

PRZEZ WSPARCIE DO MODEL i7W W PRAKTYCE



Fundacja
Sportu
Pozytywnego

ZESPÓŁ FUNDACJI
SPORTU POZYTYWNEGO

WWW.SPORTPOZYTYWNY.ORG.PL

*T*renowanie zawodników to duża odpowiedzialność. Zdajemy sobie sprawę, że z jednej strony, wymaga się od trenerów zrozumienia i indywidualnego podejścia do piłkarzy, z drugiej, ważne są także wyniki rywalizacji (miejsca, punkty, medale itd.).

W naszej współpracy z trenerami dostrzegamy, że często pogodzenie pozytywnej, harmonijnej relacji z prowadzeniem piłkarza oraz osiągnięciem przez niego ponadprzeciętnych wyników stanowi nie lada wyzwanie. Uważamy jednak, że dążenie do pogodzenia tych elementów to właściwa droga, która z powodzeniem wspiera rozwój zawodnika na każdym poziomie profesjonalizacji – również dbając o wynik sportowy.

Jako jeden ze sposobów praktycznego podejścia do edukowania młodych piłkarzy chcemy w tym wydaniu

specjalnym zaproponować Państwu nasz autorski **Model i7W**. Narzędzia psychologii sportu w pracy trenerskiej są najczęściej kojarzone z motywowaniem podopiecznych lub sposobami pomagania im w radzeniu sobie ze stresem. Wspomniany model wychodzi kilka kroków dalej – poszerzając obraz wpływu trenera na zawodnika/drużynę. Mianowicie daje trenerom nie tylko praktyczne pomysły do zarządzania trudnymi sytuacjami, ale także poczucie realnego kształtowania rozwoju zawodnika/drużyny w odniesieniu do

konkretnych zadań treningowych po perspektywie dalszej przyszłości.

MODEL i7W, CZYLI...?

Model i7W wywodzi się z Psychologii w Sporcie Pozytywnym (Poczwardowski, Nowak, Parzelski, Kłodecka-Różalska, 2012), gdzie zbiór słów „athletes first – winning second” (najpierw zawodnicy, potem zwycięstwa) stanowi kwintesencję tego podejścia. Model ten zakłada kreowanie u trenera postawy inspirującej młodego człowieka (inspiruj) do bycia w sporcie, a co za

ZWYCIĘSTWA TRENEŃSKIEJ



tym idzie – działanie w pracy z młodymi zawodnikami na bazie 5 istotnych haseł:

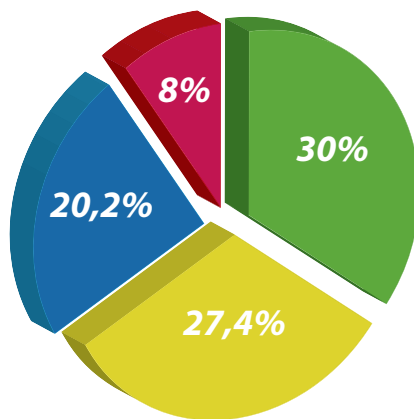
- WYJAŚNIAJ
- WYMAGAJ
- WSPIERAJ
- WYNAGRADZAJ
- WYRÓŻNIAJ

Wprowadzenie zasad w praktycznej pracy trenerskiej wspiera w młodym zawodniku nie tylko osiągnięcie sportowej wygranej (Wygrywam), ale również wspiera jego rozwój w każdym z obszarów funkcjonowania – również poza sportową areną (Wzrastam). Celem dodatkowym zastosowania Modelu i7W jest wzrost satysfakcji i zaangażowania trenera w wykonywaną pracę z dziećmi i młodzieżą.

CZY WIEM, CO MOTYWUJE MŁODYCH PIŁKARZY?

Dzięki współpracy Fundacji Sportu Pozytywnego z Gdynskim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji w projekcie PYDOS (Preventing of Youth Drop-Out In Sport – Zapobiegając Wypadaniu Młodych Zawodników ze Sportu) w 2013 r. wykazano **czynniki, które motywują dzieci i młodzież do uprawiania sportu** oraz wzmacniają ich zaangażowanie. W największym stopniu należą do nich:

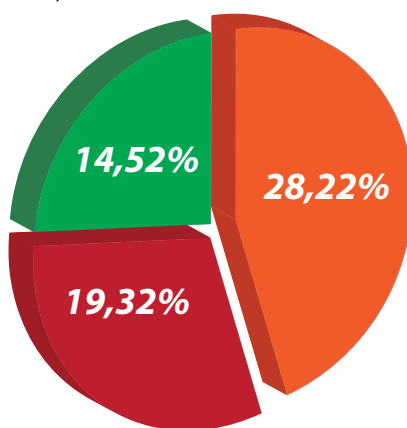
- ▶ potrzeba osiągnąć – 30%,
- ▶ emocje pozytywne i uczucia związane z uprawianiem aktywności fizycznej – 27,4%,
- ▶ motywacja wewnętrzna – 20,2% (np. chęć stawania się lepszym, poprawiania swoich umiejętności) oraz
- ▶ aspekty i odczucia fizyczne (m.in. rozładowywanie emocji, adrenali-na) – 8%.



