DAMIAN BIAŁEK

Absolwent studiów podyplomowych z zakresu Psychologii Sportu na Uniwersytecie SWPS. Magister Socjologii. Specjalista i trener w dziedzinie treningu mentalnego. Pracuje m.in. z zawodnikami kadry narodowej powołanymi na ostatnie Zimowe Igrzyska Olimpijskie w Pjongchang. Prowadzi warsztaty i wykłady dotyczące wychowania poprzez sport, dla trenerów i rodziców. Współpracował m.in. z Funduszem Natalii Partyki. Współzałożyciel pierwszej w Polsce Akademii Rozwoju poprzez Sport – Ferajna. Trener piłkarski i bramkarz wielu drużyn futsalowych

Kontakt:
damian@akademiaferajna.pl

FERAJNA
AKADEMIA ROZWOJU POPRZEZ SPORT

JAGODA GRĘŹLIKOWSKA

Absolwentka psychologii klinicznej na USWPS, studiów podyplomowych z zakresu psychologii sportu na warszawskim AWF, członkini Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, trener z wieloletnim doświadczeniem w pracy indywidualnej oraz grupowej z każdą kategorią wiekową. Pracowała m.in. z takimi sportami, jak piłka nożna, siatkówka, tenis, szermierka, sztuki walki

Kontakt:

5 SPOSOBÓW, ABY TWÓJ ZESPÓŁ FUNKCJONOWAŁ JESZCZE LEPIEJ

ZASTANAWIASZ SIĘ, JAK PRACOWAĆ Z MŁODYMI ZAWODNIKAMI, ABY GRALI DO KOŃCA I Z ZAANGAŻOWANIEM PODCHODZILI DO TRENINGU? CO ZROBIĆ, ABY PRZEGRANA NIE POWODOWAŁA WIELKIEGO PŁACZU I NAPADU ZŁOŚCI? JAKIE DZIAŁANIA PODJĄĆ, ŻEBY ZAWODNICY W ZESPOLE MOGLI NA SOBIE POLEGAĆ I FAKTYCZNIE MOŻNA BYŁO ZAUWAŻYĆ „DUCHA ZESPOŁU"? A MOŻE MASZ WRAŻENIE, ŻE MÓWISZ DO ZAWODNIKÓW 100 RAZ TO SAMO, A ONI NADAL NIE ROZUMIEJĄ LUB NIE SĄ W STANIE ZAPAMIĘTAĆ PROSTEJ RZECZY?

W tym artykule poznasz 5 obszarów, na które warto zwrócić uwagę, aby te sytuacje zdarzały się jak najrzadziej. W końcu mówi się, że dobry trener to ten, który pracuje nad największą możliwą liczbą aspektów swojego zespołu…

JASNE ZASADY

Czemu warto budować?

Stabilne i jasne zasady dają poczucie bezpieczeństwa młodym zawodnikom – jest to dla nich „instrukcja obsługi" danej sytuacji, (a w naszym przypadku) zespołu sportowego, treningów i meczów. Dodatkowo dobrze znane i zbudowane reguły stanowią fundament do którego można się odwołać w przypadku sytuacji trudnej, np. przeszkadzania, braku zaangażowania lub konfliktu.

Jeśli poświęcisz chwilę na zbudowanie porządnego „kontraktu", minimalizujesz zawodnikom pole do zachowań, które mogą być niepożądane. Dzięki zbudowanym zasadom nie potrzeba krzyku, straszenia ani kar w postaci pompek do zdyscyplinowania grupy. Wbrew pozorom dzieci bardzo lubią ciszę i znacznie lepiej im się pracuje w spokoju, a hałas i chaos męczy je tak samo, jak dorosłych, więc warto zadbać o budowanie jasno funkcjonującego środowiska.

Jak budować?

Kontrakt, regulamin czy zbiór zasad warto budować na początku każdego sezonu, po dużej zmianie w zespole lub ważnym wydarzeniu – np. po zmianie trenera. Moment budowania zasad jest dobrą chwilą, aby zastanowić się nad tym co właściwie chcesz przekazać zawodnikom, jak chcesz, żeby zespół funkcjonował, jakie są Twoje wartości i jakich zachowań oczekujesz.

