Przemyślany ruch

Oferta Kompleksowego Systemu Szkolenia Mentalnego

Jedyna taka w Polsce!

Jest to jedyna tego rodzaju oferta skierowana do klubów oraz instytucji zajmujących się szkoleniem młodzieży w Polsce. To pewne. Pomimo istnienia wielu programów edukacyjnych oraz indywidualnych działań psychologów sportu, jak do tej pory, nikt nie podjął się stworzenia systemu, który uwzględniałby pracę z zakresu treningu mentalnego uwzględniając wszystkie etapy rozwojowe oraz przygotowując młodzież w obrębie wszystkich kompetencji mentalnych potrzebnych zawodowym sportowcom. Zdolność koncentracji, umiejętność motywowania siebie i innych, czy cechy przywódcze nie biorą się znikąd. W procesie treningu dzieci nabywają je za pośrednictwem kolejnych meczów, zwycięstw, porażek, jednak często dzieje się w sposób nieświadomy, czy przypadkowy.

Skoro pierwsza, czy skuteczna?

Po licznych konsultacjach z trenerami oraz psychologami lig zachodnich (Ajax Amsterdam, Bayer Levercusen, Football Association) otrzymaliśmy pochlebne rekomendacje, zarazem dowiadując się, że podobne systemy funkcjonują tam… od pięciu lat. Mając to na uwadze, pytanie postawione przez kluby oraz stowarzyszenia zajmujące się szkoleniem młodzieży nie powinno brzmieć „Czy wprowadzać system?'", a raczej „Kiedy możemy zaczynać?". Oprócz konsultantów zachodnich, o rekomendacje od strony merytorycznej (konferencja naukowa psychologii sportu Uniwersytet Gdański 2014) jak i praktycznej (współpraca z SI oraz SA Arka Gdynia) naukowców oraz trenerów polskich, tak aby nie ulec oderwaniu od rzeczywistości , której przyjdzie nam pracować. Tu również spotkaliśmy wyłącznie z pozytywnym odbiorem.

Triada sukcesu

Czym różni się nasza oferta od innych? Przygotowany przez nas autorski program charakteryzują trzy fundamentalne aspekty: **systemowość, atrakcyjna forma szkolenia** oraz **ścisła współpraca**. Triada sukcesu.

SYSTEM OZNACZA:

- Specjalizację
- Metodyczność pracy
- Periodyzację nauczania
- Psychoedukację w ciekawej formie

Metodyka szkolenia mentalnego?

Każdy podręcznik metodyczny, każdy system szkolenia, niezależnie od położenia geograficznego uwzględnia w procesie kształtowania młodych sportowców takie elementy jak: technika piłkarska, sprawność fizyczna, cechy mentalne, zdolności taktyczne. Nazewnictwo określające poszczególne sfery może być różne, bądź hierarchicznie uporządkowane w odmienny sposób, jednak nigdy czynnik psychologiczny w szkoleniu piłkarskim nie jest pomijany. Sprzyja to w sposób naturalny specjalizacji trenerów (np. przygotowania fizycznego) oraz systemów wspomagających trening o wspomniane elementy. Dlaczego ten sam mechanizm miałby nie dotyczyć sfery mentalnej? Metodyczność oznacza przejścia od form prostych do bardziej złożonych. Przygotowujemy do profesjonalnego treningu mentalnego. **Nie trenujemy, uczymy JAK ćwiczyć swój umysł .**

„Podobne systemy funkcjonują na zachodzie… od pięciu lat”.

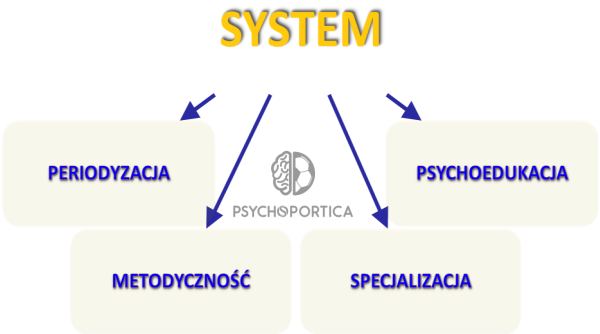
Nie tylko zawodnicy…

Program PSYCHOSPORTICA swoimi działaniami obejmuje nie tylko zawodników i zawodniczki ale także z ludźmi tworzącymi klub czy stowarzyszenie. Rodzice zostają w ramach niego objęci cyklem warsztatów edukacyjnych dotyczących wspierania swoich małych sportowców, odpowiedniego motywowania, wartościowania czy higieny psychicznej. Wielu trenerów coraz częściej skarży się na problemy związane z komunikacją z rodzicami, ich zachowaniem w trakcie meczów. Winny temu jest brak odpowiedniej edukacji oraz uwrażliwienia rodziców na powstrzymanie się od niektórych zachowań, które są szkodliwe. Pokazujemy w jaki sposób trenerzy mogą skutecznie porozumiewać się z rodzicami ale także dbamy o to, aby to rodzic stał się współpartnerem w kształtowaniu młodego sportowca , a nie organem kontrolnym i krytycznym. **Edukujemy.**

