

## **Poprzez psychologiczny trening sportowy do mistrzostwa**

Dariusz Nowicki

### **I. Wprowadzenie**

Wymogi współczesnego życia są takie, że stres staje się nierozłączną częścią funkcjonowania człowieka już od najmłodszych lat. W sporcie mamy do czynienia z coraz wcześniejszą specjalizacją a rywalizacja - główne źródło nadmiernego pobudzenia, przybiera formy zorganizowanego startu w zawodach już na początku „kariery” młodych sportowców, i to nie tylko w gimnastyce czy pływaniu.

W obliczu takiej sytuacji pojawia się potrzeba stosowania odpowiedniego przygotowania psychicznego nie tylko u dojrzałych zawodników, ale również u ich młodszych kolegów. Metody radzenia sobie ze stresem, opisane w rozdziale poświęconemu stresowi, nie są wystarczające w sytuacji, gdy zaczyna się przygotowanie do startu w imprezach rangi mistrzowskiej: Mistrzostw Polski, Europy czy świata, a we wszystkich tych imprezach rywalizują ze sobą nierzadko 12-14 letni zawodnicy. Wyścig trenerów i naukowców w celu osiągnięcia wysokiego wyniku przez młodego sportowca rozpoczyna się coraz wcześniej a już jedenastoletnie dziecko jest gotowe, z punktu widzenia procesów rozwoju układu nerwowego, do efektywnego korzystania ze strategii „antystresowych” i radzenia sobie z napięciem startowym.

Klasyczne już badania Orlicka i Partingtona (1988, 1999) przeprowadzone wśród uczestników igrzysk olimpijskich wykazały, że najlepsi zawodnicy wiązali swój sukces z następującymi elementami treningowymi:

- dokładnym określeniem celów treningowych
- umiejętnością kontroli emocji poprzez trening relaksacyjny
- umiejętnością koncentracji uwagi na ćwiczeniu
- regularnie stosowanym treningiem wyobraźniowym
- treningiem symulacyjnym, tj. wprowadzaniem do treningu elementów symulujących sytuacje startowe

Bazujące na tych badaniach przygotowanie psychologiczne i psychologiczny trening sportowy stają się coraz bardziej popularne. Wiąże się to nie tylko z doniesieniami z badań naukowych ale i obserwacji praktyków, mówiących o skuteczności takiego podejścia w sporcie. W ostatniej dekadzie wielu zawodników, amatorów i zawodowców, sięga do psychologii, aby sięgnąć po zwycięstwo - wystarczy wymienić tu choćby najpopularniejszych polskich sportowców - Adama Małysza i Otylię Jędrzejczak, gdyż okazuje się, że samo

przygotowanie fizyczne już nie wystarcza, a z pośród pozostałych możliwości, trening psychologiczny jest najzdrowszy i ... najtańszy.

Coraz więcej zawodników już w młodym wieku osiąga perfekcję techniczną i limit fizycznych możliwości a wtedy o sukcesie decyduje psychiczna gotowość do podjęcia walki. Gdy sama gotowość fizyczna już nie wystarczy, to do głosu dochodzi umiejętność koncentracji uwagi, samokontrola emocji, pewność siebie oraz szybkość podejmowania decyzji. A są to umiejętności tego rodzaju, które również winny być kształtowane w odpowiedni sposób, by w krytycznej sytuacji umieć działać jak najbardziej efektywnie. Rzeczywistość natomiast jest taka, że dziesiątki godzin poświęcamy na przykład na czełowanie techniki, a pomijamy prawie całkowicie kształtowanie np. umiejętność wyciszania lub pobudzania emocji w warunkach bezpośredniej walki sportowej. Ćwiczymy szybkość wykonania danego ruchu, a pomijamy trening szybkości w podejmowaniu właściwej decyzji, jaką technikę i w jakim momencie zastosować. Pracujemy nad automatyzacją ruchu, a zapominamy, że brak umiejętności kontroli nad poziomem pobudzenia zakłóca automatyzację i precyzję ruchu w sytuacji startowej.

## **II. Psychologiczny trening sportowy**

Aby wypełnić tę lukę szkoleniową we współczesnym treningu sportowym coraz większą wagę przykładą się do treningu psychologicznego (nazywanego też treningiem mentalnym lub umysłowym, czasem treningiem relaksacyjno-wyobrażeniowym), rozumianego tu jako zestaw ćwiczeń, które poprzez systematyczne powtarzanie prowadzą do kształtowania i utrwalania cech oraz umiejętności psychicznych zawodnika, takich jak koncentracja uwagi, samokontrola poziomu pobudzenia i emocji, odporność psychiczna w obliczu stresu (Nowicki D.1991).

Trening psychologiczny bazuje w swej podstawowej formie na ćwiczeniach relaksacyjnych związanych z umiejętnością rozluźniania mięśni, uspokajania rytmu oddechowego i pracy serca tak, by osiągnąć stan spokoju i poczucie komfortu psychicznego. Relaksacja mięśni i umysłu jest niezmiernie ważna dla dalszych ćwiczeń w procesie psychologicznego treningu sportowego, gdyż wiąże się z pogłębioną koncentracją uwagi, poprawą procesów pamięci i podatnością na sugestie (Unestahl, 1983, Orlick 1999).

Kiedy umysł i ciało zawodnika są przygotowane poprzez ćwiczenia relaksacji do efektywnego funkcjonowania, to można przystąpić do ćwiczeń treningu wyobrażeniowego i koncentracji uwagi.

Każda forma naszego działania i reakcji ciała ma związek z aktywnością mózgu. Trening relaksacyjny przygotowuje umysł do efektywniejszego funkcjonowania poprzez wzbudzenie fal mózgowych alfa (Silva J. 1997), a dzięki temu poprawę funkcjonowania procesów uwagi i pamięci. Z kolei ciało młodego zawodnika działa tak, jak on myśli. Obrazy powstające w jego mózgu mają nie tylko wpływ na emocje i nastawienia psychiczne, ale i na pracę jego mięśni. Stąd olbrzymia rola treningu wyobrazeniowego, który ma na celu doskonalenie techniki i taktyki wykonania sportowego oraz służy do kształtowania odpowiednich stanów emocjonalnych, związanych z poczuciem pewności siebie, wiarą we własne umiejętności oraz właściwe przygotowanie do startu.

Tak rozumiany psychologiczny trening sportowy, który ze względu na jego dwie podstawowe części składowe nazywać możemy treningiem relaksacyjno-wyobrazeniowym, jest ściśle związany z typowym treningiem sportowym. Te dwie formy przygotowania młodego sportowca do startu winny wzajemnie się uzupełniać, prowadząc do jego harmonijnego rozwoju i uwolnienia jego potencjalnych możliwości we treningu i starcie w zawodach. W początkowym okresie ćwiczenia mentalne powinny być praktykowane w formie odrębnych jednostek treningowych (sesji), 2-3 razy w tygodniu. Jedna sesja zajmuje ok. 5 –25 minut, zależnie od etapu rodzaju opanowywanego ćwiczenia. Dopiero po opanowaniu przez zawodnika podstawowych umiejętności pogłębionej koncentracji uwagi, relaksu i wizualizacji, co zajmuje około 4-6 tygodni można myśleć o włączaniu poszczególnych elementów ćwiczeń do programu typowego treningu sportowego tak, by stały się jego integralną częścią, prowadząc do automatyzacji ćwiczonych umiejętności. Takie podejście trenera do problematyki treningu psychologicznego może doprowadzić do sytuacji, w której przygotowanie psychologiczne stanie się integralną częścią treningu młodego sportowca.

Ale aby podjąć się tak rozumianego treningu relaksacyjno-wyobrazeniowego trzeba najpierw umieć znaleźć w zawodniku siłę pozwalającą na realizację stawianych mu założeń treningowych - czyli właściwie dobranych celów.

## **1. Strategia wyznaczania celu**

Kto z nas nie marzył o osiągnięciu nadzwyczajnej sprawności i perfekcji w ramach ukochanego sportu lub też o zwycięstwie w wysokiej rangi zawodach. Ale to wszystko wiąże się z niezwykle żmudnym i ciężkim treningiem, często przekraczającym granice ludzkich możliwości, a na to nie zawsze starcza nam cierpliwości w pokonywaniu przeciwności, czyli motywacji.

Motywacja jest tu rozumiana jako wewnętrzna siła, aktywizująca nas do działania i podejmowania wysiłku mającego na celu realizację naszych marzeń poprzez osiągnięcie upragnionego celu. Ta siła napędowa może być uruchamiana zarówno przez zewnętrzne jak i wewnętrzne bodźce (więcej na ten temat w rozdziale autorstwa Jana Blecharza poświęconemu motywacji.).

Najskuteczniejszym sposobem, mającym za zadanie utrzymywanie motywacji na odpowiednim poziomie i wzbudzanie potrzeby osiągnięć jest strategia wyznaczania celów do realizacji. Oczywiście, każdy trener przystępując do planowania danego sezonu treningowego rozpoczyna od zaplanowania pewnych celów. Ale by te cele spełniały swą funkcję motywującą młodego zawodnika do żmudnego treningu i startu, muszą najpierw spełnić pewne warunki. Przystępując do efektywnego treningu, również psychologicznego, trener winien pamiętać:

Po pierwsze, że cel powinien być wybrany wspólnie przez niego (trenera) i zawodnika w taki sposób, by zawodnik świadomie go zaakceptował.

Po drugie, wybrany cel musi być realistyczny ale jednocześnie stanowić wyzwanie. Oznacza to, że możliwe jest jego osiągnięcie, ale aby to uczynić należy podjąć wytężone działanie (wspólnie – przez zawodnika i trenera), gdyż poziom celu winien przekraczać w niewielkim stopniu aktualne możliwości zawodnika. Tylko wtedy cel będzie wzbudzał motywację mobilizującą go do podjęcia większej pracy.

Po trzecie, taki cel powinien być jasno i prosto sformułowany w konkretnej i wymiernej formie. Przykładowo, nie wystarczy stwierdzić, że: „celem jest poprawienie wydolności fizycznej”. Trener i zawodnik powinni raczej jasno określić konkretny rezultat w danym teście wydolnościowym lub też w danym ćwiczeniu (np. czas biegu na danym dystansie lub liczba powtórzeń danego ćwiczenia siłowego przy jasno określonym obciążeniu, a w przypadku treningu psychologicznego może to być np. wynik osiągnięty w teście sprawdzającym koncentrację uwagi)). Oczywiście, w niektórych przypadkach sformułowanie konkretnego celu może być trudne, gdyż w wielu dyscyplinach sportu zdefiniowanie zwycięstwa nie może być określone za pomocą liczb, jak ma to miejsce np. w lekkiej atletyce. Ale można określić, jaki stopień przygotowania ogólnorozwojowego powinien osiągnąć zawodnik oraz jaki arsenał techniki sportowej musi opanować, aby zwiększyć prawdopodobieństwo zwycięstwa.

Badania psychologiczne wykazują, że tak określone cele są znacznie bardziej mobilizujące, niż cele ogólne w rodzaju: „zrobię wszystko, na co mnie stać”. Co więcej, prowadzą one do wytworzenia umiejętności skupienia uwagi na procesie działania zamiast na

jego wyniku, co prowadzi do najbardziej efektywnego funkcjonowania sportowca w sytuacji rywalizacji (Morris i Summers, 1998).

Następnym krokiem jest jednoznaczne określenie czasu, w jakim trener i zawodnik chcą osiągnąć swój cel oraz celów etapowych, wiodących do celu głównego. Cele etapowe odgrywają ważną rolę w podtrzymaniu motywacji, gdyż zawodnik osiąga je w krótkim czasie a zadowolenie z ich osiągnięcia wzmacnia (nagradza) jego chęć do dalszej pracy nad sobą.

