

Forma fizyczna to nie wszystko

Jak twoje nastawienie i bieżący stan mentalny wpływają na wyniki

Jeśli uprawiasz sport wyczynowo czy amatorsko, lub też jesteś trenerem, to w swoim życiu pewnie spotkałeś się z sytuacjami kiedy sportowcy mimo swojej niewątpliwie dobrej formy fizycznej nie potrafili jej w pełni zaprezentować w trakcie zawodów i przez to przegrali.

Mogła to być sytuacja kiedy ktoś prowadził i miał zdobyć ostatni punkt, ten który prowadzi do zwycięstwa, a nagle coś się zacięło i ostatecznie przegrał. A może od początku tego dnia zupełnie nic mu nie szło, choć poprzedniego dnia wszystko wyglądało dobrze a może nawet wspaniale.

Pewnie zdarzyło ci się też dostrzec jak w trakcie jednego występu, niemalże w sekundach, zupełnie zmienia się oblicze sportowca lub całej drużyny. Np. w tenisie jeden set wspaniały, inne fatalne. Zatem powstaje pytanie - czy w danym momencie sportowcom nagle zmniejsza się forma i umiejętności? Czy forma sportowa: siła, wytrzymałość, technika, szybkość może tak nagle zaniknąć w przeciągu paru minut czy nawet sekund?

Ci którzy są w sporcie wiedzą, że nie jest to możliwe. Zatem istnieje pewien dodatkowy czynnik, który powinien być rozważany przy uprawianiu sportu a mianowicie ogólnie rozumiana mentalność czy nastawienie psychiczne.

W dalszej części znajdziesz przykłady z występów polskich sportowców w których mentalność w widoczny sposób wpłynęła na ich końcowe wyniki, a także więcej wiedzy dotyczącej obszaru mentalności i stanu wewnętrznego oraz dlaczego mają taki wpływ na końcowe wyniki. Na sam koniec dowiesz się jak w prosty i szybki sposób można uzyskać informacje o tym co się dzieje w środku Ciebie czy też sportowca którego prowadzisz (o ile sam jesteś też trenerem). Dzięki temu możesz dopasowywać trening do sportowca i jego aktualnego stanu, czy też pomóc mu lepiej przygotować się mentalnie do występów.

Przykłady wpływu stanu mentalnego na wyniki

Konkretnych przykładów wpływu stanu mentalnego na wyniki w sporcie można mnożyć wiele. Tutaj przytoczę jedynie dwa – z najważniejszych zawodów dla każdego zawodnika – a mianowicie Igrzysk Olimpijskich.

Nasz lekkoatleta Paweł Fajdek przed Igrzyskami Olimpijskimi w Rio de Janeiro dominował w swojej dyscyplinie – rzucie młotem. Przed IO w 2016 wygrał wszystkie konkursy, deklasując przeciwników rzucając regularnie powyżej 80 metrów, a 12 sierpnia, w trakcie IO nie przebrnął eliminacji zajmując 17-te miejsce z wynikiem 72 metry, tj. o ponad 10 metrów mniej niż osiągnął dwa tygodnie później, 28 sierpnia (82,47 m) podczas Memoriału Kamili Skolimowskiej. Ci którzy zajmują się sportem wiedzą, że formy nie można tak szybko stracić i potem tak szybko odbudować. Zatem Paweł Fajdek miał formę sportową zarówno przed IO jak i po nich, ale w trakcie IO nastąpił jego fatalny występ z powodów innych niż samo przygotowanie fizyczne.

Nie zawsze stan mentalny musi przeszkadzać, może też budować i pozwalać na osiągnięcie wyników ponad oczekiwania.

W trakcie tych samych IO w Rio de Janeiro nieznaną polską oszczepniczką 20-letnią Marią Andrejczyk, debiutantką na IO, wygrała eliminacje z wynikiem 67,11 m bijąc przy tym rekord Polski. Jak sama powiedziała w wywiadzie po eliminacjach „Byłam spokojna, szczęśliwa, że w ogóle tu jestem, bo to i tak ogromny sukces jak na 20-latkę. To, co zrobiłam, to wisienka na torcie”

(<http://sport.interia.pl/raporty/raport-rio-2016/reprezentacja-polski/news-rio-2016-maria-andrejczyk-to-taki-prezent-na-przeprosiny-dla,nId,2252699>)

