KURSO-KONFERENCJA TRENERÓW POLSKIEGO ZWIĄZKU BIATHLONU 27-29 PAŹDZIERNIKA 2023r. DZIEŃ II

POLSKI ZWIĄZEK BIATHLONU
POLISH BIATHLON ASSOCIATION

"Droga na szczyt bez kontuzji i presji psychicznej"

Ministerstwo Sportu i Turystyki



Wyzwania w pracy ze sportowcami z pokolenia Z

Agnieszka Warchał

Stracone pokolenie wpatrzone w swoje telefony



Cechy pokolenia Z
(Z-Generation, I-Generation)

- doskonałe umiejętności technologiczne
- intuicyjne uczenie się nowych technologii
- krótki okres skupienia uwagi
- słabe umiejętności analizy
- potrzeba częstych (pozytywnych) informacji zwrotnych
- duże wymagania wobec tzw. autorytetów
- brak niezależności
- późniejsze dorastanie
- unikanie obowiązków dorosłych
- wybieranie jakości
- zwiększony czas ekranowy
- quiet quitting



Cechy sportowców Generacji Z

Mocne strony	Wyzwania
▪ wysoka motywacja ▪ wysokie wykształcenie ▪ silne umiejętności technologiczne ▪ pragnący wiedzieć „dlaczego” ▪ wzrokowcy	▪ krótki okres uwagi i koncentracji ▪ słabe umiejętności komunikacji osobistej ▪ brak niezależności ▪ niewdzięczność (wszystko mi się należy) ▪ trudności w radzeniu sobie z przeciwnościami losu ▪ zaabsorbowanie mediami społecznościowymi i smartfonami ▪ komplikacje w pracy z ich sieciami wsparcia (np. Rodzice lub inni trenerzy)

Gould, D., Nalepa, J., & Mignano, M. (2019). Trenowanie sportowców pokolenia Z. *Journal of Applied Sport Psychology*

Jak efektywnie pracować z pokoleniem Z?

- **Buduj relacje i zaufanie**
- poznawaj swoich sportowców
- rozmawiaj z nimi nie tylko o sporcie
- dbaj o relacje w zespole (szacunek, równość, brak wykluczenia)
- bądź profesjonalistą i autorytetem

- **Pracuj z nimi nad motywacją wewnętrzną**
- dlaczego? powody, dla których trenują
- zyski
- mocne strony
- nad czym chcą pracować, co chcą rozwijać
- koncentracja na zasobach (zewnętrznych i wewnętrznych)
- co dla nich oznacza bycie profesjonalistą



Jak efektywnie pracować z pokoleniem Z?