WYKRES 1. Czynniki motywujące dzieci i młodzież do uprawiania sportu

Natomiast do grupy czynników demotywujących i zmniejszających zaangażowanie należą najczęściej – czynniki mentalne, np.:

- ▶ spadek motywacji, brak widocznego progresu, znudzenie – 28,22%,
- ▶ wpływy otoczenia – 19,32% oraz
- ▶ obciążenia fizyczne i mentalne – 14,52%.



WYKRES 2. Czynniki demotywujące i zmniejszające zaangażowanie dzieci i młodzieży do uprawiania sportu

Warto zauważyć, że często wymienianym czynnikiem mającym demotywujący wpływ na zaangażowanie dzieci i młodzieży w sport/aktywność fizyczną są aspekty

związane z negatywnym wpływem trenera i koncentracją na wyniku. Te dane potwierdzają, jak istotną rolę w kształtowaniu człowieka w sporcie i w życiu mają oddziaływania trenera – jakość relacji z zawodnikiem i jego (trenera) definicja lub rozumienie sukcesu.

„często wymienianym czynnikiem mającym demotywujący wpływ na zaangażowanie dzieci i młodzieży w sport/aktywność fizyczną są aspekty związane z negatywnym wpływem trenera i koncentracją na wyniku”

WSZYSCY CHCĄ WYGRYWAĆ...

Pochylmy się nad dyskusyjną kwestią ważności wyniku. W naszej pracy z trenerami często spotykamy się ze stwierdzeniem, że „o wyniku po prostu nie da się zapomnieć” oraz że „tego wymaga od nas, trenerów, system rozgrywek, klub, sponsor”.

PROPONUJĄC PAŃSTWU MODEL i7W, PRZYPOMINAMY, ŻE JESTEŚCIE PAŃSTWO WSPÓŁODPOWIEDZIALNI ZA ROZWÓJ (NIE TYLKO SPORTOWY) MŁODYCH PIŁKARZY – ŚWIADOMIE ZACHĘCAMY DO „PÓJŚCIA POD PRĄD” TYM OPINIOM I POTRAKTOWANIA HASŁA „WYNIK ZATROSZCZY SIĘ O SIEBIE SAM” BARDZO POWAŻNIE.

Uważamy, że **Wzrost** zawodnika oraz jego **Wygrana** (również definiowana poprzez obiektywny wynik sportowy) będą naturalną konsekwencją innych działań – co jednak istotne, w pełni pozostających pod Państwa wpływem. Pamiętajmy, że w piłce nożnej każdy chce wygrać – żeby osiągnąć to w dłuższej perspektywie, warto pomyśleć o innych rozwiązaniach, zapominając o wyniku na pewien czas. Jeśli będą spełnione odpowiednie warunki – wynik „przyjdzie sam”.

WSZYSTKO ZACZYNA SIĘ OD INSPIRACJI

Każdy z nas zapewne miał okazję poznać w swoim życiu inspirującą osobę – człowieka, który potrafił zafascynować wizją celu, do jakiego zmierza, lub chciałby, byśmy razem z nim do niego dążyli. Możliwe, że to był trener, który inspirował również swoją pasją do życia, do wykonywanego zadania, profesji. Takich ludzi pamiętamy do końca życia – niejednokrotnie też wspominamy ich podczas spotkań najbliższych, dawnej drużyny, możliwe, że co jakiś czas organizujemy spotkanie

po latach z naszym „inspiratorem”, wizjonerem. Na pewno taka osoba może mieć mocny wpływ na nasze życie – często budować bądź wzmacniać pasję do sportu. Stąd też uznaliśmy, że inspirowanie innych warto wspierać, by stanowiło ono nieodzowny element w pracy każdego trenera, a szczególnie pracującego z najmłodszymi adeptami sportu. Zatem wtedy, gdy buduje się wizja sportu, tego co jest w danej dyscyplinie (piłce nożnej) ważne. Aby inspirować, warto, by trener już na pierwszym treningu w sezonie nakreślił swoją wizję pracy i cele, do jakich chciałby dążyć wspólnie z całą drużyną. Ważne, by w tej wizji określić, jak ta drużyna czy zawodnik będzie funkcjonować, kiedy już osiągnie zamierzony cel i co za tym idzie, zrealizuje wizję. Idąc za ideą

Sportu Pozytywnego, istotnymi elementami wizji są: odczuwanie radości z uprawiania sportu, budowanie drużyny i bycie jej częścią, a także nastawienie na rozwój-naukę (!) – wynik na etapie sportu dzieci i młodzieży powinien odgrywać zdecydowanie drugorzędną sprawę!