W finale natomiast rzuciła 64,78 i zajęła ostatecznie 4 miejsce. Rzut taki jak w eliminacjach dałby jej złoty medal. Co się zmieniło? Jak powiedziała w wywiadzie już po finale „...Liczyłam na medal. Nie wytrzymałam presji”. (<https://www.youtube.com/watch?v=FvabHSIfFMY>)

Zatem pomiędzy eliminacjami a finałem pojawiły się różne myśli, oczekiwania co do wyniku, a to spowodowało że zmienił się jej mentalny stan, który niekorzystnie wpłynął na ciało i spowodował że uzyskała wynik wyraźnie gorszy niż w eliminacjach.

Czym to jest spowodowane?

Głównym narzędziem pracy sportowca jest jego ciało. Jednak jest także człowiekiem, w którym nieustannie dzieją się różne, często nieświadome procesy, które to wpływają na ciało. I tak w przypadku wystąpienia stresu głowa się blokuje, ciało spina i przez to sportowiec traci dostęp do swojej maksymalnej mocy, szybkości, gibkości czy umiejętności technicznych. Jak taki stres działa na ciało, można dostrzec w opisanym powyżej przypadku Pawła Fajdka.

Jak u każdego człowieka tak i u sportowca pojawiają się też różne marzenia, oczekiwania, cele i w związku z tym ma różne sprawy związane nie tylko ze sportem ale także z całym swoim życiem osobistym i rodzinnym. To wszystko powoduje, że jego uwaga się rozprasza, a zawirowania osobiste czy rodzinne mogą także wpływać na jego treningi i występy – i to zarówno pozytywnie jak i negatywnie. Wpływ marzeń i oczekiwań można dostrzec w opisanym powyżej przypadku Marii Adrejczyk. W eliminacjach niczego nie oczekiwała, była skoncentrowana i cieszyła się występem, dzięki czemu jej ciało funkcjonowało optymalnie. Przed finałem, jak sama mówi pojawiły się oczekiwania (medal) i utraciła swój optymalny stan, bo wraz z oczekiwaniami pojawiały się myśli możliwe że dotyczące potencjalnego medalu i tego co ten dałby w jej życiu już po zakończeniu uprawiania sportu. Bo przecież gdyby zdobyła jakikolwiek medal, to od 40 roku życia miałaby wypłacaną sportową emeryturę. Jakiekolwiek by te myśli nie były spowodowały chęć osiągnięcia dobrego wyniku i spięcie ciała, co nie pozwoliło uzyskać jej wyniku nawet zbliżonego do tego z eliminacji.

Sportowcy, tak jak i każdy człowiek w różny sposób radzi sobie z tego rodzaju oczekiwaniami, stresem czy myślami. Bardzo trudno jest utrzymać optymalny stan, bo zbyt wiele nieświadomych dla niego aspektów wpływa na niego. A to jak sobie z tym wszystkim radzi zależy od jego ogólnego nastawienia do życia. A zatem jaka jest różnica pomiędzy stanem a nastawieniem?

Stan a nastawienie

Stan wg. R. Bolstada najkrócej można zdefiniować jako „całkowity układ neurofizjologii, jak masz w określonym momencie (czyli wszystko to, co się dzieje w twoim ciele i umyśle w danym momencie)”. Warto mieć świadomość że stan bywa bardzo ulotny i może zmieniać się bardzo szybko np. w zajściem jakiegoś zdarzenia, czy w związku z otrzymaną informacją. Np. wyobraź sobie, że otrzymujesz informację, że właśnie wygrałeś dwa miliony złotych w Lotto. U części ludzi taka informacja może sprawić, że urosną im skrzydła, pojawi się poczucie, że wszystko jest możliwe a życie jest się piękne – czyli stan uniesienia. U innych może to spowodować problemy i myśli rodzaju: „No tak. A teraz to wszyscy będą coś ode mnie chcieli”, albo „To na co wydać te pieniądze? Ile wydać, ile zostawić na przyszłość?”. Tu pojawia się inny stan. Zatem tak samo brzmiąca informacja może wywołać w osobach zupełnie różne stany.

