

Dobre praktyki w szkoleniu dzieci i młodzieży.

Otwarta Konferencja licencyjna WMZJ 11.XII.2017

Marzanna Herzig

www.acti-test.pl

marzannah@acti-test.pl

Tel. kom. +48 603 641 737

Kto chce rządzić ludźmi, nie powinien gnać ich przed sobą, lecz sprawić, żeby podążali za nim.

Montesquieu

Teza: Porozumienie z zawodnikiem jest **efektem**, jest nagrodą za pracę włożoną w zrozumienie go.

Zawodnik

- Podlega dynamicznym zmianom rozwojowym z roku na rok, z miesiąca na miesiąc
- Ma inną percepcję czasu
- Ma inną hierarchię potrzeb
- Jest całością kształtowaną przez bieżącą rzeczywistość
- Ma odmienne doświadczenia niż trener w jego wieku
- Posługuje się innym językiem



KOMUNIKACJA

U człowieka język - część najtrwalsza. Ani się zetrze, ani się skurczy, a jednak zawsze w ruchu.

Aleksander Fredro

1. Pamiętaj o zasadach poprawnej komunikacji: otwartości, spójności, dostosowaniu języka do osoby, poprawności stylistycznej
2. Unikaj komunikatów typu „TY” (np. „W ogóle mnie nie słuchasz!”, stosuj komunikaty typu „JA” (np. „Przeszkadza mi, gdy rozglądasz się po hali podczas rozmowy ze mną”)
3. Aktywnie słuchaj zawodnika – utrzymuj kontakt wzrokowy
4. Zachęcaj do wypowiedziania się np.: „Jak to rozumiesz?”

5. Nie żądaj tego, o co możesz poprosić
6. Unikaj przekazów emocjonalnych, tzw. „wycieczek osobistych” – dbaj o rzeczowy sposób komunikowania się
7. Nie dawaj się wciągać w grę, np. „Drewniana noga” lub „Awantura” i sam/a nie graj, np. w „Udręczony/a”
8. Dbaj o feedback.

Mówienie o błędach

- Zasada kardynalna: NIECH BŁĄD NIE OZNACZA PORAŻKI!
- Zasada złota: karz zachowania, chwal osobę.
- Po wychwyceniu błędu, pokaż zawodnikowi prawidłowe wykonanie i to utrwal w jego pamięci, a nie przebieg błędu
- Podczas zawodów ograniczaj ilość uwag technicznych.

INFORMACJA ZWROTNA

ma na celu poinformować zawodnika, gdzie w swoich dążeniach jest w obecnej chwili, gdzie powinien być i w jaki sposób może pokonać lukę między stanem obecnym a pożądanym.



Dobra informacja zwrotna

1. Potencjalny odbiorca IZ musi być przygotowany
2. IZ podawaj „na czasie”
3. IZ powinna być oczekiwana i pożądana
4. IZ dotyczy konkretnych zachowań
5. IZ dotyczy stanów, które można zmienić
6. IZ jest zindywidualizowana
7. IZ powinna być systematyczna
8. IZ nie może zawierać sądów oceniających.

Konstruktywna krytyka

- polega na tym, że osoba krytykująca przedstawia lub sugeruje jednocześnie sposób lub sposoby rozwiązania problemu poddanego krytyce.

Konstruktywna krytyka

- „Krytykuj przyjaciela w cztery oczy, a chwal przy świadkach.”
Leonardo da Vinci
- Opisz sytuację, wyjaśnij jaki ma wpływ na wynik sportowy, powiedz co należy zrobić w takiej sytuacji
- Unikaj zwrotów typu: jakbyś się postarał/a...., ...pomyśl o innym sporcie.

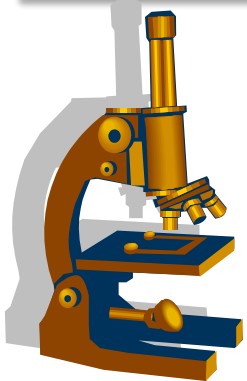
Naucz zawodnika reagowania na krytykę wg schematu:

1. dowiedz się dokładnie o co chodzi.
2. daj sobie chwilę na przemyślenie krytyki
3. wyraż swoje zdanie.
4. jeżeli uznałaś/łeś krytykę za słuszną – powiedz co zamierzasz zmienić.
5. jeżeli uznałaś/łeś krytykę za niesłuszną – podaj konkrety, które jej przeczą.

