




# Trener kontra reszta świata czyli odporność psychiczna w piłce nożnej

Ewa Stellmach  
trener mentalny sportowców

Chorzów, 13 lipca 2019 r.

# O czym będzie?

- Dlaczego niektórzy trenerzy, zawodnicy pod wpływem stresu, presji, w obliczu wyzwań ponoszą porażki, podczas gdy inni odnoszą sukcesy?
- Czy można opracować strategie i taktyki pomocy w zachowaniu efektywności pod presją?
- Czy można zmierzyć poziom odporności psychicznej człowieka/ zespołu?
- Skąd się bierze i co nam robi stres?
- Jak pracować ze sportowcami , jak pomóc sobie abyśmy byli twardsi psychicznie?
- Nastawienie a odporność psychiczna – wrażliwość vs odporność



Skąd się bierze i co nam robi  
stres?



## Skutki nadmiernego pobudzenia układu nerwowego:

- **psychologiczne**, np. niski poziom satysfakcji, spadek samooceny, wypalenie, bezsenność, a nawet depresja
- **behawioralne**, np. słaba wydajność, odpuszczanie treningów, nieadekwatna reakcja emocjonalna, złe wyniki, częste kontuzje wynikające z dekoncentracji, nadużywanie substancji psychoaktywnych/ alkoholu/ i inne
- **poznawcze**, np. problemy z koncentracją, pamięcią, podejmowaniem decyzji, „mętlik” myśli
- **fizjologiczne**, np. nadciśnienie, tachykardia, napięcie wewnętrzne, potliwość, bóle głowy, zaburzenie perystaltyki jelit

# Odporność psychiczna:

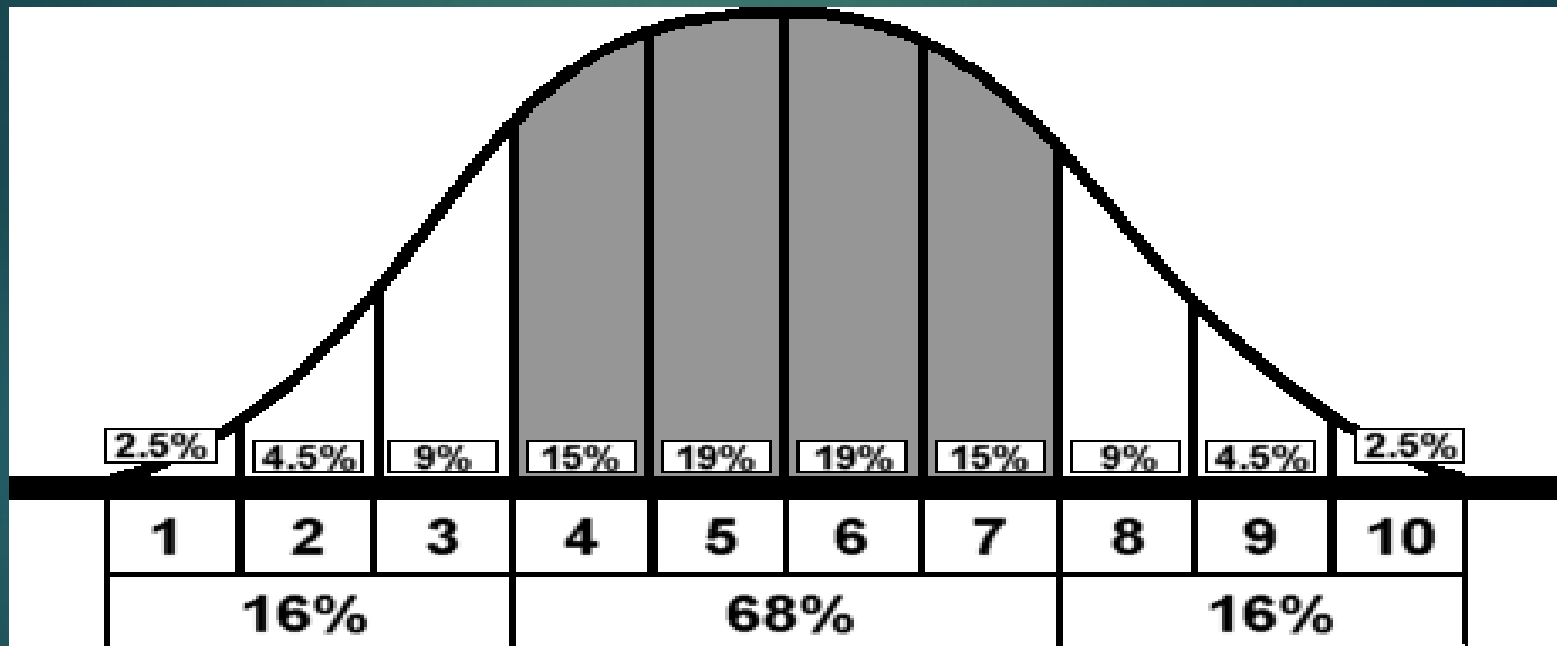
1. OP to umiejętność utrzymania wysokiej formy i osiągnięć pomimo trudności i presji
2. OP to **cecha osobowości**, która w **dużym stopniu** decyduje o tym, **na ile skutecznie** radzimy sobie ze stresem, presją, wyzwaniami .. **niezależnie** od okoliczności (od czynników zewnętrznych)

