



## Czym są karty MENTALSTEPS?

Poniższa instrukcja ma zastosowanie do wszystkich talii kart MENTALSTEPS.

Karty MENTALSTEPS to stworzone przez psychologów profesjonalne narzędzie treningowe. Służą do pracy nad rozwojem mentalnym w sporcie. W łatwy i intuicyjny sposób pobudzają użytkowników do pogłębiania samoświadomości i lepszego rozumienia podstaw swoich zachowań. Karty zostały przygotowane z myślą o codzienności sportowej – ich kompaktowa forma pozwala zabrać je m.in. w podróż i na trening. Przyjazne grafiki sprawiają, że współpraca z kartami MENTALSTEPS jest bardzo przyjemna wizualnie oraz wpływa pobudzająco na wyobraźnię.

Jedna talia to 48 kart. Każda talia zawiera cztery rodzaje kart rozwoju:

## Karty wiedzy

**Karty wiedzy** - jasne i przejrzyste opisy, przybliżające tematykę danej umiejętności. Pozwalają lepiej poznać i zrozumieć zagadnienie, a ciekawe przykłady ze świata sportu pokazują temat w praktyce.

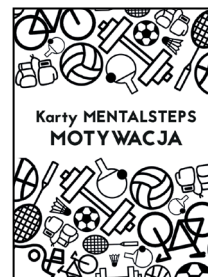
## Karty cytatów

**Karty cytatów** - pieczołowicie wybrane cytaty znanych osób (głównie ze świata sportu, ale nie tylko). Ich celem jest pokazanie, jak ludzie, którzy wiele osiągnęli, myślą o konkretnej umiejętności. Wartością tych kart jest płynąca z nich inspiracja i motywowanie do działania.

## Karty pytań

**Karty pytań** - jasne i zrozumiałe pytania, które pomagają zarówno w rozpoczęciu rozmowy na dany temat, jak i w głębszym eksplorowaniu tego zagadnienia. Pytania w prosty sposób odnoszą się do codziennych zachowań i podejmowanych decyzji, dzięki czemu pierwsze odpowiedzi szybko przychodzą do głowy.

## Karty zadań



5 kart cytatów (żółte), 20 kart pytań (niebieskie), 15 kart zadań (zielone), 5 kart wiedzy (czerwone).

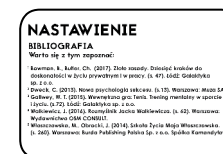
Przykładowe karty z poszczególnych talii.

2 karty instrukcji pomocniczej,  
1 karta bibliografii.

**Karty zadań** - propozycje ćwiczeń, które bazują na wcześniejszych doświadczeniach użytkownika oraz uczą nowych rzeczy. Ich zadaniem jest nie tylko zwiększanie poziomu wiedzy, ale także rozwijanie konkretnych umiejętności. Są doskonałym uzupełnieniem wcześniejszych rodzajów kart oraz sposobem na zaangażowanie do działania.

Poręczne opakowanie, wymiary: 6,5 cm × 9,5 cm × 2,3 cm.

Wymiar pojedynczej karty to 9,1 cm × 6,1 cm.



## Dla kogo są karty MENTALSTEPS?

Karty MENTALSTEPS powstały z myślą o środowisku sportowym i o wszystkich osobach, które są mocno zaangażowane w rozwój zawodników.

To karty dla:



**świadomych sportowców**, dla których jest istotne przygotowanie mentalne,



osób pracujących z zawodnikami nad przygotowaniem mentalnym – **psychologów, trenerów mentalnych**,



**szkoleniowców, trenerów**, którzy wzbogacają trening fizyczny o aspekty psychologiczne.

Karty nadają się do pracy z młodzieżą (od 13 roku życia) oraz z osobami dorosłymi. Doskonale sprawdzą się w pracy indywidualnej i grupowej.

## Przykładowe zastosowanie kart

- w pracy indywidualnej (wykonywanej samemu)
- w pracy jeden na jeden (np. z trenerem, kolegą z drużyny itp.)
- w grupie, z drużyną
- na początku/ w trakcie/ pod koniec treningu
- na warsztatach i szkoleniach
- na wyjazdach integracyjnych
- na zgrupowaniach.

