



MENTALSTEPS

Profesjonalne narzędzie treningowe do pracy nad rozwojem mentalnym w sporcie.

Autorzy: Małgorzata Stępniań, Natalia Pawelska

_____ Instrukcja dla trenerów sportowych

Czym są karty MENTALSTEPS?

Poniższa instrukcja ma zastosowanie do wszystkich talii kart.

Karty MENTALSTEPS to stworzone przez psychologów profesjonalne narzędzie treningowe. Służą do pracy nad rozwojem mentalnym w sporcie. W łatwy i intuicyjny sposób pobudzają użytkowników do pogłębiania samoświadomości i lepszego rozumienia podstaw swoich zachowań. Karty zostały przygotowane z myślą o codzienności sportowej – ich kompaktowa forma pozwala zabrać je m.in. w podróż i na trening. Przyjazne grafiki sprawiają, że współpraca z kartami MENTALSTEPS jest bardzo przyjemna wizualnie oraz wpływa pobudzająco na wyobraźnię.

Jedna talia to 48 kart. Każda talia zawiera cztery rodzaje kart rozwoju:

Karty wiedzy

Karty wiedzy - jasne i przejrzyste opisy, przybliżające tematykę danej umiejętności. Pozwalają lepiej poznać i zrozumieć zagadnienie, a ciekawe przykłady ze świata sportu pokazują temat w praktyce.

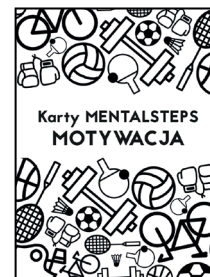
Karty cytatów

Karty cytatów - pieczołowicie wybrane cytaty znanych osób (głównie ze świata sportu, ale nie tylko). Ich celem jest pokazanie, jak ludzie, którzy wiele osiągnęli, myślą o konkretnej umiejętności. Wartością tych kart jest płynąca z nich inspiracja i motywowanie do działania.

Karty pytań

Karty pytań - jasne i zrozumiałe pytania, które pomagają zarówno w rozpoczęciu rozmowy na dany temat, jak i w głębszym eksplorowaniu tego zagadnienia. Pytania w prosty sposób odnoszą się do codziennych zachowań i podejmowanych decyzji, dzięki czemu pierwsze odpowiedzi szybko przychodzą do głowy.

Karty zadań



5 kart cytatów (żółte), 20 kart pytań (niebieskie), 15 kart zadań (zielone), 5 kart wiedzy (czerwone).

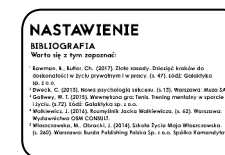
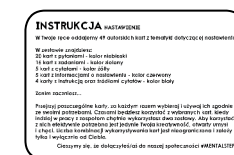
Przykładowe karty z poszczególnych talii.

2 karty instrukcji pomocniczej, 1 karta bibliografii.

Karty zadań - propozycje ćwiczeń, które bazują na wcześniejszych doświadczeniach użytkownika oraz uczą nowych rzeczy. Ich zadaniem jest nie tylko zwiększanie poziomu wiedzy, ale także rozwijanie konkretnych umiejętności. Są doskonałym uzupełnieniem wcześniejszych rodzajów kart oraz sposobem na zaangażowanie do działania.

Poręczne opakowanie, wymiary: 6,5 cm × 9,5 cm × 2,3 cm.

Wymiar pojedynczej karty to 9,1 cm × 6,1 cm.



Dla kogo są karty MENTALSTEPS?

Karty MENTALSTEPS powstały z myślą o środowisku sportowym i o wszystkich osobach, które są mocno zaangażowane w rozwój zawodników.

To karty dla:



świadomych sportowców, dla których jest istotne przygotowanie mentalne,



osób pracujących z zawodnikami nad przygotowaniem mentalnym – **psychologów, trenerów mentalnych**,



szkoleniowców, trenerów, którzy wzbogacają trening fizyczny o aspekty psychologiczne.

Karty nadają się do pracy z młodzieżą (od 13 roku życia) oraz z osobami dorosłymi. Doskonale sprawdzą się w pracy indywidualnej i grupowej.