WYRAŻANIE KRYTYKI: „TECHNIKA HAMBURGERA”

1. Rozpocznij od „plusa”
2. Zrób pauzę
3. Przejdź do konstruktywnej krytyki i wyraż oczekiwanie
4. Zakończ na „plusie”.

W procesie porozumienia kluczową
rolę odgrywa
UWAGA
czyli
proces redukcji
nadmiaru informacji



UWAGA

1. Z wiekiem rozwija się od mimowolnej do dowolnej
2. Główna funkcja uwagi to **SELEKTYWNOŚĆ**
3. Aktualne funkcjonowanie uwagi zależy zarówno od czynników zewnętrznych i wewnętrznych
4. Kierowanie uwagą jest umiejętnością

Wadliwe sposoby kierowania uwagą zawodnika

- Uważaj!
- Uważaj
- Uważaj jak/gdzie jedziesz!
- W ogóle nie uważasz!
- Uważaj na tą przeszkodę, jest trudna!

Wymienione sposoby są wadliwe, ponieważ:

1. Zawierają głównie komunikat EMOCJONALNY,
przez co:

prowadzą do ZABLOKOWANIA MYŚLENIA

2. Nie zawierają INSTRUKCJI POSTĘPOWANIA,
przez co:

zawodnik nie wie, CO MA ZROBIĆ

Prawidłowe sposoby kierowania uwagą

- Skup teraz uwagę na.....
- Co jest ważne w tym ćwiczeniu?
- Po co robisz to ćwiczenie?
- O czym trzeba myśleć podczas tego ćwiczenia?
- Który element sprawia Ci trudność?
- Żeby prawidłowo pokonać tą przeszkodę trzeba....
- Gdy niedokładnie najedziesz na przeszkodę, wtedy ...
- Sygnałem, że.... jest



Dobra komunikacja wymaga kontroli EMOCJI

najpierw własnych, potem zawodnika

Doświadczenie uczy, że ci, którymi najbardziej
miotają ich namiętności, najmniej je znają.

Kartezjusz

EMOCJE

1. Reakcja emocjonalna jest szybsza od racjonalnej
2. Emocje zmieniają się znacząco w kolejnych okresach rozwoju:
 - młodszym szkolnym
 - dojrzewania (młodzieńczym)
 - we wczesnej dorosłości
3. Pod wpływem emocji u każdego człowieka zmienia się sposób reagowania, zachowania i myślenia
4. Lęk jest szczególnie trudną emocją, także dla dorosłego
5. Rywalizacja jest silnym źródłem emocji
6. Rodzice zawsze budzą emocje w swoich dzieciach
7. Nauczenie zawodnika kontroli emocjonalnej to sztuka.

WAŻNE!

- Im młodszy zawodnik, tym bardziej wierzy trenerowi
- W wieku gimnazjalnym w nieunikniony sposób zaczyna się proces krytyki trenera.



EMOCJE I MŁODZIEŻ

- Bardzo ważne są relacje rówieśnicze – warto znać aktualne „trendy” i rolę zawodnika w jego środowisku
- Istnieje opór przed systematyczną pracą – trzeba cierpliwie uczyć takiej pracy
- To okres nierównowagi emocjonalnej, więc łatwo o starcia – pamiętaj o tym i nie dawaj się wciągać w emocjonalne przepychanki

- To wiek skłonności do niekontrolowanych wyskoków w najmniej odpowiednich momentach (ale to trzyma do 100tki!)
 - Nie krzycz, nie moralizuj (to słabo działa). Jeśli to możliwe, niech zawodnik poniesie naturalne konsekwencje. Albo weź go na rozmowę
- To okres zawierania bliższej znajomości z alkoholem.
 - Tu nie ma miejsca na półśrodki. Ale warto pokazywać alternatywne sposoby na bycie fajnym



- To okres akcentowania swojej dorosłości i jednocześnie dziecięce zachowania.

Nie wymagaj dorosłych zachowań. Stymuluj je

- To okres nauki podejmowania odpowiedzialnych decyzji.
Dyskutuj o tym, co jest odpowiedzialne a co nie, naprowadzaj zawodnika.





MOTYWACJA – jest także drogą
dotarcia do zawodnika

Motywacja to zdolność do ciężkiej
pracy w obliczu zmęczenia, bólu,
znudzenia i pragnienia by robić coś
innego.

RODZAJE MOTYWACJI

- **DODATNIA:** Występuje wtedy, gdy człowiek, zaspokajając swoje potrzeby (w tym potrzeby społeczno-psychologiczne) dąży do osiągnięcia jakiegoś celu, kiedy nastawiony jest optymistycznie, wierzy w siebie i w osiągnięcie wyznaczonego celu działania.
- **UJEMNA:** Występuje wtedy, gdy człowiek działa, aby uniknąć nieprzyjemności, porażki, lub przykrych następstw swego postępowania czy zaniechania.