Karty znajdują zastosowanie również wśród osób spoza środowiska sportowego, które szukają rozwoju z zakresu treningu mentalnego.

## Jak pracować z kartami MENTALSTEPS?

Karty MENTALSTEPS dają bardzo dużo możliwości do kreatywnej pracy. W dalszej części znajdziesz dokładnie opisane propozycje ćwiczeń.

**Wykorzystanie kart w pracy indywidualnej** strona **6**

Wiedza \_\_\_\_\_ strona **7**

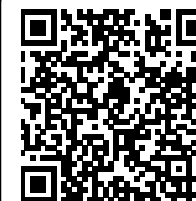
Umiejętności w praktyce \_\_\_\_\_ strona **11**

**Wykorzystanie kart w pracy grupowej** \_\_\_\_\_ strona **16**

Wiedza \_\_\_\_\_ strona **16**

Umiejętności w praktyce \_\_\_\_\_ strona **17**

## Przydatne wskazówki do pracy z kartami MENTALSTEPS



Jeśli zastanawiasz się, od której talii kart rozpocząć pracę nad rozwojem mentalnym zawodnika, **skorzystaj z QUIZU.**

Zeskanuj kod QR lub kliknij, by przenieść się do quizu >

W instrukcji wszystkie przydatne wskazówki oznaczone są ikonką (symbol żarówki).



Przed pracą z kartami poświęć **kilkanaście minut na zapoznanie się z treścią i strukturą** kart.



Przy każdym ćwiczeniu znajdziesz **ikonki, które pozwolą Ci orientacyjnie oszacować czas** trwania danego ćwiczenia:



Krótkie ćwiczenie



Długie ćwiczenie



W opisie ćwiczeń znajdziesz **sugestie przydatnych rzeczy do ich przeprowadzenia**, np. przybory do pisania, notes, flipchart.



Pracując z innymi, **nakreśl na początku, jaki jest cel wykonywanego ćwiczenia** i w czym może ono pomóc.

Powodzenia i dobrej zabawy z treningiem mentalnym. Niech rozwój będzie z Tobą!

### Warianty pracy z kartami

Chcemy podkreślić, że poniższe przykłady zastosowania to jedynie kilka z wielu możliwości sposobów użycia kart. Spośród wymienionych wariantów wybierz taki, który będzie najodpowiedniejszy dla osób, z którymi pracujesz.

Zachęcamy do kreatywności, możliwości pracy jest nieskończenie wiele.

### Wykorzystanie kart w pracy indywidualnej



Do pracy indywidualnej z zawodnikami mogą **być przydatne autorskie szablony MENTALSTEPS**.

Zeskanuj kod QR lub kliknij, by przenieść się do szablonów >

### Wariant I \_\_\_\_\_ Na starcie

Wybierz z talii **czerwone karty wiedzy**. Rozłóż je przed zawodnikiem i daj mu chwilę na zapoznanie się. Możesz rozpocząć w następujący sposób: Dzisiaj chcę poruszyć z tobą temat .... (np. motywacji) w sporcie. Rozłóżę przed tobą 5 kart. Zapoznaj się z nimi i za chwilę o nich porozmawiamy.



Ćwiczenie z małą liczbą zawodników



Ćwiczenie z dużą liczbą zawodników

#### Potrzebujesz:

**kart wiedzy (czerwone).**

#### Cel:

- zapoznanie zawodnika z podstawową wiedzą o konkretnej umiejętności mentalnej.



Spraw, aby karty były pretekstem do dyskusji. Kiedy zawodnik zapozna się z kartami, możesz zadać poniższe przykładowe pytania. Możesz też tworzyć własne pytania, dostosowywać je do sytuacji czy wieku zawodnika. Możliwości jest naprawdę dużo.



Jeśli chcesz dopytać zawodnika o daną umiejętność, **przyda Ci się wariant I - Kopalnia wiedzy (strona 11)**.

