



Odporność psychiczna zawodnika i trenera a efektywność

Ewa Stellmach
trener mentalny sportowców

Śląski Związek Koszykówki – konferencja trenerów
Katowice, 8 września 2019 r.

Na dobry początek historyjka 😊



Amerykańscy naukowcy złapali kiedyś trzmiela.

Nie mogli się nadziwić , jak takie włochate i grube może tak sprawnie latać.

Pomierzyli, zważyli i doszli do wniosku, że wg wszelkich praw fizyki - NIE DA SIĘ !

Trzmiel nie może latać!

Stosunek wagi i objętości do rozpiętości skrzydeł jest tak dziwny , że trzmiel nie powinien latać ! A JEDNAK LATA 👍

A WIEC - DA SIĘ!! 🙌🙌

Wszystko zaczyna się w jednym miejscu - w głowie ! To tam, jest centrum dowodzenia i każdy mięsień jest podporządkowany temu, co powie mózg.

Zawodów nie wygrywa się siłą i wytrzymałością mięśni ale siłą woli, wiarą w siebie , treningiem, dietą.

Wszystko zaczyna się od jednej prostej deklaracji " Tak ! Zaczynam, chcę to zrobić, zrobię to !" A później konsekwentnie, krok po kroku realizujesz zadania, które mają doprowadzić do celu.

Po drodze będziesz musiał pokonać wiele przeszkód, z których wiele stwarzasz sobie sam - tworząc je we własnej głowie.

Czasem tworzą je inni - sami nie będąc sportowcami , nie rozumieją o co w tym chodzi.

Trzmiel lata bo nikt mu nie powiedział, że nie może, że się nie da





O czym było?

- Dlaczego niektórzy zawodnicy pod wpływem stresu, presji, w obliczu wyzwań ponoszą porażki, podczas gdy inni odnoszą sukcesy?
- Czy można opracować strategie i taktyki pomocy w zachowaniu efektywności pod presją?
- Czy można zmierzyć poziom odporności psychicznej człowieka/ zespołu?
- Skąd się bierze i co nam robi stres?
- Jak pracować ze sportowcami , jak pomóc sobie abyśmy byli twardsi psychicznie?
- Nastawienie a odporność psychiczna – wrażliwość vs odporność



Stresem jest to, co się pojawia, kiedy w grę wchodzi coś, na czym ci zależy. Od przekonań zależy nasza reakcja na czynniki stresu. Nasze przekonania są ważne!

Ochrona życia

**Reakcja na
zagrożenie
(uciekaj lub
walcz)**

Nasza interpretacja

**Reakcja na
wyzwanie**

Ekscytacja

**Reakcja
pobudzenia i
przyjemności**

**Reakcja opieki i
przyjaźni**

**Reakcja uczenia
się i rozwoju**

Więzi z ludźmi

Uczymy się , idziemy do przodu

Skutki nadmiernego pobudzenia układu nerwowego:

- **psychologiczne**, np. niski poziom satysfakcji, spadek samooceny, wypalenie, bezsenność, a nawet depresja
- **behawioralne**, np. słaba wydajność, opuszczanie treningów, złe wyniki, częstsze kontuzje wynikające z dekoncentracji czy nadużywanie substancji psychoaktywnych
- **poznawcze**, np. problemy z koncentracją, pamięcią, podejmowaniem decyzji, „mętlik” myśli
- **fizjologiczne**, np. nadciśnienie, tachykardia, napięcie wewnętrzne, potliwość, bóle głowy, zaburzenie perystaltyki jelit

Odporność psychiczna:

1. OP to umiejętność utrzymania wysokiej formy i osiągnięć pomimo trudności i presji
2. OP to cecha osobowości, która w dużym stopniu decyduje o tym, na ile skutecznie radzimy sobie ze stresem, presją, wyzwaniem .. niezależnie od okoliczności (od czynników zewnętrznych)

Wg sportowców na Odporność Psychiczną składają się:

- skupienie
- dyscyplina
- wiara w siebie
- cierpliwość
- wytrwałość
- odpowiedzialność bez narzekania czy wymówek
- tolerancja na ból
- pozytywne nastawienie