Dzieje się tak, bo nasza reakcja jest związana z ciągiem nieświadomych procesów wywoływanych zewnętrznymi sytuacjami lub informacjami. Tego rodzaju nieświadomy proces może być też

wywołany niejako samoistnie, bez zewnętrznego bodźca. Np. kiedyś, w rozmowie, jeden z piłkarzy ręcznych grających w Superlidze, najwyższej klasie rozgrywkowej w Polsce, powiedział „Graliśmy mecz i prowadziliśmy wysoko i nagle pojawiła się u mnie myśl ‘A co będzie jak przegramy’ i nie wiem skąd się wzięła ale trwała przez jakiś czas”. To spowodowało zmianę stanu i wybicie z rytmu meczowego na moment, zanim wrócił on do poprzedniego stanu. Kluczowe było to, że zauważył u siebie taką myśl i dzięki temu mógł nie przywiązywać się do niej oraz świadomie ją puścić.

Jak stan bywa zmienny można zaobserwować szczególnie w trakcie zawodów zarówno w sportach indywidualnych jak i drużynowych, gdzie np. punkty w siatkówce w jednym secie można zdobywać seriami, a zaraz potem w tym samym secie lub w kolejnych tracić je seriami.

Nastawienie, czy jak to się czasami mówi po angielsku „mindsets”, jest bardziej stałe, stabilne i jest związane z naszymi przekonaniami dotyczącymi świata, tego kim jesteśmy jako ludzie, czy też naszym charakterem. Przekonania działają tak, że skoro uważasz coś za prawdziwe, np. że czegoś nie da się zrobić – to na pewno tego nie wykonasz. Dopiero kiedy okaże się, że ktoś to zrobił, pokazał nam fizycznie lub przekroczył jakąś barierę w wynikach, to potem okazuje się, że Ty jak i wiele osób możecie zrobić to samo. Przekonanie zmieniło się w głowie, zatem ciało pokazuje że może więcej.

Zmiana nastawienia i związanych z nim przekonań zajmuje zdecydowanie więcej czasu. Czasami wymaga to lat, bo wraz z rozwojem napotykamy na swojej drodze wewnętrzne ograniczenia czy przekonania do których przywykliśmy i które pomogły zbudować nasz dotychczasowy sukces, ale aby móc się rozwijać dalej musimy je w pewnych obszarach przekroczyć i zmienić.

Przed kilku laty jeden z zawodników z ówczesnej siatkarskiej kadry Polski, mówił „Chcę grać lepiej, ale nie chcę się zmieniać”. A w jego przypadku kluczem do rozwoju i lepszej gry była zmiana jego nastawienia. Dziś już go w kadrze nie ma, mimo iż miał potencjał sportowy aby w niej grać.

Przekraczając dotychczasowe granice naszego świata wzmocniamy siebie, co daje napęd do dalszego rozwoju. A ci którzy nie zmieniają swojego nastawienia, niekorzystnego dla osiągnięcia dobrych wyników i sukcesów, stają w miejscu. Osiągają granice swoich możliwości choć, te mogą być tylko ich przekonaniami.

Zatem podsumowując: odpowiednie nastawienie buduje sukces długoterminowo a stan zmienia nasze wyniki tu i teraz. Nawet sportowcy z odpowiednim nastawieniem mają okresy, kiedy będzie im gorzej szło. Ale z tego dołka szybciej mogą wyjść dzięki nastawieniu, sposobie patrzenia i reagowania na różne sytuacje życiowe. Ci z mniej odpowiednim nastawieniem utkną w przypadku kilku

niewpodeń i przestaną się rozwijać sportowo, a w końcu mogą ostatecznie skończyć sportową karierę.

A zatem jaki jest stan optymalny, który pozwala osiągać to na co wiemy, że nas stać a nawet to przekraczać?

Stan optymalny

Jak pisze Csikszentmihalyi, słynny psycholog, w swojej książce „Przepływ. Jak poprawić jakość życia”, stan optymalny to taki „w którym w świadomości panuje porządek. Zachodzi to wówczas kiedy energia psychiczna - lub uwaga – jest zainwestowana w realne cele, i kiedy umiejętności są odpowiednio dopasowane do możliwości działania... Osoba musi skoncentrować się na swoim bieżącym zadaniu i na jakiś czas zapomnieć o wszystkim innym”.

