



PSYCHOSPORTICA

**SYSTEM SZKOLENIA
MENTALNEGO**

METODYKA SZKOLENIA SPORTOWEGO





ELEMENTY SZKOLENIA MENTALNEGO

KONCENTRACJA

PERYFERYJNE WIDZENIE

MOTYWOWANIE

RELAKSOWANIE SIĘ

ODPORNÓŚĆ NA STRES

KONTROLA DYSTRAKTORÓW

OSIĄGANIE CELÓW

ROZWÓJ

DZIAŁANIE POD PRESJĄ

PODEJMOWANIE DECYZJI

ROZWIĄZANIE?

SYSTEM

PERIODYZACJA

PSYCHOEDUKACJA

METODYCZNOŚĆ

SPECJALIZACJA

PSYCHOSPORYTICA



ROZWIĄZANIE?

PSYCHOEDUKACJA

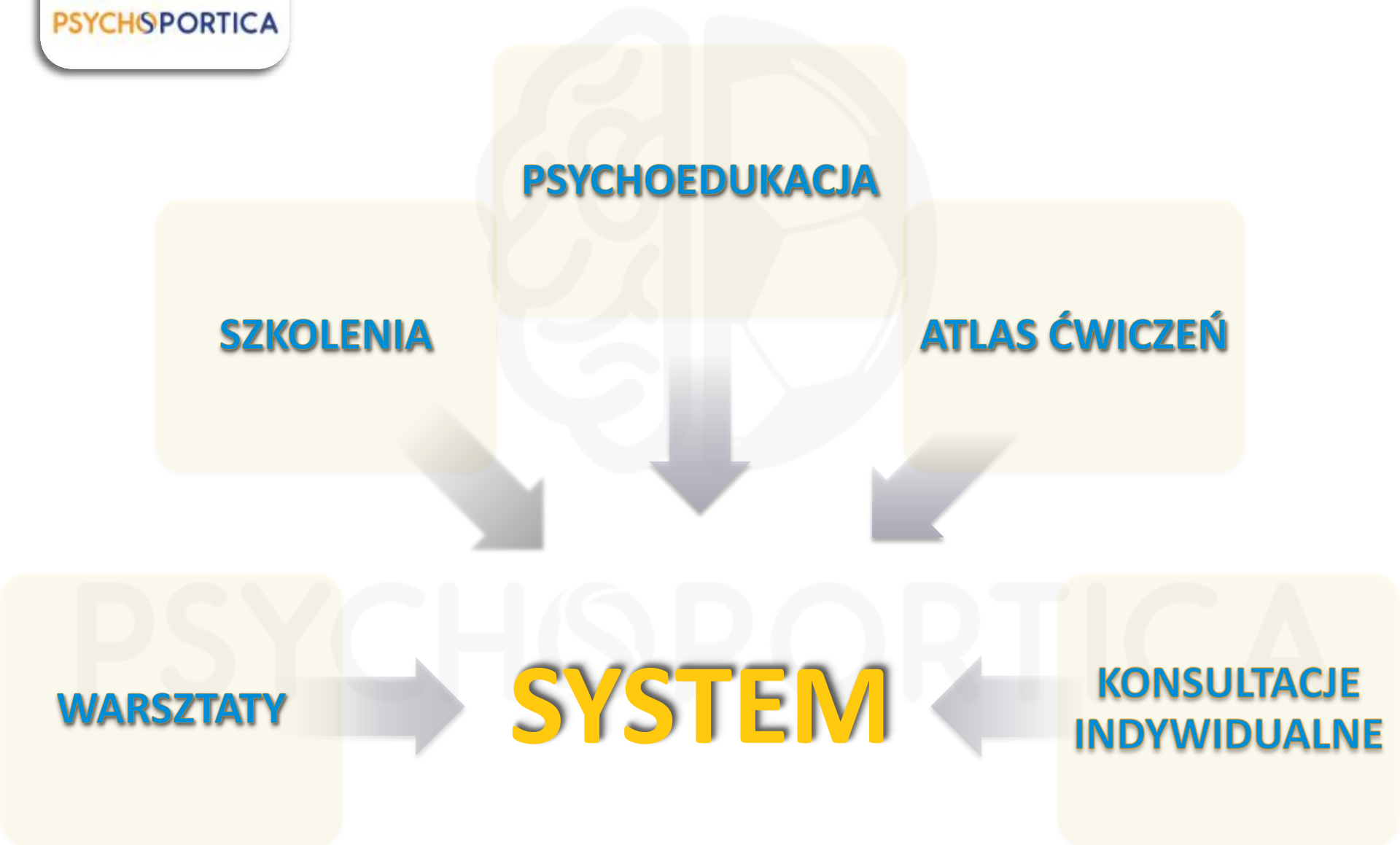
SZKOLENIA

ATLAS ĆWICZEŃ

WARSZTATY

SYSTEM

KONSULTACJE
INDYWIDUALNE



	6-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18
WSPÓŁDZIAŁANIE	Pozytywne nastawienie do działania	Współpraca	Działanie nakierowane na zespół	Pełnienie ról w zespole	Współdziałanie	Rzeczywiste współdziałanie
MOTYWACJA	Motywowanie (wspieranie)	Motywowanie zewnętrzne	Uwewnętrznianie motywacji	Wieloźródłowość motywacji	Trening motywacyjny	Działanie na optymalnym poziomie pobudzenia
KONCENTRACJA	Podtrzymywanie uwagi (przez trenera)	Utrzymywanie koncentracji (na zadaniu)	Kierowanie uwagą (przerzutność, szerokie pole percepcji)	Kontrola dystraktorów	Trening relaksacyjny	Działanie na optymalnym poziomie pobudzenia
BUDOWANIE RELACJI	Przywiązanie do trenera	Przywiązanie do kolegów	Przywiązanie do zespołu	Przywiązanie do klubu	Wierność barwom klubowym	Miłość do klubu
INTELIGENCJA EMOCJONALNA	Rozpoznawanie znaku emocji	Rozpoznawanie emocji	Kontrola emocji	Zarządzanie emocjami	Rozpoznawanie oznak stresu	Odporność na stres
WYOBRAŻANIE	Pobudzanie wyobraźni	Uważność (wrażliwość na bodźce)	ćwiczenie pamięci krótkotrwałej	świadomość własnego ciała podczas ćwiczenia	Analiza multi-sensoryczna (wielozmysłowa)	Trening wizualizacyjny
