

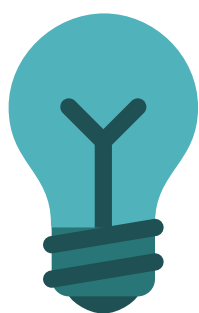
JAK KORZYSTAĆ Z KART SPORTOWCA

W poniższym pliku zamieściliśmy kilka przykładowych sposobów wykorzystania Twojej talii Kart Sportowca.

Każdy sposób został opisany w trzech kategoriach:



Dla kogo - jaka grupa odbiorców może zastosować tę metodę (Trener, Psycholog, sam Zawodnik, Rodzic Sportowca);



Jak - jak przygotować i przeprowadzić ćwiczenie;



Po co - co daje Zawodnikom takie wykorzystanie Kart Sportowca.



Karty
Sportowca

Więcej informacji o Kartach Sportowca znajdziesz na:

www.kartysportowca.pl



kartysportowca



kartysportowca

SPOSÓB NR 1

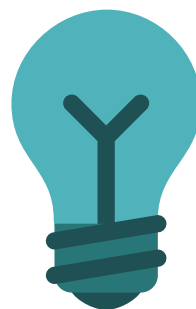


DLA KOGO:

- dla Trenera
- dla Psychologa

JAK:

Wykorzystać można całą talię, bądź wybraną kategorię. Przed lub po treningu (lub spotkaniu warsztatowym) rozkładamy na podłodze Karty rewersem do góry (aby nie było widać pytań). Zawodnicy po kolei losują po jednej Karcie i odpowiadają na zadane na niej pytanie. Możemy też dopytać pozostałych, jak oni odpowiedzieliby na przedstawione pytanie.



PO CO:

Ćwiczenie to może przyczynić się do budowania ducha zespołu, integracji drużyny. Zawodnicy lepiej wzajemnie się poznają.

Wybierając konkretną kategorię Kart, Trener może realizować tzw. tygodnie tematyczne i traktować narzędzie, jako wstęp do rozmowy na istotne w danym momencie tematy.

Psycholog może lepiej zrozumieć, jak Sportowcy postrzegają swoją dyscyplinę i własne uczestnictwo w niej. W trakcie zajęć warsztatowych, Sposób nr 1 może także stanowić punkt wyjścia do rozmowy na temat danego zagadnienia.



Zdjęcie:
Monika Snopkowska
www.borntoperform.info

SPOSÓB NR 2

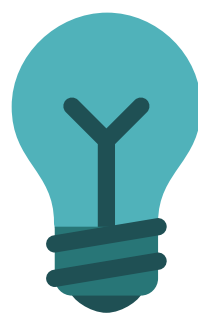


DLA KOGO:

- dla Trenera

JAK:

Tę metodę nazywamy "Pytanie dnia". Po wybraniu aktualnie ważnej kategorii, możesz losować jedną Kartę na każdy kolejny trening i przed nim lub po jego zakończeniu odczytywać wszystkim Zawodnikom treść pytania i prosić, aby odpowiedzieli na nie, porównując między sobą swoje przemyślenia i różne punkty widzenia.



PO CO:

Dzięki temu ćwiczeniu poruszane jest konkretne zagadnienie, skupiamy się wyłącznie na nim. Możemy od razu porównać punkty widzenia poszczególnych Zawodników, dopytać, dlaczego na dane pytanie odpowiadają w taki, a nie inny sposób. Trener może zebrać wszystkie odpowiedzi i podsumować burzę mózgów, dodając własny komentarz, jak on zapatruje się na dany temat.

To ćwiczenie pozwala budować spójność drużyny, ale też pokazać, jakimi zasobami dysponują poszczególni członkowie zespołu.



SPOSÓB NR 3

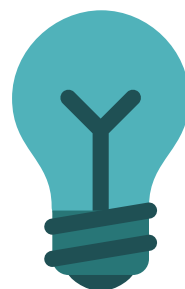


DLA KOGO:

- dla Trenera
- dla Zawodników do wykorzystania poza treningiem

JAK:

Tę metodę nazywamy "Wyzwanie", ma dwa warianty.