Przykładowe zastosowanie kart

- w pracy indywidualnej (wykonywanej samemu)
- w pracy jeden na jeden (np. trener z zawodnikiem, zawodnik z kolegą z drużyny)
- w grupie, z drużyną
- na początku/ w trakcie/ pod koniec treningu
- na warsztatach i szkoleniach
- na zgrupowaniach, obozach sportowych.

Jak pracować z kartami MENTALSTEPS?

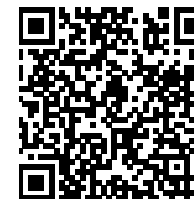
Karty MENTALSTEPS dają bardzo dużo możliwości do kreatywnej pracy. W dalszej części znajdziesz dokładnie opisane propozycje kroków, które ułatwią Ci pracę z kartami.

Warianty

Uniwersalne - do zastosowania w każdym momencie jednostki treningowej	_____ strona	6
Wystartuj z kartami wiedzy	_____ strona	6
Zadawaj pytania	_____ strona	10
Inspiruj cytataami	_____ strona	13

Do zastosowania na początku treningu	_____ strona	14
Do zastosowania w ramach jednostki treningowej	_____ strona	16
Do wykorzystania na końcu treningu	_____ strona	21

Przydatne wskazówki do pracy z kartami MENTALSTEPS



Jeśli zastanawiasz się, od której talii kart rozpocząć pracę nad rozwojem mentalnym zawodników, **skorzystaj z QUIZU.**

Zeskanuj kod QR lub kliknij, by przenieść się do quizu >

W instrukcji wszystkie przydatne wskazówki oznaczone są ikonką (symbol żarówki).



Przed pracą z kartami poświęć **kilkaście minut na zapoznanie się z treścią i strukturą** kart.



Przy każdym ćwiczeniu znajdziesz **ikonki, które pozwolą Ci orientacyjnie oszacować czas** trwania danego ćwiczenia:



Krótkie ćwiczenie



Długie ćwiczenie



W opisie ćwiczeń znajdziesz **sugestie przydatnych rzeczy do ich przeprowadzenia**, np. przybory do pisania, notes, flipchart.



Pracując z innymi, **nakreśl na początku, jaki jest cel wykonywanego ćwiczenia** i w czym może ono pomóc.



Zapisuj jak najwięcej swoich obserwacji, przemyśleń i wniosków.



Wracaj do już przerobionych kart.

Powodzenia i dobrej zabawy z treningiem mentalnym. Niech rozwój będzie z Tobą i Twoimi zawodnikami!

Warianty pracy z kartami

Chcemy podkreślić, że poniższe przykłady zastosowania to jedynie niektóre z wielu możliwości sposobów użycia kart. Jako trener znasz swoich zawodników najlepiej. Właśnie dlatego spośród wymienionych wariantów wybierz taki, który będzie najodpowiedniejszy dla Twoich podopiecznych. Zachęcamy do kreatywności i dostosowania pracy z kartami MENTALSTEPS do własnych potrzeb. Możliwości pracy jest nieskończenie wiele.

Warianty uniwersalne - do zastosowania w każdym momencie jednostki treningowej

Wystartuj z kartami wiedzy

Z nauką mentalnych umiejętności jest podobnie jak z nauką umiejętności sportowych. Wyobraź sobie, że uczysz zawodników techniki. Dobrze, aby wiedzieli, jak wygląda prawidłowy wzorzec ruchu i jak go zastosować. Dlatego zaczynając pracę nad daną umiejętnością mentalną, przekaz zawodnikom, czym ona jest. To ważne, żeby wiedzieli nad czym pracują, po co to robią i do czego dążą.

Wariant I — Przekazanie wiedzy

Zapoznaj się z **czerwonymi kartami** wiedzy z danej umiejętności. Następnie, zanim zaczniesz pracę z zawodnikami, przekaz własnymi słowami, czym jest dana umiejętność. Podkreśl, co warto, aby wiedzieli i zapamiętali.



Potrzebujesz:
kart wiedzy (czerwone).

Cel:

- zapoznanie zawodników z daną umiejętnością mentalną
- wytłumaczenie, dlaczego warto pracować nad umiejętnościami mentalnymi.

Pomocne zwroty

Ogólne:

- Podczas dzisiejszego treningu będziemy pracować nad... (np. motywacją, nastawieniem, stresem). Jak myślicie, co to oznacza? (daj szansę na odpowiedź).
- Jedną z umiejętności mentalnych, czyli tych, które ćwiczymy trenując „głowę”, jest...
- Najważniejsze w tej umiejętności mentalnej jest...

