


**PROF. NADZW. DR HAB. TADEUSZ HUCIŃSKI**

Profesor, pedagog, trener klasy mistrzowskiej w koszykówce, teoretyk kultury fizycznej, psycholog sportu. 20-letnie doświadczenie w pracy trenerskiej kadry narodowej (11 sezonów w jednym klubie). Uczestnik w 10 finałach mistrzostw Europy. W 1993 r. zdobywca brązowego medalu MŚ w koszykówce kobiet. Wielokrotny medalista MP w koszykówce. Były szef szkolenia PZKosz, wiceprezes PZKosz, członek FIBA. Uczestnik projektów szkoleniowych w USA. Odpowiedzialny ze szkolenie mentalne kadr narodowych do IO w Rio 2016. Wieloletni pracownik naukowy AWFIS w Katowicach, Gdańsku i Warszawie. Autor ponad 25 publikacji książkowych (monografie, podręczniki), 80 artykułów naukowych. Profesor nadzwyczajny Politechniki Koszalińskiej. Profesor Hanowerskiej Akademii Nauk Przyrodniczych. Odznaczony Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski przez Prezydenta Lecha Kaczyńskiego. Rektor AWFIS

Kontakt: tel. 603 871 059


**TOMASZ WILCZEWSKI**

Pedagog, trener I klasy w koszykówce, doktorant na AWF Katowice, nauczyciel w szkole podstawowej. 10-letnie doświadczenie w sporcie zawodowym, 10-letnie doświadczenie w pracy trenerskiej z grupami młodzieżowymi. Certyfikowany wykładowca Polskiego Związku Koszykówki w aspekcie nauczania i doskonalenia umiejętności technicznych. Wykładowca w programach Fundacji Rozwoju Kultury Fizycznej. Współautor 8 podręczników z zakresu pedagogiki, kultury fizycznej i sportu. Certyfikowany wykładowca światowego systemu badań zachowań Extended Disc. Założyciel Akademii Edukacji Psychologii i Sportu oraz Unii Sportu Dzieci i Młodzieży. Współtwórca projektu rozwoju sportu młodzieżowego – Polish Basketball Clinic. Kreator materiałów metodycznych i dydaktycznych

Kontakt: wilczewski13@gmail.com / tel. 660 487 261

# IMOPEKSIS

## TRENER CZY TRESER?

**CZĘŚĆ 1**

**– ROZMAWIAM Z TRENERAMI I WIDZĘ ICH EGOIZM. PROSZĘ ZWRÓCIĆ UWAGĘ, JAK CZĘSTO WCHODZIMY GDZIEŚ I ZACZYNAJEMY MÓWIĆ. „JA...” – NAJPIERW O SOBIE. CZEMU NIE OBSERWUJEMY NAJPIERW SYTUACJI, W KTÓREJ SIĘ ZNALEŻLIŚMY? COACH TO TAKI TRENER, KTÓRY ZACZYNA OD ZESPOŁU. A TRENER-TRESER TO TEN, KTÓRY WCHODZI DO SZATNI, NARZUCA SIĘ, UBIERA ŚWIEŻY KRAWAT, ŁADNE BUTY, DOPASOWUJE DO NICH FRYZURĘ I WRZESZCZY NA BOISKU – MÓWI OSTRO PROFESOR TADEUSZ HUCIŃSKI, KTÓREGO METODOLOGIA IMOPEKSIS W ŚRODOWISKU TRENERSKIM ZATACZA CORAZ WIĘKSZE KRĘGI. HUCIŃSKI WRAZ Z TOMASZEM WILCZEWSKIM GOŚCILI W 32. ODCINKU PODCASTU „JAK UCZYĆ FUTBOLU”, KTÓREGO NAJCIEKAWSZE FRAGMENTY ZNAJDZIECIE PONIŻEJ.**

**CZYM JEST IMOPEKSIS?**

Tadeusz Huciński: Mając codzienny bezpośredni kontakt z zawodnikami, w sytuacjach trudnych często podchodziłem do nich, rozmawiając o wszystkim i o niczym. Najczęściej mówiłem to, co ja myślałem, nie wczuwałem się w zawodnika. I to był podstawowy błąd. Oczywiście nie przez całą karierę, ale przez jej połowę. Tak minęło mi 15 lat. Można powiedzieć, że po tych 15 latach dojrzałem jednak do tego, by do zawodnika dotrzeć.