WARIANT 1:

Zawodnicy siadają w kole, każdy dostaje do ręki wybraną liczbę Kart. Gra odbywa się zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Każdy gracz może wybrać sobie osobę, której zada jedno z pytań, którymi dysponuje. Kartę można przekazać pytanej osobie, która staje się jej posiadaczem i może dane pytanie zadać później innemu Zawodnikowi.

WARIANT 2:

Zawodnicy siadają w kole, talia Kart leży na środku (cała talia lub tylko Karty z wybranego tematu). Idąc zgodnie z ruchem wskazówek zegara, każdy Zawodnik zadaje jedno pytanie swojemu koledze (wybranej przez siebie osobie lub Zawodnikowi siedzącemu obok), Kartę z pytaniem losując z talii leżącej na środku.

PO CO:

Oba warianty sprzyjają budowaniu zespołu/drużyny. Pomagają w rozmowie na temat wzajemnych oczekiwań i potrzeb członków danej grupy. Poprzez odpowiadanie na pytania na forum, można porównać swoje punkty widzenia, znaleźć wspólne cechy. Zawodnicy mogą lepiej się poznać, zrozumieć co kieruje ich kolegami w codziennej działalności sportowej, jak funkcjonują jako zespół/drużyna. W wersji obejmującej zadawanie konkretnego, wybranego pytania innemu Zawodnikowi, można zyskać okazję do poszerzenia swojej wiedzy na temat drugiej osoby w wybranym obszarze, zadać pytania, które nurtowały członków zespołu/drużyny od jakiegoś czasu.



SPOSÓB NR 4

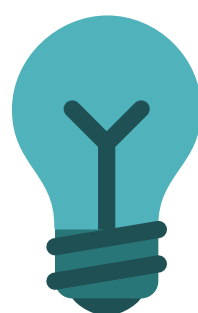


DLA KOGO:

- dla Zawodnika

JAK:

Karty Sportowca można wykorzystać do prowadzenia Dzienniczka Treningowego. Można skorzystać z pliku przygotowanego przez nas!



Aby pobrać Dziennik Treningowy Kart Sportowca, wejdź na:

<https://kartysportowca.pl/dziennik-treningowy/>

Lub pobierz z naszej strony www.kartysportowca.pl z zakładki "Jak Korzystać". (Już niedługo w sprzedaży będą nasze Dzienniki do monitorowania startów w Zawodach!)

Warto zacząć od kategorii czerwonej – „Ja w sporcie”. Prowadząc dziennik, codziennie wieczorem można odpowiadać na kilka wybranych pytań, zawartych w talii Kart Sportowca.

PO CO:



Dzięki prowadzeniu Dziennika Treningowego Zawodnik może monitorować przebieg treningów, własne zaangażowanie i zadowolenie z wysiłku.

Prowadząc dziennik, Zawodnik staje się bardziej samoświadomy, pytania nakłaniają go do głębszego zastanowienia się nad tym, czego udało mu się dokonać, a nad czym musi jeszcze mocniej popracować. Prowadzenie regularnych zapisków motywuje do działania i pozwala monitorować postępy, a także to, jak zmieniają się odpowiedzi na poszczególne pytania zawarte w Kartach Sportowca



**TEN SPOSÓB POWSTAŁ WE WSPÓŁPRACY
Z SANDRĄ KALINOWSKĄ -
PSYCHOLOGIEM SPORTU**

<https://www.facebook.com/Topwyszkoleni/>

SPOSÓB NR 5

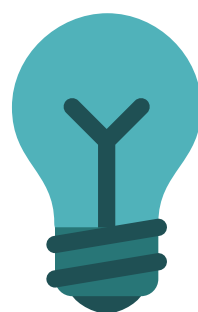


DLA KOGO:

- dla Trenera
- dla Psychologa

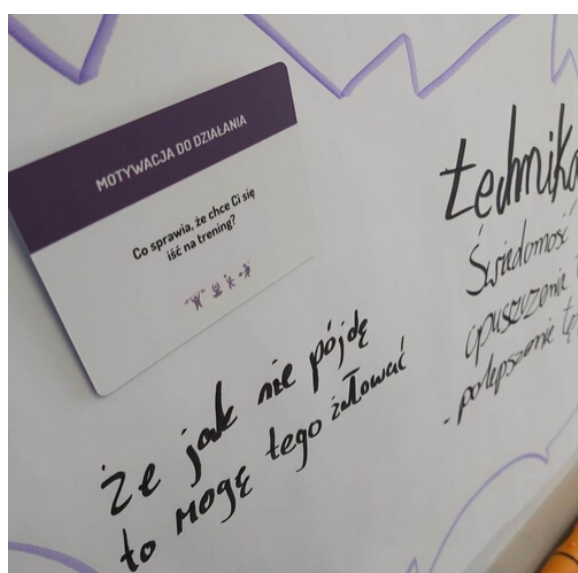
JAK:

Wybieramy kilka Kart z kategorii, która jest dla nas w tym momencie najważniejsza. Przyklejamy taśmą klejącą Karty na flipcharcie, wyznaczamy „strefę” każdej Karty. Zawodnicy po kolei podchodzą i wpisują anonimowo swoje odpowiedzi. Trener / Psycholog na końcu prezentuje wszystkie odpowiedzi, grupa ma możliwość je skomentować, przeanalizować.



PO CO:

Ten sposób nie wymaga dzielenia się swoją odpowiedzią publicznie, zapisujemy ją na flipcharcie, więc metoda ta sprawdzi się w nowych zespołach, w przypadku nieco bardziej wycofanych, nieśmiałych Zawodników. Mają oni okazję poznać punkt widzenia swoich Kolegów, lepiej się poznać. Karty z kategorii „Trener i drużyna” mogą sprzyjać budowaniu ducha zespołu, ale także stanowić informację zwrotną dla Trenera. W tym celu można skorzystać np. z kart: „Czy według Ciebie komunikacja drużyny/zespołu z trenerem jest skuteczna? Co Ty możesz zrobić, aby ją poprawić?”, „Czy jest coś, co zmieniłbyś / zmieniłabyś w swoim klubie, drużynie / zespole?”, „Czego oczekiwałbyś / oczekiwałabyś od trenera po Twoim gorszym występie?”.



Zdjęcie: Natalia Witkowska
www.mentalnie.pl



Zdjęcie: www.facebook.com/PtsPlonsk

SPOSÓB NR 6

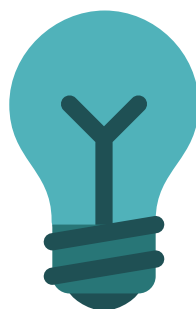


DLA KOGO:

- dla Trenera
- dla Psychologa

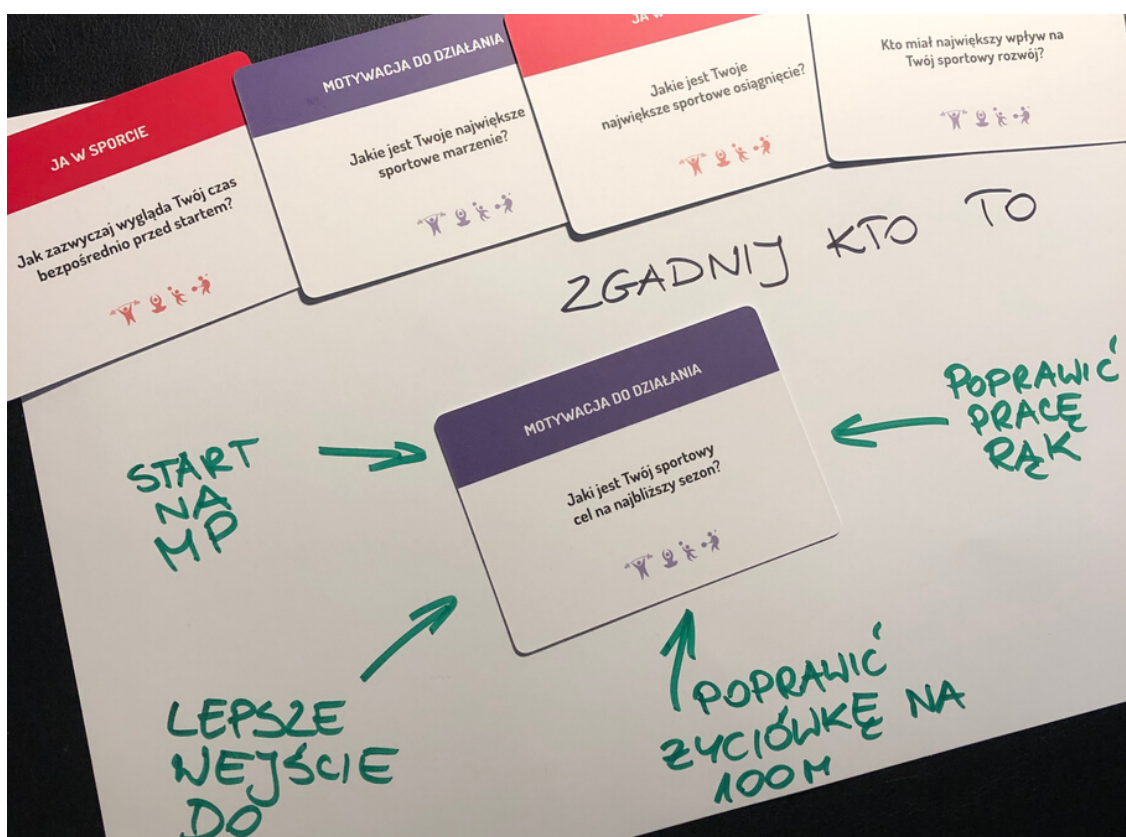
JAK:

Tę metodę nazywamy "Zgadnij kto to". Wybieramy kilka Kart (najlepiej z kategorii "Ja w sporcie", "Motywacja do działania"), przyklejamy je do kartonu, tak jak w Sposobie nr 5. Przygotowujemy kartki, na których Zawodnicy anonimowo będą udzielali odpowiedzi na kolejne pytania, w międzyczasie przepisujemy ich odpowiedzi na duży karton. Następnie wszyscy mają za zadanie przyrzeć się odpowiedziom swoich kolegów i wytypować, kto jest autorem której z odpowiedzi, poprzez zapisanie imion tych osób na kartonie. Grę można rozegrać na punkty, wygrywa osoba, która wytypuje poprawnie najwięcej autorów odpowiedzi. Alternatywnie osobą zgadującą, kto jest autorem danej odpowiedzi może być Trener.



PO CO:

W ten sposób Zawodnicy sprawdzają swoją wiedzę na temat kolegów z drużyny. Wersja włączająca Trenera do gry pomaga w zintegrowaniu drużyny ze sztabem. Dodatkowo, korzystając z kart z kategorii Motywacja do działania możemy sprawdzić, jaki rodzaj celów przeważa u Zawodników – wynikowy, czy wykonaniowy – może to być dobry wstęp do tematu formułowania celów.



SPOSÓB NR 7



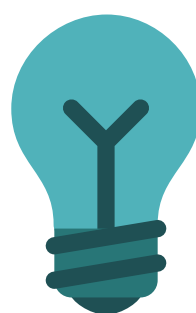
DLA KOGO:

- dla Zawodnika
- dla Trenera
- dla Rodzica

JAK:

Para (Dziecko + Rodzic lub Zawodnik + jego Trener) losuje dowolną Kartę (z całej talii lub z wybranej kategorii). Kartę kładziemy przed sobą. Każda z osób zapisuje na swojej kartce odpowiedź (Dziecko/Zawodnik udziela własnej odpowiedzi na pytanie, a Rodzic/Trener zapisuje, jak myśli, jakiej odpowiedzi udzieli Dziecko/Zawodnik). Następnie obie osoby w parze porównują udzielone odpowiedzi.