Z pewnością trudno jest inspirować kogoś, kto w sobie samym nie znajduje inspiracji – nie czekajmy zatem na jej „przyjście” – aktywnie jej poszukujmy. Oprócz czytania specjalistycznej prasy jak ta, polecamy Państwu lekturę biografii znanych sportowców, jak również sięganie po cytaty mistrzów sportu, którzy podkreślają ważne dla Państwa wartości. To istotne, aby tymi wartościami dla młodego zawodnika były tylko te pozytywne aspekty, które sport wnosi w życie człowieka.

TROCHĘ PRAKTYKI

CYTAT TYGODNIA – na każdy tydzień tygodnia zawieszam w widocznym miejscu w klubie ciekawy cytat sportowca, trenera, ważnej osobistości. Ważne, bym na początku tygodnia odniósł się do cytatu i zapytał swoich podopiecznych:

- ▶ Co miał na myśli autor, mówiąc te słowa?
- ▶ Co oznacza dla Was ten cytat i jak może nam pomóc w trenowaniu naszej dyscypliny sportu?

FILM MIESIĄCA – każdego miesiąca daję zawodnikom zadanie w postaci obejrzenia ciekawego filmu (lub krótszych filmików, np. w serwisie YouTube) dotyczącego sportu – który jednocześnie porusza takie zagadnienia, jak: zaangażowanie w trening, ciężką pracę w dążeniu do realizacji marzeń, radzenie sobie ze stresem, wychodzenie z kontuzji, harmonijny rozwój, wiarę w siebie, pewność siebie, zasady fair play itp.





nicznych, nowe ćwiczenia, taktykę na zawody, jak również przyczyny porażek, źródło emocji, które aktualnie odczuwa zawodnik, czynniki determinujące sukces, brak postępu, sytuacje konfliktowe itd. Chcielibyśmy podkreślić, że zawodnicy oczekują i bardzo często czekają na wyjaśnienie planów treningowych, czyli celów, które są przed nimi, okresów i obciążeń, z którymi mają się zmierzyć, oraz zmian, które chce wprowadzić trener (dot. to m.in.

zmiany składu na mecz, miejsc trenowania, obciążeń, sprzętu itd.). Poniżej przedstawiamy Państwu kilka najważniejszych kierunków w wyjaśnianiu:

1 Nie ma spraw oczywistych – nawet najdrobniejsze sprawy dobrze jest wyjaśniać, gdy zauważamy, że istnieje taka potrzeba.

2 Upraszczaaj wszystko, co próbujesz wyjaśniać i sprowadzaj do konkretnych przykładów.

WYJAŚNIAM... WIĘC JESTEM

Wydaje się, że wyjaśnianie jest najbardziej podstawową umiejętnością trenerską, bez której trudno o zbudowanie dobrej relacji pomiędzy trenerem a zawodnikiem i jakkolwiek skuteczność treningową. Jest to zarazem jedna z najtrudniejszych umiejętności. Efektywne wyjaśnianie należy do umiejętności komunikacyjnych, czyli związanych z porozumiewaniem się („dogadaniem się”) ze swoim zawodnikiem. Umiejętność, którą można ćwiczyć i rozwijać!

Wyjaśnianie dotyczy zarówno sfery mentalnej, jak i fizycznej w funkcjonowaniu sportowca. Trenerzy najczęściej pamiętają o wyjaśnianiu tego co namacalne, wymierne – czyli zadań treningowych, zapominając jednocześnie o wyjaśnianiu tego co psychologiczne i często – dużo trudniejsze do zrozumienia przez zawodnika, szczególnie młodego.

Wyjaśniać należy technikę wykonania, przyczynę błędów tech-



FOT. PZPN

3 Również język, którym się posługujesz, ma wielkie znaczenie – dostosuj go do wieku swoich zawodników, dąż do konkretów w komunikacji – nie przeciągaj rozmów w czasie, ponieważ koncentracja młodego sportowca trwa krótko i jest to zupełnie normalne.