Studując psychologię i pedagogikę, szukałem jakiegoś spojrzenia, by wyczuć zawodnika, wyczuć, czy ma w stosunku do mnie pozytywne intencje, czy nie dałem mu zbyt dużego zadania. Jak ustawiłem motywację? Jaki jest poziom jego niepokoju? Na ile zaburzone są jego myśli, pewności, niepewności?

Często mówię trenerom: pokażcie mi metodykę, jak się koncentrować. W jaki sposób ten zawodnik jest skoncentrowany w danej chwili? W danej sytuacji w meczu, sytuacji trudnej? Przed meczem, w czasie meczu, po meczu? Ta koncentracja cały czas, można powiedzieć, obcuje z zawodnikiem. Trener powinien się w te zmienne wczuwać. Ale nie z punktu widzenia swojego, tylko z punktu odczuć zawodnika. Te mechanizmy są wspólne dla wszystkich gier zespołowych – dla piłki nożnej, siatkówki, koszykówki, piłki ręcznej. Można powiedzieć, że psychologiczne spojrzenie na zawodnika powinno mieć kierunek, od niego samego,

w rozumieniu jego odczuć i przeżyć, doprowadzić do jednej sytuacji, że zawodnik zaczyna funkcjonować sam, a nie jest służebny w stosunku do zadań trenera i schematu gry, bez kreatywności. IMOPEKSIS w tym pomaga.

- **Jeśli ktoś wnikliwie przeczytał wypowiedź profesora, mógł zauważyć, że jest to też skrót, akronim złożony ze słów, które profesor wymienił.**

TH: Tak. Intencje, motywacja, pewność siebie, emocje, koncentracja, spójność grupy, intuicja i na końcu skuteczność, czyli czynniki, na które trener ma wpływ w procesie szkoleniowym poprzez język ćwiczeń.

- **Czym upodmiotowienie zawodnika różni się od jego uprzedmiotowienia, o którym piszecie sporo w książce „Współczesna pedagogika”?**

TH: To jest podstawowe pytanie. Chodzi o komunikację z zawodnikiem. Jeżeli zawodnik podchodzi do trenera, słucha go w 70%. Jeżeli trener podchodzi do zawodnika i narzuca siebie, uprzedmiotawia go, to ten słucha tylko w 30%. Każdy trener chciałby, żeby zawodnik go słuchał, dlatego musi wyczekać sytuację potrzeby zawodnika. Aktywnie wsłuchując się i odsyłając go do samodzielnego rozwiązania z podjęciem decyzji, ryzyka i odpowiedzialności powoduje jego upodmiotowienie. Jest to często spotykane w piłce nożnej.

### ■ W jaki sposób zatem „odesłać zawodnika do siebie”?

TH: Można to zrobić za pomocą słów kluczowych: „Zastanów się, jak to zrobić”, „Co zamierzasz z tym zrobić?”, „Przemyśl to”, „Zrób, jak uważasz”. W żadnym wypadku nie chodzi o to, aby zawodnik odchodził od trenera z jego radą i pełnił funkcję służebną. Aby zawodnik grał tym, co najlepiej potrafi, należy odesłać go do samodzielnego rozwiązania sytuacji, w sposób kreatywny, zgodny z jego planem i potrzebami.

### ■ Z czym największe problemy mają trenerzy, których spotykacie na swojej drodze?

Tomasz Wilczewski: Odpowiedź jest bardzo praktyczna. Trenerzy, którzy do nas przyjeżdżają, mają wiedzę z zakresu teorii treningu, mają wiedzę techniczną, taktyczną, wiedzą wiele o motoryce i o żywieniu. Najmniej jest jednak wiedzy psychopedagogicznej.

