


**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 2

– 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 – WSPOMINA PROFESOR TADEUSZ HUCIŃSKI I DZIĘKI KOMPONENTOM METODOLOGII IMOPEKSIS, KTÓRE TWORZĄ INTENCJE, MOTYWACJA, PEWNOŚĆ SIEBIE, EMOCJE, KONCENTRACJA, SPÓJNOŚĆ GRUPY, INTUICJA I SKUTECZNOŚĆ, ZMIENIA PODEJŚCIE DO PODOPIECZNYCH SETEK TRENERÓW. TYM RAZEM PREZENTUJEMY DRUGĄ CZĘŚĆ 32. ODCINKA PODCASTU „JAK UCZYĆ FUTBOLU”, W KTÓRYM GOŚCIAMI BYLI WŁAŚNIE PROFESOR HUCIŃSKI WRAZ Z TOMASZEM WILCZEWSKIM.

■ **Co trzeba zrobić z niegrzecznym dzieciakiem, jak sobie z nim poradzić?**

TH: Przede wszystkim trzeba go motywować. Trzeba pokazać mu, do czego dąży w danym elemencie technicznym, dać mu szansę, żeby sam pracował nad sobą w aspekcie przyczyn działań, a nie skutków, czyli strzełonego gola.

TW: Przytoczę badania, w których światowa organizacja badań NASA zbadała pięć tysięcy pięcioletków w teście na kreatywność i fantazję. W wyniku tego testu wyszło, że 98% dzieci to geniusze. Zaskakujący wynik skłonił naukowców do odrzucenia wyników i zaniechania kolejnych badań. Oficjalnie uznali, że badania zostały źle skonstruowane. Jednak w podświadomości coś nie dawało badaczom spokoju i szczęśliwie po pewnym czasie do nich powrócili. W wyniku czego po kolejnych 5 latach zbadali te same dzieci, z ich geniuszu zostało tylko 30%! Kontynuowali badania, kolejne pięć lat, piętnastolatki wykazywały 12 procent geniuszu. Próba ostateczna na losowej grupie osób w wieku 20 lat wskazała wynik 2% geniuszu!

TH: To jest ta cała kreacja. Pytam trenerów: „jakim prawem ty chcesz narzucić siebie, kiedy dziecko jest na poziomie kreacji w 30 procentach, a ty masz jej dwa procent?”. To piętnaście razy więcej. Trener ma tylko zorganizować dziecku środowisko do samorealizacji. Daj mu szansę wyboru. Każdy jest inny.

Inny jest Krzysztof Piątek, inny jest Robert Lewandowski.

■ **„Trenerze, Paweł wybił mi piłkę i nie chce po nią pobiec” – słyszymy na treningu. Wchodzimy między zawodników czy na to też macie jakiś sposób?**

TW: „Jak sobie z tym poradzisz?” – w ten sposób odsyłam zawodnika do samego siebie. Najczęściej on odpowiada: „ale to on wybił piłkę, nie ja”. „I jak sobie z tym poradzisz?” – ponawiam pytanie. Dziecko musi zareagować w obecnej, nowej sytuacji, stawia się w niej na nowo i musi ją rozwiązać samodzielnie. Pogodzi się z kolegą? Pójdzie w konflikt? Będzie współpracować? Decyzja, ryzyko, wybór i sposób rozwiązania, kreacja należy do niego.

■ **A jeśli zawodnik będzie chciał pójść w konflikt i ruszy na kolegę z pięściami?**

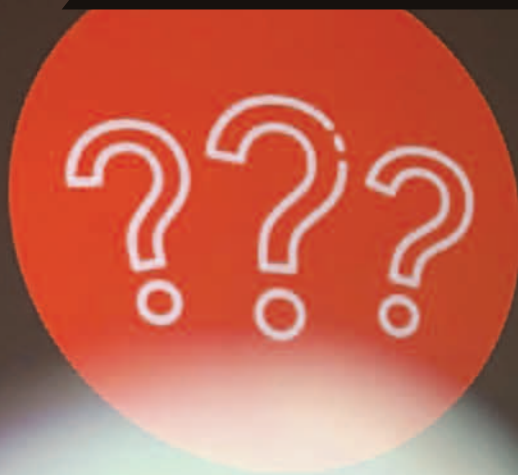
TH: Nie będzie takiej sytuacji. Emocje już minęły.