Kiedy trener i zawodnik precyzyjnie sformułowali swój cel główny i cele etapowe, i je akceptują, gdyż są realistyczne i możliwe do osiągnięcia, to przychodzi czas na utrwalenie ich poprzez odpowiednie ćwiczenia psychologiczne.

Liczne badania wykazują (Hardy L., Jones G., Gould D. 1996), że wyznaczone cele będą oddziaływały znacznie bardziej mobilizująco, jeśli zostaną utrwalone w jakiejś wizualnej formie, np. zapisane jako umowa z samym sobą o osiągnięciu danego celu. Mechanizm ten można wytłumaczyć następująco: pozostaje dokument oficjalnej umowy zawodnika z samym sobą, dokument na tyle ważny, że wpływa nie tylko na jego świadomość, ale również podświadomość. Dzięki temu większość jego działań jest ukierunkowana na osiągnięcie celu nawet wtedy, gdy pozornie nie zdaje sobie z tego sprawy. Następnym krokiem utrwalałym cel w świadomości zawodnika jest umiejętność wizualnego przedstawienia końcowego efektu osiąganego przez trening, a więc wyznaczonego celu. Na przykład stworzenie wyobraźniowej wizji, że zawodnik mija linię mety i na tablicy wyników widzi czas, jaki wspólnie z trenerem wyznaczyli jako cel końcowy do osiągnięcia w tym sezonie. W tworzeniu takiej wizualizacji mogą być pomocne specjalnie „zmontowane” zdjęcia, które np. pokazują tego zawodnika na linii mety i zakładany czas na wyświetlaczu. Jeżeli dzięki takim zabiegom zawodnik jest w stanie wyobrazić sobie taką scenę, zobaczyć jej wyraźną wizję, to znaczy, że stworzony cel został przez niego i jego umysł zaakceptowany i powinien na niego efektywnie wpływać.

Aby strategia wyznaczania celów była rzeczywiście skuteczna, wymaga ona od trenera, by uczynił z niej integralną część całego programu sportowego swego zawodnika.

Oczywiście, nawet najbardziej precyzyjnie wyznaczony cel nie przyniesie żadnego efektu, jeśli od etapu ich zaplanowania nie przejdziemy do etapu ich realizacji. W przypadku młodych zawodników nie jest to trudne, gdyż napięcie motywacyjne wywołane procesem ustalania celów w sposób naturalny prowadzi do wzbudzenia aktywności i chęci realizacji celu. W ten sposób dochodzimy do ostatniego, ważnego elementu strategii wyznaczania celów, jakim jest regularne sprawdzanie czynionych postępów. Jest to możliwe dzięki

opisanemu powyżej procesowi wyznaczania celów etapowych oraz dzięki prowadzeniu dzienniczka treningowego.

### 1.1. Dzienniczek treningowy

Prawidłowo wyznaczone cele treningu sportowego winny być integralną częścią prowadzonego przez zawodnika dzienniczka treningowego. Są one powszechnie stosowane przez czołowych zawodników wielu dyscyplin sportowych. W przypadku młodych sportowców niezmiernie ważne jest początkowe zaangażowanie trenera w proces prowadzenia takiego dzienniczka, wskazywanie, jakie informacje są tu istotne i winny być zapisane i w jaki sposób wykorzystywać zapisane informacje do korygowania celów i ćwiczeń treningowych.

Najprostszym sposobem stworzenia takiego dzienniczka jest podzielenie zwykłego notatnika bądź zeszytu na trzy następujące części (Morris i Summers, 1998):

1. Moje cele (około pięciu stron)
2. Zapis mojego treningu (około dwóch trzecich pozostałej części notatnika)
3. Moje rekordy w czasie zawodów (pozostała, końcowa część notatnika)

Wgląd trenera do tak skonstruowanego i systematycznie prowadzonego dzienniczka pozwala na pomoc w wyznaczaniu właściwych celów oraz monitorowanie ich realizacji i dostosowywanie ich do realizacji zadań treningowych.

W treningu relaksacyjno-wyobrażeniowym można stosować podobny dzienniczek, który będzie zapisem celów stawianych przez zawodnika oraz wrażeń odczuwanych w trakcie ćwiczeń mentalnych i ich rezultatów (Nowicki, 1993)

Zapis w takim dzienniczku treningowym może wyglądać następująco:

Data i godzina wykonanej sesji ćwiczeniowej	Samopoczucie przed rozpoczęciem sesji	Nazwa ćwiczenia	Cel ćwiczenia	Samopoczucie w trakcie ćwiczenia	Samopoczucie po zakończeniu ćwiczenia
5.12.2004 początek 19:20 koniec 19:50	Napięcie w mięśniach, zmęczenie.	Relaksacja mięśniowa	Pogłębione rozluźnienie mięśni, wywołanie odczucia ociążałości rąk	Początkowe trudności z koncentracją na ćwiczeniu, stopniowo pojawiające się rozluźnienie mięśni rąk i uczucie	Rozluźnienie mięśni i ich przyjemna ociążałość, uspokojenie umysłu, przyjemna senność.

				ciężkości	
--	--	--	--	-----------	--

Tak prowadzony dzienniczek staje się źródłem cennych informacji o regularności prowadzonych ćwiczeń i poziomie opanowania podstawowych umiejętności psychologicznych, niezbędnych zawodnikowi do efektywnego funkcjonowania w sytuacjach startowych.

## **2. Trening relaksacyjno- wyobraźniowy**

Trening relaksacyjno- wyobraźniowy tu prezentowany jest zbiorem ćwiczeń, które poprzez regularną praktykę prowadzą poprawy koncentracji uwagi zawodnika, wzrostu samokontroli emocji i zachowania. Od strony fizycznej aktywności trening ten rozwija precyzję ruchów, ekonomiczne wydatkowanie energii i umiejętność szybkiego wypoczynku.

Jeżeli zgodzimy się na to, że trening psychologiczny staje się niezbędnym elementem współczesnego treningu młodego sportowca, to powinniśmy odpowiedzieć na trzy podstawowe pytania: kto powinien prowadzić ćwiczenia treningu relaksacyjno- wyobraźniowego oraz kiedy i jak je stosować.

### **2.1. Kto powinien prowadzić ćwiczenia treningu relaksacyjnego.**

Trener jest osobą, która zna zawodnika najlepiej i ma z nim codzienny kontakt w trakcie prowadzonych treningów sportowych. Towarzyszy też zawodnikowi w trakcie startów, a w przypadku zgrupowań sportowych nierzadko spędza z nim część czasu wolnego. Te wszystkie sytuacje tworzą silne związki emocjonalne, które trener może efektywnie wykorzystać w podstawowej fazie nauki treningu psychologicznego. Dlatego trener powinien posiadać nie tylko informacje na temat tego rodzaju oddziaływań w sporcie, ale również podstawowe umiejętności prowadzenia ćwiczeń relaksacyjnych i wyobraźniowych. Może je wtedy z powodzeniem stosować z zawodnikami oraz w bardzo świadomy sposób wprowadzać do rutynowych zajęć treningowych.

Oczywiście, może się okazać, że w pewnym momencie zakres wiedzy niezbędnej do dalszego psychologicznego prowadzenia zawodnika będzie przekraczać możliwości warsztatu trenerskiego. Wtedy niezbędna może okazać się pomoc odpowiednio przygotowanego specjalisty – psychologa sportowego. Nie oznacza to wcale, że psycholog ma dalej samodzielnie pracować z zawodnikiem. Wręcz przeciwnie, powinien on ściśle współpracować z trenerem, który najlepiej zna swego zawodnika oraz specyficzne wymagania uprawianej dyscypliny sportu.

Ostatnim i najważniejszym uczestnikiem procesu przygotowania psychicznego do startu jest oczywiście sam zawodnik. To on w dużym stopniu decyduje, które z ćwiczeń mu

najbardziej odpowiada i jaką sugestią chce przyjąć za własną. Ta otwartość zawodnika w procesie komunikacji z osobą prowadzącą trening relaksacyjno-wyobrażeniowy ma olbrzymie znaczenie. Dotyczy to szczególnie informacji zwrotnych udzielanych przez zawodnika po kolejnych ćwiczeniach osobie prowadzącej trening oraz zapisywanych w dzienniczku a dotyczących stanu fizycznego i psychicznego zawodnika. Pozwalają one na bardziej efektywne planowanie kolejnych ćwiczeń i ich realizację.

W prowadzeniu ćwiczeń treningu psychologicznego mogą okazać się niezmiernie pomocne zestawy ćwiczeń relaksacyjnych i wyobrażeniowych nagranych na kasetach magnetofonowych lub płytach CD. Zestawy tego typu mogą być wykorzystywane do bezpośredniej pracy z zawodnikiem lub stanowić źródło inspiracji dla trenera do zindywidualizowanych ćwiczeń dla jego zawodnika.

## 2.2 Kiedy stosować trening relaksacyjno-wyobrażeniowy

Czas potrzebny do wyćwiczenia pewnych cech psychicznych i przygotowania psychologicznego do startu jest różny w przypadku różnych metod i różnych zawodników. Badania własne (Nowicki, 1987, Markowska, Nowicki, Stupnicki 1989) wykazują, że pierwsze efekty ćwiczeń pojawiają się już w drugim tygodniu codziennie realizowanych sesji treningu psychologicznego. Ale by te ćwiczenia przyniosły zamierzony efekt to musi tu dojść do zjawiska pełnej automatyzacji ćwiczonych reakcji. Dlatego trening psychologiczny, podobnie jak i trening sportowy, jest procesem długotrwałym, wymagającym regularnych ćwiczeń. W okresie nabywania umiejętności psychoregulacyjnych zaleca się ćwiczenia 3-5 razy w tygodniu (jednorazowo od 5 do 20 minut) przez okres 2-4 miesięcy.

Poniższa tabele prezentują ćwiczenia (środki przygotowania psychologicznego) oraz czas niezbędny do ich wyuczenia jak również zastosowanie poszczególnych środków w kolejnym etapie ich automatyzacji w makrocyklach treningowych.

Ćwiczenie (środek) treningu psychologicznego	Czas niezbędny do opanowania ćwiczenia
Ćwiczenia oddechowe	1 tydzień
Trening relaksacyjny	2-4 tygodnie
Trening koncentracji uwagi:	
- izolacja od zakłóceń	1 tydzień
- koncentracja specyficzna dla sportu	1 tydzień
Trening wyobrażeniowy:	
- podstawowe ćwiczenia wyobrażeniowe	1 tydzień
- ćwiczenia ideomotoryczne	2 tygodnie
- odtwarzanie najlepszego startu	1-2 tygodnie
- odtwarzanie planów startowych	2-3 tygodnie



Ćwiczenia wypoczynkowe	1 tydzień
Czas niezbędny do podstawowego treningu	12 – 17 tygodni

Oczywiście czas nabywania poszczególnych umiejętności będzie zależny od osobistych predyspozycji zawodnika oraz od intensywności ćwiczeń. Po przebyciu całości odpowiednio zaplanowanego cyklu ćwiczeń można przejść od fazy nabywania umiejętności psychologicznych do fazy ich utrwalania i automatyzacji poprzez regularne ich stosowanie w poszczególnych etapach makrocyklu treningowego.