4 Reaguj w odpowiedzi na sytuację – nie odraczaj wyjaśniania w czasie – zazwyczaj najbardziej skutecznym jest komunikat przekazany w chwili, gdy coś się dzieje. Wyjątkiem jest sytuacja, gdy zawodnik bądź trener odczuwa akurat bardzo silne pobudzenie psychofizyczne m.in. po przegranych zawodach, całkowicie nieudanym treningu (jest np. przygnębiony, wkurzony na siebie, przeżywa ekscytację z jakiegoś powodu bądź jest w euforii itd.). Poczekaj do momentu, aż opadną najsilniejsze emocje, bo wtedy zawodnik będzie dopiero gotowy do słuchania.

5 Tłumacz – wspieraj się różnymi pomocami: tablicami, po których możesz pisać, filmami i rysunkami, na podstawie których możesz coś wytłumaczyć, zaproszeniem gościa (eksperta w danej dziedzinie, m.in. psychologa sportu, dietetyka, fizjologa), który w fachowy sposób wyjaśni zawodnikom najważniejsze problemy w danym obszarze, z którymi sam się zmagasz.

6 Zadawaj pytania zawodnikom. Pytaj o ich zdanie. Skłaniaj zawodników do przemyśleń. To też jest sposób na wyjaśnianie.

7 Zamiast oceniania – udzielaj informacji zwrotnych. „Słabo to zrobiłeś” – jest nic nie wnoszącą oceną. „Byłeś tym razem dynamiczny, ale nadal niedokładny” – to konkretna informacja, tzw. informacja zwrotna.

Dzięki temu, że będziesz na bieżąco wyjaśniał swoim zawodnikom różne sprawy – utrwalisz w nich dobre nawyki, wzmocnisz umiejętności, które już posiadają, zbudujesz zaufanie do siebie i pozytywny klimat do wspólnego trenowania.



TROCHĘ PRAKTYKI

Autorefleksja – zaczynam od sporządzenia listy wszystkich spraw, które warto aktualnie wyjaśnić (np. cel przeprowadzania konkretnych ćwiczeń, zagrań) oraz jakie tematy warto podjąć w przyszłości w grupie zawodników, którymi się opiekuję. Następnie zastanawiam się i zapisuję, jak i kiedy zamierzam to wyjaśnić. Myślę o tym, jakim językiem trafić do swoich zawodników, jakich przykładów użyć, jakie pomoce zastosować.

Wspólna analiza – zastanawiam się, czy analizuję ze swoimi zawodnikami treningi i mecze, w jaki sposób to robię i czy mam jakiś zwyczaj – schemat, który może mi w tym pomóc – według którego przeprowadzam potreningowe i pomeczowe analizy. Sportowcy, szczególnie młodzi, lubią jasność i powtarzalność w analizowaniu różnych spraw. Gdy przyzwyczajają się do konkretnego sposobu analizowania np. pomeczowego, będą robili to chętniej i szybciej. Będzie to dla nich łatwiejsze zadanie niż spontaniczna rozmowa na temat wykonanego zadania. W kontakcie z zawodnikami mogę zastosować poniższy schemat pytań:

1. Co poszło Ci dobrze w tym meczu/sparringu?
2. Co jest do poprawy na kolejną rozgrywkę?
3. Jak możesz to poprawić?



MĄDRZE WYMAGAM

Bezspornie, pozytywna relacja na linii trener – zawodnik ma znaczenie dla zaangażowania w daną dyscyplinę. Jednak, jak przekonuje Bill Beswick (w książce *Focused for Soccer*), bez solidnej pracy, wyznaczonego kierunku rozwoju – dobra relacja z trenerem nie wystarczy do osiągnięcia szczytowego wykonania sportowego. Koniecznym zatem założeniem w pracy trenera, a jednocześnie składową modelu i7W, jest „Wymagaj”, rozszerzając: postępuj zgodnie z ustalonymi regułami, dążenia do wysokich, ale realnych celów, aż wreszcie – wymagaj od zawodników zaangażowania w swój rozwój.

Zachęcamy Państwa do autorefleksji i odpowiedzi na istotne pytania w pracy trenera: „Czego wymagam od swoich zawodników?”, „W jaki sposób wymagam?” oraz „Jak weryfikuję realizację wymagań?”. Warto zastanowić się, również, „jakie wartości wyznaję w sporcie, we współpracy z zawodnikami?” oraz „co jest dla mnie ważne?”