Specjalizacja - co jest grane?

Mankamentem często dotykającym współpracę pomiędzy psychologiem sportowym, trenerem przygotowania motorycznego, a trenerem czy zawodnikiem piłki nożnej jest często brak zrozumienia potrzeb dyscypliny i niedostosowanie do niej posiadanych narzędzi, czy metod. Trener motoryczny, który próbuje nauczyć piłkarza biegu lekkoatletycznego, być może faktycznie zwiększy szybkość jego lokomocji ale w zupełności nie przełoży się to na warunki meczowe. To samo niejednokrotnie dotyczy psychologów, którzy nie znając wymagań dyscypliny często podejmują działania na oślep, bądź podchodząc do tematu bardzo ogólnikowo.

Program PSYCHOSPORICA, jest dedykowany do pracy w drużynach gier zespołowych, **specjalizujący się w piłce nożnej.** Sami będąc trenerami piłkarskimi , szkoląc się zarówno w Polsce (UEFA< PZPN) jak i za granicą (FA) posiadamy wyspecjalizowaną wiedzę na temat potrzeb naszej dyscypliny, a także mając doświadczenie zawodowe wiemy z jakimi problemami trenerzy i kluby borykają się na co dzień. Nie tylko przygotowujemy nasze ćwiczenia, warsztaty oraz wykłady odnosząc się do sytuacji boiskowych, treningowych, prowadząc je za pomocą sprzętu i nomenklatury wykorzystywanej w piłce nożnej ale dążymy do pełnej specjalizacji psychologicznej. **Wiemy dobrze co jest grane.**



PSYCHOSPORTICA

Radzenia sobie w sytuacjach porażki mali zawodnicy nie nauczą się na jednorazowym spotkaniu. To proces, który trwa latami. Dobrze więc, aby był odpowiednio zaplanowany.

Periodyzacja

Coraz więcej klubów i zespołów na różnych szczeblach rozgrywek decyduje się na pracę z psychologiem sportowym, bądź trenerem mentalnym. Najczęściej jednak jest to spowodowane brakiem oczekiwanych wyników pomimo świetnego przygotowania fizycznego, technicznego i taktycznego. Przyczyn porażek trenerzy i władze zaczynają dopatrywać w umysłach swoich zawodników. Wtedy doraźnie zatrudniany jest psycholog od którego zwykle wymaga się aby w przeciągu kilku spotkań "przeprogramował" sposób myślenia całej kadry... Niestety efekty są zazwyczaj niewspółmierne do oczekiwań. Wychodząc naprzeciw tym właśnie oczekiwaniom pragniemy zaproponować system, który pozwala na wdrażanie u zawodników nawyku pracy z własnym umysłem od najmłodszych lat. Na poszczególnych etapach będzie on zdobywał umiejętności za zakresu motywacji, radzenia sobie ze stresem, regulacji pobudzenia swojego organizmu, komunikacji oraz przewodzenia grupie, współdziała tak, aby wchodząc w wiek seniora był przygotowany treningu mentalnego na poziomie profesjonalnych. Nie tylko unikniemy w ten sposób problemu braku przyzwyczajenia dorosłych już zawodników i zawodniczek do pracy ze swoim umysłem, a często i przekonaniem co do skuteczności takiej właśnie pracy! Ponadto na poszczególnych etapach, od żaka poczynając, wspomagamy poprzez rozwój cech wolicjonalnych cały proces szkoleniowy. Praca systemowa na to właśnie pozwala. Obszary kształtowania psychologicznego , które są rozwijane w ramach periodyzacji to:

- ⇒ **Współdziałanie**
- ⇒ **Koncentracja**
- ⇒ **Komunikacja**
- ⇒ **Budowanie relacji**
- ⇒ **Inteligencja emocjonalna**
- ⇒ **Wyobrażanie**
- ⇒ **Planowanie**
- ⇒ **Przywództwo**
- ⇒ **Cechy wolicjonalne**
- ⇒ **Motywacja**

Na poszczególnych etapach wieku rozwojowego przyszli zawodnicy będą przechodzić kolejne etapy kształtowania poszczególnych kompetencji. I tak motywacja rozwijana jest od wsparcia trenera (6-8l.), przez motywowanie zewnętrzne (9-10 l.), uwewnętrznianie motywacji (11-12 l.), jej wieloźródłowość (13-14 l.) do treningu motywacyjnego.