Okresy treningowe	Ćwiczenia (środki) przygotowania psychologicznego
<b>Okres przygotowawczy:</b>	W formie ćwiczeń grupowych lub indywidualnych:
1. podokres przygotowania ogólnego	<ul style="list-style-type: none"> <li>- trening relaksacyjny</li> <li>- podstawowy trening koncentracji uwagi</li> <li>- podstawowy trening wyobrażeniowy</li> </ul>
2. podokres przygotowania ukierunkowanego	<ul style="list-style-type: none"> <li>- trening specyficznej koncentracji uwagi</li> <li>- trening ideomotoryczny</li> <li>- trening relaksacyjno-wypoczynkowy</li> </ul>
3. podokres przygotowania specjalnego	W formie ćwiczeń indywidualnych: <ul style="list-style-type: none"> <li>- wyobrażeniowe odtwarzanie najlepszego startu</li> <li>- utrwalanie rutyny przedstartowej</li> <li>- trening relaksacyjno-wypoczynkowy</li> </ul>
<b>Okres startowy</b>	W formie ćwiczeń indywidualnych
1. Podokres stabilizacji formy	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wyobrażeniowe odtwarzanie planów startowych</li> <li>- trening relaksacyjno-wypoczynkowy</li> </ul>
2. Podokres startowy	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wyobrażeniowe odtwarzanie planów startowych</li> <li>- wyobrażeniowe odtwarzanie sytuacji</li> </ul>

	kryzysowych i skutecznej interwencji - wprowadzanie ewentualnych korekt do programu
--	--

Zdaniem szwedzkiego eksperta od spraw treningu mentalnego w sporcie, Larsa-Erica Unestahla (1983) do pełnej automatyzacji reakcji psychicznych w sytuacjach startowych dochodzi dopiero po około trzech latach regularnego stosowania ćwiczeń.

### **2.3 Jak ćwiczyć trening relaksacyjno-wyobrażeniowy**

W początkowym okresie sesje treningu psychologicznego winny stanowić odrębną jednostkę i nie należy ich łączyć z treningiem sportowym. Przykładowo, przeprowadzenie nauki ćwiczeń relaksacyjnych na początku jednostki treningu sportowego może wywołać u zawodnika stan pogłębionego odprężenia i w związku z tym zawodnik może mieć duże kłopoty z mobilizacją siły w trakcie treningu. Również nauka relaksacji na koniec treningu może być utrudniona, gdyż zawodnik jest wtedy może być zbyt zmęczony, by przyswajać nowe informacje lub by wywołać określone zmiany w swym stanie psychofizycznym.

Podobnie może się zdarzyć w przypadku stosowania ćwiczeń ideomotorycznych bez wcześniejszego odpowiedniego przygotowania. Tu również zawodnik nie będzie w stanie skorzystać z nich w odpowiedni sposób i osiągnąć zamierzonych rezultatów bez ich wcześniejszego opracowania i utrwalenia poza czasem treningu sportowego. Dopiero po utrwaleniu ćwiczeń psychologicznych i osiągnięciu przez zawodnika sprawności we wchodzeniu w stan relaksu i przechodzeniu od stanu odprężenia do stanu mobilizacji oraz w wywoływaniu określonych wyobrażeń ruchu ciała można te ćwiczenia wprowadzać stopniowo do poszczególnych jednostek treningowych wytwarzając w ten sposób silny związek teorii (treningu psychologicznego) z praktyką (działalności sportowej).

Pojedyncza sesja trwa od kilku do kilkadziesiąt minut. W początkowym okresie ćwiczenia powinny przebiegać w wyizolowanym od hałasu i lekko zaciemnionym pomieszczeniu, zapewniającym poczucie komfortu i bezpieczeństwa. Stopniowo, w miarę zaawansowania zawodnika, należy wprowadzać czynniki zakłócające, np. hałas lub niewygodne ułożenie ciała, zbliżające warunki ćwiczenia do sytuacji treningowych lub przedstartowych.

Dobrze jest również ustalić stałą porę ćwiczeń, szczególnie w sytuacjach samodzielnego realizowania programu przez zawodnika, gdyż stanowi to dodatkowy czynnik motywujący do systematyczności. Nie zaleca się ćwiczeń bezpośrednio po jedzeniu, gdyż ich przebieg może być zakłócony przez procesy trawienne.

Aby móc prawidłowo i efektywnie wykonywać ćwiczenia treningu relaksacyjno-wyobraźniowego należy przyjąć właściwą pozycję ciała.

#### Pozycja leżąca.

Najwygodniejszą postawą, szczególnie w przypadku treningu relaksacyjnego, jest pozycja leżąca na plecach, zapewniająca pełne odprężenie mięśni. Zawodnik powinien położyć się na materacu (wykładzinie lub złożonym kocu) w taki sposób, by mógł wygodnie ułożyć ręce i nogi. Ręce powinny być lekko odwiedzione od tułowia i nieznacznie zgięte w łokciach. Nogi również rozsunęte, ze stopami na zewnątrz. Pod głowę można podłożyć poduszkę.

#### Pozycja półsiedząca.

To ułożenie jest możliwe w przypadku wykorzystania wygodnego fotela z oparciami pod ramiona. Pod głowę powinno również znajdować się oparcie, pozwalające na umieszczenie poduszki wypełniającej lordozę szyjną. Pozwoli to na pogłębienie rozluźnienia mięśni karku.

Pozycja siedząca – „dorożkarska” ten rodzaj postawy siedzącej jest przyjmowany wtedy, gdy dysponujemy krzesłem bądź ławeczką bez możliwości wygodnego oparcia pleców i głowy. Zawodnik siedząc pochyla tułów do przodu, pozwalając, aby głowa zwisała w dół pod własnym ciężarem. Nogi są lekko rozstawione stopami na zewnątrz, Ręce zgięte w łokciach, a przedramiona opierają się o wewnętrzną stronę ud. Dłonie zwisają swobodnie.

W początkowym etapie nabywania umiejętności relaksu zawodnik winien ćwiczyć w najbardziej komfortowym ułożeniu – w pozycji leżącej, a następnie, w miarę zaawansowania, stosować coraz mniej wygodne ułożenie ciała, aby jak najlepiej przygotować się do sytuacji, jakie może spotkać w trakcie zawodów. Tak przygotowany będzie mógł wykonać ćwiczenie mentalne nawet w miejscu startu - wystarczy, że przykryje głowę rękami, by trochę odizolować się od otoczenia.

Na etapie zaawansowania w treningu relaksacyjnym wskazana jest dowolność pozycji ciała, przyjmowanej przez zawodnika, pod warunkiem, by to ułożenie pozwalało na rozluźnienie mięśni oraz swobodny oddech i krążenie krwi.

### **3. Wybrane elementy treningu relaksacyjno-wyobrażeniowego**

Ponieważ całość programu treningu relaksacyjno-wyobrażeniowego przekracza ramy tej publikacji, więc zaprezentujemy tu tylko podstawowe ćwiczenia, z których może skorzystać zarówno trener jak i zawodnik.

#### **Trening relaksacji mięśniowej – droga od mięśni do umysłu**

Nauka relaksacji w tym ćwiczeniu (określanym też pojęciem relaksacji progresywnej) polega na świadomym napinaniu przez zawodnika poszczególnych grup mięśniowych, dzięki czemu zawodnik uczy się i zapamiętuje wrażenia związane z tą czynnością. Podczas skurczów i rozkurczów wrzeczona mięśniowe przesyłają do mózgu informacje o stanie ich napięcia i pośrednio stanu całego organizmu, co prowadzi do zwiększonej kontroli nad ciałem. Zdaniem Roda Corbena (kierownika zespołu badawczego University of Central Lancashire) proces ten związany jest z stymulacją w mózgu ośrodka świadomego myślenia (tzw. strumień brzuszny) a przez to właśnie z kontrolą nad procesem nabywania umiejętności ruchowych. Z kolei osiągnięcie pogłębionego stanu relaksu prowadzi do uaktywnienia podświadomych obszarów mózgu i ośrodka automatyzacji ruchu – tzw. strumienia grzbietowego. Dlatego stan relaksu w połączeniu z wizualizacją prowadzi do wzmocnienia automatyzacji ruchu a odwrotnie, w sytuacji napięcia np. startowego, wzbudzenie świadomych procesów myślowych zaburza automatyzację.

*Usiądź lub połóż się jak najwygodniej. Jeżeli jest to konieczne, to rozepnij kołnierzyk oraz zdejmij obuwie. Rozluźnij pasek jeśli gonosisz na sobie.*

*Teraz zamknij oczy i wczuj się w to co się dzieje w trakcie oddychania.*

*Ogranicz uwagę do spokojnego oddechu i zauważ, co czujesz w trakcie wdechu i wydechu...*

*Dobrze.*

*Teraz zaciśnij prawą dłoń w pięść, zaciśnij mocno. Zauważ napięcie mięśni w dłoni i przedramieniu.*

*A teraz rozluźnij palce i przedramię. Zauważ różnicę pomiędzy napięciem a rozluźnieniem.*

*Jeszcze raz zaciśnij prawą dłoń w pięść. Zauważ napięcie w dłoni i ramieniu i rozluźnij je.*

*Wyprostuj palce i zauważ różnicę kiedy pozwalasz, by twoja dłoń się rozluźniła.*

*Teraz zrób to samo z lewą ręką. Zaciśnij ją w pięść i utrzyj napięcie. Wczuj się w napięcie w ręce i przedramieniu... I rozluźnij je.*

*Ponownie zauważ różnicę pomiędzy napięciem a rozluźnieniem.*

*Jeszcze raz zaciśnij lewą dłoń w pięść. Wczuj się w napięcie. I rozluźnij.*

*Zauważ poczucie zadowolenia i komfortu związane z rozluźnieniem.*

*A teraz zaciśnij obie dłonie w pięści. Napnij dłonie i przedramiona. Pomyśl jak to odczuwasz...i rozluźnij je.*

*Wyprostuj palce i wczuj się w rozluźnienie. Obserwuj różnicę pomiędzy napięciem mięśni a ich rozluźnieniem.*

*Kontynuuj samodzielnie rozluźnienie dłoni, ramion i przedramion...*

*Dobrze.*

*A teraz zegnij obie ręce w łokciach tak, abyś odczuł napięcie w ramionach, nie napinając nadgarstków i dłoni . Zegnij mocno, zrób wydech i rozluźnij mięśnie ramion.*

*Twoje ręce i ramiona rozluźniają się całkowicie, kiedy powoli i lekko wydychasz powietrze. Zauważ różnice pomiędzy napięciem, a rozluźnieniem.*

*Teraz wyprostuj przed siebie obie ręce tak, abyś odczuł napięcie z tyłu ramion. Wyprostuj je i wczuj się w napięcie.*

*Zrób wydech i rozluźnij ramiona.*

*Ułóż obie ręce w wygodnej pozycji. Odczuj rozluźnienie ogarniające całe twoje ręce. Zauważ uczucie ciężkości, które pojawia się wraz z rozluźnieniem. Odczuj jak przyjemnie ciężkie stają się twoje ręce kiedy pozwalasz im się rozluźnić.*

*Jesteś rozluźniony i ciężki, rozluźniony i ciężki.*

*A teraz unieś barki i przyciągnij w kierunku uszu bez napinania rąk i dłoni. Zauważ napięcie barków. Wczuj się w napięcie i rozluźnij .*

*Oddychaj swobodnie.*

*Teraz naciśnij głowę w tył i w dół na podłoże. I zauważ napięcie szyi i karku i rozluźnij je.*

*Ułóż głowę w wygodnej pozycji i zauważ rozluźnienie ogarniające szyję i barki.*

*Teraz skoncentruj się na swej twarzy.*

*Unieś brwi tak wysoko jak to tylko możliwe i zmarszcz czoło. Zmarszcz mocno i rozluźnij , wygładź czoło kiedy je rozluźniasz.*

*A teraz ściągnij brwi razem, mocno... i rozluźnij.*

*Dobrze.*

*Zamknij mocno oczy. Zaciśnij powieki i zauważ napięcie. I rozluźnij powieki bez otwierania oczu. Utrzymuj oczy lekko i przyjemnie przymknięte. Zauważ rozluźnienie oczu i czoła.*

*Napnij mięśnie szczek przez zaciśnięcie zębów. Zauważ napięcie w szczekach. I rozluźnij je.*

*Teraz napnij mięśnie wokół ust poprzez zaciśnięcie ust... Rozluźnij i rozchyl lekko usta.*

