

# PSYCHOLOGIA W PODNOSZENIU CIĘŻARÓW. CZY JEST TO POTRZEBNE?



**Kamil Wódka**  
[www.psychologsportu.pl](http://www.psychologsportu.pl)

# Wideo z reklamy

## – wzorce z dzieciństwa a dorosłość

---

<https://www.youtube.com/watch?v=ZMwnujc1ZjI>

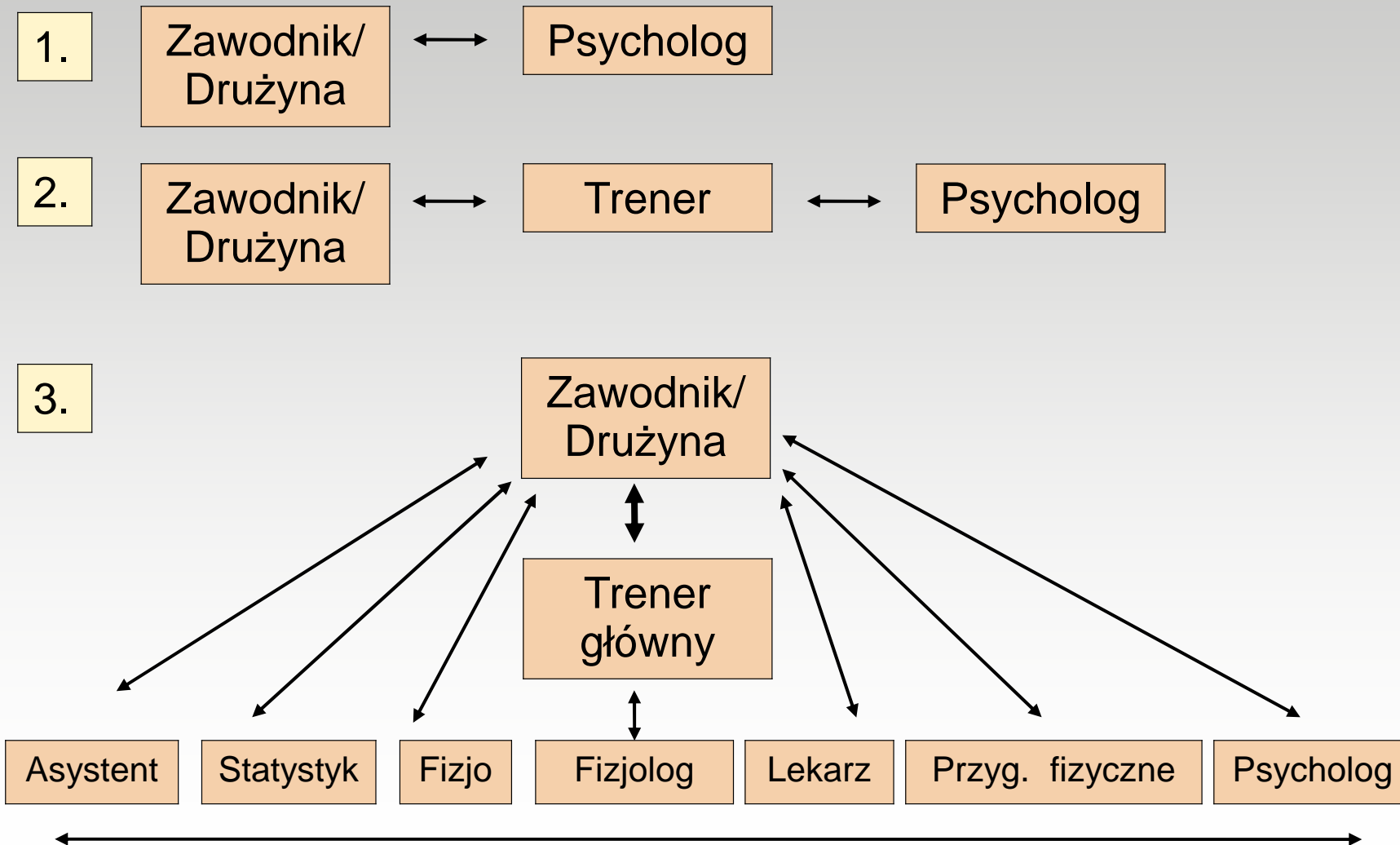
<https://www.youtube.com/watch?v=OxbRUBnKYvI>