Motywacja:

- Motywacja to...
- Czy wiecie, że wyróżniamy motywację wewnętrzną i zewnętrzną? Różnią się tym, że motywacja wewnętrzna to... a motywacja zewnętrzna to...
- Motywacja pomaga zawodnikowi radzić sobie w trudnych momentach, bo...
- Zmotywowanego zawodnika można poznać po...

Pomocne zwroty

Nastawienie:

- Nastawienie to...
- Pomyślcie o nastawieniu jak o baku z paliwem, bo...
- Na nastawienie wpływają rzeczy, na które mamy wpływ np. ... i takie, na które nie mamy wpływu, np. ...
- Nastawienie nie jest dane raz na całe życie. Pozytywne nastawienie można wytrenować, dlatego w najbliższym czasie będziemy nad nim pracować.
- Twoje nastawienie ma wpływ na innych, dlatego...

Stres:

- Stres to...
- Radzenie sobie ze stresem to umiejętność, którą można wytrenować. Na poziom stresu ma wpływ...
- Wyróżniamy kilka rodzajów reakcji na stres. Są to...
- Stres może mieć działanie pozytywne, gdy... i negatywne, gdy...

Pewność siebie:

- Pewność siebie to...
- Na twój poziom pewności siebie mogą wpływać różne rzeczy np. ...
- Zbyt pewny siebie zawodnik charakteryzuje się ..., natomiast niepewny siebie ...
- Pewność siebie ma przełożenie na trening sportowy, ponieważ...

Emocje:

- Rolą emocji w sporcie jest...
- Emocje mogą pomagać lub przeszkadzać. Oznacza to że...
- Są różne sposoby zarządzania emocjami, np. ...
- Pomyślcie o tym, jakie emocje mogą pojawiać się u zawodników...

Wariant II — Plakaty wiedzy

Pokaż zawodnikom **czerwone karty wiedzy** i poproś, aby stworzyli plakat dotyczący tego, czym jest dana umiejętność np. motywacja. Następnie na forum omówcie ich prace.

W prowadzeniu rozmowy przydadzą się zwroty pomocnicze z ćwiczenia Wariant I – Przekazanie wiedzy (strona 7).



Potrzebujesz:

kart wiedzy (czerwone), arkuszy papieru, mazaków.

Cel:

- zapoznanie zawodników z daną umiejętnością mentalną
- współpraca w grupie
- trening mentalny w formie zabawy.



Warto zachęcić zawodników do atrakcyjnej formy graficznej. Jeśli macie stałą szatnię lub inne miejsce spotkań, można zachować plakaty i powiesić je na ścianie, aby przypominały zawodnikom, czym jest dana umiejętność. Możesz też zrobić zdjęcie i wykorzystać je np. w podsumowaniu sezonu.

Wariant III _____ Szybkie pytanie – szybka odpowiedź

Przywitaj zawodników podczas treningu **niebieskimi kartami pytań**. Rozgrzejcie umysły: pozwól każdemu na wylosowanie jednej karty i odpowiedź poprzez wymienienie pierwszego skojarzenia. **Możesz wykonać to ćwiczenie na samym wejściu na trening albo podczas zbiórki.** W pierwszym przypadku zawodnicy będą odpowiadać bezpośrednio Tobie, w drugim: przed wszystkimi.



Potrzebujesz:
kart pytań (niebieskie).

Cel:

- zdobywanie wiedzy o zawodnikach bez krępującego odpytywania
- możliwość sprawdzenia, jaki jest poziom wiedzy zawodników o danej umiejętności
- zdobycie informacji o tym, z czym kojarzy się dana umiejętność.

Pomocne zwroty

Możesz rozpocząć słowami:

- Zaczynamy trening od pewnej zabawy. Zadaniem każdego z was jest wylosowanie jednej karty i szybka odpowiedź. Wymieńcie pierwsze skojarzenie.
- Dzisiaj zajmemy się... (np. pewnością siebie). Na starcie wylosujcie po jednej karcie. Odpowiedzcie na pytanie pierwszym skojarzeniem. Nie zastanawiajcie się długo.



