ŚWIĄTECZNY

E-book

24 pytania i zadania dla sportowców

SANDRA KALINOWSKA
PSYCHOLOGIA W SPORCIE

01
GRU

Sportowe początki

Pomyśl o swoim początku. Co zafascynowało się w sporcie, którym się zajmujesz, co Cię przyciągnęło?

Odszukaj pierwsze zdjęcia może filmy, wskrześ w sobie tamte marzenia i radość, która była na początku.

Wykorzystaj zimowe wieczory i zaparz dobrej kawy czy herbaty i pogrzeb trochę w archiwum.

Do dzieła!

SANDRA KALINOWSKA

Notatki

Robimy bilans

Czego od Ciebie wymaga sport ?
Co daje Ci sport ?
Wszystko ma swoje blaski i cienie.
Pamiętaj nie ma pracy, w której kochasz wszystko!

Jednak świadome wykonywanie swoich zadań, z akceptacją i wiedzą co mi dają a czego ode mnie wymagają, pobudza naszą motywację wewnętrzną.

Zwykle, rzeczy, które robimy bardziej świadomie zwyczajnie sprawiają nam więcej frajdy.

Powodzenia!

SANDRA KALINOWSKA

Notatki

Wybierz priorytet

Która strefa może dać Ci największy progres jeśli systematycznie i rzetelnie nad nią popracujesz ?
- dieta i regeneracja ?
- taktyka ?
- technika, motoryka ?
- nastawienie, nawyki, mental ?

Pamiętaj, że możesz zyskać owszem poprawianiem czegoś co przeszkadza, ale najwięcej zmienisz kiedy w jednej konkretnej rzeczy staniesz się mistrzem

Stawiaj na priorytety!

SANDRA KALINOWSKA

Notatki

04
GRU

Odkrywamy mocne strony

Moje mocne strony!
Poproś 3 życzliwe Ci osoby aby napisały (najlepiej) dla Ciebie pozytywną kartkę. Kilka Twoich fajnych cech, mocnych stron, co w Tobie cenią.
W Tobie jako w człowieku w ogóle, nie tylko sportowcu.

Warto zrobić to zadanie, wracać sobie do tej kartki. To z wiedzy o sobie bierze się nasza pewność siebie, nie tylko z wyników sportowych ! Jakie masz przekonania o sobie jako człowieku.

To może być odkrywcze!

SANDRA KALINOWSKA

Notatki

05
GRU

Najlepszy start

Twój najlepszy i najgorszy start. Co je łączy, co je dzieli ?

Szukaj tego co Ci pomaga a co przeszkadza. Kiedy dyspozycja dnia albo przeciwnik nie pozwalał zrobić więcej a kiedy można było zrobić coś lepiej.

Przypomnij sobie co działo się dzień przed startem i chwilę przed zawodami. Myśli, uczucia na starcie. Zachowania dźwięki, zapachy, odczucia, wszystko. Im więcej tym bardziej realne to będzie i więcej wyciągniesz.

Lekcje i wnioski są ważne. Zarówno potknięcia jak i sukcesy analizuj, wyciągaj ile się da. Czasami analizujemy tylko te gorsze starty myśląc „co się stało” ale jedne i drugie są ważne.

Rozpocznij analizę!

SANDRA KALINOWSKA

Notatki

06
GRU

Wsparcie

Kto jest dla Ciebie wsparciem ? Czy mówisz innym jakich komunikatów i działań od nich potrzebujesz ? Czy raczej wciąż liczysz na to, że się domyślą? (Np. Trener). Czego potrzebujesz, zwłaszcza przed startem, od bliskich? Jak organizujesz też, poza ludźmi, swoje otoczenie aby było bardziej wspierające dla Ciebie.

Czasem siła tkwi w tym, aby podążać za swoim temperamentem, potrzebami a nie starać się dopasować na siłę. Zastanów się co współgra z Tobą, co jest Twoje prawdziwe.

Poszukaj wsparcia!

SANDRA KALINOWSKA

Notatki

07
GRU

Muzyka

Muzyka dobra na wszystko - tak mówią. Czy wiesz, że tempo muzyki dobiera się nawet do szybkości tętna w danym momencie ? Czy masz swoje utwory na pobudzenie, na wyciszenie, koncentrację ? Czy wykorzystujesz muzykę aby wspierała Twoje przygotowanie przed startowe?