W stanie przepływu w którym wszystko samo się dzieje, jesteśmy skoncentrowani na tu i teraz i potrafimy wydobyć z siebie to co w rzeczywistości potrafimy zarówno w pracy, nauce jak i sporcie. Wtedy jak to się mówi inaczej „jesteśmy w strefie”, czyli w obszarze wewnętrznym w którym czas może zwolnić, zmysły się wyostają i np. piłka wydaje się tak wolno lecieć, że dostrzegamy jej kierunek obrotu, a to co się dzieje wokół spostrzegamy całościowo. Wtedy też nasze ciało podejmuje decyzje za nas – gdzie się przemieścić, co zrobić, jaką decyzję podjąć.

Zauważył to też we własnej praktyce T. Gallwey, tenisista, który w książce „Wewnętrzna gra: Tenis” po raz pierwszy wyróżnił JA1 i JA2 jako dwa niezależne byty istniejące w każdym sportowcu i rywalizujące ze sobą w każdym momencie. Pierwszy byt to JA1 – „instruktor” – nieustannie mówiący, roztrząsający każdy aspekt wykonania w sporcie , który ustala cele i intencje a potem kontroluje, ocenia, martwi się, boi, ma nadzieję, żałuje, denerwuje się lub rozprasza uwagę. Drugi to JA2 – „wykonawca”, zawierający umysł nieświadomy, system nerwowy, który słyszy wszystko i nigdy nie zapomina niczego a także steruje ruchami ciała bez udziału świadomości.

JA1 poprzez nadmierne myślenie i zbyt mocne próbowanie, czy też koncentrację na celu wytwarza napięcie i mięśniowy konflikt w ciele co powoduje obniżenie sportowego wykonania. Ale kiedy uciszamy JA1 i poddajemy się JA2 osiągamy wewnętrzny spokój, skupienie, brak oceniania a jednocześnie szerokie spostrzeganie, coś co psycholog dr Abraham nazwał „doświadczeniem szczytowym”. Właśnie wtedy ciało się rozluźnia i jesteśmy w stanie osiągać lepsze wyniki. A

odpowiednia współpraca JA1 i JA2 wyzwala odpowiedni stan umożliwiający pokazanie wszystkich potrzebnych umiejętności.

Najważniejsze spostrzeżenie T. Gallwey'a w kontekście stanu sprzyjającemu lepszym wynikom, jest takie, że kluczową rolę w tym odgrywa część nieświadoma - JA2, która steruje mięśniami, odruchami i będzie wiedziała co ma zrobić, aby było lekko i harmonijnie wykonane przez ciało, a wprowadzanie myślenia, oceniania, samokrytyki, zamiast poprawiać tylko pogarsza wyniki.

Jak skutecznie działa JA2 pokazał on przed kamerami telewizji ABC. W przeciągu 20 min. nauczył kobietę po 50-tce odbijać backhendem i forehendem z taką gracją, że jej ruchy mogły być pokazywane początkującym jako instruktaż. Po tych dwudziestu minutach nauki jej średnia wymiana trwała dziesięć uderzeń. Kobieta ta nie uprawiała żadnego sportu przez ponad 20 lat. Uważała też że nie ma takiej siły, która byłaby w stanie nauczyć ją grać w tenisa i dlatego też została wybrana z grupy bo wydawała się, że będzie miała najmniejsze szanse aby sprostać zadaniu.

Jeśli chcesz zobaczyć na własne oczy zajrzyj tutaj: <https://www.youtube.com/watch?v=ieb1lmm9xHk>

Ogólnie można stwierdzić, że im częściej pracujemy z JA2 tym w sporcie szybciej się uczymy swoje ciało. JA2 nie jest związana ze świadomym i logicznym umysłem (korą nową), tylko z umysłem nieświadomym, przetwarzającym sygnały i bodźce inną ścieżką. Przetworzenie informacji tą ścieżką trwa ok. 200 ms, a przetworzenie już bardzo ograniczonej liczby sygnałów przez korę nową wymaga ok. 800 ms. Dlatego zanim świadomie dostrzeżemy i przetworzymy informacje o zagrożeniu nieświadomie ciało zareaguje już samo. To samo dzieje się w sporcie. Najpierw potrzeba setek a nawet tysięcy powtórzeń różnych ćwiczeń, technik czy sytuacji by wytworzyć automatyczne reakcje ciała. Bez tego zanim świadomie przetworzylibyśmy informacje np. o lecącej piłce, czy uderzeniu pięści, to one osiągnęłyby swój cel, bez naszej fizycznej reakcji. A wykorzystanie tego automatyzmu ciała wymaga odpuszczenia myślenia i zdania się na jego umiejętności.

