



Myślisz – Mówisz – Masz czyli najważniejsza jest głowa



Ewa Stellmach
trener mentalny sportowców

Katowice, 15 grudnia 2018 r.

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.

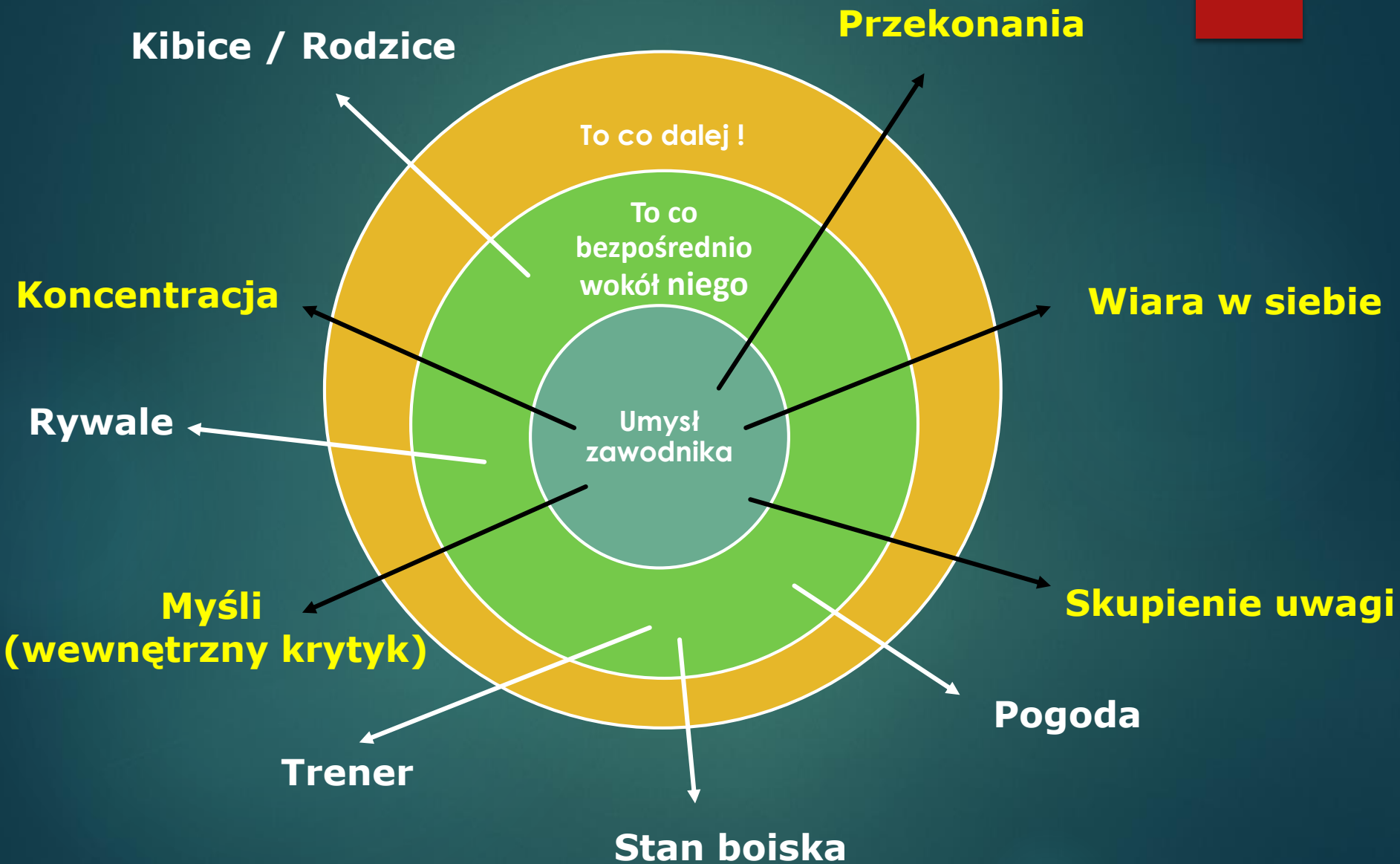
Czasem tworzą je inni - sami nie będąc sportowcami , nie rozumieją o co w tym chodzi.

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



O czym będzie?

- 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



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

Mia Hamm



Odporność mentalna jest wtedy:

„ Kiedy 11 przeciwników chce powalić cię na ziemię,
Kiedy jesteś zmęczony lub odniosłeś kontuzję,
kiedy sędzia się na ciebie uwziął, nie możesz pozwolić,
aby to wpłynęło na twoja koncentrację
Jak to zrobić?

Nauczyć się tego!

