



„Zdalna Akademia Pogoni Basket Szczecin”

# PLAYBOOK

U11, U12, U14

„Projekt jest dofinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz budżetu państwa (Fundusz Małych Projektów w ramach Programu Współpracy Interreg V A Meklemburgia-Pomorze Przednie/Brandenburgia / Polska w Euroregionie Pomerania)”



**Interreg**

Mecklenburg-Vorpommern/Brandenburg/Polska



EUROPEAN UNION



# Spis treści

<b>Wstęp</b> .....	3
<b>1. Przygotowanie procesu pracy mentalnej dla zawodników U11, U12, U14</b> .....	4
1.1. Test U11 .....	4
1.2. Test U12 i U14 .....	5
1.3. Abstrakt.....	6
1.4. Aspekty wspólne dla zawodników U11, U12, U14.....	8
1.5. Ćwiczenia z określania celów do wykonania w warunkach domowych .....	34
1.6. Ćwiczenie na wizualizację dla kategorii U11, U12, U14.....	40
<b>2. Przygotowanie procesu żywienia dla zawodników U11, U12, U14</b> .....	46
2.1. Test .....	46
2.2. Wstęp.....	48
2.3. Dlaczego odżywianie jest najważniejsze? .....	49
2.4. Proces odżywiania zawodników kategorii wiekowej U11, U12, U14.....	53
2.5. Co to jest Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej Dzieci i Młodzieży? .....	54
2.6. Ogólne zasady odżywiania zawodników U11, U12.....	64
2.7. Ogólne zasady odżywiania zawodników U14.....	71
<b>3. Motoryka i przygotowanie fizyczne dla zawodników U11, U12, U14</b> .....	79
3.1. Testy siłowo-motoryczne i sprawności ogólnej .....	79
3.2. Rozgrzewka i aktywacja jako przygotowanie treningu sportowca .....	93
3.3. Mobilność młodego sportowca.....	98
3.4. Stabilność jako fundament przygotowania sportowego .....	102
3.5. Koordynacja ruchowa i rozwój zwinności u młodzieży .....	107
3.6. Siła jako podstawa do rozwoju innych zdolności motorycznych.....	109
3.7. Kształtowanie mocy u młodego sportowca.....	118
3.8. Kształtowanie szybkości .....	124
3.9. Kształtowanie wydolności .....	127
3.10. Periodyzacja cykli treningowych .....	128
<b>4. Wstęp do koszykówki</b> .....	141
4.1. Legenda.....	141
<b>5. Doskonalenie podstawowych umiejętności koszykarskich</b> .....	142
5.1. Playbook U14 .....	142
5.2. Playbook U12 .....	180
5.3. Playbook U11 .....	230

## Wstęp

Obecny kryzys związany z pandemią wywołaną wirusem COVID-19 przyniósł mnóstwo zmian w sposobie funkcjonowania praktycznie wszystkich podmiotów w gospodarce i życiu społecznym. Epidemia zupełnie odmieniła zwyczaje, formy pracy i procedury działania w urzędach, szkołach, przedsiębiorstwach, klubach sportowych itp. Jako klub sportowy z dnia na dzień musieliśmy się przystosować do nowych warunków pracy i funkcjonowania z naszymi wychowankami. Pomimo faktu, iż sytuacja uległa poprawie (coraz więcej zaszczepionych oraz zmniejszająca się liczba zakażeń) wciąż istnieje ryzyko wystąpienia kolejnych „fal zakażeń” oraz nowych mutacji wirusa, które ponownie zmuszą nas do egzystencji w „lockdownie”. Koronawirus wywołał ogromny ruch w sieci i zainteresowanie edukacją online dla szkół, uczelni i innych podmiotów działających w zakresie szerokokorozumianego kształcenia i edukacji. My również wychodząc w stronę zrzeszonych wychowanków, w trosce o ich zdrowie i samopoczucie psychiczne, przy uwzględnieniu zgłaszanych przez nich potrzeb zauważyliśmy konieczność zaproponowania i wdrożenia narzędzi online-owych ukierunkowanych na samorozwój i samodoskonalenie zgodnych ze sferą w jakiej działamy tj. koszykówką. Analizując dostępne na tą chwilę rozwiązania online stwierdziliśmy znaczny deficyt, a wręcz brak dostępności do materiałów i narzędzi dostosowanych do naszych potrzeb oraz zgodnych z wypracowanym systemem treningowym. Narzędzia online-owe i aplikacje wspierające zawodników podczas treningów na siłowni, podczas biegania czy uprawiania innych sportów to dla wielu osób najlepszy sposób doskonalenia techniki i motywowania się do kolejnych treningów i przezwyciężania własnych barier. Tym bardziej w czasach pandemii spowodowanej COVID-19 niniejsze rozwiązania stają się praktycznie jedyną możliwością dla zawodników podnoszenia swoich kompetencji i umiejętności sportowych z uwagi na ograniczony lub wręcz brak dostępu do regularnych treningów i rywalizacji z innymi. Pomysł na projekt powstał w wyniku potrzeb zgłaszanych przez rodziców, zawodników oraz trenerów funkcjonujących w ramach klubów po stronie niemieckiej i polskiej w okresie pandemii. Wszyscy w/w zgodnie wyrażali potrzebę stworzenia narzędzia i pomocy dydaktycznych do samodoskonalenia się w koszykarskich aspektach poza treningami lub w trakcie lockdownu. Podczas online-owych spotkań z przedstawicielami partnera niemieckiego biorąc pod uwagę oczywiście zdiagnozowane przez kadrę trenerską potrzeby w obu klubach ustaliliśmy obszary deficytowe, grupę docelową oraz szczegółowy zakres działań i wsparcia. Celem projektu jest wytworzenie i udostępnienie dedykowanych pomocy i narzędzi online w ramach współpracy polsko-niemieckiej dwóch klubów koszykarskich w zakresie wsparcia dzieci i młodzieży w samorozwoju oraz samodoskonaleniu umiejętności sportowych w czasie realnego zagrożenia Covid-19 do 31.07.2022 roku. Rezultatem projektu jest współpraca polsko-niemiecka dwóch klubów koszykarskich w zakresie wsparcia dzieci i młodzieży w samorozwoju oraz

samosdoskonaleniu umiejętności sportowych poprzez wytworzenie oraz udostępnienie dedykowanych i sprawdzonych pomocy oraz narzędzi online-owych.

## 1. Przygotowanie procesu pracy mentalnej dla zawodników U11, U12, U14

### 1.1. Test U11

Narzędzie „**Mentalne Koło Koszykarza**” jest autorskim narzędziem, którego celem jest indywidualna ocena różnych aspektów związanych z elementami koszykarskimi. Ocena obejmuje:

- 1) Wytrzymałość;
- 2) Gra w obronie;
- 3) Gra w ataku;
- 4) Radość z gry

Każdy zawodnik dostaje do wypełnienia niniejsze koło. Bardzo ważnym elementem jest to, że **nikt z zewnątrz nie sugeruje żadnej odpowiedzi**, każdy zawodnik ma wypełnić Mentalne Koło Koszykarza samodzielnie. Jedyna pomoc może dotyczyć objaśnienia skali, po której zawodnik może się swobodnie, zgodnie z własnymi odczuciami, poruszać.

W Mentalnym Kole Koszykarza przyjmujemy skalę od 1 do 10, przy czym 1 jest najniższym możliwym poziomem zadowolenia, a 10 najwyższym. Zawodnik ocenia siebie w każdym polu, następnie łączy ze sobą zaznaczone punkty, tworząc kształt, który odegra w jego wyobraźni ważną rolę, da też trenerowi pewien obraz zawodnika. Utworzony kształt ukazujące nam aktualne poziomy zadowolenia tudzież spełnienia zawodnika w poszczególnych ćwiartkach. Na podstawie tego właśnie obrazu zawodnik określa jakie zmiany chce wprowadzić, w której z ćwiartek chciałby je dokonać oraz analizuje z trenerem co należy zrobić, by dane zmiany osiągnąć.

Analiza ćwiartek:

- 1) Wytrzymałość - zawodnik określa swoje przygotowanie fizyczne oraz wytrzymałość fizyczną w kontekście wydolnościowym
- 2) Gra w obronie - zawodnik określa swoje umiejętności gry w obronie w ujęciu ogólnym
- 3) Gra w ataku - zawodnik określa swoje umiejętności gry w ataku w ujęciu ogólnym
- 4) Radość z gry – zawodnik określa jaką przyjemność ma z gry w koszykówkę

## 1.2. Test U12 i U14

Narzędzie „Mentalne Koło Koszykarza” jest autorskim narzędziem, którego celem jest indywidualna ocena różnych aspektów związanych z elementami koszykarskimi. Ocena obejmuje:

- 1) Wytrzymałość;
- 2) Gra w obronie;
- 3) Gra w ataku;
- 4) Pewność siebie na boisku;
- 5) Gra pod presją;
- 6) Rzuty;
- 7) Zbiórki;
- 8) Umiejętność koncentracji.

Każdy zawodnik dostaje do wypełnienia niniejsze koło. Bardzo ważnym elementem jest to, że nikt z zewnątrz nie sugeruje żadnej odpowiedzi, każdy zawodnik ma wypełnić Mentalne Koło Koszykarza samodzielnie. Jedyną pomoc może dotyczyć objaśnienia skali, po której zawodnik może się swobodnie, zgodnie z własnymi odczuciami, poruszać.

W Mentalnym Kole Koszykarza przyjmujemy skalę od 1 do 10, przy czym 1 jest najniższym możliwym poziomem zadowolenia, a 10 najwyższym. Zawodnik ocenia siebie w każdym polu, następnie łączy ze sobą zaznaczone punkty, tworząc kształt, który odegra w jego wyobraźni ważną rolę, da też trenerowi pewien obraz zawodnika. Utworzony kształt ukazujące nam aktualne poziomy zadowolenia tudzież spełnienia zawodnika w poszczególnych ćwiartkach. Na podstawie tego właśnie obrazu zawodnik określa jakie zmiany chce wprowadzić, w której z ćwiartek chciałby je dokonać oraz analizuje z trenerem co należy zrobić, by dane zmiany osiągnąć.

Analiza ćwiartek:

- 1) Wytrzymałość - zawodnik określa swoje przygotowanie fizyczne oraz wytrzymałość fizyczną w kontekście wydolnościowym
- 2) Gra w obronie - zawodnik określa swoje umiejętności gry w obronie w ujęciu ogólnym
- 3) Gra w ataku - zawodnik określa swoje umiejętności gry w ataku w ujęciu ogólnym
- 4) Pewność siebie na boisku - zawodnik określa poczucie pewności swoich umiejętności na boisku w trakcie meczów
- 5) Gra pod presją - zawodnik określa swoje umiejętności gry pod presją czasu, wyniku, dopingiu
- 6) Rzuty - zawodnik określa swoje poczucie dotyczące umiejętności rzutowych w ujęciu ogólnym

- 7) Zbiórki – zawodnik określa swoje poczucie dotyczące umiejętności zbierania piłek zarówno w ataku jak i obronie (łącznie)
- 8) Umiejętność koncentracji – zawodnik określa swoją umiejętność koncentracji w aspekcie sportowym związanym z treningami oraz meczami koszykarskimi

### 1.3. Abstrakt

Celem niniejszego rozdziału jest przedstawienie możliwości przygotowania procesu wsparcia pracy mentalnej dla zawodników koszykówki z grup wiekowych U11, U12 oraz U14. Omówione zostały aspekty związane z koncentracją, wizualizacją, wytrwałością i motywacją, lękiem oraz radzeniem sobie ze stresem i presją. Ukazano zarówno perspektywę zawodników, jak i trenerów drużyny. Skupiono się jednocześnie na kształtowaniu umiejętności wyznaczania celów przy użyciu narzędzia coachingowego SMART (cele specyficzne, mierzalne, ambitne, realne, terminowe). Co więcej, na potrzeby niniejszej publikacji zostało również opracowane specjalne narzędzie dla drużyn Pogon Basket Szczecin oraz LOK Bernau, tj.: Mentalne Koło Koszykarza. Zadaniem omawianego narzędzia jest ułatwienie diagnozowania potrzeb zawodników, subiektywna samocena umiejętności zawodnika będąca indywidualnym **punktem wyjścia** do dalszego rozwoju oraz monitoring progresu poszczególnych sfer składających się na **koszykarskie rzemiosło**.