Koncentracja na tu i teraz jak i nie zwracanie uwagi na własne stany czy procesy wewnętrzne są o tyle istotne, gdyż człowiek nieświadomie odbiera z receptorów ok. **100 miliardów bitów** informacji na sekundę a jak pisze prof. Andrzej Wróbel z Instytutu Biologii Doświadczalnej PAN świadomie może przetworzyć jedynie ok. **100 bitów**. Natomiast maksymalna szybkość świadomego przetwarzania z punktu widzenia neurologii to 126 bitów/sek. (Csikszentmihalyi)

Koncentracja umożliwia wydobyć spośród miliardów dochodzących w danym momencie informacji i bodźców te, które są najbardziej potrzebne do wykonania zadania. Dlatego im więcej uwagi możesz

poświęcić na tu i teraz, na przetwarzanie informacji z zewnątrz bez oceniania jej, tym Twoje automatyczne JA2 może się realizować i tym lepszy będzie występ. Kiedy pojawiają się myśli chociażby „a to teraz łatwa sytuacja/piłka”, to automatycznie powoduje zbytne rozluźnienie ciała, i możesz jej nie wykorzystać. Dlatego też ci, którzy potrafią do każdej sytuacji podejść z odpowiednią koncentracją i brakiem jej oceny (np. trudna, łatwa, dobra, zła, itp.) stają się mistrzami.

Skoro tak jest to pojawiają się oczywiste pytania:

Czy można w jakiś sposób dowiedzieć się o stanie sportowca przed zawodami? Czy można dowiedzieć o jego zwyczajowym nastawieniu i o tym jak reaguje on na obecną rzeczywistość sportową? Co go motywuje a co stresuje? Jak to wykorzystać do budowania lepszego nastawienia i stanu? Co można zrobić, aby pracować w lepszym stanie, aby lepiej wykorzystywać i rozwijać swój sportowy potencjał?

SportMind

Mimo iż część nieświadoma egzystuje w obszarze niedostępnym rozumowi i świadomemu myśleniu, to okazuje się że można sięgnąć w ten obszar i uzyskać informacje dotyczące nieświadomych reakcji oraz wewnętrznego przeżywania różnych aspektów sportowej rzeczywistości. W sporcie jest już dostępny SportMind - nowoczesne, pierwsze na świecie narzędzie, które szybko i prosto pozwala uzyskać informacje o aktualnym stanie i nastawieniu sportowca poprzez sięgnięcie w jego część nieświadomą. Diagnozy SportMind mogą dotyczyć zarówno indywidualnych sportowców jak i całych zespołów a zbierane w dłuższym okresie czasu pozwalają przewidywać ich sportowe wykonanie w trakcie ich występów na zawodach.

Dla sportowców indywidualnych dostępne są dwie diagnozy:

Energia psychiczna – diagnoza krótkoterminowa (ważna do 7 dni) pokazująca aktualny mentalny stan sportowca. A posługując się opisanymi powyżej pojęciami na ile będzie w stanie korzystać ze swojego automatycznego JA2 w trakcie zawodów.

Analiza mentalna – diagnoza długoterminowa (ważna 3-6 miesięcy) pokazująca m.in. jego nastawienie w trakcie treningu oraz postawę i wpływ na zespół. Dane z tej diagnozy mogą być wykorzystywane do lepszej komunikacji ze sportowcem i zwiększania stopnia wykorzystania jego potencjału mentalnego jak i sportowego.

Dla zespołów dodatkowe istnieją dwie diagnozy:

Przeciwnik - diagnoza krótkoterminowa – pokazująca nastawienie zespołu przed meczem z konkretnym przeciwnikiem.

Analiza zespołu – diagnoza długoterminowa pokazująca jak będzie funkcjonował zespół z danymi osobami np. na ile będzie nastawiony na sukces, jaka będzie w nim komunikacja itp.

Wyjątkowość metody pomiaru wykorzystywanej w SportMind, polega na wykorzystaniu kolorów do rejestrowania nieświadomych skojarzeń i reakcji sportowców na otaczającą go rzeczywistość, reprezentowaną przez określone słowa. Dzięki temu sięga ona w obszar niedostępny świadomie nawet dla osoby badanej. i reakcji sportowców na otaczającą go rzeczywistość, reprezentowaną przez określone słowa. Wybór kolorów to jedyna czynność sportowca w trakcie diagnozowania.