*Zauważ różnice pomiędzy napięciem a rozluźnieniem . Wczuj się w rozluźnienie całej twarzy, czoła oczu szczek i ust.*

*Pozwól aby rozluźnienie ogarnęło całe twoje.*

*A teraz wygnij plecy w łuk. Wczuj się w napięcie pleców w okolicy kręgosłupa, utrzymuj je i rozluźnij powracając do wygodnego położenia. Wczuj się w ciężar i ciepło ogarniające całe plecy i szyję.*

*Jesteś rozluźniony, ciężki i ciepły, rozluźniony, ciężki i ciepły.*

*Teraz przejdziemy do niższych partii ciała.*

*Naciśnij z całej siły piętami na podłogę i napnij w ten sposób pośladki oraz uda. Utrzymuj napięcie... i rozluźnij mięśnie. Ułóż wygodnie nogi i wczuj się w ich rozluźnienie.*

*A teraz złącz razem wyprostowane nogi i dociśnij mocno jedną nogę do drugiej.*

*Wczuj się w napięcie wewnętrznych części ud...mocno... i rozluźnij obie nogi rozsuwając je stopami na zewnątrz i układając wygodnie.*

*Teraz wyprostuj nogi i obciągnij palce stóp w przód tak, aby napiąć z całej siły mięśnie łydek.*

*Napnij łydki... i rozluźnij je wraz ze stopami.*

*A teraz tak zegnij stopy palcami w kierunku twarzy aby odczuć napięcie w okolicach łydek... zegnij mocno... i rozluźnij.*

*Zauważ rozluźnienie ogarniające całą dolną część ciała. Rozluźnienie pogłębia się kiedy spokojnie wydychasz powietrze. Zauważ jak ciężkie i ciepłe stają się twoje nogi. Jesteś rozluźniony, ciężki i ciepły, rozluźniony ciężki i ciepły.*

*Teraz zrób głęboki wdech i wypchnij mięśnie brzucha utrzymuj napięcie i rozluźnij w trakcie wydechu. Jeszcze raz zrób głęboki wdech i wypchnij mięśnie brzucha. I rozluźnij je wraz z wydechem. Zauważ przyjemne uczucie które towarzyszy relaksacji.*

*Dobrze.*

*Za chwilę poproszę cię o uniesienie obu wyprostowanych rąk w górę przed siebie, zrobienie głębokiego wdechu, zatrzymanie na chwilę oddechu oraz zaciśnięcie obu dłoni w pięści.*

*Kiedy następnie zrobisz wydech, to rozluźnisz mięśnie i ułożysz wygodnie obie ręce.*

*Teraz wyciągasz przed siebie obie wyprostowane ręce, robisz głęboki wdech i zatrzymujesz oddech. Mocno zaciskasz obie dłonie w pięści i wczuwasz się w napięcie dłoni, przedramion, ramion, barków, klatki piersiowej i brzucha.*

*A teraz spokojnie wypuszczasz powietrze... rozluźniasz mięśnie i wygodnie układasz obie ręce.*

*Pozwól, aby kolejne wydechy wprowadziły cię w przyjemny stan relaksu, odprężenia i spokoju... przyjemny stan odprężenia ciała i spokoju umysłu.*

*Zauważ że twoje rozluźnienie pogłębia się coraz bardziej z każdym kolejnym wydechem.*

*Nie próbuj rozluźnić się na siłę, lecz pozwól aby rozluźnienie przyszło samo.*

*Jesteś rozluźniony. Czujesz przyjemne odprężenie i spokój. Ciesz się tym uczuciem.*

*Przez chwilę kontynuuj samodzielnie relaksację i spokojne brzuszne oddychanie.*

*Zauważ że z każdym wydechem pogrążasz się coraz głębiej i głębiej w przyjemny stan relaksu i wypoczynku...*

*Teraz możesz mnie słuchać ponownie.*

*Za każdym powtórzeniem tego programu będziesz coraz bardziej świadomy różnicy pomiędzy napiętymi a rozluźnionymi mięśniami.*

*Dzięki temu uczysz się lepiej kontrolować mięśnie i kierować swym ciałem.*

*Z każdą sesją relaksacja będzie przychodzić coraz szybciej i łatwiej.*

*Rozwijasz świadomość i kontrolę swego ciała i myśli.*

*Za chwilę zaczniesz wybudzać się z tego stanu.*

*Kiedy otworzysz oczy i obudzisz się całkowicie, przyjemny spokój i rozluźnienie mięśni będą utrzymywały się nadal.*

*Poczucie spokoju i pewności siebie pozostanie w tobie.*

*Teraz możesz zacząć wybudzać się z tego stanu.*

*Zrób kilka głębokich wdechów.*

*Zauważ, jak z każdym kolejnym wdechem budzisz się coraz bardziej, wypełniając ciało lekkością i energią...*

*Wdech... lekkość... energia....*

*Zanim otworzysz oczy dwukrotnie zegnij i wyprostuj obie ręce.*

*Kiedy czujesz się już całkowicie wybudzony zrób jeszcze jeden głęboki wdech i otwórz oczy.*

*Jesteś całkowicie obudzony oraz czujesz się wypoczęty i zrelaksowany.*

*Czujesz się bardzo dobrze, a przyjemny stan spokojnego rozluźnienia utrzymuje się nadal.*

### **Relaksacja umysłowa – droga od umysłu do mięśni.**

Trening relaksacji umysłowej, nazywany w psychologii tradycyjnej treningiem autogennym, bazuje na badaniach nad hipnozą oraz wpływem sugestii na funkcje organizmu. Uzupełniony został o pewne ćwiczenia oddechowe z jogi i zenu. Według Luthego i Geissmana (1985) stan osiągany poprzez ten rodzaj treningu relaksacyjnego, tzw. stan autogeniczny zajmuje pozycję pomiędzy sennością a przedsennością i pozwala, poprzez systematyczne ćwiczenie, na opanowanie czynników wegetatywnych i emocjonalnych. Osiągany jest tu stan nazywany pasywną koncentracją – ćwiczący skupia się na sugestiach i własnych odczuciach, ale nie stara się wywołać ich za wszelką cenę. Sugestia płynie jak gdyby obok, a organizm, dzięki wyciszeniu psychicznemu, dostosowuje się do niej.

*Usiądź lub połóż się jak najwygodniej. Jeżeli jest to konieczne, to rozepnij kołnierzyk oraz zdejmij obuwie. Rozluźnij pasek jeśli go nosisz na sobie.*

*Teraz zamknij oczy i wczuj się w to co się dzieje w trakcie oddychania.*

*Ogranicz uwagę do spokojnego oddechu i zauważ, co czujesz w trakcie wdechu i wydechu...*

*Dobrze.*

*Za chwilę poproszę cię o uniesienie obu wyprostowanych rąk w górę przed siebie, zrobienie głębokiego wdechu, zatrzymanie na chwilę oddechu oraz zaciśnięcie obu dłoni w pięści.*

*Kiedy następnie zrobisz wydech, to rozluźnisz mięśnie i ułożysz wygodnie obie ręce.*

*Teraz wyciągasz przed siebie obie wyprostowane ręce, robisz głęboki wdech i zatrzymujesz oddech. Mocno zaciskasz obie dłonie w pięści i wczuwasz się w napięcie dłoni, przedramion, ramion, barków, klatki piersiowej i brzucha.*

*A teraz spokojnie wypuszczasz powietrze... rozluźniasz mięśnie i wygodnie układasz obie ręce.*

*Pozwól, aby kolejne wydechy wprowadziły cię w przyjemny stan relaksu, odprężenia i spokoju... przyjemny stan odprężenia ciała i spokoju umysłu.*

*Zauważ jak rozluźnienie szybko ogarnia całe twoje ciało.*

*Zauważ przyjemne uczucie ciężaru i ciepła, które towarzyszy rozluźnieniu.*

*Pozwól aby się to stało. Pozwól swemu ciału rozluźnić się coraz bardziej. Nie czynź zdanego wysiłku. Pozwól tylko, aby nadeszło rozluźnienie...*

*Teraz pomogę twemu ciału rozluźnić się jeszcze głębiej poprzez koncentrację twojej uwagi na poszczególnych jego częściach. W trakcie tej podróży poprzez twoje ciało pozwól, aby wymieniane grupy mięśni rozluźniły się całkowicie.*

*Na początek rozluźnij czoło, brwi i powieki.*

*Teraz rozluźnij usta, język i szczęki.*

*Rozchyl lekko usta kiedy je rozluźniasz.*

*Pozwól aby cała twarz rozluźniła się całkowicie.*

*Pozwól aby rozluźnienie przeniosło się w dół na twoje barki i plecy. Pozwól aby rozluźniły się twoje ramiona. Pozwól rozluźnieniu dotrzeć poprzez ramiona aż do końca twoich palców.*

*Zauważ uczucie ciężaru i ciepła przychodzące wraz z rozluźnieniem.*

*Jesteś rozluźniony, ciężki i ciepły... rozluźniony, ciężki i ciepły.*

*A teraz rozluźnij klatkę piersiową i brzuch poprzez prawidłowe oddychanie.*

*Oddychasz brzuchem. Twój brzuch unosi się swobodnie w trakcie wdechu. Pozwól powietrzu opuścić twój brzuch wolno i swobodnie.*

*Zauważ jak rozluźnienie pogłębia się z każdym wydechem.*



*Odpężenie ogarnia twoje plecy i całą dolną część ciała. Rozluźnij mięśnie pośladków, ud, mięśnie łydek i stopy.*

*Zauważ jak rozluźnione i wypoczęte stało się całe twoje ciało.*

*Twoje mięśnie są przyjemnie rozluźnione i ciepłe.*

*Odczuwasz przyjemne i wyraźne ciepło w dłoniach... przedramionach... i ramionach.*

*Twoje obie ręce są przyjemnie ciepłe...ciężkie i ciepłe, ciepłe i rozluźnione...ciężkie, ciepłe i rozluźnione.*

*Przyjemne ciepło ogarnia również twoje nogi.*

*Najpierw stopy stają się ciepłe... przyjemnie ciepłe...*

*Ciepło stopniowo ogarnia podudzia... uda... i biodra...*

*Twoje obie nogi są przyjemnie ciepłe... ciężkie, ciepłe i rozluźnione... ciężkie, ciepłe i rozluźnione.*

*Odczuwasz również ciepło w klatce piersiowej i brzuchu...*

*Okolica splotu słonecznego jest szczególnie ciepła...*

*Masz wrażenie, jakby ze splotu słonecznego płynął strumień ciepła ogarniający klatkę piersiową i brzuch...*

*Całe twoje ciało jest przyjemnie ciepłe – tylko czoło masz chłodne. Masz wrażenie, jakby twe czoło było chłodzone lekkim powiewem wiatru.*

*Odczuwasz przyjemne ciepło, ciężar i spokojne odpężenie... ciepło, ciężar i spokojne odpężenie...*

*Twoje serce bije równo i spokojnie...*

*Oddycha ci się równo, lekko i spokojnie...*

*Jesteś rozluźniony, ciężki i ciepły, rozluźniony, ciężki i ciepły...*

*Samodzielnie kontynuuj relaksację przez chwilę*

*Z każdym wydechem zagłębiasz się coraz bardziej w przyjemny stan spokoju i relaksu...*

*Dobrze.*

*Za chwilę jeszcze bardziej pogłębisz ten stan osiągając specjalny stan umysłu, stan koncentracji uwagi, spokoju i pewności siebie.*

*Ponownie zwróć uwagę na kolejne wydechy.*

*Wydechasz powietrze spokojnie, lekko i wolno.*

*Teraz skoncentruj uwagę na liczeniu kolejnych wydechów od dziesięciu do jednego.*

*Kiedy robisz wydech, to w myślach mówisz „dziesięć”, przy następnym wydechu „dziewięć” i tak aż do „jednego”...*