Dla kategorii wiekowej U11 Mentalne Koło Koszykarza przyjęto następujące sfery:

- a) Wytrzymałość
- b) Radość z gry
- c) Gra w obronie
- d) Gra w ataku

natomiast dla kategorii wiekowych U12 oraz U14 przyjęto:

- a) Wytrzymałość
- b) Gra w obronie
- c) Gra w ataku
- d) Pewność siebie na boisku
- e) Gra pod presją
- f) Rzuty
- g) Zbiórki
- h) Umiejętność koncentracji

Całość rozdziału dopełniają:

- a) Arkusze wspierające do Mentalnego Koła Koszykarza
- b) Piramida Masłowa
- c) Ćwiczenie na wizualizację
- d) Kwestionariusze pracy mentalnej w kategoriach U11, U12, U14

## Wstęp

Ostatnimi czasy mamy coraz więcej dowodów na to, że wsparcie mentalne sportowców odgrywa ważną rolę w rozwoju prowadzącym do osiągnięcia sukcesów sportowych. Coraz częściej słyszymy, że sportowcy będący na szczycie dzielą się z opinią publiczną tym, jak bardzo praca z trenerami mentalnymi wsparła ich w drodze na szczyt. Otwarcie mówią o tym m. in. takie gwiazdy światowej koszykówki jak Stephen Curry, Andrew Wiggins czy Karl Anthony Towns. W tym miejscu nie sposób nie wspomnieć również o Michaelu Jordanie, czy Kobe Bryancie, którzy w trakcie swojej kariery wielokrotnie korzystali ze wsparcia trenerów mentalnych. W przypadku dwóch ostatnich był to autor książki: „*The Mindful Athlete*” George Mumford. Miał on także okazję współpracować z Philem Jacksonem, wybitnym trenerem z najlepszej ligi świata, tj. NBA, zdobywcą jedenastu mistrzowskich pierścieni. Jeżeli wobec tego największe gwiazdy koszykówki, zarówno zawodnicy, jak i trenerzy, sięgają po mentalne wsparcie, należy wziąć ten fakt pod uwagę i uznać za ważny, choć nie jedyny czynnik w realizacji koszykarskich marzeń.

Analizując powyższe, możemy przyjąć, że nie tylko godziny treningów, indywidualna wytrzymałość i sprawność fizyczna, talent, czy również nieodzowny w sporcie element szczęścia mają wpływ na optymalne występy. Właśnie trening mentalny zdaje się być idealnym uzupełnieniem powyższych, klamrą łączącą wszystkie aspekty, pozwalającą obierać drogę adekwatną do potrzeb danego momentu oraz dynamicznie dostosowywać się do zmian, które w trakcie kariery sportowca są nieodzowne.

Co ciekawe, autorzy: Maciej Behnke, Karolina Chlebosz oraz Magdalena Kaczmarek, w swojej książce: „*Trening Mentalny – psychologia sportu w praktyce*” podkreślają, że trening mentalny jest także najzdrowszym i najtańszym aspektem przygotowania zawodnika. Co więcej, dodają, że jego stosowanie zazwyczaj nie wymaga dodatkowego sprzętu, co jest niewątpliwie dużą zaletą takiego rodzaju treningu.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> str. 35 – Trening Mentalny psychologia sportu w praktyce: Behnke, Chlebosz, Kaczmarek

## 1.4. Aspekty wspólne dla zawodników U11, U12, U14

### 1. Diagnoza potrzeb

W przypadku pracy mentalnej z zawodnikami, sama diagnoza potrzeb zdaje się być elementem kluczowym. Oczywiście postawienie celu jest dla rozwoju indywidualnego oraz zespołowego niezbędne (niezależnie czy celem jest mistrzostwo okręgu, mistrzostwo kraju, wygrana w turnieju czy awans w rozgrywkach ligowych) i na jego podstawie można przejść do determinowania potrzeb zespołu oraz potrzeb indywidualnych. Właśnie ta diagnoza, a następnie wdrożenie na jej podstawie skutecznych działań z dużym skupieniem się na indywidualnej jednostce, nawet gdy rozmawiamy o sporcie drużynowym jakim jest koszykówka, może przyspieszyć dynamikę postępów w karierze zawodniczej. „Każdy człowiek jest indywidualną jednostką i na każdego tak należy patrzeć. Każdy z nas ma w sobie potencjał, do którego można, a nawet powinno się dotrzeć”<sup>2</sup>

W związku z powyższym, głównie opierając się na potrzebie możliwie najlepszej diagnozy potrzeb i ukazaniu, gdzie jesteśmy w rozwoju sportowym stworzone zostało narzędzie: Mentalne Koło Koszykarza. Zostało ono jednocześnie zróżnicowane w zależności od grup wiekowych, przy czym w grupie U11 stanowi ono swego rodzaju wprowadzenie w pracę mentalną, w grupie U12 jest jej rozwinięciem, a w grupie U14 jest już podstawą bardzo świadomej rozmowy trenera zespołu, trenera mentalnego czy też mentora z rozwinięciem na bardziej szczegółowe aspekty warsztatu koszykarskiego.

Aby doprowadzić do skuteczniejszej diagnozy potrzeb a następnie efektywniejszego określenia celów zawodnika, bardzo ważne jest zbudowanie zaufania i wiarygodności w oczach sportowca. Jakość relacji trener mentalny-klient często uznawana jest za podstawę sukcesu takiej współpracy

Równie ważne na etapie diagnozowania potrzeb według Briana Hemmingsa oraz Tima Holdera jest również „(...) dokładne zrozumienie doświadczeń sportowców w obszarze ich dyscypliny sportowej oraz psychologicznego podejścia do uprawianego sportu.”<sup>3</sup>

Ostatnim, ale nie najmniej ważnym elementem, o którym należy wspomnieć, jest przygotowanie zawodnika do diagnozy. Przedstawienie mu celu pracy mentalnej, opowiedzeniu jakie są założenia takiej współpracy, czego będzie wymagało wdrożenie tego do działania jednocześnie budując poczucie bezpieczeństwa zawodnika stojącego w obliczu nowych narzędzi dostosowanych do koszykarskiego podejścia.

<sup>2</sup> Coaching jako konstruktywny dialog, Miziołek, M. str. 257

<sup>3</sup> Ravizza, K. – Gaining entry with athletic personnel for season-long consulting

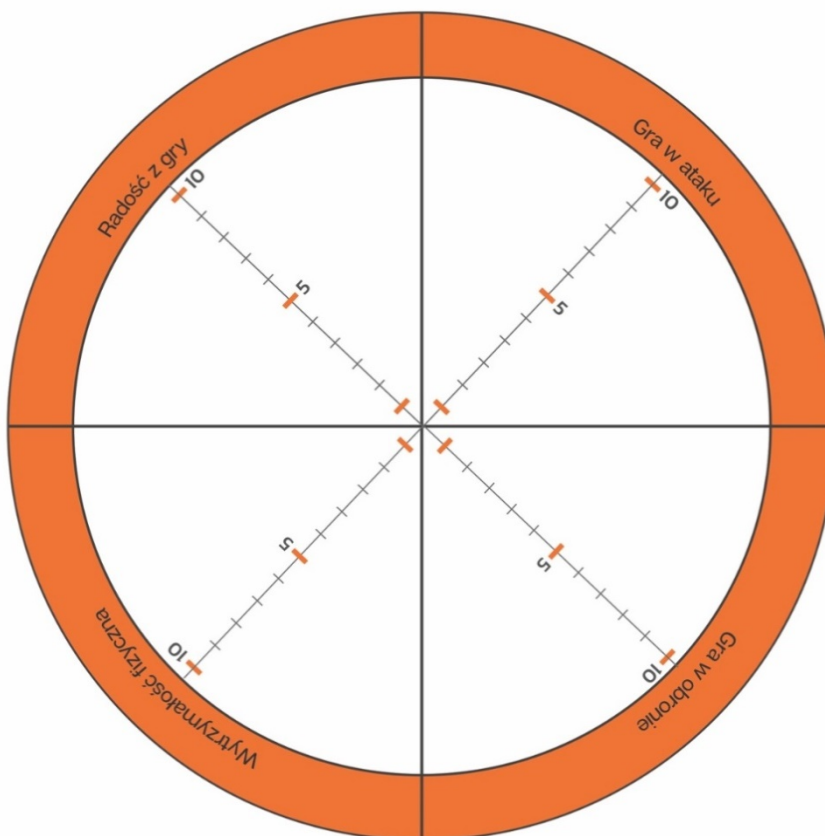


## Narzędzie dla kategorii U11

IMIĘ I NAZWISKO \_\_\_\_\_



### Mentalne koło koszykarza



DATA 1 \_\_\_\_\_ KOLOR \_\_\_\_\_  
DATA 2 \_\_\_\_\_ KOLOR \_\_\_\_\_

a) Kategoria wiekowa U11

- Strefa pierwsza: **Wytrzymałość**

Zawodnik ma do dyspozycji skalę od 1 do 10. Na jej podstawie określa swoją wytrzymałość fizyczną, kondycję, czas treningu czy czas meczowy, który jest w stanie zrealizować. W przypadku zawodnika z kategorii wiekowej U11 możemy mieć wsparcie trenera drużyny, trenera mentalnego czy mentora przy wypełnianiu niniejszego pola. Na podstawie wskazanej przez zawodnika liczby, jesteśmy w stanie określić, jak zawodnik czuje się w aspekcie swojej wytrzymałości, następnie możemy wyznaczać cele, by wytrzymałość została zwiększona (szerzej omówione punkcie 5, Wyznaczanie celów)

-Strefa druga: **Radość z gry**

Bezspornie radość z czynności, które wykonujemy sprawia, że jesteśmy bardziej zmotywowani do ich wykonywania, a samo rozpoczęcie ich nie stawia przed nami mentalnych blokad. Właśnie dla kategorii U11 (nie występuje w Mentalnym Kole Koszykarza U12 i U14) zdecydowano się na diagnozowanie tego aspektu. W najmłodszych kategoriach wiekowych odgrywa ono kluczową rolę, bezpośrednio przekłada się na chęć trenowania i rozwijania własnych umiejętności. Wynik, jaki zawodnik zaznaczy właśnie w tym polu może wiele powiedzieć nam na temat jego wewnętrznych motywacji. Radość z gry poniżej wyniku 7 otwiera nam pytania – czemu tak jest? Czy zawodnik rzeczywiście sam trenuje z własnej, nieprzymuszonej woli, czy, być może, jest tutaj kierowany pod naciskiem swoich opiekunów.

-Strefa trzecia: **Gra w obronie**

W kategorii wiekowej U11 nie zakładamy jeszcze szczegółowego rozbicia na poszczególne aspekty gry w obronie. Przyjęte zostało ujęcie tego jako jedność, gdyż sama praca z niniejszym narzędziem jest dopiero wprowadzana właśnie w U11. Jako że czynnik umiejętności technicznych zawodnika jest bardzo ważny w określeniu skali umiejętności od 1 do 10, wsparcie trenera w zdecydowaniu, gdzie na omawianej skali zawodnik aktualnie się zajmuje jest w pełni akceptowane.

-Strefa czwarta: **Gra w ataku**

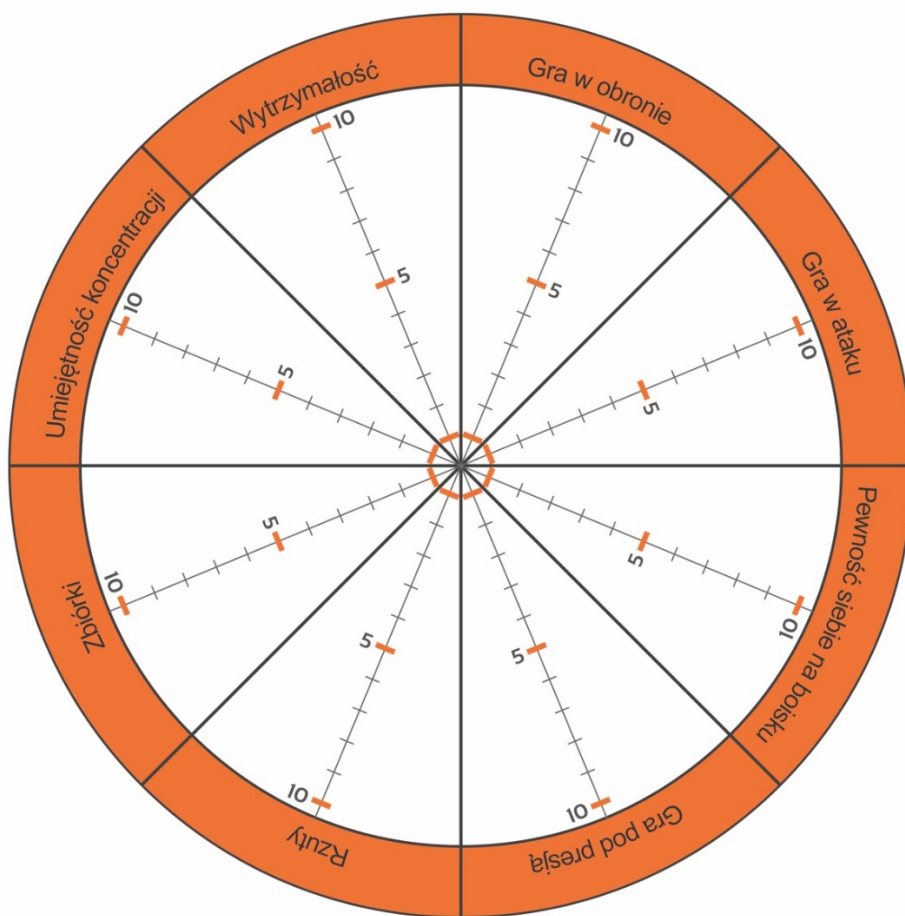
W kategorii wiekowej U11 nie zakładamy jeszcze szczegółowego rozbicia na poszczególne aspekty gry w ataku. Przyjęte zostało ujęcie tego jako jedność, gdyż sama praca z niniejszym narzędziem jest dopiero wprowadzana właśnie w U11. Jako że czynnik umiejętności technicznych zawodnika jest bardzo ważny w określeniu skali umiejętności od 1 do 10, wsparcie trenera w zdecydowaniu, gdzie na omawianej skali zawodnik aktualnie się znajduje jest w pełni akceptowane.

