



## 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.

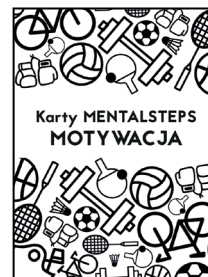
## Karty cytatów

**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).

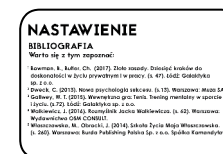
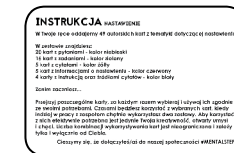
Przykładowe karty z poszczególnych talii.

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.

## Jak pracować z kartami MENTALSTEPS?

Karty MENTALSTEPS dają bardzo dużo możliwości do kreatywnej pracy. W dalszej części znajdziesz dokładnie opisane propozycje kroków, które ułatwią Ci pracę z kartami.

<b>KROK 0</b> Przygotuj się _____	strona	<b>7</b>
<b>KROK 1</b> Wiedza _____	strona	<b>7</b>
<b>KROK 2</b> Poznanie siebie _____	strona	<b>9</b>
<b>KROK 3</b> Działanie _____	strona	<b>9</b>
<b>KROK 4</b> Inspiracja _____	strona	<b>10</b>
<b>KROK 5</b> Podsumowanie _____	strona	<b>10</b>
<b>KROK 6</b> Powrót do quizu _____	strona	<b>11</b>

## Przydatne wskazówki do pracy z kartami MENTALSTEPS



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

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

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



**Każdego dnia przeznacz ok. 15 minut na pracę z kartami.** Najlepiej wyznacz stałą porę, np. przed porannym treningiem czy po wieczornym myciu zębów. **Dzięki temu regularna praca mentalna stanie się Twoim nawykiem.** Dobrym nawykiem! :)



Przed pracą z kartami poświęć **kilkanaście minut na zapoznanie się z treścią i strukturą** kart. Dzięki temu będziesz wiedzieć, czego możesz się spodziewać.



W opisie poszczególnych kroków znajduje się **część: „Po co to robisz?”**. Znajdziesz tam opis i dokładne wyjaśnienie, dlaczego warto zrealizować dany krok i w jaki sposób przełoży się on na Twoje funkcjonowanie w sporcie.



Wracaj do swoich notatek i przerobionych już kart. Udzielone **odpowiedzi będą dla Ciebie ściągą i kierunkowskazem** do działań na przyszłość.



**Zapisuj jak najwięcej swoich obserwacji, przemyśleń i wniosków.** Wszystko trzymaj w jednym miejscu. Do tego przydatne będą autorskie szablony MENTALSTEPS.

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

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

## Kroki w pracy z kartami

Chcemy podkreślić, że poniższe przykłady zastosowania to tylko niektóre z wielu sposobów użycia kart. Karty systematyzują pracę nad umiejętnościami mentalnymi, ale nie narzucają Ci sztywnej formy. Ty decydujesz o sposobie oraz o tempie pracy.



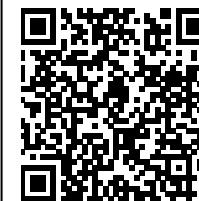
Pracując z kartami MENTALSTEPS, **postaraj się mieć przy sobie karty**, które przerabiasz danego dnia albo te, których treść jest dla Ciebie ważna i chcesz o niej pamiętać (np. w torbie treningowej, na tablicy w pokoju).

## I najważniejsze:

Wiedzę o sobie przenoś na salę treningową, zawody lub mecze!

## KROK 0

### Przygotuj się



Jeśli QUIZ MENTALSTEPS nie został jeszcze przez Ciebie wypełniony, zrób to i sprawdź aktualny poziom swoich mentalnych umiejętności.

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



Zachowaj swoje wyniki - przydadzą Ci się podczas wykonywania KROKU 6 POWRÓT DO QUIZU. Quiz będzie również pomocny, jeśli masz więcej niż jedną talię i nie wiesz, od której umiejętności zacząć.

## KROK 1

### Wiedza

**Sięgnij po czerwone karty wiedzy.** Przeczytaj je i upewnij się, że wiesz czym jest dane zagadnienie i czego konkretnie dotyczy. **Zapisz, co z danej karty jest dla Ciebie najważniejsze i o czym chcesz pamiętać.**

**Po co to robisz?** Dzięki temu krokowi poszerzysz swoją wiedzę. Upewnij się, czy właściwie rozumiesz dane zagadnienie (np. MOTYWACJA, NASTAWIENIE, STRES). Umożliwi Ci to dalszą pracę z kartami.

Do pracy z **kartami wiedzy** pomocne będą poniższe pytania:

### Pytania do każdej z talii

- Co myślisz po przeczytaniu kart?
- Co z tych kart jest dla Ciebie najważniejsze?
- Co w obecnej sytuacji Ci się przyda?
- Co z tego wykorzystasz w swojej dyscyplinie sportu?

## 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 MOTYWACJA

- Czym jest motywacja?
- Czym jest motywacja wewnętrzna?
- Czym jest motywacja zewnętrzna?
- Po co Ci wiedza o tym, co Cię motywuje?
- Po czym można poznać, że zawodnik jest zmotywowany?

## Pytania do talii STRES

- Czym jest stres?
- Jaki wpływ może mieć stres na Twoje działanie?
- Jakie są reakcje na stres?
- Po czym możesz zauważyć pozytywne oddziaływanie stresu?
- Po czym możesz zauważyć negatywne działanie stresu?
- Kiedy rozpoczyna się przygotowanie do zawodów?

## 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?



Codziennie możesz sięgać po jedną lub więcej kart. Ty decydujesz o tempie pracy.