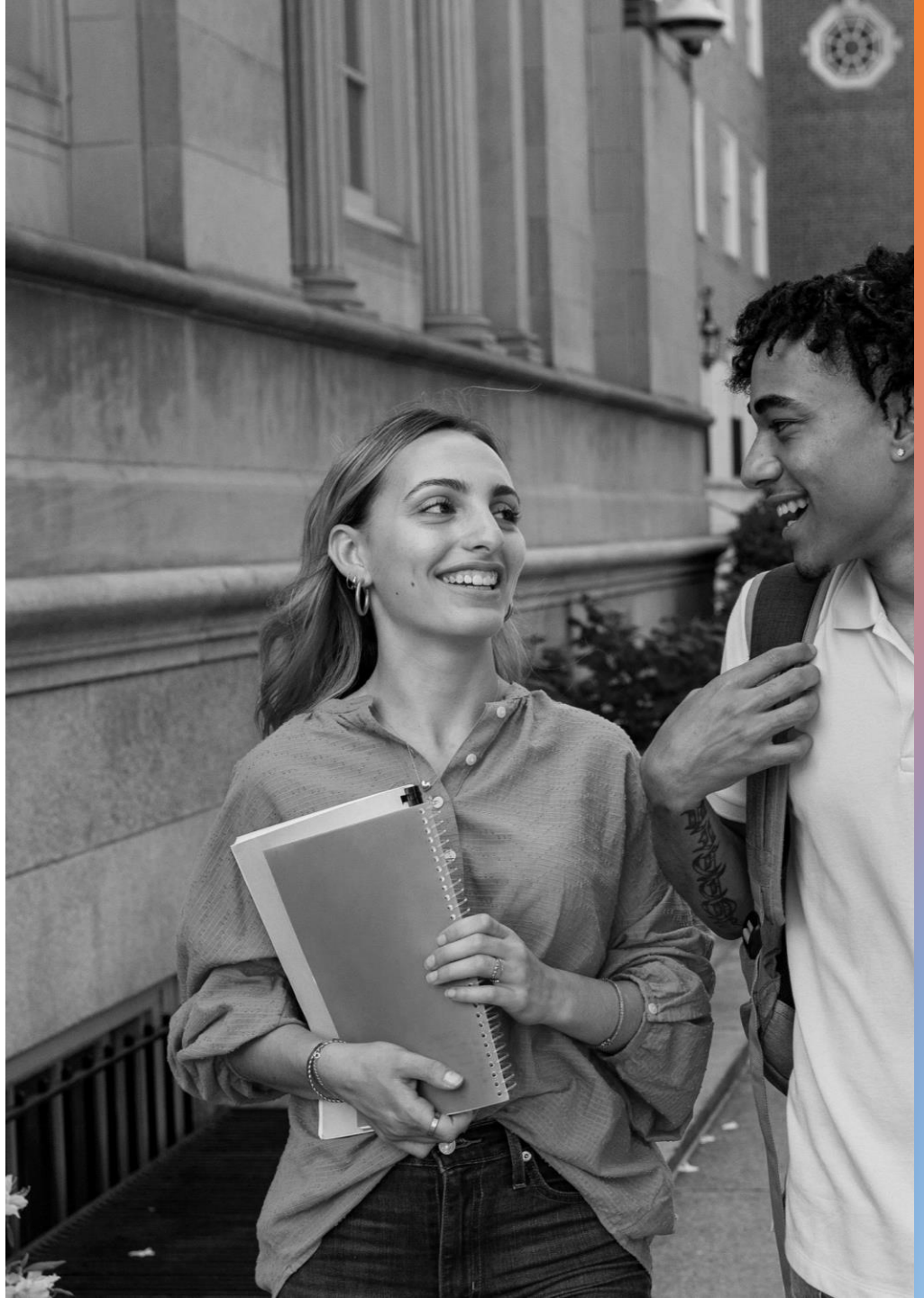
- **Wyjaśniaj "dlaczego„**
- uzasadniaj metody szkoleniowe i plany treningowe
- zachęcaj do zadawania pytań
- zachęcaj do analizy (m.in. METODA CZARNEJ SKRZYNKI)

- **Włączaj nastawienie na rozwój**
- inteligencję można rozwijać
- podejmowanie wyzwań
- wytrwałość w obliczu przeszkód i niepowodzeń
- cenienie wysiłku jako drogi do mistrzostwa
- otwartość na otrzymywanie krytyki i informacji zwrotnych
- inspirowanie się sukcesami innych



Jak efektywnie pracować z pokoleniem Z?

- **Komunikuj się skutecznie**
- zadawaj pytania otwarte, zachęcaj do dyskusji
- używaj wiadomości tekstowych tylko do komunikacji logistycznej
- ćwicz rozmowy twarzą w twarz na spotkaniach zespołowych lub treningach (kontakt wzrokowy)
- zmieniaj metody komunikacji (tj. filmy, artykuły i demonstracje, historie innych sportowców)
- informacje zwrotne i pochwały kieruj na naukę, rozwój, wysiłek, a nie wyniki
- połącz pochwałę umiejętności i zdolności z procesem, praktyką i dyscypliną wcześniej zademonstrowaną przez sportowca
- konstruktywną krytykę kieruj na dyscyplinę i wysiłek a nie na umiejętności
- **używaj słowa „jeszcze”**