## Narzędzie dla kategorii U12 oraz U14

IMIĘ I NAZWISKO \_\_\_\_\_

**SPIRAL**<sup>®</sup>  
COACHING

### Mentalne koło koszykarza



DATA 1 \_\_\_\_\_ KOLOR \_\_\_\_\_  
DATA 2 \_\_\_\_\_ KOLOR \_\_\_\_\_

## b) Kategoria wiekowa U12

### -Strefa pierwsza: **Wytrzymałość**

Zawodnik ma do dyspozycji skalę od 1 do 10. Na jej podstawie określa swoją wytrzymałość fizyczną, kondycję, czas treningu czy czas meczowy, który jest w stanie zrealizować. Warto zaznaczyć, że w kategorii U12 zalecamy określenie własnej wytrzymałości indywidualnie, bez wsparcia trenera. Oczywiście jeżeli trener uzna, że jego wsparcie jest niezbędne, istnieje również taka możliwość, chcemy jednak uczyć zawodników indywidualnego określania swoich umiejętności w poszczególnych strefach Mentalnego Koła Koszykarza. Na podstawie wskazanej przez zawodnika liczby, jesteśmy w stanie określić, jak zawodnik czuje się w aspekcie swojej wytrzymałości, następnie możemy wyznaczać cele, by wytrzymałość czy siła fizyczna zostały zwiększone (szerzej omówione punkcie 5, Wyznaczanie celów)

### -Strefa druga: **Gra w obronie**

Analogicznie do grupy wiekowej U11, gra w obronie jest określana w skali od 1 do 10 jako całość. Jednocześnie w kategorii wiekowej U12 zalecamy rozmowę z trenerem zespołu czy trenerem mentalnym i rozbić tego na pomniejsze części. Następnie z połączenia umiejętności z każdego z wybranych elementów gry obronnej omówionego z trenerem wyłoni się obraz średniej punktów zaznaczony jako ogólny wynik punktowy w strefie: Gra w obronie. Zaznaczyć pragniemy w tym miejscu, że trener drużyny samodzielnie może wybrać elementy, na które aktualnie, w kategorii wiekowej U12, kładzie nacisk. Co za tym idzie, może omówić np.:

- utrzymanie pozycji obronnej
- umiejętność przechwytywania piłek
- szybkość w obronie
- przechwytywanie piłek
- powrót do obrony

Uśredniony wynik da nam ogólny subiektywny obraz umiejętności całościowej Gry w obronie oraz będzie dużą podpowiedzią do ustalania celów (szerzej omówione punkcie 5, Wyznaczanie celów).

### -Strefa trzecia: **Gra w ataku**

Należy przyjąć tę samą strategię wypełniania tego pola, co w sferze drugiej, czyli Gra w obronie, dla kategorii wiekowej U12. Gra w ataku jest określana w skali od 1 do 10 jako całość. Jednocześnie w kategorii wiekowej U12 zalecamy rozmowę z trenerem zespołu czy trenerem mentalnym i rozbić

tego na pomniejsze części. Następnie z połączenia umiejętności z każdego z wybranych elementów gry obronnej omówionego z trenerem wyłoni się obraz średniej punktów zaznaczony jako ogólny wynik punktowy w strefie: Gra w ataku. Zaznaczyć pragniemy w tym miejscu, że trener drużyny samodzielnie może wybrać elementy, na które aktualnie, w kategorii wiekowej U12, kładzie nacisk. Co za tym idzie, może omówić np.:

- umiejętność gry 1/1
- mijanie
- dwutakt
- koźłowanie
- podawanie

Uśredniony wynik da nam ogólny subiektywny obraz umiejętności całościowej Gry w ataku oraz będzie dużą podpowiedzią do ustalania celów (szerzej omówione punkcie 5, Wyznaczanie celów)

#### -Strefa czwarta: **Pewność siebie na boisku**

Strefa, która pojawia się w naszym narzędziu od kategorii wiekowej U12. Bardzo istotny punkt w drodze do mentalnego rozwoju zawodnika. Z reguły zakłada się, że właśnie pewność siebie jest bardzo ważnym elementem w budowaniu zwycięskiej mentalności. Jednocześnie bardzo rzadko widoczne jest skoncentrowanie się właśnie na rozwijaniu tego aspektu. Zawodnik może bowiem uchodzić za najlepszego talent w drużynie, czy nawet w kraju, za posiadającego najlepsze umiejętności techniczne, jednak brak pewności siebie na boisku może zupełnie blokować jego dostęp do tych zasobów w trakcie meczów. Mówi się, że łańcuch jest tak mocny jak jego najłabsze ogniwo. Ta sfera odpowiada właśnie za moc mentalną tego ogniwa w sytuacjach boiskowych. Wynik, analogicznie do pozostałych sfer, jest punktem wyjścia do określenia kolejnych kroków rozwijających niniejszą umiejętność.

#### -Sfera piąta: **Gra pod presją**

Sfera, która pozwala nam zdefiniować, jak zawodnik zachowuje się grając pod presją. Gdy w sytuacjach ciężkich dla zespołu, np. w zaciętych końcówkach czy w momentach, gdy mecz nie układa się po myśli drużyny zawodnik dodatkowo okazuje brak pewności siebie na boisku, możemy mieć do czynienia z sytuacją, gdzie obok mierzenia się z drużyną przeciwną, trener czy inni zawodnicy muszą również niejako stawić czoła zawodnikowi własnej drużyny, co zdecydowanie ogranicza możliwości powodzenia zespołu. Jeżeli, mimo grania pod presją, u zawodnika nie pojawia się lęk, obawa, niepokój, natomiast jest on w stanie wciąż z tak zwaną: „zimną głową” funkcjonować

na boisku wypełniając założenia trenera i grając optymalnie dla drużyny, wtedy mówimy o bardzo wysokiej umiejętności Gry pod presją. W takiej sytuacji spodziewamy się oceny zawodnika w tej sferze w wysokich rejestrach, tj. 9-10. Jeżeli natomiast mamy sytuację zgoła odmienną, a zawodnik grający pod presją ma tendencje do „gotowania się”, podejmowania błędnych decyzji oraz zdecydowanie większej ilości błędów niż w sytuacjach, gdzie presja nie jest obecna, wtedy wynik w tej sferze będzie oscylował w granicach 1-4. Jak wykorzystać wynik z tej sfery do indywidualnego rozwoju zostanie przedstawione w punkcie 5, Wyznaczanie celów.

#### -Sfera szósta: **Rzuty**

Sfera rzuty w niniejszym narzędziu jest określana w skali od 1 do 10 jako całość. Jednocześnie zalecamy rozmowę z trenerem zespołu czy trenerem mentalnym i rozbić tego na pomniejszych części. Następnie z połączenia umiejętności z każdego z wybranych elementów gry obronnej omówionego z trenerem wyłoni się obraz średniej punktów zaznaczony jako ogólny wynik punktowy w strefie: Rzuty. Zaznaczyć pragniemy w tym miejscu, że trener drużyny samodzielnie może wybrać elementy, na które aktualnie, w kategorii wiekowej U12, kładzie nacisk. Co za tym idzie, może omówić np.:

- rzut z półdystansu
- rzuty z dystansu
- rzut wolny
- rzut z dwutaktu

Uśredniony wynik da nam ogólny subiektywny obraz umiejętności całościowej Gry w obronie oraz będzie dużą podpowiedzią do ustalania celów (szerzej omówione punkcie 5, Wyznaczanie celów).

#### -Sfera siódma: **Zbiórki**

W tej sferze w kategorii U12 proponujemy czysto techniczne podejście do umiejętności zbierania piłek, w ujęciu zbiorczym, zarówno zbiórki w ataku jak i zbiórki w obronie. Bez podziału na poszczególne aspekty mające wpływ na zwiększenie umiejętności zbierania, takie jak m. in. zastawianie zawodnika.

#### -Sfera ósma: **Umiejętność koncentracji**

Bardzo dużo w dzisiejszych czasach, nie tylko w sferze sportu, ale w życiu codziennym mówi się o „byciu tu i teraz”. Napisano na ten temat wiele publikacji, zwracając uwagę oraz kładąc nacisk na to, że nie ma momentu przeszłego i przyszłego w trakcie wykonywania określonego zadania, jest tu i

teraz. Będąc w ataku powinno być się w ataku. Będąc w obronie powinno być się w obronie. Nierzadko zdarza się, że młodzi adepci koszykówki bardzo przeżywają nieudaną akcję np. w ataku, co rzutuje na ich postawę w kolejnej akcji, gdzie należy przejść do obrony. Stąd tak ważnym czynnikiem jest umiejętność koncentracji na konkretnym zadaniu na teraz, no konkretnej sytuacji mającej miejsce w danej chwili. Przenoszenie niepowodzeń z przeszłości i nadmierne rozmyślanie czy to o nieudanych akcjach czy sprawach zewnętrznych sprawia, że traci się koncentrację i zaczyna wątpić w siebie.

### c) Kategoria wiekowa U14

#### -Strefa pierwsza: **Wytrzymałość**

Zawodnik ma do dyspozycji skalę od 1 do 10. Na jej podstawie określa swoją wytrzymałość fizyczną, kondycję, czas treningu czy czas meczowy, który jest w stanie zrealizować. W kategorii U14 mamy do dyspozycji zmierzenie wytrzymałości fizycznej, siły fizycznej (trening siłowy jest już z reguły obecny w tym wieku), kondycji, wydolności w szerszym aspekcie niż ma to miejsce w U12. Oczywiście w kolejnych kategoriach rozbudowujemy rozmowę o poszczególnych sekcjach Mentalnego Koła Koszykarza i tworzymy coraz dokładniejszy obraz „gdzie jestem” oraz „dokąd zmierzam”. Jeżeli trener, pełniący funkcję mentora uzna, że jego wsparcie jest niezbędne, istnieje również taka możliwość by pomógł wypełnić niniejsze narzędzie, chcemy jednak uczyć zawodników indywidualnego określania swoich umiejętności w poszczególnych strefach Mentalnego Koła Koszykarza. Na podstawie wskazanej przez zawodnika liczby, jesteśmy w stanie określić, jak zawodnik czuje się w aspekcie swojej wytrzymałości, następnie możemy wyznaczać cele, by wytrzymałość czy siła fizyczna zostały zwiększone (szerzej omówione punkcie 5, Wyznaczanie celów)

#### -Strefa druga: **Gra w obronie**

Analogicznie do grupy wiekowej U12, gra w obronie jest określana w skali od 1 do 10 jako całość. Jednocześnie w kategorii wiekowej U14 zalecamy rozmowę z trenerem zespołu czy trenerem mentalnym i rozbić tego na pomniejsze części. Następnie z połączenia umiejętności z każdego z wybranych elementów gry obronnej omówionego z trenerem wyłoni się obraz średniej punktów zaznaczony jako ogólny wynik punktowy w strefie: Gra w obronie. Zaznaczyć pragniemy w tym miejscu, że trener drużyny samodzielnie może wybrać elementy, na które aktualnie, w kategorii wiekowej U14, kładzie nacisk. W kategorii U14 proponujemy, obok proponowanych w U12:

- utrzymanie pozycji obronnej
- umiejętność przechwytywania piłek
- szybkość w obronie
- przechwytywanie piłek
- powrót do obrony

Również:

- poruszanie się w schemacie obronnym
- praca nóg / poruszanie się w obronie
- czytanie taktyki ataku przeciwnika

Uśredniony wynik da nam ogólny subiektywny obraz umiejętności całościowej Gry w obronie oraz będzie dużą podpowiedzią do ustalania celów (szerzej omówione punkcie 5, Wyznaczanie celów).

-Strefa trzecia: **Gra w ataku**

Analogicznie do grupy wiekowej U12, gra w ataku jest określana w skali od 1 do 10 jako całość. Jednocześnie w kategorii wiekowej U14 zalecamy rozmowę z trenerem zespołu czy trenerem mentalnym i rozbić tego na pomniejsze części. Następnie z połączenia umiejętności z każdego z wybranych elementów gry obronnej omówionego z trenerem wyłoni się obraz średniej punktów zaznaczony jako ogólny wynik punktowy w strefie: Gra w ataku. Zaznaczyć pragniemy w tym miejscu, że trener drużyny samodzielnie może wybrać elementy, na które aktualnie, w kategorii wiekowej U14, kładzie nacisk. W kategorii U14 proponujemy, obok proponowanych w U12:

- umiejętność gry 1/1
- mijanie
- dwutakt
- koźłowanie
- podawanie

Również:

- rozumienie zagrywek w ataku
- kreowanie pozycji do rzutu
- czytanie taktyki obrony przeciwnika

Uśredniony wynik da nam ogólny subiektywny obraz umiejętności całościowej Gry w obronie oraz będzie dużą podpowiedzią do ustalania celów (szerzej omówione punkcie 5, Wyznaczanie celów).