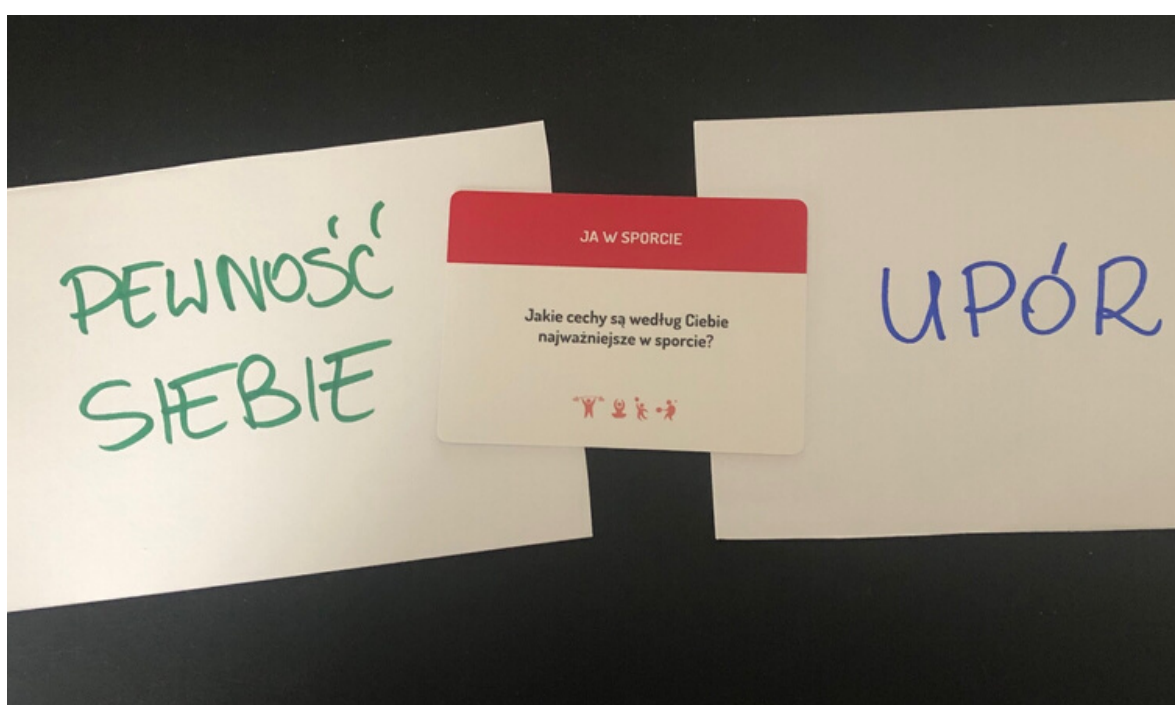
Alternatywnie, w tę grę grać może dwoje Zawodników, na przykład w pierwszej rundzie Zawodnik A zgaduje, jakich odpowiedzi udzieliłby Zawodnik B, a w drugiej rundzie następuje zamiana.



PO CO:



To ćwiczenie jest dobrą okazją do skonfrontowania z faktami wiedzy Rodzica / Trenera na temat Dziecka / Zawodnika. Pomaga w budowaniu relacji, służy jako punkt wyjścia do rozmów na temat odpowiedzi udzielanych przez Dziecko / Zawodnika i tych, które zapisał Rodzic / Trener, np. "Dlaczego myślałem, że na to pytanie odpowiesz w ten sposób?".



SPOSÓB NR 8



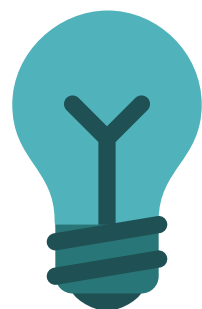
DLA KOGO:

- dla Zawodnika
- dla Trenera
- dla Psychologa

JAK:

Przed Zawodnikiem pięć rund czasowego wyzwania: "Jak dobrze znasz samego siebie?".

Do tego sposobu potrzebna będzie cała talia Kart oraz minutnik. Należy podzielić Karty według pięciu kategorii - każdą kategorię dobrze tasujemy. Ustawiamy czas na urządzeniu na 60 sekund. Zadaniem Zawodnika będzie odpowiedzenie na jak największą ilość pytań z jednej kategorii w ciągu 1 minuty. Ważne, aby odpowiedzi były przemyślane, zgodne z prawdą i jak najbardziej wyczerpujące dany temat. Po odliczeniu 1 minuty należy policzyć uzyskane punkty (czyli Karty z pytaniami, na które Zawodnik zdążył udzielić odpowiedzi). Następnie warto zastanowić się, które pytania były łatwe, a przy których potrzebne było więcej czasu na zastanowienie się - te pytania stanowią szczególny potencjał do rozwoju i pogłębienia samoświadomości Zawodnika.



