

Niniejszą prezentacją chciałbym oddać cześć Dwóm Wspaniałym Trenerom, których pracę miałem okazję z bliska obserwować jako młody sportowiec i wyciągać z niej wnioski: śp. Leszka „Oja” Nowaka oraz śp. Sylwestra Guzika...

Marcin Kuflowski

Przygotowanie i prowadzenie drużyny na zawodach

Marcin.Kuflowski@gmail.com

Złote myśli nieuczesane...

- „Zawody mistrzowskie wygrywa się lub przegrywa na kilka miesięcy przed ich rozpoczęciem”
- „Zawodów mistrzowskich nie wygrywa się tylko dobrą grą w brydża; na sukces składa się znacznie więcej elementów, najczęściej bardzo trudno dostrzegalnych z perspektywy postronnej osoby”

Tytuł – na czynniki pierwsze!

- **Przygotowanie do zawodów**
 - długofalowe (pośrednie)
 - krótkookresowe (bezpośrednie)
 - mentalne
- **Prowadzenie drużyny**
 - pozyskiwanie wiedzy
 - przekazywanie wiedzy
 - dbanie o atmosferę
- **Drużyna**
 - grupa zawodników (klub/kadra) vs team
- **Zawody**
 - ranga (z kim, gdzie, w jaki sposób)

Brydż to sport?

TAK! Wymaga więc tego co inne sporty:

- zaplanowanego treningu,
- taktyki związanej z grą na zawodach,
- wpojenia odpowiednich nawyków,
- właściwego przygotowania kondycyjnego,
- ograniczenia do minimum „kamyczków w bucie”,
- wiary w sukces.

Rola trenera w sporcie

„Trener jest kimś, kto mówi ci, czego nie chcesz słyszeć, który widzi to, czego nie chcesz widzieć — po to, żebyś był kimś, kim zawsze chciałeś być”

© **Tom Landry,**

legendarny trener futbolu amerykańskiego (związany z Dallas Cowboys) i weteran 2WŚ

Ważne w pracy trenera



ORGANIZACJA PRACY

- opracowanie kalendarza startowego
- nakreślenie ścieżki przygotowań,
- realizacja programu treningowego



MOTYWACJA

- ustalenie celów przygotowań i startów w zawodach
- precyzyjne sformułowanie oczekiwań i możliwości
- zarządzanie drużyną/grupą podczas zawodów