#### -Strefa czwarta: **Pewność siebie na boisku**

Strefa, która pojawia się w naszym narzędziu od kategorii wiekowej U12 dokładnie tak samo analizujemy ją w kategorii U14. Bardzo istotny punkt w drodze do mentalnego rozwoju zawodnika. Z reguły zakłada się, że właśnie pewność siebie jest bardzo ważnym elementem w budowaniu zwycięskiej mentalności. Jednocześnie bardzo rzadko widoczne jest skoncentrowanie się właśnie na rozwijaniu tego aspektu. Zawodnik może bowiem uchodzić za najlepszy talent w drużynie, czy nawet w kraju, za posiadającego najlepsze umiejętności techniczne, jednak brak pewności siebie na boisku może zupełnie blokować jego dostęp do tych zasobów w trakcie meczów. Mówi się, że łańcuch jest tak mocny jak jego najłabsze ogniwo. Ta sfera odpowiada właśnie za moc mentalną tego ogniwa w sytuacjach boiskowych. Wynik, analogicznie do pozostałych sfer, jest punktem wyjścia do określenia kolejnych kroków rozwijających niniejszą umiejętność.

#### -Sfera piąta: **Gra pod presją**

Sfera, która pozwala nam zdefiniować, jak zawodnik zachowuje się grając pod presją. Gdy w sytuacjach ciężkich dla zespołu, np. w zaciętych końcówkach czy w momentach, gdy mecz nie układa się po myśli drużyny zawodnik dodatkowo okazuje brak pewności siebie na boisku, możemy mieć do czynienia z sytuacją, gdzie obok mierzenia się z drużyną przeciwną, trener czy inni zawodnicy muszą również niejako stawić czoła zawodnikowi własnej drużyny, co zdecydowanie ogranicza możliwości powodzenia zespołu. Jeżeli, mimo grania pod presją, u zawodnika nie pojawia się lęk, obawa, niepokój, natomiast jest on w stanie wciąż z tak zwaną: „zimną głową” funkcjonować na boisku wypełniając założenia trenera i grając optymalnie dla drużyny, wtedy mówimy o bardzo wysokiej umiejętności Gry pod presją. W takiej sytuacji spodziewamy się oceny zawodnika w tej sferze w wysokich rejestrach, tj. 9-10. Jeżeli natomiast mamy sytuację zgoła odmienną, a zawodnik grający pod presją ma tendencje do „gotowania się”, podejmowania błędnych decyzji oraz zdecydowanie większej ilości błędów niż w sytuacjach, gdzie presja nie jest obecna, wtedy wynik w tej sferze będzie oscylował w granicach 1-4. Jak wykorzystać wynik z tej sfery do indywidualnego rozwoju zostanie przedstawione w punkcie 5, Wyznaczanie celów.

#### -Sfera szósta: **Rzuty**

Sfera rzuty w niniejszym narzędziu jest określana w skali od 1 do 10 jako całość. Jednocześnie zalecamy rozmowę z trenerem zespołu czy trenerem mentalnym i rozbić tego na pomniejsze części. Następnie z połączenia

umiejętności z każdego z wybranych elementów gry obronnej omówionego z trenerem wyłoni się obraz średniej punktów zaznaczony jako ogólny wynik punktowy w strefie: Gra w obronie. Zaznaczyć pragniemy w tym miejscu, że trener drużyny samodzielnie może wybrać elementy, na które aktualnie, w kategorii wiekowej U14, kładzie nacisk. W kategorii U14 proponujemy, obok proponowanych w U12:

- rzut z półdystansu
- rzuty z dystansu
- rzut wolny
- rzut z dwutaktu

Również:

- rzut z dwutaktu lewą ręką
- rzut z dwutaktu prawą ręką
- rzut w kontakcie z zawodnikiem obrony

Uśredniony wynik da nam ogólny subiektywny obraz umiejętności całościowej Gry w obronie oraz będzie dużą podpowiedzią do ustalania celów (szerzej omówione punkcie 5, Wyznaczanie celów).

-Sfera siódma: **Zbiórki**

W tej sferze w kategorii U14 proponujemy czysto techniczne podejście do umiejętności zbierania piłek. Inaczej niż w kategorii U12, tutaj proponujemy rozmowę i analizę w rozbiciu na poszczególne aspekty mające wpływ na zwiększenie umiejętności zbierania, a są to:

- umiejętność zbierania piłek w ataku (wzrost/skoczność/długość ramion)
- umiejętność zbierania piłek w obronie (wzrost/skoczność/długość ramion)
- zastawianie zawodnika drużyny przeciwnej

-Sfera ósma: **Umiejętność koncentracji**

Bardzo dużo w dzisiejszych czasach, nie tylko w sferze sportu, ale w życiu codziennym mówi się o „byciu tu i teraz”. Napisano na ten temat wiele publikacji, zwracając uwagę oraz kładąc nacisk na to, że nie ma momentu przeszłego i przyszłego w trakcie wykonywania określonego zadania, jest tu i teraz. Będąc w ataku powinno być się w ataku. Będąc w obronie powinno być się w obronie. Nierzadko zdarza się, że młodzi adepci koszykówki bardzo przeżywają nieudaną akcję np. w ataku, co rzutuje na ich postawę w kolejnej akcji, gdzie należy przejść do obrony. Stąd tak ważnym czynnikiem jest umiejętność koncentracji na konkretnym zadaniu na teraz, no konkretnej sytuacji mającej miejsce w danej chwili. Przenoszenie niepowodzeń z



przeszłości i nadmierne rozmyślanie czy to o nieudanych akcjach czy sprawach zewnętrznych sprawia, że traci się koncentrację i zaczyna wątpić w siebie.

Biorąc wszystkie wyżej wymienione aspekty, podzielone na kategorie wiekowe U11, U12 oraz U14, mamy możliwość przeprowadzenia diagnozy, która następnie staje się punktem wyjścia do określenia celów zawodnika, przekładających się następnie na lepsze funkcjonowanie w drużynie oraz na realizację celów zespołu.

Bardzo ważną kwestią jest to, że Mentalnego Koła Koszykarza używamy cyklicznie, co pozwala nam sprawdzić jakie zmiany zaszły u zawodnika, na czym należy pracować dalej, gdzie odnotowano progres, a gdzie regres, o ile w ogóle progres czy regres w jakiegokolwiek sferze nastąpiły. Zalecane jest wykonywanie pracy z niniejszym narzędziem raz na połowę sezonu koszykarskiego.

Jako załącznik do diagnozy potrzeb określonej przy użyciu Mentalnego Koła Koszykarza można użyć następującego arkusza wspierającego, do czego zachęcamy, szczególnie na początku pracy z niniejszym narzędziem.



## Arkusz wspierający do Mentalnego Koła Koszykarza U12

Imię i nazwisko .....

Wytrzymałość .....

Gra w obronie: ..... (średnia z poniższych aspektów)

utrzymanie pozycji obronnej .....

umiejętność przechwytywania piłek .....

szybkość w obronie .....

przechwytywanie piłek .....

powrót do obrony .....

Gra w ataku: ..... (średnia z poniższych aspektów)

umiejętność gry 1/1 .....

mijanie .....

dwutakt .....

koźłowanie .....

podawanie .....

Pewność siebie na boisku: .....

Gra pod presją: .....

Rzuty: ..... (średnia z poniższych aspektów)

rzut z półdystansu .....

rzuty z dystansu .....

rzut wolny .....

rzut z dwutaktu .....

Zbiórki: .....

Umiejętność koncentracji: .....



## Arkusz wspierający do Mentalnego Koła Koszykarza U14

Imię i nazwisko .....

Wytrzymałość .....

Gra w obronie: ..... (średnia z poniższych aspektów)

utrzymanie pozycji obronnej .....

umiejętność przechwytywania piłek .....

szybkość w obronie .....

przechwytywanie piłek .....

powrót do obrony .....

poruszanie się w schemacie obronnym .....

praca nóg / poruszanie się w obronie .....

czytanie taktyki ataku przeciwnika .....

Gra w ataku:

umiejętność gry 1/1 .....

mijanie .....

dwutakt .....

koźłowanie .....

podawanie .....

rozumienie zagrywek w ataku .....

kreowanie pozycji do rzutu .....

czytanie taktyki obrony przeciwnika .....

Pewność siebie na boisku: .....

Gra pod presją: .....

Rzuty: ..... (średnia z poniższych aspektów)

rzut z półdystansu .....

rzuty z dystansu .....

rzut wolny .....

rzut z dwutaktu lewą ręką .....

rzut z dwutaktu prawą ręką .....

rzut w kontakcie z zawodnikiem obrony .....

Zbiórki: ..... (średnia z poniższych aspektów)

umiejętność zbierania piłek w ataku (wzrost/skoczność/długość ramion)

umiejętność zbierania piłek w obronie (wzrost/skoczność/długość ramion)

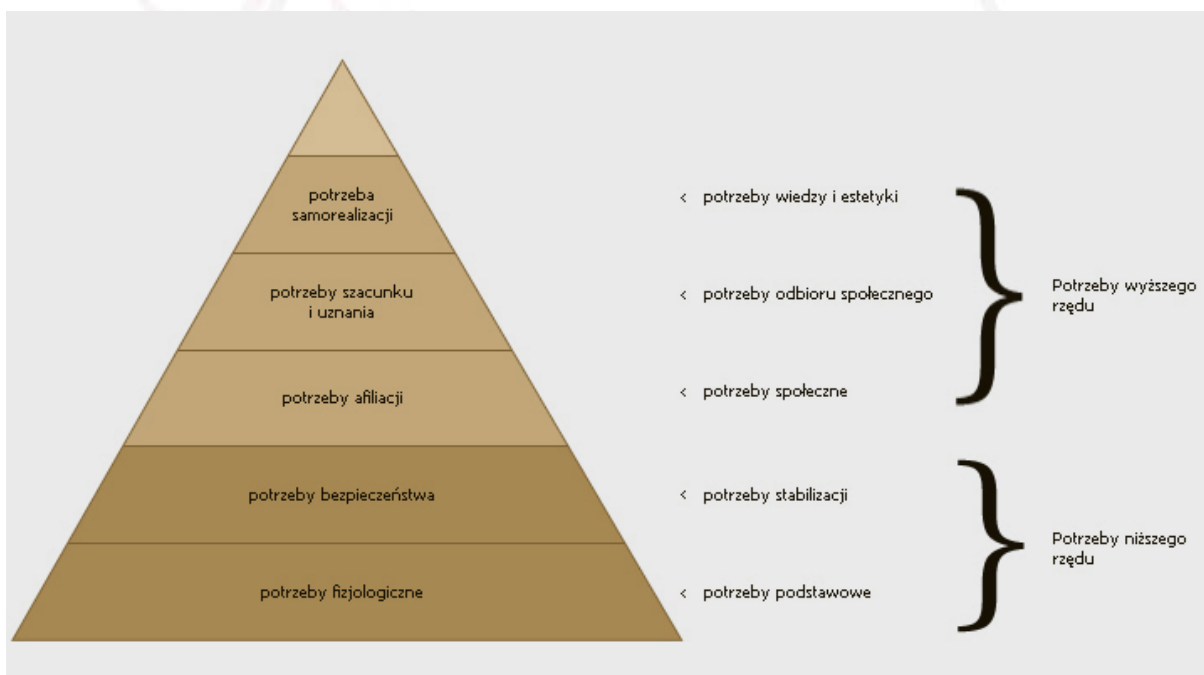
zastawianie zawodnika drużyny przeciwnej

Umiejętność koncentracji: .....

## 2. Różne perspektywy (zawodnik, trener drużyny, trener mentalny)

Bardzo ważne jest zaznaczenie w tym miejscu, że z psychologicznego punktu widzenia, każdy z nas odbiera świat na swój własny i indywidualny sposób. To jak reagujemy na poszczególne bodźce, to jak przechodzą one przez nasze poszczególne wewnętrzne filtry, jak zachowujemy się w ich obliczu jest właśnie odpowiedzią naszych wewnętrznych mechanizmów.

Najprościej ukazać nam źródło naszych mechanizmów w oparciu o Piramidę Potrzeb Maslowa.



Źródło: [opiekunmedycznypraktyczny.blogspot.com](http://opiekunmedycznypraktyczny.blogspot.com)

### **-Potrzeby fizjologiczne**

Na samym dole piramidy mamy potrzeby podstawowe – potrzeby fizjologiczne. Nie ulega wątpliwości, że ich zaspokojenie jest również niezbędne do rozwoju każdego sportowca. Nie możemy patrzeć na sportowca z pominięciem jakiegokolwiek rzędu potrzeb każdego człowieka. Dopiero zaspokojenie potrzeb fizjologicznych przesuwają nasze potrzeby do kolejnego, wyższego poziomu niniejszej Piramidy.

