PRZEWODNIK DLA MŁODYCH SPORTOWCÓW

FUNDUSZ
NATALII PARTYKI

PARTNER STRATEGICZNY

Biedronka
Codziennie niskie ceny

Spis treści

4 • WSTĘP
NATALIA PARTYKA

6 • TRENING BEZ KONTUZJI – 5 RAD FIZJOTERAPEUTY
DR JULIA SZCZECHOWICZ

8 • PSYCHOLOGIA SPORTU – WEJDŹ W PROFESJONALNY ŚWIAT SPORTU
BARTEK OSTASZ, DAMIAN BIAŁEK

14 • DIETA MŁODEGO ZAWODNIKA
BARTŁOMIEJ POMORSKI, URSZULA SOMOW

22 • MENADŻER SPORTOWY – TWÓJ PRZEWODNIK W DRODZE PO SUKCES
JANUSZ SZYDŁOWSKI

26 • CZY SPORTOWCOWI POTRZEBNE SĄ MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE?
MICHAŁ ZAWADA

Drodzy przyjaciele,

kilka lat temu, kiedy wraz z grupą kilku entuzjastów, rozpoczęliśmy przygotowania do stworzenia systemu wspierania młodych sportowców z utrudnionym startem, nie do końca wiedziałam jak potoczy się ta działalność i jakie będę jej efekty.

Ogrom rożnych problemów wydawał się na początku nie do pokonania. A jednak udało się uruchomić wsparcie dla młodych sportowców, mimo licznych trudności i towarzyszących im chwil zwątpienia w sukces tego przedsięwzięcia.

Dlatego też jestem niezmiernie szczęśliwa, że właśnie rozpoczęliśmy realizację drugiej już edycji pomocy stypendialnej dla kolejnej grupy młodych zawodników rożnych dyscyplin. Przez następne 10 miesięcy będą oni otrzymywać środki finansowe na realizację swoich sportowych celów.

Gorąco wierzę, że dzięki naszemu wsparciu uda się tym młodym ludziom dotrzeć na wymarzone sportowe szczyty. Mam nadzieję, że kolejna grupa sportowców wykorzysta tę pomoc, jak to już miało miejsce w tym roku, kiedy to aż dwoje z naszych Stypendystów, z ogromnymi sukcesami, reprezentowało Polskę na Igrzyskach Olimpijskich i Paraolimpijskich w Rio de Janeiro. Pozostali Stypendyści osiągnęli duży sportowy postęp i mam nadzieję, że już za kilka lat oni również dostarczą nam wiele radości i poczucia dumy przy okazji kolejnych wielkich sportowych wydarzeń.

Natalia Partyka

Ale jeśli nawet to się nie wszystkim uda, to jestem głęboko przekonana, że każdy z nich stanie się jeszcze lepszym człowiekiem, który dzięki realizacji sportowej pasji, ćwiczyć będzie nie tylko swoje ciało, ale także – a może przede wszystkim – swoją osobowość i ducha. **Bo sport to nie tylko medale, ale to przede wszystkim wspaniała przygoda. Jest doskonałą szkołą charakterów, w której, zgodnie z zasadami *fair play*, uczymy się zdrowej rywalizacji z naszymi konkurentami, którzy poza sportową areną, stają się naszymi przyjaciółmi.** Sport to także sposób na przyszłe życie, okazja do poznania nowych ludzi, otwierania się na świat wokół nas. To wspaniała droga, która czyni nas mądrzejszymi i silniejszymi, oczywiście nie tylko w wymiarze fizycznym!

Na podstawie moich wieloletnich doświadczeń wiem jednak, że chociaż pieniądze są koniecznym elementem rozwoju sportowego, to równie ważne jest otoczenie się ludźmi, którzy będą nas wspierać w codziennej pracy. Pomoc ta może być wyrażana i realizowana w różnej formie, ale bez wiedzy i doświadczenia fachowców bardzo trudno zdobywać sportowe laury, szczególnie na tym najwyższym poziomie rywalizacji. Aby tam w ogóle dotrzeć, już od samego początku trzeba zwracać uwagę, poza samym trenowaniem, na wiele czynników, takich jak: prawidłowa rozgrzewka, odpowiednie odżywianie, umiejętność pokonywania stresu, czy też podejmowanie właściwych decyzji związanych z rozwojem kariery.

Cieszę się bardzo, że oprócz stypendium, niniejszym dajemy Wam także pewne kompendium podstawowej wiedzy o tym, na co musicie zwracać uwagę – poza samym treningiem. Mamy nadzieję, że dzięki tym wskazówkom, Wasza sportowa droga będzie możliwie jak najprostsza, bez ostrych zakrętów, czy wysokich przeszkód.

Zawarte w tej publikacji informacje powinny Was zainspirować do poszukania w swoim środowisku ludzi, którzy będą Wam pomagali na co dzień w opisywanych zakresach. Jednocześnie, jako Fundusz Natalii Partyki, chcemy organizować dla Was warsztaty i spotkania z fachowcami w poszczególnych specjalizacjach oraz ewentualnie służyć naszymi kontaktami w rozwiązywaniu Waszych problemów w tych kwestiach.

Przy tej okazji chciałabym podziękować wszystkim, dzięki którym ten projekt powstał i nadal funkcjonuje. Jest on efektem pracy również całego zespołu z Fundacji Dobra Sieć: Pawła Łukasiaka, Małgosi Stradomskiej-Kalinki i Marzeny Kacprowicz – żeby wymienić tylko te najważniejsze osoby, a całość „napędzana" jest środkami finansowymi naszego partnera strategicznego, sieci sklepów Biedronka.

Mam nadzieję, że dzięki naszemu wsparciu staniecie się wszyscy lepszymi sportowcami, nie zważając na to, że czasami nie jest łatwo na starcie. W sporcie najważniejsza jest wytrwałość w dążeniu do celu. Zwycięzcą zostaje ten, kto wygra ostatnią piłkę, kto pierwszy dotrze na metę...

W mojej karierze miałam niełatwe początki, trudne pierwsze sety, ale zawsze walczę do końca, bo dopóki mecz się nie skończył, jest jeszcze szansa na zwycięstwo!

ze sportowym pozdrowieniem
Natalia Partyka

TRENING BEZ KONTUZJI – 5 RAD FIZJOTERAPEUTY

DR JULIA SZCZECHOWICZ
AWF Poznań, Katedra Rehabilitacji Narządu Ruchu
Jest absolwentką Akademii Wychowania Fizycznego im. E. Piaseckiego w Poznaniu na kierunku fizjoterapia. Na tej samej uczelni uzyskała również tytuł doktora nauk o zdrowiu. Swoją wiedzę cały czas poszerza na szkoleniach w kraju i za granicą, w tym w prestiżowym Gray Institute w USA. Do jej głównych zainteresowań należą: analiza biomechaniczna i optymalizacja biegu oraz innych czynności ruchowych. Współpracuje, między innymi, z Natalią Partyką oraz zawodnikami kadry polski w lekkiej atletyce.

1. **Sportowcem jesteś przez całą dobę. Nie przestajesz nim być po skończonym treningu.** Pamiętaj, że na wynik sportowy mają wpływ nie tylko treningi, ale i dieta, regeneracja czy emocje, które przeżywasz.

2. **Twoje ciało jest Twoim narzędziem pracy. Dbaj o nie.**
   Pamiętaj, że poszczególne segmenty ciała są połączone jak ogniwa łańcucha i wzajemnie na siebie wpływają. To dlatego właśnie ból lub kontuzja mogą pojawić się w jednym miejscu, a przyczyna problemu może leżeć zupełnie gdzie indziej.