# IDEA: FILOZOFII MISTRZOSTWA

---

- **uzyskuje najlepsze wyniki (w określonym miejscu/czasie)**
- **wielokrotnie powtarza osiągnięcia**
- **podejmuje nowe wyzwania**
- **dba o jakość życia (styl) w różnych dziedzinach**
- **znajduje satysfakcję także w działaniach poza sportem**

# Modele / opcje współpracy

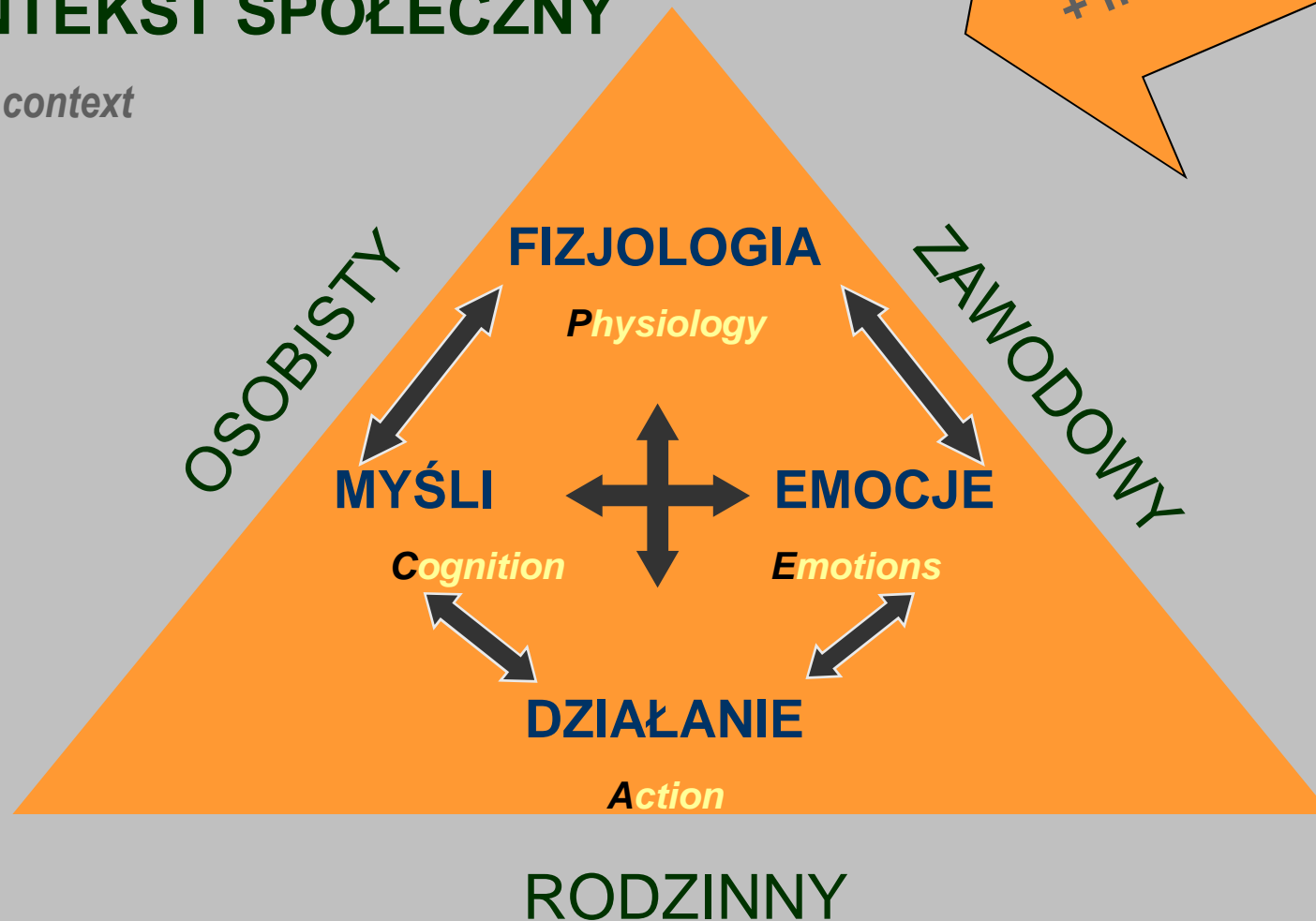


# OBSZARY FUNKCJONOWANIA

## KONTEKST SPOŁECZNY

*Social context*

LIFE COACHING  
+ model SPACE



**POZIOM  
FUNKCJONOWANIA  
MISTRZA**

**zawodnik**

**pracownik**

diada

zespół zadaniowy

drużyna

zespół pracowniczy

**CIAŁO**

**UMYSŁ**

...nie generuje „zbędnych napięć”

...myśli działają na Twoją korzyść



**„Każdej zmianie fizjologicznej towarzyszy zmiana w stanie umysłu i emocji, świadoma lub nieświadoma, i odpowiednio – każdej zmianie stanu emocjonalnego (świadomej lub nie) towarzyszy odpowiednia zmiana w stanie fizjologicznym” [Green, Wreen & Walters 1970]**

# Cele w sporcie

---

## 1. Wynikowe

- np. wygrać zawody

## 2. Mistrzowskie

- poprawnie wykonać dane zadanie np. skuteczne próby

## 3. Zadaniowe

- skoncentrowane na konkretnej czynności, prowadzącej do poprawnego wykonania czynności np. „pewnie na nogach”

**POZIOM  
FUNKCJONOWANIA  
MISTRZA**

zawodnik

pracownik

diada

zespół zadaniowy

**drużyna**

**zespół pracowniczy**

**Myślenie, które pomaga...**

**CHCE**

**ZAWODNIK**

**WYNIK**

**DRUŻYNA**





**POZIOM  
FUNKCJONOWANIA  