# Model Odporności Psychiczej 4C



# Krzywa rozkładu normalnego

- Znaczenie wyników badania OPw skali stenowej



osoby wrażliwe psychicznie

Większość z nas

osoby silne psychicznie



# Znaczenie wyników: kontrola

## Osoby o niskich wynikach na skali OP

- Okazują emocje w reakcji na prowokację lub wyzwanie
- Lękliwi
- Źle reagują na krytykę
- Mogą okazywać gniew lub irytację, gdy sprawy nie toczą się po ich myśli
- Ich reakcje emocjonalne często są poza ich kontrolę
  
- Mają przekonanie, że są przedmiotem biegu wydarzeń
- Ciężko im wykonywać więcej niż jedno zadanie naraz
- Nie czują kontroli nad własnym życiem

## Osoby o wysokich wynikach na skali OP

- Dobrze kontrolują emocje
- Są opanowani
- Ich reakcje emocjonalne są świadome
- Mogę wydawać się nieczuli
- Nie dają się prowokować
- Uwagi innych mogą traktować obojętnie
  
- Mają poczucie sprawczości i kontroli nad swoim życiem
- Dobrze planują swoje życie
- Chętnie biorą odpowiedzialność za wiele spraw

# Znaczenie wyników: zaangażowanie

## Osoby o niskich wynikach na skali OP

- Cele mogą wydawać się przytłaczające
- Odległe cele mogą wydawać się nieosiągalne
- Trudności z wyznaczaniem celów, planowaniem
- Niepewność w realizacji celów
- Potrzeba dodatkowego zabezpieczenia się: "zrobię to jeśli..."

- .....
- Problemy z dokończeniem zadań,
  - Łatwość w rozpraszaniu się
  - Ulegnie wobec przeszkód i niepowodzeń
  - Poczucie "pecha"

## Osoby o wysokich wynikach na skali OP

- Cele działają mobilizująco
- Potrzeba ciągłego wyznaczania celów, planowanie
- Potrzeba odpowiedzialności
- Potrzeba wykazania się
- Plany zamieniają w cele zadania

- .....
- Każde zadanie ukończone na czas
  - Gotowi aby dać z siebie wszystko w celu ukończenia zadania
  - Wytrwałość
  - Konsekwencja

# Znaczenie wyników: wyzwania

## Osoby o niskich wynikach na skali OP

- Nie lubią nagłych zmian
- Potrzeba stabilizacji
- Preferują zajęcia rutynowe
- Unikają ryzyka
- Onieśnienie nowym
- Wyolbrzymianie zagrożeń
  
- Obawa przed porażką
- Porażka traktowana jako ostateczność
- Ciężko przyjmują informacje zwrotną
- Brak wyciągania wniosków

