



Psychologia sportowej porażki: Jak odnajdywać wartość w błędach i niepowodzeniach?

Grzegorz Więclaw, MSc



SĄ RZECZY, KTÓRE ZA PIERWSZYM RAZEM
SMAKUJĄ OKROPNIE, A POTEM CZŁOWIEK SIĘ PRZY-
ZWYCZAJA:



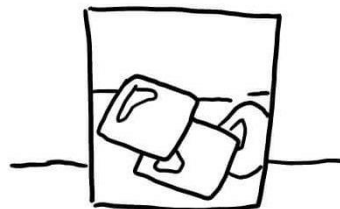
KAWA BEZ
CUKRU



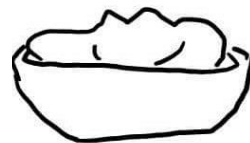
GORZKA
CZOKOLADA



TONIK



WHISKY BEZ
COLI



WASABI



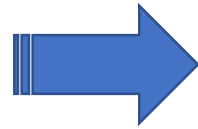
PORAŻKA

porażka jest doświadczeniem subiektywnym

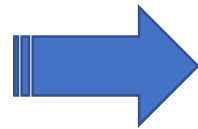
porażka jest czymś normalnym i potrzebnym

porażka może być nauczycielem

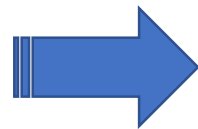
postawa trenera wobec porażki ma znaczenie dla zawodników



trenerzy



zawodnicy



rodzice zawodników

Kryteria sukcesu, kryteria porażki

czym jest sukces?

co jest przeciwieństwem sukcesu?

czym jest porażka?

Trenerze! Jakie jest Twoje nastawienie?

Sprawdź, z którymi z poniższych zdań się zgadzasz:

1. Poziom umiejętności piłkarskich to cecha fundamentalna i nie ulega zmianie.
2. Możesz się uczyć nowych rzeczy, ale nie staniesz się przez to lepszym piłkarzem.
3. Niezależnie od obecnego poziomu umiejętności piłkarskich, zawsze możesz być jeszcze lepszy.
4. Zawsze można w znaczącym stopniu podnieść poziom swoich umiejętności.
5. Każdy z nas jest jaki jest i niewiele można z tym zrobić.
6. Niezależnie od tego, jaki masz charakter, możesz w znaczącym stopniu się zmienić.
7. Możesz zacząć postępować inaczej, ale tego, jaki jesteś zmienić się nie da.
8. Zawsze możesz stać się innym człowiekiem.

Trenerze! Jakie jest Twoje nastawienie? Sprawdź, z którymi z poniższych zdań się zgadzasz:

1. Poziom umiejętności piłkarskich to cecha fundamentalna i nie ulega zmianie.
2. Możesz się uczyć nowych rzeczy, ale nie staniesz się przez to lepszym piłkarzem.
3. **Niezależnie od obecnego poziomu umiejętności piłkarskich, zawsze możesz być jeszcze lepszy.**
4. **Zawsze można w znaczącym stopniu podnieść poziom swoich umiejętności.**
5. Każdy z nas jest jaki jest i niewiele można z tym zrobić.
6. **Niezależnie od tego, jaki masz charakter, możesz w znaczącym stopniu się zmienić.**
7. Możesz zacząć postępować inaczej, ale tego, jaki jesteś zmienić się nie da.
8. **Zawsze możesz stać się innym człowiekiem.**

TRWAŁOŚĆ



ROZWÓJ



DWA SPOSOBY MYŚLENIA

CAROL S. DWECK, Ph.D.

NASTAWIENIE NA TRWAŁOŚĆ

inteligencja
jest statyczna

prowadzi do
chęci bycia
postrzeganym
jako osoba
sprytna/cwana
a tym samym
tendencji do:

WYZWANIA

...unikania
wyzwań

PRZECIWNOCI

...szybkiego
poddawania się

NASTAWIENIE NA ROZWÓJ

inteligencja
podlega rozwojowi

wyzwala chęć
uczenia się
a tym samym
tendencję do:

WYZWANIA

...podejmowania
wyzwań

PRZECIWNOCI

...wytrwałości
pomimo trudności

WYSIŁEK

...postrzeganie
wysiłku jako
bezwocnego
i negatywnego

KRYTYKA

...ignorowania
przydatnych choć
negatywnych opinii

SUKCES INNYCH

...poczucia zagrożenia
spowodowanego
sukcesem innych

W konsekwencji, dochodzi do zastoju
i osiągnięcia gorszych wyników
niż wskazuje na to potencjał

Wszystko to potwierdza, że nasze cechy
są niezmiennie i jesteśmy na nie skazani.