Cały układ naszych szkoleń IMOPEKSIS polega na tym, że największy akcent kładziemy na aspekty mentalne w procesie treningowym w drodze do sukcesu sportowego. To one dają 80% sukcesu, zgodnie z zasadą Pareta. Często się zdarza, że jako trenerzy się narzucamy. Po kilku latach współpracy trener, który narzuca się codziennie, mówi: „popraw to”, „popraw tamto”, „zagraj w tę stronę, a nie w tamtą”, „teraz dobrze”, „teraz źle” itd., doprowadza do sytuacji, w której zawodnik w służebnej roli traci motywację do dalszych działań, a jego intencje do osoby trenera i jego programu są negatywne. W konsekwencji tworzy się grupa nieformalna i rodzą się konflikty, a zespół się rozpada. Bardzo upraszczając, cały mechanizm często tak się kończy. Niestety najczęściej dzieje się to kosztem młodych zawodników, co ma negatywny wpływ na dalsze kariery. Kluczowe zatem jest prowadzenie procesu treningowego w taki sposób, aby dziecko było podmiotem wszystkich działań. Do tego jest niezbędny potężny warsztat doświadczenia, form, metod i wlanych przekonań.

### ■ Fajnie się Was słucha, ale czy w takim razie nasz cały system – z edukacją i szkołą na czele – nie „stoi na głowie”?

TH: Jesteśmy pod wpływem edukacji socjalistycznej. Użyję tego określenia, bo ciągle paradygmat władzy i urzędu nauczyciela to podstawa w wielu szkołach. Myślenie, że mam władzę, to mogę ją wykorzystać, jest wielkim błędem. IMOPEKSIS pokazuje



pierwszy krok: oddaj władzę zawodnikowi. Uruchom zawodnika, nie oceniaj go, likwiduj jego lęki, likwiduj jego niepokoje. Pomagasz mu w uzyskaniu pewności, dzięki czemu zaczyna funkcjonować na wyższym poziomie, niż trener mógłby się tego spodziewać.

Trenerzy często nie dają zawodnikom tej szansy, narzucając własne opinie i oceny. Nie chcę mieć zawodnika takiego, który realizuje to, co ja chcę. Organizuję myślenie, organizuję ćwiczenie, chcę, by podstawowym językiem był język ćwiczeń, w którym zawodnik realizuje i odczuwa siebie. Podczas mikrocyklu czy jednostki treningowej czuję zawodnika i to, czego on potrzebuje. Nie mówię do niego za pomocą słów, mówię poprzez ćwiczenia. A w nich obserwuję jego zachowania i decyzje.

Dawno temu do Polski przyjechali trenerzy Realu Madryt. Jeden z moich kolegów był zaskoczony. „Wiesz co oni robią?” – pytał. „Pokazują zawodnikowi ruch i obserwują, jakie rozwiązanie on wybierze. Nie każą mu biec w lewo czy w prawo”. Wtedy wielu naszych trenerów jeszcze tego nie rozumiało.

TW: Trener na najwyższym poziomie jest od psychopedagogiki, relacji i spraw międzyludzkich. W każdych 20 minutach treningu jest kilka, kilkadziesiąt zjawisk psychologicznych w każdym zawodniku, na które trener musi potrafić oddziaływać. To ogromny wysiłek! To właśnie przykłady Jose Mourinho, Phila Jacksona czy Kazimierza Górskiego. Jak zarządzać tym procesem, jak to wszystko podzielić? Często trener główny bierze wszystko na siebie, zaczyna pilnować techniki, zajmuje się rozgrzewką lub odpowiada za strukturę treningu i jej zmienność. To błąd. Żeby być

prawdziwym coachem, należy obserwację układu technicznego w aspekcie przyczyn i detali oddać zawodnikom. Trzeba odrzucić ćwiczenia i środki nieskuteczne i obojętne. Dopiero wtedy można skupić się na dziecku, zobaczyć jak reaguje w sytuacji, kiedy udało mu się coś zrobić poprawnie, a jak – kiedy się nie udało. Jak zareagować, wprowadzając piłkę do gry i jak zakończyć trening. Wszystko w celu dostosowania zmiennych treningowych w możliwie najlepszy sposób dla odczucia zawodnika.