## Osoby o wysokich wynikach na skali OP

- Zmiany są potrzebne do życia
- Chętnie podejmuję ryzyko
- Lubią wyzwania
- Nie lubią zajęć rutynowych
- Lubią rywalizację
- Łatwo się nudzą
  
- Lubią się uczyć
- Wyciągają wnioski z każdej sytuacji
- Porażka jest też okazją do nauki
- Zawsze nastawieni optymistycznie do nowych wyzwań

# Znaczenie wyników: pewność siebie

## Osoby o niskich wynikach na skali OP

- Nie wierzą w siebie
- Niezbyt chętnie wyrażają swoje poglądy, swoje zdanie
- Niechętnie zadają pytania, bo nie chcą się ośmieszyć
- Unikają prezentacji i przemówień
- Źle reagują na krytykę
- Kompetencja lub doskonałość innych mogą ich onieśmielać - czują, że nie dorównują innym
- Często nie doceniają własnych umiejętności
  
- Łatwo je onieśmielić
- W obliczu wyzwania szybko się wycofują
- Niechętnie zabierają głos w grupie
- Nie radzą sobie z osobami asertywnymi
- Ograniczają komunikację do

## Osoby o wysokich wynikach na skali OP

- Mogą być przekonane, że mają rację, nawet kiedy jej nie mają
- Lubią zadawać pytania
- Traktują krytyczne informacje zwrotne – jak informacje zwrotne, ani pozytywnie, ani negatywnie
- Motywuje ich doskonałość i kompetencje innych
- Lubią wykorzystywać w działaniu swoje wcześniejsze doświadczenia
  
- Chętnie bronią swoich racji
- Potrafią znieść krytykę
- Nie mają problemu z wyrażaniem własnego zdania na forum grupy
- Mogą być odbierane jako agresywne
- Lubią prosić o pomoc - traktują to jako coś co należy robić

# Atawizmy emocjonalne (mentalne) tzw. generatory emocji

- Atawizm- cecha odziedziczona po przodkach, która obecnie już nam do niczego nie służy. Najczęściej kojarzymy je z cechami fizycznymi, np.
  - Duża szczęka – kiedyś przydatna do ogryzania kości
  - Owłosione ciało – chroniło przed zimnem
  - Ogon (dziś kość ogonowa) – oznaka szczęścia na widok ukochanej w jaskini 😊

Atawizmy – to rodzaj projektorów mentalnych tworzących określone konstrukty myślowe, w efekcie , których powstają konkretne przekonania – idee, którymi się kierujemy w życiu.

Zrodziły się w czasach jaskiniowych, kiedy umysł emocjonalny wyprzedzał racjonalny

# 3 najważniejsze atawizmy emocjonalne (mentalne) tzw. generatory emocji

1. ZAGROŻENIE vs PRZYJEMNOŚĆ

2. STRATA vs ZYSK



3. CO MOŻE PÓJŚĆ NIE TAK vs  
ZOBACZYMY CO BĘDZIE

# 1. Atawizm: zagrożenie vs przyjemność

- Nasze postrzeganie skupia się na unikaniu zagrożeń i dążenie do przyjemności czyli unikanie kary i dążenie do nagrody.
- Jaskiniowiec „skanował” przestrzeń szukając zagrożeń żeby móc w razie czego jak najszybciej zwać. Ten potrzebny wtedy mechanizm został w nas do dzisiaj.
- To dwubiegunowe postrzeganie świata jest potężnym generatorem emocji tj. lęk, niepokój, strach, ekscytacja, pożądanie i inne

## 2. Atawizm: strata vs zysk

- Zgodnie z tym atawizmem- stratę odczuwamy silniej - wywołuje silniejsze emocje niż zysk – emocje o słabszym natężeniu.