PLANOWANIE	Kreowanie i podsycanie marzeń (ambitnie)	Kształtowanie samodzielności (konkretnie)	Poczucie kontroli (realnie)	Analiza SWOT (analitycznie)	Zapoznanie z modelem SMART	Efektywne planowanie (SMARTER)
PRZYWÓDZTWO	Dyscyplina (słuchanie autorytetu)	Pomaganie innym	Odpowiedzialność za zespół	Spajanie zespołu	Kierowanie formacją	Kierowanie zespołem (przywództwo)
KOMUNIKACJA	Pozytywny język	Wysyłanie komunikatów	Komunikacja niewerbalna	Komunikacja w zespole	Komunikacja wewnętrzna	Efektywne komunikowanie




CECHY WOLICJONALNE: odwaga, nieustępliwość, zaangażowanie, poświęcenie, pracowitość

PERIODYZACJA

WSPÓLDZIAŁANIE

	6-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18
--	-----	------	-------	-------	-------	-------

	Pozytywne nastawienie do działania	Współpraca	Działanie nakierowane na zespół	Pełnienie ról w zespole	Współdziałanie	Rzeczywiste współdziałanie
--	------------------------------------	------------	---------------------------------	-------------------------	----------------	----------------------------

MOTYWACJA	Motywowanie (wspieranie) ETAP I	Uwewnętrznianie motywacji ETAP II + III	Odracanie gratyfikacji ETAP IV + V	Wieloźródłowość motywacji ETAP VI + VII	Trening motywacyjny ETAP VIII	
-----------	-------------------------------------------	---------------------------------------------------	----------------------------------------------	---------------------------------------------------	-----------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