■ **W którym momencie?**

TW: Kiedy zawodnik przyszedł do mnie.

TH: Wcześniej mógłby go uderzyć, ale jak już przyszedł, to emocje minęły. Wtedy trener ma prowadzić, by zawodnik myślał, jak to rozwiązać.

TW: Odesłałem zawodników do siebie i w następnym kroku, jako coach obserwuję



i staram się przygotować zestaw ćwiczeń. Jeżeli utrzymuje się między nimi konflikt, mogę pogodzić ich współpracą, mediatorem, innym dzieckiem, które obaj akceptują lub wspólnym celem. Wszystko bez słów, na odczuciach. Gdyby ta sytuacja wyglądała inaczej, np. zawodnik przyszedł naskarżyć, trener atakuje drugiego zawodnika. „Co ty zrobiłeś, dlaczego tak się zachowałeś?! Kara. Dzwonię do mamy” itp. Od razu pojawiają się negatywne intencje. Czy czegoś nauczył się w tej sytuacji? Ten, który przyszedł naskarżyć, nauczył się tego, że dorośli wszystko rozwiążą za niego i warto dalej skarżyć, a upomniany zawodnik traci zaufanie i relacje z trenerem.

■ Kluczem są... pytania-klucze?

TW: „Co teraz z tym zrobisz?” – to jest moje ulubione pytanie.

TH: „Co zrobisz?”, „Zastanów się”, „Przemyśl”, „Zrób, jak uważasz”. Podstawą jest odesłać dziecko do dziecka, wymusić u niego trud „myślenia” i decyzji. On ma postawić się w swojej, jedynie realnej sytuacji. Jeżeli to zrobi i rozwiąże problem z kolegą, trener stanie się dla niego autorytetem.

■ Dlaczego nie powinniśmy karać przez sport?

TH: Moje motto jest następujące: wartość dziecka mierzy się umiejętnością

wychodzenia z porażek, a nie ilością sukcesów. Kiedy dziecko robi coś źle i wie, że robi źle, nie można podjąć się kary. Trener nie ma prawa w tym momencie karać go, bo byłoby to karanie podwójne. Zostawiam je, by samo wyszło z tej sytuacji. Tak samo jest z pochwałą. Dziecko powinno się rzadko chwalić. Tylko wtedy, kiedy zauważalnie oczekuje tej pochwały. Jednak jeszcze lepiej „nie zauważać”, gdy robi coś dobrze, by wymusić na nim, żeby samo w sobie się pochwaliło. To jest coaching. Dziecko samo wychodzi z błędu i samo się chwali. To jest szczyt umiejętności coacha.

■ Mówicie, że kiedy zawodnik z największym ego w zespole popełnia błąd, nie powinniśmy mu tego błędu pokazywać. Dlaczego?

TH: Wszystkie kontakty bezpośrednie zawsze spotykają się z odmową i oporem. To nie wynika z tego, że zawodnik taki jest, to jest mechanizm, który każdy z nas ma w sobie. Jeżeli ja narzucam sytuację Tomkowi, jego mózg zawsze mówi „nie”, dopiero potem zaczyna myśleć. Nim zawodnik zacznie myśleć, zdenerwuje się jednak i... coś trenerowi odpowie. Trener powinien pamiętać, że to, co zawodnik mówi w emocjach, to nie jest prawda, on tak wcale nie myśli. Tym samym nie można budować przekonania o zawodniku w takich sytuacjach.

■ Więć w jaki sposób zwracać uwagę?

TH: Na przykład jeśli ja chcę zwrócić uwagę Tomkowi, przekazuję ją innemu graczowi. Mimo że on nie jest tak dobry w danym elemencie, poprawiam go, a... Tomek słucha. I do niego moje uwagi docierają w ten właśnie sposób. A potem tworzę jeszcze z tej dwójki parę, by wzajemnie się poprawiała lub realizowała jakieś zadanie. W takim wypadku zadaniem Tomka będzie jeszcze dodatkowo poprawianie kolegi i wzięcie za niego odpowiedzialności.