### **-Potrzeba bezpieczeństwa**

Patrząc z perspektywy mojej pracy z klientami jest ona potrzebą kluczową, otwierającą dostęp do wewnętrznych zasobów człowieka, będącym swego rodzaju

przepustką do rozwoju. Gdy nie ma bezpieczeństwa, ta potrzeba jest wtedy niezaspokojona, a nasze myśli, działania, koncentrują się właśnie (czy świadomie, czy podświadomie) na jej realizacji.

### **-Potrzeba afiliacji**

Kolejną potrzebą, do której każdy człowiek przesuwa się mając zaspokojoną potrzebę bezpieczeństwa, jest potrzeba afiliacji. Inaczej ujmując jest to potrzeba przynależności, akceptacji i afirmacji. Pojawia się tutaj bardzo mocno aspekt społeczny, dążymy wtedy do kontaktu z innymi ludźmi, przewyżczamy alienację i osamotnienie. W koszykówce ta potrzeba jest między innymi realizowana przez poczucie bycia częścią zespołu, czy to przez zawodnika czy przez członka sztabu szkoleniowego. Możemy powiedzieć, że potrzeba jest ta sama, jednocześnie jest realizowana w inny sposób w zależności od perspektywy.

### **-Potrzeba szacunku i uznania**

Kolejną, wyłaniającą się po zaspokojeniu poprzedniej, jest potrzeba szacunku i uznania. Gdy uda nam się stworzyć zespół, w którym poprzednie poziomy Piramidy Potrzeb Masłowa zostają zaspokojone, wtedy możemy mówić o wyłaniającym się zarówno indywidualnym, jak i zespołowym dążeniu do realizacji siebie otrzymując szacunek i uznanie innych. Mówimy tutaj o:

- potrzebie potęgi
- potrzebie wyczynu
- potrzebie wolności
- potrzebie respektu dla samego siebie
- potrzebie sławy
- potrzebie dominacji
- potrzebie szacunku i uznania ze strony innych

Jak najlepiej ma więc zespół koszykarski zaspokoić niniejsze? Odnoszenie sukcesów, bycie na topie, bycie najlepszym, czyli dokładnie to, o co w sporcie zawodowym chodzi.

### **-Potrzeba samorealizacji**

Na samym szczycie hierarchii znajduje się potrzeba samorealizacji. Jest to bardzo dynamiczna potrzeba. Jako ludzie mamy w swoim DNA dążenie do samorealizacji, do przekraczania status quo, do rozwoju osobistego. To tutaj mamy akceptację dla naszej kreatywności, chcemy tworzyć własne życie zgodnie z tym co aktualnie czujemy. Wiara w siebie jest tutaj tematem, wyznaczamy cele, wewnętrznie motywujemy się do kolejnych kroków. O ile w potrzebie szacunku i uznania ważnym elementem był element zewnętrzny, z którego strony właśnie uznanie czy gratyfikacja przychodzą, o tyle w potrzebie samorealizacji element wewnętrzny jest

kluczowy. To my decydujemy o rozwijaniu swojego potencjału, swoich zdolności, talentów czy zainteresowań.

Jak więc Piramida Potrzeb Maslowa wygląda w zależności od perspektywy?

a) Perspektywa Zawodnika

W potrzebach fizjologicznych będziemy u zawodnika mówić o potrzebie snu, odpoczynku, jedzenia, picia, zdrowia, ruchu. Należy więc zadbać o odpowiednie nawodnienie organizmu, odpowiednie przygotowanie kondycyjne oraz odpowiednią ilość godzin snu.

Jak zatem z perspektywy zawodnika wygląda potrzeba bezpieczeństwa fizycznego jak i psychicznego? Przed wszystkim w kontekście koszykówki mówimy tu o tym, by nie pojawiał się u zawodnika lęk. Należy opracować takie działanie, by zawodnik wiedział, gdzie aktualnie się znajduje i dokąd zmierza, mając poczucie, że jego środowisko jest przewidywalne, tj.:

- treningi są zaplanowane
- wie co ma wykonywać
- wie jakie są przed nim postawione cele
- stabilność w zespole jest utrzymywana
- trener określa wymagania względem zespołu i zawodników indywidualnie

Idąc dalej, z perspektywy zawodnika potrzeba przynależności jest dosyć łatwa do opisanie, trudniej może być z jej zaspokojeniem. Przede wszystkim mówimy tu o poczuciu bycia członkiem grupy oraz, co ważne, uznaniem za pełnoprawnego członka. Nie ma to znaczenia czy rozmawiamy o kategorii U11, U12, U14, czy jakiegokolwiek innej grupie wiekowej. Chodzi o wewnętrzną realizację dążenia do bycia częścią zespołu. Alienacja i odtrącenie są tutaj aspektami powodującymi swego rodzaju blokady w rozwoju koszykarskim jednostek, a co za tym idzie całego zespołu. Należy więc dążyć do integracji, poczucia wspólnoty, poczucia tego, że jako zawodnik mam wpływ na działanie całego organizmu jakim jest drużyna koszykarska, jestem jego ważnym elementem.

Idealnym momentem w rozwoju koszykarza jest moment zaspokojenia wszystkich wyżej wymienionych potrzeb. Dlaczego? Przyjrzyjmy się sytuacji, w której zawodnik:

- jest przygotowany kondycyjnie, zdrowotnie jest w optymalnej formie, jest wypoczęty, wyspany, najedzony, nawodniony;
- wie czego od niego się wymaga, ma jasno określone cele, zna strategię, współpraca jest dla niego pewna, ma pewne miejsce w zespole, czuje się bezpiecznie wśród zawodników oraz sztabu szkoleniowego;



- czuje się częścią zespołu, otoczenie jest przyjazne, jest pozytywny emocjonalny klimat w zespole, jest poczucie więzi z innymi koszykarzami, w tle wybrzmiewa uczucie, że w tej drużynie jest hasło: „jeden za wszystkich wszyscy za jednego”.

Wtedy możemy mówić o idealnym środowisku z perspektywy zawodniczej, do zmierzania po uznanie w oczach innych. Przekłada się to oczywiście na potrzebę, by zespół został uznany w oczach innych, by odegrał znaczącą i prestiżową rolę. Głód sukcesu, tak można nazwać ten moment. Dążymy zdecydowanie do realizacji postanowionych przed nami celów – czy to będzie awans zespołu w lidze, wygrana w następnym meczu, zdobycie pucharu czy mistrzostwa kraju – potrzeba realizacji tego wybija się na pierwszy plan.

Nadmienię w tym miejscu, że jeżeli któraś z poprzednich potrzeb nie jest zrealizowana, nie możemy mówić o tym, że potrzeba wygranej w następnym meczu jest na pierwszym miejscu. By lepiej to zrozumieć posłużę się przykładem zawodnika z drużyny seniorskiej.

Zawodnik nie myśli o potrzebie uznania i szacunku, zdobycia mistrzostwa jako priorytecie, jeżeli:

Potrzeba fizjologiczna nie jest zaspokojona, np. odniesiono poważną kontuzję, zawodnik jest bardzo chory przed meczem czy w jego trakcie

Potrzeba bezpieczeństwa nie jest zaspokojona, np. mimo umów obowiązujących w klubie zawodnik nie otrzymuje pensji, jednocześnie do drużyny dołącza nowy zawodnik, a on sam nie jest pewny swojego miejsca w składzie

Potrzeba przynależności nie jest zaspokojona, gdyż zawodnik nie czuje się częścią zespołu, jest alienowany, nie jest informowany o działaniach innych zawodników, jego umiejętności nie są doceniane, bywa odsuwany od drużyny, a z jego zdaniem liczy się niewielu bądź nikt.

Powyższe czynniki mają bezpośrednie przełożenie na rozwój zawodnika w danej drużynie, jak i jego rozwój jako człowieka indywidualnie.

Czym będzie więc potrzeba samorealizacji z perspektywy zawodnika? Przede wszystkim w momencie znalezienia się w tym miejscu Piramidy Potrzeb Masłowa zaczynamy mówić o świadomości własnych umiejętności, talentów oraz braków i aspektów na które należy zwrócić większą uwagę. Mamy dostęp do stawiania sobie własnych celów, motywacja do ich realizacji płynie z wewnątrz. To tu znaleźć możemy największe gwiazdy sportu zdeterminowane by wciąż się rozwijać.

## b) Perspektywa trenera drużyny

Co ciekawe, to właśnie trener drużyny jest osobą, która musi umieć objąć nie tylko umyśłem, ale również emocjonalnie największą potrzebę. Jednocześnie musi brać pod uwagę potrzeby takie jak:

- potrzeby własne jako człowieka
- potrzeby własne jako trenera drużyny
- potrzeby zespołu, jako całości
- potrzeby indywidualne zawodników

Jak więc to zrobić?

Znów najłatwiej będzie opisać zaspokojenie potrzeb fizjologicznych. Niezbędna jest tzw. „jasność umysłu” trenera drużyny, nie mogą więc jego głowy zaprzętać takie rzeczy jak zmęczenie, deprywacja snu, głód czy pragnienie. Jednocześnie należy zwrócić na zaspokojenie tych potrzeb u trenowanych zawodników. Szczególnie w młodszych kategoriach wiekowych należy informować o tym jak ważny jest sen, odpowiednio zbalansowane jedzenie oraz odpowiednie nawodnienie. W przypadku wyjazdów turniejowych czy zgrupowań najlepiej by dietetyk wsparł trenera drużyny nakierowując na odpowiednią żywność w zależności od momentu, w którym drużyna aktualnie się zajmuje.

Potrzeba bezpieczeństwa na poziomie trenera drużyny to na pewno:

- umowa o pracę / stabilność pracy w klubie
- zaufanie przełożonych / osób zarządzających klubem
- możliwość działania zgodnie z własną wizją
- możliwie najlepsze warunki pracy – sala / hala / przyrządy

Jednocześnie trener drużyny przygląda się i monitoruje czy poczucie bezpieczeństwa w zespole jest, ewentualnie co je zakłóca. Czy zawodnicy mają informacje, kiedy są treningi, czy wiedzą jakie są założenia zespołu, czy znają założenia trenera na poszczególne treningi i mecze itd. Ze strony trenera ważne jest by ustalić granice w obrębie których koszykarze mają się następnie, w trakcie całej współpracy, poruszać. W przypadku tej potrzeby warto jest skorzystać ze wsparcia trenera mentalnego, o ile w klubie takowy się znajduje. Trener mentalny ma umiejętności, które pozwolą mu szybko wyczuć, czy coś dzieje się u koszykarza jako jednostki w aspekcie poczucia bezpieczeństwa, ewentualnie czy coś dzieje się w skali makro, czyli w skali zespołu.

Potrzeba przynależności z perspektywy trenera drużyny to znów potrzeba, która ma wiele wymiarów. Jednym z nich jest oczywiście przynależność trenera do zespołu, poczucie, że jest jego ważnym (o ile nie najważniejszym) elementem, często nazywanym potocznie mózgiem drużyny. Jak wygląda zaspakajanie tej potrzeby?

- zawodnicy liczą się z jego zdaniem
- zarząd nie podważa jego autorytetu, a wspiera jego budowanie
- hierarchicznie wiadomo kto steruje zespołem i czyja myśl jest wdrażana

Z zaspokojenia wyżej wymienionych wyłania się potrzeba uznania i szacunku. Potrzeba bycia docenionym, zauważonym. Potrzeba osiągnięcia czegoś, co sprawi, że z zewnątrz trener drużyny zostanie doceniony, ewentualnie, że sam doceni siebie za to, co zrobił. Możemy teraz zastanowić się, czy każdy z trenerów ma potrzebę, by ktoś go docenił. Najprawdopodobniej nie. Czy każdy z trenerów ma potrzebę, by sam się docenił? Najprawdopodobniej tak. Jak to jest możliwe? Na poziomie potrzeby uznania i szacunku dążymy do poczucia, że jesteśmy dumni ze zrealizowania czegoś. My jesteśmy dumni, czyli w tym przypadku trener drużyny. Ostatecznie więc to o trenera drużyny chodzi i jego poczucie docenienia, czasem wystarczy to, że sam doceni swoje osiągnięcia, czasem jest jednak potrzebne to, by ktoś docenił jego osiągnięcia, a następnie na podstawie tych zewnętrznych bodźców on sam doceni siebie czy to wygrywając najbliższy mecz, pokonując ważnego rywali, wygrywając mistrzostwo kraju czy jakikolwiek z pucharów. Wszystko jest względne.

Bycie na poziomie potrzeby samorealizacji sprawia, że trener drużyny ma większy dostęp do własnej kreatywności, bardziej wierzy w swoje umiejętności, jest w stanie torować drogę sobie do dalszego rozwoju idąc zgodnie z własną wizją, poczuciem własnej misji. Znow to jest moment, w którym znajdują się najwięksi trenerzy sportowi świata, moment, w którym tworzą rzeczy, będące innowacyjnymi rozwiązaniami, naśladowanymi następnie przez kolejne pokolenia trenerów.

