera

Odpoczynek jest oznaką profesjonalizmu – warto o tym pamiętać i zastanowić się, w jaki sposób możesz zadbać o siebie po to, żeby zwiększyć swoją skuteczność w pracy oraz żeby móc cieszyć się swoją pracą przez długie lata.

DO PRZEMYŚLENIA



1. Co powstrzymuje Cię przed odpoczynkiem?
2. Co musiałoby się zmienić żebyś zaczął odpoczywać?
3. Od czego mógłbym zacząć? Co lubię robić?

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

- W swoim kalendarzu oprócz wpisywania kolejnych meczów, szkoleń i wyjazdów, zaplanuj i zapisz, kiedy będziesz odpoczywał. Nawet jeśli wyjazd na urlop nie jest teraz możliwy – zarezerwuj sobie dzień na odpoczynek.
- Wysitek nie wynik – zadбай o aktywność fizyczną, która nie będzie stanowiła dodatkowego obciążenia dla Twojego organizmu. Ważne, żeby taki wysitek miał charakter tlenowy i pozbawiony był rywalizacji.
- Zadбай o sen – regularne pory zasypiania i wstawania, zaciemnienie sypialni, odłożenie urządzeń elektronicznych na godzinę przed snem to przykłady zachowań, które mogą zwiększyć Twoją jakość snu i regeneracji.
- Znajdź czas na dbanie o swoje relacje z najbliższymi. To ważne, żeby na bieżąco troszczyć się o jakość tych relacji. Jeśli spędzasz czas z rodziną, upewnij się, że jesteś obecny nie tylko fizycznie, ale przede wszystkim mentalnie.

Zgodnie z procedurą, przed startem samolotu obsługa wyjaśnia zasady bezpieczeństwa obowiązujące na pokładzie. Jedną z nich jest to, aby w sytuacji zagrożenia osoba dorosła w pierwszej kolejności założyła sobie maskę z tlenem, a dopiero w drugiej kolejności założyła ją swojemu dziecku. Ta zasada pokazuje pewien uniwersalny mechanizm. Aby pomagać innym, najpierw musisz zadbać o siebie. Dotyczy to również pracy w sporcie, warto zadbać w pierwszej kolejności o siebie po to, aby móc być najlepszym trenerem dla swoich zawodników. Jeśli nauczysz się zarządzać swoim czasem, dbać o sferę prywatną i zawodową, poziom odczuwanego stresu się zmniejszy. Twoja praca będzie sprawiała Ci dużo radości i satysfakcji, dzięki czemu będziesz mógł wykonywać ją latami. Pamiętaj również, że jesteś wzorem do naśladowania dla swoich zawodników. Zadбай o to, żeby wypracowali sobie zdrowe nawyki.

03

» ZAWODNIK + DRUŻYNA

1. Drużyna w budowie
2. Drużyna w kryzysie
3. Drużyna – maszyna
4. Drużyna na arenie



» Drużyna w budowie 03.1

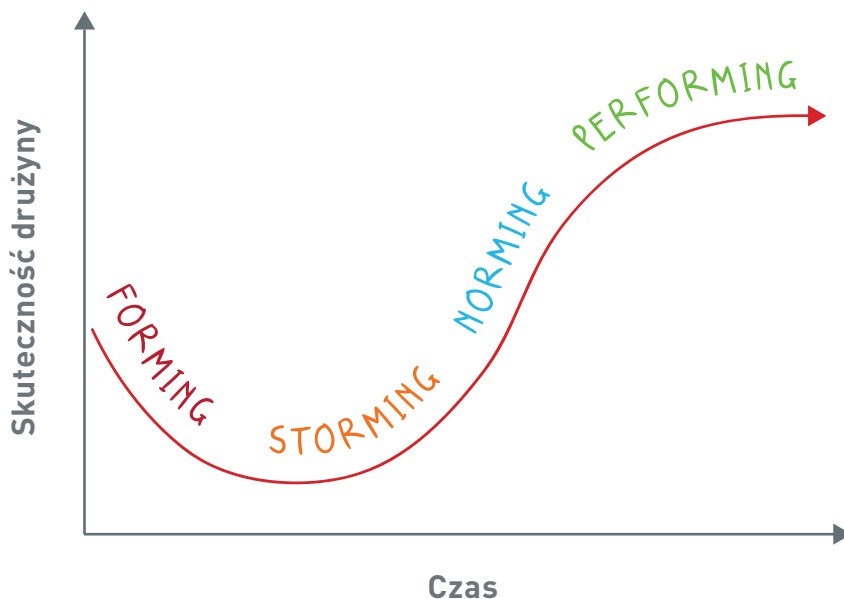
Z TEGO ROZDZIAŁU DOWIESZ SIĘ:

- Jakie są etapy rozwoju zespołu
- Na co warto zwrócić uwagę rozpoczynając pracę z zespołem
- W jaki sposób integrować drużynę na boisku i poza nim

Jak powstaje drużyna

Nie ma jednego uniwersalnego przepisu na zbudowanie zwycięskiego zespołu. Między innymi dlatego, że na skuteczność i spójność grupy składa się bardzo wiele czynników takich jak cechy indywidualne zawodników, wiek, doświadczenie, kompetencje miękkie trenera czy środowisko. Są jednak pewne uniwersalne procesy zachodzące w każdej grupie, które warto znać i uwzględnić w pracy trenera. Jednym z modeli opisujących proces grupowy jest model Tuckman'a. Autor wyróżnia etapy, przez które przechodzi każdy zespół od momentu jego powstania do rozwiązania. Zdaniem Tuckman'a etapy zawsze następują po sobie w tej samej kolejności, natomiast mogą się różnić czasem trwania. Każdy etap charakteryzuje się inną specyfiką oraz odmiennymi potrzebami zespołu. Zachowania i relacje między zawodnikami na każdym etapie mają wpływ na skuteczność, efektywność współdziałania i umiejętność osiągnięcia celów.

Etapy rozwoju zespołu



Forming – drużyna w budowie

Rozpoczynając pracę z daną drużyną, warto zadbać o dwa podstawowe aspekty – ustalenie zasad oraz integrację drużyny. Niezależnie od wieku zawodników, ważne, aby na początku współpracy poświęcić na to czas. Jeśli zaangażujemy się w doprecyzowanie zasad i lepsze poznanie zespołu, możemy zaoszczędzić sobie wielu trudności, które mogą pojawić się w trakcie sezonu sportowego.

WARTOŚCI, ZASADY, CELE

Okres przygotowawczy to dobry moment, aby porozmawiać z zespołem o rzeczach, które są ważne i które będą dotyczyły funkcjonowania grupy na przestrzeni kolejnych miesięcy. Możesz też zapoznać zawodników z Twoją filozofią pracy (którą opisałeś w poprzedniej części).

Zawodnicy, aby czuć się bezpiecznie w zespole, potrzebują precyzyjnych zasad oraz przewidywalności zachowania trenera. Wyznaczenie jasnych granic również Tobie ułatwi zarządzanie grupą, w razie trudności zawsze będziesz mógł odwołać się do Waszych ustaleń.

To, co warto ustalić już na samym początku to między innymi sposób komunikacji, zasady współpracy, oczekiwania związane z sezonem oraz standardy pracy. Wszystkie te elementy składają się na kulturę zespołu. Jeśli nie zadbasz o świadome ustalenie zasad, zespół zrobi to za Ciebie, ale Ty możesz nie być zadowolony z rezultatu.

Na co warto zwrócić uwagę

- **Precyzja** – to bardzo ważne, aby dokładnie omówić z zawodnikami po kolei każdą zasadę. Nie wystarczy po prostu rozdać regulaminu. Dodatkowo upewnij się, że wszyscy członkowie drużyny rozumieją poszczególne zasady w ten sam sposób. Możesz też podawać konkretne przykłady zachowań. Warto przeznaczyć trochę czasu na dokładną weryfikację tego, jak interpretujemy nasze zasady.
- **Współpraca** – jeśli chcesz, aby zawodnicy naprawdę przestrzegali zasad i utożsamiali się z kulturą zespołu, to zachęć ich do wyrażania swojej opinii i aktywnego brania udziału w tym procesie. Jeśli narzucone im zostaną sztywne zasady i reguły, jest duża szansa, że nie będą mieli motywacji do przestrzegania ich. W sytuacji, w której będą współtworzyć zasady, zwiększy się ich poczucie zobowiązania oraz odpowiedzialności za drużynę.



ĆWICZENIE DO WYKORZYSTANIA W PRAKTYCE

ĆWICZENIE - KONTRAKT

CEL

Wspólnie sformułowanie zasad drużyny.

BĘDZIESZ POTRZEBOWAŁ

Duża karta najlepiej do flipcharta, markery.

OPIS ĆWICZENIA

Zapytaj zawodników o zasady, które by chcieli, żeby obowiązywały w drużynie. Każdy pomysł przed zanotowaniem podawaj pod dyskusję. Kiedy wszyscy zgodzą się na daną zasadę, zanotuj ją na karcie. Na koniec poproś każdego zawodnika o złożenie podpisu pod kontraktem.

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

66 Miej przygotowane swoje punkty i zasady, w momentach ciszy podsuwaj je zawodnikom.

INTEGRACJA DRUŻYNY

Dobra integracja zespołu ma kluczowe znaczenie dla budowania przynależności do drużyny, wsparcia zawodników i spójności działań. Im lepiej zawodnicy się poznają, tym lepiej będą się czuli we własnym towarzystwie. Integracja pozwala na wypracowanie skutecznej komunikacji, zbudowanie zaufania pomiędzy graczami oraz umożliwia rozwój kompetencji miękkich. Skuteczna integracja drużyny sprawia, że zawodnicy dobrze się rozumieją i potrafią współpracować. To wpływa na zwiększenie skuteczności ich działań na boisku i poza nim. Ważne, aby w szczególności zadbać o zintegrowanie się zawodników, którzy są młodzi albo dopiero weszli do zespołu oraz o wszystkich zawodników grających na pozycji bramkarza – oni też stanowią ważną część drużyny.

Poniżej opisane zostały różne ćwiczenia, które możesz wykorzystać w pracy z drużyną, w zależności od tego, gdzie jesteś, ile masz czasu i do jakich narzędzi masz dostęp. Czasami uda się zorganizować zawodnikom wyjście niezwiązane z piłką ręczną, niekiedy nie ma na to warunków. Możesz wtedy wykorzystać to, co masz pod ręką i przeprowadzić krótkie ćwiczenia w trakcie treningu.



DO PRZEMYŚLENIA

W jaki sposób możesz wykorzystać te rzeczy do integracji zawodników?





ĆWICZENIE DO WYKORZYSTANIA W PRAKTYCE

ĆWICZENIE - KÓŁKO I KRZYŻYK

CEL

Integracja drużyny.

BĘDZIESZ POTRZEBOWAŁ

Tejpa i znaczników.

OPIS ĆWICZENIA

Za pomocą tejpa wyklej na boisku dwa kwadraty złożone z dziewięciu pól do gry w kółko i krzyżyk. Podziel zawodników na dwie drużyny. Od teraz będą rywalizować w dwóch rzędach. Zawodnik musi dobiec do wyklejonego kwadratu, położyć znacznik na wybranym przez siebie polu i wrócić na linię startu. Rundę wygrywa zespół, który jako pierwszy ułoży linię złożoną z trzech znaczników.

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

Dostosuj odległość pomiędzy startem a kwadratem do potrzeb treningowych. Możesz też wyznaczyć np. kontuzjowanego zawodnika jako sędziego.



ĆWICZENIE DO WYKORZYSTANIA W PRAKTYCE

ĆWICZENIE - KRĘGLE

CEL

Integracja drużyny.

BĘDZIESZ POTRZEBOWAŁ

Bidonów i piątek

OPIS ĆWICZENIA

Podziel zawodników na dwie drużyny. Od teraz będą rywalizować w dwóch rzędach. Zbierzcie wszystkie bidony/butelki na wodę i ustawcie je w trójkąt, wierzchołkiem skierowane w stronę rozbiegu. Zamiast kul wykorzystajcie pitanki. Wygrywa drużyna, która zbije największą liczbę „kręgli”.

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

Wyznacz linię, której nie wolno przekraczać rzucając kulą. Ustal też zasady liczenia punktów i ustawiania butelek.