Maja Andrejczyk - stypendystka Funduszu Natalii Partyki - I edycja

3. **Prawidłowa regeneracja to jeden z najważniejszych elementów treningu. Jeśli nie regenerujesz się prawidłowo, nie jesteś w stanie trenować bezpiecznie i poprawiać swoich wyników.**
   Sposoby regeneracji powinny być dobierane indywidualnie dla każdego zawodnika, w zależności od jego reakcji i preferencji. Do najefektywniejszych należą: odpowiednia ilość i jakość snu, optymalne nawodnienie i odżywienie, rozluźnianie mięśniowo-powięziowe i rolowanie, czy lekki wysiłek fizyczny pomagający przywrócić mobilności.

4. **Rozgrzewka to Twoja tajna broń. Wykorzystaj ją, żeby stać się lepszym sportowcem. Musi ona być zaprojektowana dla każdego zawodnika indywidualnie.**
   W trakcie rozgrzewki nie powinieneś tylko podwyższać tętna i temperatury własnego ciała, ale także wykorzystać pełną ruchomość wszystkich swoich stawów, wykonać ćwiczenia korekcyjne nakierowane na Twoje „słabe ogniwa" oraz ćwiczenia specyficzne dla rodzaju treningu jaki będziesz wykonywać.

5. **Sport to praca zespołowa. Nawet w dyscyplinach indywidualnych.**
   Stwórz zespól specjalistów, który będzie pracował na Twój sukces. W zależności od potrzeb, poza Tobą i trenerem, może to być:
   - fizjoterapeuta sportowy – nie tylko pomoże Ci w regeneracji czy w walce z ewentualną kontuzją, ale także pokaże co zrobić aby do niej nie doprowadzić,
   - dietetyk – który nauczy Cię, jak prawidłowo się odżywiać i suplementować w zależności od okresu treningu, dyscypliny, czy aktualnego stanu zdrowia,
   - psycholog – pokaże Ci, jak radzić sobie ze stresem, jak się skupiać przed zawodami i relaksować po nich.

PSYCHOLOGIA SPORTU – WEJDŹ W PROFESJONALNY ŚWIAT SPORTU

BARTEK OSTASZ

Absolwent psychologii sportu w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej. Specjalista i trener w dziedzinie psychologii sportu. Współzałożyciel pierwszej w Polsce Akademii Rozwoju poprzez Sport „Ferajna PSOT". Prowadził warsztaty i zajęcia z treningu mentalnego dla: m.in.: ogólnopolskiego obozu lekkoatletycznego „Athletics Camp" oraz „Mistrzowie Życia", a także dla polsko-niemieckiej akademii piłkarskiej Willy Brandt Schule Warszawa. Współpracował z Borussią Dortmund. Pracuje z drużynami oraz zawodnikami indywidualnymi. Trener piłki nożnej.

DAMIAN BIAŁEK

Absolwent psychologii sportu w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej. Pasjonat piłkarski, od zawsze zawodowo związany ze sportem. Pracował w różnych rolach - od organizacji imprez sportowych, przez dziennikarstwo sportowe, aż po psychologię sportu. Współzałożyciel pierwszej w Polsce Akademii Rozwoju poprzez Sport - Ferajna PSOT. Prowadził warsztaty i zajęcia z treningu mentalnego: „Athletics Camp" w 2015 roku (Warszawa, Wrocław) oraz w 2016 roku (Warszawa, Ciechanów), „Mistrzowie Życia" przy Memoriale Kamili Skolimowskiej, WBS (Willy Brandt Schule) Warszawa, Pasjoteka Małego Człowieka.

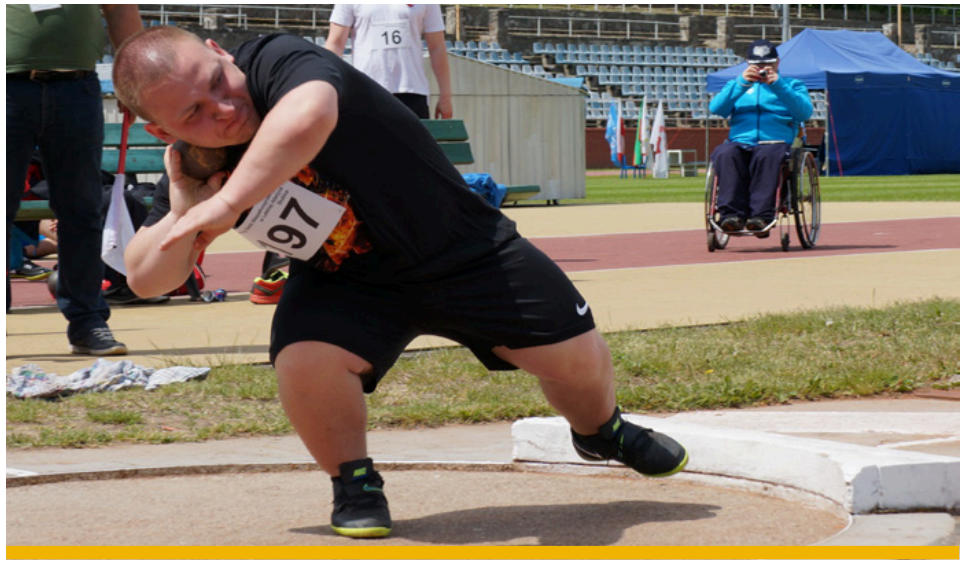
W sporcie, podobnie jak w życiu, w drodze do szeroko pojętego sukcesu (tutaj mamy na myśli harmonię, szczęście) liczą się różne kompetencje, wiedza oraz doświadczenie. To one składają się na to kim jesteśmy oraz jakimi jesteśmy aktualnie sportowcami. Niedobór jednego aspektu spośród: cech motorycznych, umiejętności technicznych, taktycznych, czy siły mentalnej powoduje niewykorzystywanie pełnego potencjału zawodnika.

Odpowiednie podejście do treningu, świadomość własnego ciała oraz umysłu może pomóc w znalezieniu i wykorzystaniu pełni swoich możliwości. Umysł, podobnie jak mięśnie, potrzebuje treningu. Tak jak ćwiczysz koordynację, zwinność, szybkość, tak samo powinieneś ćwiczyć umiejętności mentalne, która są podstawą Twojego działania. Zapewne nie raz słyszałeś, że ktoś „przegrał przez głowę", „nie ma motywacji", „był głową gdzieś indziej", itd. Praca z trenerem mentalnym pomaga wyeliminować właśnie takie trudności. Psycholog sportowy / trener mentalny jest osobą, która ma za zadanie pomóc Ci w osiągnięciu lepszych wyników sportowych, wskazać odpowiednią drogę rozwoju i znaleźć sposób na uwolnienie drzemiącego w Tobie potencjału!

Podstawowe zasady przygotowania mentalnego dla sportowców:

1. **Pamiętam, że umysł mogę trenować podobnie jak mięśnie. Przy tych samych umiejętnościach zawodników, zawsze wygrywa ten, który ma silniejszą głowę!**

   Skoro ćwiczysz mięśnie na treningach, żeby były mocniejsze, szybsze i lepiej skoordynowane, dlaczego nie zrobisz tak samo ze swoim umysłem? Trenując sferę mentalną, zwiększasz jej szybkość reakcji, odporność na stres, czy chociażby zyskujesz szersze spektrum widzenia możliwości w trakcie rozgrywki.



Bartosz Tyszkowski - stypendysta Funduszu Natalii Partyki - I edycja

Po prostu, im lepiej pracuje Twój mózg, tym szybciej przekaże informacje do mięśni. Odpowiedni poziom koncentracji, motywacji, pewności siebie, a także pozytywne nastawienie i dobrze wyznaczone cele, w połączeniu z kontrolowaniem emocji, myśli oraz stresu, pozwolą Ci wejść na wyżyny Twoich umiejętności i zbliżą Cię do mistrzostwa.