**Wg badań, np. strach/stratę i jego skutki odczuwamy do 120h, a radość do 35 h ( np. przegrany mecz / wygrany mecz)**

- To ten atawizm powoduje, że gromadzimy przedmioty, walczymy o pieniądze, a ich strata jest dla nas bardzo bolesna – silny niepokój, strach, lęki
- Sam fakt posiadania staje się generatorem niepokoju o możliwość utraty tego co się posiada ( np. trudniej jest obronić tytuł mistrzowski, tytuł najlepszego zawodnika niż o niego walczyć)



### 3. Co może się nie udać czyli widzenie przyszłości w ciemnych barwach

- To sytuacja, w której silniejsze emocje wzbudza myśl „ Co może pójść nie tak? Co może się nie udać?” od konceptu „ Damy z siebie wszystko lub Zobaczymy co będzie”
- To on jest odpowiedzialny za strach przez zmianą, za tkwienie w stanie wegetatywnym i smutnym stanie niepodejmowania starań
- To ten atawizm pozbawia nas chęci do działania, niepodejmowania prób i strachu przed tym co może się nie udać, zamiast myślenia: co mam zrobić żeby osiągnąć sukces
- Bardzo często wynika z komunikacji jaką niesiemy ze sobą z przeszłości- od rodziny, nauczycieli, trenerów „ Nie ryzykuj”, „To dla ciebie za trudne”, „Tyle razy ci nie wyszło, ty się do tego nie nadajesz”, „ Nie dasz rady”, „Jesteś za niski/ za wysoki”
- **To główny powód niskiej samooceny ludzi i braku pewności siebie**

□ Wszystkie te emocjonalne atawizmy są źródłem wielu naszych destruktywnych reakcji emocjonalnych, ponieważ wszystkie one wywołują emocje, w efekcie których dokonujemy nietrafnych wyborów, podejmujemy złe ( w konsekwencji) decyzje czy też jesteśmy bierni wtedy, kiedy trzeba wykazać się działaniem, które mogłaby się obrócić na naszą korzyść.

**Style emocjonalne mózgu -  
to tendencja umysłu do reagowania w określony sposób  
na daną sytuację**

**odporność**

**nastawienie**

**intuicja  
społeczna**

**Preferowany styl emocjonalny**

**samoświadomość**

**samoregulacja**

**skupienie  
uwagi**

1. Odporność – przede wszystkim umiejętność szybkiego powrotu do równowagi po trudnych, stresujących sytuacjach ( rezyliencja)
2. Nastawienie – pozytywne nastawienie. Czy potrafisz po trudnych wydarzeniach wrócić do pozytywnego myślenia? Czy wierzysz w to, że przegrana to nie tragedia tylko informacja zwrotna: co muszę poprawić, co trzeba zrobić, nad czym pracować żeby iść do przodu, rozwijać się, osiągnąć sukces
3. Intuicja społeczna – czy trafnie wychytujesz sygnały społeczne np. swoich zawodników ( mowa ciała, ich emocje)
4. Samoświadomość – swoich reakcji z ciała na skutek doświadczanych emocji czyli emocja i co ona powoduje w twoim ciele
5. Samoregulacja ( wrażliwość na kontekst) – jak sprawnie regulujesz własne emocje i zachowania w zmieniającym się otoczeniu
6. Uwaga ( skupienie uwagi) – jak mocno i na jak długo potrafimy skoncentrować się na swoim celu ( na wybranym celu)

- W zależności od tego, co w życiu robisz, twój styl emocjonalny mózgu może być preferowany w jakimś kierunku. Inny będzie miał księgowy a inny trener piłki nożnej.

Nad każdym można pracować poprzez wzmocnianie lub osłabianie, np. poprzez trening mentalny

## Trenerzy i Zawodnicy odporniejsi psychicznie:

- podejmują trafniejsze decyzje w trakcie meczu i w czasie treningów,
- rzadziej ulegają wypadkom, kontuzjom, urazom
- szybciej przechodzą proces rekonwalescencji,
- lepiej radzą sobie z obecnością publiczności, mediów i wymaganiami sztabu szkoleniowego, zarządu
- a także wolniej się męczą zarówno psychicznie jak i fizycznie

# Jak rozwijać siłę i odporność psychiczną?

1. Kontrola – na co masz wpływ a na co nie?
2. Zaangażowanie – Po co? Cel. Motywacja
3. Wyzwanie – ciągły rozwój i bycie lepszym
4. Pewność siebie – wierzę w siebie, dam radę,  
mówię co myślę

Trenerze:

najważniejsze to chcieć zrozumieć swojego zawodnika

Zacznij od zadania sobie pytań  
(po każdym treningu, meczu)

- ❑ Co Ja mogę zrobić?
- ❑ Jak było dzisiaj – co się wydarzyło?
- ❑ Co nam w zespole zagrało a co nie?
- ❑ C zrobiłem dobrze? Co poszło średnio?  
Co mogę zrobić inaczej?
- ❑ Co warto zmienić?



