

Wojciech Szkudlarczyk: przekazywanie informacji na treningu

admin · 3 kwietnia, 2020



Pomysł na napisanie tego artykułu zrodził się podczas jednego z treningów grupowych z zawodnikami, z którymi spotykam się tylko raz w tygodniu. Przed trzecim ćwiczeniem, aby zaoszczędzić trochę czasu, powiedziałem tylko jedno zdanie: „A teraz robimy to samo ćwiczenie, tylko rzucamy lotki dowolnie”. Po chwili zauważyłem, że młodszy zawodnicy nie zmienili ćwiczenia. Podeszedłem do nich i zapytałem, jak rozumieją słowo „dowolnie”. Nie byli mi w stanie jasno odpowiedzieć. Gdybym powiedział to zawodnikom, z którymi trenuję trzy razy w tygodniu, nie byłoby tego problemu. Po prostu brak zrozumienia wynika z błędów w komunikacji, a być może do tej pory inny trener tych zawodników odmiennie formułował tego typu polecenie.

Zachęcam do zapoznania się z moim artykułem pt. „Planowanie treningu” (nr 17, zima 2017/2018), gdzie opisywałem proces treningowy, a jednym z jego elementów jest REALIZACJA, czyli efektywne przeprowadzenie treningu. Przypomnę, że pisałem wtedy: „Realizacja efektywnego planu obejmuje stosowanie szerokiego zakresu umiejętności trenerskich, takich jak:

The logo for YONEX, featuring a stylized 'Y' made of three triangles and the word 'YONEX' in a bold, sans-serif font.



Form Follows *Fun*
Introducing the all new MUSE

- branie pod uwagę różnych stylów nauczania zawodników,
- komunikacja,
- pozyskiwanie informacji zwrotnych,
- odpowiednie zadawanie pytań,

- rozwój umiejętności,
- zarządzanie czasem,
- zarządzanie grupą”.

Chciałbym skupić się właśnie na komunikacji z zawodnikami i odpowiedzieć na pytanie postawione na początku.

Z pomocą przychodzi nauka, która została wykorzystana przez Światową Federację Badmintona w książce „Coaches manual level 1”. Przedstawiono w niej trzy sposoby przyswajania informacji:



- wzrokowy,
- słuchowy,
- kinestetyczny.

	CHARAKTERYSTYKA	ZASTOSOWANIE
KINESTETYCZNI	Nauka przez działanie.Lubią ruch.Sport jest dla tej grupy atrakcyjny.	Umożliwiać działanie.Zachęcać do eksperymentowania.
SŁUCHOWCY	Poprawnie reagują na słowne instrukcje.Lubią i poprawnie reagują na słowne wyjaśnienia.	Przekazywać krótkie, ale precyzyjne wyjaśnienia.Wiązać słowa kluczowe z umiejętnościami.Łączyć dobrą technikę z dźwiękiem dobrze uderzonej lotki.Używać pytań i odpowiedzi.Zachęcać do dyskusji.

WZROKOWCY	Uczą się przez patrzenie, jak inni wykonują zadanie.Są dobrzy w wizualizacji wykonywanego zadania.	Stosować prawidłowe demonstracje.Wykonywać demonstracje w ciszy.Zachęcać do oglądania nagrań wideo.Używać zdjęć do wzmocnienia kluczowych elementów.Zachęcać zawodników do wizualizacji ćwiczonych umiejętności.Używać luster.Usuwać inne elementy wizualne mogące rozpraszać.
-----------	---	---

Każdy przyswaja informację inaczej, dlatego na szkoleniach trenerskich zawsze zwracamy uwagę, by tłumaczyć ćwiczenia, używać komunikatów przeznaczonych dla każdego z odbiorców. Każde ćwiczenie powinno zostać wyjaśnione i zaprezentowane. Teraz bardzo ważny element. Wyjaśnienie i prezentowanie nie powinny się przeplatać. Gdy mówimy, to nie rozpraszamy słuchacza ruchem, a gdy pokazujemy, nie rozpraszamy wzrokowców mówieniem. Kinestetyczny sposób to naśladowanie i robienie różnych ćwiczeń, czasem nawet przy jednoczesnym wykraczaniu poza zakres zadania, które ma być wykonane. To właśnie tej ostatniej grupie najbliższy jest sport. Są to osoby, które lubią ruch. Jednak zawsze staramy się docierać do wszystkich odbiorców i ważne, by mieć świadomość, że nie jest tak, że ktoś jest tylko wzrokowcem lub słuchowcem. Przyswajamy każdy komunikat, ale jeden wybrany dociera do nas najlepiej i jest przeważający w procesie przyswajania informacji.

Teraz chyba dużo łatwiej zrozumieć, gdzie popełniłem wspomniany błąd na treningu. Gdybym pokazał ćwiczenie, nie byłoby problemu. Zachęcam do wykorzystywania tej wiedzy w procesie tłumaczenia ćwiczeń. Dzięki temu bardzo szybko możemy sprawnie przejść do wykonywania ćwiczeń i zaoszczędzimy sobie dodatkowego tłumaczenia w czasie ich wykonywania. Wiem, że trzeba trochę poćwiczyć nowe nawyki, a najwięcej czasu zabiera pilnowanie, by podczas mówienia nie rozpraszać ruchem, a podczas pokazywania nie mówić.

KANWA

APARTAMENTY

ZAMOYSKIEGO 24/26
WARSZAWA

PRZESTRZEŃ, KTÓRĄ TWORZYSZ

Apartamenty na warszawskiej Pradze
z widokiem na Jezioro Kamionkowskie

SPRAWDŹ OFERTĘ →



Zachęcam też do komunikowania się z zawodnikami w formie pytań. Zmusza ich to do myślenia i refleksji nad tym, co robią bądź mają robić.

Na koniec jeszcze sentencja Konfucjusza, którą sam bardzo często sobie przypominam, bo chcę, aby zwodnicy, których trenuję, byli świadomi tego, co robią: „Powiedz ludziom, a zapomną, pokaż im, a zapamiętają, pozwól

im zrobić, a zrozumieją”.



Czytaj online i udostępnij:

<https://tenismagazyn.pl/wojciech-szkudlarczyk-przekazywanie-informacji-na-treningu/>