## KROK 2

### Poznanie siebie

Codziennie wybieraj przynajmniej **jedną niebieską kartę pytań i odpowiadaj na pytanie**. Daj sobie czas, zastanów się nad odpowiedzią. Zapisuj wszystko, co przychodzi Ci do głowy, nawet pojedyncze hasła. Postaraj się, żeby dane pytanie było obecne i „pracowało” w Twojej głowie przez cały dzień. Jeśli coś Ci się przypomniało – dopisz to.

**Po co to robisz?** Odpowiedzi na pytania budują Twoją świadomość. Pokazują, co jest skuteczne i co warto powtarzać, a które z Twoich działań utrudniają Ci osiągnięcie sukcesu i warto coś z nimi zrobić (np. zmienić na inne zachowanie). Szczere odpowiedzi pomogą Ci wytyczyć kierunek.



Pytania są sformułowane w taki sposób, że często trafiają w samo sedno i umożliwiają Ci zgłębienie tematu. Jeśli w danym momencie któreś pytanie jest dla Ciebie trudne, to możesz je wymienić na inną kartę. Pamiętaj jednak, że czasami te pytania, na które nie mamy ochoty odpowiadać, poruszają ważne kwestie, które wolimy przełożyć na „kiedy indziej” lub „kiedyś”. Zapamiętaj, która karta sprawiła Ci kłopot i wróć do niej później. Nawet jeśli wydaje Ci się, że niektóre pytania poruszają ten sam temat, to zastanów się i odpowiedz na nie. Zobaczysz, że z czasem odpowiedzi przyjdą, a niektóre z nich zaskoczą nawet Ciebie.

## KROK 3

### Działanie

Przejdź do działania! Codziennie wybieraj **zieloną kartę zadań**. Zapisuj swoje rozwiązania i pojawiające się przemyślenia.

**Po co to robisz?** Poznajesz ćwiczenia do pracy z daną umiejętnością, które możesz wykorzystać w każdej chwili. Systematyczne wykonywanie zadań pozwoli Ci udoskonalić umiejętności mentalne.



Nie zrażaj się, jeśli jakiegoś zadania nie możesz zrobić natychmiast. Niektóre z nich wymagają chwili, inne jednego dnia, jeszcze inne tygodnia.

## KROK 4 — Inspiracja

Równoległe z KROKIEM 3 Działanie lub po jego przerebieniu sięgnij po **żółte karty cytatów**. Zapoznaj się ze wszystkimi żółtymi kartami. Te, które szczególnie przypadną Ci do gustu, warto mieć „pod ręką” np. w plecaku czy portfelu. Może to być myśl, która będzie Ci towarzyszyła w pracy nad daną umiejętnością lub będzie przypominała o tym, co aktualnie jest dla Ciebie ważne.

**Po co to robisz?** Karty z cytatami przypominają o tym, co jest ważne. Wybraną kartę możesz mieć ze sobą i wyciągać w różnych momentach, np. przed treningiem czy w szatni. Myśli znanych autorów wspierają Cię w działaniu. Pokazują inny punkt widzenia, a kiedy indziej są dowodem na to, że coś jest możliwe do zrobienia.

## KROK 5 — Podsumowanie

Zapoznaj się ze swoimi notatkami, które powstały podczas pracy z kartami. Masz wszystkie przydatne informacje w jednym miejscu. Dzięki temu możesz sięgać po sprawdzone rozwiązania, kiedy będzie Ci to potrzebne.

**Po co to robisz?** Pamięć bywa ulotna, a Twoje notatki pokazują, jaką pracę mentalną masz już za sobą. Twoje zapiski to skarbnica wiedzy o Twoim działaniu oraz o istotnych informacjach z kart.

## Pytania, które warto zadać przeglądając swoje notatki

- Co w pracy z kartami było dla mnie najważniejsze?
- O czym będę pamiętać podczas treningów i zawodów?
- Co chcę jeszcze poprawić?
- Do których kart chcę za jakiś czas wrócić?
- Które zadania chcę włączyć do swojego funkcjonowania w sporcie (kiedy konkretnie)?
- Jakie pytania chcę sobie zadawać przed lub po treningach i zawodach?



Oceń od 0 do 10, na ile dana umiejętność została przez Ciebie opanowana. Jeśli Twoja ocena to 5 lub mniej, jeszcze raz przejrzyj talię kart. Skup się na tych kartach, do których wcześniej się nie przyłożyłeś(-aś).

Wszystko wskazuje na to, że możesz uczyć się kolejnej umiejętności!

## KROK 6 — Powrót do quizu

Wróć do quizu, żeby sprawdzić poziom swoich umiejętności mentalnych. Aktualne wyniki z doskonalonej przez siebie umiejętności porównaj z wynikami z quizu wykonanego w KROKU 0.



Jeśli Twoje wyniki są lepsze, wszystko wskazuje na to, że Twoja praca przyniosła oczekiwane efekty. W treningu mentalnym - tak, jak w treningu fizycznym - raz opanowaną umiejętność trzeba ćwiczyć i utrwać.

Jeśli Twoje wyniki są gorsze, przede wszystkim odpowiedz sobie na pytanie: Czy Twoja praca z kartami była systematyczna oraz na bieżąco wykorzystywana w sporcie? Jeśli nie, z uwagą i zaangażowaniem przejdź poszczególne kroki.

Zastanów się też, czy odpowiadając na pytania i odnosząc je do swojego funkcjonowania w sporcie nie jesteś bardziej surowy(-a) w ocenie. Jeśli tak, to Twoje wyniki naturalnie mogą być słabsze.

## **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.