### c) Perspektywa trenera mentalnego

Trener mentalny to wciąż w sporcie młodzieżowym rzadko spotykany członek sztabu szkoleniowego. Powoli zaczynamy przyglądać się temu, jak ważne jest jednak wsparcie mentalne. Praca trenera mentalnego to na pewno praca indywidualna z zawodnikami oraz praca z zespołem. W kontekście Piramidy Potrzeb Masłowa jest to również nieustanna praca nad sobą.

Z perspektywy trenera mentalnego, potrzeby fizjologiczne będą tożsame z potrzebami trenera drużyny. Znow niezbędną jest tzw. „jasność umysłu”, nie

mogą więc jego głowy zaprzętać takie rzeczy jak zmęczenie, deprywacja snu, głód czy pragnienie.

Potrzeba bezpieczeństwa na poziomie trenera mentalnego, znów podobnie do trenera drużyny, to na pewno:

- umowa o pracę / stabilność pracy w klubie
- zaufanie przełożonych / osób zarządzających klubem
- zaufanie trenera drużyny
- możliwie najlepsze warunki pracy – narzędzia, szkolenia miękkie, doszkalanie

Rola trenera mentalnego jest bardzo ważna w kontekście poczucia bezpieczeństwa zawodników. Trener przygląda się wszelkiego rodzaju ograniczeniom oraz ich przyczynom. Patrzy na wszelkie emocje, które towarzyszą graczom, stara się niwelować poczucie lęku, o ile takie występuje. Dąży do wspierania realizacji potrzeb zawodników, ustalania indywidualnych i zespołowych celów.

Potrzeba przynależności z perspektywy trenera mentalnego to potrzeba bycia uznanym za członka sztabu, poczucie bycia częścią drużyny, ważnym jej elementem. Z perspektywy mentalnej wsparcie w tej sferze zarówno dla sztabu jak i zawodników można zapewniać poprzez:

- dostarczenie odzieży wierzchniej i obuwia z logo zespołu
- tworzenie wszelkiego rodzaju kalendarzy i ulotek ze zdjęciami zespołu
- prowadzenie kont społecznościowych opowiadających o aktualnych działaniach drużyny i jej postępach

Potrzeba szacunku i uznania z perspektywy trenera mentalnego to etap skutecznego wyznaczenia własnych celów oraz wsparcie w wyznaczaniu celów zawodników i drużyny. Dobrze sprecyzowany cel sportowy najczęściej wiąże się właśnie z potrzebą uznania, osiągnięciem sukcesu, który zostanie odnotowany przez innych, a co za tym idzie, gratyfikacja przyjdzie zarówno z zewnątrz, jak i z wewnątrz.

W temacie samorealizacji z perspektywy trenera mentalnego rozmawiamy praktycznie o tych samych aspektach, co u trenera drużyny, tj.:

Bycie na poziomie potrzeby samorealizacji sprawia, że trener mentalny ma większy dostęp do własnej kreatywności, bardziej wierzy w swoje umiejętności, jest w stanie torować drogę sobie do dalszego rozwoju idąc zgodnie z własną wizją, poczuciem własnej misji. Znów to jest moment, w którym znajdują się najwięksi trenerzy mentalni świata, moment, w którym

tworzą rzeczy, będące innowacyjnymi rozwiązaniami, naśladowanymi następnie przez kolejne pokolenia trenerów.

Podsumowując, w ogólnym ujęciu możemy zbiorczo odnieść do Piramidy Potrzeb Masłowa, która z różnych perspektyw różnie wewnętrznie interpretowana jest przez zawodników oraz trenerów. Na podstawie poniższej listy można sprawdzić, gdzie aktualnie znajdują się nasze potrzeby.

#### Potrzeby fizjologiczne:

- Sen
- Pokarm
- Odpoczynek

#### Potrzeby bezpieczeństwa:

- Ekonomiczna: stała praca, odpowiednia umowa, regularna pensja, jasne zadania, bezpieczne warunki uprawiania koszykówki
- Fizyczna: brak zagrożeń, brak warunków powodujących lęk
- Zdrowotna: dobre samopoczucie, brak kontuzji, brak chorób

#### Potrzeby przynależności:

- Należenia do zespołu
- Bycia częścią grupy
- Akceptacji

#### Potrzeby uznania:

- Docenienia przez innych
- Prestiżu
- Poczucia wpływu
- Poczucia własnej wartości
- Bycia nagradzonym

#### Potrzeby samorealizacji:

- Chęci rozwoju
- Realizacji zawodowej, realizacji celów zawodnika
- Realizacji marzeń
- Doskonalenia

### 3. Wyznaczanie celów

Wyznaczanie celów jest jednym z kluczowych elementów treningu mentalnego. Dobrze przed rozpoczęciem „podróży” wiedzieć, dokąd się zmierza. Jeżeli zawodnik ma zdefiniowany cel jest niczym statek, który wie do którego portu płyne. Co za tym idzie, właściwie wyznaczone cele wpływają na zwiększenie motywacji wewnętrznej zawodnika, wzmacniają pewność siebie, wytrwałość w działaniu, koncentrację, kontrolę pobudzenia oraz dają możliwość osiągnięcia stanu flow.<sup>4</sup>

Istnieje wiele strategii skutecznego wyznaczania celów. Ogólnie przyjmuje się, że najlepiej, aby cel był:

- Precyzyjny

Wyrażony za pomocą konkretnych pojęć, w pozytywny sposób. Z angielskiego *specific*, powodujący, że istnieje możliwość identyfikacji osiągnięcia zamierzonego celu i jego przyszła ewaluacja. Możemy wykorzystać właśnie do tego Mentalne Koło Koszykarza. Dla przykładu wyznaczenie celu, który będzie brzmiał: „zostać lepszym koszykarzem”, jest dokładnie tym, czego powinniśmy unikać. Jest to hasło mało namacalne, rozproszone, nie pozwalające skupić się na konkretnym działaniu. W związku z tym należy przyjąć cel prosty, konkretny oraz prowadzący do zaangażowania.

- Mierzalny

Z angielskiego *measurable*. Założenie przy wyznaczaniu celu powinno być takie, że jesteśmy w stanie zmierzyć, czy został już osiągnięty, ewentualnie jesteśmy w stanie określić na jakim etapie aktualnie się znajdujemy, w kontekście dążenia do jego pełnej realizacji. Przyjmując za cel np. „trafić o 15 rzutów za 3 punkty w obecnym sezonie więcej od poprzedniego” jesteśmy w stanie precyzyjnie zmierzyć jaki jest cel, kiedy go osiągniemy oraz gdzie aktualnie znajdujemy się w kontekście jego realizacji.

---

<sup>4</sup> Trening Mentalny psychologia sportu w praktyce: Behnke, Chlebosz, Kaczmarek str. 161

- Osiągalny

Z angielskiego *achievable*. Innymi słowy – realistyczny. Chodzi o to, by cel, który zostaje założony przez zawodnika był czymś, do czego rzeczywiście zawodnik się zbliża. Wtedy, gdy mamy poczucie postępu oraz tego, że jesteśmy coraz bliżej celu, a osiągnięcie go jest realne, szanse na powodzenie naszego przedsięwzięcia rosną, a przy tym motywacja utrzymuje się na relatywnie wysokim poziomie.

- Istotny

Z angielskiego *relevant*. Cel, który jest dla nas ważny, dzięki któremu świadomie lub nieświadomie czujemy, że jakieś nasze potrzeby są zaspokajane. Pytania, które warto zadać sobie przy tym punkcie to:

- Czy jest to warte mojego czasu?
- Czy jest to odpowiednie dla mnie?
- Czy jest to spójne z innymi rzeczami, które robię i do których zmierzam?
- Czy czuję, że jestem właściwą osobą do realizacji tego celu?

- Osadzony w czasie

Z angielskiego *time-bound*. Warto określić sobie ramy czasowe, w których planujemy swój cel zrealizować. Nie może być to ani przesadnie optymistyczny termin, ani zbyt odległy. Optymalnie wybrany termin do realizacji projektu czy zadania sprawi, że łatwiej będzie zbudować strategię do jego realizacji np. używając pomniejszych celów krótkoterminowych.

Jak widzimy, z połączenia pierwszych liter powstała nam nazwa chyba najbardziej popularnego, jednocześnie bardzo skutecznego narzędzia coachingowego:

**S**pecific  
**M**asurable  
**A**chievable  
**R**elevant  
**T**ime-bound

Jak prawidłowo wyznaczyć długoterminowy cel SMART w przypadku koszykarza i jak wdrożyć działanie w życie.

Przede wszystkim w naszym podejściu przygotowujemy koszykarzy do wykorzystania Mentalnego Koła Koszykarza. Dzięki temu narzędziu łatwiej jest zdiagnozować nam gdzie aktualnie jesteśmy, oraz przenieść się do diagnozy naszych potrzeb, czyli co chcemy osiągnąć i dokąd zmierzamy.

Po wykonaniu diagnozy przechodzimy do wyznaczenia celu w oparciu o wyżej wymienione i omówione punkty, pamiętając, że nasz projekt musi spełnić **każde** z omawianych w narzędziu SMART założeń, tj. musi być:

- Precyzyjny
- Mierzalny
- Osiągalny
- Istotny
- Osadzony w czasie.

Następnie rozpoczynamy proces planowania. Szacujemy co należy zrobić, żeby osiągnąć cel długoterminowy. Mogą pojawić się nam cele krótkoterminowe. Co ważne, jak opisywał to Brian Tracy w swojej książce: „Zjedz tę żabę”, mamy tendencje do wybierania łatwiejszych zadań z harmonogramu, a odkładania tych trudniejszych, mniej przyjemnych na później. Dlatego tak ważne jest, by jednak trzymać się założeń dla większej efektywności i pewniejszej realizacji celów, zamiast iść na tzw. łatwiznę.

„Po etapie wyznaczania celów przychodzi czas na ich realizację. Pojawia się wtedy wiele przeszkód. Sportowcy na różnych etapach kariery dostrzegają różne przeciwności. Zawodnicy na najwyższym poziomie sportowym podawali czynniki wewnętrzne (brak pewności siebie, brak informacji zwrotnej dotyczącej realizacji celów, zbyt duża liczba stawianych zadań lub konflikt interesów między celami) oraz zewnętrzne (brak czasu, zobowiązania związane z pracą /czy szkołą/, a także sprawy związane z życiem rodzinnym). Zawodnicy na niższych szczeblach kariery jako bariery identyfikowali stres, lęk, zmęczenie, brak czasu i problemy w grupie.

By uniknąć niektórych z wymienionych wcześniej przeszkód, zawodnik wraz z trenerem powinni stworzyć plan treningowy ukierunkowany pod osiągnięcie założonego celu. Warto uwzględnić w nim różne aspekty życia sportowca: szkoła, hobby, życie towarzyskie, wypoczynek. Struktura takiego planu powinna obrazować rozwój zawodnika na przestrzeni roku (czasem nawet lat) przez realizację odpowiednich etapów. W przypadku treningu mentalnego można założyć, że pierwsze etapy współpracy poświęcone zostaną na zapoznanie się z zawodnikiem oraz zwiększenie jego świadomości. Zbudowanie odpowiedniego fundamentu do pracy jest konieczne do dalszego rozwoju. Warto, aby sportowiec zdawał sobie sprawę z tego, co go rozwija w danym momencie i jaki będzie miało to wpływ na jego formę. Czasami mylnie sportowcy oczekują, że realizacja danego etapu przyniesie od razu korzyści, często jednak pozytywne efekty są odroczone w czasie.

W trakcie realizacji celów wskazane jest wyznaczenie priorytetów i dążenie do ich realizacji zgodnie z zasadą, by pierwsze rzeczy z listy wykonać jako pierwsze. Zdarza się, że zawodnicy tracą czas na wykonywanie zadań, które nie są dla nich





priorytetem, ale są łatwiejsze w realizacji, jednak te działania nie prowadzą dokładnie do tego, co zaplanowali.

Dobrym przykładem, by zobrazować, jak wykonywanie poszczególnych czynności przyczynia się do realizacji zadania, jest napełnienie butelki mniejszymi i większymi kamieniami oraz piaskiem. Większe kamienie symbolizują priorytetowe działania (kluczowe dla osiągnięcia celu). Mniejsze to działania, których realizacja jest ważna, ale może poczekać. Piasek to czynności zbyteczne. Gdy najpierw włożymy do butelki duże kamienie, potem małe, a na końcu piasek, osiągniemy upragniony cel – butelka zmieści możliwie najwięcej dużych kamieni. Jeśli zaczniemy napełnianie w innej kolejności, może nie starczyć miejsca na najważniejsze elementy – duże kamienie. Błędy w określaniu priorytetów lub niekierowanie się nimi mogą skutkować brakiem pożądanych efektów.