Jeśli mecz jest wyrównany, spotykają się dwaj zawodnicy o obiektywnie podobnych umiejętnościach, w grę wchodzi „głowa". To dzięki niej możesz zyskać przewagę, która spowoduje, że zwiększysz szansę na najlepszy możliwy występ! To właśnie takie szczegóły decydują. Odpowiednie przygotowanie mentalne pozwoli Ci przechylić „szalę" na twoją korzyść.

2. **Zawsze myślę o zadaniu jakie mam wykonać, a nie o wyniku tego zadania.**

   Skupiając się bezpośrednio na wyniku, omijasz najważniejszy fragment - drogę do rezultatu. Nastawienie od razu na wynik może prowadzić do zaniedbania pomniejszych zadań, które masz wykonać. Myślenie o kolejnych celach do wykonania („małymi kroczkami") pomoże Ci także w opanowaniu stresu, ponieważ cel jaki masz osiągnąć będzie dużo prostszy do zrozumienia dla Twojego umysłu. Masz pewność, że jeśli droga będzie wykonana dobrze, to i wynik będzie pozytywny. Jeśli zrobiłeś wszystko co mogłeś, to efekty nadejdą. W sporcie rzadko cokolwiek jest „od razu". Każda dobrze wykonana najmniejsza czynność przybliża Cię do upragnionego zwycięstwa!

***„Liczą się dwa dobre skoki"*- A. Małysz.**

3. Skupiam się na kwestiach, które mam pod kontrolą.

Podziel swoje zadania i problemy na 2 kategorie: pod kontrolą i poza kontrolą. Nie na wszystkie masz wpływ! Gdy je podzielisz, będzie Ci lżej, ponieważ uświadomisz sobie, że części kwestii nie jesteś w stanie zmienić. Będziesz miał mniej problemów „na głowie" i spokojnie skupisz się na tym, na co rzeczywiście masz wpływ!

4. Mogę się czasem pomylić, a porażka bywa inspirująca. Sport to też umiejętność przegrywania i radzenia sobie z przeciwnościami.

Nie ma nikogo, kto by zawsze wygrywał! Z każdej porażki można wyciągnąć wnioski, które spowodują, że następnym razem będziesz bliższy wygranej. Po każdym starcie wyciągam wnioski i uczę się czegoś o sobie.

„Zawsze w tej chwili tracimy nutę. Staraj się o tym nie myśleć. To już minęło" – wirtuoz muzyki klasycznej.
„Po południu usiądę i przeanalizuję ranną grę, podkreślając to, co poszło dobrze, a następnie zaplanuje grę jutrzejszą" – zawodowy gracz w golfa.

5. Rywalizuję z samym sobą! „Pokonując siebie", za każdym razem staję się lepszy.

Rywalizacja z przeciwnikami jest dobra w czasie startu w zawodach. Na treningu skupiaj się, aby bić własne rekordy. Porównanie się z innymi może prowadzić do osiadania na laurach lub zniechęcenia. Mierz realnie własne siły, dąż do wykorzystania swojego maksymalnego potencjału.

6. Wiem jakie mam mocne i słabe strony. Im więcej wiem o sobie, tym mniej może mnie zaskoczyć.

Im więcej wiesz o swoich wadach i zaletach, tym masz większe szanse zdominować przeciwnika. Posiadasz bezcenną świadomość, które aspekty gry wykorzystywać częściej, a których unikać. Uświadamiasz sobie, co masz doskonalić na treningach i jaki poziom chcesz osiągnąć. Ponadto wiesz, czego możesz się po sobie spodziewać - jakiej reakcji w jakiej sytuacji. Dużym sukcesem jest umiejętność ujarzmienia swoich emocji i odruchów! Jak dodatkowo znajdziesz sposób, żeby je kontrolować, to żaden przeciwnik nie będzie Ci straszny.

Jakub Brzozowski - stypendysta Funduszu Natalii Partyki - I edycja

7. Jestem w pełni zaangażowany, pamiętam, że dużo trenowałem. Po prostu umiem robić to dobrze!

Pewność siebie można wypracować! Wiara we własne możliwości oraz poczucie dobrego przygotowania do zawodów pozwoli Ci wykonać wszystkie wyuczone umiejętności na najwyższym poziomie. Skieruj myśli na mniejsze cele, przygotuj swój schemat (rutyny przedstartowe), który będziesz powtarzał przed zawodami. Wszystko to pomoże Twojemu umysłowi być lepiej przygotowanym do sytuacji startowej i wpłynie na Twoje poczucie pewności siebie! Wiara i zaangażowanie poprzez robienie wszystkiego, co niezbędne w drodze do celu oraz wytrwałość w obliczu przeszkód, pomagają przekraczać własne, pozornie ograniczone, możliwości.

Kamil Rzetelski
- stypendysta Funduszu Natalii Partyki - Jednorazowa Nagroda

8. Uważam co do siebie mówię, bo mogę to usłyszeć.

Nawet jeśli wydaje Ci się, że są kwestie, które na Ciebie nie wpływają, to Twoja podświadomość wyłapuje wszystkie rzeczy, które spotykasz dookoła. Postaraj się więc, żeby tych pozytywnych komunikatów było jak najwięcej. Dbaj o odpowiednie nastawienie przed, w trakcie i po treningu, na zawodach , ale także każdego „zwykłego" dnia.

9. Zawsze mam „z tyłu głowy" dlaczego tak lubię, to co robię. Stąd pochodzi moja motywacja!

Tak jak benzyna napędza samochód, tak motywacja napędza Ciebie do działania. Przypominaj sobie co jakiś czas, dlaczego zacząłeś trenować, co zawsze Ci się w tym sporcie podobało. I staraj się o to dbać! Pamiętaj, że spełnianie marzeń jest największą naturalną motywacją do osiągania sportowych szczytów. Jeśli pamiętasz, jakie było/jest Twoje marzenie, wiesz czemu i co tak bardzo w sporcie kochasz, wtedy możesz wydobyć z siebie jeszcze większe pokłady mobilizacji, zaangażowania i radości z tego co robisz. Czasem jest ciężko. Żyjesz na walizkach, reżim treningowy i meczowy powoduje, że nie masz czasu dla siebie – ale pamiętaj, że jesteś szczęściarzem, że robisz to co lubisz i o czym zawsze marzyłeś.

10. Nie jestem sam! Zawsze pamiętam o osobach mi bliskich i w sporcie i w życiu – rodzinie, trenerach, przyjaciołach. To Oni pomagają mi w trudnych momentach.

Dbaj o swój zespół ludzi! Cały Twój sztab trenerski jest po to, żeby Ci pomóc. W sprawach pozasportowych masz wokół siebie osoby, które będą Cię akceptowały zawsze. Oni wiedzą, że jesteś człowiekiem, a nie maszyną, nawet kiedy przegrywasz!

11. Uczę się kontrolować stres i myśli, które przebiegają mi w głowie.

Stres pojawi się zawsze w sytuacji, kiedy Ci na czymś zależy. Istnieją dwa rodzaje stresu – ten który pomaga Ci wznieść się na wyżyny i wydobywa z Ciebie 110% oraz ten, który plącze Ci nogi i paraliżuje. Można go za to oswoić. W sytuacji stresowej organizm jest przygotowany do większych poświęceń, może więcej.