## Pytania pomocnicze uniwersalne

- Co myślisz po przeczytaniu kart?
- Co z tych kart jest dla Ciebie ważne?
- Co z tych kart jest dla Ciebie najważniejsze?
- Co dzisiaj (w obecnej sytuacji) jest dla Ciebie ważne?
- Co warto zapamiętać?
- Co z tego możesz wykorzystać w swojej dyscyplinie sportu?
- Które z informacji z kart są dla Ciebie oczywiste, a które budzą wątpliwości?

## Pytania do talii NASTAWIENIE

- Czym jest nastawienie?
- Co ma wpływ na nastawienie?
- W jaki sposób możesz wpływać na swoje nastawienie?
- Dlaczego tak ważne jest dbanie o odpowiednie nastawienie w sporcie?
- Co daje na co dzień dbanie o odpowiednie nastawienie?

## Pytania do talii PEWNOŚĆ SIEBIE

- Czym jest pewność siebie?
- Po czym poznasz pewnego siebie zawodnika?
- Co ma wpływ na pewność siebie?
- Jaka jest różnica między pewnym siebie, niepewnym siebie i zbyt pewnym siebie zawodnikiem?

## Pytania do talii EMOCJE

- Jaką rolę emocje odgrywają w sporcie?
- Dlaczego unikamy mówienia, że emocje są dobre i złe?
- Jakie są sposoby na zarządzanie emocjami?
- Po czym możesz zauważyć, że dobrze zarządzasz emocjami?

## Pytania do talii MOTYWACJA

- Czym jest motywacja?
- Czym jest motywacja wewnętrzna?
- Czym jest motywacja zewnętrzna?
- Po co zawodnikowi wiedza o tym, co go motywuje?
- Po czym można poznać, że zawodnik jest zmotywowany? Jak to jest u Ciebie?

## Pytania do talii STRES

- Czym jest stres?
- Jaki wpływ może mieć stres na Twoje działanie?
- Po czym możesz zauważyć pozytywne oddziaływanie stresu?
- Po czym możesz zauważyć negatywne działanie stresu?
- Jakie są reakcje na stres?
- Jak to wygląda u Ciebie?
- Kiedy rozpoczyna się przygotowanie do zawodów? Co może dać ci ta wiedza?

## Wariant II \_\_\_\_\_ Na finiszu

Wybierz z talii  **czerwone karty wiedzy**  z danego tematu i użyj ich jako podsumowanie oraz sprawdzenie wiedzy dotyczącej danej umiejętności. Rozłóż przed zawodnikiem karty i daj mu chwilę na zapoznanie się.

Możesz powiedzieć: W ostatnim czasie dużo rozmawialiśmy o ... (np. nastawieniu). Teraz proszę Cię o zapoznanie się z kartami.

Po przeczytaniu przez zawodnika treści zawartych w kartach **możesz zadać pytania pomocnicze podane w wariantcie I (strony 8-9)**.



**Potrzebujesz:**  
**kart wiedzy (czerwone).**

**Cel:**

- podsumowanie i utrwalenie wcześniej przyswojonych treści.

### Wariant III ————— Koło ratunkowe

Wykorzystaj **karty wiedzy** w momencie, gdy zauważysz, że zawodnik ma trudność z odpowiadaniem na pytania czy znalezieniem rozwiązań do zadań. Możesz wyciągnąć karty wiedzy i powiedzieć: Daj sobie jeszcze chwilę na zastanowienie się. Być może karty z wiedzą będą pomocne.



**Potrzebujesz:**  
**kart wiedzy (czerwone).**

**Cel:**

- wsparcie w rozwiązywaniu zadań lub podczas rozmowy na temat konkretnej umiejętności mentalnej.

### Wariant I ————— Kopalnia wiedzy

Wybierz **niebieskie karty pytań**. Rozłóż je przed zawodnikiem niebieskim kolorem do góry. Możesz powiedzieć: Teraz proszę cię o losowanie kolejno po jednej karcie i odpowiadanie na pytania. To ćwiczenie pozwoli ci na lepsze poznanie siebie i tego, czym dla ciebie jest... (np. motywacja). Dzięki temu będziesz skuteczniej działać. Słuchaj uważnie odpowiedzi zawodnika. Możesz dopytywać, żeby jeszcze lepiej poznać jego potrzeby i punkt widzenia.