2 aspekty odporności psychicznej

Sprężystość (rezyliencja) Twardość psychiczna



Powrót do równowagi

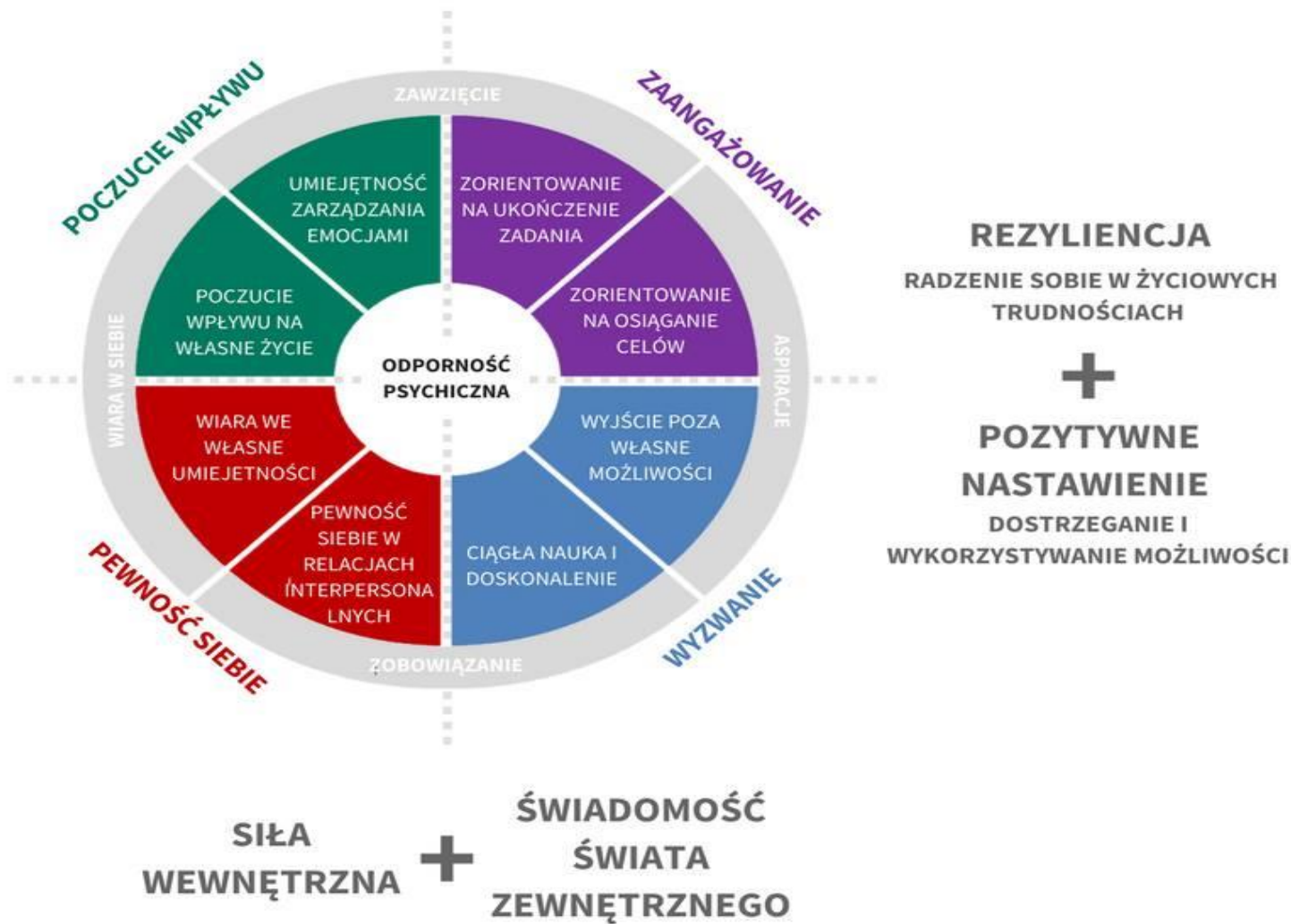
- Wewnętrzna determinacja do kończenia zadań