Działanie na optymalnym poziomie pobudzenia

KONCENTRACJA	Podtrzymywanie uwagi (przez trenera)	Utrzymywanie koncentracji (na zadaniu)	Kierowanie uwagą (przerzutność, szerokie pole percepcji)	Kontrola dystraktorów	Trening relaksacyjny	
BUDOWANIE RELACJI	Przywiązanie do trenera	Przywiązanie do kolegów	Przywiązanie do zespołu	Przywiązanie do klubu	Wierność barwom klubowym	Miłość do klubu
INTELIGENCJA EMOCJONALNA	Rozpoznawanie znaku emocji	Rozpoznawanie emocji	Kontrola emocji	Zarządzanie emocjami	Rozpoznawanie oznak stresu	Odporność na stres
WYOBRAŻANIE	Pobudzenie wyobraźni	Uważność (wrażliwość na bodźce)	Ćwiczenie pamięci krótkotrwałej	Świadomość własnego ciała podczas ćwiczenia	Analiza multisensoryczna (wielozmysłowa)	Trening wizualizacyjny
PLANOWANIE	Kreowanie i podsycanie marzeń	Kształtowanie samodzielności	Poczucie kontroli	Analiza SWOT	Zapoznanie z modelem SMART	Efektywne planowanie (SMARTER)
PRZYWÓDZTWO	Dyscyplina (słuchanie autorytetu)	Pomaganie innym	Odpowiedzialność za zespół	Spajanie zespołu	Kierowanie formacją	Kierowanie zespołem (przywództwo)
KOMUNIKACJA	Pozytywny język	Wysyłanie komunikatów	Komunikacja niewerbalna	Komunikacja w zespole	Komunikacja wewnętrzna	Efektywne komunikowanie



PERIODYZACJA - SYSTEM MOTYWACYJNY

- **ETAP I NIEUSTANNY STRUMIEŃ POCHWAŁ →**
- **ETAP II NAGRADZANIE OSÓB WYRÓŻNIAJĄCYCH SIĘ W SPOSÓB NATYCHMIASTOWY →**
- **ETAP III ODRACZANIE NAGRODY DLA OSÓB WYRÓŻNIAJĄCYCH SIĘ →**
- **ETAP IV ZWIĘKSZANIE CZASU ODROCZENIA ORAZ WIELKOŚCI NAGRODY + "KUPONY" NA NAGRODY**
- **ETAP V ZWIĘKSZANIE CZASU ODROCZENIA ORAZ WIELKOŚCI NAGRODY+ZMNIEJSZENIE ILOŚCI KUPONÓW →**
- **ETAP VI POCHWAŁY SŁOWNE + WYRÓŻNIENIE NA KONIEC SEZONU + REGULAMIN ZESPOŁU →**
- **ETAP VII WZMACNIANIE DZIAŁANIA POCHWAŁ SŁOWNYCH + BRAK NAGRÓD RZECZOWYCH →**
- **ETAP VIII WYJAŚNIANIE ZASAD I TECHNIK MOTYWACYJNYCH**

EFEKT: ŚWIADOME I SKUTECZNE STOSOWANIE PRZEZ ZAWODNIKÓW TECHNIK MOTYWACYJNYCH.



	6-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18
MOTYWACJA	Motywowanie (wspieranie) ETAP I	Stymulowanie motywacji wewnętrznej ETAP II + III	Odraczenie gratyfikacji ETAP IV + V	Wiele źródeł motywacji ETAP VI + VII	Trening motywacyjny ETAP VIII	Działanie na optymalnym poziomie pobudzenia

- ZWIĘKSZENIE ODROCZENIA ORAZ WIELKOŚCI NAGRODY + „KUPONY” NA NAGRODY:**
 NAUCZANIE ZDOLNOŚCI DO ODRACZANIA W CELU OSIĄGNIĘCIA WIĘKSZEJ NAGRODY + SKUPIENIE SIĘ NA MNIEJSZYCH CELACH WYZNACZANYCH PRZEZ TRENERA WRAZ Z ZESPOŁEM (PRZEZ KUPONY)
- NAGRODY ROZWOJOWE ZAMIAST RZECZOWYCH: WYPROWADZANIE KADRY, TRENING Z I ZESPOŁEM**





METODYCZNOŚĆ

- **CELOWOŚĆ OKREŚLONEJ JEDNOSTKI TRENINGOWEJ**
- **PRZYSTĘPNOŚĆ NAUCZANYCH FORM SYSTEMATYCZNOŚĆ PRACY (WPISANE W MAKROCYKL)**
- **REALIZACJA ZAŁOŻEŃ TRENINGU MENTALNEGO Z UWZGLĘDNIENIEM ZAŁOŻEŃ TRENINGU SPECJALISTYCZNEGO DLA DYSCYPLINY**
- **WIĄZANIE TEORII Z PRAKTYKĄ**