ĆWICZENIE DO WYKORZYSTANIA W PRAKTYCE

ĆWICZENIE - DRUŻYNOWY SPEED DATING

CEL

Integracja drużyny.

BĘDZIESZ POTRZEBOWAŁ

Kartek, długopisów, stoper.

OPIS ĆWICZENIA

Na sygnał zawodnicy dobierają się w pary i rozmawiają ze sobą przez 3 minuty. W trakcie tego czasu ich zadaniem jest znalezienie 3 wspólnych rzeczy, które nie są związane z piłką ręczną, np. oboje mają siostry, lubią dobrą kawę i jazdę na rowerach. Po upływie trzech minut każda para mówi o swoich wspólnych rzeczach, a następnie zawodnicy dobierają się w kolejne pary – tak długo, aż każdy porozmawia z każdym.

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

Ustalcie kolejność dobierania par. Możesz rozdać listę z nazwiskami, żeby łatwiej było zaznaczać odbyte rozmowy lub ustawić zawodników w określonej kolejności. Zawodnicy mogą też zapisywać wspólne rzeczy na swoich kartkach.



ĆWICZENIE DO WYKORZYSTANIA W PRAKTYCE

ĆWICZENIE - KREATYWNE PRZEDSTAWIENIE

CEL

Integracja drużyny.

BĘDZIESZ POTRZEBOWAŁ

Karty do gry Dixit.

OPIS ĆWICZENIA

Rozłóż karty na podłodze, usiądźcie w okręgu, dookoła kart. Poproś zawodników o przyjrzenie się kartom oraz wybór takiej karty, która najbardziej odpowiada jego roli w drużynie i osobowości. Poproś uczestników, aby w kolejności zgodnej z ruchem wskazówek zegary opowiedzieli o swojej karcie i wytłumaczyli swój wybór innym uczestnikom.

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

Notuj istotne wypowiedzi, można do nich wrócić w ważnych momentach sezonu

» Drużyna w kryzysie 03.2

Z TEGO ROZDZIAŁU DOWIESZ SIĘ:

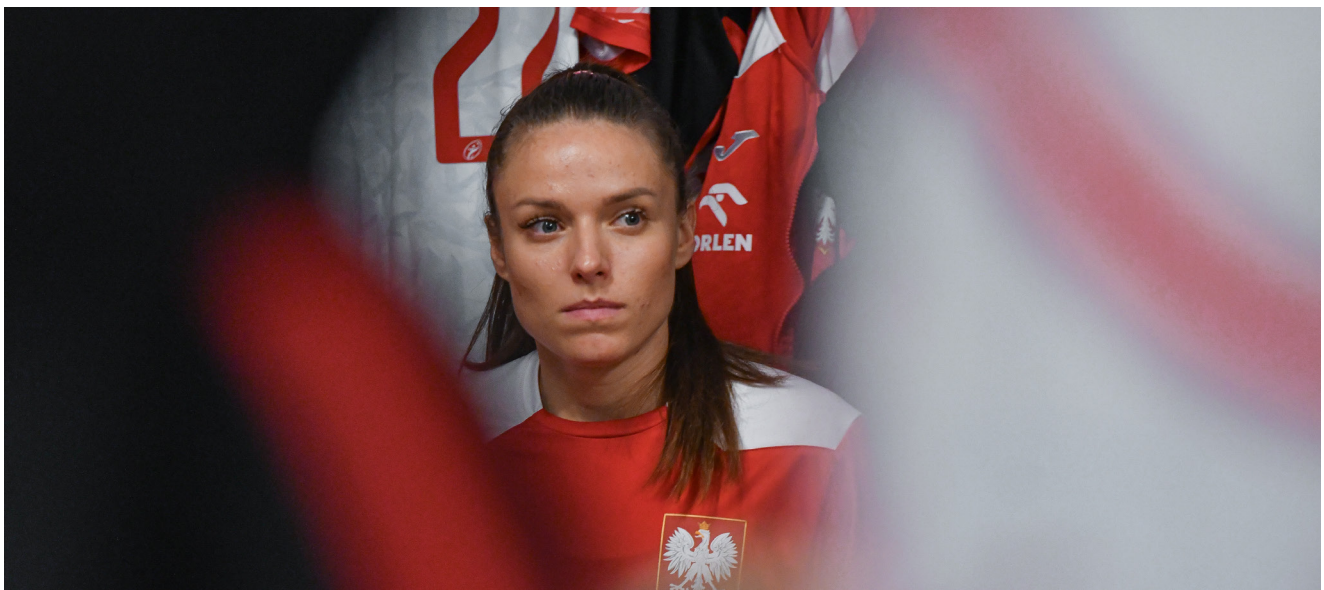
- Dlaczego kryzysy w drużynie są potrzebne
- Jakie są najczęstsze powody powstawania kryzysów
- W jaki sposób zadbać o konstruktywne rozwiązanie kryzysu

Skoro jest tak dobrze to czemu jest tak źle?

Być może zastanawiasz się, jak to jest możliwe, że atmosfera w drużynie zaczyna się psuć, skoro poświęciłeś tyle czasu i pracy na doprecyzowanie zasad i zintegrowanie zawodników? Może nawet czujesz się oszukany – przecież było tak fajnie, byliśmy nawet na kręglach i ognisku! Niestety nawet najlepiej zintegrowany zespół nie uniknie nieporozumień i konfliktów, ale może nie ma się czego bać? Kryzysy są naturalnym procesem, który jest wpisany w budowanie i funkcjonowanie drużyny. Nawet jeśli zadamy o jasność zasad i wartości panujące w drużynie, nie unikniemy kryzysów. Konflikty są nieuniknioną częścią sportowej rywalizacji i mogą świadczyć o zaangażowaniu członków zespołu. Nieporozumienia, które się pojawiają, mogą przejawiać się atakiem na trenera albo atakiem zawodników na siebie nawzajem. Naszym celem nie jest niedopuszczenie do konfliktu, lecz sprawienie by drużyna konstruktywnie go rozwiązała i wykorzystała go jako szansę na rozwój.

Storming – drużyna w kryzysie

Na etapie stormingu zawodnicy zaczynają pokazywać i odkrywać różnice między sobą. Celem tej fazy jest to, żeby, po pierwsze, zobaczyli, że się od siebie różnią i że nie są tacy sami, a z drugiej strony, żeby rozwinęli umiejętności komunikacyjne, które pozwolą im mimo tych różnic współpracować. Faza docierania się jest niezwykle istotna w kontekście budowania siły grupy. Bez przejścia tego etapu, trudno mówić o zgranym zespole. W różnorodności tkwi prawdziwa siła zespołu, dlatego warto rozwijać i doceniać indywidualne cechy zawodników, nie tylko te techniczne czy fizyczne, ale również psychologiczne. Rolą trenera jest również dbanie o właściwą komunikację w zespole. Ważne, aby była ona bezpośrednia, precyzyjna, pozbawiona sarkazmu. Po to, żeby wprost wyrazić to, co nie pasuje lub to, czego brakuje. Akceptacja różnorodności i wzajemny szacunek sprawiają, że zawodnicy czują się bezpiecznie i mogą w pełni rozwinąć swój potencjał, co przekłada się na rozwój całej drużyny.



Przyczyny konfliktów w grupie

Konflikty w drużynie mogą dotyczyć różnych obszarów związanych np. z założeniami taktycznymi, sprawami organizacyjnymi czy relacjami interpersonalnymi.

Najczęstsze przyczyny konfliktów:

- niejasny podział ról w zespole lub brak akceptacji tych ról,
- konfrontacja z porażką, potrzeba znalezienia winnych,
- rywalizacja o pozycje i minuty na boisku,
- poczucie niesprawiedliwości i poczucie bycia gorzej traktowanym,
- wysokie oczekiwania trenera i zarządu,
- brak spójności celów indywidualnych i celów drużynowych,
- faworyzowanie zawodników,
- konflikty pozasportowe (np. o dziewczynę),
- brak akceptacji różnorodności,
- porównywanie się z innymi zamiast koncentracji na sobie.

Wskazówki praktyczne

W celu rozwiązania konfliktu w drużynie warto jest zadbać o właściwą komunikację, opartą o wzajemny szacunek oraz o zasady, które mogą zwiększyć skuteczność komunikacji, przy jednoczesnym zadbaniu o relacje. Są to uniwersalne zasady, które możesz wykorzystać w swojej pracy trenera lub nauczyć swoich zawodników wykorzystywać je podczas rozmów między sobą.

KOMUNIKAT „JA” VS KOMUNIKAT „TY”

Komunikat „Ja” jest wypowiedzią opartą na naszych potrzebach, emocjach i odczuciach. Jego przeciwieństwem jest komunikat „Ty”, który opiera się na ocenie zachowania drugiej osoby. Gdy mówimy o naszej perspektywie i naszych potrzebach, zwiększamy szanse na wzajemne zrozumienie i znalezienie kompromisu. Gdy jednak zaczynamy mówić o perspektywie drugiej osoby, oceniając ją i krytykując – zaczynamy oddalać się od porozumienia i zaogniać konflikt.

Przykłady komunikatu „Ja”

- /// Wolalbym jakbyś częściej podawał piłkę na skrzydło.**
- /// Jestem zdenerwowany tym, że spóźniliście się na trening.**
- /// Potrzebuję wskazówek, a nie wytykania błędów.**

Przykłady komunikatu „Ty”

- /// Zawsze się obrażasz, jak zwracam Ci uwagę.**
- /// Patrzysz tylko na swoje statystyki, a drużyna Cię nie interesuje.**
- /// W ogóle się nie starasz i rozwalasz mi cały trening.**

METODA FUO

Jedną z metod wykorzystywanych do przekazywania informacji zwrotnej jest metoda FUO. Dzięki niej trenerzy mogą udzielać konstruktywnej informacji zwrotnej, a zawodnicy mogą zrozumieć swoje błędy lub obszary, w których mogą dalej się rozwijać.

Pod akronimem FUO kryją się: F jak Fakty, U jak Uczucia, O jak Oczekiwania. Fakty stanowią pierwszy i jednocześnie niezbędny element informacji zwrotnej. Mówiąc o faktach, mówimy o konkretach, w sposób jak najbardziej precyzyjny. Wyrażenie naszych uczuć ma za zadanie pokazanie, jak odbieramy daną sytuację, jakie emocje w nas wzbudza. Jeżeli jesteśmy w silnych emocjach, to warto poczekać, aby emocje opadły i przekazać informację zwrotną w sposób spokojny, tak by uniknąć zaatakowania naszego odbiorcy. Oczekiwania to również istotny element naszej informacji zwrotnej. Mówiąc o oczekiwaniach, jesteśmy w stanie jasno i precyzyjnie wyrazić to, na czym nam zależy oraz zbudować dialog z drugą osobą. Warto pamiętać, aby oczekiwania konstruować w pozytywny sposób, a nie negatywny, czyli mówić o tym, czego potrzebujemy, a nie czego nie chcemy.

Przykład informacji zwrotnej

- /// F: Od dwóch tygodni spóźniasz się na popołudniowe treningi, w trakcie odpraw siedzisz na telefonie i patrzysz na zegarek.**
- /// U: Martwię się i zaczyna mnie to denerwować, bo nie wiem, co się dzieje.**
- /// O: Chciałbym, żebyś mi powiedział, jeśli masz jakiś problem. Zależy mi też na tym, żebyś dawał dobry przykład młodym zawodnikom.**



ĆWICZENIE DO WYKORZYSTANIA W PRAKTYCE

ĆWICZENIE } POMOCNA DŁOŃ

CEL

Wprowadzenie do drużyny pozytywnego działania, przeciwdziałanie konfliktom.

BĘDZIESZ POTRZEBOWAŁ

Karteczki z imionami zawodników.

OPIS ĆWICZENIA

Poproś zawodników, żeby wylosowali jedną osobę z drużyny i nie ujawniali swojego losu. Każdy zawodnik losuje jedną. Przez najbliższy czas (zależy od Ciebie czy to będzie dzień, trzy dni czy tydzień) zadaniem zawodników będzie pomaganie wylosowanej osobie w taki sposób, żeby nie domyśliła się, kto i kiedy jej pomaga.

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

Na koniec na spotkaniu poproś uczestników o odgadnięcie, kto był ich pomocną dłonią. Poproś o zawodników o refleksje, wnioski i opis trudności, które napotkali w czasie tygodnia.