System motywacyjny

Żadne ze źródeł motywacji nie jest z natury "złe" czy też niekorzystne. Tak jak w latach dziecięcych pomimo tego, iż najważniejszym czynnikiem gratyfikującym są bodźce z zewnątrz to mimo wszystko dzieci chcą trenować, bo trening sam w sobie również sprawia im ogromną przyjemność (o ile trener potrafi uczynić z niego fantastyczną zabawę). W przeciwnym wypadku szybko dochodzi do zniechęcenia i stopniowego wyłączania się z zajęć, a ostatecznie rezygnacji. Tym samym w latach późniejszych nie jest niczym złym (a wręcz koniecznym) aby trener pochwalił dobry występ zawodnika, klub wypłacił mu ekstra stypendium lub premię, a kibice pisali pozytywne opinie. Jednak musi zajść pewna prawidłowość. Nagroda (płynąca z zewnątrz) musi być efektem starań wypływających z wewnątrz. Nauczenie zawodnika tej zależności, że prędzej czy później nagroda za trud i pracę na treningach przyjdzie, interioryzacja (uwewnętrznianie), jest istotą treningu motywacyjnego. Zaproponowany poniżej system właśnie do takiej postawy dąży. Nagroda zewnętrzna zawsze się pojawi, czy to w postaci korzyści finansowej, czy oddania fanów, pochlebnych recenzji w prasie, pochwał trenera, władz klubu, podziwu kolegów z boiska i respektu rywali. Jeśli tylko będzie efektem motywacji wewnętrznej.

Planowane motywowanie

Program PSYCHOSPORTICA wprowadza system motywacyjny obejmujący młodzież na wszystkich etapach szkolenia. Nie tylko dostosuje sposób motywacji do wieku rozwojowego ale pozostawia trenerowi pewną swobodę w modyfikowaniu go zgodnie ze swoją filozofią.

Ciekawa forma

Poprzez program Psychosportica pragniemy również wyjść z psychologią z dusznych sali wykładowych i wprowadzić ją na boisko. Przygotowane przez nas ćwiczenia praktyczne są stosowane jako integralna część jednostki treningowej, gdyż oprócz wdrażania danego aspektu mentalnego pozwalają na kształtowanie np. umiejętności technicznych, siły dynamicznej czy koordynacji ruchowej. Dbamy o to aby nauczane przez nas umiejętności były jak najbardziej sprzężone z tym co dzieje się na każdym treningu. Zajęcia teoretyczne prowadzone są wyłącznie w grupach najstarszych przy czym ich czas nie pozwala na znudzenie i dekoncentrację (max 20 - 30 minut!) i są merytorycznie związane z ćwiczeniami praktycznymi oraz zadaniami domowymi. Jest to kolejny aspekt systemowości Psychospotica! Wszelkie prezentowane powyżej formy pracy mają jedną wspólną cechę... Są ciekawe dla odbiorcy, którym są dzieci. A o to przecież w sporcie młodzieżowym chodzi!

Trening—systematyczność

Aby wyjść naprzeciw potrzebom sportowców oraz trenerów prowadzić będziemy także konsultacje indywidualne oraz zespołowe za potrzebą klubów sportowych. Jednakże w każdym ze swych działań staramy się dążyć do wytworzenia atmosfery systematycznej pracy oraz uzmysłowienia różnicy pomiędzy treningiem (jako PROCESEM szkolenia), a działaniem doraźnym.