Wykorzystaj to i posłuchaj Mike'a Tysona! *Strach jest Twoim najlepszym przyjacielem lub Twoim najgorszym wrogiem. Jest jak ogień. Jeżeli potrafisz go kontrolować, możesz na nim gotować, może ogrzać twój dom. Jeżeli nie możesz go okiełznać, to spali on wszystko dookoła i zniszczy Cię."*

12. Sport to nie tylko treningi i rozgrywki. Mam wpływ na to, jak spędzam dzień.

Często efektywność strefy złotej (mistrzostwa sportowego – treningu, zawodów) zależy od jakości posługiwania się strefą zieloną (czas wolny, inne hobby, odpoczynek). Tak samo umiejętność „odświeżania" koncentracji podczas zawodów, jak i osiągnięcie odpowiedniego poziomu mobilizacji w momencie, w którym jest niezbędna, pomogą Ci osiągać lepsze wyniki. Pamiętaj, że odpoczynek jest częścią treningu! Przetrenowanie może być tak samo złe jak niedotrenowanie.

13. Jestem przygotowany na różne scenariusze wydarzeń. Dobieram proste, osiągalne, mające dla mnie największe znaczenie i określone w czasie cele.

Nastrój się pozytywnie przed startem. Przygotuj się na różne warianty. Czy masz plan B, kiedy coś nie idzie? Wiesz, co może nie wyjść? Czy masz plan C, gdy wszystko będzie wychodzić Ci doskonale, żebyś nie zgubił koncentracji? Przygotowanie na wiele sytuacji pozwala na odpowiednie, wręcz niemal automatyczne, reagowanie w danej sytuacji.

DIETA MŁODEGO ZAWODNIKA

URSZULA SOMOW

Dietetyk sportowy. Łączy pasję do sportu i zdrowego odżywiania w codziennej pracy, współpracując na wszystkich szczeblach treningu z zawodnikami. Pracowała m.in. z kadrą narodową sztangistek, szermierzy, a obecnie wspomaga najbardziej utytułowany polski klub siatkarski, PGE Skrę Bełchatów. Współpracuje z fundacją „Szkoła na Widelcu".

BARTŁOMIEJ POMORSKI

Dietetyk sportowy. Prezes i współzałożyciel Polskiego Towarzystwa Dietetyki Sportowej. Na co dzień prowadzi poradnię dietetyczną, ukierunkowaną na współpracę z zawodnikami różnych dyscyplin sportowych, zarówno na poziomie olimpijskim jak i amatorskim. Szkoleniowiec w Akademii Dietetyki Sportowej.

Polskie Towarzystwo Dietetyki Sportowej

W dobie internetu jesteśmy atakowani ogromem informacji. Nierzadko za nimi kryje się wyłącznie niezweryfikowana wiedzą praktyka, bądź wręcz przeciwnie – nauka, która nie zawsze przystaje do warunków w jakich odbywają się zawody sportowe. Z tego powodu zostało utworzone Polskie Towarzystwo Dietetyki Sportowej. Jego priorytetami są, m.in., współpraca z dietetykami zainteresowanymi tematyką żywienia w sporcie, czy też związkami sportowymi w celu wdrażania strategii żywieniowych wśród sportowców na każdym poziomie wytrenowania.

„Sukces to suma wysiłków powtarzana każdego dnia".

Tę uniwersalną sentencję Roberta Colliera odnieść można nie tylko do zaangażowania w treningi, ale także w odżywianie. Wszystko to, co jemy bezpośrednio przekłada się na zasób energii podczas ćwiczeń, czy też na szybszą regenerację po zakończeniu wysiłku fizycznego. Zmiana żywieniowa, w dłuższej perspektywie, prowadzi do optymalizacji procesu adaptacji treningowej, a to z kolei może pomóc Ci w budowaniu przewagi sportowej nad rywalami.

Pamiętaj, że Twój organizm ciągle się rozwija, dlatego im bardziej zadbasz o to, co trafia na Twój talerz każdego dnia, tym większa szansa, że wykorzystasz w 100% swój potencjał sportowy. Nie pozwól zatem, aby źle skomponowana dieta ograniczała Twój rozwój! W jaki sposób to zrobić? Przestrzegaj poniższych wskazówek:

Maria Andrejczyk - stypendystka Funduszu Natalii Partyki - I edycja

1. Pij w ciągu dnia **wodę**! Nie zapominaj o niej także podczas treningów.
2. Używaj głównie **naturalnych** produktów, unikaj żywności wysoko przetworzonej (której skład jest bardzo szeroki lub którą trudno byłoby wytworzyć w warunkach domowych).
3. Jedz **różnorodnie**, wybieraj **sezonowe** produkty.
4. Ogranicz spożycie słodyczy oraz słonych przekąsek. Jeżeli masz ochotę na coś słodkiego, spróbuj świeżych oraz suszonych owoców.
5. O ile to możliwe, **nie obieraj** warzyw i owoców ze skórki.
6. Przynajmniej raz w tygodniu zjedz na obiad rybę zamiast mięsa.
7. Nie zapominaj o rozpoczęciu dnia energetycznym **śniadaniem.**
8. Spożywaj posiłki regularnie, dostarczając organizmowi pełnowartościowe pożywienie co 3-4 godziny. Najlepiej jeść **4-5 posiłków dziennie.**
9. Pamiętaj, aby bezpośrednio po skończonym treningu, spożyć **przekąskę**, a następnie po upływie 1-2 godzin **pełnowartościowy posiłek.**
10. Jeżeli czeka Cię długi trening (>90 minut), zabierz ze sobą sok owocowy i rozcieńcz go z wysoko mineralizowaną wodą w proporcji 1:1 (500 ml wody + 500 ml soku owocowego).

Pełnowartościowy? To znaczy jaki? Zawierający wszystko czego potrzebujesz!

Białko – pełni wiele funkcji w organizmie, zarówno budulcowych (tkanka mięśniowa), jak i funkcjonalnych (enzymy, hormony). Dla sportowców składnik ten jest w szczególności istotny ze względu na swoje właściwości pobudzające proces przebudowy białek mięśniowych. Po każdym treningu Twoje mięśnie, co najmniej przez okres 24 godzin, znacznie skuteczniej wykorzystują elementarne cząsteczki białka, czyli aminokwasy, do odbudowy uszkodzonych przez ćwiczenia struktur mięśniowych. Najlepiej, jeżeli produkt białkowy znajdzie się nie tylko w porze po-treningowej, ale w każdym posiłku.

Źródła:
kurczak, indyk (bez skóry), wołowina, cielęcina (chude), nabiał (twaróg, mleko, jogurt naturalny), ryby (łosoś pacyficzny, dorsz, czarniak, makrela, miruna, plamiak, sardela, szprot, śledź, okoń morski, rzadziej gładzica, mintaj, tuńczyk, turbot), tofu, tempeh, jajko „0" lub „1", nasiona roślin strączkowych (soczewica, ciecierzyca, fasola, groch, bób) – najlepiej w postaci gotowanej/zblendowanej/pieczonej z dodatkiem przypraw ułatwiających trawienie. Warto moczyć je w wodzie przed gotowaniem.

Węglowodany złożone – to dla sportowca przede wszystkim źródło energii niezbędnej do uzupełnienia zasobów magazynów energetycznych, czyli glikogenu mięśniowego. Węglowodany złożone to jednak nie tylko źródło energii, ale także składników mineralnych, witamin i błonnika. Warto je uwzględnić w posiłku przed treningiem (obiad), a także podczas śniadania.

Źródła:
ryż biały i brązowy (1:1 lub 1:2) / paraboliczny / brązowy / dziki, makaron durum „biały" i pełnoziarnisty (1:1 lub 1:2) / pełnoziarnisty /gryczany, kasza jaglana /gryczana / bulgur / pęczak, komosa ryżowa, ziemniaki / bataty, kuskus razowy, wyroby z mąki razowej – pieczywo, naleśniki, placuszki.

Ważne: produkty rafinowane, takie jak białe pieczywo, makaron, ryż, w przeciwieństwie do węglowodanów złożonych, dostarczają minimalnych ilości składników mineralnych, witamin i błonnika. W pewnych sytuacjach mogą jednak znaleźć się w diecie sportowca (dzień startu, posiłek po intensywnym treningu).