Gdy zasady będą jasno zbudowane, egzekwowanie ich będzie już głównie formalnością. Warto poświecić na początku sezonu nieco więcej czasu na ich ustalenie, co spowoduje dużą jego oszczędność w perspektywie jednego roku czy dwóch lat. Aby dzieci przestrzegały ustalonych reguł, warto odejść od postawy narzucającej zasady i zaangażować je w proces tworzenia, oczywiście naprowadzając dzieci na zasady ważne dla Ciebie. W kontrakcie warto zawrzeć również konsekwencje (nie kary!) łamania ustalonych zasad – dzięki temu dziecko uczy się brać odpowiedzialność za swoje zachowania. Uczenie związku przyczynowo-skutkowego w odpowiedniej formie można (trzeba) wprowadzać nawet u najmłodszych.

KONSEKWENCJA

Dlaczego warto o nią dbać?

Można ją rozpatrywać przez pryzmat kilku obszarów. Pierwszym z nich jest konsekwencja w zachowaniu trenera – spójne i przewidywalne reakcje powodują wzmocnienie autorytetu, wzrost poziomu zaufania do danej osoby, większe mentalne „bezpieczeństwo" bycia na treningu, dzięki czemu buduje się bezpieczna relacja między trenerem a zawodnikiem – przekłada się to na funkcjonowanie zespołu, budowane są spokojne i koleżeńskie relacje wśród podopiecznych.

Kolejnym aspektem konsekwencji jest przestrzeganie ustalonych zasad. Dla dzieci wyjątkowo ważna jest sprawiedliwość, według badań dążą do niej samoczynnie (Nowocień, 2016). Następną ważną okolicznością jest dokonywanie zmian i budowanie oczekiwanych zachowań. Tylko dzięki konsekwencji i cierpliwości można wprowadzić realną różnicę – warto dać sobie czas, np. 3–4 tygodnie na zweryfikowanie działań i założeń oraz ich ewentualną zmianę.

Sytuacja trudna

W tym artykule podstawą jest przekonanie, że zasady są dla wszystkich takie same i wszystkich obowiązują. Często zdarza się, że trener nie wcieli w życie konsekwencji (np. zakaz wystąpienia w pierwszym składzie w dniu zawodów) dla najlepszego zawodnika z powodu chęci wygrania spotkania. Czasami też osoby bardziej lubiane przez trenera mogą liczyć na taryfę ulgową. Tego typu zachowania mogą wzmagać poczucie niesprawiedliwości, nierówności w zespole, co daje konsekwencje w postaci konfliktów, braku zaangażowania części zespołu, niezdrowej (zawyżonej lub zaniżonej) samooceny części zawodników. Pamiętajmy o tym! Jest to mała rzecz, a może zburzyć atmosferę w zespole na długi czas.

ODPOWIEDNIE MOTYWOWANIE

Dlaczego warto?

Odpowiednia, zdrowo zbudowana motywacja pozwala zawodnikowi na pełne, stabilne zaangażowanie w trening i mecze, trwające długi czas. Motywację można podzielić na dwie kategorie – wewnętrzną oraz zewnętrzną.

Motywacja zewnętrzna dotyczy nagrody, która spotka zawodnika po wykonaniu działania – pochwała, prezent, pokonanie przeciwnika. Motywacja wewnętrzna z kolei dotyczy radości z wykonywanego działania, rozwijania siebie i realizacji kolejnych celów. Motywacja zewnętrzna jest krótkotrwała, potrzeba coraz większej nagrody, aby utrzymać chęć działania, dodatkowo może powodować przemotywowanie (gdy zawodnik chce tak bardzo, że aż mu nie wychodzi). Zdecydowanie zdrowsza, silniejsza i bardziej długotrwała jest motywacja wewnętrzna. Obie motywacje najlepiej działają wspólnie, jednak warto zacząć od budowania motywacji wewnętrznej – dzięki temu chęć działania będzie trwalsza i silniejsza.