*Teraz możesz słuchać mnie ponownie.*

*W wyobraźni przenieś się do dowolnie wybranego przez siebie miejsca, w którym czujesz się dobrze, spokojnie i bezpiecznie. To może być twój pokój w domu, nadmorska plaża, polana w lesie lub każde inne miejsce, w którym czujesz się komfortowo.*

*Zrób to teraz. Stwórz w umyśle obraz tego miejsca i pozostań w nim przez chwilę...*

*Dobrze.*

*Za każdym powtórzeniem tego programu będzie on działał coraz lepiej w ten sposób nauczysz się na czym polega stan pełnego relaksu. Nauczysz się również jak kontrolować stopień rozluźnienia potrzebnego twemu ciału w różnych sytuacjach. I będziesz mógł użyć właściwej kombinacji napięcia i rozluźnienia.*

*Jeśli chcesz szybko osiągnąć stan relaksu to zamknij oczy, zrób głęboki wdech, zatrzymaj oddech i następnie wyprostuj obie ręce przed klatką piersiową zaciskając obie dłonie w pięści. Kiedy następnie wypuścisz powietrze to rozluźnij obie ręce i ułóż je w wygodnej pozycji. Odczujesz wtedy że twoje ciało natychmiast staje się rozluźnione i wypoczęte. Jeżeli chcesz pogłębić relaksację to skoncentruj się na kolejnych wydechach, licząc je od dziesięciu do jednego.*

*Ten sposób rozpoczynania relaksacji i jej pogłębiania będziemy nazywać kodem. Ten kod pozwoli ci zagłębić się bardzo szybko w przyjemny i głęboki stan relaksu niezależnie od miejsca w którym ćwiczysz.*

*Wkrótce się obudzisz, kiedy otworzysz oczy będziesz się czuł wypoczęty, spokojny i pewny siebie.*

*Teraz możesz rozpocząć wzbudzanie.*

*Zrób kilka głębokich wdechów. Skoncentruj na nich uwagę, licząc je od „jednego” do „dziesięciu”...*

*Zauważ, jak z każdym kolejnym wdechem budzisz się coraz bardziej, wypełniając ciało lekkością i energią...*

*Dobrze.*

*Zanim otworzysz oczy dwukrotnie zegnij i wyprostuj obie ręce.*

*Kiedy czujesz się już całkowicie wybudzony zrób jeszcze jeden głęboki wdech i otwórz oczy.*

*Jesteś całkowicie obudzony oraz czujesz się wypoczęty i zrelaksowany.*

*Czujesz się bardzo dobrze, a przyjemny stan spokojnego rozluźnienia utrzymuje się nadal.*

#### **4. Trening wyobraźniowy**

Wyobraźnia jest szczególną zdolnością człowieka do tworzenia w umyśle obrazów i opinii o jakimś zdarzeniu, osobie lub przedmiocie oraz wyposażania ich w atrybuty

autentyczności i wiarygodności nawet wtedy, gdy nie są one wiernym odbiciem rzeczywistości. Często jest tak, że nasz umysł nie rozróżnia tego, co rzeczywiste, od tego, co jest tylko wyobrażone (Gheorghiu 1987).

Już od dawna obserwuje się w sporcie związek reakcji ciała z przeżywaniem ruchu w wyobraźni. Wszyscy znamy doskonale to zjawisko, kiedy oglądając mecz w telewizji czujemy jak noga wykonuje gwałtowny ruch, gdy obserwowany nas zawodnik kopie piłkę w kierunku bramki. Badania nad tym procesem rozpoczęły się ponad 40 lat temu. Wykazały one (por. Eysenck 1965), że pobudzenie mięśniowe, które obserwowano dzięki badaniu EMG, występujące w trakcie wyobrażenia ruchu jest niemal identyczne z tym, jakie ma miejsce w trakcie rzeczywistego ruchu. Z kolei najnowsze badania wykazują, że pewna część mózgu, która jest odpowiedzialna za kontrolę ruchu, reaguje dokładnie takim samym pobudzeniem u sportowca wykonującego nawet skomplikowane ruchy np. wiosłowania jak i u widzów, którzy obserwują ten wyścig. Dlatego neurony biorące udział w tym zjawisku nazwano „neuronami lustrzanymi”.

Zjawisko to znalazło zastosowanie w sporcie w formie treningu wyobrażeniowego (nazywanego również wizualizacją lub treningiem ideomotorycznym), polegającego na stosowaniu kontrolowanych wyobrażeń, przyjmujących tu formę planowych i systematycznych oddziaływań, gdy prowadzi je trener lub psycholog, oraz bardziej dowolnych, gdy zawodnik samodzielnie kieruje całym procesem, dostosowując się tylko do wcześniejszych założeń treningowych.

#### **4.1. Zastosowanie treningu wyobrażeniowego**

Wizualizacja może mieć szerokie zastosowanie na każdym etapie szkolenia. Może być stosowana jako odrębna jednostka treningowa oraz jako stały element typowego treningu sportowego. Wyobrażenia, czyli obrazy umysłowe powstające w wyniku odzwierciedlenia czy przetworzenia rzeczywistości, mają nie tylko wpływ na technikę ruchu, ale również na stany emocjonalne. Mogą być stosowane do podniesienia lub obniżenia poziomu pobudzenia psychofizycznego zawodnika oraz do kształtowania jego opinii w stosunku do siebie i innych. Podstawowe możliwości stosowania wizualizacji obejmują:

A/ uczenie się i doskonalenie techniki

B/ uczenie się i doskonalenie strategii i taktyki

C/ ćwiczenie i doskonalenie cech i umiejętności psychicznych

D/ kontrolę emocjonalną

E/ ćwiczenie w okresie kontuzji w celu przyspieszenia procesu rehabilitacji i powrotu do formy sportowej

## 4.2. Zasady efektywnej wizualizacji

Niezależnie od tego, czy wizualizacja ma charakter kierowany, czy dowolny, powinna przebiegać zgodnie z pewnymi zasadami zwiększającymi efektywność tego procesu. Niektóre z tych zasad są zbieżne z treningiem relaksacyjnym, który powinien stanowić integralną część treningu wyobraźniowego, gdyż osiągnięcie pogłębionego stanu relaksu prowadzi do uaktywnienia „podświadomych” obszarów mózgu oraz ośrodka automatyzacji ruchu – tzw. strumienia grzbietowego. Poniżej prezentujemy najważniejsze z nich:

A/ W trakcie ćwiczenia oczy powinny być zamknięte, aby zmniejszyć możliwość wpływu różnych czynników zakłócających oraz umożliwić wystąpienie fal mózgowych alfa.

B/ Ćwiczenie należy zacząć od relaksacji. Stanowią one swoistą rozgrzewkę, wywołującą stan podwyższonej koncentracji, poczucia spokoju i bezpieczeństwa oraz aktywizuje ośrodki mózgu odpowiedzialne za kontrolę ruchu i automatyzację

C/ Należy ćwiczyć w pozycji siedzącej a nawet stojącej, gdyż wymagają one większej czujności niż pozycja leżąca. Wiąże się to z potrzebą utrzymywania kontroli nad przebiegiem wyobrażeń i o obronę przed swobodnym strumieniem skojarzeń i fantazji.

D/ Cele stawiane przed zawodnikiem powinny być realistyczne. W przeciwnym razie niemożliwe jest przetworzenie wyobrażeń w działanie. Zawodnik musi pamiętać, że wizualizacja jest uzupełnieniem treningu sportowego i dlatego powinna mieć konkretny charakter. Na przykład judoka powinien określić, czy wywołuje wyobrażenie rzutu biodrowego, czy podcięcia oraz czy wykonuje go w kontrze czy w ataku, w ruchu w przód, w tył, czy w bok. Im bardziej konkretne wyobrażenie, tym łatwiejsza jest jego transformacja w realne działanie.

E/ Wyobrażenie musi mieć charakter wielozmysłowy (polisensoryczny). Nie wystarczy tylko obraz wzrokowy lub słuchowy. Niezwykle istotny jest również zmysł kinestetyczny związany z czuciem ruchu. Inne zmysły są równie ważne: np. zapach chlorowanej wody może pomóc zintensyfikować wizualizację pływakowi, podobnie jak zapach potu konia – jeźdźcowi. Zawodnicy zwykle opisują swe doświadczenia używając do tego określeń związanych z dominującymi u nich zmysłami zaangażowanymi w zdobywanie i przetwarzanie informacji. Dlatego ćwiczenie należy zaczynać od dominującego kanału sensorycznego (np. wzroku) preferowanego przez zawodnika oraz wrażeń kinestetycznych, a następnie rozbudować je o kolejne wrażenia.

F/ Należy ustalić preferowaną perspektywę, z jakiej zawodnik dokonuje wizualizacji. Istnieją trzy podstawowe:

- wizualna wewnętrzna: wizja spostrzegana jest tak, jakby zawodnik aktualnie wykonywał daną czynność i obserwował ze „swego wnętrza” to, co dzieje się z nim i w jego otoczeniu, np. tenisista w trakcie serwu widzi raketę, piłkę, a nawet tę część kortu, w którą chce trafić.
- wizualna zewnętrzna: zawodnik obserwuje siebie i rzeczywistość wokół siebie jak na ekranie telewizyjnym, tj. widzi siebie z zewnątrz jak przy analizie wideo.
- kinestetyczna: zakłada odtworzenie fizycznego czucia ruchu.

Trudno jest jednoznacznie stwierdzić, który rodzaj perspektywy jest najefektywniejszy. Zdaniem brytyjskiego psychologa Petera Terry (Terry, 1989) w takich dyscyplinach, jak gimnastyka czy skoki do wody, gdzie otoczenie się nie zmienia, korzystniejsze będzie zastosowanie perspektywy kinestetycznej. Z kolei w dyscyplinach związanych z licznymi zmianami w otoczeniu, jak np. piłka nożna, tenis, koszykówka, bardziej efektywna będzie perspektywa wizualna wewnętrzna.

G/ Tempo i dynamika wykonania powinny być początkowo spokojne, pozwalając na dokładniejsze zakodowanie ruchu w ukł. nerwowym. Następnie wykonanie powinno przebiegać zgodnie z tempem i dynamiką rzeczywistego ruchu. W niektórych sytuacjach można zwiększać tempo wyobrażenia, np. przy przełamywaniu bariery szybkości ruchu.

H/ Zawodnik winien ćwiczyć regularnie. Systematyczność i częstotliwość jest tu ważniejsza od długości poszczególnych sesji. Wizualizację można ćwiczyć wielokrotnie w ciągu dnia, poświęcając na to każdorazowo 2-3 minuty.

I/ W trakcie ćwiczenia należy wytwarzać emocje radości i zadowolenia, a nie przymusu i obowiązku. Proces wizualizacji jest związany z aktywnością prawej półkuli mózgowej, gdzie łatwo dochodzi do utrwalenia związków myśli i emocji. Dlatego też należy tu wytwarzać dodatnie emocje związane z ćwiczeniem (zadowolenie, radość z osiągniętych postępów, poczucie pewności siebie i wiary we własne możliwości) by ustrzec się przed wytworzeniem niekorzystnych związków pomiędzy aktywnością sportową a lękiem czy frustracją.

## **5. Trening koncentracji uwagi.**

Dla ukształtowania odpowiedniego poziomu koncentracji uwagi potrzebnego efektywnego treningu młodego sportowca nie wystarczy powiedzieć zawodnikowi "Skoncentruj się na tym ćwiczeniu!", bo to wygląda tak, jakby w przypadku trenera pływania, jego pomoc dla zawodnika polegała na uwagach typu: "Płyn szybciej!". Trener powinien umieć tu wyjaśnić, jak położenie ręki prowadzi do wzrostu mocy i szybkości ruchu w wodzie. Podobnie jest w

przypadku treningu psychologicznego - należy tu umiejętnie pokazać zawodnikowi, jak poszczególne proste ćwiczenia będą go prowadziły do optymalnego poziomu gotowości startowej. Ponieważ ten rodzaj ćwiczeń umysłowych wymaga odpowiedniego stopnia koncentracji uwagi, to należy przygotować młodego zawodnika do ćwiczeń rozpoczynając od takich, które pozwolą mu łatwiej skupiać uwagę na procesach własnego ciała a potem – umysłu.