	KOMUNIKACJA	BUDOWANIE RELACJI	WSPÓLDZIAŁANIE	KONCENTRACJA	WYOBRAŻANIE	INTELIGENCJA EMOCJONALNA	PLANOWANIE	PRZYWÓDZTWO	MOTYWACJA
SIŁA	„IMPULS”	„TUTENHAMON”	„LEWITUJĄCA PIŁKA”	"ZASUWAK"	„ŚLEPIEC I KIEROWNIK”	„DRABINA”	„LEWITUJĄCA PIŁKA”	"PSI ZAPRZĘG”	"ZAKŁAD / TACZKA”
	„ŚLEPIEC I KIEROWNIK”	„TAŚMOCIĄG”	"TRAGARZE”	„DRABINA”	„TUTENHAMON”	"MECZ GAŚIENIC”	„TAŚMOCIĄG”	„PODBIJANY”	"TRAGARZE”
SZYBKOŚĆ	"RAZ, DWA, TRZY”	"DZIADEK ZESPOŁOWY”	"MUR”	„SKRZYDŁOWI”	"LAS PAMIĘCI”	"RUCHOME KOŁO”	"KWADRATOWA MATEMATYKA”	"MUR OCHRONNY”	„SAMOTNY OBROŃCA”
	"RUCHOME KOŁO”	"SZYBKIE NOGI”	„RYBAK”	"KWADRATOWA MATEMATYKA”	"KOLOROWY SLALOM”	„SAMOTNY OBROŃCA”	„KÓŁKO I KRZYŻYK” plastrony	„SAMOTNY OBROŃCA”	"DO UPADŁEGO”
KOORDYNACJA	„NOSZE”	„DRABINA”	„KOC STRAŻACKI”	"PRZERZUCANY”	"ŚLEPY KARNY”	"PRZEKAZYWANY”	"KWADRATOWA MATEMATYKA”	"PRZERZUCANY”	"NOSZE”
	„SLALOM DRUŻYNOWY”	"BUDOWANIE KŁADKI”	„GAŚIENICA SLALOM”	„PODBIJANY”	„ŚLEPY SLALOM”	„BALL PASS” 1.ręką 2. po ziemi 3.góra	"BUDOWANIE KŁADKI”	„PODBIJANY”	"BUDOWANIE KŁADKI”
TECHNIKA SPECJALNA	„ŚLEPY SLALOM”	"KOLOROWA ŻONGLERKA”	„RYBAK”	"KOLOROWA ŻONGLERKA”	"LAS PAMIĘCI”	„ŚLEPY SLALOM”	"KWADRATOWA MATEMATYKA”	"PIŁKA DLA BYSTRZAKÓW”	„SAMOTNY OBROŃCA”
	„PODBIJANY”	"MECZ GAŚIENIC”	„SIATKONOGA-IMIONA” 1.moja 2.imię	„PODBIJANY”	"KOLOROWY SLALOM”	„SIATKONOGA-IMIONA” 1.moja 2.imię	"MECZ GAŚIENIC”	„BALL PASS” 1.ręką 2. po ziemi 3.góra	"KOLOROWA ŻONGLERKA”
TAKTYKA	„KÓŁKO I KRZYŻYK” plastrony	"MUR OCHRONNY”	„PIŁKARZYKI”	„LEWITUJĄCA PIŁKA”	„SKRZYDŁOWI”	"KWADRATOWA MATEMATYKA”	„PIŁKARZYKI”	"MUR OCHRONNY”	"FORMACJA”
	"SILNY LIDER”	"PIŁKA DLA BYSTRZAKÓW”	„RYBAK”	„SKRZYDŁOWI”	"PIŁKA DLA BYSTRZAKÓW”	"PIŁKA DLA BYSTRZAKÓW”	„KÓŁKO I KRZYŻYK” plastrony	"SILNY LIDER”	"JEDEN ZA WSZYSTKICH”