Z potrzeby i dla potrzeby

Do stworzenia kompleksowego systemu szkolenia mentalnego skłonił nas brak podobnej oferty na rynku polskim oraz stosunkowo ograniczony dostęp do tego typu rozwiązań na rynku zagranicznym. Pomimo rosnącej popularności treningu mentalnego jako uzupełnienia treningu sportowego, a także coraz większej aktywności psychologów sportowych oraz trenerów mentalnych nie podjęto próby stworzenia i wdrożenia programu kształcenia mentalnego od najmłodszych lat. Jest to proces niezwykle trudny, gdyż wymaga on wytworzenia nawyków nie tylko z zakresie umiejętności technicznych, ale sposobu myślenia, postrzegania i analizowania. Tak daleko idące zmiany w psychice sportowców, są niekiedy nieosiągalne i niemożliwe już w wieku seniorskim. gdyż wtedy (nawet przy intensywnej pracy z psychologiem) może być już zwyczajnie za późno. Wczesne wdrożenie treningu mentalnego pozwoli nie tylko na prawidłowe stymulowanie i kontrolę nad rozwojem mentalnych małych sportowców ale także wytworzenie w nich konieczności pracy nie tylko nad swym ciałem ale i umysłem, który tym ciałem steruje.

Psycholog na ratunek!

W wielu przypadkach kluby piłkarskie zatrudniają psychologów sportowych w sytuacji, kiedy zespołowi grozi spadek do niższej kategorii rozgrywkowej, bądź dotyka go inny kryzys, którego przyczyn doszukuje się w sferze mentalnej. Wtedy „na ratunek" wzywany jest psycholog, który za pomocą kilku „magicznych sztuczek" ma odmienić los zespołu. Niestety, zazwyczaj spotyka się ze ścianą, którą nie jest wyłącznie niechęć ale będący jej podłożem brak zrozumienia metod, narzędzi psychologicznych przez trenerów i zawodników. Kolejnym czynnikiem przeciwdziałającym skuteczności jest zwyczajnie brak czasu potrzebnego na przepracowanie problemu. Krążą więc niesłuszne opinie wynikające z nieznajomości zależności przyczynowo skutkowej, a mówiące że „jeśli psycholog jest obecny w zespole to oznacza koniec zespołu". **Praca doraźna nigdy nie przynosi długofalowych efektów.** Zaznajomienie młodych zawodników z metodami treningu mentalnego nie tylko ułatwia interwencję psychologowi ale zarazem sprawia, że może ona w przyszłości być zwyczajnie niepotrzebna.

PRACA SYSTEMOWA	PRACA DORAŹNA
Monitorowanie rozwoju zawodnika	Krótkoterminowa obserwacja zawodnika
Metodyczne nauczania od żaka do juniora starszego	Tematyka wybiórcza (praca nad jednym zagadnieniem)
Kompleksowe przygotowanie mentalne	Skupienie na temacie, a nie na potrzebach.
Ciekawe, atrakcyjne formy ćw.	Monotonia zajęć (ograniczenie się do jednej formy)
Ćw. poza salą wykładową → boisko	Zamknięcie w salach wykładowo-ćwiczeniowych
Krótkie, ale systematyczne zajęcia warsztatowe	Jednorazowe spotkanie z dużą ilością materiału
Łączenie różnorodnych form zajęć w bloki tematyczne	Jedna forma = jeden temat
Dobór specjalistycznych metod do potrzeb dyscypliny	Metody ogólne

Atlas ćwiczeń - psychologia w działaniu

Celem ćwiczeń zgromadzonych w atlasie jest kształtowanie cech osobowości, wolicjonalnych, a także zachowań, które w ogólnym rozrachunku wpisują się w zakres treningu mentalnego. Jednakże, aby przeprowadzone zajęcia wydawały się bliższe i bardziej zrozumiałe dla osób do których są skierowane (a więc młodych piłkarzy) zostały przeniesione na boisko piłkarskie. Ponadto, aby ćwiczenia te nie odbiegały znacznie od założeń danej jednostki treningowej zostały tak zaprojektowane, aby oprócz cech mentalnych, kształtować również szybkość, siłę, technikę specjalną czy koordynację ruchową zawodników. Niektóre z ćwiczeń są powszechnie stosowane w treningu przez trenerów inne zaś są ćwiczeniami autorskimi, trzeba jednak pamiętać, że w trakcie ich realizacji główny nacisk (omówienie i korygowanie) musi być położony na jego aspekt psychologiczne.

CELEM GŁÓWNYM ćwiczeń jest kształtowanie cech mentalnych! Na ich poprawność kładziemy NAJWIĘKSZY AKCENT!

CELEM POŚREDNIM jest kształtowanie umiejętności technicznych, motorycznych, koordynacyjnych. Koncentrowanie się na nich kosztem aspektów mentalnych jest błędem.

KAŻDE ćwiczenie bądź jego odmianę kończymy omówieniem i ewaluacją: co było jego celem? jakich cech wymagało? co pomagało, a co przeszkadzało w trakcie jego wykonania?