### **5.1. Koncentracja na rytmie oddechowym.**

„Dobra” koncentracja to po prostu utrzymywanie skupionej uwagi na odpowiednim obiekcie w odpowiednim czasie, a „utrata” koncentracji następuje wtedy, gdy skupienie uwagi zaczyna być mniejsze od całkowitego lub gdy przenosi się na inny obiekt. Ta umiejętność utrzymania „dobrej” koncentracji może być ćwiczona już we wstępnym etapie treningu psychologicznego, poprzez skupienie uwagi na procesach ciała, np. na rytmie oddechu, (Patrz: ćwiczenie koncentracji na rytmie oddechowym z rozdziału Stres w aktywności sportowej dzieci i młodzieży). Również elementy ćwiczeń oddechowych opisane powyżej w treningu relaksacyjnym doskonale służą wstępnemu treningowi koncentracji uwagi.

### **5.2. Wewnętrzny reflektor**

Amerykański psycholog Robert Nideffer (1978) przedstawił ciekawy i znajdujący praktyczne zastosowanie model uwagi w sporcie.

Model ten oparty jest na istnieniu dwóch wymiarów procesów uwagi: kierunku i zakresu. Można zatem skupiać uwagę na obiektach, które są zewnętrzne, lub które są wewnętrzne. Można też decydować o objęciu uwagą liczby (dużej lub małej) elementów. Wymiar zakresu uwagi rozciąga się wzdłuż pewnego kontinuum, co umożliwia wyróżnienie czterech typów uwagi dominującej u danego zawodnika i wskazanej w danej dyscyplinie sportu lub w danym etapie treningu.

Uwaga szeroka - zewnętrzna – zawodnik o takim typie uwagi koncentruje się na dużej liczbie bodźców związanych z otoczeniem zewnętrznym. Jest to charakterystyczne dla dyscyplin o charakterze otwartym: w grach zespołowych (np. piłka nożna, hokej, koszykówka itp.)

Uwaga szeroka - wewnętrzna – zawodnik o takim typie uwagi koncentruje się na procesach wewnętrznych np. myślach, uczuciach, wyobrażeniach. Wiąże się ona z sytuacją planowania, przypominania sobie instrukcji trenera. Ten typ uwagi powinien charakteryzować trenera.

Uwaga wąska - wewnętrzna – zawodnik o takim typie uwagi koncentruje się np. na jednej uwadze trenera. Ten typ uwagi charakteryzuje się umiejętnością skupienia się na jednej myśli i pozostania przy niej, zwiększoną świadomością kinestetyczną, rozpoznawaniem napięć w

ciele. Jest przydatna w sportach cyklicznych, w których dużą rolę odgrywa wytrzymałość, konieczna jest ocena swoich sił (np. bieg maratoński, podnoszenie ciężarów, pchnięcie kulą).

Uwaga wąska - zewnętrzna – jest to typ uwagi skupionej na jednym określonym obiekcie z otoczenia, jest bardzo istotna gdy trzeba reagować na kilka wybranych czynników w wąskim polu działania (np. uwaga skierowana na przeciwnika, tarczę, piłkę). Wiąże się też ze zdolnością blokowania czynników rozpraszających uwagę i umiejętnością koncentracji na czynnikach specyficznych (np. sporty walki, tenis, strzelectwo, łucznictwo itp.).

Podstawową umiejętnością, jaką winien posiadać zawodnik jest przerzutność procesów uwagi, czyli umiejętność kierowania jej na różne obiekty, co wiąże się z podwyższoną możliwością samokontroli procesów uwagi. Poniższe ćwiczenie może pomóc w kształtowaniu tej umiejętności. W dalszym procesie treningu relaksacyjno-wyobrazeniowego pozwoli zawodnikowi na łatwiejsze koncentrowanie się na procesach ciała.

*Usiądź lub połóż się jak najwygodniej. Jeżeli jest to konieczne, to rozepnij kołnierzyk oraz zdejmij obuwie. Rozluźnij pasek jeśli gonosisz na sobie.*

*Teraz zamknij oczy i wczuj się w to co się dzieje w trakcie oddychania.*

*Ogranicz uwagę do spokojnego oddechu i zauważ, co czujesz w trakcie wdechu i wydechu... Dobrze.*

*Teraz wyciągasz przed siebie obie wyprostowane ręce, robisz głęboki wdech i zatrzymujesz oddech. Mocno zaciskasz obie dłonie w pięści i wczuwasz się w napięcie dłoni, przedramion, ramion, barków, klatki piersiowej i brzucha.*

*A teraz spokojnie wypuszczasz powietrze... rozluźniasz mięśnie i wygodnie układasz obie ręce. Pozwól, aby kolejne wydechy wprowadziły cię w przyjemny stan relaksu, odprężenia i spokoju... przyjemny stan odprężenia ciała i spokoju umysłu.*

*Zauważ jak rozluźnienie szybko ogarnia całe twoje ciało.*

*Zauważ przyjemne uczucie ciężaru i ciepła, które towarzyszy rozluźnieniu.*

*Oddychasz równo i spokojnie... Równo i spokojnie.*

*Dobrze.*

*Teraz wyobraź sobie że w twojej głowie znajduje się „reflektor”,*

*Promień jego światła może oświetlić wszystko co chce z nadzwyczajną siłą i jasnością. Kiedy jest skierowany na coś, inne rzeczy nie istnieją, zanikają, giną w mroku.*

*Ten „reflektor” to twoja uwaga.*

*Możesz kierować jego promieniem jak tylko zechcesz.*

*Porusza się lekko i oświetla wszystko co trzeba...*

*Oświetlasz nim poszczególne części swego ciała, pogłębiając w nim odczucie odprężenia i spokoju.*

*Teraz oświetlasz nim swe ręce, barki, ramiona, przedramiona i dłonie.*

*Odczuwasz w nich przyjemną ociężałość i odprężenie...*

*Teraz oświetlasz „reflektorem” cały tułów, klatkę piersiową, biodra*

*Odczuwasz w nich przyjemną ociężałość i odprężenie...*

*A teraz oświetlasz „reflektorem” swoje nogi: uda, podudzia i stopy.*

*Odczuwasz w nich przyjemną ociężałość i odprężenie...*

*Dobrze...*

*Teraz otwórz oczy. Odczuwasz spokój i odprężenie.*

*Wybierz obiekt leżący w szerokim - zewnętrznym kręgu twojej uwagi. Może to być np. punkt na ścianie lub suficie naprzeciw ciebie lub jakiś inny obiekt wybrany przez ciebie. Nawet dźwięk.*

*Dobrze.*

*A teraz wybierz drugi obiekt z pogranicza pomiędzy wąskim- zewnętrznym a wewnętrznym kręgiem twojej uwagi np. twój palec wskazujący .*

*Teraz za pomocą „reflektora” zacznij wykonywać przejścia od jednego punktu do drugiego.*

*Pamiętaj aby utrzymywać otwarte oczy a przesunięcia od jednego punktu do drugiego wykonuj wewnętrznie, umysłowo w obu kierunkach....*

*Dobrze.*

*Teraz skoncentruj się na obiekcie z szerokiego kręgu. Skup swoją uwagę przy użyciu wszystkich zmysłów, coraz mocniej... I rozluźnij się na chwile.*

*A teraz przesun promień „reflektora” na obiekt z pogranicza z pomiędzy zewnętrznym a wewnętrznym kręgiem, np. na swoim wskazującym palcu prawej dłoni. Skoncentruj się na tym obiekcie. Widzisz go, czujesz go, pochłaniasz go wszystkimi zmysłami. Widzisz tylko te obiekt w świetle swego wewnętrznego reflektora. I ponownie przesun promień swej uwagi na obiekt z wielkiego kręgu.*

*Dobrze.*

*Jesteś trwale związany z tym obiektem.*

*Koncentracja na nim nie wymaga od ciebie żadnego wysiłku - jest to łatwe i przyjemne, łatwe i przyjemne.*

*Przez chwilę ćwicz samodzielnie skupiając uwagę na przemian na tych dwóch obiektach.*

*Wykonuj przejścia od obiektu do obiektu co 10, 15 sekund...*

*Dobrze.*

*Za chwilę zakończysz to ćwiczenie.*



*A teraz zamknij na chwile oczy i powróć do spokojnego oddychania brzuchem.*

*Jesteś rozluźniony i spokojny, rozluźniony i spokojny.*

*Czujesz się dobrze i przyjemnie. Kiedy otworzysz oczy będziesz nadal spokojny i skoncentrowany, spokojny i skoncentrowany...*

*Otwórz oczy i zakończ ćwiczenie.*

*Zauważ jaki jesteś spokojny i skoncentrowany.*

### **5.3. Inne sposoby treningu koncentracji uwagi:**

W treningu koncentracji uwagi istotną rolę odgrywa umiejętne wprowadzanie odpowiednich ćwiczeń do rutyny treningowej. Ćwiczenia te pozwalają na utwalenie i automatyzację specyficznych procesów uwagi niezbędnych w danej dyscyplinie sportu.

#### **5.3.1. Wprowadzanie czynników zakłócających do treningu sportowego.**

Czasami nawet cichy dźwięk lub wypowiedziane przez kogoś na trybunie słowa albo nowy i zaskakujący obiekt w polu widzenia (np. wyraz twarzy sędziego) mogą rozproszyć uwagę zawodnika w kluczowym momencie. Najczęściej też jest tak, że zawodnik przygotowuje się do startu w zaciszu sali treningowej, bierze udział w turniejach selekcyjnych, gdzie widzami są głównie rodziny zawodników a następnie, w imprezie głównej staje na środku oświetlonej rżęście areny, otoczony kilkudziesięciotysięczną widownią. Czy w takich warunkach może utrzymać koncentrację uwagi i nie poddać się licznym czynnikom zakłócającym?

Aby nauczyć się tego, co robić w takich sytuacjach należy jak najczęściej wprowadzać typowe czynniki zakłócające lub stresujące do rutynowego treningu, symulując w ten sposób te sytuacje, które mogą mieć miejsce w trakcie startu w zawodach. Oczywiście, typową reakcją zawodnika jest unikanie warunków niekorzystnych dla niego i będzie niechętnie poddawał się stresującym go czynnikom, ale im częściej ćwicz w takich sytuacjach, tym lepiej jest przygotowany na ich wystąpienie. Najprostszą formą takiego treningu jest odtwarzanie z kasety magnetofonowej dźwięków towarzyszących dużym zawodom. Można też symulować sytuacje decyzji niesprawiedliwych sędziów w warunkach sparingów czy startów kontrolnych. Zawodnik ma wtedy okazję przygotować się na wystąpienie tych sytuacji w realnych, ważnych dla niego zawodach.

Taki trening symulujący warunki startowe może też przybrać formę treningu mentalnego, gdzie warunki startowe wraz z czynnikami zakłócającymi koncentrację są odtwarzane w umyśle zawodnika w formie wyobraźniowej. Zawodnik wyobraża sobie, będąc w stanie zrelaksowania, sytuacje trudne, czynniki zakłócające koncentrację oraz jak sobie z nimi radzi.