ĆWICZENIE DO WYKORZYSTANIA W PRAKTYCE

ĆWICZENIE - DOBRE OKO

CEL

Wprowadzenie do drużyny pozytywnego działania, przeciwdziałanie konfliktom.

BĘDZIESZ POTRZEBOWAŁ

OPIS ĆWICZENIA

Poproś drużynę o zajęcie miejsc w okręgu. Każdy uczestnik ćwiczenia ma chwilę na zastanowienie się i przygotowanie o innych zawodnikach krótkiej odpowiedzi na temat „za co Cię cenię”. Ćwiczenie przebiega w ten sposób, że pierwsza osoba – np. trener lub kapitan, zgodnie z ruchem wskazówek zegara, wymienia imię kolejnego zawodnika/zawodniczki i mówi za co ją ceni. Kiedy wypowie się o wszystkich zawodnikach, wypowiedź zaczyna kolejna osoba. Ćwiczenie jest kontynuowane, do momentu aż każdy wypowie się o wszystkich innych osobach.

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

Poproś zawodników o nieużywanie takich zwrotów jak „bo jesteś fajny/a; sympatyczny itd.” Poproś o bardziej spersonalizowane określenia.



» Drużyna – maszyna 03.3

Z TEGO ROZDZIAŁU DOWIESZ SIĘ:

- Jak kształtują się role w drużynie
- Jaka jest rola lidera
- Jak budować zaufanie i świadomie zarządzać rywalizacją

Norming czyli drużyna – maszyna

Kolejnym etapem, przez który przechodzi Twoja drużyna, jest czas normalizacji, czyli korzystania z tego, co zostało wypracowane w poprzednich etapach. Zespół przypomina sprawną, dobrze naoliwioną maszynę. Zawodnicy są świadomi swoich różnic, potrafią je doceniać i jednocześnie komunikować się w konstruktywny sposób, uwzględniający zasady panujące w grupie. Etap ten sprzyja też większemu zaangażowaniu na treningach i poza nimi. Twoim zadaniem jako trenera jest w dalszym ciągu dbanie o integrację zespołu przy jednoczesnym wzmacnianiu autonomii zawodników i stopniowym oddawaniu odpowiedzialności. To moment, w którym zawodnicy powinni brać coraz większą odpowiedzialność za swoje decyzje nie tylko na boisku, ale również poza nim.

Wyłonienie się naturalnych ról w drużynie

Każda drużyna jest jak organizm składający się z wielu systemów i organów. Niektóre, wspomagają swoją pracę, inne w skrajnych sytuacjach, dostosowują się i przejmują funkcję niesprawnych lub nieobecnych narządów. Kiedy grupa ludzi stoi przed jakimś wyzwaniem, zaobserwujesz natychmiast, jak spontanicznie zaczynają dzielić się zadaniami, przyjmują odpowiednie role. Jedna osoba weźmie na siebie odpowiedzialność za kierunek działania, inna będzie się bardzo dobrze czuła, wykonując polecenia. Pewnie też pojawi się, ktoś, kto będzie bardzo krytyczny wobec pomysłów „przywódcy” oraz ktoś, kto żartami będzie starał się rozluźnić atmosferę. Możliwe, że w razie niepowodzenia znajdzie się osoba, na którą spadnie cała wina. Naukowcy i menadżerowie opisali setki różnych ról przyjmowanych przez członków grup, takich jak: naturalny lider, człowiek kontaktów, kozioł ofiarny czy błazen. Zadaniem tego rozdziału opis czy wyszczególnienie każdej z nich, jedynie zwrócenie Twojej uwagi na to, jak funkcjonuje grupa oraz na to, jak te role się zmieniają.

Często jeden zawodnik może odgrywać kilka ról jednocześnie: np. błazen przejmuje rolę kozła ofiarnego. Warto podkreślić także, że przy zmianie składu w bardzo szybkim tempie może nastąpić też przeformułowanie ról grupowych. Nie raz można zauważyć, jak kontuzja lub nieobecność dotychczasowego lidera sprawiała, że ktoś, kto do tej pory był niewidoczny, potrafi zjednoczyć drużynę wokół siebie i poprowadzić ją do zwycięstwa. Kluczowe w rozumieniu ról grupowych w Twojej drużynie jest obserwowanie ich pod tym kątem w różnych sytuacjach. Jak komunikują się w sytuacji zadaniowej, a jak np. w obliczu przegranej? Czy te same osoby pełnią te same role, kiedy wszystko idzie dobrze i kiedy drużyna przechodzi przez kryzys? Obserwacja tych ról może pomóc Ci w lepszym dotarciu do grupy i wykorzystaniu mocnych stron poszczególnych jednostek.

Znaczenie lidera

Napoleon Bonaparte powiedział, że „Stado baranów prowadzone przez lwa jest groźniejsze niż stado lwów prowadzone przez barana”. Być może jest to przesada, ale cytat ten pokazuje dobitnie, jak w sytuacjach zadaniowych istotna jest rola lidera. Ważnym dylematem jest to, czy zadaniem trenera jest wyznaczenie lidera,

czy pozostawienie przestrzeni w drużynie, aż taki lider wyłoni się naturalnie. Zwykle w grupie po pewnym czasie pojawia się naturalny lider, który potrafi utrzymać skupienie na celu i nawet w trudnych sytuacjach komunikować się z resztą drużyny. Może to jednak trwać długi czas, aż drużyna sprawdzi się w wielu sytuacjach i zawodnicy przekonają się, na kim mogą naprawdę polegać. Z kolei, kiedy lider nadany jest z góry, trwa to znacznie szybciej, jednak może stanowić przyczynę konfliktów i oporu w grupie.

Warto zwrócić uwagę, że także rola lidera nie jest jednoznaczna – w sporcie od razu przychodzi nam na myśl zawodnik lub zawodniczka o najwyższym poziomie umiejętności. Jednak czy zawsze taka osoba potrafi też dobrze komunikować się z resztą drużyny i inspirować ich do rozwoju i dbać o sprawy organizacyjne? Niestety tak być nie musi i często lider sportowy zamiast być naturalnym liderem drużyny jest źródłem presji i konfliktów dla reszty zawodników.

DO PRZEMYŚLENIA



Warto pamiętać o tym, że jako trener masz decydujący wpływ na kreowanie i wyznaczenie lidera (niezależnie czy to lider naturalny, czy „z nadania”). Od tego wyboru może zależeć kształt i charakter drużyny. Zastanów się jakie cechy powinien posiadać taki lider?

Zaufanie i zdrowa rywalizacja

Żeby drużyna działała jak dobrze pracująca maszyna, oprócz zrozumienia funkcji i ról w grupie, niezmiernie ważne jest, żeby zawodnicy w dobry sposób podchodzili do rywalizacji. Oczywiście jest, że koniec końców o miejscu w składzie, będzie decydowała wewnętrzna rywalizacja o grę na danej pozycji. Dla części zawodników ta rywalizacja może być bardziej wymagająca niż rywalizowanie z przeciwnikiem w meczu. W tym rodzaju rywalizacji chcemy być lepsi od kolegi czy koleżanki z drużyny, z którymi często dzielimy pokój, codziennie się widzimy i rozmawiamy. To sprawia, że zawodnikom łatwiej porównywać się z takimi osobami, a porównania te bardziej wpływają na samoocenę. Szczególnie w sytuacji, kiedy zawodnik przegrywa walkę o grę w podstawowym składzie.

Dlatego niezmiernie istotna w takich sytuacjach jest rola komunikacji ze strony trenera. Wielu doświadczonych szkoleniowców podkreśla, że to właśnie zawodnikom rezerwowym potrzebna jest większa uwaga z ich strony i rozmowa. Chociaż często wymaga to wielu zasobów, dobrze jest porozmawiać z zawodnikiem rezerwowym, uzasadnić merytorycznie swoją decyzję i pokazać mu drogę do zdobycia miejsca w podstawowym składzie. Będzie to też budowało zaufanie zawodników do Ciebie i Twoich decyzji. Tak jak bardzo potrzebujemy ufać swoim zawodnikom, tak oni potrzebują ufać swojemu trenerowi. Znane powiedzenie brzmi „zaufanie jest jak drzewo, długo rośnie, a ścina się je w chwilę”. Dlatego ważne jest konsekwentne i otwarte komunikowanie swoich wymagań i podkreślanie znaczenia zdrowej rywalizacji w drużynie.

Warto podkreślać, że to właśnie wewnętrzna rywalizacja sprawia, że stajemy się lepsi z dnia na dzień. Jak na wszystko w życiu, można patrzeć na to z dwóch perspektyw (szklanka do połowy pełna czy do połowy pusta?). Często usłyszysz od zawodników „nie mam szans na dużo minut na boisku, bo ten rozgrywający jest za mocny”. Warto pomóc im zmienić perspektywę na to, że to właśnie dzięki wspólnym treningom i próbie dogonienia takiego rozgrywającego, z miesiąca na miesiąc sami będą stawali się coraz lepsi.



ĆWICZENIE DO WYKORZYSTANIA W PRAKTYCE

ĆWICZENIE - INNE ZASTOSOWANIA PRZEDMIOTÓW

CEL

Pobudzanie kreatywności i integracja.

BĘDZIESZ POTRZEBOWAŁ

Przykładowe przedmioty spotykane na hali – pachotki, klej do pitek, piłki itd., kartki, długopisy.

OPIS ĆWICZENIA

Poproś zawodników o wypisanie jak największej liczby nietypowych zastosowań dobrze znanych przedmiotów.

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

Zachęcaj do abstrakcyjnych, zabawnych odpowiedzi, ważne, żeby nie krytykować podawanych odpowiedzi, zachęcać jedynie do jak największej liczby wymyślonych zastosowań



ĆWICZENIE DO WYKORZYSTANIA W PRAKTYCE

ĆWICZENIE - PARKIET PARZY

CEL

Integracja drużyny.

BĘDZIESZ POTRZEBOWAŁ

Czterech materacy.

OPIS ĆWICZENIA

Podziel zawodników na dwie drużyny. Od teraz będą rywalizować w dwóch rzędach. Każda drużyna ma do dyspozycji dwa materace. Za ich pomocą musi przetransportować się na drugi koniec boiska, nie dotykając żadną częścią ciała parkietu. Wygrywa zespół, który pierwszy przekroczy linie mety.

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

Ustal z zawodnikami, co robicie w przypadku dotknięcia przez kogoś z nich parkietu.



ĆWICZENIE DO WYKORZYSTANIA W PRAKTYCE

ĆWICZENIE - ŻYWE OBRAZY

CEL

Zawiązywanie więzi, stymulowanie kreatywności.

BĘDZIESZ POTRZEBOWAŁ

Gotowe obrazy klasyki malarstwa, np. „American Gothic”; „Lekcja anatomii doktora Tulpa”; Bibuła kolorowa, nożyczki, kartki, ręczniki.

OPIS ĆWICZENIA

Połącz zawodników w 4-5 osobowe grupy. Każda grupa losuje obraz do odwzorowania. Każda grupa ma 30-45 minut na jak najdokładniejsze odwzorowanie swojego obrazu odgrywając rolę postaci przedstawionych oraz wykonanie fotografii w taki sposób, aby przypominała oryginalny obraz.

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

Na koniec ćwiczenia zrób głosowanie, która grupa wygrywa.

» Drużyna na arenie 03.4

Z TEGO ROZDZIAŁU DOWIESZ SIĘ:

- Co warto wiedzieć o komunikacji werbalnej z drużyną
- Co warto wiedzieć o komunikacji niewerbalnej z drużyną
- Czym jest stan flow i jak pomóc drużynie wejść w swój rytm

Performing – drużyna na arenie

Na tym etapie Twoja drużyna jest w ciągłym ruchu i wykorzystuje w pełni swój potencjał. Dzięki Waszej ciężkiej pracy i uporządkowanym procesom prawdopodobnie osiągniecie swoje cele. Zawodnicy w zespole wiedzą, co, jak i po co mają robić. Są odpowiedzialni za swoje zadania i samodzielnie rozwiązują konflikty. Przekłada się to na skuteczność całej drużyny.