Nie ma konieczności pytania wszystkich zawodników podczas jednego treningu. Możesz na jednym treningu zapytać 5 osób, na następnym kolejne 5 itd. **Ważne! Zapamiętaj, którzy zawodnicy byli pytani, żeby nikogo nie pominąć.**

Wariant IV _____ Jedno pytanie dla wszystkich

Przejrzyj **niebieskie karty pytań**, wybierz interesujące i ważne dla Ciebie pytania. Poproś jednego zawodnika (w młodszych grupach może to być forma nagrody i wyróżnienia za dobre zachowanie na poprzednim treningu) o wylosowanie karty, a następnie wszystkich o udzielenie odpowiedzi na pytanie.



Ćwiczenie z małą liczbą zawodników



Ćwiczenie z dużą liczbą zawodników

Potrzebujesz:
kart pytań (niebieskie).

Cel:

- lepsze poznanie zawodników
- doskonalenie umiejętności wyrażania siebie i swoich myśli przed grupą
- pokazanie zawodnikom, że każdy jest inny i zachowania w grupie mogą się różnić.



Jeśli chcesz uniknąć kopiowania odpowiedzi zawodników od siebie i wzbudzić ich kreatywność, poproś, aby każda kolejna odpowiedź była oryginalna i się nie powtarzała.

Możesz zadać grupie więcej niż jedno pytanie. Jeśli zobaczysz, że możliwości odpowiedzi na pytanie się wyczerpały, a kilku zawodników wciąż nie odpowiedziało, możesz dać do wylosowania kolejną kartę z pytaniem.

Zawodnicy ustawiają się w kole twarzą do siebie. Mogą wykonywać to ćwiczenie siedząc lub stojąc. Zawodnik dostaje do ręki wszystkie **niebieskie karty pytań** z talii i losuje jedną. Odpowiada na wylosowane pytanie na głos, następnie przekazuje karty kolejnemu zawodnikowi (z wyjątkiem wylosowanej przez siebie).



Potrzebujesz:
kart pytań (niebieskie).

Cel:

- lepsze poznanie zawodników, ich sposobu rozumienia danej umiejętności, radzenia sobie w trudnych oraz sprzyjających sytuacjach
- zdobycie przez zawodników nowych umiejętności i możliwości działania w danym obszarze.



Upewnij się, że liczba kart odpowiada liczbie zawodników biorących udział w ćwiczeniu. Jeśli zawodników jest więcej niż kart, to poproś, aby po losowaniu karta wróciła do puli.

Jeśli któraś z odpowiedzi będzie dla Ciebie niejasna, dopytuj. Używaj przy tym zwrotów: Jak to rozumiesz? Co masz na myśli, mówiąc...? Co to znaczy? Co jeszcze?

Wybierz cytat, który pasuje do zaplanowanego przez Ciebie treningu. Następnie przedstaw treść cytatu zawodnikom (możesz przeczytać na głos lub poprosić o to zawodnika). Wspólnie omówcie wybrany cytat.

Pytania pomocnicze:

- Jak rozumiecie te słowa?
- Dlaczego jest to ważne?
- Co warto zapamiętać?
- Czego można dzięki temu się nauczyć?
- W jaki sposób odnosi się to do naszego sportu?



Potrzebujesz:
kart cytatów (żółte).

Cel:

- nauka od innych, często wybitnych osób z danej dziedziny
- wyciąganie wniosków
- motywowanie i inspirowanie do działania oraz pokazywanie innej perspektywy.



W trakcie treningu warto kilkakrotnie przypominać przywołany cytat i nawiązywać do niego, wykorzystując pytania pomocnicze. Karty cytatów możesz też wykorzystać na podsumowanie treningu.

Pytania pomocnicze

- Jakie słowa wpierają nas podczas dzisiejszego treningu?
- Pamiętacie, co mówiła np. Maja Włoszczowska, Serena Williams?
- Czyj cytat jest dzisiaj naszą inspiracją?

Warianty do zastosowania na początku treningu

Warianty

uniwersalne

Wszystkie ćwiczenia z działu Warianty uniwersalne - do zastosowania w każdym momencie jednostki treningowej (strony 6-13).