Twoi zawodnicy nie są leniwi, złośliwi,  
niewdzięczni czy do niczego !!!

Wiesz dlaczego motywowanie ludzi nie  
działa???

**Potrzeby psychologiczne  
człowieka: ARK**

Autonomia

Relacje

Kompetencje

- ▶ **POTRZEBA AUTONOMII**- to potrzeba świadomości, że mamy wybór. Człowiek musi czuć, że o co robi, robi z własnej woli. Musimy mieć poczucie, że o my jesteśmy sprawcami naszych działań, że nikt nas do niczego nie zmusza
- ▶ **POTRZEBA RELACJI** – tworzenie związków, poczucie, że jest się ważnym ogniwem w zespole, że można liczyć na członków zespołu, trenera, można zwrócić się o pomoc i samemu udzielić pomocy. To potrzeba relacji- bez obaw o ocenianie, bez obawy o jakiegokolwiek ukryte motywy. Pragnienie poczucia, że przynależymy do czegoś ważnego, większego, że razem robimy coś ważnego
- ▶ **POTRZEBA KOMPETENCJI**- to potrzeba poczucia, że skutecznie stawiamy czoła codziennym czasem żmudnym, nudnym i powtarzalnym czynnościom, wyzwaniom i sytuacjom. Jest to demonstrowanie swoich umiejętności w czasie. Poczucie rozwoju, bycia lepszym, doskonalszym.

## Zapytaj swoich zawodników:

- Jak dzisiaj było?
- Co nam działa, a co nie?
- Ja wy się czujecie?
- Co można zrobić inaczej?
- Kiedy ludzie się angażowali a kiedy nie?
- Co dla was było trudne a co nie?
- Co byście zmienili?

Ludzie lubią gdy się ich pyta, gdy czują odpowiedzialność. Wtedy się rozwijają, biorą odpowiedzialność za to co robią (bardzo ważne w kształtowaniu młodych i bardzo młodych zawodników)

# Co warto zrobić już dziś – od czego zacząć?

- ▶ Diagnoza odporności psychicznej trenera
- ▶ Co u ciebie stanowi twoją mentalną siłę
- ▶ Nad czym warto popracować, co warto wzmocnić, a gdzie być może trochę odpuścić
- ▶ Jak twoje zachowanie, twoje emocje wpływają na zawodników, na zespół, na relacje

OGÓLNA ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

POCZUCIE WPŁYWU

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

UMIEJĘTNOŚĆ ZARZĄDZANIA EMOCJAMI

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

POCZUCIE WPŁYWU NA WŁASNE ŻYCIE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ZAANGAŻOWANIE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WYZWANIE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PEWNOŚĆ SIEBIE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WIARA WE WŁASNE UMIEJĘTNOŚCI

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PEWNOŚĆ SIEBIE W RELACJACH INTERPERSONALNYCH

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

OGÓLNA ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

POCZUCIE WPŁYWU

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

UMIEJĘTNOŚĆ ZARZĄDZANIA EMOCJAMI

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

POCZUCIE WPŁYWU NA WŁASNE ŻYCIE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ZAANGAŻOWANIE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WYZWANIE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PEWNOŚĆ SIEBIE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WIARA WE WŁASNE UMIEJĘTNOŚCI

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PEWNOŚĆ SIEBIE W RELACJACH INTERPERSONALNYCH

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odporność psychiczną można zbadać  
(zarówno osoby jak i zespołu)

Kwestionariusz MTQ48 lub MTQ48Sport - jak to działa?