Stwórz dzisiaj swoją playlistę. Włącz ją do swojej rutyny meczowej. Im więcej znanych i stałych punktów tym na ogół lepiej funkcjonujemy, obniżamy napięcie i niepewność związaną ze startem.

Znajdź swój rytm!

SANDRA KALINOWSKA

Notatki

Za 5 lat

Gdzie widzisz siebie za 5 lat. Standardowe pytanie ale jeśli zadasz je sobie w odpowiedniej chwili i włączysz trochę swojego „wizjonera” to może być ważne ćwiczenie. Jaki obraz Ci się pojawia ? Czy łatwo to sobie wyobrazić ? I najważniejsze pytanie - czy ja chce tam właśnie być za 5 lat gdzie mnie myśli zaprowadziły? Jeśli tak to co musi się po kolei wydarzyć, żeby tam dotrzeć ?

Notatki

09
GRU

Check lista

Zadanie na dziś - przygotuj swoją check listę na zawody. Co zwykle pakujesz do torby na mecz? Czy zdarzyło Ci się o czymś zapomnieć? Np nie zabrać ochraniaczy czy skarpetek na zmianę ? A potem czegoś bardzo brakowało ? Przezorny zawsze ubezpieczony :) Dzięki liście do pakowania będziesz mieć wszystko co potrzebne bez zaprzątania zbędnego sobie głowy. Czy to będzie kartka czy lista na telefonie wszystko jedno.

Notatki

Krytyka / informacja zwrotna

Czy odróżniasz krytykę od informacji zwrotnej ? Jak reagujesz gdy trener lub (inny autorytet) nie ma pochlebnej informacji ? Czy potrafisz z jednej strony przyjąć i podziękować za wskazówki. Jednocześnie asertywnie i z szacunkiem dbać o siebie i zaznaczać gdy ktoś przekracza Twoje granice ?

A może to świetny czas aby przygotować drobny prezent czy kartkę świąteczną dla Twojego trenera ?

Notatki

Wideo

Czy nagrywasz swoje mecze/ treningi ? Materiał wideo to skarbnica wiedzy a jednocześnie wielu zawodników miewa przed tym opory. Kiedy zobaczysz siebie z innej (tej zewnętrznej) perspektywy zyskasz bardziej obiektywny obraz siebie oraz materiał do analizy techniki wraz z trenerem.

Jeśli mimo wszystko czujesz stres kiedy ktoś Cię nagrywa pomyśl sobie - to kwestia przyzwyczajenia. Zrób to raz drugi trzeci i będzie o wiele łatwiej. To jak z jazdą samochodem, najpierw myślisz o zmianie biegów a potem nawet nie wiesz kiedy je zmieniasz.

Nagrywaj, analizuj!

SANDRA KALINOWSKA

Notatki

Telefon

Zabierasz czy zostawiasz? Do czego go używasz przed meczem? Jak do tej pory z niego korzystasz w czasie około meczowym?
Bez radykalnych kroków ale polecam przerzucić się bardziej na rzeczy analogowe przed startem. Może być tak, że korzystasz z telefonu nie przypadkowo - masz tam jakieś swoje piosenki, cytaty motywujące itp, wyłączasz powiadomienia i używasz go „do przygotowania".

Może choć zasada 20 minut „wyloguj się do meczu?" Tak aby nie rozproszyć się przeczytanymi informacjami, tylko żeby głowa była już w meczu.

Pozostań skupiony!

SANDRA KALINOWSKA

Notatki

13
GRU

Rozliczenie

Wypisz pierwsze skojarzenie jakie przychodzi Ci do głowy w związku z twoim sportem, meczami, treningami. Przelej na papier pierwszą myśl z głowy.

Chcę mniej ...
Chcę więcej ....
Chcę zacząć ....
Chcę przestać ....
Chcę nadal (kontynuować) ....