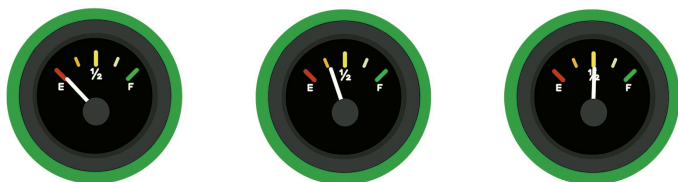
Ćwiczenie dla osób mających talię kart MENTALSTEPS NASTAWIENIE.

Wariant I

Poziom paliwa

Sprawdź nastawienie swoich zawodników do treningów. Przyklej do ściany taśmą lub rozłóż na podłodze **5 zielonych kart zadań** z rysunkami wskaźników paliwa. Ułóż je w kolejności od najmniej do najbardziej zatankowanego baku. Poproś każdego zawodnika o dotknięcie tej karty, która wskazuje jego aktualny poziom nastawienia do treningu. Wytłumacz, że im bardziej zawodnik jest pozytywnie nastawiony do treningu i ma dobre samopoczucie, tym więcej ma paliwa w baku. Jeśli jest w złym humorze i jest niechętny do treningu, to ma w baku mało paliwa.

Poziom aktualnego nastawienia



Potrzebujesz:

5 kart zadań (zielone) z talii MENTALSTEPS NASTAWIENIE z rysunkami wskaźników poziomu paliwa w baku, papierową taśmę.

Cel:

- rozpoznanie, z jakim nastawieniem zawodnicy przyszedli na trening
- wyciąganie wniosków przez zawodników i określanie swojego nastawienia do treningów oraz samopoczucia
- uświadomienie zawodnikom, że mają wpływ na swoje nastawienie.



Te same karty ze wskaźnikami poziomu paliwa możesz wykorzystywać do sprawdzenia poziomu energii zawodników. Zdobyte informacje możesz wykorzystać dostosowując przebieg treningu, np. na początku robiąc krótkie gry czy zabawy.



Te karty również możesz wykorzystać do sprawdzenia poziomu nastawienia czy energii po treningu. Może to być punkt wyjścia do rozmowy o tym, jak zawodnicy traktują treningi, jaki jest ich poziom zaangażowania.



Jeśli sprawdzisz poziom paliwa przed i po treningu, zaobserwuj, czy odpowiedzi po ćwiczeniach zmieniły się. Jeśli zauważysz rozbieżności, dopytuj, co się zmieniło. Dzięki temu zdobędziesz praktyczną wiedzę o zawodnikach.

Wariant I _____ Plakaty z odpowiedziami na pytania

Podziel zawodników na grupy (maksymalnie 4-5 osobowe). Niech każda grupa otrzyma lub wylosuje jedno pytanie, na które będzie odpowiadać w formie plakatu. Następnie pozwól każdej z grup omówić swoją pracę na forum. Dopytuj, podsumowuj, aby każdy z zawodników mógł jak najwięcej skorzystać z ćwiczenia.



Potrzebujesz:

kart pytań (niebieskie), arkuszy papieru (minimalny format A3), kolorowe mazaki.

Cel:

- zdobywanie wiedzy o swoich zawodnikach bez krępującego odpytywania
- pokazanie zawodnikom, że każdy jest inny i może inaczej funkcjonować w sporcie
- współpraca zawodników ze sobą w innej dziedzinie niż sport.



Warto zachęcić zawodników do przedstawienia odpowiedzi w atrakcyjnej formie, np. przez rysunek albo tekst.



Jeśli macie stałą szatnię lub inne miejsce spotkań, możesz zachować plakaty i powiesić je na ścianie, aby przypominały zawodnikom o wypracowanych przez nich odpowiedziach.

Wpleć elementy treningu mentalnego poprzez odpowiadanie na pytania i wykonywanie zadań do ćwiczeń fizycznych. Zawodnik ma odpowiedzieć na kartce papieru lub wykonać zadanie i kontynuować ćwiczenia fizyczne. Podsumuj trening, nawiązując do pracy zawodników.

Przykłady:

- Karty mogą być jednym z elementów treningu stacyjnego w ramach przerwy od ćwiczeń fizycznych, np. między zrobieniem pompek i brzuszaków, zawodnik odpowiada na pytanie i wykonuje zadanie.
- Karty sprawdzą się też w wyścigach rzędów. Zawodnik biegnie do danego punktu, losuje pytanie, odpowiada i wraca do wyznaczonego punktu.