Cukry proste – źródło szybko dostarczanej energii, przydatne w po-treningowym odnawianiu rezerw energetycznych.

Źródła:
owoce świeże i suszone, miód naturalny, dżem, wafle ryżowe.

Tłuszcze – źródło energii, budulec układu nerwowego. Ich odpowiedni poziom w organizmie zapobiega kontuzjom. Ważna jest nie tylko ilość, ale jakość tego składnika. Unikaj dużej ilości tłuszczu przed i po treningu.

Źródła:
orzechy (różne rodzaje), nasiona roślin oleistych (dyni, sezamu, słonecznika, lnu, czarnuszki), oliwa i oleje roślinne spożywane na zimno, masło orzechowe, tłuste ryby morskie (łosoś, dorsz).

Witaminy, składniki mineralne, antyoksydanty, błonnik, pektyny... – i wiele innych składników niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania i regeneracji po-treningowej.

Źródła:
warzywa i owoce, dlatego muszą one występować w każdym ze spożywanych posiłków.

Warzywa – większość na surowo, ale przed treningiem warto zmienić ich formę przygotowania (gotowane / pieczone / duszone / w postaci puree lub kremów). Wybór w zależności od indywidualnej preferencji, np.:

- marchew,
- dynia,
- sałata,
- szpinak, rukola, roszponka,
- sałaty (różne rodzaje),
- kapusta pekińska,
- kapusta biała, czerwona,
- kalafior,
- brokuły,
- buraki,
- kabaczek / cukinia,
- bakłażan,
- zielony groszek,
- fasolka szparagowa,
- cykoria,
- pomidory,
- papryka,
- ogórek,
- kiełki.

Owoce – w pierwszej kolejności warto sięgać po świeże owoce, ale równie dobrym wyborem będą owoce mrożone, czy też suszone. Owoce suszone dostarczają znacznej ilości energii w małej objętości, dlatego świetnie się sprawdzą jako przekąska po-treningowa. Świeże owoce stanowią świetną bazę do koktajli mleczno-owocowych (np. banan, jogurt naturalny, łyżeczka kakao oraz kilka suszonych daktyli).

Słodycze – batoniki, ciasteczka i inne gotowe słodkie produkty często są smaczne, ale poza pustymi kaloriami, dostarczają znikomych wartości odżywczych organizmowi. Jeżeli masz ochotę na coś słodkiego, posmaruj na przykład wafla ryżowego miodem / dżemem lub zjedz garść suszonych owoców.

Rafał Biolik - stypendysta Funduszu Natalii Partyki - I edycja

Dlaczego woda jest ważna dla sportowców?

W trakcie wysiłku fizycznego organizm wytwarza energię. Nie jest on jednak w stanie wykorzystać jej w 100%, dlatego pewna część energii jest wydalana z organizmu w postaci ciepła, czego finalnym etapem jest proces pocenia się. Do transportu energii wykorzystywana jest woda znajdującą się w organizmie. Co się dzieje w sytuacji kiedy rozpoczynamy ćwiczenia odwodnieni lub doprowadzamy do takiej sytuacji w trakcie trwania ćwiczeń? (Objawami odwodnienia mogą być np.: pragnienie, ciemny kolor moczu). Temperatura wewnątrz naszego ciała zaczyna wzrastać, czego skutkiem jest zwiększone odczuwanie zmęczenia podczas treningu lub startu. W konsekwencji obniża to predyspozycje sportowe.

Co zatem pić?

- wodę,
- herbatki owocowe lub ziołowe,
- rozwodniony sok owocowy lub wodę z miodem i cytryną (szczególnie w czasie długich i intensywnych treningów lub meczy).

Żywność również zawiera wodę! Szczególnie dużo jest jej w owocach, warzywach, ale dobrym jej źródłem są też zupy.

Czego nie pić?

- słodzonych napojów gazowanych,
- słodzonych napojów owocowych,
- napojów energetycznych.

Wymienione napoje nie są polecane ze względu na wysoką zawartość cukru, który sprawia, że dostarczamy do organizmu znaczne ilości kalorii, bez innych wartości odżywczych. Ponadto napoje te nie ugaszą pragnienia tak dobrze, jak produkty mniej słodzone.

Najważniejsze posiłki w diecie młodego sportowca:

Śniadanie

Po nocnej przerwie od jedzenia organizmowi brakuje energii i składników odżywczych.

Rano musimy zatem jak najszybciej uzupełnić je i dostarczyć odpowiedniego „paliwa", aby mieć energię na aktywny początek dnia. Śniadanie powinno stanowić pełnowartościowy posiłek zawierający węglowodany złożone, białka i dobre tłuszcze (głównie roślinne), a także witaminy i składniki mineralne. Taka kompozycja pozwoli nie tylko aktywnie zacząć dzień, ale także utrzymać wysoki poziom koncentracji, niezbędny, aby osiągać najwyższe wyniki zarówno w szkole, jak i na treningu.

Co jeść na śniadanie?

Przykłady optymalnych śniadań:

Naturalne płatki owsiane, bez dodatku cukru – ugotuj je na mleku, soku owocowym, kakao lub wodzie. Jeśli nie masz czasu, wystarczy zalać je gorącym płynem i odstawić do nasiąknięcia. Dodaj ulubione, świeże, bądź suszone owoce oraz nasiona i orzechy. Smak poprawi także kakao naturalne, gorzka czekolada, miód lub masło orzechowe. Płatki świetnie smakują z jogurtem, kefirem lub maślanką.

Jajka – gotowane, bądź w postaci jajecznicy lub omletu. Spróbuj także włoskiej frittaty z warzywami lub placuszków owsianych.

Kanapki na pełnoziarnistym pieczywie z chudą wędliną, twarożkiem, jajkiem lub pastą z nasion roślin strączkowych (np. hummus). Podawaj je w towarzystwie świeżych warzyw, takich jak papryka, ogórek, sałata lub pomidor, udekorowane kiełkami lub świeżymi ziołami.

Czego unikać na śniadanie?
Rafinowanego cukru, a także produktów, które go zawierają – m.in. słodkich płatków śniadaniowych, ciastek, kremów czekoladowych, a także niskiej jakości pieczywa i produktów typu drożdżówki. Unikaj także parówek, niskiej jakości wędlin oraz słonych przekąsek.

II śniadanie
Dolewka paliwa!
Na 2-3 godziny po pierwszym śniadaniu należy spożyć kolejny posiłek. Ważne jest, aby przygotować go wcześniej, jeśli tego dnia idziesz do szkoły.

Pomysły na II śniadanie:
Kanapka na pełnoziarnistym pieczywie z jajkiem lub białym serem, czy chudą wędliną i warzywami, np. sałatą, ogórkiem, pomidorem, rzodkiewką, papryką. Warzywa można również przygotować w formie słupków i chrupać je jako przekąskę!

Jogurt naturalny i mieszanka domowego musli – naturalne płatki zbożowe bez dodatku cukru, wcześniej uprażone na patelni, z dodatkiem bakalii. Można dodać miód, cynamon, kakao naturalne, karob lub ciemną czekoladę – bądź kreatywny i stwórz własną kompozycję!
Świeże owoce – w całości, pokrojone lub sałatka owocowa z orzechami, pestkami słonecznika lub dyni.
Naleśnik z mąki razowej z twarożkiem lub dowolnym nadzieniem.