PO CO:

Ten sposób pozwala wykonać szybki monitoring, które obszary umiejętności mentalnych wymagają uświadomienia, bądź wzmocnienia. Dzięki wprowadzeniu ograniczenia czasowego, mamy okazję dokładnie sprawdzić, czego Zawodnik tak naprawdę potrzebuje jeśli chodzi o wsparcie mentalne, nad czym warto jeszcze popracować, a także weryfikujemy jego pewność siebie. Biorąc udział w tym wyzwaniu, Zawodnik ma okazję wykorzystać również takie umiejętności mentalne, jak: działanie pod presją, radzenie sobie ze stresem, kontrola emocji, czy motywacja, które są niezbędne w życiu każdego Sportowca!



TEN SPOSÓB POWSTAŁ WE WSPÓŁPRACY
Z MONIKĄ SNOPKOWSKĄ -
PSYCHOLOGIEM OSIĄGNIĘĆ

www.borntoperform.info

SPOSÓB NR 9



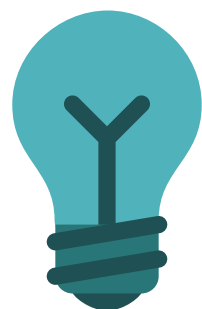
DLA KOGO:

- dla Trenera
- dla Psychologa
- dla Zawodników do wykorzystania poza treningiem

JAK:

Tę metodę nazywamy "Karciany Speed-Dating".

Rozkładamy Karty pytaniami do dołu na stole lub podłodze na środku sali. Prosimy, aby każdy z Zawodników wylosował dla siebie jedną z kart, a następnie podszedł do dowolnie wybranej osoby i zadał jej wylosowane przez siebie pytanie podczas na przykład 1-2 minutowej rozmowy (czyli połowa czasu na każdą z osób). W przypadku grup dobrze zintegrowanych zachęcamy, aby nie był to najbliższy kolega lub koleżanka. Następnie Zawodnicy wymieniają się Kartami i z nową Kartą podchodzą do kolejnej osoby. Robimy kilka rund, a następnie krótkie omówienie pytając na przykład jak się rozmawiało, co uczestnicy myślą o pytaniach, czego one dotyczyły, czego nowego dowiedzieli się o kolegach.



PO CO:



Dzięki temu sposobowi wzmacniamy integrację grupy, Zawodnicy mogą wzajemnie się zainspirować, wymienić perspektywami, mogą lepiej poznać członków grupy, z którymi na co dzień nie mają dużego kontaktu.

Ten sposób stanowi doskonały wstęp do warsztatów wprowadzających w obszar psychologii sportu - zwracamy uwagę, jak pytania odnoszą się do możliwych tematów pracy z psychologiem, nazywamy kluczowe obszary współpracy.



TEN SPOSÓB POWSTAŁ WE WSPÓŁPRACY
Z ALICJĄ NOWICKĄ -
PSYCHOLOGIEM SPORTU

www.alicjanowicka.com

SPOSÓB NR 10



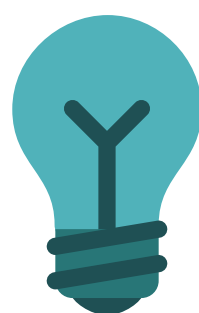
DLA KOGO:

- dla Psychologa
- dla Zawodnika

JAK:

Tę metodę nazywamy "Od marzenia do celu".

Rozkładamy przed Zawodnikiem na stole wybrane wcześniej Karty, pytaniami do dołu i zapowiadamy ćwiczenie, które pozwoli przyjrzeć się wizji siebie i swojej zawodniczej kariery. Prosimy o odstawianie po kolei kart i udzielanie odpowiedzi na pytania. W miarę potrzeb dopytujemy / doprecyzowujemy. Proponowana kolejność pytań: "Jakie jest Twoje największe sportowe marzenie?"; "Gdzie widzisz siebie za 5 lat?"; "Jaki jest Twój sportowy cel na najbliższy sezon?"; "Jaki jest Twój sportowy cel na najbliższy miesiąc?".



PO CO:



Ten sposób wprowadza w tematykę celów w sporcie i pomaga budować samoświadomość Zawodnika. Dzięki wykorzystaniu metody "Od marzenia do celu" pokazujemy przejście i różnice między marzeniami, a konkretnymi celami. Pokazujemy, jak marzenia i wizja mogą wspierać i ukierunkowywać cele, a dodatkowo przykuwamy uwagę poprzez wprowadzenie elementu zaskoczenia, jakim są nieodwrócone Karty z nieznaną treścią.