Aby osiągnąć coś w sporcie, trzeba zacząć realizować własne plany, działać w kierunku osiągnięcia celu. Nawet jeśli proces wyznaczania będzie idealny, a nie zostanie poparty konsekwentną pracą, to nic to nie przyniesie. Trzeba pamiętać, że wyznaczenie celów to fundamentalny, choć pierwszy krok otwierający drogę do realizacji”<sup>5</sup>

### Mój cel SMART

.....  
.....  
.....

Aspekt	Opis
Specyficzny	
Mierzalny	
Osiągalny	
Istotny	
Osadzony w czasie	

<sup>5</sup> Trening Mentalny psychologia sportu w praktyce: Behnke, Chlebosz, Kaczmarek 164-165



Powyższa tabela ma za zadanie uprościć formułowanie celów i sprawić, by były one jak najbardziej efektywne. Źle sformułowany cel będzie miał bezpośrednie przełożenie na jego realizację, dobrze sformułowany cel pozwoli utrzymać motywację na wyższym poziomie.

### 1.5. Ćwiczenia z określania celów do wykonania w warunkach domowych

#### Ćwiczenie nr 1

#### WSZYSTKIE CELE

Wypisz poniżej wszystkie cele, które przychodzą ci do głowy. Napisz o wszystkim co chciałbyś osiągnąć. Odnieś się do tego, o czym aktualnie marzysz. Mogą one sięgać najbliższych dni, miesięcy, lat, czy całego twojego życia. Jeżeli w trakcie wypisywania celów do głowy przyjdzie ci cel nie związany ze sportem, to nic, zapisz go. Niech na kartce pojawi się wszystko co przychodzi ci aktualnie do głowy.

Moje cele:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Następnie, poprzez podkreślenie, zaznacz które cele dotyczą koszykówki.

Na sam koniec podziel cele na grupy oraz wypisz:

Grupa A – cele priorytetowe

.....  
.....  
.....

Grupa B – cele ważne

.....  
.....  
.....



Grupa C – cele, z których realizacją możesz jeszcze zaczekać

.....  
.....  
.....

## Ćwiczenie nr 2

### PRZEMOWA NA ZAKOŃCZENIE KARIERY

Kolejnym zadaniem jest propozycja napisania przemówienia na zakończenie kariery. Proponujemy dwie wersje podejścia do tego ćwiczenia, w zależności od tego, którą uznasz za bardziej przyjemną i łatwiejszą w wykonaniu:

- a) Napisanie własnej przemowy, którą ty wygłaszasz
- b) Napisanie przemowy, którą ktoś wygłosi o twoich dokonaniach jako zawodnika

Zarówno w jednej, jak i w drugiej wersji wykorzystaj swoje marzenia, pomysły o swoich dokonaniach, osiągnięciach, sukcesach, zdobyczach drużynowych oraz indywidualnych. Wyobraź sobie, że będziesz to w wersji a) wygłaszał na zakończenie kariery w wieku 40 lat, lub w przypadku wybrania wersji b) słuchał tego na zakończenie kariery w wieku 40 lat.

W opowiadaniu dodaj sobie otuchy i nadziei poprzez opisanie postępów, które zrobiłeś i korzyści z ciężkiej pracy, włożonej w twój rozwój jako zawodnika. Możesz również opisać trudności, które pojawiły się po drodze i jak sobie z nimi poradziłeś. Przede wszystkim pozwól swojej wyobraźni kreować obraz, jak najbardziej spójny z twoimi marzeniami i wizjami dotyczącymi koszykówki.

Wersja a)

Chciałbym podziękować wszystkim zebrany tutaj gościom za przybycie. Jest mi niezmiernie miło, że mogę z wami przeżyć ten dzień, dzień, w którym kończę moją karierę koszykarską. Gdy patrzę w przeszłość na rzeczy, które udało mi się osiągnąć, jestem z nich dumny.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



Wersja b)

Zebrałiśmy się tu po to, by wspólnie przeżyć zakończenie kariery tego wybitnego koszykarza. Ciężko jest ująć wszystkie jego dokonania w krótkiej wypowiedzi, jednak chętnie podejmę się tej próby i opowiem wam trochę o jego karierze zawodniczej.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Ćwiczenie 3

#### Pytania pomocnicze

Również, niezależnie od kategorii wiekowej, czy będzie to U11, U12, czy U14, warto wesprzeć się pytaniami pomocniczymi po wyznaczeniu sobie celu lub celów, zarówno krótkoterminowych, jak i długoterminowych. Poniżej proponowana lista pytań:

1) Komu chcesz powiedzieć o swoim celu?

.....

2) Kto może cię wesprzeć w realizacji tego celu?

.....

3) Jak się czujesz myśląc o tym celu?

.....

4) Kto pomoże ci w realizacji tego celu?

.....

5) Co sobie udowodnisz osiągając ten cel?

.....

6) Co innym udowodnisz osiągając ten cel?

.....

7) Co się stanie, jeśli już osiągniesz ten cel?

.....

8) Co się nie stanie, jeśli już osiągniesz ten cel?

.....

9) Co się stanie, jeśli nie osiągniesz tego celu?

.....

10) Co się nie stanie, jeśli nie osiągniesz tego celu?

.....



11) Kto jest twoim autorytetem w tej dziedzinie?

.....

12) Jak autorytet może wesprzeć cię w osiągnięciu tego celu np. cytaty?

.....

13) Jakie masz wymówki, które mogą przeszkodzić w realizacji celu?

.....

14) Co i kto może cię rozpraszać w dążeniu do celu?

.....

15) Czym nagrodzisz siebie za osiągnięcie celu?

.....

Pytania 7-11 zostały stworzone w oparciu o narzędzie zwane „Diamentem Kartezjańskim”. Celem tej metody jest poszerzenie naszej perspektywy, spojrzenie na zagadnienie pod różnymi kątami, a także rozważenie potencjalnych konsekwencji, eksploracja scenariuszy. Bardzo ważne jest, by zostały one zadane dokładnie w ten sposób, jak zostały napisane. To właśnie taki szyk zdań jest odpowiedzialny za skuteczność tego narzędzia.

#### 4. Mentalne umiejętności na boisku i poza nim

-Poczucie własnej wartości i pewność siebie

Doskonale wiemy, że w życiu codziennym bardzo ważne są: pewność siebie oraz poczucie własnej wartości. To one w dużym stopniu determinują nasze zachowanie w momentach trudnych, w sytuacjach, gdzie należy dynamicznie podejmować ważne decyzje.

Analogicznie dzieje się w sporcie. Pewność siebie ma wpływ na jakość podejmowanych decyzji. Koszykarz co chwila mierzy się na boisku z wielorakimi sytuacjami i działa nierzadko intuicyjnie w oparciu o to, jak zbudowane jest jego poczucie własnej wartości.

Mała pewność siebie i zaniżone poczucie wartości są stanem nieoptymalnych stanów psychologicznych. Jak można je wspierać?

- Odnotowywanie przez trenera dobrze wykonanych rzeczy na treningu i pochwała w obecności zespołu
- Odnotowywanie przez trenera dobrze wykonanych rzeczy na treningu i pochwała indywidualna
- Poświęcanie uwagi zawodnikowi, mówienie o jego mocnych stronach
- Wskazywanie elementów do rozwoju/poprawy z wiarą w zawodnika
- Zwracanie uwagi na błędy zawodnika w sposób będący połączeniem z pozytywnym feedbackiem i wspieraniem wizualizacji celu

Jak zostało opisane to w książce *Drive*, której autorem jest Daniel H. Pink:

- **Chwal wysiłek i strategię, a nie inteligencję.**  
Jak wykazały badania przeprowadzone przez Dweck, dzieci, które były chwalone za to, że są mądre, często wierzą, że każdy kontakt to sprawdzian, czy naprawdę są takie. Żeby więc nie wyjść na głupka, opierają się nowym wyzwaniom i wybierają najłatwiejszą drogę. W przeciwieństwie do tego dzieci, które rozumieją, że wysiłek i ciężka praca prowadzą do mistrzostwa i rozwoju, chętniej podejmują się nowych trudnych zadań.
- **Niech pochwała będzie konkretna.**  
Rodzice i nauczyciele powinny udzielać dzieciom użytecznych informacji o ich wynikach. Zamiast zarzucać je ogólnikami, powiedzcie im konkretnie, co takiego godnego uwagi zrobiły.
- **Chwal na osobności.**  
Pochwały to informacja zwrotna – nie ceremonia rozdania nagród. Dlatego często lepiej jest udzielać ich w cztery oczy, na osobności.
- **Udzielaj pochwał tylko wtedy, gdy jest ku temu dobry powód.**  
Nie nabieraj dziecka. Dziecko potrafi w mgnieniu oka rozpoznać fałszywą pochwałę. Bądź szczerzy albo milcz. Jeśli nadmiernie chwalisz, dzieci uznają to za nieszczerze i niezastżone. Na dodatek nadmierne chwalenie zmienia się w kolejną nagrodę typu: „jeśli – to”, która sprawia, że celem staje się zdobycie pochwały, a nie dążenie do mistrzostwa. **7**

-Lęk przedmeczowy i meczowy oraz problemy z koncentracją

Gdy mówimy o emocji mającej ogromny wpływ na to, jak sportowcy radzą sobie z występami w zawodach, na pewno pod uwagę musimy wziąć przede wszystkim lęk. Może on przybierać wiele form, np.:

- Lęk przed popełnieniem błędu
- Lęk przed byciem wyśmianym
- Lęk przed porażką
- Lęk przed reprimendą
- Lęk przed oceną rodziców

Praca z tak silną emocją może wykraczać poza obszar, w którym trener mentalny czy psycholog sportu może się poruszać, a może dotyczyć już potrzeby pracy terapeutycznej. Na potrzeby niniejszej publikacji przyjmujemy jednak, że rozważane

jest uczucie lęku, które możemy określić jako normatywne. Jak sobie, wobec tego radzić, gdy ta emocja występuje.

Przy pracy nad kontrolowaniem emocji lęku warto zadbać o umiejętność relaksacji. Najłatwiej korzystać z ćwiczeń oddechowych. Można ich nauczyć się bardzo szybko, a oprócz wspomnianego lęku, pomagają zawodnikom również w kwestii koncentracji.

Niezależnie czy aktualnie jesteśmy w domu, na treningu, czy przed kluczowym meczem, głębokie i świadome oddychanie może ułatwić nam wyciszenie emocji lęku, jednocześnie umożliwiając zrelaksowanie się. Jeżeli oddech jest zbyt płytki, na przykład wskutek braku tlenu, czujemy się ospali i zmęczeni, a nasza koncentracja zdecydowanie się obniża.

Ćwiczenia oddechowe polegają na wykonywaniu świadomych wdechów i wydechów. Regularne głębokie i powolne wdechy i wydechy działają uspokajająco i zapewniają fizyczne odprężenie. Jak to zrobić? Nabieramy powietrze przez nos, do przepony. Chwilę trzymamy i wypuszczamy przez usta. Dla ułatwienia większej kontroli nad oddechem możemy położyć rękę na przeponie. W ten sposób będziemy lepiej czuć wykonywane wdechy i wydechy. Ręka będzie spokojnie unosić się i opadać. Ćwiczenia oddechowe szybko przynoszą spokój i opanowanie, a nerwowość i napięcie zostają opanowane/zredukowane. Puls i ciśnienie krwi uspokajają się. Zdolność koncentracji zostaje pobudzona. Pojawia się uczucie świeżości, dodatkowo odzyskujemy dobrą kondycję i czujemy się ożywieni, Głębokie oddechy dotleniają organizm i rozluźniają nasze mięśnie (obniża się napięcie mięśniowe). Ta technika to szybki i skuteczny sposób na osiągnięcie stanu rozluźnienia i odprężenia.

#### -Trening wyobrażeniowy / wizualizacja

Z prawdopodobieństwem graniczącym z pewnością możemy stwierdzić, że każdy z koszykarzy, niezależnie w jakiej kategorii wiekowej aktualnie występuje, wykorzystuje trening wyobrażeniowy zarówno podczas treningów, jak i podczas meczów. Wystarczy, że wyobrażają sobie oni przed meczem, jak będzie wyglądać rywalizacja. Dokładnie na tym polega wizualizacja. Chodzi o wyobrażanie sobie możliwego przebiegu zdarzeń, które mają nastąpić.

Trening wyobrażeniowy jest więc formą stymulacji, gdyż wyobrażenia są podobne do tego, co dzieje się w rzeczywistości, jednocześnie pojawiają się one wyłącznie w naszym umyśle. Za pomocą wyobraźni jesteśmy w stanie zarówno „przeprojektować” nasze wspomnienie przeszłości i stworzenie nowego obrazu. Koszykarz wyobrażający sobie siebie oddającego rzut za trzy zanim do tego dojdzie stosuje właśnie w tym momencie wizualizację.

Co ważne – wizualizacja może być zarówno pozytywna, jak i negatywna. Co za tym idzie, biorąc pod uwagę aspekty opisane powyżej, istnieje większa szansa:

- a) Na powodzenie akcji, jeżeli zawodnik ma dużą pewność siebie, dużą wiarę we własne możliwości, mało lęku, jest zrelaksowany, gdyż w oparciu o to wizualizacja najpewniej będzie pozytywna
- b) Na niepowodzenie akcji, jeżeli zawodnik ma niską pewność siebie, niską wiarę we własne możliwości, dużo lęku, jest spięty, gdyż w oparciu o to wizualizacja najpewniej będzie negatywna.