WYSIŁEK

...postrzegania
wysiłku jako drogi
do sukcesu

KRYTYKA

...wyciągania
wniosków z uwag
krytycznych

SUKCES INNYCH

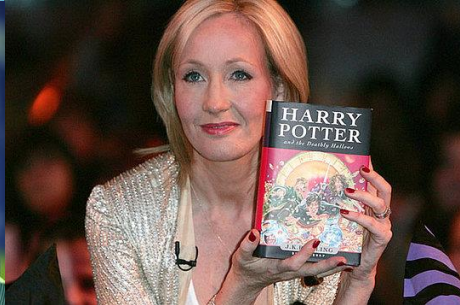
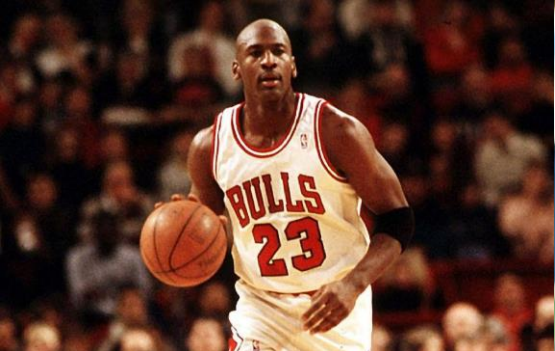
...odnajdowania drogi
i inspiracji w sukcesie
innych

W konsekwencji dochodzi do rozwoju
i osiągnięcia coraz lepszych wyników
niż wskazuje na to potencjał

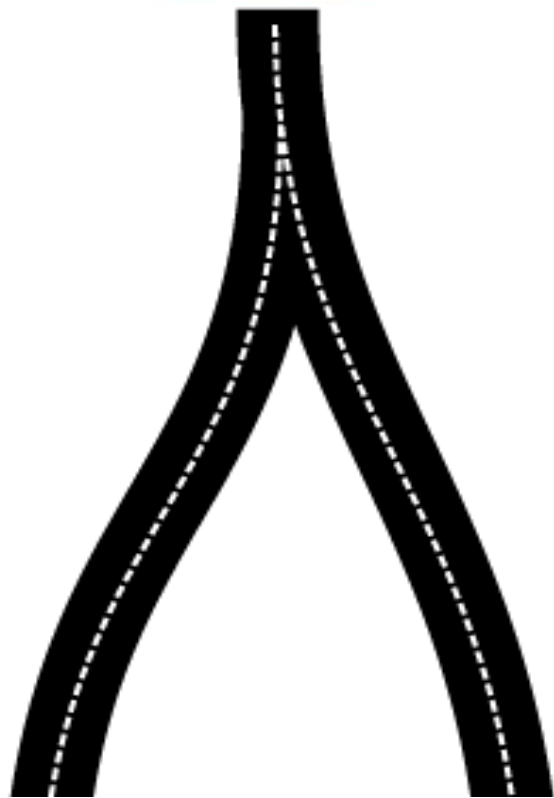
Wszystko to potwierdza, iż nasze cechy
**możemy kształtować i od nas zależy
co osiągniemy**