TW: Inną opcją na przykład jest wspomnieć na odprawie: słuchajcie, mamy takie problemy techniczne. Mówię ogólnie. Wtedy każdy w drużynie wychwytuje dla siebie to, co dotyczy jego. Ale nie atakuję personalnie. Zawsze daję taki przykład: kiedy słuchamy prognozy pogody, zawsze słyszymy i patrzymy w miejsce na mapie pogodowej, w której się znajdujemy – jaka pogoda będzie tam, gdzie jesteśmy.

■ To jak trzymać język za zębami?

TH: Proszę odejmować 3 od liczby 23. Do zera.

■ Na głos?

TH: Po cichutku. W którym momencie dojdzie pan do dwóch?



■ Jestem przy dwóch.

TH: Widzi pan, co zrobiłem? Zmieniłem obszar emocji. Przerzuciłem pana na całkiem inną sytuację. Już pan jest spokojny. Gdy jest pan zdenerwowany, może pan odejmować większe liczby. Podstawowymi umiejętnościami coacha są wytrzymałość i odporność emocjonalna. Przykład: zawodnik, który jest uczciwy i nie umie kłamać, ma pełne zaufanie do trenera i mu się zwierza. Podstawową rzeczą jest, żeby trener nie przekazał tego zwierzenia nikomu, nawet asystentowi. Zawodnik prawdopodobnie nie ma kontaktu z rodzicami, nie ma się komu wyżalić i przychodzi do tego, do kogo ma zaufanie. Dzięki temu trener ma odpowiednią wiedzę i oznakę dobrych intencji od zawodnika i nie może tego zepsuć paplaniem. Kiedy trener nie zdradzi zawodnika, ten będzie miał do niego coraz większe zaufanie, coraz więcej będzie mu mówił. To drugi sposób na uzyskanie autorytetu.

■ To kiedy nadchodzi moment, by się odezwać?

TH: Czekam. Doświadczony coach stoi z boku, czeka aż podejda do niego.

TW: Należy być z zawodnikami, dla zawodników, na przykład obserwować, w jaki sposób spożywają posiłki. Kto z kim siada, o czym rozmawiają, czy są w dobrym nastroju itp. Ten sposób zarządzania sobą polega na tym, by przestać myśleć o sobie.

Wtedy nie ma problemu. Jeśli nie myślę o sobie, wyłączam swoje emocje. Jak podchodzisz do partnera, a partner do ciebie, to myślisz sobą czy partnerem?

TH: Wykładam na Politechnice Koszalińskiej, mam około 200 studentek na roku. Na pierwszych zajęciach piszą anonimowo diagnozę. Pytam: jak podchodzisz do partnera, narzeczonego, męża, czy myślisz nim, czy sobą? 95% myśli sobą. Po całym semestrze robiłem kolejne anonimowe analizy i 35% myślało partnerem.

■ Jak trenować siebie i rozwijać się jako coach?

TH: Podstawową metodą jest dialog wewnętrzny. Siadamy wieczorem, na pięć minut dziennie i analizujemy dzień w następujący sposób: ile razy wszedłem w gniew? Ile razy byłem zły? Ile razy krzychałem? Nie interesują nas skutki, tylko szukamy przyczyn. Dlaczego się zeżłościłem? Warto to sobie nawet zapisać. Jak znajdę przyczyny, potem już jest o wiele łatwiej. Zawsze mam najpierw myśleć sytuacją, potem partnerem, a na końcu sobą! Są trzy rzeczy, które każdemu coachowi są potrzebne: nie oceniaj, nie obwiniaj i nie porównuj.

■ Jak odpowiadacie tym, którzy twierdzą, że niektórych zawodników krzyk „motywuje”?

TH: Jeżeli ja będę na pana krzychał i pan tego potrzebuje, to jest to pewna patologia, że pan ma taką potrzebę. To znaczy, że pan nie jest samodzielny, nigdy nie uruchomi swojej kreacji. Będzie pan służebny w stosunku do mnie. Krzyk doprowadza do służebności. O to chodziło w starej postkonwencyjnej edukacji.

TW: Żaden krzyk i bodziec zewnętrzny nie uruchomi motywacji wewnętrznej. To jest wykorzystanie do 50% potencjału zawodnika.

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

/powyższy wywiad to fragment 32. odcinka „Jak Uczyć Futbolu” – całości wysłuchacie na www.ekstratrener.pl/032/