Ogólnie rzecz biorąc, trening wyobrazeniowy to umiejętność pomagająca sportowcom kontrolować poziom pobudzenia, koncentrację uwagi, poziom motywacji, lęk. Pozwala również młodym koszykarzom budować pewność siebie, zwiększać samoocenę i wzmacniać pamięć. Zawodnik, chcąc nabrać pewności siebie, może do wyobrażenia ruchowego dodać obraz zwycięstwa, końcowego etapu widzianego na tablicy wyników czy uczucia wejścia na podium wraz z kolegami drużyny oraz sztabem szkoleniowym.

W treningu wyobrazeniowym ważne jest to, by w wyobraźnię włączyć jak najwięcej aspektów, tj. uruchomić możliwie jak najwięcej zmysłów:

- Wzrok
- Dźwięk
- Emocje
- Zapach
- Tło wydarzeń
- Ludzie biorący w nim udział
- Gesty
- Dotyk
- Wyobrażenie z perspektywy pierwszej osoby
- Wyobrażenie z perspektywy oka kamery
- Ubieranie myśli w język pozytywny

#### 1.6. Ćwiczenie na wizualizację dla kategorii U11, U12, U14

Za chwilę stworzysz własny film, w którym będziesz jednym z bohaterów. Zaplanuj i „nagraj” swoją wewnętrzną kamerą film dotyczący meczu, który jest przed waszą drużyną. Przypomnij sobie, jak wysoką pewność siebie już masz. Doświadcz tego, jak mocny jesteś mentalnie i gdzie już jest twoje poczucie własnej wartości. Zobacz kto jest wśród publiczności. Usłysz co mówi do ciebie trener. Poczuj emocje, które pojawiają się w trakcie tego wydarzenia. Stwórz wizję idealnych zawodów. Opisz momenty szczególnie ważne, korzystając z języka pozytywnego. Za każdym razem





w głowie opisuj stan optymalny. Używaj czasu teraźniejszego zapisując zwroty: jestem, rzucam, czuję, trafiam itd.

„Mój następny mecz:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

-Radzenie sobie z presją, ze zwycięstwami oraz porażkami

Ostatnim tematem, który należy poruszyć jest radzenie sobie z presją, ze zwycięstwami oraz z porażkami. Presja może pochodzić z wewnątrz – np. sami zakładamy sobie cele, które są przewymiarowane, niemożliwe do realizacji, a potem z ich realizacją musimy się zmagać. Presja może również pochodzić z zewnątrz – wymagania są nam stawiane, nie zawsze są one zgodne z tym, co sami chcemy osiągnąć, pojawia się wtedy konflikt i zdajemy się być przytłoczeni tym, czego doświadczamy. Radzić trzeba sobie również z porażkami. Ten element jest w sporcie nieunikniony. Nie zalicza się on do grupy przyjemnych doznań, a każda kolejna porażka może potęgować uczucie frustracji i sprawiać, że coraz ciężiej będzie nam się zmobilizować do działania. Jaką więc najlepiej przyjąć strategię radzenia sobie z wyżej wymienionymi?

- Przyjmij pozytywną, optymistyczną perspektywę
- Pamiętaj o swojej stałej wartości, niezależnie od tego, czy wygrasz, czy przegrywasz
- Przyjmij odpowiedzialność zarówno za powodzenie, jak i niepowodzenie. Działaj tak, by mieć poczucie, że jesteś w stanie panować nad emocjami, a tym samym nad sytuacją
- Ogranicz swoje wnioski do koszykówki, jeżeli napotkałeś na trudności. Nie uogólniaj niepowodzenia na wszystkie aspekty życia
- Przeanalizuj oraz wyciągnij wnioski na przyszłość, co mógłbyś zrobić lepiej następnym razem i wprowadź je w życie
- Poszukaj korzyści w tej sytuacji

Pamiętaj, niezależnie od Twoich działań, życie sportowca bez porażek nie jest możliwe.

## 5. Kwestionariusze pracy mentalnej

Poniżej znajdują się kwestionariusze, na podstawie których możemy jeszcze lepiej zobaczyć, gdzie, w rozwoju mentalnym, aktualnie się znajdujemy. O ile narzędzie Mentalne Koło Koszykarza traktuje również o umiejętnościach koszykarskich i może z powodzeniem być wykorzystywane przez zawodników oraz trenerów, przedstawione poniżej kwestionariusze omawiają wyłącznie aspekty do pracy z trenerami mentalnymi.

### a) Kwestionariusz dla grupy U11

Poniżej znajduje się pięć stwierdzeń. Dotyczą one specyficznych przeżyć, które można określić, jako umiejętności mentalne, związane z sytuacjami treningowymi oraz startami w zawodach. Używając poniższej skali od 1 do 5 wyraż swój stosunek do odpowiednich stwierdzeń, zaznaczając odpowiednią cyfrę. Cyfry (1-5) odnoszą się do poziomu zgodności z danym stwierdzeniem:

- 1 – zdecydowanie nie zgadzam się,**  
**2- nie zgadzam się,**  
**3 – ciężko powiedzieć**  
**4- zgadzam się,**  
**5 – zdecydowanie zgadzam się.**

Proszę pamiętać, że w poniższym badaniu nie ma dobrych i złych odpowiedzi, ważna jest jedynie ich zgodność ze stanem faktycznym. Często też pierwsza, intuicyjna odpowiedź jest najbardziej trafna.

*(test na podstawie SMTQ, Behnke, Kaczmarek, Komar, Tomczak, Gracz)*

Posiadam pewność siebie i wierzę, że potrafię osiągnąć wszystko, co sobie zaplanuję.	1	2	3	4	5
Znam i przestrzegam zasady ustalone w grupie treningowej.	1	2	3	4	5
Wiem jakie są moje mocne i słabe strony.	1	2	3	4	5
Potrafię komunikować się z drużyną, sztabem w trakcie zawodów.	1	2	3	4	5
Przed startem wyobrażam sobie swój występ dokładnie tak jak chcę by przebiegał	1	2	3	4	5

b) Kwestionariusz dla grupy U12

Poniżej znajduje się dziesięć stwierdzeń. Dotyczą one specyficznych przeżyć, które można określić, jako umiejętności mentalne, związane z sytuacjami treningowymi oraz startami w zawodach. Używając poniższej skali od 1 do 5 wyraż swój stosunek do odpowiednich stwierdzeń, zaznaczając odpowiednią cyfrę. Cyfry (1-5) odnoszą się do poziomu zgodności z danym stwierdzeniem:

- 1 – zdecydowanie nie zgadzam się,**  
**2- nie zgadzam się,**  
**3 – ciężko powiedzieć**  
**4- zgadzam się,**  
**5 – zdecydowanie zgadzam się.**

Proszę pamiętać, że w poniższym badaniu nie ma dobrych i złych odpowiedzi, ważna jest jedynie ich zgodność ze stanem faktycznym. Często też pierwsza, intuicyjna odpowiedź jest najbardziej trafna.

*(test na podstawie SMTQ, Behnke, Kaczmarek, Komar, Tomczak, Gracz)*

Potrafię kontrolować swój stan emocjonalny w sytuacjach, gdy znajduję się pod presją.	1	2	3	4	5
Posiadam wewnętrzną pewność siebie, która utwierdza mnie w wierze, że potrafię osiągnąć wszystko, co sobie zaplanuję.	1	2	3	4	5
Znam i przestrzegam zasady ustalone w grupie treningowej.	1	2	3	4	5
Potrafię przezwyciężyć porażkę, nie zniechęca mnie ona do dalszego działania.	1	2	3	4	5
Wiem jakie są moje mocne i słabe strony.	1	2	3	4	5
Akceptuję swoją rolę w grupie treningowej, jest ona dla mnie klarowna i zrozumiała.	1	2	3	4	5
Posiadam wiarę we własne sportowe możliwości.	1	2	3	4	5
Jestem świadomy bycia częścią zespołu, sztabu oraz ról pełnionych przez poszczególne osoby.	1	2	3	4	5
Potrafię komunikować się z drużyną, sztabem w trakcie zawodów.	1	2	3	4	5
Przed startem wyobrażam sobie swój występ dokładnie tak jak chcę by przebiegała realna rywalizacja.	1	2	3	4	5

c) Kwestionariusz dla grupy U14

Poniżej znajduje się dwadzieścia stwierdzeń. Dotyczą one specyficznych przeżyć, które można określić, jako umiejętności mentalne, związane z sytuacjami treningowymi oraz startami w zawodach. Używając poniższej skali od 1 do 5 wyraż swój stosunek do odpowiednich stwierdzeń, zaznaczając odpowiednią cyfrę. Cyfry (1-5) odnoszą się do poziomu zgodności z danym stwierdzeniem:

- 1 – zdecydowanie nie zgadzam się,  
2- nie zgadzam się,  
3 – ciężko powiedzieć  
4- zgadzam się,  
5 – zdecydowanie zgadzam się.**

Proszę pamiętać, że w poniższym badaniu nie ma dobrych i złych odpowiedzi, ważna jest jedynie ich zgodność ze stanem faktycznym. Często też pierwsza, intuicyjna odpowiedź jest najbardziej trafna.

*(test na podstawie SMTQ, Behnke, Kaczmarek, Komar, Tomczak, Gracz)*

Potrafię kontrolować swój stan emocjonalny w sytuacjach, gdy znajduję się pod presją.	-	2	3	4	5
Używam mowy wewnętrznej, aby wzmóc swoje działanie, koncentrując swoją uwagę na kluczowych elementach startu (technice, taktyce, odczuciach z ciała itp.)	1	2	3	4	5
Posiadam wewnętrzną pewność siebie, która utwierdza mnie w wierze, że potrafię osiągnąć wszystko, co sobie zaplanuję.	1	2	3	4	5
Znam i przestrzegam zasady ustalone w grupie treningowej.	1	2	3	4	5
Będąc pod presją, w trakcie zawodów, potrafię się zrelaksować psychicznie i fizycznie, by być gotowym do startu.	1	2	3	4	5
Używam mowy wewnętrznej, by pomóc sobie w przewyciężeniu ciężkich chwil.	1	2	3	4	5
Potrafię „odbić się od dna”, przewyciężyć porażkę, nie zniechęca mnie ona do dalszego działania.	1	2	3	4	5
Podczas zawodów, potrafię dostosować się do każdej zmiany sytuacji oraz elementów rozpraszających moją uwagę.	1	2	3	4	5
Przygotowując się do zawodów tworzę realne i dokładne „filmy wewnętrzne”, planując możliwe przeszkody i odczuwając wrażenia towarzyszące wyobrażanej sytuacji.	1	2	3	4	5
Znam swoją wartość, wiem, jakie są moje mocne i słabe strony,	1	2	3	4	5



planuje ich rozwój.					
Akceptuje swoją rolę w grupie treningowej, jest ona dla mnie klarowna i zrozumiała.	1	2	3	4	5
Podczas zawodów, w momencie utraty panowania nad sobą, potrafię w stosownym momencie przywrócić kontrolę własnego działania.	1	2	3	4	5
Mówię do siebie, by regulować własne myśli, emocje, stan pobudzenia.	1	2	3	4	5
Posiadam niezachwianą wiarę we własne sportowe możliwości.	1	2	3	4	5
Jestem świadomy bycia częścią zespołu, sztabu oraz ról pełnionych przez poszczególne osoby.	1	2	3	4	5
Potrafię się zrelaksować, obniżyć swoje pobudzenie podczas zawodów, jeśli wymaga tego sytuacja.	1	2	3	4	5
Stosuję trening wyobrazeniowy do kontroli własnych emocji.	1	2	3	4	5
Potrafię efektywnie komunikować się z drużyną, sztabem w trakcie zawodów.	1	2	3	4	5
Potrafię osiągnąć stan koncentracji uwagi, zachować go w trakcie startu w zawodach, a w przypadku rozproszenia, jestem w stanie go przywrócić.	1	2	3	4	5
Przed startem wyobrażam sobie swój występ dokładnie tak jak chcę by przebiegała realna rywalizacja.	1	2	3	4	5

## 6. Podsumowanie – wytrwałość i motywacja

Klamrą łączącą wszystkie opisane w niniejszym rozdziale kwestie są: wytrwałość i motywacja. Człowiek rozwija się przez całe życie, cały czas dążymy do tego, by być najlepsi. Wiele książek i artykułów napisano już w temacie pracy mentalnej, wiele jeszcze zostanie napisanych. Możemy zgłębiać je wszystkie i poznawać od strony teoretycznej, ważne jest jednak to, by teorię zmienić w praktykę. Tego właśnie Wam, młodym adeptom koszykówki oraz ich trenerom życzę. Bądźcie wytrwali i cały czas zmotywowani do pracy nad sobą, a owoce tego działania będą wyjątkowo smakować.