To jeden z najtrudniejszych aspektów piłki nożnej.
Zmagam się z nim podczas każdego meczu i każdego treningu”

2 aspekty odporności psychicznej

Sprężystość (rezyliencja) Twardość psychiczna



Powrót do równowagi

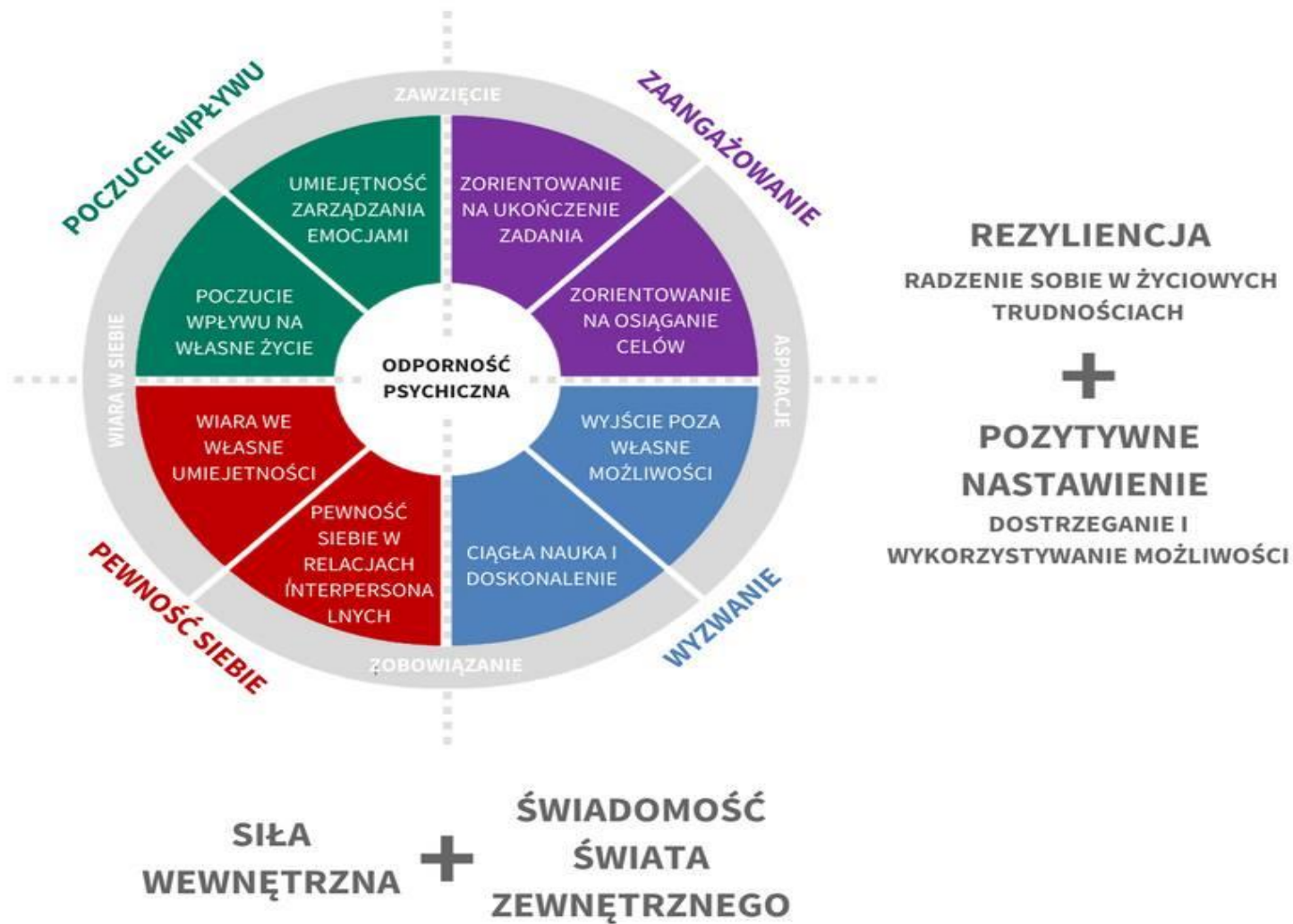
- Wewnętrzna determinacja do kończenia zadań