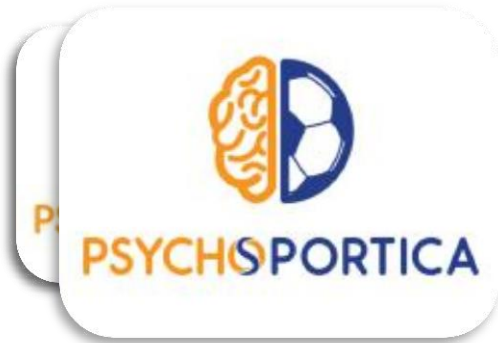
ATLAS ĆWICZEŃ





SPECJALIZACJA

- **DOSTOSOWANIE DO WYMAGAŃ GIER ZESPOŁOWYCH**
- **KSZTAŁTOWANIE SFERY MENTALNEJ POPRZEZ ĆWICZENIA SPECJALISTYCZNE DLA DYSCYPLINY**
- **PRACA Z ZAWODNIKIEM POPRZEZ ĆWICZENIA, SPRZĘT, METODY ZNANE MU Z BOISKA**
- **SZCZEGÓŁOWE ZAPOZNANIE SIĘ Z NAZEWNICTWEM, SPECYFIKĄ DYSCYPLINY**



PERIODYZACJA, METODYCZNOŚĆ, SPECJALIZACJA

„Ślepy slalom”

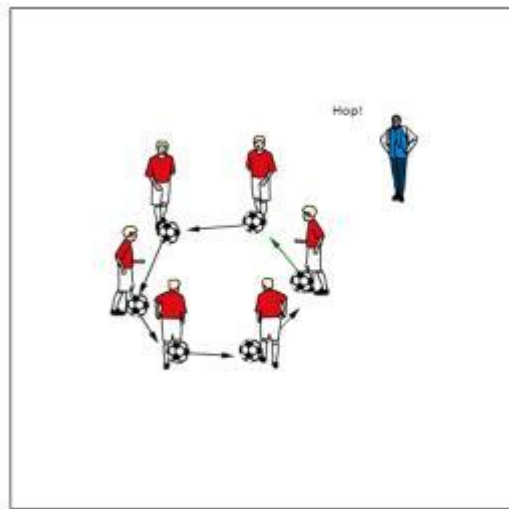
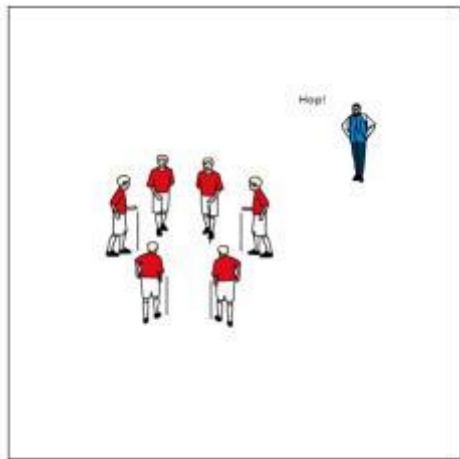
- Wysyłanie komunikatów:

Przebieg:

- Zawodnicy dobierają się parami.
Osoba z piłką ma zasłonięte oczy.
Osoba bez piłki za pomocą trafnych komunikatów wyłącznie werbalnych kieruje prowadzącym piłkę tak aby pokonał slalom i celnie uderzył na bramkę.
- Uwagi: trener zwraca uwagę na jasne, trafne i krótkie komunikaty



PERIODYZACJA, METODYCZNOŚĆ, SPECJALIZACJA



- **PRZEBIEG: ZAWODNICY USTAWIENI W OKRĘGU TRZYMAJĄ ZA GÓRNY KONIEC ŁASKI GIMNASTYCZNEJ POSTAWIONEJ W PIONIE. NA OKREŚLONY SYGNAŁ PUSZCZAJĄ SWÓJ I JAK NAJSZYBCIEJ ŁAPIĄ ŁASKĘ GIMNASTYCZNĄ PO PRAWEJ STRONIE. NASTĘPUJE PRZEKAZANIE I POWTÓRZENIE ĆWICZENIA.**
- **UWAGI: TRENER DOSTOSOWUJE TEMPO ZMIAN I ODLEGŁOŚCI POMIĘDZY ZAWODNIKAMI W ZALEŻNOŚCI OD WIEKU I MOŻLIWOŚCI SZYBKOŚCI REAKCJI.**
- **ODMIANY:**
- **DODATKOWY SYGNAŁ - ODEBRANIE ŁASKI GIMNASTYCZNEJ Z DRUGIEJ STRONY**
- **Z ODPADANIEM I ZWIĘKSZANIEM SIĘ OKRĘGU + ZE WZROSTEM TEMPA ZMIAN**
- **TO SAMO ĆWICZENIE JEDNAK ZAMIAST ŁASEK GIMNASTYCZNYCH PO OKRĘGU PRZEKAZYWANE SĄ PIŁKI: (1) RĘKAMI, (2) NOGĄ PO ZIEMI, Z DOPROWADZENIEM, ZOSTAWIENIEM PIŁKI I POWROTEM (WIĘKSZE ODLEGŁOŚCI)**
- **SYGNAŁ DO PRZEKAZANIA DAJE WYZNACZONY ZAWODNIK**