Potrzebujesz:

kart pytań (niebieskie), **kart zadań (zielone)**, kartkę papieru, długopisy lub mazaki.

Cel:

- łączenie treningu fizycznego z treningiem mentalnym
- wprowadzanie treningu mentalnego w atrakcyjnej formie.
- budowanie samoświadomości u zawodników poprzez pytania i zadania.



Przejrzyj **karty zadań (kolor zielony)** oraz **karty pytań (kolor niebieski)** i wybierz te, które zawodnicy mogą wykonać podczas treningu.

Wariant III _____ Wykorzystanie całej jednostki treningowej na trening mentalny

Zdarza Ci się zaplanować jednostkę treningową, na której prezentujesz teorię czy omawiasz taktykę? Zaplanuj również krótkie zajęcia z treningu mentalnego dotyczące konkretnej umiejętności.

Przykładowy przebieg zajęć:

- Zaczynij od **czerwonych kart wiedzy** (patrz: Wystartuj z kartami wiedzy **strona 6**).
- Następnie w ramach rozgrzewki zadaj zawodnikom kilka pytań (**karty niebieskie**). Wybierz wersję, która najbardziej przypadnie Ci do gustu (patrz: Zadawaj pytania **strona 10**).
- Przejdź do **zielonych kart zadań**. Wybierz takie, które można wykonać podczas zajęć.
- Podsumuj spotkanie wybranym cytatem z **żółtych kart**. Pozwoli to na lepsze zapamiętanie treści zajęć (patrz: Inspiruj cytatami **strona 13**).



Potrzebujesz:

talii kart wybranej umiejętności.

Cel:

- kompleksowa nauka umiejętności mentalnych
- trening mentalny w ciekawej formie.

Wariant IV _____ Przypominaj, czym jest aktualnie ćwiczona przez Was umiejętność

Przypominaj co jakiś czas, nad jaką umiejętnością pracujecie, i czym ona jest. Zadawaj wyrywkowe pytania pomiędzy wykonywanymi ćwiczeniami na treningu - to pozwoli zawodnikom utrwalić wiedzę.



Potrzebujesz:

kart wiedzy (czerwone).

Cel:

- utrwalanie i lepsze zapamiętywanie informacji o danej umiejętności mentalnej
- aktywizowanie zawodników.

Pytania pomocnicze

Motywacja:

- Czym jest motywacja?
- Czym jest motywacja wewnętrzna?
- Czym jest motywacja zewnętrzna?
- Po co zawodnikowi wiedza o tym, co go motywuje?
- Po czym można poznać, że zawodnik jest zmotywowany? Jak to jest u ciebie?

Nastawienie:

- Czym jest nastawienie?
- Co ma wpływ na nastawienie?
- W jaki sposób możesz wpływać na swoje nastawienie?
- Dlaczego tak ważne jest dbanie o odpowiednie nastawienie w sporcie?
- Co daje na co dzień dbanie o odpowiednie nastawienie?
- Dlaczego nastawienie jest jak bak z paliwem?

Stres:

- Czym jest stres?
- Jaki wpływ może mieć stres na twoje działanie?
- Po czym możesz zauważyć pozytywne oddziaływanie stresu?
- Po czym możesz zauważyć negatywne działanie stresu?
- Jakie są reakcje na stres?
- Jak wyglądają twoje reakcje na stres?
- Kiedy rozpoczyna się przygotowanie do zawodów?
- Co może dać ci wiedza o stresie?

Pewność siebie:

- Czym jest pewność siebie?
- Po czym poznasz pewnego siebie zawodnika?
- Co ma wpływ na pewność siebie?
- Jaka jest różnica między pewnym siebie, niepewnym siebie i zbyt pewnym siebie zawodnikiem?

Emocje:

- Jaką rolę emocje odgrywają w sporcie?
- Dlaczego unikamy mówienia, że emocje są dobre i złe?
- Jakie są sposoby na zarządzanie emocjami?
- Po czym możesz zauważyć, że dobrze zarządzasz emocjami?



Jeśli zawodnicy nie znają odpowiedzi, to mogą posłużyć się **kartami wiedzy (czerwone)**. Przy większej grupie zalecane jest przeczytanie treści karty na głos przez trenera albo zawodnika, przy mniejszej grupie każdy sam może przeczytać, co się znajduje na karcie. To pozwoli na lepsze zapamiętanie tematyki.