Zdjęcie:

Alicja Nowicka

www.alicjanowicka.com



TEN SPOSÓB POWSTAŁ WE WSPÓŁPRACY
Z ALICJĄ NOWICKĄ -
PSYCHOLOGIEM SPORTU

www.alicjanowicka.com

SPOSÓB NR 11



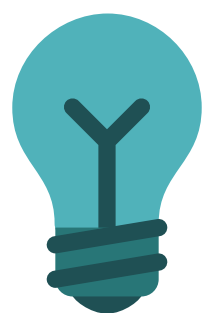
DLA KOGO:

- dla Trenera
- dla Psychologa
- dla Zawodnika
- dla Rodzica

JAK:

Karty Sportowca można wykorzystać do pracy nad nazywaniem i rozpoznawaniem emocji. Warto dodatkowo zaopatrzyć się w karty, na których z jednej strony umieszczono zdjęcia ludzi wyrażających emocje, a z drugiej strony symbole/emotikony lub nazwy emocji. My polecamy zestaw kart "Emocje".

Wybieramy Karty Sportowca z obszaru, który obecnie jest dla nas ważny, dookoła rozkładamy karty ze zilustrowanymi emocjami. Zadaniem Zawodnika jest odpowiadanie na kolejne pytania, z włączeniem do swojej wypowiedzi opisu przeżywanych w danym kontekście emocji, można wymyślić historię na dany temat z uwzględnieniem opisu uczuć zilustrowanych na obrazku.



PO CO:

Dzięki temu sposobowi Zawodnicy uczą się nazywać i mówić o emocjach. Wymyślając opisy i historie, nabierają większej swobody i odwagi w wyrażaniu uczuć, które z pozoru mogą wydawać się kłopotliwe. Słuchanie wypowiedzi kolegów pokazuje, że nie są oni odosobnieni w swoich przeżyciach. Dzięki wykorzystaniu tego sposobu, Rodzice / Trenerzy mogą lepiej zrozumieć, jak w konkretnych sportowych sytuacjach czują się ich Dzieci / Zawodnicy i z jakimi emocjami przychodzi im sobie radzić.



Zdjęcie:
Natalia Witkowska
www.mentalnie.pl



TEN SPOSÓB POWSTAŁ WE WSPÓŁPRACY
Z NATALIĄ WITKOWSKĄ -
TRENEREM MENTALNYM

www.mentalnie.pl

SPOSÓB NR 12

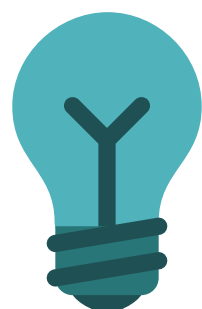


DLA KOGO:

- dla Trenera
- dla Psychologa
- dla Zawodników do wykorzystania poza treningiem

JAK:

Korzystamy z całej talii lub wybieramy Karty z kategorii nam odpowiadającej. Zawodnikom rozdajemy karteczki samoprzylepne, na których będą zapisywali odpowiedzi – po dwie na każde pytanie. Losujemy jedną Kartę z talii i odczytujemy pytanie. Zawodnicy na jednej karteczce zapisują swoją własną odpowiedź. Następnie pytamy, jak według nich na to pytanie odpowiedzieli koledzy z zespołu – tę odpowiedź Zawodnicy zapisują na drugiej karteczce. Kartki z odpowiedziami przyklejamy do tablicy podzielonej na dwie części („Ja” i „Drużyna”). Sprawdzamy, czy odpowiedzi się od siebie różnią i w jaki sposób.



PO CO:



Ten sposób stanowi wstęp do tematu podobieństw i różnic wśród Zawodników, a także do tego, jak postrzegamy siebie i zespół. Poprzez słuchanie odpowiedzi pozostałych osób, Zawodnicy lepiej się poznają i integrują. Możemy też pokazać im, że każdy może w poszczególnych sytuacjach wykazać się w inny sposób lub zareagować inaczej, bo dysponują różnymi zasobami, jak i cechami, czy umiejętnościami.