- Test online
- Sesja feedback
- Przygotowanie programu, np. MentalSuccess
- Praca samodzielna zawodnika, trenera, itd.

Ewentualnie, w razie potrzeby:

- Praca z trenerem mentalnym, psychologiem, coachem –certyfikowanym konsultantem badania odporności psychicznej

# Pamiętaj .... !

- Niska odporność psychiczna oznacza psychiczną **wrażliwość** (nie: słabość).
- Ludzie o wysokiej odporności psychicznej mogą sprawiać problem i mierzyć się z problemami
- Ludzie potrzebują odpowiedniego poziomu Odporności Psychicznej dla danej sytuacji...
- Wystawienie na ciągłą, nadmierną presję nie uodparnia - często osłabia!
- Częste poddanie czynnikom stresującym może osłabić Odporność Psychiczną
- Wyzwania wywierające lekką presję i generujące niewielki stres budują Odporność Psychiczną - zwłaszcza w krótkiej perspektywie.

018 - Artur Golaś - łącząc teorię z praktyką

Home > sport

**018 - Artur Golaś - łącząc teorię z praktyką**  
 #Sport #PrzygotowanieMotoryczne #Motoryka #Kilometr

Gościem 18 odcinka jest dr Artur Golaś z katowickiej AWF. Trener przygotowania motorycznego, który specjalizuje się w zakresie struktury wewnętrznej ruchu, siły mięśniowej oraz przygotowania motorycznego. Jak sam mówi łączy teorię z praktyką, dlatego oprócz pracy na uczelni pracuje z piłkarzami zespołu Zagłębie Sosnowiec oraz sportowcami różnych dyscyplin sportowych.

Z Arturem rozmawiamy o tym, że wyniki sportowe nie są efektem tylko pracy na treningu ale wynikają z tego, jaki jesteś zawodnikiem, trenerze czy człowiekiem, który lubi aktywność fizyczną, lubi biegać, chodzić na siłownię czy uprawiać inną aktywność na co dzień. Że jest to efekt tego jak podchodzisz do codziennych, zwykłych spraw takich jak odżywianie, sen, tryb życia czyli jak ważna jest równowaga. To także o mecie.

Artur Golaś  
 dr Artur Golaś trener przygotowania motorycznego, specjalista w zakresie struktury wewnętrznej ruchu, treningu siły mięśniowej i przygotowania motorycznego. Na co dzień pracuje w AWF Katowice oraz pomaga piłkarzom Zagłębia Sosnowiec oraz innym dyscyplin sportowych.

EPISODES 00:00 01:11 SHARE

018 - Artur Golaś - łącząc teorię z praktyką

016 - Marek Dragosz - generalnie

Home > Odporność psychiczna w sporcie

**016 - Marek Dragosz - generalnie jestem szczęśliwym człowiekiem**  
 W Nowym Roku - nowy odcinek podcastu. Trener reprezentacji Polski AMP futbolu, dyrektor sportowy klubu Pogon Kraków, prezes Keepers Foundation, trener trenerów bramkarzy, a przede wszystkim autentyczny, pozytywny i prawdziwy Marek Dragosz.

Rozmawiamy min. o akcjach charytatywnych i pomocy dzieciom w Polsce, w Azji, Afryce i Ameryce Południowej, o edukacji rodziców młodych sportowców, o trenowaniu chłopców po amputacjach, o wartościach, o emocjach, o tym tego Marek uważa za profesjonalnego sportowca. Zapraszam i polecam udostępnić 📌 warto posłuchać 📌  
 Najlepiej w aplikacjach w telefonie min. Spotify, Google Podcasts, Podcast Addict czy iTunes

Marek Dragosz  
 trener reprezentacji Polski AMP Futbolu, prezes Keepers Foundation, dyrektor sportowy klubu Pogon Kraków, trener bramkarzy i trener trenerów bramkarzy