**Potrzebujesz:**  
**kart pytań (niebieskie).**

**Cel:**

- zwiększenie i pogłębienie świadomości zawodnika
- poznanie punktu widzenia zawodnika
- zapoznanie się z tym, co się sprawdza zawodnikowi, a co niekoniecznie u niego dobrze działa.



Nie musisz wykorzystać do losowania wszystkich kart pytań. **Przed przeprowadzeniem ćwiczenia przejrzyj karty i dopasuj je do zawodnika**, uwzględniając tematykę wcześniejszych zajęć oraz cel spotkania.



Do tego ćwiczenia będzie Ci potrzebna nasza autorska plansza Sportowa droga. **Możesz ją pobrać.**

Zeskanuj kod QR lub kliknij, by przenieść się do planszy >

Umieść przed zawodnikiem planszę z drogą oraz wybrane przez siebie **karty pytań** położone niebieską stroną do góry. Możesz powiedzieć: Twoim zadaniem jest doprowadzenie sportowca do mety. Wydarzy się to w momencie, gdy przejdiesz osiem pól. Przejście jednego pola to odpowiedzenie na wylosowane przez ciebie pytanie.

**Chodzi tu o jak najdokładniejsze wykonanie**, a nie o czas. Po każdej odpowiedzi udzielonej przez zawodnika. Możesz dopytywać.



**Potrzebujesz:**

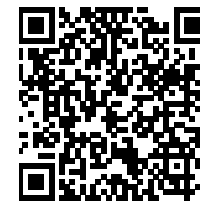
**kart pytań (niebieskie)** i planszy ze Sportową drogą.

**Cel:**

- lepsze poznanie zawodnika
- zwiększenie i pogłębienie świadomości zawodnika
- budowanie relacji z zawodnikiem.



Jeśli wiesz, że zawodnik zazwyczaj odpowiada zwięźle i krótko, zamiast jednego pytania przypadającego na pole możesz zadać dwa.



Do tego ćwiczenia będzie Ci potrzebna nasza autorska plansza Sportowa droga. **Możesz ją pobrać.**

Zeskanuj kod QR lub kliknij, by przenieść się do planszy >

Umieść przed zawodnikiem planszę z drogą oraz wybrane przez siebie **karty zadań i pytań** odwrócone zielonym i niebieskim kolorem do góry (łącznie 8 kart). Możesz powiedzieć: Twoim zadaniem jest doprowadzenie sportowca do mety. Wydarzy się to w momencie, gdy przejdiesz osiem pól. Gdy odpowiesz na wylosowane przez siebie pytania lub zadanie możesz przejść do następnego pola. **Chodzi tutaj o jak najdokładniejsze wykonanie**, a nie o czas. Po każdej odpowiedzi czy zrealizowanym zadaniu możesz dopytywać.



**Potrzebujesz:**

**kart pytań (niebieskie), kart zadań (zielone)** i planszy ze Sportową drogą.

**Cel:**

- lepsze poznanie zawodnika
- zachęcanie do działania
- urozmaicenie konsultacji.



Jeśli wiesz, że zawodnik zazwyczaj odpowiada zwięźle i krótko, zamiast jednej karty przypadającą na pole możesz dać dwie. **Od Ciebie zależy, ile z tych kart będzie zadaniami, a ile pytaniami** (np. 6 kart zadań + 2 karty pytań; 4 karty zadań + 4 karty pytań).

## Wariant IV \_\_\_\_\_ Wybrane zadania

Wybierz z talii np. 7 **zielonych kart zadań**. Rozłóż je przed zawodnikiem zielonym kolorem do góry. Możesz powiedzieć: Przed sobą widzisz karty. Wylosuj jedną z nich i wykonaj zadanie.



Wykorzystanie kart z łatwymi zadaniami



Wykorzystanie kart z wymagającymi zadaniami

**Potrzebujesz:**  
**kart zadań (zielone).**

**Cel:**

- zachęcanie do działania
- poznanie praktycznych sposobów rozwijania danej umiejętności.



Przed przeprowadzeniem ćwiczenia przejrzyj karty i dopasuj je do zawodnika oraz wcześniejszych konsultacji. Część zadań zawodnik może wykonać podczas konsultacji, inne są wskazane do zrobienia pomiędzy sesjami.