Komunikacja werbalna

Skuteczna komunikacja to podstawowa, a nawet fundamentalna, umiejętność w pracy trenera. Od tej umiejętności zależy między innymi skuteczność działania zespołu, wzmacnianie autorytetu trenera czy rozwiązywanie konfliktów w drużynie. Komunikacja na linii trener – drużyna może stanowić duże wyzwanie, zwłaszcza wtedy, gdy pojawiają się emocje czy presja czasu. Dlatego warto zastanowić czy w ogóle i jak rozmawiamy z zawodnikiem?

DO PRZEMYŚLENIA



- Ile poświęcasz czasu na rozmowy ze swoimi zawodnikami?
- Kiedy najczęściej rozmawiacie?
- O czym najczęściej rozmawiacie?
- Czy pytasz swoich zawodników o zdanie?
- Skąd wiesz, że zostałeś zrozumiany?
- Jak wyjaśniasz zawodnikom trudne sytuacje?

Zanim przejdziemy do omówienia wskazówek dotyczących komunikacji z drużyną, warto wspomnieć, że nieodzowną częścią komunikacji jest umiejętność aktywnego słuchania. Zastanów się, czy potrafisz słuchać swoich zawodników lub członków sztabu bez narzucania swojego zdania? Czy słuchając zawodnika, poświęcasz całą uwagę, temu co do Ciebie mówi?

Na co warto zwrócić uwagę w komunikacji z drużyną

ROZMOWA BEZPOŚREDNIA

Każdy lubi i potrzebuje być traktowany indywidualnie i z szacunkiem. Jeśli chcesz zwrócić uwagę zawodnikowi lub przeprowadzić z nim poważną rozmowę, która dotyczy tylko jego, nie rób tego przy całej drużynie. Porozmawiaj bezpośrednio z osobą, której to dotyczy, nie angażując przy okazji reszty zespołu.

Wskazówka praktyczna

Zadbaj o to, żeby osobiście przekazywać informację zawodnikom, którzy nie załapali się do składu meczowego. To ważne, żeby dowiedzieli się od Ciebie a nie np. od innych zawodników.

CHWAL NAWET ZA MAŁE RZECZY

Zawodnicy najczęściej doskonale wiedzą, kiedy popełnią błąd. Dlatego czasami zamiast wskazywać na popełnione błędy, warto dostrzec pozytywy. W miarę możliwości staraj się chwalić wszystkich zawodników po równo, tak aby nikt nie miał poczucia, że jego praca nie jest doceniana.

Wskazówka praktyczna

Pamiętaj, że „ale” kasuje wszystko, co było powiedziane w pierwszej części zdania. Dlatego jeśli chwalisz zawodnika, postaraj się unikać dodawania „ale” i wymieniania rzeczy, które musi jeszcze poprawić.

UNIKAJ GENERALIZACJI I UOGÓLNIANIA

Warto wystrzegać się uogólniania i generalizacji. Np. „zawsze robicie wszystko po swojemu” lub „Ty nigdy nie trafiasz rzutów ze skrzydła”. Stosowanie takich komunikatów wzbudza w zawodnikach poczucie niesprawiedliwości i nie motywuje ich do zmiany zachowania.

ZADBAJ O RÓŻNORODNOŚĆ KOMUNIKACJI

Drużyna składa się z różnych osobowości, zawodnicy różnią się też pod względem sposobów przetwarzania informacji. Skuteczna komunikacja to taka, która angażuje wiele zmysłów. Jeśli uczymy zawodników nowych zagrywek warto pamiętać o różnych formach przekazywania informacji.

Wskazówka praktyczna

Zapytaj zawodników czy ma dla nich znaczenie to, jak trzymasz tablicę podczas tłumaczenia im ćwiczenia. Możesz być zdziwiony, dla ilu zawodników ma to kolosalne znaczenie, jeśli chodzi o szybsze przetwarzanie informacji.



„NIE” W KOMUNIKACJI

Nasz mózg w stresie nie słyszy słowa „nie”, więc, jeśli zawodnik usłyszał „tylko nie fauluj” to jest duża szansa, że wyjdzie na boisko i popełni kolejny błąd. Dlatego jeśli w trakcie przerwy pomiędzy połowami skupiasz się na tym, czego zawodnicy mają nie robić, to najprawdopodobniej właśnie to zrobią.

Wskazówka praktyczna

W trakcie czasu skup się na tym, co konkretnie zawodnicy mają zrobić na boisku. Na analizę błędów i tego, co już się wydarzyło przyjdzie jeszcze czas po meczu.

KOMUNIKACJA POD WPŁYWEM EMOCJI

Zarówno zawodnicy, jak i trenerzy przeżywają silne emocje w trakcie meczu oraz po jego zakończeniu. Analiza meczu bezpośrednio po jego zakończeniu, w szatni czy autokarze, nie jest najlepszym rozwiązaniem. Możemy powiedzieć rzeczy, których w rzeczywistości nie chcieliśmy powiedzieć. Dodatkowo w silnych emocjach trudno jest myśleć logicznie i na chłodno wyciągać wnioski. Daj czas drużynie i poczekaj aż emocje opadną.

Komunikacja niewerbalna

Komunikacja niewerbalna jest czymś powszechnym, nieustającym i mimowolnym. Nawet gdy nic nie mówimy, to nieustannie wysyłamy komunikaty do naszego otoczenia. Komunikacja niewerbalna oznacza przekazywanie informacji bez użycia słów.

Na przykład:

- po niewykorzystanej akcji swojego dziecka, rodzic kiwa głową i zaciska usta
- zawodniczka rzuca bramkę, unosi wysoko ręce i biegnie przybić piątkę z innymi zawodniczkami
- zawodnik podczas udzielania wywiadu pomeczowego, unika kontaktu wzrokowego i ściska butelkę w ręce
- pięć minut przed końcem meczu trener, którego drużyna przegrywa, siada na ławkę i załamuje ręce

Na komunikację niewerbalną składają się różne elementy, między innymi:

- **gestykulacja** – ruchy rąk, dłoni, stóp, głowy
- **dotyk** – podanie ręki, poklepanie
- **mimika** – marszczenie brwi, grymas, uśmiech
- **kontakt wzrokowy** – patrzenie prosto w oczy lub unikanie wzroku
- **dystans fizyczny pomiędzy rozmówcami** – wyróżniamy cztery rodzaje (intymny, osobisty, społeczny, publiczny)
- **pozycja ciała** – sposób, w jaki siedzimy, stoimy lub chodzimy
- **sposób mówienia** – intonacja głosu, tempo, sposób wypowiedzania się
- **dźwięki** – chrząknięcia, posapywanie, mlaskanie, westchnienia

DLACZEGO KOMUNIKACJA NIEWERBALNA JEST WAŻNA?

Komunikacja niewerbalna jest szczególnie istotna podczas meczów, kiedy zawodnicy nie zawsze słyszą komunikaty trenera, ale za to widzą jego reakcje i sposób, w jaki udziela wskazówek zza linii. Mową ciała komunikujemy np. niezadowolenie, zniecierpliwienie, ekscytację czy satysfakcję. W ten sposób możemy wzmacniać lub korygować zachowania zawodników. Niezależnie od tego czy jesteśmy tego świadomi, czy nie – wysyłane przez nas komunikaty mają wpływ na zachowanie naszych zawodników.

NA CO WARTO ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

Dostosowanie komunikacji do odbiorcy

Warto zadbać o to, aby treści i sposób ich przekazu, były dostosowane do wieku zawodników. W zależności od sytuacji możemy dostosować sposób naszego mówienia, czas i miejsce. Postarajmy się również przyjąć taką pozycję ciała, która ułatwi odbiór innym osobom. Gdy obniżymy nasz ciężar ciała i zaczniemy mówić z tego samego poziomu, sprawimy, że nasi zawodnicy poczują się pewniej.

Brak spójności

Wyobraź sobie trenera, który przeżywa silne emocje, jednocześnie mówi, że trzeba być spokojnym. To, co słyszą zawodnicy, nie jest zgodne z tym, co widzą. Fizjologiczne pobudzenie związane z emocjami wpływa na to, jak się komunikujemy. Im bardziej walczymy z emocjami, tym one silniej na nas oddziałują. Brak spójności w komunikacji werbalnej i niewerbalnej trenera, może podważyć jego autorytet oraz wywołać dezorientowanie wśród zawodników.

Wyciąganie pochopnych wniosków

Obserwując innych, często wyciągamy pochopne wnioski i nie uwzględniamy szerszego kontekstu. Koncentrujemy się na mowie ciała i przypisujemy jej określone znaczenie. Możemy w ten sposób wpaść w pułapkę nadinterpretacji i ulec powszechnym błędom w myśleniu, zwanym zniekształceniom poznawczym.

Komunikacja niewerbalna

Rytm w piłce ręcznej możemy porównać do rytmu w muzyce – trudno go jednoznacznie zdefiniować, natomiast bez wątplenia można go poczuć. Zawodnicy w trakcie gry zaczynają się synchronizować i wzajemnie napędzają tworząc zgraną całość. To samo może dotyczyć również przeżywanych emocji, które udzielają się całej grupie. W psychologii sportu taki stan nazywany jest stanem flow (stan przepływu), może on dotyczyć pojedynczych zawodników, jak również całej drużyny. Stan flow oznacza przepływ, zanurzenie się w wykonywaną czynność tu i teraz. Zawodnicy często mają poczucie łatwości wykonywanych zadań w trakcie stanu flow, natomiast później może być im trudno odtworzyć przebieg zdarzeń.

Rozpoznanie momentu, w którym drużyna zaczyna łapać swój rytm, może być dużym wyzwaniem dla trenera. Dlatego warto być uważnym i obserwować zespół tak, jak surfer obserwuje morze, czekając na przyptływ odpowiedniej fali. To, co może świadczyć o zbliżającej się „fali” na boisku to np. płynność akcji, płynność zmian na pozycji czy płynność podań.

Z PERSPEKTYWY BUDOWANIA MENTALNEJ PRZEWAGI CELEM DRUŻYNY JEST

wejść w swój rytm → nie dać rywalowi wejść w rytm → narzucić rywalowi swój rytm

DLACZEGO KOMUNIKACJA NIEWERBALNA JEST WAŻNA?

- zbyt częste przerywanie akcji przez trenera w trakcie treningu uniemożliwia wejście w rytm
- zastanawianie się i nadmierne analizowanie dobrze wykonanych akcji – „Jak to robię, że mi wychodzi?”, może łatwo wybić zawodnika ze stanu flow
- przerwy lub zmiany w momentach, w których drużyna wyraźnie łapie rytm.



ĆWICZENIE DO WYKORZYSTANIA W PRAKTYCE

ĆWICZENIE - PODYKTUJ RYSUNEK

CEL

Umiejętność dokładnego formułowania wypowiedzi, zilustrowanie, co oznacza blokowanie otwartej komunikacji.

