

Strona znajduje się w archiwum.

Gorliwość, pasja, wytrwałość... Jak się z nimi zaprzyjaźnić? (cz. 1)

Niezwykle inspirujący artykuł autorstwa Konrada Copa - trenera siatkarzy MOS WOLA Warszawa. Zapraszamy do lektury. Możemy uznać, że tytułowe składowe, brzmiące synonimicznie, są niezbędne do osiągnięcia sukcesu. A co zrobić, gdy zaczną ich brakować? Gdy zauważam, że moi podopieczni tracą gorliwość, muszę zadać sobie pytanie, czym to jest spowodowane. Czy jest to lęk przed kolejną porażką i wyśmianiem, łątka „wiecznego” rezerwowego, brak umiejętnego rozłożenia czasu, czy problemy w domu lub w szkole? A może odwrotnie - zbyt szybkie sukcesy spowodowały samozadowolenie. Każdy z tych czynników może być powodem spadku wierności.

Dwie torby

Kluczową kwestią jest umiejętność budowania relacji z podopiecznymi i szczerą rozmowa z zawodnikiem. Trener powinien wiedzieć który z zawodników zmaga się z problemami osobistymi, w nauce czy brakiem motywacji. Niekiedy trzeba wejść na pole braku ambicji i podnieść wychowankowi poprzeczkę wyżej.

Niedawno na Instagramie na profilu „Kreatywna pedagogika” wpadł mi w ręce ciekawy cytat: "Uczeń przychodzi do szkoły z dwoma plecakami. W jednym ma książki i zeszyty, w drugim cały swój świat: samotność, rozwód rodziców,



zmaganie_sport

marzenie o sukcesie sportowym albo chorobę dziadka. Nauczyciel powinien zawsze o tych dwóch bagażach pamiętać." Cytat wydał mi się bardzo inspirujący, bo mówi o empatii, umiejętności słuchania i podmiotowym traktowaniu. Ja bym go trochę na potrzeby trenerskie sparafrazował i zamiast plecaka użyłbym torby sportowej, a książki i zeszyty zastąpił butami, strojem, ręcznikiem i przyborami, ale pod drugim tornistrem podpisałbym się obiema rękami.

Oparcie w zespole

Komunikacja jest fundamentem każdej relacji trenera z zawodnikiem oraz między zawodnikami w szatni. Szczerość i zaufanie są podstawą do zbudowania silnych więzi. A bez silnych więzi nie będzie silnej drużyny.

Ostatnio poprosiłem chłopaków z nowej drużyny kadetów, aby stanęli w kręgu i złapali się za ramiona. Zapytałem ich co czują. Padały odpowiedzi: siła, energia, bezpieczeństwo. Później poprosiłem ich, aby jeden z nich uniósł nogi do góry i utrzymał się na ramionach chłopaków. Z jednej strony chciałem im pokazać, że spóźnianie się, brak zaangażowania czy nieobecności treningowe musi nieść na swoich barkach reszta zespołu, z drugiej strony postawa braterstwa i wspólnoty ma nas podnosić w trudnych momentach i wspierać w chwilach próby.

Lęk przed porażką

Porażka na pewno nie jest najlepszą motywacją dla młodego człowieka. W świetle reflektorów staje tylko ten pierwszy, a nasz system nauczania największą wagę kładzie na wyniki w nauce i zrealizowanie materiału. Wygrywanie to niekończący się proces. Zawodnik musi zrozumieć, że porażka jest naturalnym elementem sportu i jest kolejnym etapem na drodze do wygrywania.

Jak pisałem we wcześniejszym artykule, chęć wygrywania nie może nas zaślepić. Jest efektem ubocznym dobrej pracy

zespołowej, zgranej szatni i chęci doskonalenia się. Świetnym przykładem jest tutaj Robert Lewandowski, który mówił, że nie można zaplanować wygrania Ligi Mistrzów, ani nawet gry w finale. Można tylko zrobić wszystko, co w naszej mocy i skoncentrować się na tym, na co mamy wpływ. To była ważna lekcja, którą w porę zrozumiał kapitan reprezentacji Polski.

Na poziomie mistrzowskim nie da się zrobić już nic na siłę. Dzięki swojej wytrwałości trzeba dać czasowi działać i cierpliwie czekać na efekty. Robert zaznacza jak ważny dla napastnika jest luz na boisku, pokój w sercu. Musi podejmować decyzje w ułamku sekundy i nie zdąży, jeśli jest spięty. Lewy nauczył się dawać sobie ten luz w kreowaniu swojej kariery drużynowej i reprezentacyjnej. A wcześniej bywało tak, że wkładał sobie na plecy ciężar, z którym trudno było mu iść.

Przeciwieństwo zwycięstwa

Niektórzy mówią: „wygrywam albo się uczę”. Jest w tym wiele prawdy, bo mądry uczy się na błędach i porażka stanowi swoisty rentgen tego, co należy jeszcze poprawić. Nie wyolbrzymiałbym jednak lęku przed porażką. Przeciwieństwem wygrywania wcale nie jest porażka, ale przeciętność, letniość, zadowolenie z byle czego. Gorliwość jest więc cechą charakterystyczną człowieka, który dąży do doskonałości w sporcie i świętości w życiu duchowym. Ktoś, zadowolający się przeciętnością, letni, nie przynosi owoców i jego zaangażowanie spada.

Sukces czy porażka. Co lepsze?

Na Amazonie znajduje się lektura obowiązkowa dla trenerów – serial „Wszystko albo nic: Manchester City”. Przedstawia kulisy pracy wielkiego trenera Pepa Guardioli, bardzo ważnego również dla kariery Roberta Lewandowskiego. Na ścianie jego gabinetu w klubie wisi cytat jego mentora, trenera Marcelo Bielsy. Oto fragmenty tego tekstu, którymi

chciałbym zakończyć:

“Te chwile w moim życiu, w których stawałem się lepszy, były blisko związane z porażkami. Te chwile w moim życiu, w których robiłem krok wstecz, były blisko związane z sukcesami. Sukcesy deformują nas jako ludzi, rozluźniają nas, otumaniają, czynią gorszymi ludźmi, karmią nasze ego. Porażka działa dokładnie na odwrót: kształtuje nas, hartuje, zbliża nas do naszych własnych przekonań, czyni nas bardziej wewnętrznie spójnymi.”

“Nigdy nie pozwól, by porażka odbiła się na twoim poczuciu własnej wartości.”

“Wygrywając, pamiętaj, że pochwały i nagrody są złudne, bo karmią nasze ego i nas deformują. Gdy przegrywasz, zachodzi dokładnie odwrotny proces. Tak naprawdę liczy się szlachetność zasobów, którymi dysponujesz”.

[Poprzedni Strona](#)

[Następny Strona](#)