### **5.3.2. Używanie słów kluczowych dla utrzymania koncentracji uwagi.**

Kluczowe słowa związane z właściwym wykonaniem danego elementu technicznego lub techniczno-taktycznego stanowią pewnego rodzaju sygnały (lub hasła) wyzwalające zarówno koncentrację uwagi jak i prawidłowe działanie. Proste słowa, jak "naprzód" , "kolana ugięte", czy "kij na lodzie" wypowiedziane półgłosem czy nawet w myślach przez zawodnika najpierw w sytuacjach treningowych a następnie w startowych wywołują właściwą i zautomatyzowaną reakcję poprzez koncentrację uwagi na kluczowym jej elemencie. Podobną, jak słowa, rolę mogą pełnić czynności skojarzone z koncentracją na zadaniu, np. układ rąk w pozycji startowej, zaciśnięcie na moment dłoni na uchwycie rakiety tenisowej, itp.

### **5.3.3. Myślenie o działaniu zamiast jego oceny.**

Ocena aktualnego działania w kategoriach "dobre - złe" stanowi jeden z najczęstszych czynników zakłócających koncentrację uwagi i prawidłowe funkcjonowanie. Przykładowo, judoka zamiast skoncentrować się na prawidłowym działaniu i właściwym wykonaniu wejścia i rzutu myśli: " Niedobrze...drżą mi mięśnie... nie czuję siły...chyba nie dam rady mocno pociągnąć... żeby tylko mnie nie skontrował...". Ponieważ z myślowym procesem oceny własnego zachowania łączy się tendencja do generalizacji, to może to przybrać postać następującą: "Zawsze w takich momentach mnie kontrują!" Tego rodzaju myśli i sformułowana ocena powodują zaburzenie płynności ruchu, rytmu i koordynacji ruchu w czasie. Z kolei wzrost napięcia w układzie nerwowym wywołany negatywną oceną sytuacji prowadzi do nadmiernych napięć mięśniowych i niepotrzebnego wydatku energetycznego. Koncentracja uwagi ulega zaburzeniu i decyzje podejmowane przez zawodnika są często błędne. Zawodnik nie wykona pełnego „wejścia” w przeciwnika i rzeczywiście zostanie skontrowany.

Zamiast tego zawodnik powinien nauczyć się koncentrowania myśli na procesie wykonywanej czynności bez jej oceniania. Nie znaczy to oczywiście, ignorowania błędów czy pomyłek, ale spostrzeganie swego działania takim, jakim jest i powinno być oraz dopuszczaniu do głosu zautomatyzowanych poprzez trening reakcji: " Drżą mi mięśnie...ale mam dobre wychylenie...pewne wejście...ściągam mocno ręce!" Ten typ koncentracji na prawidłowym wykonaniu zadania pozwala na opanowanie trudnej sytuacji i powrót do efektywnego funkcjonowania i w konsekwencji skutecznie wykonany rzut.

### **5.3.4. Ćwiczenie kontroli wzroku.**

Oczy mają tendencję do ciągłego ruchu i wzrok często "błądzi" po otaczających nas przedmiotach, często zatrzymując się na nieistotnych dla czekającego nas zadania bądź

zakłócających bodźcach wzrokowych. Wiele wyścigów zostało przegranych w samej ich końcówce, gdyż zawodnik koncentrował wzrok na przeciwnikach zamiast na linii mety. Kluczem do koncentracji uwagi w tym momencie, gdy zawodnik ma "rozbiegany wzrok" lub koncentruje go na niewłaściwych obiektach jest skierowanie wzroku na właściwy bodziec, skupienie go na moment, np. w tenisie na piłce (" Patrz na piłkę!").

Aby przywrócić kontrolę wzrokową i optymalną koncentrację zawodnik może:

- utrzymywać wzrok skierowany na podłogę (np. przez kilka minut poprzedzających bezpośrednio wyjście w pole gry).
- skupić wzrok na sprzęcie (np. na naciągu rakiety)
- skoncentrować wzrok na bodźcu nie związanym ze startem: plamie na ścianie, samotnym drzewie w tle itp.

### **5.3.5. Koncentracja na teraźniejszości - bycie "tu i teraz ".**

Bardzo trudno jest utrzymać koncentrację na aktualnej sytuacji ponieważ nasz umysł jest cały czas otwarty na nadchodzące informacje oraz ma tendencję do ich analizy, oceny oraz planowania przyszłości. Zawodnik ma wtedy tendencję do zatrzymywania myśli przy błędzie, który przed chwilą popełnił ( i dlatego popełnia go ponownie!) oraz wybiegania w myślach do czekających go dopiero zdarzeń, np. myśli o kolejnej czekającej go walce a przegrywa tę, którą aktualnie toczy! Zastosowanie słów - "kluczy", rutyny startowej oraz myślenia o zadaniu bez jego oceny pozwala na utrzymanie koncentracji na chwili bieżącej. Natomiast krótkie przerwy w działaniu (np. w grze) mogą być wtedy poświęcone na analizę sytuacji i planowanie kolejnych działań.

## **6. Uwagi końcowe**

Koncepcja psychologicznego treningu sportowego przedstawiona powyżej nie wyczerpuje całości problematyki tak złożonego procesu, jakim jest kształtowanie gotowości startowej zawodnika do imprezy głównej. Omówione zostały tu zaledwie elementy trzech głównych działów treningu mentalnego, tj. trening relaksacyjnego, treningu wyobraźniowego i treningu koncentracji uwagi.

Czy ta garść wskazówek pozwoli trenerowi i zawodnikowi rozwiązać wszystkie trapiące go problemy z osiągnięciem stanu optymalnej gotowości startowej? Zapewne nie, ale na pewno pomoże w kierunkowaniu myślenia na proces radzenia sobie z problemem, a jeśli zawodnik dzięki temu uzyska większą pewność siebie, to potrafi znaleźć przy pomocy trenera (bądź w poważniejszych przypadkach – psychologa) sposoby poradzenia sobie z trudnościami w polu walki sportowej.

We współczesnym sporcie, w którym zawodnik zbliża się do granic ludzkich możliwości, a czasem nawet je przekracza, trening umysłowy powinien stanowić integralną część treningu sportowego, gdyż właśnie w umyśle zawodnika nadal drzemie niewykorzystany dotąd potencjał. Ale w tym miejscu należy podkreślić, że trening umysłowy nie może zastąpić treningu fizycznego. Tak więc zawodnik przygotowany do startu, to taki, który jest w doskonałej predyspozycji fizycznej i psychicznej, i ,co jest bardzo ważne – jest o tym przekonany!

*wokół problematyki komunikacji trenera i zawodnika*

*Piotr Włodarczyk*

*Ogólny zarys teorii komunikacji*

Spośród wielu czynności ludzkich czynności werbalne są najbardziej charakterystyczne dla człowieka. Czynności werbalne, czyli posługiwanie się jakimś określonym językiem słownym, pełnią przede wszystkim funkcję komunikacyjną, służą procesowi porozumiewania się ludzi (Kurcz, 1975).

Co właściwie oznacza termin "porozumiewanie się"? W najszerszym znaczeniu porozumiewanie się, czyli komunikacja, jest procesem, dzięki któremu jednostka przekazuje i otrzymuje informacje. Informacjami tymi mogą być fakty, myśli lub uczucia; można je wymieniać różnymi sposobami, na przykład za pomocą mowy, gestów i symboli.

Jeżeli ludzie umieją robić dobry użytek z tego procesu, wówczas porozumiewanie się nabiera dodatkowego znaczenia - umożliwia zbliżenie poglądów i zacieśnienie wzajemnych związków (Zimbardo, 1968).

Człowiek ma potrzebę kontaktu z drugim człowiekiem. Możliwość odbycia rozmowy, wymiany poglądów, zaprezentowania siebie poprzez dialog sprawia, że zyskujemy poczucie uczestnictwa w świecie zdarzeń i ludzi. Komunikacja jest jednym z najbardziej podstawowych i prawdopodobnie najważniejszym sposobem regulowania stosunków międzyludzkich. (por. Mikułowski, Pomorski, 1988).

Warto podkreślić, że najbardziej istotny w komunikacji wydaje się poziom interpersonalny, ponieważ relacje w diadach (parach) stanowią najważniejszą część życia ludzkiego. Na tym poziomie przekazywane są treści najbardziej intymne, osobiste, a zarazem najistotniejsze. Komunikowanie się dwu osób jest elementem pośredniczącym pomiędzy ich stanami psychicznymi. Stwarza uczestnikom możliwość wymiany informacji na temat celów działań, motywacji czy posiadanej wiedzy. Według Newcomba "komunikowanie się polega na przekazywaniu wiadomości" (Niebrzydowski, 1989). Podobne stanowisko prezentuje Lidia Grzesiuk. Według niej poziom interpersonalnej komunikacji to proces wymiany wiadomości, zachodzący pomiędzy dwiema osobami znajdującymi się w bezpośrednim kontakcie (por. Grzesiuk L., 1985; Kurcz I., 1975).

Model procesu porozumiewania się międzyludzkiego zawiera siedem podstawowych elementów: 1 - Intencje, myśli i emocje nadawcy oraz jego zachowanie prowadzące do wysłania informacji zawierającej pewną treść; 2 - kodowanie komunikatu przez nadawcę - przekład jego intencji, myśli i emocji na informację w formie dogodnej do przesłania; 3 - przesłanie informacji do odbiorcy; 4 - kanał przekazu; 5 - dekodowanie informacji przez odbiorcę, który interpretuje we własny sposób znaczenie komunikatu; 6 - wewnętrzna odpowiedź odbiorcy; 7 - ilość szumu zakłócającego proces w powyższych etapach.

U nadawcy szum może wiązać się z jego postawami, uprzedzeniami, układem odniesienia, nieprzystawalnością jego języka i innych środków wyrazu do informacji. Przykładem może tu być trener starszy od zawodnika o kilkadziesiąt lat posługujący się anachronicznym, drażniącym młodego człowieka językiem. Z drugiej strony postawy, pochodzenie, doświadczenia zawodnika - odbiorcy wpływają na proces dekodowania stanowiąc szum. Elementami utrudniającymi z obszaru kanału mogą być zaburzenia mowy, irytujące maniery itp. Powodzenie i skuteczność komunikacji w dużej mierze zależy od tego, na ile kontroluje się szum. Efektywna komunikacja zachodzi między dwiema osobami wtedy, kiedy odbiorca rozumie sytuację tak, jak tego sobie życzy nadawca, zaś informacja dokładnie oddaje intencję nadawcy.

W niniejszej pracy przedstawiono zarys najskuteczniejszych metod poprawy jakości komunikacji. Metody te znajdują zastosowanie również w diadzie trener - młody zawodnik, zaś zwiększenie porozumienia między tymi dwiema osobami niewątpliwie wpływa pozytywnie na wyniki sportowe osiągnięte przez młodych sportowców.

### ***Proces komunikacji a rozwój emocjonalny dziecka***

Proces komunikowania się trenera z młodym sportowcem jest specyficzny w dużej mierze z uwagi na zmiany periodycznie zachodzące w psychice młodocianego zawodnika. Dziecko nie jest kopią dorosłego, zatem przenoszenie wzorów wypracowanych w kontakcie ze starszymi zawodnikami na dzieci i młodzież przynosi często problemy. W krytycznych okresach rozwoju dziecka trener jest zobowiązany zwrócić uwagę na symptomy zwiastujące wejście młodego zawodnika w kolejny etap rozwoju. Cykliczność zachowań młodocianych zawodników można opisać z pomocą poniższej tabeli.