Zdjęcie: Monika Bązi

www.psychologsportu.opole.pl



TEN SPOSÓB POWSTAŁ WE WSPÓŁPRACY
Z MONIKĄ BĄZI -
PSYCHOLOGIEM SPORTU

www.psychologsportu.opole.pl

SPOSÓB NR 13

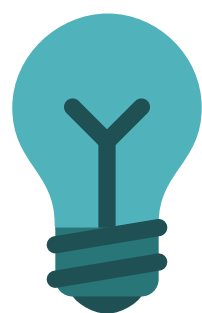


DLA KOGO:

- dla Psychologa
- dla Zawodnika

JAK:

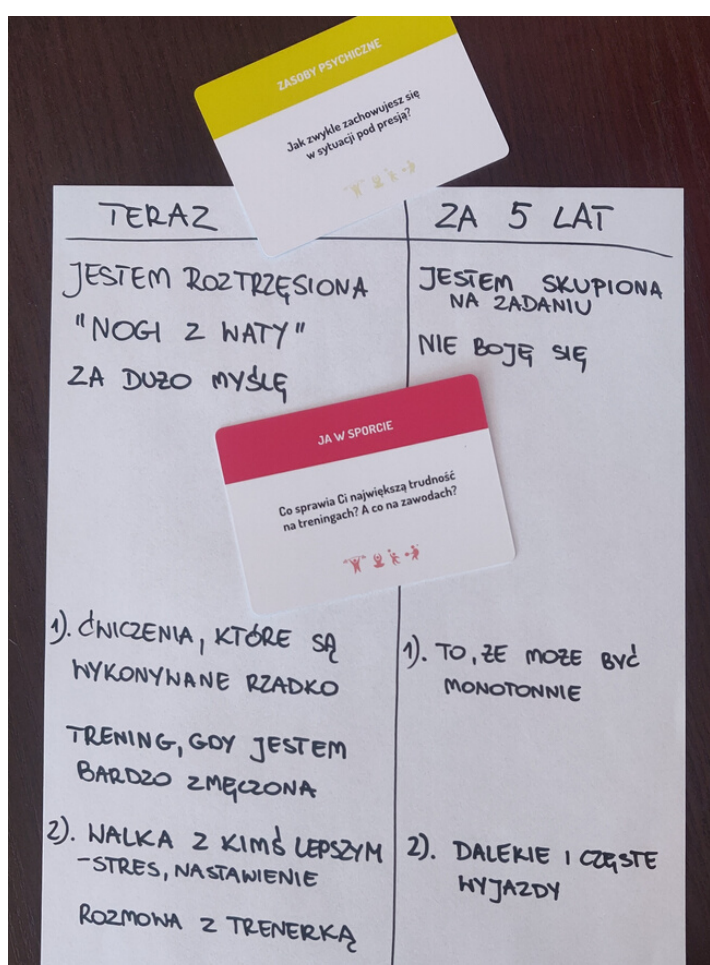
Korzystamy z całej talii lub wybieramy kategorię, która w danym momencie jest dla nas ważna. Zawodnik otrzymuje kartkę papieru, którą dzielimy na dwie części. W lewej kolumnie Zawodnik zapisuje odpowiedzi na kolejne pytania z wylosowanych Kart. Następnie prosimy go, aby wyobraził sobie, że minął sezon, rok, 5 lat, 10 lat, i tak dalej. W prawej kolumnie Zawodnik opisuje, jak myśli, że odpowie na kolejne pytania w przyszłości. Następnie omawiamy wszystkie odpowiedzi, sprawdzamy, czym się różnią i z jakiego powodu tak może być.



PO CO:



Korzystając z tego sposobu, Zawodnik uczy się samoświadomości. Pokazujemy, że zmiana jest możliwa i osiągalna, ale wymaga czasu i pracy. Sposób ten może być dobrym wprowadzeniem do tematu formułowania celów.



Zdjęcie:

Monika Bązi

www.psychologsportu.opole.pl



TEN SPOSÓB POWSTAŁ WE WSPÓŁPRACY
Z MONIKĄ BĄZI -
PSYCHOLOGIEM SPORTU

www.psychologsportu.opole.pl