Zdolność do znoszenia trudnych warunków

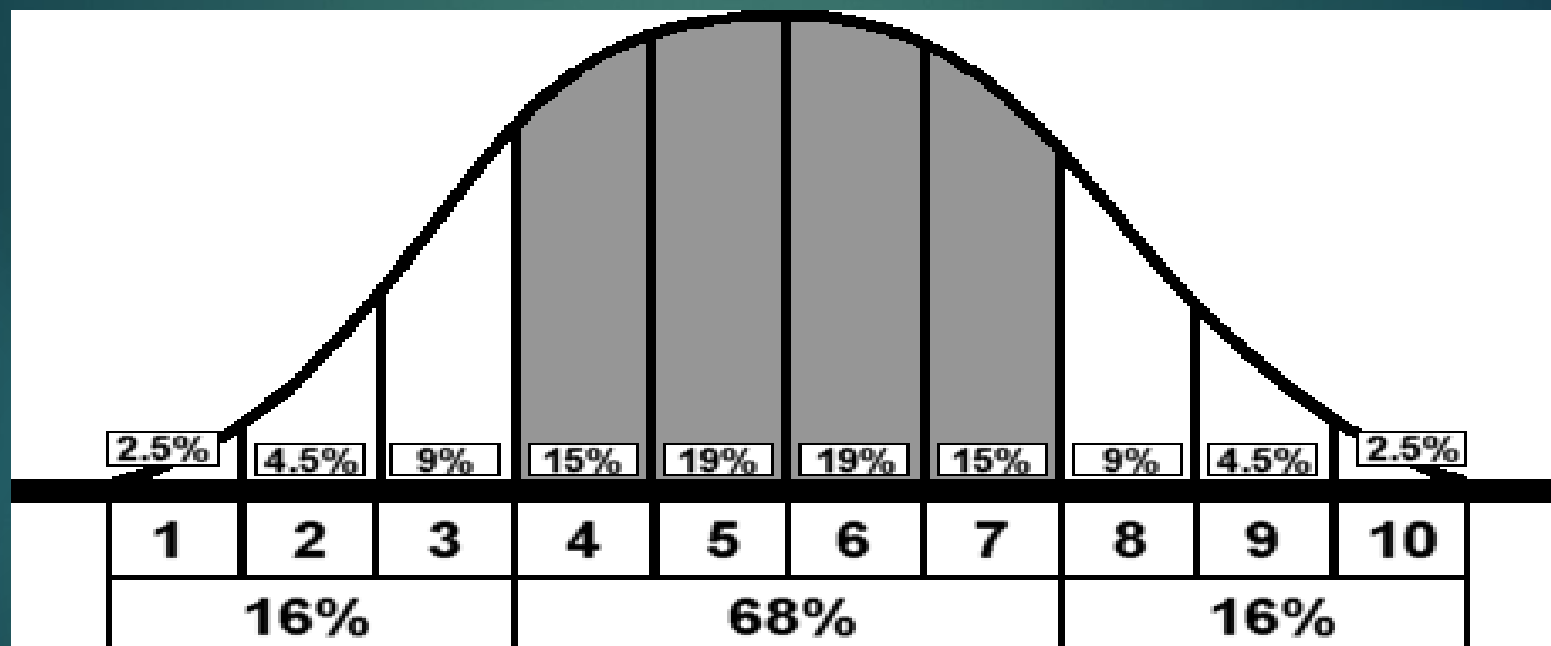
- Nie poddawanie się
- Potrafią przekształcić czynniki stresu w „coś” o mniejszym stopniu zagrożenia
- W trudnościach i przegranych widzą wyzwania

Model Odporności Psychiczej 4C



Krzywa rozkładu normalnego

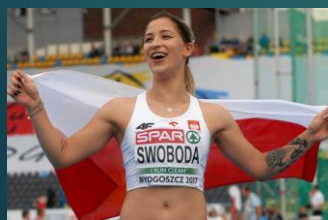
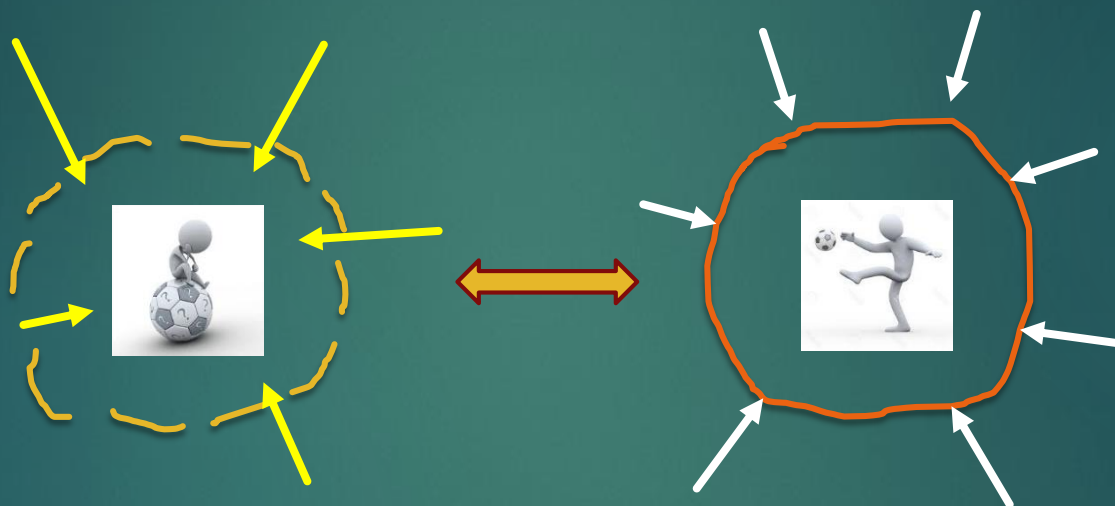
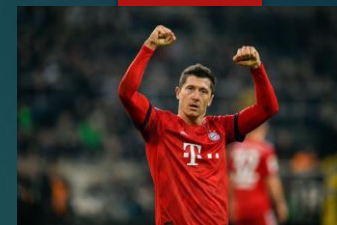
- Znaczenie wyników badania OP w skali stenowej