Warianty do wykorzystania na końcu treningu

Warianty

uniwersalne _____ Warianty uniwersalne - do zastosowania w każdym momencie jednostki treningowej (strony 6-13).

Talia kart

NASTAWIENIE _____ Ćwiczenie dla osób mających talię kart MENTALSTEPS NASTAWIENIE (strony 14-15).

Wariant I

_____ **Zadanie do domu 1**

Zawodnicy losują jedną **zieloną kartę z zadaniem** dla całej grupy. Wylosowane zadanie mają wykonać w domu. Następny trening zacznij od przypomnienia zadania. Zapytaj, czy i w jaki sposób zawodnicy rozwiązali zadanie. Zachęć do dzielenia się przemyśleniami i podsumuj temat.



Potrzebujesz:

kart zadań (zielone), opcjonalnie: karteczek samoprzylepnych, arkusza papieru, długopisów lub mazaków.

Cel:

- zachęcenie do ćwiczeń mentalnych pomiędzy treningami
- podtrzymanie formy mentalnej pomiędzy treningami.



Zamiast losować, możesz wybrać kartę z zadaniem dla grupy. Pamiętaj, aby na następnym treningu zacząć od sprawdzenia zadania. Dzięki temu pokażesz, że trening mentalny jest ważny i zwiększysz zaangażowanie zawodników w wykonywanie kolejnych zadań.



W zależności od treści zadania:

- Możesz poprosić zawodników o podzielenie się na głos swoim rozwiązaniem (jeśli zadanie jest osobiste, nie nalegaj, niech podzielą się tym ochotnicy);
- Dla zachowania anonimowości, zawodnicy mogą zapisać rozwiązania na karteczkach samoprzylepnych i przykleić je do arkusza papieru. Odczytajcie wszystkie odpowiedzi na głos. Wspólnie je omówcie, zwracając uwagę na to, jakie to ma znaczenie w sporcie.



Nawiązuj podczas treningów do treści kart i rozwiązań zawodników. Możesz poprosić o przesłanie odpowiedzi czy rozwiązań mailowo lub w formie zdjęcia.



Przytaczając rozwiązania, pozostaw je anonimowe. Jeśli zależy Ci na wskazaniu konkretnego zawodnika, poproś wcześniej o jego zgodę.

Wariant II _____ Zadanie do domu 2

Pomiędzy treningami przesyłaj zawodnikom inspirujące cytaty, zadania lub pytania.



Potrzebujesz:

talii kart wybranej umiejętności.

Cel:

- zachęcenie do ćwiczeń mentalnych pomiędzy treningami
- podtrzymanie formy mentalnej pomiędzy treningami.

Karty MENTALSTEPS - Twoja inspiracja na wyciągnięcie ręki!

- Tematyka z zakresu psychologii sportu przedstawiona jasno, prosto i zrozumiale dla każdego.
- Doskonałe narzędzie pomagające we wprowadzaniu ćwiczeń mentalnych.
- Profesjonalna pomoc wspierająca pracę trenerów, psychologów i zawodników.
- Karty stworzone przez aktywnie działających i doświadczonych psychologów sportu.
- Świetne narzędzie do pracy z młodzieżą (od 13 roku życia) i dorosłymi, w pracy indywidualnej lub grupowej.
- Zbiór selektywnie wybranej wiedzy oraz ciekawych i inspirujących cytatów.
- Dostępna dla wszystkich forma rozwijania samoświadomości oraz poznawania siebie.
- Atrakcyjny materiał do pracy i zabaw na warsztatach, zgrupowaniach, zajęciach integracyjnych itp.

Karty MENTALSTEPS i ich sportowa, mentalna moc

- Podręczna forma kart pozwala na korzystanie z nich niezależnie od miejsca i sytuacji.
- Struktura kart w intuicyjny sposób podpowiada, w jaki sposób z nimi pracować.
- Kolorowe karty wywołują pozytywne reakcje, zaciekawiąc i zachęcając do ich poznawania.
- Autorskie, inspirujące grafiki wspomagają efektywne uczenie się.
- Czterokolorowy podział na karty wiedzy, cytatów, pytań i zadań wspiera trenerów w organizacji pracy.
- Karty pomagają zadawać pytania, nawet te trudniejsze.