Chodzi o to, aby to właśnie wartości (takie jak: fair play, profesjonalizm, szczerłość) były źródłem zasad pomiędzy trenerem a zawodnikami. Zdarza się, że dane wartości (a co za tym idzie zasady) były przypisane do filozofii funkcjonowania danego klubu – przykładami mogą tu być: Borussia Dortmund, gdzie duży nacisk kładzie się na rozwój zawodnika (jego „szlifowanie”), FC Barcelona z ich hasłem „Mes que un club”

(z hiszp. „Więcej niż klub”), gdzie wyjątkowo ważne jest utożsamianie się z klubem oraz dumą z barw – w polskiej Ekstraklasie za przykład może służyć KS Cracovia – klub z mocnymi tradycjami. Jednakże budowanie rozpoznawalnej filozofii klubu wymaga wielu lat spójnych działań sztabu i zarządu. Szczęśliwie, niezależnie od współpracy z danym klubem, trener może i powinien kształtować własną filozofię pracy i w połączeniu z członkami danej drużyny określać poszczególne zasady (propozycja: narzędzie „Nasz kontrakt”). Obowiązkowo, aby trener również pamiętał o przestrzeganiu tych wspólnych zasad (np. zdrowie odżywianie bądź punktualność).

Oprócz zasad, ważne w wymaganiu jest określanie i weryfikowanie celów: zarówno tych długoterminowych, jak i krótkoterminowych, tych drużynowych i indywidualizowanych. Na rozgrywki meczowe zachęcamy do zastosowania „Celów zadaniowych” – a więc przekazanie zawodnikom konkretnych wymagań co do ich gry (np. „na tym meczu skupiamy się na precyzji podań i powrocie na pozycję”). Dodatkowo – warto zachęcać zawodników do wyznaczania swoich indywidualizowanych celów na mecz – zarówno taktycznych, technicznych, jak i mentalnych (np. „koncentruję się na dobrej komunikacji podczas meczu”).



TROCZĘ PRAKTYKI

Nasz Kontrakt – poświęcam pierwszy trening sezonu na ustalenie podstawowych zasad, wg jakich będziemy funkcjonowali podczas treningów/meczów. Zachęcam również zawodników do podania swoich propozycji – zapisuję te elementy. Na koniec zajęć każdy z zawodników wraz ze mną podpisuje kontrakt. Kartka (najlepiej zalaminowana) wisi w widocznym miejscu.

Dodatkowym pomysłem jest zbudowanie kontraktu na bazie tzw. lepkiego hasła, np. na inicjałach klubu (przykładowo: Klub „Kruczek” – K-komunikacja – dbamy o szczerłość i przepływ informacji pomiędzy nami; R-respekt – dla siebie wzajemnie, dla rywali, U-umiejętności – nacisk kładziemy na rozwój itd.).

Cele zadaniowe – przed każdym meczem proszę podopiecznych o przypomnienie 3 celów, które chcą osiągnąć. Zwracam przy tym uwagę, aby cele te nie były wynikowe – lecz nastawione na wykonanie. Następnie, w ramach analizy pomeczowej, zawodnicy określają, w jakim stopniu ich cele zostały zrealizowane.

WSPARCIE PRZED WSZYSTKIM

Na wstępie warto podkreślić, że nie ma jednej „poprawnej” definicji wsparcia. Często zawodnicy opisują je jako „bycie obok”, „gotowość do pomocy” lub po prostu „pomaganie w trudnych momentach”. Zapewne także Państwo mają własne unikalne wytłumaczenie tego, czym może być wspieranie swoich podopiecznych. Choć definicja „wsparcia” może być bardzo subiektywna, to konkretne „wspierające” działania są już naszym zdaniem zdecydowanie bardziej zobiektywizowane i konkretne.

Według proponowanego modelu trener wspierający to taki, który m.in.:

- ▶ Traktuje każdego z zawodników indywidualnie – zawsze stara się dostrzegać w podopiecznych unikalne cechy i umiejętności.
- ▶ Wspiera zawodnika w rozwijaniu i podtrzymaniu wytrwałości w sytuacjach, kiedy np. ma trudności w opanowaniu danej umiejętności.

- ▶ Interesuje się sprawami pozasportowymi swoich zawodników – trener wspierający buduje relację z podopiecznymi, która oparta jest nie tylko na kwestiach związanych z piłką nożną.
- ▶ Poświęca dodatkowy czas na rozmowy z zawodnikami – mimo napiętego grafiku i wielu spraw do załatwienia planuje zajęcia w taki sposób, aby znaleźć choć kilka dodatkowych chwil na pogawędkę z młodymi piłkarzami.
- ▶ Podkreśla swoją dostępność – w jasny sposób komunikuje, że zawsze jest gotów pomóc swoim podopiecznym (bez względu na to, czy sprawa dotyczy kwestii sportowych, czy pozasportowych).