## Wariant V \_\_\_\_\_ Inspiracje

Na rozpoczęcie lub zakończenie spotkania rozłóż **karty cytatów** żółtą stroną do góry. Przekaż instrukcję: Wybierz jedną kartę i przeczytaj jej zawartość. Po wybraniu przez zawodnika karty rozpocznij rozmowę.



**Potrzebujesz:**  
**kart cytatów (żółte).**

**Cel:**

- inspirowanie do działania, pokazywania innej perspektywy
- nauka od innych
- wyciąganie wniosków.

## Pytania pomocnicze

- Co myślisz o tym cytacie?
- Co z tego cytatu chcesz zapamiętać?
- Jak ten cytat możesz odnieść do swojego sportu?
- Co z tego cytatu jest dla ciebie najważniejsze?
- Co możesz zrobić, żeby na co dzień pamiętać o przesłaniu zawartym w tym cytacie?



Zawodnik może wziąć ze sobą kartę, zrobić zdjęcie lub zapisać cytat. Dana myśl przewodnia może mu towarzyszyć i przypominać np. o tym, co jest ważne.

## Wariant VI \_\_\_\_\_ Mix

Jeśli masz poczucie, że zawodnik opanował daną umiejętność, zwiększ poziom trudności: zmieszaj karty z różnych talii. Możesz zastosować warianty I-V umiejętności w praktyce.



**Potrzebujesz:**  
kart z dwóch lub trzech talii.

**Cel:**

- sprawdzenie na ile swobodnie zawodnik porusza się między umiejętnościami
- sprawdzenie wiedzy z zakresu tych umiejętności.



## Wykorzystanie kart w pracy grupowej

### Wiedza

Patrz wariant I, II i III w pracy indywidualnej.  
**Dostosuj je do pracy z grupą.**



W każdej talii jest 5 kart wiedzy. **Pracując z grupą, warto czytać na głos informacje z tych kart.**

### Wariant I \_\_\_\_\_ Plakat z wiedzą

Pokaż uczestnikom **czerwone karty wiedzy** i poproś, aby stworzyli plakat dotyczący tego, czym jest dana umiejętność np. stres. Następnie omówcie ich prace i porozmawiajcie na ten temat.

**W prowadzeniu rozmowy mogą pomóc pytania pomocnicze (strony 8-9).**



**Potrzebujesz:**  
**kart wiedzy (czerwone).**

#### Cel:

- wprowadzenie do nauki danej umiejętności
- sprawdzenie poziomu wiedzy uczestników
- zebranie informacji w jednym miejscu.



**Forma plakatu może być dowolna:** zarówno rysunkowa, jak i hasłowa. Jeśli będziesz kontynuować współpracę z grupą, warto zachować plakaty. Możesz też zrobić zdjęcie i przesłać do uczestników.

## Umiejętności w praktyce

Patrz wariant I (strona 7-9), IV i V (strona 14-15) w pracy indywidualnej. **Dostosuj je do pracy z grupą.**

### Wariant I \_\_\_\_\_ Przechodnie pytanie

Podziel zawodników na grupy 4-5-osobowe. Każda z nich otrzymuje od Ciebie jedną **kartę z pytaniem**, na które ma odpowiedzieć, oraz arkusz papieru.

**Przeznacz instrukcję:** Każda z grup otrzymała jedną **kartę z pytaniem**. Waszym zadaniem jest odpowiedzieć na nie na arkuszu. Możecie napisać wszystko, co przychodzi wam do głowy. W tym zadaniu nie ma złych odpowiedzi. Ważne, żeby były prawdziwe i wasze. Na to zadanie macie 5 minut. Będę was informować o upływającym czasie. Po upływie 4 minut powiedz: Została wam jeszcze minuta. Dopisujcie swoje ostatnie pomysły. Po kolejnej minucie możesz powiedzieć: Dziękuję za wasze zaangażowanie. Teraz każda z grup podaje swój arkusz papieru grupie obok (następuje wymiana). Macie teraz kolejne 5 minut na dopisanie odpowiedzi do otrzymanego arkusza, ale tak, żeby się nie powtarzały z tym, co zapisała poprzednia grupa.