BĘDZIESZ POTRZEBOWAŁ

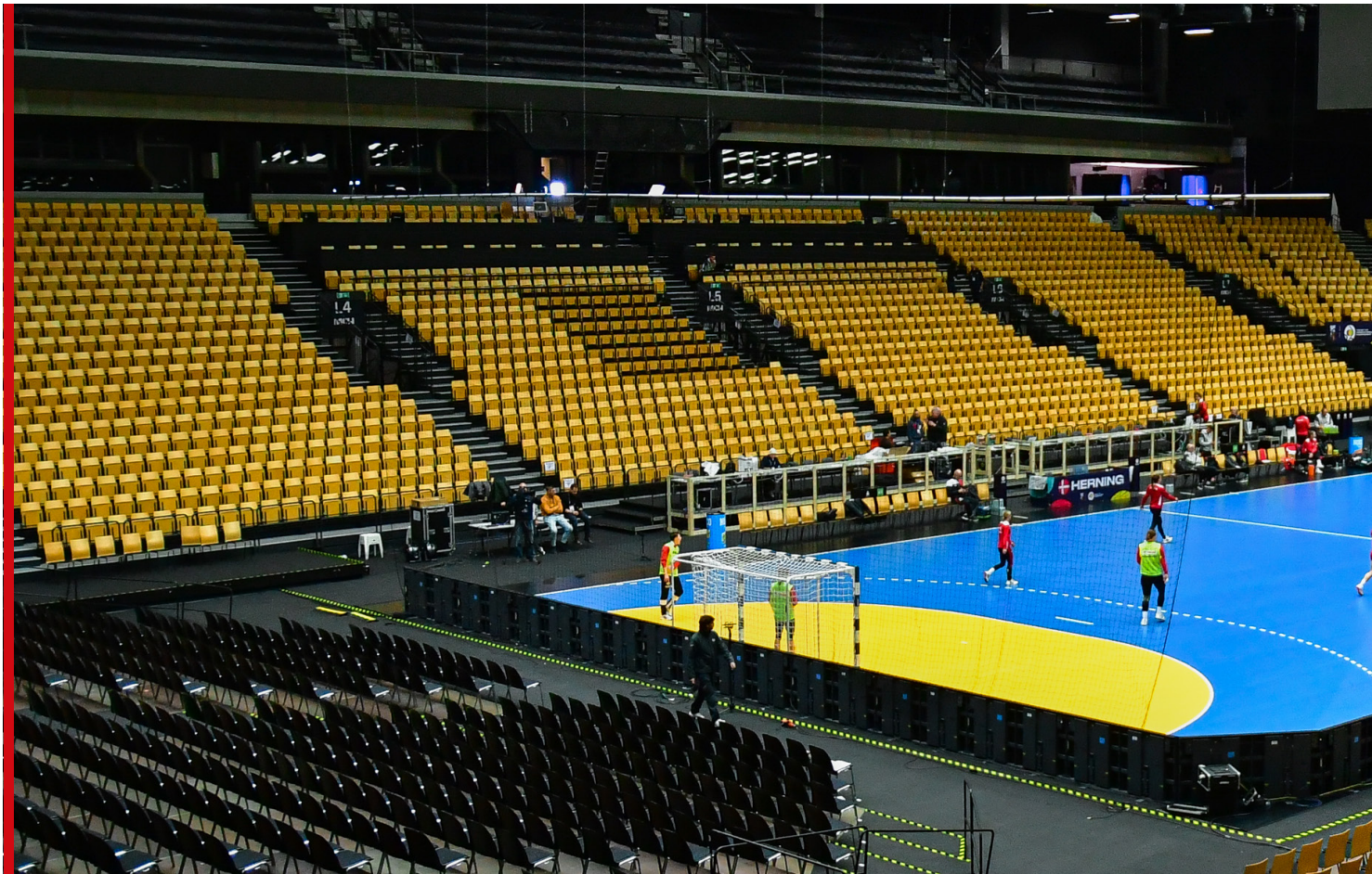
Gotowe obrazy klasyki malarstwa, np. „American Gothic”; „Lekcja anatomii doktora Tulpa”; Bibuła kolorowa, nożyczki, kartki, ręczniki.

OPIS ĆWICZENIA

Poproś uczestników, aby dobrali się w pary i złączyli krzesła oparciami (w taki sposób, żeby usiedli do siebie plecami). Jeden z zawodników powinien widzieć rysunek do przerysowania (może być wyświetlany na rzutniku, może być na kartce) i podyktować go bardzo dokładnie drugiemu zawodnikowi. Nie może używać nazw własnych przedmiotów przedstawionych (np. narysuj dach lub oczy) jedynie może używać nazw figur geometrycznych – (np. trójkąt lub okrąg). Możesz wprowadzić dodatkową trudność, polegającą na tym, że osoba rysująca nie może zadawać pytań. Po 10 minutach poproś uczestników o prezentację rysunków.

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

Zwróć uwagę na błędy w komunikacji popełniane przez uczestników. Zapytaj, czy łatwiej być rysującym czy dyktującym.





ĆWICZENIE DO WYKORZYSTANIA W PRAKTYCE

ĆWICZENIE - KALAMBURY PLOTKA

CEL

Przedstawienie uczestnikom ćwiczenia, jak działa domyślanie się informacji i wyciąganie na podstawie niepewnych informacji wniosków.

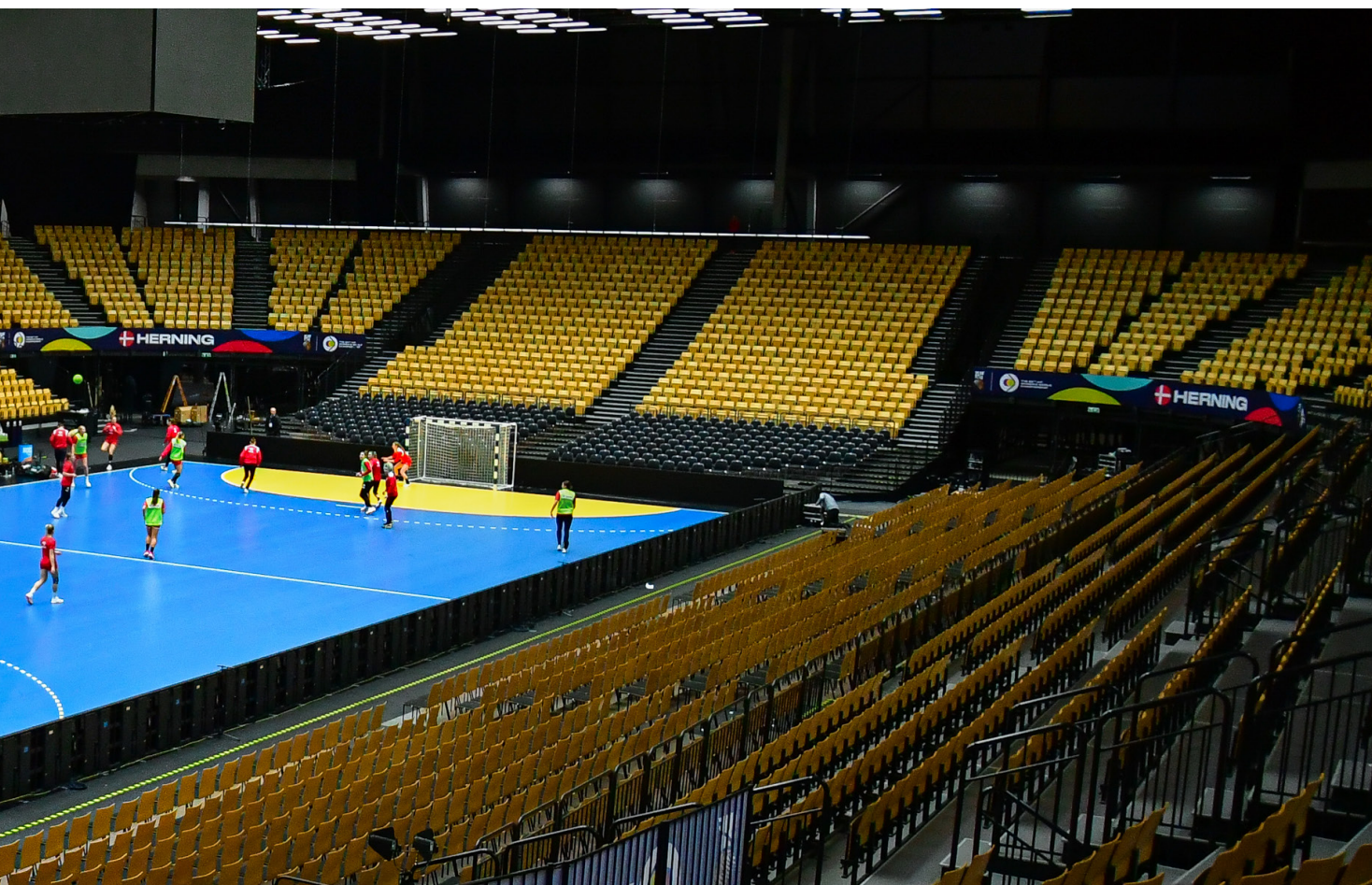
BĘDZIESZ POTRZEBOWAŁ

OPIS ĆWICZENIA

Wybierz 6 uczestników ćwiczenia i poproś pięciu z nich o opuszczenie pomieszczenia. Uczestnik, który pozostał z resztą grupy w pomieszczeniu, dowiaduje się, że jego zadanie będzie polegało na pantomimicznym przedstawieniu zadanego hasła, kolejnej osobie spoza pomieszczenia. Przekaż mu na ucho hasło np. Mycie stonia, budowanie budy dla psa itd. i zaproś pierwszą osobę spoza pomieszczenia. Po przedstawieniu hasła, pierwsza osoba ma za zadanie zapamiętać jak najwięcej szczegółów i przedstawić pantomimicznie hasło kolejnej osobie, zaproszonej spoza pomieszczenia i tak do końca. Na koniec, począwszy od szóstej osoby, poproś uczestników o odgadnięcie hasła. Zapytaj o wnioski i o podobne sytuacje na boisku.

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

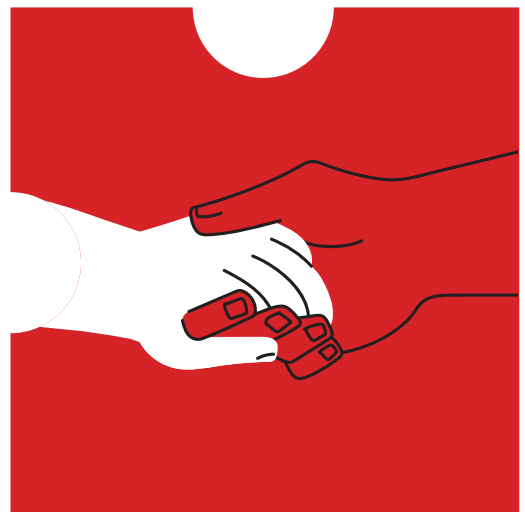
Zwróć uwagę na błędy w komunikacji popełniane przez uczestników. Zapytaj, czy łatwiej być rysującym czy dyktującym.



04

» ZAWODNIK + ŚRODOWISKO

1. Środowisko jako system
2. Środowisko rodzinne
3. Środowisko szkolne
4. Środowisko rówieśnicze



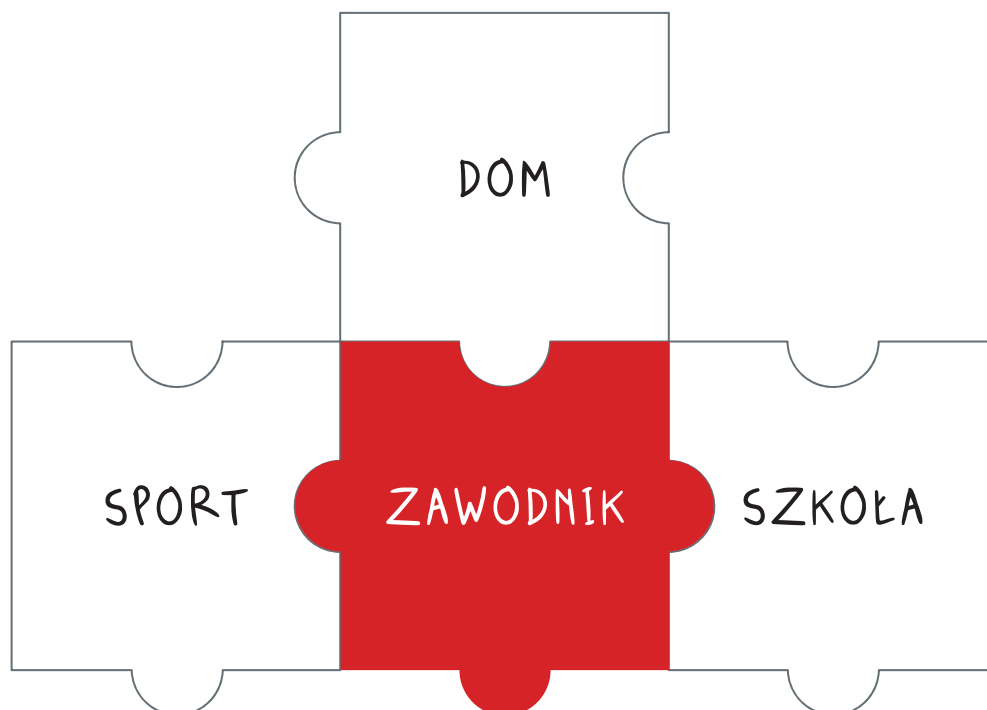
» Środowisko jako system ^{04.1}

Z TEGO ROZDZIAŁU DOWIESZ SIĘ:

- Czym jest podejście systemowe
- Z jakimi wyzwaniami zmagają się zawodnicy
- Jak zbudować spójny i konsekwentny system

Czym jest podejście systemowe

Podejście systemowe oznacza traktowanie rozwoju młodego sportowca jako wypadkową współpracy wielu osób. Uwzględniając szerszy kontekst, zwiększamy szansę na harmonijny rozwój i pozytywny przebieg kariery sportowej zawodnika. Młody sportowiec funkcjonuje w różnych obszarach, które wzajemnie się przenikają i uzupełniają. Piłkarze ręczni dzielą swój czas pomiędzy treningami, nauką w szkole oraz czasem spędzonym z rodziną i przyjaciółmi. Istotne jest, by zwrócić uwagę nie tylko na wybrany obszar funkcjonowania zawodnika, ale na całe spektrum, uwzględniając przy tym wzajemne interakcje poszczególnych obszarów. Funkcjonowanie w jednym obszarze bardzo często wpływa na to, jak sportowiec czuje się i zachowuje w pozostałych obszarach.