Obiad
Najczęściej zjadany jako ostatni posiłek przed treningiem, dlatego musi dostarczać przede wszystkim energii w postaci węglowodanów złożonych (kasza, ryż, makaron), ale także białka (chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych) i wysokiej jakości tłuszczów (oliwa z oliwek, oleje roślinne podawane na zimno, nasiona i orzechy, awokado). Niezbędnym składnikiem obiadu jest również surówka lub sałatka warzywna, która stanowi źródło składników mineralnych, witamin, błonnika. Dostarcza ona także mnóstwo bioaktywnych substancji, których nie znajdziemy w żadnym suplemencie diety. Staraj się jeść obiad na 2 godziny przed treningiem, aby nie obciążać przewodu pokarmowego bezpośrednio przed wysiłkiem.

Jeśli okres między obiadem, a treningiem jest dłuższy niż 2 godziny, warto na około godzinę przed wysiłkiem treningowym zjeść przekąskę składającą się głównie z węglowodanów i białka. Może to być np. jogurt z garścią orzechów, domowe ciastka z płatków owsianych, banana i orzechów lub mała kanapka z pełnoziarnistego pieczywa i twarożku, masła orzechowego lub chudej wędliny.

Posiłek po-treningowy
Podstawa regeneracji! W czasie wysiłku mięśnie ulegają uszkodzeniu, a stan katabolizmu (rozpadu) obserwuje się jeszcze na kilka godzin po zakończeniu treningu. Spożycie posiłku w tym czasie nie tylko zatrzymuje proces degradacji struktur mięśniowych, ale także aktywuje procesy syntezy (odbudowy). Ponadto w okresie pierwszych 30-120 minut po treningu obserwuje się najszybsze tempo odbudowy rezerw glikogenu mięśniowego – głównego źródła energii w czasie intensywnych ćwiczeń.

Przekąski po-treningowe, które możesz przygotować i zabrać ze sobą na trening:

„Domowy" jogurt owocowy, czyli jogurt zmiksowany z owocami (świeżymi lub mrożonymi), np. jogurt naturalny + banan + szklanka mrożonych owoców leśnych (można dodać wiórki kokosowe, kakao naturalne lub czekoladę >70% kakao);
budyń jaglany: ugotowaną kaszę jaglaną zmiksuj z bananem, łyżeczką miodu, cynamonem, kakao, na wierzch podaj gęsty jogurt naturalny;
domowe ciastka owsiane z bananem, bakaliami i kakao + opcjonalnie odżywka białkowa lub masło orzechowe;
koktajl z mleka roślinnego, banana, kakao, szpinaku (po treningach siłowych warto dodać komosę ryżową lub odżywkę białkową);
bakaliowe „kulki mocy" lub batony zawierające wyłącznie suszone owoce, nasiona i orzechy;
kilka wafli ryżowych + masło orzechowe;
placek gryczany z odżywką białkową (mąkę gryczaną namoczoną przez noc miksujemy z dodatkiem odżywki białkowej i smażymy jak naleśnika);
razowa kanapka z awokado, białym serem i ogórkiem;
omleto-placki owsiane.

Przekąski po-treningowe, które możesz kupić w każdym sklepie spożywczym:

jogurt / kefir / maślanka + świeże owoce (np. banan, gruszka, winogrona, śliwki);
jogurt + czekolada >80% kakao;
świeże owoce + garść migdałów;
suszone owoce + garść migdałów / orzechów;
jogurt + kilka wafli ryżowych;
serek wiejski z owocami.

Kolacja

Zjedz ją po powrocie do domu, najlepiej wspólnie z rodziną, korzystając z okazji do rozmowy. Pamiętaj, aby w tym posiłku pojawiły się źródła białka oraz warzywa, pozwalające na dobrą regenerację Twojego organizmu!

Przed snem unikaj spożycia cukrów prostych, nadmiaru tłuszczu oraz przejadania się. Ostatni posiłek powinien być lekkostrawny, niezawierający produktów smażonych, fast foodów, słodkich i słonych przekąsek. Kolację, w miarę możliwości, spożyj około 90-120 minut przed snem.

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

7:00 Śniadanie – domowa granola z jogurtem naturalnym i owocem: migdały, pestki słonecznika, posiekane orzechy laskowe, wiórki kokosowe i płatki owsiane wymieszane z miodem naturalnym i odrobiną masła orzechowego (lub oleju kokosowego) podprażone na suchej, rozgrzanej patelni lub upieczone w piekarniku. Podawane z jogurtem naturalnym i pokrojonym w kostkę sezonowym owocem, z dodatkiem cynamonu i kakao do smaku.

10:00 II śniadanie – kanapki
2 kromki razowego pieczywa z twarożkiem z białego sera, rzodkiewki, szczypiorku i liściem sałaty, do tego śliwki i herbata owocowa.

13:00 Obiad – pierś z kurczaka z batatem
grillowana pierś z kurczaka podawana z pieczonym w ziołach batatem i surówką z białej kapusty, marchewki i tartego jabłka.

15:00 Posiłek na godzinę przed treningiem – wafle z brązowego ryżu z masłem orzechowym 100% i plasterkami banana.

Posiłek po treningu – koktajl z jogurtu, banana, pomarańczy, mrożonych jagód i kilku listków świeżego szpinaku.

20:00 Kolacja – makaron razowy i zwykły (pomieszane w proporcji 1:1) z sosem pomidorowym, pieczarkami, parmezanem i suszonymi pomidorami, posypany pestkami słonecznika.

Szymon Bębenek - stypendysta Funduszu Natalii Partyki - I edycja

MENADŻER SPORTOWY - TWÓJ PRZEWODNIK W DRODZE PO SUKCES

JANUSZ SZYDŁOWSKI

Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku, od ponad 20 lat menadżer czołowych polskich i zagranicznych sportowców, medalistów Igrzysk Olimpijskich, Mistrzostw Świata czy Europy. Licencjonowany menadżer IAAF (Międzynarodowej Federacji Związków Lekkoatletycznych). Specjalista marketingu sportowego, oficjalny doradca kilku polskich związków sportowych w zakresie marketingu, autor lub współautor wielu projektów w zakresie wykorzystania sportu w komunikacji podmiotów biznesowych, organizator wielu imprez i wydarzeń sportowych.

Kim jest menadżer sportowy? Jakie są jego zadania?

Najczęściej słyszymy w mediach o menadżerach sportowych i agentach w okresie transferów – szczególnie w piłce nożnej.

Media budują niepełny obraz menadżera, głównie jako „handlowca", który oferuje gwiazdy futbolu kolejnym klubom z całego świata. Zazwyczaj nie pokazują jednak tej, nieco mniej medialnej strony jego pracy, czyli wspierania młodego talentu – często już na samym początku sportowej drogi.

Doskonały amerykański film „Jerry Maguire", z Tomem Cruisem w roli głównej, przedstawia zdecydowanie szerszy obraz tej działalności zawodowej, ponieważ uwzględnia codzienne problemy i wyzwania, przed którymi staje trener. Jest to oczywiście nieco inny obraz niż w Polsce, bo pokazuje amerykańskie warunki.

Aby jednak menadżer mógł zająć się zdobywaniem środków finansowych dla swojego podopiecznego (z takich czy innych źródeł), musi się on – czyli sportowiec – stać atrakcyjnym „produktem", który będzie budził zainteresowanie potencjalnych „kupujących".

Czy sam sukces sportowy jest wystarczającym warunkiem, by dany sportowiec budził zainteresowanie profesjonalnych klubów sportowych, organizatorów imprez czy też sponsorów i reklamodawców?

Chcąc udzielić krótkiej odpowiedzi, musimy powiedzieć „nie" – sam jednostkowy sukces, nie poparty wieloma innymi czynnikami, to za mało.