Większość ćwiczeń zorganizowana jest w formie zabaw, aby budować pozytywną atmosferę i ducha zespołowości. Pozwalajmy na kreatywność! Ćwiczenia można wykorzystać również trakcie obozu, jako osobną formę zajęć poza treningowych czy w treningu indywidualnym.

„Aby przykuć uwagę czytelników, umieść tutaj interesujące zdanie lub ciekawy cytat z artykułu”.

Trener najlepszym psychologiem? Oczywiście!

… ale wyłącznie dobrze wyszkolony. Wielu trenerów zarzuca psychologom, że nadmiernie ingerują w działania, które powinien podejmować sam trener. Powszechnie słyszy się opinię, że to trener powinien być jednocześnie psychologiem. Zgadza się. Podobnie jak masażystą, kierownikiem, lekarzem czy trenerem motorycznym, bramkarskim ale czy wtedy potrzebny byłby sztab szkoleniowy? Należy odróżnić potrzebę wiedzy ogólnej wymaganej od trenera z zakresu swojej pracy (im szersza tym lepsza!) jednakże popadanie w poczucie wszechwiedzy, wydaje się być już arogancją.

Program PSYCHOSPORTICA zakłada zarówno przekazanie pełni działań psychologicznych w ręce trenera (poprzez odpowiednie przeszkolenie kadry), a zarazem specjalistyczną opiekę psychologa, który będzie pełnił funkcję superwizora.

Jak więc wygląda to w praktyce?

Instytucja objęta programem PSYCHOSPORTICA otrzymuje kompleksowe szkolenia dla trenerów dotyczące tego w jaki sposób motywować, komunikować się oraz dbać o rozwój psychiki młodych zawodników. Otrzymuje także wiedzę jaki sposób wdrażać w swoim zespole system motywacyjny, posługiwać się atlasem ćwiczeń, monitorować procesy psychologiczne zachodzące w zespole i na nie reagować. Zdając sobie sprawę jednak z ogromu pracy jaka spoczywa na barkach trenera nie chcemy pozostawiać go wyłącznie z dodatkowymi zadaniami oraz materiałami bez odpowiedniego wsparcia.

Koordynator

System przewiduje kompleksowe przeszkolenie psychologa zatrudnionego przez klub, bądź delegata z ramienia PSYCHOSPORTICA do koordynowania wdrażanego projektu. Będzie on trzymał pieczę całością zadań wspierając trenerów i działaczy. Dlaczego koordynator? Pragniemy, aby wiedza którą przekażemy na ręce klubu była przez niego wykorzystywana na przestrzeni lat. Tylko wtedy system spełni swoją rolę jako proces. Koordynator jest na późniejszych etapach, po gruntownym przeszkoleniu przez nas kadry i działaczy, osobą, która pośredniczy w kontakcie z nami. Klub nie pozostaje sam. W przypadku wątpliwości pozostajemy do dyspozycji jako superwizorzy oraz mentorzy.

Ksawery Sowiński

Kim jesteśmy?

Naszym głównym źródłem motywacji do pracy jest pasja i nieustannie uzupełniana wiedza w zakresie psychologii, treningu sportowego i szkolenia. Mamy za sobą nie tylko studia na kierunkach **Psychologia (Uniwersytet Gdański)** oraz **Wychowanie Fizyczne (AWFiS Gdańsk)** ale i praktykę naukową oraz trenerską (**PZPN , UEFA oraz THE FA - Football Association).** Prowadzone przez nas badania w zakresie psychologii sportu zostały niejednokrotnie docenione w trakcie konferencji naukowych, a praca trenerska z młodzieżą (piłka nożna, zajęcia ogólnorozwojowe) pozwala na realne spojrzenie na problemy z którymi w zakresie szkolenia należy się zmierzyć. Jesteśmy byłymi zawodnikami, a także obecnie instruktorami i trenerami licencji **polskich i angielskich**, na bieżąco aktualizujemy wiedzę biorąc udział w konferencjach trenerskich oraz psychologicznych. W swoich działaniach łączymy w sposób kompleksowy praktykę opartą o teorię oraz teorię budowaną na działaniach praktycznych.

Bartosz Zawidzki

Do tej pory zaufali nam:

PSYCHOSPORTICA
www.psychosportica.com

Telefon: (+48) 605-201-106
Telefon 2: (+48) 697-068-795
Adres e-:mail: psychosportica@gmail.com

PSYCHOSPORTICA
/PsychoSportica