EPISODES 00:00 01:00 56:20 SHARE

016 - Marek Dragosz - generalnie jestem szczęśliwym człowiekiem

008 Piotr Mandrysz - moja filozofia

Home > Odporność psychiczna w sporcie

**008 Piotr Mandrysz - moja filozofia piłki nożnej**

Piotr Mandrysz - piłkarz, trener, tata dwóch piłkarzy: Roberta i Pawła. 184 występy w ekstraklasie, 41 bramek, grał w takich klubach jak: ROW Rybnik, Zagłębie Sosnowiec, Pogon Szczecin czy RKS Radomsko. Od 2000 r. trener ekstraklasy i ligi piłki nożnej min. Ruch Chorzów, Arka Gdynia, Piast Gliwice, Pogon Szczecin, GKS Tychy, Bruk Bet Termalica Nieciecza czy GKS Katowice.

Mówi: O awansach się nie mówi, awanse się robi. Tych awansów ma pięć w swoim dorobku trenerskim.

Z trenerem Mandryszem rozmawiam min. o tym, czym różni się piłka nożna wczoraj i dziś, jacy byli kiedyś piłkarze a jacy są teraz. Jakże wartości wyznaje trener, jak radzi sobie w trudnych momentach. Jakże są jego priorytety w pracy. Czy instynkt tzw. nos trenerski jest ważny czy raczej liczby i statystyki? Z jakimi

Piotr Mandrysz  
 piłkarz: 184 występy w Ekstraklasie piłki nożnej, trener w klubach Ekstraklasy i 1 ligi

EPISODES 00:00 1:30:27 SHARE

008 Piotr Mandrysz - moja filozofia piłki nożnej

004 - Prezes klubu piłkarskiego i jego

Home > Odporność psychiczna w sporcie

**004 - Prezes klubu piłkarskiego i jego odporność psychiczna**

Piłka nożna to najbardziej popularna dyscyplina sportowa na świecie. Wszyscy czekamy na rozpoczynające się już wkrótce Mistrzostwa Świata w Rosji, na których nasza reprezentacja zagra swój pierwszy mecz już 19 czerwca.

Jeśli jesteś ciekawy jak wygląda polska piłka od wewnątrz, od strony fotela prezesa to zapraszam do wysłuchania tego odcinka. Moim gościem jest Wojtek Cygan członek zarządu PZPN, vice prezes Nice 1 Liga, były prezes klubu GKS Katowice.

Rozmawiamy o odporności psychicznej i kompetencjach prezesa, o piłkarzach młodszych i starszego pokolenia, o trenerach. Nie zapomniałam zapytać również o kobiece futbol. Serdecznie zapraszam

A jeśli masz pytania do Wojtka Cygana lub jeśli jest jakiś temat, który chciałbyś żebyśmy poruszyła w moim podcaście to napisz do

Wojciech Cygan

EPISODES 00:00 1:39:18 SHARE

004 - Prezes klubu piłkarskiego i jego odporność psychiczna

**Podcast: Nieidealny sport**  
 Spotify, iTunes, Podcast Addict, Google Podcasts



# Kursy i szkolenia, na które zapraszam

( min):

1. Kurs certyfikacyjny MTQ48 i MTQ48 Sport –certyfikacja z narzędzia do pomiaru odporności psychicznej
2. Trening odporności psychicznej ( dla zawodnikó, trenerów i rodziców młodych sportowców)
3. Wprowadzenie do treningu mentalnego –narzędzia, techniki, metody pracy ze sportowcami
4. 7/7 – 7 narzędzi treningu mentalnego na 7 dni obozu sportowego ( szkolenie narzędziowe dla osób, które chcą na swoim obozie sportowym popracować z dziećmi i młodzieżą nad sferąmentalną)

Jeśli chcesz poznać szczegóły – napisz do mnie, prześlę ci najbliższe terminy i programy poszczególnych szkoleń i kursów

Zapraszam do kontaktu

Ewa Stellmach

[www.nieidealnysport.com.pl](http://www.nieidealnysport.com.pl)

[www.ewastellmach.pl](http://www.ewastellmach.pl)

mail: [esfuture.coaching@gmail.com](mailto:esfuture.coaching@gmail.com)

Tel. 601 881 930

IK Conference, Chorzów 13 lipca 2019