Warto również zwrócić uwagę na to, czy Twoi zawodnicy funkcjonują z myślą o uniknięciu Twojego gniewu lub nieprzyjemnego komentarza (motywacja negatywna), czy funkcjonują z radością, ucząc się nowych rzeczy i zauważając zmiany w swojej grze (motywacja pozytywna). Motywacja negatywna jest bardzo wypalająca i zawodnik może się szybko zniechęcić lub przeżywać silny stres oraz strach, co zdecydowanie nie sprzyja jego rozwojowi.

Jak to robić?

Buduj w swoich zawodnikach czerpanie radości z tego, co robią, dawaj im przestrzeń do zabawy, pokazuj im postęp, który zrobili, a także wyznaczaj kolejne kroki. Badania wskazują, że pochwała słowna, w przeciwieństwie do nagrody, nie wpływa negatywnie na motywację wewnętrzną, wręcz przeciwnie – sprawia, że motywacja rośnie (Deci, 1971, za: Maruszewski, Doliński, Łukaszewska, Marszał-Wiśniewska, 2011). Jeśli chcesz wzmocnić jakąś postawę (np. fair play), zauważaj i doceniaj, kiedy się ona pojawia. Zadawaj dużo pytań – to one angażują i aktywizują uczestników, a rozmowy o piłce powodują większe zainteresowanie sportem. Możesz również raz na jakiś czas pozwolić zawodnikom wybrać ćwiczenie lub zbudować fragment treningu opartego na Twoich zasadach (np. narzucasz tematykę ćwiczenia, pokazujesz, co mogą wybrać z puli ćwiczeń) – takie zachowania naprawdę mocno zwiększają zaangażowanie zawodników.

PRAWIDŁOWA KOMUNIKACJA

Dlaczego warto?

Jest to główne narzędzie do pracy z zespołem – zarówno komunikacja werbalna,

jak i niewerbalna przekazują treści młodym zawodnikom. Ważne jest, aby dopasować treści do wieku zawodników. To dzięki komunikacji są budowane relacje, jest ona elementem efektywnej współpracy, sposób komunikacji trenera z zawodnikiem jest wzorem dla reszty uczestników, jak mają się do siebie odnosić. Dodatkowo komunikacja jest niezwykle ważna w samej grze – jeśli jest ona dobra poza boiskiem, będzie dobra również na nim. Pamiętajmy też, że właściwa komunikacja to nie tylko słowa!

Jak to robić?

• *Informacje ogólne*

Ważne jest, aby komunikacja była spójna – jeśli Twoje ciało mówi coś innego niż słowa (np. chwalisz zawodnika, ale jesteś spięty, na twarzy masz duży grymas), to zawodnik nie będzie wiedział, co myśleć o Twoich słowach. Poza tym zwróć uwagę na swoją postawę w czasie meczu – zawodnicy mogą nieświadomie zerkać na Ciebie i szukać wsparcia lub oceny ich gry w Twojej postawie i twarzy. Jeśli oprzesz swoją komunikację na wskazywaniu rozwiązań (**szukaj miejsca do gry w środkowej strefie**), zamiast wskazywać jedynie to, co jest błędne (**za łatwo oddajesz piłkę**), Twoi zawodnicy będą znacznie lepiej grali.

• *Drobne pułapki*

Dodatkowo warto zwrócić uwagę na słynne słowo NIE. W sytuacji stresowej mózg często nie rejestruje NIE i aby móc czemuś zaprzeczyć, najpierw musi to sobie wyobrazić. Jeśli chcesz być bardziej efektywny w komunikacji, zamiast mówić np. *nie denerwuj się*, zacznij mówić *spokojnie, uspokój się.*

Jedną z sytuacji trudnych jest brak reakcji na polecenie – jeśli komunikat wielokrotnie przez Ciebie powtarzany nie przynosi żadnego efektu (**nie przeszkadzaj**), zmień jego treść (**uważaj, ważna rzecz**) – mózg skonstruowany jest w taki sposób, aby pomijać znane informacje i wyłapywać nowe, mające dla niego znaczenie.

