

SKARB KIBICA

LUTY 2024

AZS UMCS LUBLIN



MISTRZ KONTRA WICEMISTRZ

Drogi Kibicu,

Witamy Cię na ostatnim domowym spotkaniu w Orlen Basket Lidze Kobiet. W swoich rękach trzymasz najnowsze wydanie naszego Skarbu Kibica. Znajdziesz tu statystyki, ciekawe rozmowy oraz najpotrzebniejsze informacje przed meczem. Mamy nadzieję, że miło spędzisz z nami czas!

POLSKI CUKIER AZS UMCS LUBLIN VS KGHM BC POLKOWICE

DRUŻYNA:	OSTATNIE BEZPOŚREDNIE STARCIA	NAJWIĘCEJ PUNKTÓW W LIDZE	BILANS SPOTKAŃ LIGOWYCH	MIJSCA W TABELI	NAJWIĘKSZE SUKCESY
	3-2 dla AZS UMCS 68-91 68-79 81-77 83-82 77-70	Elin Gustavsson (252pkt)	10 zwycięstwa 8 porażek	5.	1x Mistrzostwo Polski 1x Puchar Polski 1x Superpuchar Polski
		Brianna Fraser (233pkt)	16 zwycięstw 2 porażki	1.	4x Mistrzostwo Polski 5x Puchar Polski 2x Superpuchar Polski

MUSIMY SKUPIĆ SIĘ NA PRZYSZŁOŚCI

ROZMOWA z Joanną Sajnog, psycholog Polskiego Cukru AZS UMCS Lublin

Na czym polega rola psychologa w klubie sportowym?

Opieram się na podstawowych zasadach psychologii sportu, które obejmują uświadamianie celów i koncentrację. Jednym z kluczowych aspektów jest radzenie sobie ze stresem poprzez świadomość emocji oraz wyznaczanie celów. Staram się również wyposażyć zawodniczki w narzędzia psychologiczne, które pomogą im podczas treningów i meczów. W trakcie pracy z zawodniczkami zwracam uwagę na ich rozwój jako całościowych jednostek, nie tylko sportowców. Z tego powodu budowanie pewności siebie i motywacja są dla mnie niezwykle istotne, zwłaszcza w kontekście długiego sezonu, który może być wyczerpujący zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Jednocześnie, podkreślam znaczenie wsparcia dla całego zespołu, dbając o wszystkie jego potrzeby, zarówno sportowe, jak i osobiste. Jestem świadoma, że każdy gracz ma swoje indywidualne potrzeby i wyzwania, dlatego staram się dostosować moją pracę do ich potrzeb oraz specyfiki. Moim celem jest nie tylko pomoc w poprawie wyników sportowych, ale także w rozwoju zawodniczek jako osób, zapewniając im odpowiednie wsparcie psychiczne w trakcie ich kariery.

Czy kontuzje w trakcie sezonu bardzo wpływały na przygotowanie mentalne do kolejnych spotkań?

Z pewnością miały wpływ. Praca z kontuzjami wymaga stosowania różnorodnych technik, takich jak wizualizacja, relaksacja i kształtowanie odpowiedniego nastawienia mentalnego, aby pomóc im pokonać przeszkody psychologiczne związane z powrotem do gry. Jestem świadoma, że to ważny moment dla zawodniczek, dlatego staramy się zapewnić im pełne wsparcie nie tylko fizyczne, ale także psychiczne. Jestem tu już trzeci sezon i wiem, że jest to element, w którym mogę przyczynić się do powrotu zawodniczki na parkiet.

Jak w Pani ocenie po ostatnim, trudnym tygodniu wygląda sytuacja w drużynie?



Przede wszystkim ważne jest znalezienie źródła, jest wiele czynników, które się na to składają, ale trzeba dotrzeć do ich sedna. Jestem po rozmowach z zawodniczkami i z trenerami, mam już pewne rozeznanie i wiem, w którą stronę iść. Mam nadzieję, że sposób, który dobiore, wystarczy, żeby się dobrze przygotować do kolejnych meczów. Czekam na starcie z Polkowicami i różnie to może być, bo ich siła jest bardzo duża, lecz nie można umniejszać nam w tym przypadku i stawiać się od razu na przegranej pozycji, bo zawsze jest w nas wiara. Przede wszystkim trzeba odciąć się od tego, co było i nastawić się na to, co będzie. Musimy skupić się na przyszłości i na tym, jak możemy wpłynąć na dalszą część sezonu, a nie oglądać się za siebie.