Ludzie sukcesu, ludzie porażki





START



sukces

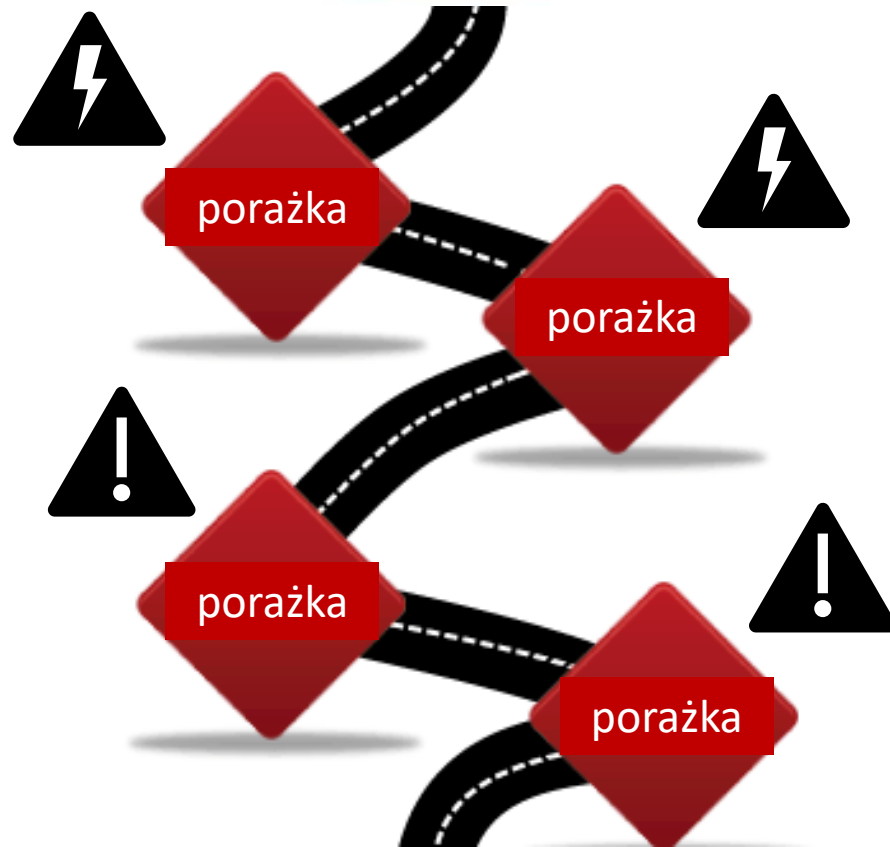
porażka



GŁOWA
RZĄDZI



START



sukces





Pozytywna psychologia porażki

AKCEPTACJA

Powiedz: „Stop! To jest porażka”



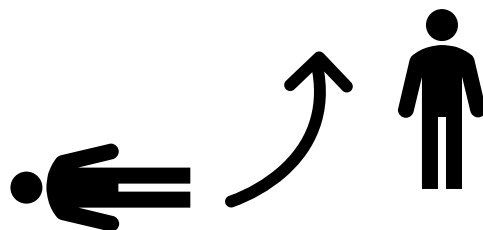
POWRÓT DO PIONU

Odnajdź zdrową
postawę radzenia
sobie



SPOŻYTKOWANIE PORAŻKI

Ucz się z tego
doświadczenia,
wyciągnij wnioski





“

Porażka to najlepszy przyjaciel trenera. Zawsze czyha gdzieś na rogu. Przychodzi, gdy człowiek się tego nie spodziewa. Piłkarze muszą się podnieść. [...] Powiedziałem zawodnikom, że muszą wypiąć klatę i iść do przodu. Nie da się żyć tylko fajnymi elementami i sukcesami. Trzeba sobie poradzić.

Michał Probierz



“

Jestem dumny z tego, że się, kurwa, podniosłem. Z samego meczu nie mogę się cieszyć, ale z tego, że się pozbierałem – na pewno. Po tamtej porażce byłem zmiażdżony niesamowicie. Miałem kłopoty w życiu prywatnym, a na dodatek puściłem szmatę na stadionie wypełnionym kibicami Rangersów. [...] Sądziłem, że mam mocny łeb. A zabołało niesamowicie... [...] Ale czuję dumę z tego, że wygrałem z tamtym demonem. Trudnych momentów w życiu miałem kilka, ale to była kulminacja. Było tak, jak było, w dużej mierze z mojej winy.

Artur Boruc



ćwicz dane
umiejętności

testuj w
praktyce



wprowadź
stosowne
korekty

zrób
ewaluację





Trener dwóch celów

- **Osiągnięcia sportowe**
- IQ
- Wiedza taktyczna i techniczna, doświadczenie w sporcie jako zawodnik i trener

Lekcje życiowe (budowanie charakterów)

- IE
- Kompetencje interpersonalne
- Umiejętności budowania i podtrzymywania relacji w swoim środowisku



Trener dwóch celów

1. Redefiniowanie zwycięzcy
2. Napełnianie emocjonalnych baków
3. Szacunek do gry dyscypliny
4. Rozwój kultury drużynowej





Trener dwóch celów

1. Redefiniowanie zwycięzcy
- 2. Napełnianie emocjonalnych baków**
3. Szacunek do gry dyscypliny
4. Rozwój kultury drużynowej



Jak nawiązujesz z zawodnikiem lub drużyną dialog?

- Jakiego zadajesz pytania?

Czego się nauczyłeś
dzięki temu
doświadczeniu?

Czy myślisz, że
zdystansowanie się do
porażki/sukcesu jest
ważne? Dlaczego?

Jak mogę Ci pomóc,
żebyś stał się lepszym
zawodnikiem?

Co sądzisz o
dzisiejszej grze?
Skąd wynika Twoje
zadowolenie lub
jego brak?





Paweł Fortuna



Pozytywna psychologia porażki

Jak z cytryn
zrobić
lemoniade



Carol
Dweck



NOWA PSYCHOLOGIA



Nastawienie na rozwój to gwarancja sukcesu



STEVE BACKLEY

MISTRZ W KAŻDYM Z NAS

12 MISTRZOWSKICH REGUŁ SUKCESU



RYTM
ŻYCIA

“ Ever tried. Ever failed. No matter.

Try Again. Fail again.

*Fail
Better”*

SAMUEL BECKETT

Dziękuję za uwagę!

Zostańmy w kontakcie!



www.glowarzadzi.pl



facebook.com/glowarzadzi



grzegorz.wieclaw@gmail.com