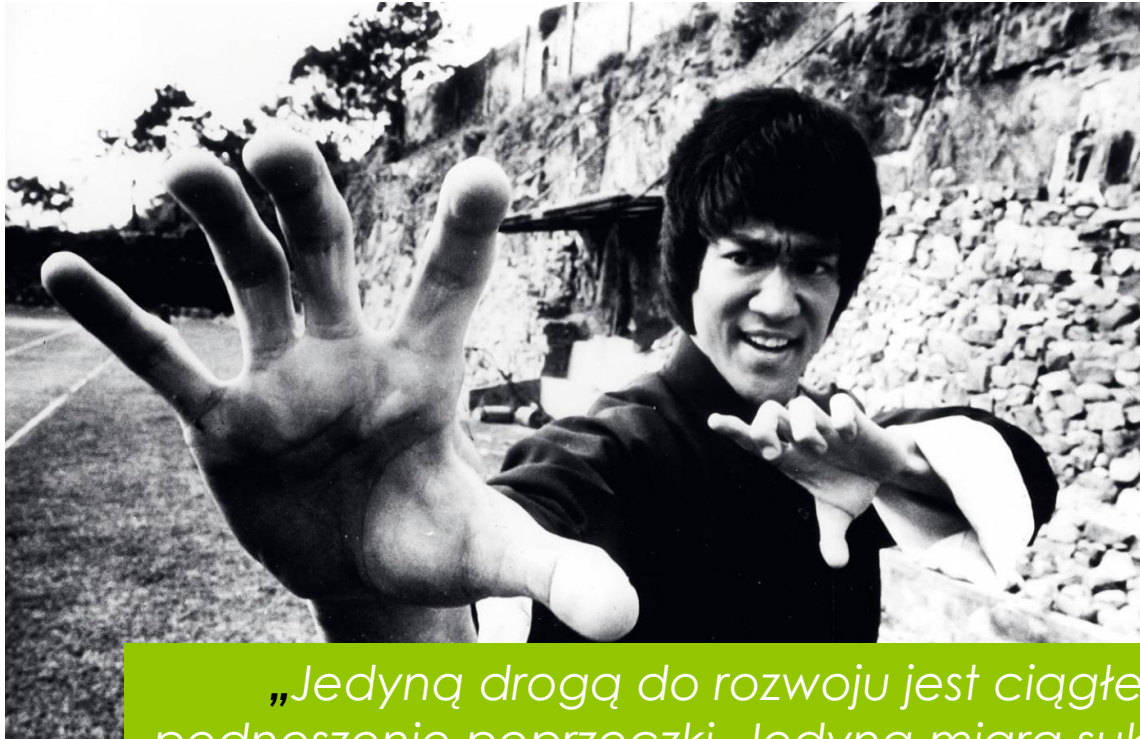
KOMUNIKACJA

- przekazywanie informacji w odpowiedniej formie,
- przekazywanie informacji w odpowiednim miejscu
- przekazywanie informacji w odpowiednim czasie

Organizacja pracy

- **Przygotuj się do treningu**
 - miejsce pracy
 - narzędzia pracy
 - plan pracy
- **Nie szukaj wymówek**
 - „nie ma złej pogody, jest tylko nieodpowiedni strój” 😊
- **Nie bój się grać niekonwencjonalnie!**
 - Twoi zawodnicy lubią urozmaicenia

„Jak trenujesz, tak będziesz walczyć” – Bruce Lee



„Jedyną drogą do rozwoju jest ciągłe podnoszenie poprzeczki. Jedyną miarą sukcesu jest wysiłek, jaki włożyliśmy, aby go osiągnąć.”

Ustalić cele startowe

- **stopniowanie**
 - cel minimum (np. medal, konkretny wynik)
 - cel maksimum (np. zwycięstwo)
 - „coś więcej” (np. rekord)
- **cel musi być:**
 - precyzyjny (i uzasadniony)
 - realny (możliwy do osiągnięcia)
 - dopasowany (np. do rangi, skali trudności, harmonogramu zawodów)

Tajemnica sukcesu

„W mojej karierze spudłowałem ponad 9000 rzutów. Przegrałem niemal 300 gier.

26 razy powierzano mi decydujący rzut, a ja nie trafiłem. Wielokrotnie zawiodłem w moim życiu.

I właśnie dlatego odnoszę sukces.“

© Michael Jordan



6 prawd wiary [w sukces]

1. trenuj więcej i lepiej niż inni
2. baw się tam gdzie i kiedy można
3. pamiętaj, że nie zawsze wynik sportowy jest najważniejszy
4. miej świadomość, że nie da się wygrywać zawsze i wszędzie
5. ustalaj coraz ambitniejsze cele
6. nie bój się w nie wierzyć i ich realizować

Dbać o szczegóły

„Małe detale są istotne. To małe rzeczy sprawiają, że duże rzeczy mogą się wydarzyć.”



© John Wooden

trener koszykówki, zwany „Czarodziejem z Westwood”
i „trenerem wszechczasów”

Nie być żółtodziobem!

Co robić, by zawodnicy czuli się pewnie(j)?

- zdjąć z nich (debiutancką) tremę
- oswoić z atmosferą dużej imprezy
- zaznajomić ze stylem gry przeciwników
- zadbać o komfort językowy (w przypadku zawodów międzynarodowych)
- grać na podobnym poziomie w okresie przygotowawczym (zwiększając poziom)

Być w strefie komfortu...

**Zarządzać dobrze drużyną = sprawić, że
Twoi zawodnicy będą:**

- czuć się mocni sportowo
- czuć się ważni i potrzebni
- znać swoją rolę w zespole
- znać mocne i słabe strony rywali
- widzieć przewagi nad rywalami
- mieć „czyste głowy” 😊

...na zawodach również!

Zdejmij presję z zawodników!

- przewiduj przeszkody i niepowodzenia
- ewentualne błędy weź na siebie
- na porażkach buduj sukcesy i wiarę w siebie
- niech zawodnicy czują, że w nich wierzysz
- choćby w Tobie się gotowało, nie możesz dać tego poznać po sobie

Słoiki miodu, lampka Kusiona, zimny prysznic i inne talizmany



*„Istnieją dwa sposoby,
żeby powiedzieć ludziom,
co mają robić: można
wydać im rozkaz albo stać
się przykładem i zachęcić
ich, by poszli Twoim
śladem”*

© **Pep Guardiola**

Ustal zasady „gry”