Z obszaru nieświadomego wynika ogólna postawa i nastawienie sportowca, oraz jego bieżący stan i wybierane strategie działania. A ten obszar decyduje aż w 96% o jego reakcjach i zachowaniach na arenach sportowych jak i w życiu.

SportMind nie klasyfikuje sportowca na stałe do żadnego typu, nie przypisuje mu niezmiennych cech i właściwości. Pozwala uzyskać informacje jak całe jego otoczenie, różne aspekty jego obecnego życia przejawiają się ostatecznie w sporcie i na arenach sportowych. Z naszych doświadczeń pracy ze SportMind (ponad 800 diagnoz dla ponad 180 sportowców) oraz coachingowej pracy z częścią nieświadomą sportowców wynika, że wraz ze zmianami w środowisku zewnętrznym jak i wewnętrznym sportowca mogą następować szybkie i trwałe zmiany jego przejawianych reakcji i zachowań na treningach i w trakcie zawodów a widoczne także w wynikach diagnoz.

Dlatego warto wiedzieć tym co się dzieje wewnątrz sportowców, w ich sferze mentalno-psychicznej, aby lepiej dopasowywać trening czy przygotowanie fizyczno-mentalne przed zawodami do ich aktualnych możliwości jak i wewnętrznych potrzeb.

O SportMind dowiesz się więcej na www.sportmind.pl.

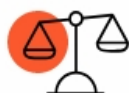
Więcej wiedzy dotyczącej stanu i jego wpływu na wyniki oraz przykłady interpretacji wyników SportMind w realiach sportowych znajdziesz w artykule z Coaching Review 1/2017 – [„Stan wewnętrzny – determinanta szczytowych osiągnięć”](#), z którego korzystano przy pisaniu tego artykułu.



Narzędzie:
SportMind



Jak to działa?



Dowody, że działa



Jak szybko działa?



Co z tego ma sportowiec?



Co z tego ma trener?



Dlaczego Sport Idea?



Specjalizujemy się w:

Diagnozowaniu stanu mentalno-psychicznego i nastawienia sportowców oraz zespołów
Interpretacji i omówieniu wyników diagnoz
Wspieraniu trenerów i sportowców w obszarze mentalnym
Pracy z częścią nieświadomą i trwałą zmianą stanu oraz nastawienia sportowców

Szybkie
Proste
Wiarygodne
Powtarzalne
Do samodzielnego stosowania

Potrzebny komputer lub tablet z internetem.
Diagnostuje się wybierając intuicyjnie kolory do kolejnych słów. Słowo wywołuje nieświadomą reakcję osoby co zmienia częstotliwość pracy mózgu. Wybór kolorów jest związany z tą reakcją. Na koniec otrzymuje się wyniki.

Ponad 500 tys. respondentów
Ponad 20 lat badań
Parametry testu psychologicznego
Patent w USA
Reakcje sportowców po omówieniu wyników

Diagnozowanie - od 5 min-20 min (zależy od diagnozy)
Wyniki - natychmiast
Analiza wyników - tyle ile potrzeba

Informacje o swoim stanie i nastawieniu mentalno-psychicznym
Możliwość obserwacji historii zmian swojego stanu
Odkrycie wpływu różnych czynników na jego stan i nastawienie w sporcie i znalezienie rozwiązań
Interpretacja i wsparcie konsultanta SportMind

Informacje o stanie i nastawieniu sportowców, zespołu
Dopasowanie komunikacji i motywacji do sportowców
Odpowiednie wpływanie na sportowców przed zawodami
Wspieranie konsultanta SportMind

Jedyni z takimi diagnozami w Polsce
4 lata doświadczeń z diagnozami SportMind
Ponad 800 diagnoz i omówień diagnoz w sporcie
10 lat doświadczeń w pracy z częścią nieświadomą sportowców



www.sportmind.pl
biuro@sport-idea.pl

O tym jak, kiedy i do czego można stosować diagnozy SportMind w Twoim sporcie najlepiej dowiesz się kontaktując się bezpośrednio: biuro@sport-idea.pl lub tel. +48 603-704-608.

Autor: Dariusz Szostek

Certyfikowany coach ICC, Coach Mentalności Zwycięzcy®, konsultant i trener SportMind