Komunikacja w trakcie zawodów jest kolejnym obszarem wartym pracy – jeśli chcesz przekazać jakieś wskazówki zespołowi w czasie meczu, to pamiętaj, że mogą to być maksymalnie 1–2 rzeczy. W przeciwnym razie jest spora szansa, że zawodnicy tego nie wykorzystają – mózg w czasie emocji wynikających z meczu bardzo często nie jest biologicznie w stanie przetworzyć treści, które do niego docierają. Zdecydowanie lepszym rozwiązaniem będzie analiza pomeczowa, w momencie gdy emocje już opadną. Warto również zwrócić uwagę na słowa, których używasz – unikaj słów: porażka, problem, lepszy przeciwnik – programujesz zawodników na nieradzenie sobie z sytuacją, zamiast na szukanie rozwiązań.

WYZNACZAJ CELE

Czemu warto?

Pierwszym aspektem, który warto zauważyć, jest fakt, że dobrze wyznaczone cele dla zespołu wspierają harmonijny rozwój zawodników. Istnieją dwa rodzaje celów – *wynikowe* oraz *rozwojowe*. Cele wynikowe dotyczą efektu działania – wygranej, punktów, miejsca w tabeli, cele rozwojowe zaś – konkretnych działań i umiejętności, np. poprawy szybkości czy celności. Dla każdego sportowca wygrana jest ważna, jednak aby wygrać, trzeba wykonać pewną pracę.

Zawodnik jadący na zawody z celem wygranej, jedzie bez instrukcji obsługi meczu, co może powodować poczucie presji, stres oraz nadmierne reakcje w momencie przegranej emocjonalne (płacz, krzyk, obwinianie kolegów, sędziego, rodziców).

Cele rozwojowe powodują, że zawodnik wie, co ma robić na boisku, a swoje mecze ocenia nie tylko pod kątem wyniku, ale przede wszystkim pod kątem realizacji zadań – zmniejsza to presję, pozwala skupić się na swoich zadaniach oraz znacznie zmniejsza reakcje emocjonalne. Dodatkowo, cele rozwojowe wspierają motywację wewnętrzną.

Jak to robić?

Warto zacząć wprowadzać rozwojowy sposób myślenia od prostych działań, np. mówienia na treningu, jaki jest plan, co się będzie działo, oraz podsumowywania, pytając „co dziś robiliśmy" lub „czego się dziś nauczyliście" – takie pytania dodatkowo angażują zawodników, uczą świadomej gry oraz poszerzają wiedzę o technice i taktyce. W kontekście meczowym warto wyznaczać zespołowe lub indywidualne cele taktyczne/techniczne dopasowane do danej pozycji na boisku i indywidualnych możliwości zawodnika. Po każdym meczu, niezależnie, czy był wygrany, czy przegrany, podsumowywać to, co się na nim działo, i „rozliczać" zawodników poprzez realizację celów oraz przekazując feedback zawsze w ten sam sposób – rzeczy, z których jesteś zadowolony, oraz te, nad którymi trzeba popracować.

PODSUMOWUJĄC...

Praca z młodymi zawodnikami ma swoją specyfikę – bardzo zróżnicowane potrzeby rozwojowe, różne poziomy umiejętności koncentracji lub panowania nad emocjami, często nieadekwatna samoocena lub przerysowany obraz swoich umiejętności. Dodatkowo, trener jest nie tylko trenerem, ale często również wychowawcą (czasami jest to główna rola) i wzorem do naśladowania, który kształtuje swoich podopiecznych poprzez sport. Dlatego właśnie tak ważne jest, aby zbudować zawodnikom optymalne warunki rozwoju – dobrze funkcjonujący zespół – ponieważ dzięki temu zawodnik będzie się nie tylko efektywniej rozwijał, ale także zdobędzie ważne umiejętności i zachowania przydatne w codziennym życiu, co jak sami zobaczycie, przełoży się pozytywnie na wyniki sportowe.

BIBLIOGRAFIA

Firka W., Płoszaj K., Przybylski D. (2016) *Rozmowy w blasku olimpijskiego znicza*, Wydawnictwo Nowik Sp. J, Opole.

Strelau J., Doliński D. (2011). *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 1, GWP, Gdańsk.