Zdolność do znoszenia trudnych warunków

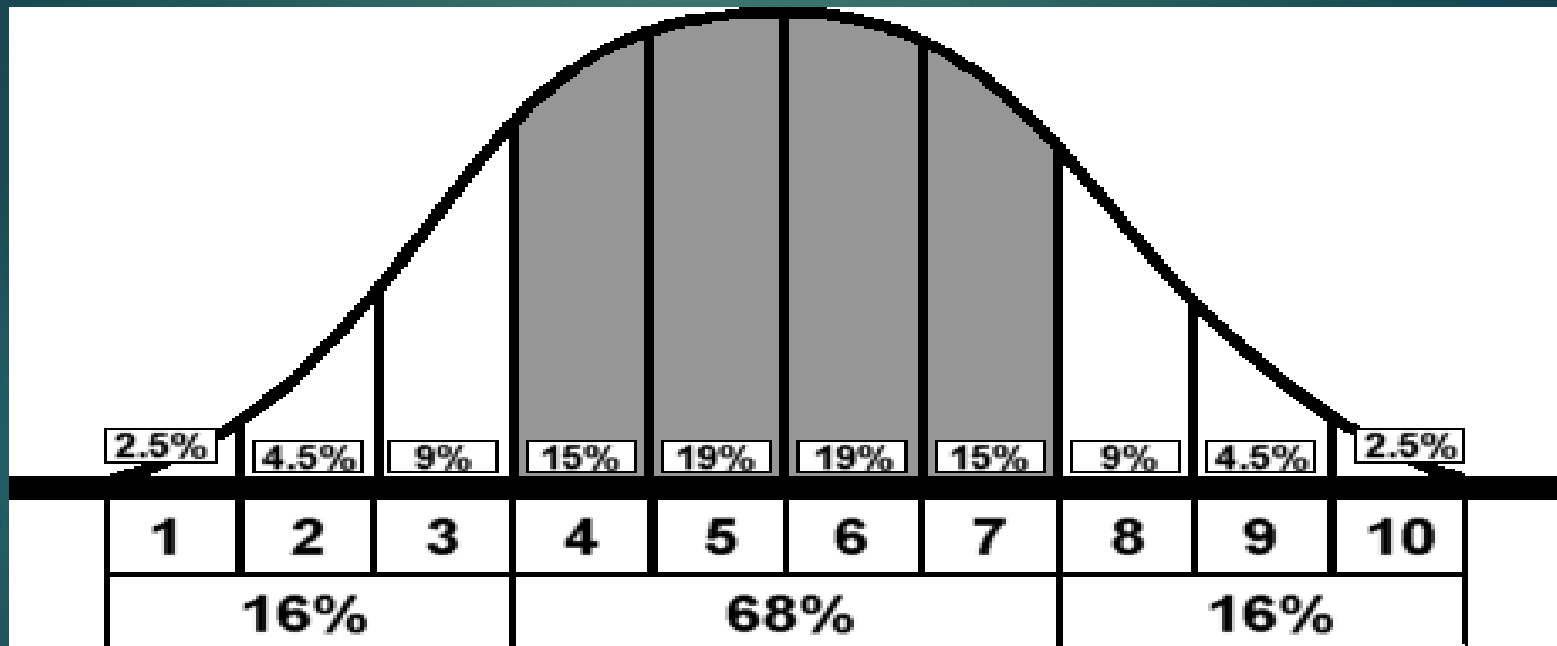
- Nie poddawanie się
- Potrafią przekształcić czynniki stresu w „coś” o mniejszym stopniu zagrożenia
- W trudnościach i przegranych widzą wyzwania

Model Odporności Psychiczej 4C



Krzywa rozkładu normalnego

- Znaczenie wyników badania OP w skali stenowej



osoby wrażliwe psychicznie

Większość z nas

osoby silne psychicznie

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

- 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

Osoby o wysokich wynikach na skali OP

- 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

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

Czy chwalić zawodników? Tak! Ale

Chwalimy za postępy, za pracę, a nie za wrodzone cechy i talent !!!

Pochwały powinny dotyczyć nie cech charakteru czy inteligencji zawodnika, ale jego pracy i osiągnięć.

Pozwalamy zawodnikowi samemu dojść do rozwiązania, dajemy możliwość wykonywania prób i popełniania błędów.

Jeśli chwalimy za inteligencję, talent dajemy wsparcie „na chwilę”, motywacja spada prawie do zera!

Bo jeśli sukces to dowód inteligencji to porażka musi oznaczać głupotę! I tak działa nastawienie na trwałość !

Model stresu wg AQR

Stres jest rezultatem wpływu czynników stresogennych i sposobu, w jaki dana osoba na nie reaguje

CZYNNIKI STRESU

Ja sam
Mój team
Klub
Rodzina,
znajomi

Relacja z trenerem
Zachowanie trenera
Konflikty wewnątrz
zespołu
Kontraty
Zmiany trenera, klubu,
nacisk sponsorów

STRES

TY

Osobowość, wiek, płeć,
wsparcie społeczne,
zdolności

KONSEKWENCJE

Psychologiczne
Behawioralne
Poznawcze
Fizjologiczne

Brak satysfakcji
Samoocena
Brak chęci do
rozwoju
Gra na alibi
Kontuzje, urazy
Słabe decyzje
Problemy z
koncentracją
Pocenie się, ciśnienie

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

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 zbiec. 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.