osoby wrażliwe psychicznie

Większość z nas

osoby silne psychicznie



Wrażliwy
psychicznie

Odporny
psychicznie



Znaczenie wyników: kontrola

Osoby o niskich wynikach na skali OP

- Okazują emocje w reakcji na prowokację lub wyzwanie
- Lękliwi
- Źle reagują na krytykę
- Mogą okazywać gniew lub irytację, gdy sprawy nie toczą się po ich myśli
- Ich reakcje emocjonalne często są poza ich kontrolę
- Mają przekonanie, że są przedmiotem biegu wydarzeń
- Ciężko im wykonywać więcej niż jedno zadanie naraz
- Nie czują kontroli nad własnym życiem

Osoby o wysokich wynikach na skali OP

- Dobrze kontrolują emocje
- Są opanowani
- Ich reakcje emocjonalne są świadome
- Mogę wydawać się nieczuli
- Nie dają się sprowokować
- Uwagi innych mogą traktować obojętnie
- Mają poczucie sprawczości i kontroli nad swoim życiem
- Dobrze planują swoje życie
- Chętnie biorą odpowiedzialność za wiele spraw

Znaczenie wyników: zaangażowanie

Osoby o niskich wynikach na skali OP

- Cele mogą wydawać się przytłaczające
- Odległe cele mogą wydawać się nieosiągalne
- Trudności z wyznaczaniem celów, planowaniem
- Niepewność w realizacji celów
- Potrzeba dodatkowego zabezpieczania się: “zrobię to jeśli...”

.....

- Problemy z dokończeniem zadań,
- Łatwość w rozpraszaniu się
- Ulegnie wobec przeszkód i niepowodzeń
- Poczucie “pecha”

Osoby o wysokich wynikach na skali OP

- Cele działają mobilizująco
- Potrzeba ciągłego wyznaczania celów, planowanie
- Potrzeba odpowiedzialności
- Potrzeba wykazania się
- Plany zamieniają w cele zadania

.....

- Każde zadanie ukończone na czas
- Gotowi aby dać z siebie wszystko w celu ukończenia zadania
- Wytrwałość
- Konsekwencja

Znaczenie wyników: wyzwania

Osoby o niskich wynikach na skali OP	Osoby o wysokich wynikach na skali OP
• Nie lubią nagłych zmian • Potrzeba stabilizacji • Preferują zajęcia rutynowe • Unikają ryzyka • Onieśnienie nowym • Wyolbrzymianie zagrożeń • Obawa przed porażką • Porażka traktowana jako ostateczność • Ciężko przyjmują informacje zwrotną • Brak wyciągania wniosków	• Zmiany są potrzebne do życia • Chętnie podejmuję ryzyko • Lubią wyzwania • Nie lubią zajęć rutynowych • Lubią rywalizację • Łatwo się nudzą • Lubią się uczyć • Wyciągają wnioski z każdej sytuacji • Porażka jest też okazją do nauki • Zawsze nastawieni optymistycznie do nowych wyzwań