Notatki

Zdjęcie

Zrób sobie zdjęcie, lub wklej na kartę jakieś które masz. Dopisz codziennie przez tydzień jedną dobrą, miłą rzecz, która się wydarzyła. Lub jedną swoją dobrą cechę, która pomogła Ci tego dnia. Coś co w sobie cenisz i dzięki czemu zrealizowałeś plan dnia i masz poczucie dobrze spędzonego czasu. A jeśli dzień był raczej na nie - to pomyśl jak mimo to sobie poradziłeś. Co w tym wszystkim było na plus. Zawsze przecież mogło być gorzej niż było, prawda ?
Tak właśnie ćwiczymy pozytywne myślenie - zwracanie uwagi najpierw na to czego chcesz więcej a nie czego chcesz mniej.

Notatki

Książki

Zima, święta kocyk, herbatka to idealny czas na czytane książek i odpoczynek po treningu. Co czytasz czy czytasz coś? Zrób sobie dziś listę lektur, może zamów jedną czy dwie pozycje. Jakich sportowców cenisz? Czyją biografie chciałbyś przeczytać ? Od innych możemy na prawdę sporo się nauczyć. To tak jakby na sucho przeżyć kilka karier sportowych i być bogatym o te doświadczenia. Cenie sobie bardzo książki napisane z serca i pokazujące drogę sportowca jaka na prawdę była z blaskami i cieniami.

Bądź oczytany!

SANDRA KALINOWSKA

Notatki

Cytat

„Przeszkody są tym, co widzisz, kiedy odwrócisz wzrok od celu.”

Podążaj do celu!

SANDRA KALINOWSKA

Notatki

17
GRU

Zawód sportowiec

Jak podchodzisz do sportu. Nawet jeśli kroczysz dopiero drogą do bycia profesjonalnym sportowcem to właśnie dziś chciałam powiedzieć o jednej ważnej rzeczy. Twoja praca nie kończy się na sali treningowej. To jest trzon. Bardzo ważny. Ale liczy się także to co robisz poza treningiem. Czy poświęcasz czas na dobrą dietę, sen, regenerację ? Czy czytasz, dowiadujesz się, jesteś głodny wiedzy z Twojej dyscypliny ? To także część Twojej pracy. Praca na stroną mentalną, Twój rozwój przełożą się również na Twoje występy. Nie rób sobie wyrzutów gdy nie trenujesz a robisz coś dla siebie.

Podejście ma znaczenie!

SANDRA KALINOWSKA

Notatki

Przekonania

Jakie stwierdzenia o sportowcach słyszałeś ? Może od dzieciństwa. Z czym Ci się kojarzy bycie sportowcem. Czy słyszałeś „lepiej weź się za naukę” (oczywiście jedno i drugie jest ważne) „z takim wzrostem to nic tu nie zdziała” „wzięłaby się za normalną pracę” Co słyszałeś ? Co się zakodowało z tyłu głowy? Skąd powstały te przekonania? O czym one mówią? Koniecznie zapisz te, które są w Tobie. Przyjrzyj się im. Czy są przydatne czy nie? Które chcesz przeformułować na bardziej korzystne? Wejdź w polemikę z nimi i ustal swoje stanowisko. Nie pozostaw ich tylko biernie w głowie.

Do dzieła!

SANDRA KALINOWSKA

Notatki

Rutyna przed startowa

Opisz co robisz zwykle 3 dni przed startem, 3 godziny przed startem i 3 minuty przed samym wejściem na (kort, boisko, halę). Co jest Twoim pomocnym nawykiem? A co można wprowadzić ? Rutyny przed startowe, jeśli są świadome, proste, uniwersalne - łatwe do powtarzania w różnych warunkach, to mogą dać nam poczucie bezpieczeństwa, obniżyć napięcie przed startem.

Myśl o rutynie!

SANDRA KALINOWSKA

Notatki

20
GRU

Statystyki

Czy prowadzisz statystyki, dzienniczek treningowy ? Zachęcam Cię dziś do małego podsumowania, jakie wszyscy lubimy robić na koniec roku. Dziś nie chce żadnych opinii. Dziś interesują mnie tylko liczby, co mówią o Twoim sezonie?
Czasem warto podejść - czarno na białym jakie masz argumenty. Ostatnio zapytałam zawodnika jaką ma statystykę gemów serwisowych w meczach - nie wiedział. Wątpi w swój serwis ale nie wie jaki % gemów serwisowych wygrywa/ przegrywa. (Pomijam, że technika to jedno a skuteczność to drugie może być).

Posiadaj argumenty!