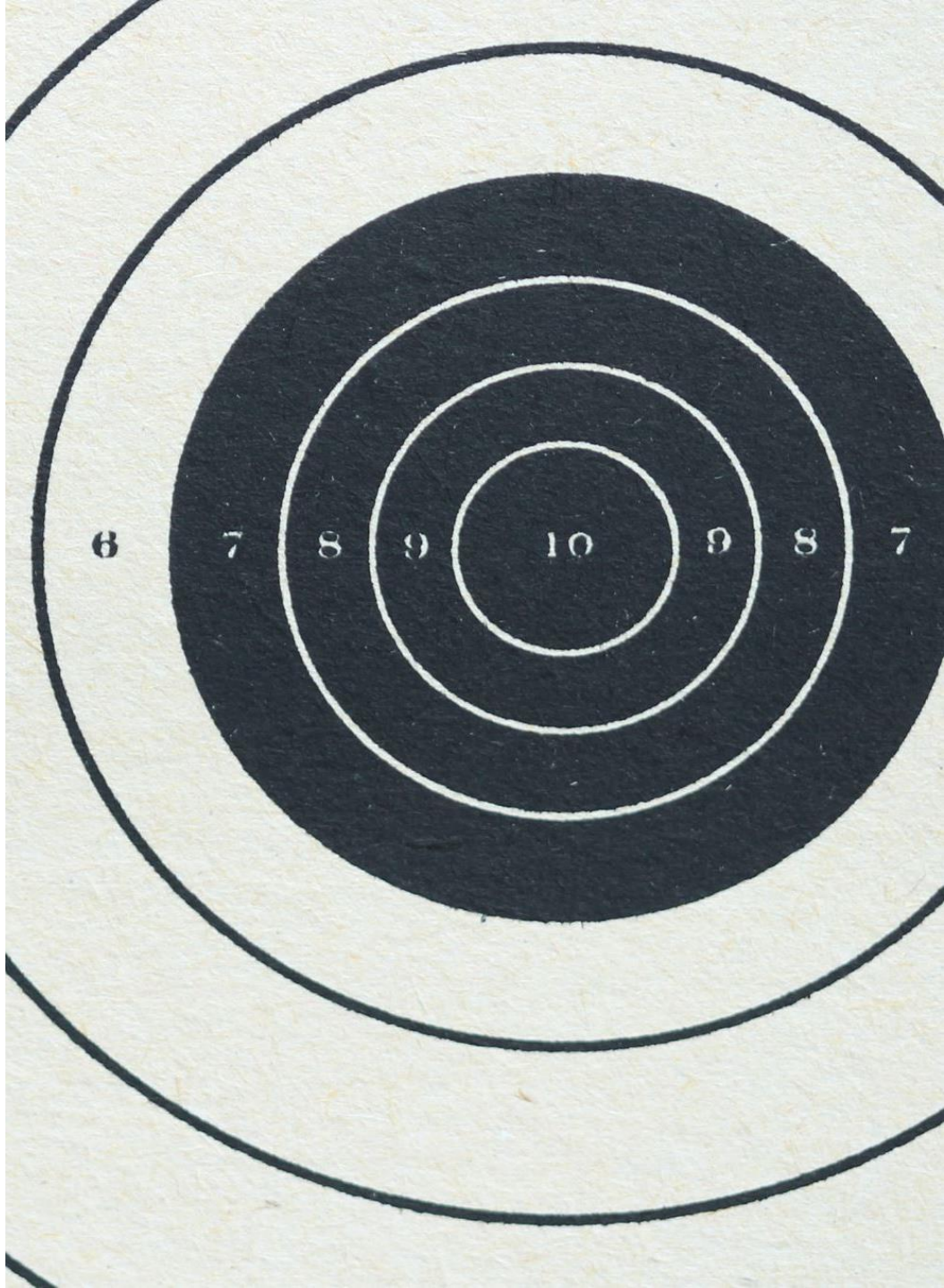
Jak efektywnie pracować z pokoleniem Z?

- **Bądź bezpośredni**

- wobec krótszych okresów uwagi stosuj bardziej bezpośrednie komunikaty na początku i na końcu sesji treningowej oraz podczas przemówień przed startem lub w przerwie (**prawo pierwszeństwa i prawo świeżości**)

- **Skupiaj się na rozwoju a nie na wynikach**

- nowe podejście do stawiania celów
- wypalenie zawodowe u sportowców
- chwal za zaangażowanie, wolę walki, wytrwałość, poprawę błędów



Jak efektywnie pracować z pokoleniem Z?

- **Buduj niezależność**

- daj sportowcom pewną autonomię, wybór i odpowiedzialność
- zapewniaj możliwość podejmowania decyzji, krytycznego myślenia i odpowiedzialności

- **Promuj odporność**

- twórz presję i trudne sytuacji podczas treningu
- nauczaj odpowiednich strategii radzenia sobie
- koncentruj ich uwagę na rozwoju (poprawa błędów = rozwój)



Bądź najlepszą wersją siebie

Dziękuję za uwagę