Znaczenie wyników: pewność siebie

Osoby o niskich wynikach na skali OP

- Nie wierzą w siebie
- Niezbyt chętnie wyrażają swoje poglądy, swoje zdanie
- Niechętnie zadają pytania, bo nie chcą się ośmieszyć
- Unikają prezentacji i przemówień
- Źle reagują na krytykę
- Kompetencja lub doskonałość innych mogą ich onieśmielać- czują, że nie dorównują innym
- Często nie doceniają własnych umiejętności
- Łatwo je onieśmielić
- W obliczu wyzwania szybko się wycofują
- Niechętnie zabierają głos w grupie
- Nie radzą sobie z osobami asertywnymi
- Ograniczają komunikację do

Osoby o wysokich wynikach na skali OP

- Mogą być przekonane, że mają rację, nawet kiedy jej nie mają
- Lubią zadawać pytania
- Traktują krytyczne informacje zwrotne – jak informacje zwrotne, ani pozytywnie, ani negatywnie
- Motywuje ich doskonałość i kompetencje innych
- Lubią wykorzystywać w działaniu swoje wcześniejsze doświadczenia
- Chętnie bronią swoich racji
- Potrafią znieść krytykę
- Nie mają problemu z wyrażaniem własnego zdania na forum grupy
- Mogą być odbierane jako agresywne
- Lubią prosić o pomoc- traktują to jako coś co należy robić



Praca nad wzmocnienie OP wg badań przynosi wzrost efektywności nawet o 25%

Osoby OP osiągają wyższe wyniki, są bardziej wytrzymałe na ból, na wysiłek, nie poddają się, nie odpuszczają, łatwiej im znaleźć pracę, mniej się męczą, jeśli są to uczniowie czy studenci to lepiej się uczą. Takie osoby nie unikają trudnych sytuacji, mniejsza absencja na treningach czy w pracy itd

Dwa sposoby myślenia (wg Carol Dweck)

STATYCZNY- nastawienie na trwałość

- ▶ unikanie ryzyka
- ▶ koncentracja na możliwościach a nie na wysiłku
- ▶ Na wysiłek nie ma zgody
- ▶ Sukces przychodzi bez wysiłku
- ▶ Porażki to wina innych
- ▶ Komplikacji należy unikać

ELESTYCZNY- nastawienie na rozwój

- ▶ wyzwanie jest dobre
- ▶ PS, uczenie się na błędach, ciężka praca jest ważniejsza niż możliwości
- ▶ Ćwiczenie czyni mistrza
- ▶ Jeśli będę ciężko pracował mogę wiele osiągnąć

Dlaczego pod wpływem emocji
zachowujemy się tak, że potem się
tego wstydzimy?

**Chodzi o nieumiejętność zarządzania emocjami!
O inteligencję emocjonalną!**

Aławizmy emocjonalne (mentalne) tzw. generatory emocji

- ▶ Aławizm- cecha odziedziczona po przodkach, która obecnie już nam do niczego nie służy. Najczęściej kojarzymy je z cechami fizycznymi, np.
 - Duża szczęka – kiedyś przydatna do ogryzania kości
 - Owłosione ciało – chroniło przed zimnem
 - Ogon (dziś kość ogonowa) – oznaka szczęścia na widok ukochanej w jaskini 😊

Aławizmy – to rodzaj projektorów mentalnych tworzących określone konstrukty myślowe, w efekcie , których powstają konkretne przekonania – idee, którymi się kierujemy w życiu.

Zrodziły się w czasach jaskiniowych, kiedy umysł emocjonalny wyprzedzał racjonalny

3 najważniejsze atawizmy emocjonalne (mentalne) tzw. generatory emocji

1. ZAGROŻENIE vs PRZYJEMNOŚĆ

2. STRATA vs ZYSK

3. CO MOŻE PÓJŚĆ NIE TAK vs
ZOBACZYMY CO BĘDZIE



1. Aławizm: zagrożenie vs przyjemność

- ▶ Nasze postrzeganie skupia się na unikaniu zagrożeń i dążenie do przyjemności czyli unikanie kary i dążenie do nagrody.
- ▶ Jaskiniowiec „skanował” przestrzeń szukając zagrożeń żeby móc w razie czego jak najszybciej zwać. Ten potrzebny wtedy mechanizm został w nas do dzisiaj.
- ▶ To dwubiegunowe postrzeganie świata jest potężnym generatorem emocji tj. lęk, niepokój, strach, ekscytacja, pożądanie i inne