Jakie trudności pojawiają się w poszczególnych obszarach

Młody sportowiec codziennie mierzy się z wyzwaniami dotyczącymi trzech istotnych obszarów jego życia. Każdy z nich jest ważny i ma wpływ na pozostałe. Warto zwrócić uwagę, na to, z jakimi trudnościami zawodnik zmagają się na treningu, zajęciach szkolnych czy w domu.

Poniżej opisane zostały najczęstsze wyzwania w poszczególnych obszarach:

TRUDNOŚCI W DOMU

Nie wszyscy rodzice rozumieją emocje, jakie towarzyszą młodemu zawodnikowi. Może się to wiązać z brakiem wsparcia i zrozumienia, a czasami nawet z bagatelizowaniem i unieważnianiem emocji młodego sportowca.

Rodzice, którzy inwestują w sport swoich dzieci dużo czasu i pieniędzy, mogą stanowić źródło dodatkowej presji, zwłaszcza jeśli łączą rolę rodzica i trenera. Zawodnik może trenować piłkę ręczną z przymusu, a nie z motywacji wewnętrznej.

Konflikty pomiędzy rodzicami nie tylko powodują obniżony nastrój i gorszą koncentrację na treningach, czy w szkole, lecz także mogą wpływać na poczucie bezpieczeństwa dziecka i jego motywację do uprawiania piłki ręcznej.

Wysokie oczekiwania rodziców, którzy chcą spełnić swoje własne marzenia, mogą demotywować młodego zawodnika oraz powodować silny lęk i presję.

Dzieci, które obserwują problemy finansowe w domu, zaczynają martwić się o możliwość trenowania piłki ręcznej w przyszłości. Brak poczucia bezpieczeństwa finansowego może wpływać na poziom zaangażowania i motywacji do treningów.

TRUDNOŚCI W PIŁCE RĘCZNEJ

Relacja z trenerem, która dla wielu zawodników jest najważniejsza, może jednocześnie być źródłem trudności: poczucia niesprawiedliwości, braku zrozumienia czy nierealistycznych oczekiwań.

Rywalizacja o pozycję w drużynie może stanowić wyzwanie i weryfikować determinację zawodników. Częste niepowodzenia mogą prowadzić do spadku motywacji i braku zaangażowania.

Kontuzje w piłce ręcznej mogą powodować nie tylko przerwę w treningach, ale również stanowią źródło trudnych emocji oraz poczucia bycia poza grupą rówieśników.

Młodzi zawodnicy dopiero uczą się oswajać silne emocje towarzyszące wygranym i przegranym meczom. Z tego powodu potrzebują dużo wyrozumiałości i cierpliwości ze strony rodziców, nauczycieli i trenerów.



Podporządkowanie wszystkiego treningom piłki ręcznej, bez dbania o harmonijny rozwój może okazać się być bardzo ryzykownym posunięciem, powodującym silny stres i presję. Niepowodzenia na boisku mogą znacząco wpływać na samoocenę i poczucie własnej wartości.

TRUDNOŚCI W SZKOLE

Organizacja czasu i planowanie obowiązków mogą być dla młodego sportowca sporym wyzwaniem. Znalezienie czasu na naukę, zajęcia dodatkowe i treningi, zazwyczaj odbywa się kosztem czasu wolnego, odpoczynku i zabawy.

Częste wyjazdy na mecze lub zgrupowania powodują nawarstwiająca się zaległość i liczne nieobecności. Z każdą kolejną nieobecnością może być trudniej nadrobić zaległości. Nie każdy zawodnik może liczyć na wyrozumiałość ze strony nauczycieli i rodziców.

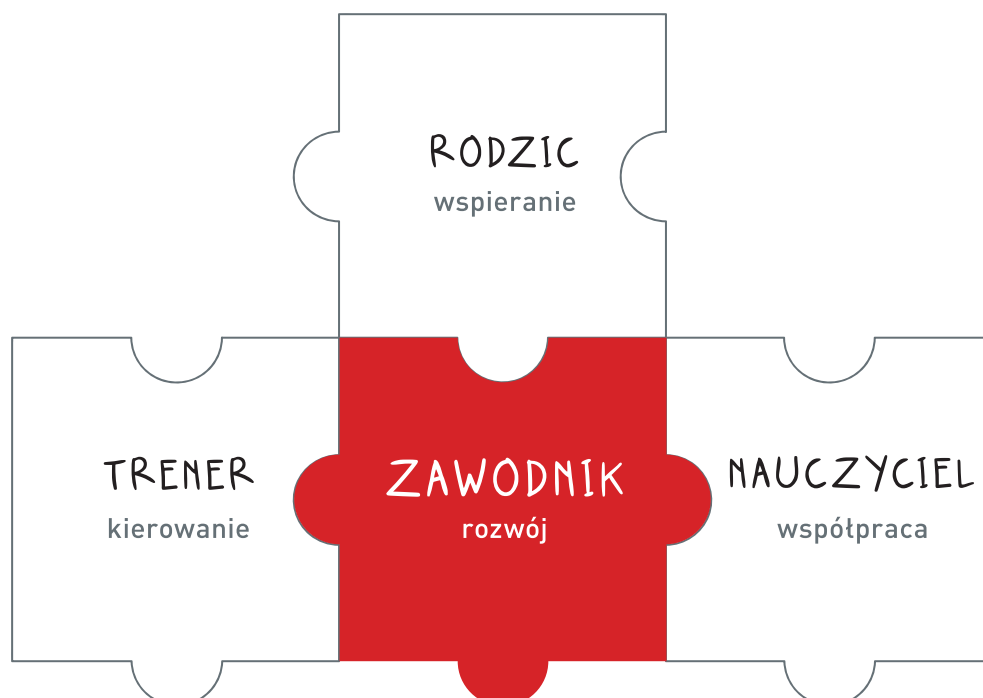
Niskie oceny i trudności w nauce mogą wpływać negatywnie na poczucie własnej wartości – to może przekładać się na samopoczucie podczas treningów i meczów.

Liczne konflikty i nieporozumienia z rówieśnikami oraz nauczycielami mogą powodować zwiększoną nerwowość i rozdrażnienie podczas zajęć sportowych.

Utrzymanie koncentracji uwagi przez 45 minut podczas siedzenia w ławce może stanowić nie lada wyzwanie dla wielu zawodników. Młodzi sportowcy mogą mieć trudność ze skupieniem, co może być postrzegane przez nauczycieli jako przeszkadzanie podczas lekcji.

Wszyscy gramy do tej samej bramki

Każda osoba z najbliższego otoczenia młodego piłkarza ręcznego ma inną rolę i inne zadania, jednak wszystkich łączy ten sam cel – wszechstronny rozwój dziecka. Od jakości komunikacji i konsekwencji w działaniu będzie zależało to, czy system, który tworzymy, jest sprawny i skuteczny oraz przede wszystkim czy stwarzamy optymalne warunki dla rozwoju zawodnika.



DOPRECYZUJ ROLE

Dokładnie tak samo jak w przypadku budowania zespołu, również tutaj dobrze jest, gdy zadbamy o jasność zasad oraz klarowność ról. Nie wystarczy założyć, że każdy wie, na czym polega jego rola. Dlatego warto jest się wspólnie zastanowić i doprecyzować, co jest moją rolą i głównym zadaniem, jakie działania wpisują się w tę rolę, a jakie wykraczają poza nią. Dzięki temu unikniemy nieporozumień oraz zwiększymy skuteczność naszych wspólnych działań. W trakcie takich rozmów warto pamiętać o tym, że wszyscy gramy w jednym zespole i mamy ten sam cel. Pamiętaj również, że proporcje zaangażowania poszczególnych osób mogą się zmieniać w zależności od potrzeb zawodnika i etapów jego rozwoju. Na każdym etapie inne osoby mogą być najważniejsze dla zawodnika – to jest zupełnie normalne.



ZADBAJ O SPÓJNOŚĆ

Ważne jest to, by budować wokół zawodnika życzliwą atmosferę, która z jednej strony jest pełna akceptacji, a z drugiej precyzyjnie wytyczonych granic. W ten sposób zwiększamy jego szansę na pozytywny rozwój w sporcie. O skuteczności najbliższego środowiska zawodnika decyduje jego spójność, rozumiana jako zgodność w kluczowych sprawach dotyczących wychowania młodego sportowca. Spójność lub jej brak może przejawiać się w zasadach, komunikacji i zachowaniu. Zawodnicy bardzo szybko wytapują najdrobniejszy brak zgodności i skutecznie go wykorzystują. Brak spójności może prowadzić nie tylko do trudności w wychowaniu, ale również do podważenia autorytetu poszczególnych osób w systemie. Spójność nie jest dana raz na zawsze, dlatego dobrze jest, gdy dbamy o nią przez cały czas.

Przykłady spójności w różnych obszarach:

W przypadku konfliktu w drużynie, zawodnicy nie dają się sprowokować dziennikarzom i zachowują spójność oraz konsekwencję w swoich wypowiedziach.

Asystent zapytany przez zawodnika o taktykę, potwierdza założenia taktyczne pierwszego trenera, nawet jeśli osobiście zastosowałby inne rozwiązanie.

Trener nie dopuszcza zawodników do treningu, jeśli nie poprawią swoich ocen i nie zaliczą zaległych sprawdzianów. Rodzice szanują tę decyzję i motywują dzieci do nauki.

Z TEGO ROZDZIAŁU DOWIESZ SIĘ:

- Jaką rolę w systemie ma sportowy rodzic
- Jakie są najczęstsze trudności we współpracy z rodzicami
- Od czego rozpocząć współpracę z rodzicami

Rola sportowego rodzica

W przypadku młodych zawodników kluczową rolę odgrywają rodzice. Na tym etapie rozwoju wiele aspektów jest uzależnionych właśnie od ich decyzji. Do optymalnego rozwoju sportowego potrzebne są odpowiednie warunki emocjonalne, intelektualne, organizacyjne czy finansowe. Pracując z młodymi zawodnikami, w pewien sposób pracujesz również z ich rodzicami. Z tego powodu filozofia całego systemu – zawodnik, trener, rodzic powinna być spójna. Bycie sportowym rodzicem nie jest łatwe, ponieważ wymaga dużej uważności, samodyscypliny oraz umiejętności współpracy. Rodzic zawsze powinien pozostać rodzicem, bez przejmowania roli trenera, nawet jeśli ma doświadczenie i zna się na piłce ręcznej. To właśnie trener jest autorytetem, który jest odpowiedzialny za rozwój sportowy młodego zawodnika. Sportowiec na przestrzeni swojej kariery będzie doświadczał różnorodnych zmian – zmiana klubu czy zmiana sztabu trenerskiego. Jednak to właśnie rodzice będą towarzyszyć mu przez całą sportową drogę. Warto pamiętać, że rola rodziców w zależności od etapu rozwojowego zmienia się, lecz rodzic zawsze pozostanie rodzicem.

JAK RODZIC MOŻE MĄDRZE WSPIERAĆ DZIECKO W SPORCIE?