Zwracamy Państwa uwagę, że wspierający trener codziennie swoim zachowaniem i słowami daje piłkarzom do zrozumienia, że bez względu na osiągnięcia przez nich wyniki będzie darzył każdego z zawod-

ników/zawodniczek bezwarunkowym szacunkiem i akceptacją.

Co istotne, wspierający trener zaczyna analizę treningu i meczu od pozytywów. Pamiętajmy, że nierzadko piłkarze dobrze wiedzą, jaki błąd popełnili. Z naszego doświadczenia wynika jednak, że zdecydowanie trudniej przychodzi im znalezienie tego, z czego są zadowoleni. Warto przekonać piłkarzy, aby starali się doceniać u siebie każde dobre zagranie – przecież jedną z najbardziej wartościowych cech w sporcie jest powtarzalność!

TROCHĘ PRAKTYKI

Lista siły – polecam moim zawodnikom, aby po każdym treningu w ciągu tygodnia, a także po meczu zapisali na kartce 3 rzeczy, z których są zadowoleni pod kątem swojego występu. Następnie, co tydzień siadamy całą drużyną i każdy z piłkarzy ma możliwość przeczytania swojej tygodniowej analizy (podsumowania) na forum zespołu. Co ważne, pozostali (słuchający) zawodnicy mają możliwość komentowania (konstruktywnego!) tego, jakie elementy zostały zapisane i przeczytane przez ich kolegów.

Pozytywne baki – podczas treningu dzielę zawodników na pary. Piłkarze z pary mają za zadanie przez cały trening dawać sobie wsparcie na różne sposoby (werbalnie i niewerbalnie), a więc np. przybijając piątkę po dobrym wykonaniu, mówiąc dobre słowo wtedy, gdy koledze/koleżance nie idzie.

DOCENIAM, WIĘC WYNAGRADZAM

Sport to wychowanie, a w przypadku młodych sportowców – może przede wszystkim wychowanie. W dobrym wychowaniu potrzebne są zarówno nagrody, jak i kary. Stosowane jednak **przemyślenie, świadomie i celowo**. Żadne działania trenerskie nie będą skuteczne w dłuższej perspektywie czasu, gdy będą opierały się jedynie na karaniu niepożądanych zachowań. Kara zawsze będzie kojarzyła się zawodnikom z przykrymi konsekwencjami, a w związku z tym ze strachem, niepokojem, zniechęceniem. A przecież chodzi nam o wzbudzenie pozytywnej, radosnej motywacji do pracy, a nie unikanie trenera, zespołu czy też przychodzenia na treningi. Z całą pewnością wynagradzanie to mądre motywowanie zawodników. Trenerzy mówią, że łatwiej jest stosować kary niż nagrody i że karanie jest czymś bardziej oczywistym, wiadomo, czego dotyczy i co trzeba zrobić w danej chwili. Wynagradzanie również może stać się oczywiste i proste w stosowaniu. Wymaga jednak przemyślenia i przeanalizowania, czego ma dotyczyć. **Każdy zawodnik lubi nagrody**. Czuje się wtedy wyróżniony, doceniony, zachęcony do dalszego działania. Nagrody wzbudzają pozytywne myślenie i pozytywne emocje, tj. radość, spokój, zadowolenie, błogość.

Nagradzanie w sporcie kojarzy się głównie z medalami, dyplomami, miejscami na podium, pucharami



„wynagradzanie to mądre motywowanie zawodników”

i nagrodami finansowymi i rzeczowymi, np. akcesoriami i sprzętem sportowym. Kojarzone jest również z galami sportowymi i imprezami wieńczącymi sezon startowy. Słusznie – to też jest nagradzanie. Jednak w **Modelu i7w** chodzi jeszcze o inny rodzaj nagradzania.

Zachęcamy Państwa do rozszerzenia perspektywy patrzenia na nagradzanie sportowca.

Chodzi o codzienne nagradzanie, a przynajmniej regularne i konsekwentne, będące częścią codzienności

zawodnika, a nie tylko od „święta”. Nagradzająca jest pochwała trenera, rozmowa z trenerem, zauważenie przez trenera zmiany/postępu. Ważny jest przyjazny ton głosu i ciepłe życzliwe spojrzenie. Nagrodą może być skrócenie treningu, zmiana treningu na inny rodzaj aktywności (np. w co drugi czwartek zamiast treningu piłkarskiego są zajęcia na lodowisku, basen, judo). Nagradzanie to również wspólne wyjścia z trenerem, niepowiązane bezpośrednio z samym trenowaniem (np. wspólne kibicowanie ulubionej drużynie i wyjście na jej mecz, wyjście do kina, do aquaparku itd.).