2. Atawizm: strata vs zysk

- ▶ Zgodnie z tym atawizmem- stratę odczuwamy silniej - wywołuje silniejsze emocje niż zysk – emocje o słabszym natężeniu. Wg badań, np. strach i jego skutki odczuwamy do 120h , a radość do 35 h (np. przegrany mecz / wygrany mecz)
- ▶ To ten atawizm powoduje, że gromadzimy przedmioty, walczymy o pieniądze, a ich strata jest dla nas bardzo bolesna – silny niepokój, strach, lęki
- ▶ Sam fakt posiadania staje się generatorem niepokoju o możliwość utraty tego co się posiada (np. trudniej jest obronić tytuł mistrzowski, tytuł najlepszego zawodnika niż o niego walczyć)

3. Co może się nie udać czyli widzenie przyszłości w ciemnych barwach

- ▶ To sytuacja, w której silniejsze emocje wzbudza myśl „Co może pójść nie tak? Co może się nie udać?” od konceptu „Zobaczmy co będzie”
- ▶ To on jest odpowiedzialny za strach przez zmianą, za tkwienie w stanie wegetatywnym i smutnym stanie niepodejmowania starań o własne życie
- ▶ To ten atawizm pozbawia nas chęci do działania, niepodejmowania prób i strachu przed tym co może się nie udać, zamiast myślenia: co mam zrobić żeby osiągnąć sukces
- ▶ Bardzo często wynika z komunikacji jaką otrzymujemy od rodziny, nauczycieli, trenerów „Nie ryzykuj”, „To dla ciebie za trudne”, „Tyle razy ci nie wyszło, ty się do tego nie nadajesz”
- ▶ To główny powód niskiej samooceny ludzi i braku pewności siebie



Wszystkie te emocjonalne atawizmy są źródłem wielu naszych destruktywnych reakcji emocjonalnych, ponieważ wszystkie one wywołują emocje, w efekcie których dokonujemy nietrafnych wyborów, podejmujemy złe (w konsekwencji) decyzje czy też jesteśmy bierni wtedy, kiedy trzeba wykazać się działaniem, które mogłaby się obrócić na naszą korzyść.

Zawodnicy odporniejsi psychicznie:

- ▶ podejmują trafniejsze decyzje w trakcie zawodów,
- ▶ rzadziej ulegają wypadkom,
- ▶ szybciej przechodzą proces rekonwalescencji,
- ▶ lepiej radzą sobie z obecnością publiczności, mediów i wymaganiami sztabu szkoleniowego,
- ▶ a także wolniej się męczą zarówno psychicznie, jak i fizycznie

Jak rozwijać siłę i odporność psychiczną?

1. Kontrola – na co masz wpływ a na co nie?
2. Zaangażowanie – Po co? Cel. Motywacja
3. Wyzwanie – ciągły rozwój i bycie lepszym
4. Pewność siebie – wierzę w siebie, dam radę, mówię co myślę

Trenerze: najważniejsze to chcieć zrozumieć swojego zawodnika

Zacznij od zadania sobie pytań (po każdym treningu, meczu)

- ▶ Co Ja mogę zrobić?
- ▶ Jak było dzisiaj – co się wydarzyło?
- ▶ Co nam w zespole zagrało a co nie?
- ▶ C zrobiłem dobrze? Co poszło średnio?
- ▶ Co mógłbym zmienić?

Zapytaj swoich zawodników:

- ▶ Jak dzisiaj było?
- ▶ Co nam działa, a co nie?
- ▶ Ja wy się czujecie?
- ▶ Co można zrobić inaczej?
- ▶ Kiedy ludzie się angażowali a kiedy nie?
- ▶ Co dla was było trudne a co nie?
- ▶ Co byście zmienili?

Ludzie lubią gdy się ich pyta, gdy czują odpowiedzialność. Wtedy się rozwijają, biorą odpowiedzialność za to co robią (bardzo ważne w kształtowaniu młodych i bardzo młodych zawodników)

Jak rozwijać / wzmacniać odporność psychiczną?



Trening poszerzania samoświadomości

„Punkty zapalne”, czyli sytuacje dla ciebie stresogenne, np.