W sporcie zauważalna jest zmiana roli sportowych rodziców – od rodziców, którzy nie interesowali się sportem swoich dzieci i nie uczestniczyli w nim, do rodziców, którzy są nadmiernie zaangażowani, ingerują w treningi i podważają autorytet trenera. Takie nadmierne wsparcie, może nieść ze sobą negatywne konsekwencje nie tylko dla rozwoju dziecka, ale również dla jego relacji z rodzicami. Wspieranie ma dwa oblicza – pozytywne i negatywne. Stosunkowo rzadko mówi się o niepożądanych skutkach wspierania. Wspieranie, które „przeszkadza” związane jest z nadopiekuńczością, kiedy to rodzic „chce bardziej” od swojego trenującego dziecka. Kiedy temat sportu zdominuje rodzinne życie, a w swoim dziecku, rodzice widzą przede wszystkim zawodnika. Dlatego tak ważne jest to, aby wsparcie rodziców było dostosowane do aktualnych potrzeb dziecka i korzystnie wpływało na jego rozwój. Wspieranie to wszelkie działania powodujące pozytywną zmianę w samopoczuciu i zachowaniu Twojego dziecka. Wspieranie to pomoc dziecku w organizacji dnia codziennego, chociażby transport do szkoły czy na trening. To przygotowanie zdrowych i pożywnych posiłków. Wspieranie to również finansowanie obozów, zajęć z psychologiem sportu czy wizyt u fizjoterapeuty. Umiejętne wspieranie to również nauka samodzielności – niewyręczanie dziecka we wszystkich jego codziennych obowiązkach.

RODZAJE WSPARCIA OFEROWANEGO PRZEZ RODZICÓW

Od jakości relacji i rodzaju wsparcia zależy samopoczucie zawodnika, jego gotowość do codziennej pracy i konsekwencja w realizacji swoich celów. W sytuacji, gdy młody sportowiec otrzymuje wsparcie, które jest dostosowane do jego potrzeb, jest w stanie przetrwać nawet najtrudniejsze sytuacje i zaakceptować nie-sprzyjające warunki treningowe.

Wsparcie emocjonalne – nazywanie i rozumienie emocji, z którymi zmaga się zawodnik. Tworzenie bezpiecznej przestrzeni, w której może wyrazić to, co czuje.

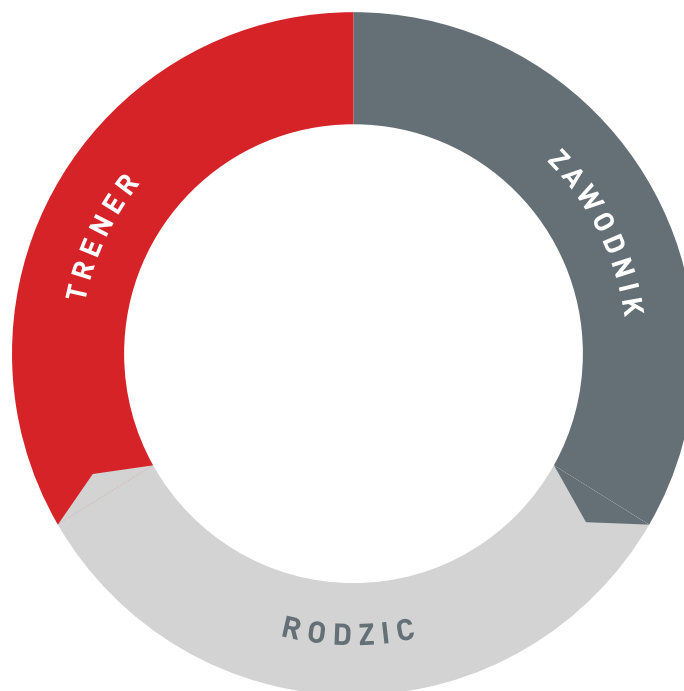
Wsparcie organizacyjne – pomoc w organizacji dnia codziennego, łączenia treningów ze szkołą czy wyjazdów na zgrupowania.

Wsparcie finansowe – finansowanie wyjazdów oraz dodatkowych zajęć, dzięki którym zawodnik może się rozwijać.

Spostrzegane wsparcie – sama świadomość tego, że zawodnik może przyjść i podzielić się trudnością wiedząc, że zostanie wysłuchany. Ta forma wsparcia jest bardzo niedoceniana, a jednocześnie niezwykle skutecznie spełnia swoją funkcję.

Współpraca trenera z rodzicami

Tworząc zasady współpracy z rodzicami, warto zadbać, żeby z jednej strony czuli, że mają swój udział w rozwoju sportowym dziecka, a z drugiej strony postawić jasne granice, których nie należy przekraczać. Taką formę partnerstwa możemy nazwać współpracą bez wtrącania się. Zanim zastanowimy się, w jaki sposób można zbudować dobrą relację z rodzicami, przyjrzyjmy się najczęstszym trudnościom, jakie pojawiają się w tym obszarze.



NAJCZĘSTSZE TRUDNOŚCI WE WSPÓŁPRACY Z RODZICAMI

- brak świadomości i wiedzy rodziców z zakresu piłki ręcznej
- utrata szerszej perspektywy i obiektywizmu rodziców
- poczucie bycia wykorzystanym i niedocenianym przez dziecko
- nadmierne zaangażowanie i wchodzenie w rolę trenera
- strach przed tym, że trener ma lepszą relację z dzieckiem niż rodzice
- brak komunikacji na linii trener – rodzice
- nierealistyczne oczekiwania związane z wychowaniem dziecka

NA CO WARTO ZWRÓCIĆ UWAGĘ WE WSPÓŁPRACY Z RODZICAMI

JAKIE ZACHOWANIA WARTO WYKORZYSTYWAĆ WE WSPÓŁPRACY Z RODZICAMI?

- Przedstawiać rodzicom w jasny sposób swoje oczekiwania wobec ich dziecka.
- Rozpoznawać różne postawy rodziców: niezaangażowani, nadmiernie zaangażowani, pomocni.
- Unikać karania dzieci za złe zachowanie ich rodziców.
- Zwracać uwagę rodzicom, kiedy ich zachowanie jest szkodliwe.
- Spotykać się regularnie z rodzicami.
- Pomagać rodzicom w określeniu ich celów.
- Być stanowczym i konsekwentnym w kontaktach z rodzicami.
- Kontrolować własne zachowanie, nie dać się sprowokować.

JAKICH ZACHOWAŃ WARTO UNIKAĆ WE WSPÓŁPRACY Z RODZICAMI?

- Mówienia rodzicom, że ich dziecko zostanie mistrzem, jeśli nie ma takich predyspozycji.
- Brania pełnej odpowiedzialności za wychowanie dziecka.
- Uznawania wygrywania za jedyny cel.
- Wchodzenia w konflikt z rodzicami.
- Przejmowania roli rodziców.
- Oczekiwania, że zachowanie rodziców zmieni się natychmiast.
- Unikania kontaktów i rozmów z rodzicami.
- Zaniedbywania innych zawodników i koncentrowania się tylko na wybranych ze względu na presję rodziców.

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI DO WYKORZYSTANIA W PRACY Z RODZICAMI

Spotkania z rodzicami

Im wcześniej zaczniemy organizować spotkania z rodzicami tym lepiej. Nawiązując kontakt z rodzicami, jesteśmy w stanie wysłuchać ich potrzeb oraz przekazać naszą filozofię pracy. W ten sposób budujemy i dbamy o naszą relację. Dzięki takim działaniom jesteśmy w stanie ograniczyć nieporozumienia i konflikty w trakcie sezonu. W razie trudności organizacyjnych związanych z zebraniem wszystkich rodziców, możesz zaproponować spotkanie on-line.

Ustalenie zasad współpracy

Dokładnie tak samo jak z zawodnikami, również z rodzicami warto wypracować wspólne zasady postępowania. Zwróć uwagę, aby rodzice brali czynny udział w doprecyzowaniu zasad kontraktu. Pamiętaj również, aby bardzo szczegółowo omówić formę i określić godziny kontaktu z Tobą. Warto też porozmawiać o zachowaniu rodziców w trakcie treningów oraz meczów.

Zaangażowanie rodziców

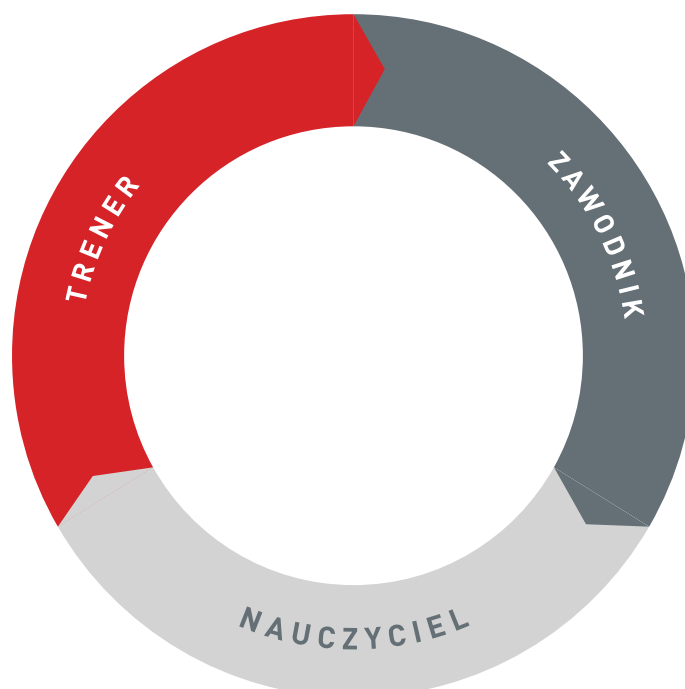
Gotowość i zaangażowanie rodziców możesz wykorzystać do wspólnych celów. Zaproponuj rodzicom pomoc np. w organizacji turnieju. Mając określone zadania do wykonania, sprawisz, że rodzice poczują się ważni oraz skuteczni w swoich działaniach. Jeśli masz takie warunki, możesz też zorganizować trening dla rodziców, w czasie, w którym ich dzieci również trenują. Dzięki temu łatwiej będzie rodzicom zmienić perspektywę i uświadomić sobie, że zdobycie bramki jest trudniejsze, niż im się wydawało.

Z TEGO ROZDZIAŁU DOWIESZ SIĘ:

- Czym jest kariera dwutorowa
- Jakie potrzeby mają nauczyciele pracujący ze sportowcami
- W jaki sposób zadbać o dobre relacje z nauczycielami i zwiększyć skuteczność działań

Nauczyciel jako członek zespołu

Łączenie nauki ze sportem może stanowić nie lada wyzwanie dla zawodników, niezależnie od wieku. Jest to również spore wyzwanie organizacyjne i logistyczne dla nauczycieli oraz trenerów, którzy z jednej strony wymagają postępów edukacyjnych, a z drugiej strony rozumieją specyfikę sportu wyczynowego. Postawa nauczyciela może mieć wpływ nie tylko na zachowanie zawodnika w czasie lekcji, ale również na jego przekonania dotyczące własnej wartości, umiejętności radzenia sobie czy wiary w swoje umiejętności. Uczeń, który jest jednocześnie sportowcem, wymaga elastycznego podejścia. Nie chodzi tu jednak o obniżanie oczekiwań, przymykanie oka czy po prostu odpuszczanie. Wręcz przeciwnie. Sportowcy bardzo często są bardzo dobrymi uczniami, którzy wykorzystują umiejętności nabyte w sporcie również w życiu szkolnym. Radzenie sobie z presją, wyznaczanie celów czy utrzymywanie koncentracji uwagi nie tylko przydają się na boisku, ale również w szkolnej ławce. To, czego potrzebują to większego zrozumienia i elastycznego podejścia w zakresie odrabiania nieobecności czy zdawania zaległych sprawdzianów. Dlatego tak ważne jest, aby nauczyciele i wychowawcy, którzy nie są trenerami, znali i rozumieli specyfikę sportu. Dzięki temu łatwiej im będzie zaproponować elastyczne formy uczenia się i zaliczania przedmiotów. Nauczyciel, który jest częścią zespołu, rozumie częste wyjazdy, liczne nieobecności czy zmęczenie pojawiające się w trakcie lekcji. Rozumie, że takie zachowanie nie jest wynikiem braku zaangażowania, lecz związane jest ze specyfiką sportu wyczynowego.



Czym jest kariera dwutorowa

Sportowcy najczęściej prowadzą dwutorową karierę, ponieważ przechodzą przez cały system edukacji, jednocześnie trenując i rozgrywając mecze piłki ręcznej. Warto zaznaczyć, że niewiele dzieci, które rozpoczynają swoją przygodę z piłką ręczną, zostanie zawodowym sportowcem. Wraz z wiekiem coraz więcej zawodników wypada ze sportu wyczynowego. Jednym z powodów rezygnacji ze sportu są trudności logistyczne związane z łączeniem szkoły z grą w piłkę ręczną. Z tego powodu tak ważne jest to, aby zawodnicy już od najmłodszych lat byli wspierani w dwóch równoległych kierunkach rozwoju sportowego oraz rozwoju edukacyjnego. Kariera dwutorowa w sporcie docelowo polega na łączeniu profesjonalnej kariery sportowej z edukacją lub pracą. Dobrze jest, jeśli zawodnicy mogą również liczyć na wsparcie finansowe, psychologiczne czy organizacyjne.