Teoretycznie są trzy poziomy bycia coachem: na początku jest się trenerem techniki i szczegółów, później trenerem na wyższym poziomie „trenerem struktury”, który łączy umiejętności w ćwiczenia w skuteczne formy. Na końcu natomiast obserwuje się to, co jest najdalej od piłki lub „we wnętrzu” każdego zawodnika.

### ■ Skąd inspiracja, by wymyślić i rozpowszechnić metodę IMOPEKSIS?

TH: Mam za sobą 1830 meczów w lidze zawodowej, blisko 400 meczów przy hymnie narodowym w kadrze. To bogate doświadczenia, wynikające z każdego kolejnego dnia. Jednak przyznam się, że przez 15 lat byłem... trenerem. Dopiero kiedy to zrozumiałem i zacząłem nad sobą pracować w płaszczyźnie odczuwania partnerów, stałem się coachem. Dziś studiuje zen, poszukuję nowej jakości pedagogicznej, co przynosi nam uznanie w szerokim środowisku międzynarodowym. Swoją wiedzę chętnie się dzielę z trenerami wielu dyscyplin. W krajach, w których nie było socjalizmu, łatwiej jest zrozumieć to podejście, dlatego trenerom w Hiszpanii czy z krajów skandynawskich wielu obszarów IMOPEKSIS-u nie trzeba tłumaczyć.



### ■ Był jakiś moment przełomowy w przemianie z tresera w coacha?

TH: Takim momentem było trzecie miejsce na mistrzostwach świata w koszykówkę. Graliśmy o wejście do czwórki i nie wiedziałem, jako trener, co mam zrobić, by wygrać. Chinki były wybitne, były znakomicie wyszkolone technicznie i szybkie. Wziąłem więc radę drużyny na rozmowę i powiedziałem: macie tu kasetę, oglądajcie ją i ustalcie sobie, co chcecie grać. Dziewczyny to zrobiły, dzień później same poprowadziły trening. Gdy wyszliśmy na mecz, nie wierzyłem. Oddałem władzę ze strachu, z tchórzostwa. Zabrakło mi wiedzy, nie miałem koncepcji na ten mecz. Pod koniec drugiej kwarty Polki skoczyły wybitnie na wyszkolone Chinki... pressingiem na całym boisku. Zdobyły 12 punktów z rzędu! W życiu bym nie ustawił pressingu w takim spotkaniu, żaden trener by tego nie zrobił. W przerwie stanąłem więc z tyłu, by znów zawodniczki same zrobiły sobie odprawę. Atmosfera była niesamowita. Jak one chciały wygrać, utrzymać tę przewagę... I utrzymały. To one wygrały ten mecz. Zrozumiałem, że przez tyle lat ciągle się narzucałem. Ja, mój egoizm, mój narcyzm. Dojrzałem jednak i potem było mi łatwiej. Zdobylem mistrzostwo Polski w Gdyni i przez resztę kariery budowałem silne zespoły zawodowe.

### ■ Podstawą jest, byśmy jako trenerzy się wycofali i zrozumieli, że to nie my jesteśmy najistotniejsi?

TH: To jest najtrudniejsze. Rozmawiam z trenerami i widzę ich egoizm i brak potrzeby zmian. Bardzo lubię wszystkie osoby zajmujące się sportem, ale kiedy przychodzi i zaczyna ją od „ja”, mówię: „wyjdź i wejdź ponownie”. Proszę zwrócić uwagę, jak często wchodzimy gdzieś i zaczynamy mówić „ja...” – najpierw o sobie. Czemu nie obserwujemy najpierw sytuacji, w której się znaleźliśmy? Różnica między trenerem a coachem jest taka, że trener kieruje swoje „ja” do zespołu, a coach w swoim

działaniu przyjmuje zespół do swojego „ja”, czyli wszystkie sprawy zespołu są pierwszorzędne. Trener-treser to ten, który wchodzi do szatni, narzuca się, ubiera nowy krawat, ładne buty, dopasowuje do nich fryzurę i wrzeszczy na boisku, bo coś mu się nie podoba.