Poniżej przedstawiamy kilka najważniejszych zasad **wynagradzania**.

1 Stwórz własny system nagradzania i karania. Dostosowany do wieku i etapu rozwoju Twoich zawodników.

2 Zasady udzielania kar i nagród powinny być sprawiedliwe, jasne, zrozumiałe i zaakceptowane przez cały zespół.

3 Bądź konsekwentny. Jeżeli postanowisz wprowadzić dany system kar i nagród – stosuj go przez cały rok, a nie tylko wtedy, gdy będziesz o nim pamiętał.

4 Równoważ kary i nagrody. Niech Twoje działania będą nieprzesadzone, wyważone. Skrajności, jak w innych życiowych aspektach, są niepożądane w skutecznym i pozytywnym wychowaniu.

TROCHĘ PRAKTYKI

Zachętki i Motywce – staram się przemyśleć, a następnie zapisuję, za co mógłbym/chciałbym nagradzać swoich zawodników, np.: za zaangażowanie w wykonywanie treningów, zmianę/postęp, po przepracowaniu wyjątkowo ciężkiego sezonu przygotowawczego, za uczciwą i rzetelną pracę.

Ustalona Niespodzianka – rozmawiam ze swoimi zawodnikami o tym, co byłoby dla nich najlepszą nagrodą po rzetelnym przepracowaniu danego okresu. Będę miał wtedy pewność, że nagroda sprawi przyjemność i radość. Być może zawodnicy będą chcieli wyjść wspólnie na kregle albo zrobić wycieczkę rowerową. A może będą chcieli, żeby była to za każdym razem niespodzianka?

PO PROSTU – WYRÓŻNIAM

Przypominamy, że wyróżniając młodych piłkarzy, akcentujemy tym samym indywidualność zawodnika, podkreślamy jego umiejętności, jego wkład w dobre funkcjonowanie drużyny. Zarówno młody zawodnik, jak i Państwo (jako trenerzy) potrzebujecie wyróżnienia.

Jedną z psychologicznych teorii motywacji (teoria samoukierunkowania – „*self-determination theory*”) odnosi się do wrodzonych potrzeb ludzkich i tendencji wzrostu. Określa ona, co wpływa na samoukierunkowanie człowieka do wykonywania zadań – zwraca też uwagę na 3 potrzeby, które każdy z nas ma. Są to potrzeby **kompetencji**, **autonomii** oraz **relacyjności**. Państwo, jako trenerzy pielęgnujący te potrzeby w młodym zawodniku, możecie być spokojni o jego motywację wewnętrzną (samoukierunkowanie) do trenowania danej

dyscypliny. Tak więc, wychodząc naprzeciw **potrzebie kompetencji**, pamiętajmy, by podkreślać poprawę umiejętności danego zawodnika, jak również wyznaczać mu kolejne cele zadaniowe nastawione na poprawę konkretnego elementu technicznego.

Możemy wspierać **potrzebę autonomii**, wybierając danego zawodnika do poprowadzenia dzisiejszej rozgrzewki lub podjęcia decyzji przez całą drużynę, gdzie chciałaby pojechać na obóz sportowy. Pielęgnując w zawodniku **potrzebę relacyjności** (poczucia przynależności do grupy itp.), warto, byśmy od czasu do czasu wyróżnili zawodnika na forum klubu lub zespołu za zachowania fair play podczas ostatniego meczu – lub też za pozytywny wkład w rozwój ducha zespołu.

Pamiętajmy – szczególnie na etapie kształtowania młodego zawodnika – warto, aby naszym celem

było wspieranie i wyróżnianie wysokiego zaangażowania zawodnika zarówno w treningu, jak i w meczu.

TROCHĘ PRAKTYKI

Koszulka Walczaka – wprowadzam koszulkę „Walczaka” (jakiś atrakcyjny wzór graficzny itp.) – po każdym tygodniu/miesiącu treningowym wybieram zawodnika, który wykazał się największym zaangażowaniem i przekazuję mu koszulkę (w której trenuje do wyróżnienia kolejnej osoby).

Uwaga:

Podkreślam zasady przyznawania koszulki „Walczaka”

Umiejętność Dnia – przed danym treningiem określam, na jaką cechę/umiejętność będę zwracać w dniu dzisiejszym największą uwagę (np. szybkość, zwinność, kreatywne rozwiązanie). Następnie, na koniec treningu wskazuję na podopiecznego, który wykazał się szczególnie pod względem wskazanej przed treningiem cechy/umiejętności.