**Style emocjonalne mózgu -
to tendencja umysłu do reagowania w określony sposób
na daną sytuację**

odporność

nastawienie

**intuicja
społeczna**


Preferowany styl emocjonalny

samoświadomość

samoregulacja

**skupienie
uwagi**

1. Odporność – przede wszystkim umiejętność szybkiego powrotu do równowagi po trudnych , stresujących sytuacjach (rezyliencja)
2. Nastawienie – pozytywne nastawienie. Czy potrafisz po trudnych wydarzeniach wrócić do pozytywnego myślenia? Czy wierzysz w to, że przegrana to nie tragedia tylko informacja zwrotna: co muszę poprawić, co trzeba zrobić, nad czym pracować żeby iść do przodu, rozwijać się, osiągnąć sukces
3. Intuicja społeczna – czy trafnie wychwytujesz sygnały społeczne np. swoich zawodników (mowa ciała, ich emocje)
4. Samoświadomość – swoich reakcji z ciała na skutek doświadczanych emocji czyli emocja i co ona powoduje w twoim ciele
5. Samoregulacja (wrażliwość na kontekst) – jak sprawnie regulujesz własne emocje i zachowania w zmieniającym się otoczeniu
6. Uwaga (skupienie uwagi) – jak mocno i na jak długo potrafimy skoncentrować się na swoim celu (na wybranym celu)

- 
- ▶ W zależności od tego, co w życiu robisz, twój styl emocjonalny mózgu może być preferowany w jakimś kierunku. Inny będzie miał księgowy a inny trener piłki nożnej.

Nad każdym można pracować poprzez wzmacnianie lub osłabianie, np. poprzez trening mentalny

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)

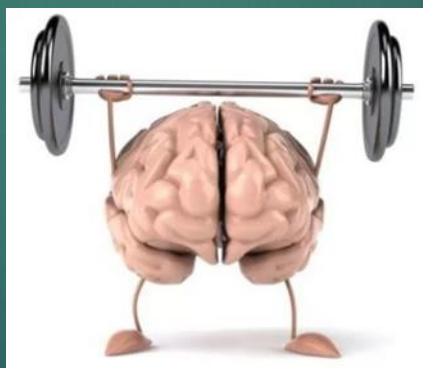
- ▶ Co Ja mogę zrobić?
- ▶ Jak było dzisiaj – co się wydarzyło?
- ▶ Co nam w zespole zagrało a co nie?
- ▶ C zrobiłem dobrze? Co poszło średnio?
- ▶ Co mógłbym zmienić?

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

Nastawienie i odporność psychiczna

Nastawienie na trwałość – wrażliwość psychiczna

- ▶ Cały czas próbują sobie i innym coś udowadniać
- ▶ Przegrana to tragedia, to wina sędziego, pogody, innych
- ▶ Żeby zostać mistrzem trzeba mieć wrodzony talent i to wystarczy
- ▶ Każdy ma określone umiejętności i niewiele można z tym zrobić

Nastawienie na rozwój – odporność psychiczna

- ▶ Moje cechy to nie karty, które otrzymałem od losu i muszę nimi rozgrywać życie tylko punkty wyjścia do dalszego rozwoju
- ▶ Mogę się rozwijać dzięki ciężkiej pracy i samodoskonaleniu
- ▶ Przegrana to informacja zwrotna
- ▶ Przegrana to bliźniacza siostra sukcesu

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.

Ewentualnie, w razie potrzeby:

- 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

ZAAANGAŻOWANIE

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

ZAAANGAŻOWANIE

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.

Odcinki – Ewa Stellmach – Podcast X

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

011 Bartłomiej Bonk – Na zawody jechałem jak na wojnę
28 września 2018 01 min

010 Jak stać się pewnym siebie
9 września 2018 00 min

009 Andrzej Stelmach – charyzmatyczny rozgrywający i cierpliwy trener
21 sierpnia 2018 1 min

008 Piotr Mandrysz – moja filozofia piłki nożnej
4 sierpnia 2018 01 min

NIEIDEALNY SPORT
Ewa Stellmach
007 Wszystko zaczyna się w głowie
20 lipca 2018 01 min

006 Karate jest kobietą
7 lipca 2018 35 min

014 – Metoda Silvy – siła wyobraźni, wizualizacji, intuicji
00:00 50:14

EPISODES SHARE

20:08 2018-12-14

Podcast: Nieidealny sport
Spotify, iTunes, Podcast Addict, Google Podcasts

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

Piłka nożna jest w głowie, nie w nogach !



Ewa Stellmach

www.nieidealnysport.com.pl

www.ewastellmach

mail: esfuture.coaching@gmail.com



Wesołych Świąt ☺