Magdalena Karolak - stypendystka Funduszu Natalii Partyki - I edycja

Odpowiedź na to pytanie nie jest też prosta, bo zależy od bardzo wielu czynników, między innymi od tego: na ile skomercjalizowana jest dyscyplina, którą dany sportowiec uprawia; jakie budzi zainteresowanie mediów i tzw. opinii publicznej; jaki jest obraz tego sportowca w odbiorze społecznym; czy ma jakąś unikatową historię w porównaniu do innych rywali walczących o dany kontrakt.

Czy każdy młody sportowiec, nawet pracujący bardzo ciężko na treningach, osiąga sukces sportowy?

Na pewno nie! W dzisiejszym sporcie karierę sportową, zarówno w wymiarze szkoleniowym, jak i marketingowym, należy zaplanować możliwie jak najwcześniej. To z pewnością przybliża sportowca do sukcesu.

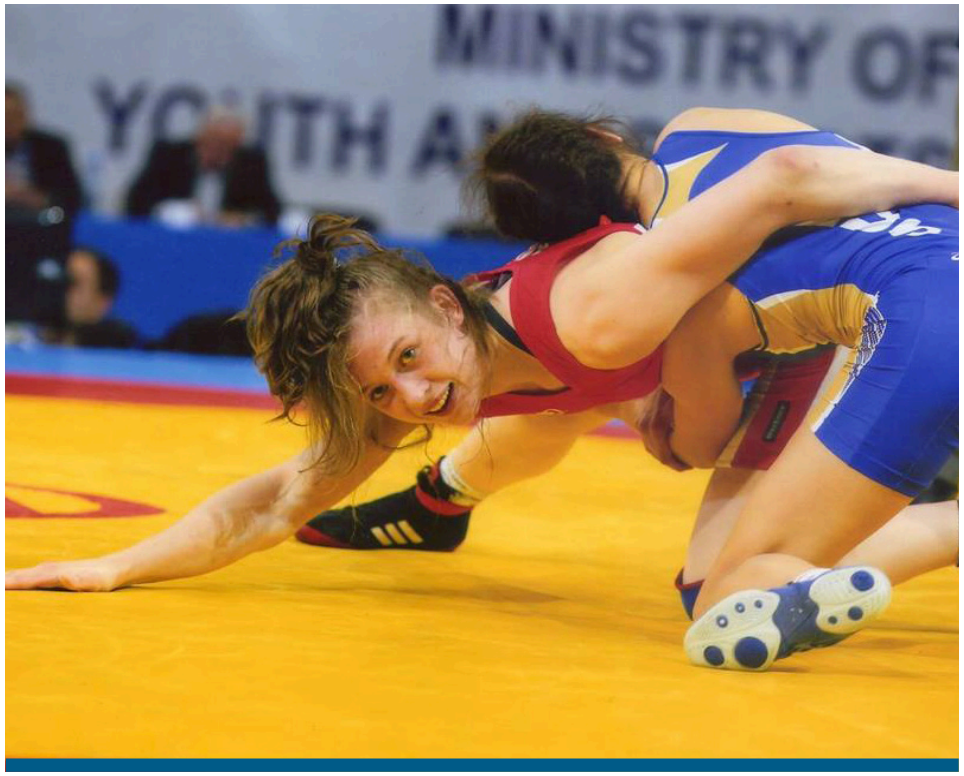
Czy sportowiec jest w stanie sam planować swoją karierę?

Być może tak, ale będzie to rodzaj loterii. Zdecydowanie większe szanse ma taki sportowiec, który jest wspierany przez doświadczonego menadżera pomagającego mu w wyborze najwłaściwszej ścieżki po sportowy i komercyjny sukces.

Profesjonalny menadżer będzie chciał pracować z każdym sportowcem?

Angażując się we współpracę z młodym sportowcem, menadżer traktuje to jak rodzaj inwestycji. Widząc w danym zawodniku lub zawodniczce potencjał do osiągania przyszłych sukcesów, rozpoczyna pracę.

Jest to inwestycja dużego ryzyka, bo droga na szczyty jest bardzo długa i pełna pułapek.



Aleksandra Wólczyńska - stypendystka Funduszu Natalii Partyki - I edycja

Dlatego menadżer zabezpiecza się poprzez odpowiednie długoterminowe umowy?
Czy takie umowy są korzystne dla sportowca?

Wszystko zależy oczywiście od zapisów takiego porozumienia. Przede wszystkim od tego, czy dany menadżer daje zawodnikowi konkretną korzyść, albo na początku kariery potencjał korzyści, w realizacji jego sportowych planów. Ale na to pytanie musi każdy odpowiedzieć sobie sam.

1. Sfery działania menadżera:

a. sport: w zależności od specyfiki sportu: kontrakty z klubami sportowymi i innymi organizacjami sportowymi, kontrakty z organizatorami imprez sportowych,
b. marketing (promocja, sponsoring):
   - budowanie wartości marketingowej sportowca: PR, social media,
   - przygotowanie i realizacja kontraktów sponsorskich i reklamowych,
c. logistyka: organizacja kalendarza szkoleniowego i sportowego, organizacja transportu, zakwaterowanie etc.

2. Cechy dobrego menadżera

a. zaangażowanie,
b. godny zaufania,
c. znajomość rynku,
d. doświadczenie,
e. SKUTECZNOŚĆ – cytat z flmu JerryMaguire: „Show me the money, show me the money".

3. Podstawa współpracy: wspólna droga i wspólne cele!

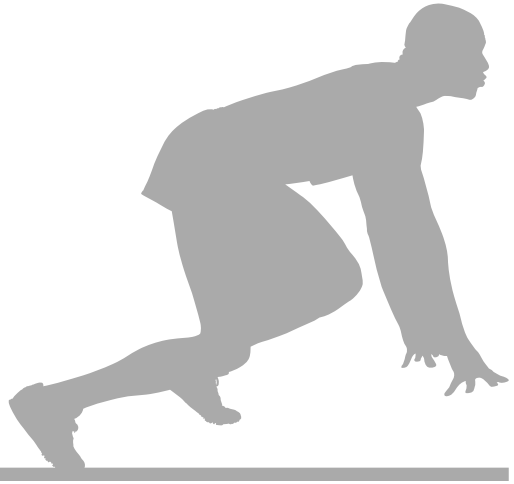
Współpraca między sportowcem a menadżerem musi być oparta na wzajemnym zaufaniu i szacunku. Ale żeby była skuteczna w dłuższym okresie, musi opierać się na wspólnych celach zarówno krótko- jak i długoterminowych. Menadżer nie ma na dłuższą metę szans skutecznie „zmuszać" sportowca do jakichkolwiek, w jego mniemaniu, słusznych działań. Bez wzajemnego zrozumienia i poszanowania własnej pracy nie ma szans na sukces!

4. Menadżer jako składowa profesjonalnego zespołu szkoleniowego.

Menadżer nie jest w stanie zastąpić wielu specjalistów, którzy powinni wspierać sportowca podczas jego kariery, ale jest elementem, który często łączy te, czasami odrębne, byty w jedną całość, która umożliwia sportowcowi optymalny rozwój.

Dzięki swojemu doświadczeniu i kontaktom dobry menadżer jest w stanie wskazać młodemu zawodnikowi optymalne rozwiązania, najlepsze wybory, które w efekcie będą pozytywnie wpływały na jego karierę.

CZY SPORTOWCOWI POTRZEBNE SĄ MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE?



MICHAŁ ZAWADA

Urodzony 1973 r. w Warszawie.

Absolwent dziennikarstwa radiowego Warszawskiego Centrum Dziennikarstwa oraz Wydziału Nauk Politycznych i Dziennikarstwa Uniwersytetu Warszawskiego.

Autor *Subiektywnego Podcastu Sportowego* oraz wielu audycji radiowych. Dziennikarz, specjalista mediów społecznościowych.

Doświadczenie w Social Media:

Nike Polska - (2009-2015) - twórca profilu FB Nike Football (od początku do około miliona użytkowników).