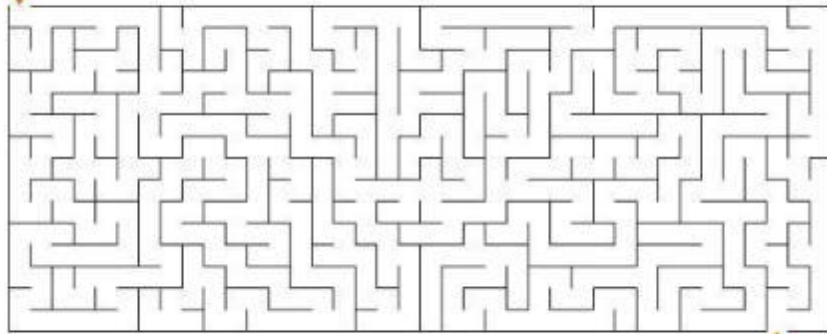
PSYCHOEDUKACJA - PRACE DOMOWE

- **PRACE DOMOWE**

- ZAGADKI LOGICZNE
- KOMIKSY EDUKACYJNY
- ŁAMIGŁÓWKI

- „ZADANIA – WYZWANIA”

- „CIESZYNKI”
- WSPÓLNE SPĘDZANIE CZASU



WARSZTATY



- **DLA ZAWODNIKÓW**
 - OD GRUPY 11-12 LAT
- **DLA TRENERÓW**
 - PSYCHOLOGIA W PRACY TRENERA
- **DLA RODZICÓW**
 - WSPIERANIE ROZWOJU DZIECKA
- **TRIADA:**
 - ✓ ZAWODNIK – TRENER - RODZIC



CEL :

Przeciwdziałanie
agresywnemu językowi i
zachowaniu w trakcie
rozgrywek piłki dziecięcej i
młodzieżowej

METODA:

Banery edukacyjne
Koszulki SUPERkibica
Szkolenia dla rodziców



Moi rodzice 
SUPER kibice!

DRODZY RODZICE PAMIĘTAJCIE!

To są tylko dzieci.

To jest tylko gra.

Trenerzy to pasjonaci.

Sędziowie to tylko ludzie.

To nie są mistrzostwa świata.

www.psychosportica.com



PRACA SYSTEMOWA	PRACA DORAŻNA
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

Bibliografia

Psychologia rozwojowa:

Przetacznik-Gierowska M., Tyszkowa M. (2000) Psychologia rozwoju człowieka. T. 1. Warszawa: PWN.

Żebrowska M. i współ. (1997) *Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży*, PWN, Warszawa

Psychologia sportu:

Gracz J., Sankowski T. (2000) Psychologia sportu. AWF Poznań

Pana J. (2011) Trening mentalny. Gry i zabawy dla dzieci. Septem, Gliwice

Orlick T, (2008). *In pursuit of excellence*, Human Kinetics

Jarvis M. (2003). *Psychologia Sportu*. GWP. Gdańsk

Metodyka nauczania gier zespołowych:

Sankowski T. (2001) Wybrane aspekty psychologiczne aktywności sportowej, AWF Poznań

Stępiński M., Paluszek K. (2009); *Piłka nożna dla najmłodszych*, Łódź

Szwarc A. (2007). *Sprawność działania w wybranych fragmentach zespołowej gry sportowej (na przykładzie piłki nożnej)*. AWFIS Gdańsk 2007

Panfil R. (2006): *Prakseologia gier sportowych. Studia i monografie 82*. AWF, Wrocław.



PSYCHOSPORTICA

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!