(np. tłum kibiców, kamery, rodzice, krytyka) lub to co jest w nas

Metoda zaradcza: skupienie się na wykonaniu zadania

Przygotowanie przedstartowej rutyny – czynności stałe, powtarzalne

(im większa koncentracja, tym łatwiej zachować stabilność emocjonalną i idealną technikę)



**Wizualizowanie samego siebie jako osoby pewnej
siebie i odważnie stawiającej czoło przeciwnościom
losu.**

Ważne, by wizualizacja była wstępem do działania,
bo nasz mózg potrzebuje konkretnych dowodów,
aby dać się przekonać.

Nic odjechanego!

Trening uważności i kontrolowania uwagi.

uwaga wpływa na rozwój wszystkich czterech filarów modelu 4C (ingerując bezpośrednio w sieci neuronowe i zwiększając tym samym objętość istoty szarej w płatach czołowych, które odpowiadają m.in. za hamowanie aktywności **ciała migdałowatego - głównego generatora lęku**).

Świadome kontrolowanie uwagi i utrzymywanie jej tam, gdzie akurat chcemy, mimo pojawiających się dystraktorów, jest największą siłą mentalną, jaką dysponują sportowcy

Wyzwanie: ograniczające przekonania

- ▶ Gdy zaczniesz myśleć: **„nie mogę”, „nie powinnam” lub „nie chcę** - dlaczego tak się dzieje.
Znajdź dobry powód, dla którego „nie możesz”, „nie powinnaś”, lub „nie chcesz” czegoś zrobić.
- ▶ **Dlaczego uważasz, że jest to dobry powód.**
Skąd się wzięło takie przekonanie?
- ▶ **Czy możliwe jest, że twoje przekonanie może być błędne.**
Zastanów się: Co najgorszego może się zdarzyć?
Czy ten najgorszy scenariusz jest w ogóle możliwy?

[illegible]



Skala pewności siebie jest najważniejszym filarem modelu 4C, gdyż od niej zależy wynik w trzech pozostałych. W końcu trudno mieć poczucie wpływu na przebieg zdarzeń nie mając pewności siebie.

Kontrola emocji i stresu: **technika STOP**

S – Stop: zatrzymaj się

T – Take:

weź- kilka głębokich oddechów (do brzucha)
by skoncentrować się na Tu i Teraz

O- Observe (obserwuj):

co dzieje się z Twoim ciałem
jakie masz w sobie emocje
co teraz myślisz

P- Proceed (kontynuuj):

swoją pracę, ale wykorzystaj świadomość tego co
zaobserwowałeś i co poczułeś

Dialog wewnętrzny+ to co „on” mówi

Osoba wrażliwa psychicznie- nastawienie na trwałość

- Cały świat jest przeciwko mnie
- Ja się do tego nie nadaję
- Nie mam talentu , nic ze mnie nie będzie
- To nie moja wina, to wina ... pogody, sędziego, itd.
- Tak już jest i tak już będzie
- Jestem do niczego, nic mi nie wychodzi
- Na nic nie mam wpływu
- Jedni są z natury lepsi a inni gorsi
- Trener powinien wiedzieć co myślę, nie będę mu nic mówić

Osoba silna psychicznie- nastawienie na rozwój

- Będę ciężko trenował, dam z siebie wszystko i pokonam go
- Przegrana jest dla mnie informacją zwrotną, nad czym jeszcze muszę pracować
- Ja ci jeszcze pokażę, następnym razem to ja będę lepszy
- Dam radę, nie pozwolę się zdominować
- Pomogę ci, damy radę, jesteśmy zespołem
- Lubię wyzwania, lubię brać byka za rogi

Odporność psychiczną można zbadać zarówno odporność zawodnika jak i odporność całego zespołu:

Kwestionariusz MTQ48 Sport - jak to działa?

- ▶ Test online
- ▶ Sesja feedback
- ▶ Przygotowanie programu, np. Mental Success
- ▶ Praca samodzielna zawodnika, trenera, itd.

Lub/i :

- Praca z trenerem mentalnym, psychologiem, coachem – certyfikowanym konsultantem badania odporności psychicznej

OGÓLNA ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

POCZUCIE WPŁYWU

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

UMIEJĘTNOŚĆ ZARZĄDZANIA EMOCJAMI

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

POCZUCIE WPŁYWU NA WŁASNE ŻYCIE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ZAANGAŻOWANIE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WYZWANIE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PEWNOŚĆ SIEBIE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WIARA WE WŁASNE UMIEJĘTNOŚCI