SANDRA KALINOWSKA

Notatki

Obie półkule

W sporcie ważny jest balans, w tym równomierny rozwój całego ciała. Dlatego jeśli masz dominującą prawa rękę to napisz dziś 10 razy swoje imię lewą ręką, potem od tyłu do początku prawa i lewą. To proste ćwiczenie na dziś pozwoli rozwijać Ci połączenia między obiema półkulami mózgowymi a to bardzo korzystne dla sprawności umysłowej i wzrokowo przestrzennej. Może nabierzesz ochoty, żeby np myć żeby lewą rękę i wzmacniać ja tym samym. (Te małe proste ale codzienne rzeczy mogą mieć wielki wpływ). Może chcesz wzmocnić swój backhand - to to jest świetny początek. Zajrzyj do „Gimnastyka umysłu Denisona” po więcej takich ćwiczeń.

Bądź zbalansowany!

SANDRA KALINOWSKA

Notatki

Sukces

W tym roku moim największym sukcesem było ...

Dobrze przypomnij sobie te chwile, jak się wtedy czułeś, czego doświadczałeś ? Zapamiętaj te uczucia i przywołuj je jak najczęściej. Przypominaj swojemu umysłowi czego chcesz więcej, częściej a on będzie wiedział dokąd zmierzać i jak Cię tam zaprowadzić.

Nie pytaj siebie jak coś osiągnąć - pytaj się - jak chce się czuć, czego chce doświadczać a droga się odnajdzie. Zbyt często blokują nas pytania „no ale jak mam to zrobić, skoro tamto i siamto” od razu przeszkody i nawet nie podejmujemy próby.

Nie pytaj „jak wygrać” poczuj się jak mistrz, który przykłada wagę do solidnego treningu, znajduje też czas na sen, dobre odżywianie i regeneracje.

Notatki

Kontrola

Coraz bliżej święta coraz bliżej święta :)

Dzisiaj zrób tabelkę (podziel kartkę na dwie kolumny) i wypisz co jest zależne od Ciebie w Twojej dyscyplinie a co nie? Co możesz kontrolować a co nie ? Na pewno pojawią się tez elementy takie trochę po środku :) Podpowiedź - oczywiście to ma jasno pokazać na co zwrócić uwagę gdzie kierować koncentracje i energię - na co to możesz zmieniać, kontrolować. Od razu powiem - wynik sportowy nie zależy tylko od Ciebiem na niego składa się wiele czynników, choćby to jak dobrze dysponowany jest przeciwnik.

Przejmij kontrolę!

SANDRA KALINOWSKA

Notatki

24
GRU

Wesołych Świąt Bożego Narodzenia

Bardzo dziękuję Ci za naszą wspólną zabawę i naukę! Mam nadzieję, że to małe adwentowe ćwiczenie przyniosło Ci choć kilka istotnych wniosków i inspiracji, może zachęciło Cię do pracy samodzielnej nad swoim treningiem mentalnym, chciałam Ci pokazać jak dużo można zrobić samemu. Do dzieła! Jeśli to doświadczenie było przydatne może szepniesz słówko znajomym ?

Życzę Ci pięknych dobrych Świąt.

„Największym błędem, jaki popełniasz, jest ciągła obawa o to, że jakiś popełnisz.”
Elberd Hubbard

Wesołych Świąt!

SANDRA KALINOWSKA

Tytuł:
24 pytania i zadania dla sportowców. E-book świąteczny

Pomysł i treść:
Sandra Kalinowska

Skład i opracowanie graficzne:
Reborn Creative Lab

Zdjęcie na okładce:
Sandra Kalinowska

@psycholog_sportu

topwyszkoleni.pl

@psychologiasportu

kontakt@topwyszkoleni.pl

Copyright © Sandra Kalinowska, 2021
Wydanie pierwsze Warszawa 2021

Kopiowanie i udostępnianie całości lub części niniejszego e-booka jest zabronione. Jeżeli chcesz cytować jego fragmenty, nie wprowadzaj w nich zmian i koniecznie oznacz mnie jako autorkę. **Dziękuję!**

Sandra Kalinowska

Psycholog sportu | fotografia sportowa i rodzinna

www.topwyszkoleni.pl
www.sandrakalinowska.pl

tel. 506 000 377