1. Nie będziesz miał kolegów ważniejszych niż najmniej ważny z Twojej reprezentacji.
2. Nie bierz losów meczu i zawodów w swoje ręce, to rywalizacja drużynowa.
3. Na drugim stole, na przeciwnej linii, gra świetna para. Nie musisz „grać za nich”.
4. Daj się „wykazać” przeciwnikom, zostaw im czas i miejsce na popełnienie błędów.
5. Szanuj partnera swego, większość graczy (z innych drużyn) ma (znacznie) słabszego.
6. Nie analizuj, nie gdybaj, co by było, nie rozliczaj nikogo po słabszych rozdaniach.
7. Skup się. Zwłaszcza w pierwszych trzech rozdaniach. I w ostatnich trzech jeszcze mocniej.
8. Remisuj normalne rozdania w licytacji, punktuj na technice w rozgrywce i obronie.
9. Wypełniaj założenia taktyczne trenerów, nie kombinuj na własną rękę!
10. Zaufaj sobie, Partnerowi, Drużynie, Trenerom. Gramy wspólnie o ten sam cel.

Dekalog reprezentanta Polski U16

Jak grać żeby wygrać?

Zawodów nie wygrywa się tylko idealną grą...

- nie wchodzić do licytacji „z niczym”
- nie kontrować częściówek
- nie kontrować kontraktów, z których można uciec, a z których będzie i tak zysk
- nie grać ryzykownych szlemików
- staraj się grać „na kwit”

Team spirit

Każde zawody to... inna opowieść!

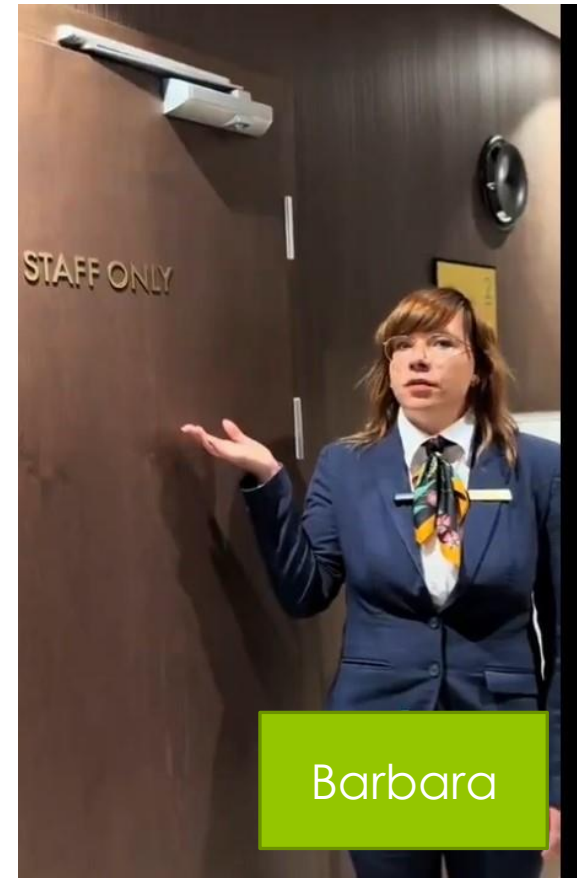
Napisz swoją historię i zabierz w tę podróż swoich zawodników!



„Jeśli robisz tylko to co umiesz, to nigdy nie prześcigniesz samego siebie” – **mistrz Shifu**

Tego nie wolno!

- rozdzierania szat po słabych rozdaniach, turniejach, meczach
- zadawania pytań typu „dlaczego tak grałeś”? Ponownie w tych samych zawodach to nie przyjdzie!
- wyciągania wniosków na podstawie klasyfikacji butlera i udostępniania tych danych zawodnikom
- okazywać zdenerwowania



Barbara

A tak trzeba!

- jedz wspólne posiłki z drużyną
- spotykaj się na wieczornych odprawach
- chwal za dobre zagrania, udane mecze, ale i radzenie sobie gdy było „pod górkę”
- wymyśl jakiś okrzyk bojowy (lub zaangażuj w to drużynę!)
- przybij piątki zawodnikom przed i po meczu
- podziękuj rywalom za grę / wynik



Karolinka

Czasami smutek i porażkę...



...od sukcesu dzieli drobiazg



Dziękuję za uwagę!

*„Nie musisz być wielki, aby zacząć,
ale musisz zacząć, aby być wielkim”*

© Les Brown,
amerykański mówca motywacyjny