Psycholog klubowy musi znać się na danym sporcie i mieć do niego pasję?

Zdecydowanie tak. Osobiście jestem od trzynastego roku życia związana z koszykówką. Grałam w koszykówkę, byłam związką i trenerem, więc znam ten sport z każdej strony. To bardzo ważne, bo jeśli nie zna się specyfiki sportu, to ciężko jest przebrnąć przez pewne sytuacje. Jest to bardzo pomocne i trzeba naprawdę umieć rozmawiać z zawodnikami. Na studiach mówili, że jak się wchodzi między wrony, to trzeba krakać tak jak one, więc kiedy wejdziesz do jakiejś drużyny, to nie możemy mówić swoimi psychologicznymi terminami. Mamy komunikować się ich językiem i dlatego jest mi może trochę łatwiej, bo znam specyfikę sportu. Wiem, jak rozmawiać, wiem, o czym mówię i mogę mówić „koszykarskim językiem”.

PRZYJDŹ NA NASTĘPNY MECZ!



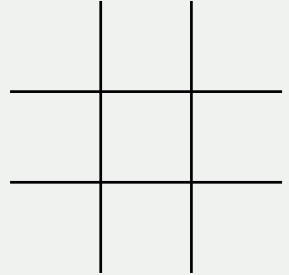
PRZY KASACH

CZAS NA PRZERWĘ...

zagraj w kółko i krzyżyk z kibicem obok! :)

WPADNIJ DO NASZEGO SKLEPIKU KIBICA!

- Koszulki,
- Szaliki,
- Czapki,
- Bluzy,
- Breloczki,



“WIADOMOŚCI SPOD ZEGARA”

RUBRYKA STOWARZYSZENIA KLUBU KIBICA BIAŁO-ZIELONI

Przed nami ostatnie domowe spotkanie w ramach sezonu zasadniczego. Rywalem zespół z Polkowic. Mecze z tym rywalem w ostatnim czasie są niezmiernie ważne. Zawsze pełne emocji decydowały o trofeach. Tym razem stawką meczu rozstawienie w fazie play-off. Po ostatnich nie najlepszych wynikach naszej drużyny czas po raz kolejny wspiąć się na wyżyny swoich umiejętności. Pomoc kibiców będzie bardzo istotna w tej kwestii.

Nieśmy drużynę do zwycięstwa niech czuje, że kibice są z nią na dobre i na złe bezimiennie wierząc w nią do samego końca.

achęcamy wszystkich na sobotni wyjazd do Warszawy. Niedaleko więc jest to znakomita okazja by zaliczyć wyjazd za swoją drużyną.

Na meczach Polonii panuje zawsze świetna i przyjazna atmosfera o czym przekonaliśmy się już niejednokrotnie.

Bądźmy z Zespołem do samego końca.

Prawdziwe granie się tak naprawdę dopiero zaczyna, a sezon się jeszcze nie skończył.

WSPIERAJĄ NAS:

Sponsorzy tytularni



Sponsor strategiczny



Partner główny



Sponsor główny



Partner techniczny



Występy koszykarek w EuroLeague objęte są Patronatem honorowym



Partnerzy medialni



Sponsorzy



**MŁODY
FANIE!**

m.lipiec@azs.umcs.pl, 602 379 283

DOŁĄCZ DO AKADEMII AZS UMCS LUBLIN!



LEKKA ATLETYKA



KOSZYKÓWKA



AKADEMIA MISTRZÓW
AZS UMCS LUBLIN

PLYWANIE



SIATKÓWKA



TENIS STOŁOWY



**OFICJALNY SKLEP
AZS UMCS LUBLIN**



EUROLEAGUE
WOMEN

SKLEPAZSUMCS.PL



NOWE
**RENAULT CLIO
E-TECH FULL HYBRID**



RENAULT CARRARA
Lublin, Lwowska 1,
www.carrara.pl

Langiewiczza 22
20-035 Lublin

biuro@azs.umcs.pl
azs.umcs.pl

Chcesz się zareklamować?
napisz do nas: redakcja@azs.umcs.pl