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PEWNOŚĆ SIEBIE W RELACJACH INTERPERSONALNYCH

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

OGÓLNA ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA

1 2 3 4 5 6 **7** 8 9 10

POCZUCIE WPŁYWU

1 2 3 4 5 **6** 7 8 9 10

UMIEJĘTNOŚĆ ZARZĄDZANIA EMOCJAMI

1 2 3 4 5 **6** 7 8 9 10

POCZUCIE WPŁYWU NA WŁASNE ŻYCIE

1 2 3 4 5 **6** 7 8 9 10

ZAANGAŻOWANIE

1 2 3 4 5 **6** 7 8 9 10

WYZWANIE

1 2 3 4 5 6 **7** 8 9 10

PEWNOŚĆ SIEBIE

1 2 3 4 5 **6** 7 8 9 10

WIARA WE WŁASNE UMIEJĘTNOŚCI

1 2 3 4 5 6 7 **8** 9 10

PEWNOŚĆ SIEBIE W RELACJACH INTERPERSONALNYCH

1 2 3 **4** 5 6 7 8 9 10

Pamiętaj !

- Niska odporność psychiczna oznacza psychiczną **wrażliwość** (nie: słabość).
- Ludzie o wysokiej odporności psychicznej mogą sprawiać problem i mierzyć się z problemami
- Ludzie potrzebują odpowiedniego poziomu Odporności Psychicznej dla danej sytuacji...
- Wystawienie na ciągłą, nadmierną presję nie uodparnia - często osłabia!
- Częste poddanie czynnikom stresującym może osłabić Odporność Psychiczną
- Wyzwania wywierające lekką presję i generujące niewielki stres budują Odporność Psychiczną - zwłaszcza w krótkiej perspektywie.

Zapraszam do posłuchania mojego podcastu o odporności psychicznej:
„Nieidealny sport” – znajdziesz go min na Spotify, iTunes, Podcasts Addict
lub na www.nieidealnysport.com.pl

dlaczego - Szukaj w Google (65) Niemcy-Polska-10.1.2016 Odcinki - Ewa Stellmach - Podcast +

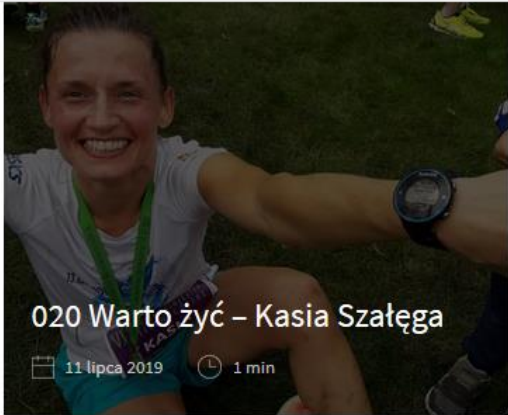
nieidealnysport.com.pl/index.php/odcinki/ Szukaj

Często odwiedzane Pierwsze kroki



021 Jestem rodzicem sportowca. Kalina Kamińska-Sikorska

6 sierpnia 2019 39 min



020 Warto żyć - Kasia Szałęga

11 lipca 2019 1 min



019 - Marcin Gandyk - o stresie, dopingu, właściwej diecie i sportach sylwetkowych

14 czerwca 2019 01 min



018 Artur Góral - o kulturze



017 Bili...



016 - Marek Dragosz -

EPISODES 00:00 021 Jestem rodzicem sportowca. Kalina Kamińska- Sikorska 39:06 SHARE

20:52 2019-09-05

Wybrane kursy i szkolenia, na które zapraszam:

1. Kurs certyfikacyjny MTQ48 i MTQ48 Sport – certyfikacja z narzędzia do pomiaru odporności psychicznej
2. Trening odporności psychicznej (dla trenerów i rodziców młodych sportowców)
3. Wprowadzenie do treningu mentalnego – narzędzia, techniki, metody pracy ze sportowcami
4. 7/7 – 7 narzędzi treningu mentalnego na 7 dni obozu sportowego (szkolenie narzędziowe dla osób, które chcą na swoim obozie sportowym popracować z dziećmi i młodzieżą nad sferą mentalną)

Jeśli chcesz poznać szczegóły – napisz do mnie, prześlę ci najbliższe terminy i programy poszczególnych szkoleń i kursów

Pozostańmy w kontakcie 😊

Ewa Stellmach

www.niesidealnysport.com.pl

www.ewasteellmach.pl

mail: esfuture.coaching@gmail.com

Tel. 601881930

Katowice, 8 września 2019 r.