Arkusze odpowiedzi są tak długo przekazywane, aż wrócą do swoich pierwszych twórców. Po tym omów z zawodnikami ich odpowiedzi.



**Potrzebujesz:**  
**kart pytań (niebieskie)**, duży arkusz papieru, mazaki.

**Cel:**

- aktywizacja grupy
- praca zespołowa
- nauka poprzez dzielenie się doświadczeniami.



**Przed zrealizowaniem ćwiczenia określ, ile ma zająć czasu.** Będzie to podpowiedzią, ile razy grupy mają się wymienić arkuszami. Arkusze nie muszą wrócić z powrotem do pierwszych twórców (szczególnie ważne przy dużej liczbie grup).

**Wariant II** \_\_\_\_\_ **Efektywna przerwa**

Podczas prowadzonych przez siebie warsztatów powieś w widocznym miejscu duży arkusz papieru. Na środku papieru umieść wybraną przez siebie **kartę z pytaniem** lub **zadaniem**. Poproś uczestników o dopisywanie swoich odpowiedzi w przerwach zajęć. Na koniec warsztatów przeczytaj wszystkie odpowiedzi.



**Potrzebujesz:**  
**kart pytań (niebieskie)** lub **kart zadań (zielone)**, arkusz papieru, papierową taśmę klejącą, mazak do pisania.

**Cel:**

- efektywne wykorzystanie przerwy
- poznanie różnych punktów widzenia na dany temat.



**Wybrana karta powinna pasować do materiału omawianego podczas warsztatów.** Powinno to być uzupełnienie jego treści. W trakcie zajęć nawiąż do tej karty. Możesz też zrobić zdjęcie i przesłać je do uczestników.

**Wariant III** \_\_\_\_\_ **Inspirujące cytaty**

Podczas prowadzonych warsztatów powieś w widocznym miejscu **żółte karty cytatów**. Nawiązuj do nich podczas zajęć.



**Potrzebujesz:**  
**kart cytatów (żółte)**, papierową taśmę klejącą.

**Cel:**

- inspirowanie, pokazywanie innej perspektywy
- wzmocnienie przekazu przerabianych treści
- nauka od innych.



Wybrana karta powinna pasować do materiału omawianego podczas warsztatów i być uzupełnieniem jego treści. W trakcie zajęć nawiązuj do tej karty.

Możesz dopytać uczestników: **wykorzystaj pytania pomocnicze w wariacie V (strona 15)**.

## **Karty MENTALSTEPS - Twoja inspiracja na wyciągnięcie ręki!**

- Tematyka z zakresu psychologii sportu przedstawiona jasno, prosto i zrozumiale dla każdego.
- Doskonałe narzędzie pomagające we wprowadzaniu ćwiczeń mentalnych.
- Profesjonalna pomoc wspierająca pracę trenerów, psychologów i zawodników.
- Karty stworzone przez aktywnie działających i doświadczonych psychologów sportu.
- Świetne narzędzie do pracy z młodzieżą (od 13 roku życia) i dorosłymi, w pracy indywidualnej lub grupowej.
- Zbiór selektywnie wybranej wiedzy oraz ciekawych i inspirujących cytatów.
- Dostępna dla wszystkich forma rozwijania samoświadomości oraz poznawania siebie.
- Atrakcyjny materiał do pracy i zabaw na warsztatach, zgrupowaniach, zajęciach integracyjnych itp.

## **Karty MENTALSTEPS i ich sportowa, mentalna moc**

- Podręczna forma kart pozwala na korzystanie z nich niezależnie od miejsca i sytuacji.
- Struktura kart w intuicyjny sposób podpowiada, w jaki sposób z nimi pracować.
- Kolorowe karty wywołują pozytywne reakcje, zaciekawiając i zachęcając do ich poznawania.
- Autorskie, inspirujące grafiki wspomagają efektywne uczenie się.
- Czterokolorowy podział na karty wiedzy, cytatów, pytań i zadań wspiera trenerów w organizacji pracy.
- Karty pomagają zadawać pytania, nawet te trudniejsze.