**MOCNO
TRZYMAMY KCIUKI
ZA PAŃSTWA POZYTYWNE
DZIAŁANIA I CZEKAMY NA OPINIE/
PYTANIA ODNOŚNIE DO MODELU
POD ADRESEM
FUNDACJI SPORTU POZYTYWNEGO:
f.s.pozytywnego@gmail.com**



A W KONSEKWENCJI... WZRASTA I WYGRYWA

Zależy nam, aby model i7W skutecznie wspomagał Państwa codzienną pracę. Wierzymy, że zaproponowane wskazówki i ćwiczenia staną się inspiracją do dalszych działań i modyfikacji. Pamiętajmy, że nasza propozycja nie jest „systemem zamkniętym” – wręcz przeciwnie. Mając na uwadze wzrost oraz wygraną swoich młodych piłkarzy, jesteśmy przekonani, że znajdą Państwo sposoby na wprowadzenie swoich autorskich pomysłów.

Tak jak zaznaczyliśmy na początku, opisany model ma w konsekwencji prowadzić do całościowego rozwoju młodych zawodników/zawodniczek, a także do systematycznego poprawiania przez nich swoich wyników na boisku. Świadomie nie staramy się szczegółowo opisywać dwóch ostatnich „w” – to elementy, które w każdym przypadku określonych zawodników będą zapewne wyglądać bardzo różnie. Po czym jednak poznać właściwy wzrost i wystarczającą „wygraną”? Między innymi po okazywanej radości piłkarzy z czasu spędzanego na treningach i meczach. Po pozytywnym nastawieniu w obliczu trudności i zaufaniu, jakie Państwa obdarzają. Po fakcie, że po zakończeniu kariery chętnie uprawiają sport i pamiętają, jak wiele nauczyli się dzięki Państwa treningom i wspólnym doświadczeniom...

ZACHĘCAMY TAKŻE DO ODWIEDZENIA STRONY

<http://gdyniasport.pl/kategoria/projekty/wspieraj-i-wygrzywaj-sport-pozytywny-w-gdyni/>

gdzie znajdują Państwo opis zastosowania modelu i7W w Gdyni oraz dodatkowe materiały filmowe (wywiady z trenerami działającymi zgodnie z zasadami modelu i7W), które mogą pomóc Państwu w połączeniu założeń modelu ze swoim planem treningowym.



KILKA SŁÓW O PODŁOŻU TEORETYCZNYM MODELU i7W:

Model ma swoje źródło w pracy prof. Artura Poczwardowskiego z Denver University, który zebrał praktyczne wnioski na potrzeby trenerów w tzw. lepsze hasła: **Wyjaśniaj**, **Wymagaj**, **Wspieraj**, **Wynagradzaj** i **Wygrzywaj** (a w skrócie 4W; „Wygrzywaj” było bowiem traktowane jako naturalna konsekwencja wdrażania 4W). Opisywane wnioski prof. Poczwardowski po raz pierwszy przedstawił w czasie wykładu dla trenerów w Polskim Komitecie Olimpijskim w Warszawie 28 maja 2008 r. Skrót tego wydarzenia opisano w *Magazynie Olimpijskim* w lipcu tego samego roku.

Następnie treści te zostały włączone w przedmiot „Psychologia w Sporcie Pozytywnym” prowadzonego w ramach Studiów Podyplomowych z Psychologii Sportu Pozytywnego na Uniwersytecie SWPS w Sopocie (od roku 2010 do chwili obecnej) oraz poddane dalszym przemyśleniom i informacjom zwrotnym od studentów studium, spośród których wielu była trenerami, psychologami i rodzicami.

Przedstawiciele Fundacji Sportu Pozytywnego wdrożyli w tym samym czasie Model 4W do własnej pracy, rozwijając jego praktyczne rysy i przystępność na potrzeby odbiorcy przez kilka kolejnych lat.

W międzyczasie model został wzmocniony o kolejne „W” (**Wyróżniaj**) i został zaprezentowany jako **Model 5W** w Las Vegas (USA) na konferencji Praktycznej Psychologii Sportu (*Association for Applied Sport Psychology*) 16 października 2014 r. Okazja ta była kolejnym merytorycznym testem jego teoretycznej i koncepcyjnej zasadności.

Obecnie Model został uzupełniony o hasło „inspiruj” oraz 2 kolejne „W” – „**Wzrastaj**” i „**Wygrzywaj**”. Na jego podstawie Fundacja Sportu Pozytywnego wraz z Gdyńskim Centrum Sportu (GCS) zrealizowała w Gdyni roczny projekt badawczo-wdrożeniowy.