### ■ Nie akceptuje profesor krzyku w wykonaniu trenerów?

TH: Jeżeli krzyczysz na zawodnika, to znaczy, że krzyczysz na siebie. Jeżeli dam zawodnikowi zadanie, mówię: „zrób to i to”, a on robi to źle, to kto jest winny? Ten, który dał takie zadanie. Kiedy krzyczę na zawodnika, to krzyczę na siebie, wołam o pomoc. Już najwcześniejszą młodzież uczymy na treningach, że jak trener, rodzic czy nauczyciel krzyczy na Ciebie młody zawodniku, to znaczy, że woła o pomoc. Nie gniewaj się wtedy i nie złość, tylko pomóż trenerowi.

### ■ A jakie przełożenie ma ten brak wrzasków z ławki na piłkę seniorską?

TH: Wszędzie jest tak samo. Idealnym przykładem jest Kazimierz Górski. Prowadziliśmy kadry równoległe. Górski zawsze chodził i patrzył, jak zachowują się Szarmach, jak Gorgoń, jak Deyna. Wiecie, jaką ukształtowano o nim opinię? Że musi mieć obok Andrzeja Streljaua i Jacka Gmocha, bo nie potrafi poprowadzić treningu. Tak złośliwie to przedstawiano tę

sytuację. A on właśnie był coachem! Dlatego miał sukcesy. To był naturalszczyk ze Lwowa, który był coachem i czuł to wszystko, co dla wielu były niezauważalne. Phil Jackson na wielu treningach siedział w piątym rzędzie i patrzył na relacje między zawodnikami, bo to decydowało o sukcesach wtedy i decyduje o sukcesach dziś.

### ■ Pan się czuje wizjonerem?

TH: Nie, jestem praktykiem, który po prostu wyczuwa, co będzie za chwilę.

### ■ Nie wiem, czy nie zdefiniował Pan słowa wizjoner...

TH: (śmiech) Najgorzej zrobić z faceta wizjonera, który żyje w chmurach.

TW: Współpraca z profesorem jest bardzo niewygodna, a tylko taka ścieżka rozwija. To tak jak w ciężkim treningu, w którym trzeba pokonać siebie. Mimo wielu kłótni i dyskusji, po przeżyciu sytuacji okazuje się, że profesor wpiera i inspiruje, kształtując głębokie przeżycia.

TH: Tomek czasami nie chce mnie słuchać, bo ma swoje zdanie. Jest uparty w obronie swojej autonomii. Ale to dobrze, bo ja strasznie cenię ludzi autonomicznych. Uwielbiam uparte dzieci. One są wybitne, ale my nie potrafimy ich prowadzić, bo chcemy traktować je normalnym programem. Nie można krzyczeć, trzeba zainteresować. Orientacja na obronę własnej autonomii jest jedną z cech koniecznych do uzyskania poziomu mistrzowskiego w sporcie zawodowym. Pamiętam przykłady z piłki nożnej: przychodzą trenerzy, przychodzi dziadek – i pytają „co zrobić”? Mają pretensje do trenera, że ten nie krzyczy i nie rozkazuje dziecku. Dużo pracy trzeba jeszcze wykonać, żeby tego dziadka czy ojca przekonać, że na to dziecko nie można krzyczeć, a trzeba je zainteresować własnym postępowaniem. Kiedy tego nie potrafisz, zaczniesz krzyczeć.

Część II rozmowy znajdziesz w kolejnym wydaniu, czyli nr 6/2020 (41) Asystenta Trenera.

Rozmawiali: PRZEMYSŁAW MAMCZAK  
i PAWEŁ SZYMAŃSKI



Podcast „Jak Uczyć Futbolu” to część serwisu EkstraTrener, który współtworzą dwaj wrocławscy trenerzy – Przemysław Mamczak i Paweł Szymański. Jak uczyć futbolu? Jak trenować?

Inspirują i szukają inspiracji. Kształcą siebie, jednocześnie starając się pomóc innym kolegom po fachu! Audycje dostępne w postaci odcinków w plikach audio można za darmo odsłuchać lub pobrać na [www.ekstratrener.pl](http://www.ekstratrener.pl)

/powyższy wywiad to fragment 32. odcinka „Jak Uczyć Futbolu” – całości wysłuchacie na [www.ekstratrener.pl/032/](http://www.ekstratrener.pl/032/)