MISTRZA**

zawodnik

pracownik

diada

zespół zadaniowy

**drużyna**

**zespół pracowniczy**

**CZŁOWIEK**



**chce zrobić CIASTO**



**POZIOM  
FUNKCJONOWANIA  
MISTRZA**

zawodnik

pracownik

diada

zespół zadaniowy

drużyna

zespół pracowniczy

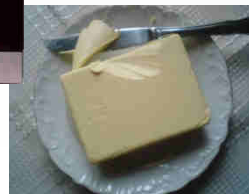
**CZŁOWIEK**

**ZADANIE**

**WYNIK**



**Przepyszne ciasto**  
**Składniki:**  
**Ciasto:**  
 2 banany dojrzałe (banany)  
 400 g orzechów włoskich  
 1 szklanka  
 150 g cukru  
 2 jajka białka kukurydzianego  
 lub 2 jajka wędzonych  
 140 g miodu  
 1 łyżeczka proszku  
 do pieczenia  
 1 łyżeczka sody  
**Krem:**  
 80 g masła  
 1 łyżka homogenizowanej  
 śmietany  
 80 g cukru pudru  
 1 łyżka siewki lub wanilii  
**Jak przygotować:**  
 1. Banany można pokroić, em z cytryny, aby nie ściemniały.  
 2. Zmieszać z bananami w mikserze 150 g cukru i 2 jajka, jeśli  
 nie masz miodu, możesz pogrześć w olejem.  
 3. Po zmieszaniu dodać 2 jajka białka kukurydzianego lub  
 serniczki i poronić wylizać.  
 4. Mieszajcie, dodać 140 g miodu i przemieszać.  
 5. W oddzielnej miseczce przygotuj sobie 1 łyżeczkę proszku  
 do pieczenia, 1 łyżeczkę sody, dwie łyżeczki cytrynowej  
 i szczyptę soli.



**POZIOM  
FUNKCJONOWANIA  
MISTRZA**

zawodnik

pracownik

diada

zespół zadaniowy

**drużyna**

**zespół pracowniczy**

**ZADANIE**

**DRUŻYNA**

**Chce WYNIKU**



-koncentracja



-praca w drużynie

-wysiłek

-spokojnie

-wiara