Administrator i twórca licznych profili polskich sportowców, wydarzeń sportowych, kulturalnych oraz profili komercyjnych, między innymi: Roberta Lewandowskiego, Roberta Kubicy, Wojciecha Szczęsnego, Super Meczu (wydarzenia z udziałem drużyn FC Barcelona, Real Madryt, Borussia Dortmund, Athletic Bilbao, PSV Eindhoven i wiele innych), Memoriału Kamili Skolimowskiej, ośrodków narciarskich, etc.

Odpowiedzialny za konta Związku Piłki Ręcznej w Polsce i HighFive na Twitterze.

Twórca kampanii sprzedażowych i reklamowych w mediach społecznościowych.

Każdy, niezależnie od tego czym się zajmuje zawodowo, prywatnie, czy jaką dyscyplinę sportu uprawia, zanim założy profil na Facebooku, Instagramie, czy Twitterze, powinien odpowiedzieć sobie na zasadnicze pytanie: Czy naprawdę jest mi to potrzebne? A jeśli tak, to do czego i po co?

Tutaj spróbujemy odpowiedzieć na te pytania z punktu widzenia młodego sportowca stojącego u progu kariery zawodniczej.

Musimy pamiętać o tym, że kariera sportowca w XXI wieku to nie tylko przygotowanie fizyczne, mentalne, treningi, dieta i wszystko to, co doprowadza nas na linię startu, ale również kontakty z mediami, sponsorami i kibicami. To kreowanie swojego wizerunku jako sportowca od samego początku kariery. Co może nam w tym pomóc bardziej niż media społecznościowe, nad którymi jesteśmy w stanie panować niemal w 100%? To tu możemy publikować interesujące, w pełni autentyczne treści, które odpowiadają naszej osobowości, pasji i specyfice uprawianej dyscypliny. To w nich pokazujemy nasz wysiłek, charakter,

Bartosz Tyszkowski - stypendysta Funduszu Natalii Partyki - I edycja

treningi i starty, zanim zainteresują się nami lokalni dziennikarze, czy w końcu ogólnopolskie media.

Tym, co najlepiej i najrzetelniej buduje pozycję i wizerunek sportowca są oczywiście jego wyniki. Ale zanim staniemy na podium w poważnych zawodach, musimy się do tego przygotować – również z medialnego punktu widzenia. Nie ma do tego lepszej przestrzeni niż media społecznościowe.

Do czego możemy wykorzystać media społecznościowe?

Każdy sportowiec, ze względu na etap swojej kariery, potrzebuje i używa mediów społecznościowych do innych celów. Inaczej będzie korzystał z nich zawodnik o znaczącym dorobku, wielu tytułach, z kilkoma kontraktami i zobowiązaniami sponsorskimi, a inaczej sportowiec stojący u progu kariery.

Będąc na początku kariery, potrzebujemy mediów społecznościowych przede wszystkim do:

- informowania o naszych startach i osiąganych wynikach,
- komunikacji z mediami lokalnymi i dziennikarzami,
- budowania i kreowania swojego wizerunku,
- komunikacji z kibicami,
- budowy społeczności fanów,
- pozyskiwania sponsorów oraz tworzenia przestrzeni dla nich.

Żeby profil w mediach społecznościowych był atrakcyjny dla kibiców, mediów, sponsorów musi on być przede wszystkim autentyczny, aktualny, tworzony przez sportowca lub z jego znaczącym udziałem. Treści na nim publikowane muszą odzwierciedlać osobowość zawodnika oraz specyfikę jego dyscypliny.

Jakie treści publikować?

Na początkowym etapie kariery warto zastanowić się nad tym, jakie cechy charakteryzują nas jako człowieka i sportowca. Kiedy je określimy, starajmy się podkreślać je w komunikacji w mediach społecznościowych. To czy będzie to pracowitość, poświęcenie, odwaga, szybkość, siła, wytrzymałość, umiejętność koncentracji, poczucie humoru, cierpliwość, czy inna z cech, zależeć będzie od samego sportowca i jego osobowości. Ważne, żeby przekaz był w 100% szczery i autentyczny.

Z punktu widzenia rozwoju kariery młodego sportowca ważne jest, aby treści publikowane w mediach społecznościowych:

- podkreślały nasze mocne strony, wybrane cechy charakteru wpływające na wizerunek, jaki chcemy zbudować,
- komunikowały o startach, treningach, osiąganych wynikach, rywalizacji, realizacji celów, podkreślając sportowy profesjonalizm zawodnika,
- pokazywały sportową aktywność spoza uprawianej dyscypliny sportu, w czasie poza treningami i startami: bieganie, rower, pływanie, narty, sporty zimowe, sporty wodne, etc,
- podkreślały zdrowy tryb życia, prawidłowe odżywianie, umiejętność gotowania, etc,
- pokazywały pasje, hobby zawodnika,
- obrazowały innowacje treningowe, ciekawostki wprowadzane do treningu, urozmaicenia, triki, nowe umiejętności wynikające z uprawianej dyscypliny,
- zabawne sytuacje z życia sportowca – treningowe, startowe, dowcipy kolegów, etc,
- stanowiły komunikację krzyżową z kolegami z klubu, reprezentacji, innych dyscyplin, (ważne jest oznaczanie się nawzajem, etc),
- dokumentowały otrzymywanie sprzętu sportowego (zgodnie z kontraktami klubowymi lub indywidualnymi).

Jest również komunikacja niepożądana, która może powodować kryzysy w naszych mediach społecznościowych lub nawet nam szkodzić.

Czego w związku z tym unikać?

- spamu, zbyt częstego wrzucania treści podobnych do siebie i treści o charakterze prywatnym,
- złej jakości zdjęć i materiałów wideo,
- wpisów niosących ryzyko wygenerowania kryzysu, czyli dotyczących religii, polityki, używania broni palnej (poza bronią sportową na strzelnicy), pokazywania imprez, na których pojawia się na zdjęciach alkohol, zdjęć na których jemy posiłki, wpisów krytykujących innych sportowców, polemiki z mediami i dziennikarzami w mediach społecznościowych.

Ponadto musimy uważać na lokowanie logotypów różnych produktów i marek, z którymi nie jesteśmy związani kontraktem.

Media społecznościowe to nie tylko Facebook. Jeśli mamy dostęp do dobrych zdjęć, lubimy je robić, współpracujemy z dobrymi fotografami, to korzystajmy z Instagrama, który w tej chwili w Polsce jest najszybciej rozwijającym się medium społecznościowym. Do krótkich komunikatów dla mediów, do komunikacji z innym sportowcami wykorzystujmy Twittera, najszybszego obecnie medium na świecie.

Nie należy się obawiać używania mediów społecznościowych. Prowadząc je rozsądnie, możemy dzięki nim odnosić wiele korzyści. Poza tym, jeśli osiągniemy sukces sportowy, to i tak pojawią się dziesiątki fałszywych profili żyjących własnym życiem i podszywających się pod nas. Dobrze jest więc panować nad tym od samego początku kariery sportowej, unikając w komunikacji nieporozumień, problemów czy dezinformacji.

Stypendyści Funduszu Natalii Partyki - I edycja

Wydawca:

FUNDUSZ NATALII PARTYKI

FUNDACJA DOBRA SIEĆ

http://www.fundusznataliipartyki.pl/

stypendium@fundusznataliipartyki.pl

Opracowanie: Małgorzata Stradomska-Kalinka, Karolina Fluks
Redakcja i korekta: Agnieszka Garcarek-Sikorska (Po polsku)
Foto: Zbiory Funduszu Natalii Partyki
Projekt graficzny: Konrad Grajner

FUNDUSZ

NATALII PARTYKI

WWW.FUNDUSZNATALIIPARTYKI.PL