W JAKI SPOSÓB ZACHĘCIĆ ZAWODNIKÓW DO ANGAŻOWANIA SIĘ W KARIERĘ DWUTOROWĄ

- Wskazywać młodym zawodnikom, którzy chcą zostać w sporcie zawodowym, znaczenie tzw. planu B, czyli ukończenia szkoły, uzyskania wykształcenia wyższego i/lub kwalifikacji zawodowych, które mogą stanowić przyszłość zawodową.
- Uczyć i pomagać uczniom wyznaczać i doprecyzowywać cele edukacyjne, sportowe i zawodowe.
- Pokazywać zawodnikom możliwości pracy w szeroko rozumianej branży sportowej np. dziennikarz sportowy, dietetyk sportowy, psycholog sportowy, analityk sportowy, menadżer sportu, fizjoterapeuta.
- Pomagać rozwijać kompetencje przyszłości, które mogą okazać się kluczowe na rynku pracy: komunikacja, kooperacja, krytyczne myślenie oraz kreatywność.

Współpraca trenera z nauczycielami

Podstawą współpracy z nauczycielami jest dobra komunikacja oraz spójność działań. Większość konfliktów i nieporozumień na linii trener – nauczyciel wiąże się z brakiem komunikacji oraz brakiem podstawowych informacji.

NAJCZĘSTRZE TRUDNOŚCI ZGŁASZANE PRZEZ NAUCZYCIELI

- nakładanie się godzin lekcji z godzinami treningów,
- brak informacji odnośnie zgrupowań i meczów wyjazdowych,
- brak kontaktu z trenerem, trudności ze znalezieniem czasu na spotkanie,
- nieobecność trenera na zebraniach z rodzicami oraz podczas Rady Pedagogicznej.



DO PRZEMYŚLENIA

Zastanów się, jakie jeszcze trudności zgłaszają nauczyciele Twoich zawodników?
W jaki sposób można odpowiedzieć na te potrzeby i wspólnie znaleźć rozwiązanie?

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI DO WYKORZYSTANIA W PRACY Z NAUCZYCIELAMI

Budowanie świadomości

Nauczyciele pracujący w Szkołach Mistrzostwa Sportowego mają większą świadomość wyzwań związanych z trenowaniem piłki ręcznej oraz potrzeb uczniów-sportowców. Jednak nie wszyscy pedagodzy mogą mieć takie doświadczenie. Niezależnie od poziomu znajomości specyfiki sportu, warto zorganizować spotkanie z wychowawcą oraz nauczycielami, na którym omówisz specyficzne wyzwania związane z byciem młodym sportowcem. Na spotkaniu warto też przedstawić ramowy plan szkolenia, kalendarz imprez sportowych oraz terminy obozów sportowych.

Ustalenie zasad komunikacji

Twoja komunikacja z nauczycielami jest kluczowa w kontekście skuteczności Waszych działań. Z tego powodu już od samego początku warto ustalić jak, gdzie i kiedy będziecie się kontaktować. Regularny kontakt z nauczycielami umożliwia planowanie wspólnych działań oraz rozwiązywanie trudności na bieżąco. Dzięki temu unikniesz nawarstwiania się problemów i ograniczysz działanie interwencyjne.

Opracowanie planu działania

Na samym początku współpracy z nauczycielami warto jest wspólnie opracować plan działania, ujednoczyć zasady obowiązujące uczniów-sportowców oraz przemyśleć sposoby nadrabiania zaległości. Możecie też wykorzystać swoje różnorodne doświadczenie i zastosować rozwiązania, które okazały się skuteczne w przeszłości. Warto pamiętać, że współpracując macie większe szanse na stworzenie środowiska, które będzie sprzyjało rozwijaniu kariery dwutorowej.



Z TEGO ROZDZIAŁU DOWIESZ SIĘ:

- Dlaczego relacje w życiu zawodnika są ważne
- Jak wspierać sportowców, gdy doświadczają kryzysów w relacjach
- Czym jest wielowymiarowa tożsamość

Relacje w życiu młodego zawodnika

Rozwój sportowy zawodnika stanowi niezwykle złożone zjawisko. Niezliczona liczba czynników wpływa na to, czy kariera młodego zawodnika rozwija się pomyślnie, czy nie. Spośród wielu uwarunkowań sprzyjających rozwojowi w sporcie, są takie, których rola może być kluczowa. Jednym z takich czynników są relacje zawodnika z bliskimi mu osobami takimi jak rodzice, trenerzy czy właśnie rówieśnicy.



BUDOWANIE RELACJI Z RÓWIEŚNIKAMI

Kiedy rozważamy temat środowiska zawodnika, nie sposób nie wspomnieć o środowisku rówieśniczym. Szczególnie dla nastoletnich zawodników stanowi ono najważniejszy punkt odniesienia i źródło samooceny. Pamiętajmy, że funkcjonowanie na treningach, zgrupowaniach czy meczach stanowi bardzo ważną część życia sportowca, ale nie jedyną. Nastrój i emocje, które zawodnik przeżywa na treningu, bardzo często są związane z interakcjami z rówieśnikami. Biorąc pod uwagę opisane już wcześniej trudności z regulacją emocji w tej grupie wiekowej, musimy być świadomi, że nie unikniemy emocji przyniesionych na halę z życia codziennego. Szczególnie będzie to widoczne, kiedy nasi zawodnicy będą przechodzić trudności w swoich związkach. Dla wielu z nich budowanie relacji jest przeżyciem o niebywalej intensywności, do którego bardzo trudno znaleźć dystans i trzeźwe myślenie.

KRYZYSY W RELACJACH Z RÓWIEŚNIKAMI

Pewnie nie raz zdarzyło Ci się obserwować zawodnika, który z powodu rozstania czy kryzysu w związku nie był w stanie funkcjonować na treningu, czy turniejach. Z jednej strony można to potraktować jako problem, który obniża jakość sportową, z drugiej jednak strony może to stanowić okazję do pogłębienia Twojej relacji z zawodnikiem i umiejętnego wsparcia go w takiej sytuacji. Często skuteczne wsparcie w takiej sytuacji myłone jest z pocieszaniem, próbą rozbawienia bądź umniejszenia problemu. Postarajmy się, na tyle ile możemy, unikać takiego podejścia. Zdecydowanie lepszym pomysłem jest nieporuszanie w ogóle tego tematu niż umniejszenie go lub sprawienie, że zawodnik poczuje, że przesadza ze swoją reakcją. Zawsze w takiej sytuacji postarajmy się przypomnieć, jak sami czuliśmy się, będąc w takim momencie i jak na nas działały zdania typu „nie przejmuj się – tego kwiatu jest pół świata”. Mimo iż to zdanie sugeruje nasze dobre intencje, zwykle przynosi odwrotne skutki. Zawodnik często odbiera to jako stwierdzenie, że to, co czuje, jest nieprawidłowe, a do tego jeszcze szkodzi jego pozycji w drużynie.

W JAKI SPOSÓB MOŻESZ WESPRZEĆ SWOJEGO ZAWODNIKA?

Co zatem najlepiej w takich sytuacjach mówić? Kluczem i dobrą praktyką jest nazwanie takich emocji oraz ich normalizowanie np. „to normalne, że się tak czujesz”, „wiem, że teraz trudno w to uwierzyć, ale z dnia na dzień będzie trochę łatwiej”. Warto też podkreślać, że zawodnik może na nas liczyć w trudnych chwilach oraz że nie wykorzystamy tego momentu słabości przeciw niemu. Jeśli Twoja drużyna współpracuje z psychologiem sportowym warto też delikatnie i z wyczuciem, zachęcić go do podzielenia się tym doświadczeniem ze specjalistą np. „widzę, że Ci trudno, pamiętaj, że od tego mamy też psychologa w zespole, żeby właśnie w takich momentach z nim porozmawiać”.

BUDOWANIE WIELOWYMIAROWEJ TOŻSAMOŚCI I DOJRZAŁOŚCI PSYCHOLOGICZNEJ

Trenerzy niekiedy zgłaszają się z prośbami „odkochania” zawodnika. Twierdząc, że stan zauroczenia czy zakochania za bardzo szkodzi w utrzymaniu koncentracji na grze. Nawet gdyby psychologia dysponowała narzędziami, dzięki którym zawodnicy mogliby się „odkochać”, zastanówmy się, czy na pewno byśmy tego chcieli. Zdobywanie doświadczeń w relacjach interpersonalnych jest niezbędne do budowania dojrzałości psychologicznej. Zawodnicy, którzy decydują się na karierę profesjonalną i tak rezygnują z bardzo wielkiej części tzw. normalnego życia. Dużo mniej czasu spędzają na spotkaniach ze znajomymi, w zdecydowanie bardziej restrykcyjny sposób pilnują diety, a w trakcie zgrupowań omija ich wiele wydarzeń towarzyskich oraz rodzinnych, w których chcieliby uczestniczyć. Jeśli do tego zawodnik odczuje, że tak naprawdę nie powinien się zakochiwać to może poczuć, że sport, który przecież tak bardzo kocha, zabiera mu za wiele, dając w zamian tylko dyskomfort i presję. Bardzo często w takich sytuacjach dochodzi do rozwoju wypalenia. Jednym z czynników ryzyka rozwoju tego zjawiska jest jednowymiarowa tożsamość sportowca. Jeśli młody człowiek, myśli o sobie jedynie w kategorii zawodnik czy zawodniczka, może to w efekcie być źródłem bardzo silnej presji. Głowę mogą zaprzętać pytania – a co, jeśli doznam kontuzji? Czy mam coś więcej w życiu niż piłka ręczna? Co, jeśli okaże się, że się do tego nie nadaje? Mogłoby się wydawać, że pytania tego typu, zachęcą zawodnika do jeszcze większego starania i jeszcze cięższej pracy. Jednak jak pokazują badania i doświadczenie to właśnie taka presja odbiera radość, kreatywność i motywację do uprawiania sportu. Zatem to, że zawodnik buduje swoją tożsamość opartą o funkcjonowanie w różnych obszarach, jest dla nas dobrą informacją. Nawet jeśli będzie wiązało się to z chwilowym obniżeniem poziomu sportowego, w perspektywie długofalowej będzie prowadziło do wszechstronnego rozwoju zawodnika jako człowieka. A to jest warte każdej ceny.



DO PRZEMYŚLENIA

Po czym poznasz, że Twój zawodnik zmaga się z jakimś problemem? W jaki sposób reagujesz w takiej sytuacji?

Czy potrafisz wysłuchać bez osądzania i doradzania?

Czy potrafisz towarzyszyć drugiej osobie, która doświadcza silnych emocji?

Czy potrafisz dostosować rodzaj Twojego wsparcia do potrzeb zawodnika?

» ZAKOŃCZENIE

Kończąc naszą wspólną podróż, chcemy podkreślić, że droga ku doskonałości nigdy się nie kończy. Mamy nadzieję, że ta książka może stanowić inspirację do dalszych poszukiwań treści związanych z psychologią sportu. Być może zadajesz sobie pytanie, czy jesteś gotowy na wprowadzanie opisanych w tej książce narzędzi i ćwiczeń. Warto pamiętać, że zwykle gotowości nabieramy, będąc właśnie w drodze. Chcąc czekać na idealny moment, tracimy tylko cenny czas. Zachęcamy więc do odważnego kroku i podejmowania próby pomimo lęku. Chcemy także podkreślić, że nie jest naszym celem narzucenie konkretnego sposobu postępowania. Ważne jest to, aby zaproponowane treści, dostosować do swojej osobowości, stylu i kontekstu pracy.

Wierzimy, że połączenie Twojego warsztatu trenerskiego z wiedzą z zakresu psychologii sportu będzie stanowiło nową jakość w polskiej piłce ręcznej.



Dofinansowano ze środków Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej, których dysponentem jest Minister Sportu i Turystyki

Dofinansowano ze środków budżetu państwa z części, której dysponentem jest Minister Sportu i Turystyki