Motywowanie jest proste, wystarczy zrobić tylko dwie rzeczy na „Z”:

1. Znaleźć właściwe dla danego zawodnika U
2. Zadbać o to, żeby dostrzegł swoje P

Ponieważ motywacja jest funkcją użyteczności celu (U) i spostrzeganego prawdopodobieństwa (P) jego osiągnięcia: $Mf = (U,P)$

W porozumieniu z zawodnikiem znaczącą rolę
odgrywa to, jaką stosuje
ATRYBUCJĘ
czyli gdzie
poszukuje przyczyn
porażki lub sukcesu

Zawodnicy stosują atrybucję:

- ZDOLNOŚCI: czynnik wewnętrzny, stały
- TRUDNOŚCI ZADANIA: czynnik zewnętrzny, stały
- PRZYPADKU: czynnik zewnętrzny zmienny
- WYSIŁKU: czynnik wewnętrzny, zmienny

WYSIŁEK jest jedynym czynnikiem, który jest kontrolowany przez zawodnika.



Już u młodocianych zawodników należy więc kształtować właściwe **POCZUCIE SPRAWSTWA**, czyli uczyć ich stosowania prawidłowej atrybucji ponoszonych porażek i odnoszonych sukcesów.

Pozytywne, bo motywujące do wysiłku, jest przypisywanie sukcesów posiadanym przez siebie cechom i umiejętnościom, a porażek przejściowym, sytuacyjnym utrudnieniom („Umiem dobrze pojechać program, ale dzisiaj nie potrafiłem się skupić”)





Trzeba uwzględnić także sposób MYŚLENIA zawodnika

„Obojętnie czy uważasz, że możesz czegoś dokonać lub nie - masz rację.”

H.Ford

MYŚLENIE W SPORCIE

Myślenie dzieci do 11-14 roku życia ma najczęściej charakter konkretny.

Myślenie dojrzałe, zwane formalnym, pojawia się najczęściej dopiero w okresie pokwitania

Myślenie pozytywne to myślenie o tym, co się chce zrobić lub osiągnąć, a nie o tym, czego się chce uniknąć

Myśli negatywne powstają min. pod wpływem „doosobowo” sformułowanych uwag trenera i bardzo osłabiają zawodnika

Można uczyć zawodnika kontroli myślenia już w młodym wieku

Niektóre elementy rzeczywistości kształtujące współczesne myślenie młodzieży

- Łatwy kontakt ze światem - łatwość opanowywania języków obcych
- Tv – kanały światowe
- Rozmowy dorosłych o innych dorosłych
- Komputer:
 - 1) dostęp do wielu informacji, więc: krytyczność wobec otoczenia
 - 2) filmy
 - 3) portale społecznościowe dają możliwość szerokiej wymiany obserwacji, przeżyć i doświadczeń z rówieśnikami

Porozumienie z zawodnikiem ułatwia jego
ZAANGAŻOWANIE



ZAANGAŻOWANIE

1. Podstawą jest przeżywanie radości i zabawy
2. Utrwalone zainteresowanie przechodzi w zamiłowanie, a zamiłowanie oznacza zaangażowanie
3. Zaangażowanie trzeba w młodości wzbudzać i podsycać, a nie wymagać go.

RELACJE MIĘDZYLUDZKIE



Traktuj człowieka zgodnie z tym, kim jest, a zostanie tym, kim jest. Traktuj człowieka zgodnie z tym, kim może i powinien się stać, a stanie się tym, kim może i powinien się stać.

GOETHE

- Uwaga na rywalizację, zwłaszcza wśród dzieci
- Uważaj na słowa, dzieci biorą je wprost, nastolatki oceniają
- Dotrzymuj obietnic
- Jesteś bacznie obserwowany/a
- Traktuj zawodnika z szacunkiem, jeżeli chcesz być przez niego tak traktowany/a
- Komórka na treningu.....

- Nie żądaj – wskazuj, koryguj, nagradzaj
- Kontroluj swoje emocje
- Wykorzystuj procesy grupowe
- Znajdź czas na indywidualne rozmowy
- Nie oceniaj z góry, tylko interesuj się rzeczywistością, w jakiej funkcjonuje młodzież.

Buduj u zawodników

- Poczucie własnej wartości
- Świadomą kompetencję
(wiem, co potrafię i czego nie potrafię)
- Umiejętność oceniania (w tym – doceniania)
własnego wysiłku
- Poczucie wewnętrznego sprawstwa
(wiem, co ode mnie zależy)

- Akceptację własnego prawa do popełniania błędów
(błąd to tylko informacja, co mam zmienić)
- Radzenie sobie z przeciwnościami
(Przeciwności to wyzwania!)
- Poczucie pasji w życiu
(Lubię to, co robię!)
- Odwagę podążania drogą do mistrzostwa
(Zawsze mogę się zmieniać!)

"Za sto lat od dzisiaj, nie będzie miało znaczenia jakim samochodem jeździłem, w jakim domu mieszkałem, ani ile pieniędzy miałem na koncie, ani nawet jak się ubierałem. Ale świat będzie trochę lepszy, ponieważ byłem kimś ważnym w życiu dziecka." (anonim)

Marzanna Herzig
Psycholog Sportu Klasy Mistrzowskiej PTP

www.acti-test.pl

marzannah@acti-test.pl

tel. +48 603 641 737