Tab. 1. Charakterystyka przemian emocjonalnych dzieci i młodzieży. (Ilg F.L., 1994)

<b><i>Wiek [lat]</i></b>	<b><i>Wiek [lat]</i></b>	<b><i>Dominujący stan emocjonalny</i></b>
5	10	spokój, pewność
5 i pół - 6	11	załamanie
6 i pół	12	harmonia, równowaga
7	13	uwewnętrznienie
8	14	żywiolowość, ekspansywność
9	15	uwewnętrznienie -uzewnętrznienie, niepokoje (neurozy)
10	16	spokój, pewność

Należy nadmienić, iż piąty, dziesiąty i szesnasty rok życia to okresy maksymalnej równowagi emocjonalnej. Podczas ich trwania dziecko ma względnie mało kłopotów ze samym sobą i otaczającym światem. Po każdym z tych okresów spokoju następują krótkie fazy załamania wraz z wyraźnymi objawami rozchwiania emocjonalnego owocującego częstszymi konfliktami, obniżoną motywacją do działania i innymi zachowaniami opozycyjno- buntowniczymi. Dziecko w wieku pięciu i pół lat oraz jedenastolatek mogą sprawiać wrażenie pokłóconych z całym światem i nierzadko z samym sobą. Młody sportowiec, nastawiony konfrontacyjnie w trakcie treningu łatwo rozprasza innych doprowadzając nierzadko do konfliktów z trenerem i zespołem, ma swoje zdanie, które wygłasza jasno, wyraźnie i bezkompromisowo. Po tym etapie, czyli w połowie siódmego roku życia oraz w okolicach dwunastego, dziecko wchodzi w fazę harmonijnego i zrównoważonego rozwoju. Zawodnik może w tym okresie stawać się w pewnych momentach partnerem trenera, umie nawiązać relacje przypominające styl działania dorosłych ludzi prowadzących otwartą komunikację z otoczeniem. Okres ten przechodzi w fazę skrytości, dziecko staje się często nieobecne duchem i ciałem. Spędza czas na przemyśleniach. Zdarza się to najczęściej w wieku siedmiu i trzynastu lat. Pojawiają się tu także objawy wzmożonej lękliwości, dystansu, pogorszonej koordynacji przestrzennej. U chłopców rozpoczyna się mutacja, proces dojrzewania płciowego u dziewcząt. Okres ten charakteryzuje się również pesymistycznym nastawieniem do świata zewnętrznego, przejawiającym się w skłonnościach do katastrofizowania i obniżania własnej wartości wobec autorytetów. Okres ten stopniowo mija, ustępując miejsca nadmiernej ekspansywności, nierzadko nieostrożności ośmio- i czternastolatków, testujących granice swoich możliwości. Kolejny etap, czyli wiek neurozy, przynosi dużą chwiejność emocjonalną dziewięcio- i piętnastolatków. Labilność nastrojów, przejścia od euforycznych do nostalgicznych czy wręcz płaczliwych stają się codziennym

elementem treningów. Do stanu stabilności młody człowiek wraca około szesnastego roku życia.

Poszczególne fazy rozwoju stopniowo przechodzą w kolejne. Proces ten zachodzi płynnie. Oczywiście występowanie danych faz u różnych dzieci może być przesunięte w czasie w obu kierunkach o kilka do kilkunastu miesięcy względem wieku kalendarzowego. Najważniejszą jest raczej kolejność faz następujących po sobie nieuchronnie i stawiających przed trenerem coraz to nowe wyzwania. Na przykład zawodnik wchodząc w fazę rozchwiania emocjonalnego może przejawiać znacznie więcej objawów oporu niezależnie od wysiłków wychowawczych trenera. Odpowiednia interpretacja takich zachowań, zrozumienie ich kontekstu, cierpliwość oraz zastosowanie właściwych sposobów komunikacji może pozwolić uniknąć konfliktów z zawodnikiem.

### ***Zwiększanie skuteczności porozumiewania się***

Trudności w komunikacji najczęściej wynikają stąd, że odbiorca interpretuje informacje inaczej niż było to zamierzone przez nadawcę, np. trener zdejmuje zawodnika z boiska by "oszczędzać" go na kolejne mecze, natomiast zawodnik jest przekonany, że trenerem kierowała niechęć do niego.

Prawdopodobieństwo właściwego zrozumienia komunikatu nadawcy wzrasta wskutek:

1. Zwiększenia redundancji (nadwyżek znaczeniowych) komunikatu i zmniejszenia szumu przez użycie więcej niż jednego kanału (np. obrazu i pisma razem z mową - rysowanie schematów i zagrań podczas meczów), powtarzania informacji więcej niż jeden raz.
2. Przekazywania komunikatu całkowitego, precyzyjnego wraz z informacjami, których odbiorca może potrzebować, aby zrozumieć kontekst i punkt widzenia nadawcy.
3. Przedstawiania informacji jako własnej przez użycie zaimków "ja" i "mój" - przyjęcie odpowiedzialności za wyrażane myśli i emocje. Są to tak zwane bezpośrednie, osobiste wypowiedzi, w mniejszym stopniu prowokujące do okazywania oporu i buntu. Znacznie bardziej konstruktywne np. jest unaocznienie dziecku, jak jego zachowanie oddziałuje na nas, niż wykazywanie mu, że jest złe. Ujawnienie własnych uczuć oznacza otwarcie się i zachęca do otwarcia i szczerości również drugą stronę.
4. Zachowania zgodności wypowiedzi werbalnych i niewerbalnych.

### ***Wypowiedzi blokujące***

Zasadniczą przyczyną zniekształcania komunikacji jest również brak zaufania między rozmówcami. Psychologowie następujące kategorie wypowiedzi słownych zaliczają do szczególnie nieskutecznych, nierozwojowych, negatywnie wpływających na budowanie klimatu zaufania między dorosłym a dzieckiem:

1. Obwiniająca, osądzająca, oceniająca - *"to przez ciebie", "nic ci nie wychodzi"* - takie wypowiedzi w największym stopniu przyczyniają się do powstania u dziecka poczucia mniejszej wartości, winy, braku akceptacji, prowadzą do reakcji obronnych, wycofania się, negatywizmu;
2. Rozkazująca - *"masz mnie słuchać i nie dyskutować"* - dorosły nie ufa kompetencjom dziecka, nie akceptuje jego zachowań, dziecko czuje gniew i chęć buntu;
3. Grożąca - *"jeśli tego nie zrobisz, szukaj sobie miejsca gdzie indziej"; "jeszcze jedna taka odzywka a nie chcę cię tu więcej widzieć"* - dorosły nie liczy się z

- aktualnym stanem dziecka, nie stara się go zrozumieć, dziecko czuje lęk lub gniew, może chcieć także sprawdzić realność groźby;
4. Pouczająca, moralizatorska - *"powinieneś zrobić to inaczej"* *"musisz przestać się bać"* - dorosły działa z pozycji siły, pokazuje, że wie lepiej, dziecko czuje się gorsze, niemądre, winne, często reaguje oporem;
  5. Rozwiązująca problem za dziecko - *"na twoim miejscu zrobiłbym to ..."* - tutaj również dorosły "wie lepiej", pokazuje, że nie wierzy w kompetencje dziecka, dziecko czuje się gorsze i niezaradne, może stać się nadmiernie zależne i zrezygnować z samodzielnego myślenia;
  6. Ośmieszająca, zawstydzająca - *"zachowujesz się jak dzikie zwierzę"* - takie wypowiedzi wywołują spustoszenia w obrazie dziecka o sobie, czuje się ono nieakceptowane i bezwartościowe;
  7. Interpretująca, diagnozująca - *"robisz to, żeby mi zrobić na złość"*, *"nie mówisz tego poważnie"* - dorosły komunikuje dziecku, że je przejrzał, wie lepiej, co prowadzi do ucięcia komunikacji;
  8. Poczyszająca - *"nie martw się, będzie dobrze"* - dorosły poleca, by dziecko nie czuło tego, co czuje, co niszczy kontakt, przekonując dziecko, że jest niezrozumiane, a jego uczucia bagatelizowane lub odrzucane, niewłaściwe;
  9. Wypyująca - *"jak długo to ćwyczyłeś?"* - pytania są z reguły dla dzieci czymś zagrażającym, informują o braku zaufania, podejrzliwości dorosłych;
  10. Odwracająca uwagę - *"już o tym nie myśl, zrobmy coś"* - jest to komunikat, że uczucia i przeżycia dziecka nie obchodzą dorosłego, że się on z nimi nie liczy bądź je odrzuca i negatywnie ocenia.

Zauważyć należy, że wypowiedzi te zawierają o wiele więcej znaczeń niż jedno, są to wypowiedzi nie tylko do dziecka, ale i o dziecku. Przekazują mu o wiele więcej, niż "prostą" treść. Jeżeli np. na komunikat dziecka "nienawidzę treningów, nie chcę już tu przychodzić" trener pospieszy z odpowiedzią: "nie myślisz tak naprawdę, przecież to uwielbiasz, przejdzie ci, masz po prostu kryzys, będzie fajnie" dziecko wyciągnąć może z jego słów następujące wnioski: "uważa moje odczucia za niezbyt ważne", "nie akceptuje mnie i moich uczuć", "czuję się winny", "lekceważy mnie", "jest mu obojętne, co czuję", "uważa, że nie mam racji", "jest przekonany, że to we mnie leży problem", "zamyka mi usta", "wściekam się jeszcze bardziej, chcę się bronić" itd.

#### *Wypowiedzi otwierające, sztuka aktywnego słuchania*

Osoby pracujące z dziećmi powinny uczyć się innych, bardziej konstruktywnych sposobów odpowiadania na dziecięce wypowiedzi, sposobów nie obciążonych ryzykiem spowodowania, że dziecko przestanie mówić, że zareaguje gniewem, poczuje się winne lub nieudolne, poniżone, nieakceptowane. Mogą to być tzw. "otwieracze drzwi", zachęcające do mówienia, nie przekazujące żadnych osobistych sądów słuchacza, np. "opowiedz mi o tym", "interesuje mnie twój punkt widzenia", "to wydaje się ważne dla ciebie", "to brzmi, jakbyś miał coś o tym do powiedzenia", "chciałbym poznać twoje stanowisko". Takie zachęty bardzo ułatwiają komunikację, młodzi ludzie otwierają się, czując się akceptowani, szanowani, ważni i interesujący.

Jeszcze skuteczniejszą metodą, a właściwie sztuką nawiązywania kontaktu nadawcy z odbiorcą jest tzw. aktywne słuchanie. Polega ono na tym, że odbiorca własnymi słowami formułuje to, jak zrozumiał wypowiedź nadawcy oczekując potwierdzenia. Powstrzymuje się od wyrażania aprobaty lub dezaprobaty wobec wypowiedzi, własnych sądów, argumentów, analiz czy pytań. Uzyskanie informacji zwrotnej, o tym, jaki efekt wywołuje informacja u



odbiorcy zapewnią dokładniejsze zrozumienie komunikatu. Jest to tak zwana komunikacja dwustronna. Bardzo przydatne są tutaj tak zwane odpowiedzi rozumiejące (parafrazy), zarazem pozwalające uniknąć tendencji do oceniania. Pomagają one odbiorcy zobaczyć wyrażone myśli i emocje z punktu widzenia nadawcy. Parafraza przyczynia się do zmniejszenia u nadawcy obaw przed odsłonięciem się. Przydatne są tu następujące zwroty:

z tego co mówisz rozumiem, że .... o ile cię dobrze zrozumiałem to ... chcesz mi powiedzieć, że ...
---

Czynne słuchanie jest jedną z najskuteczniejszych metod, pomagających dziecku stać się bardziej samodzielnym, odpowiedzialnym za siebie i niezależnym.

### ***Komunikacja w ujęciu programowania neurolingwistycznego***

Jedną z najbardziej praktycznych koncepcji komunikacji jest pomysł Richarda Bandlera oraz Johna Grindera, nazwany przez nich programowaniem neurolingwistycznym (Neurolinguistic Programming) - w skrócie NLP. Składnik "neuro" – odnosi się do neurologicznych procesów widzenia, słyszenia, odczuwania dotykem, smakiem i powonieniem, to jest do zmysłów, z których korzystamy w procesie myślenia oraz odbierania bodźców z otaczającego świata. Składnik "lingwistyczne" podkreśla znaczenie elementów językowych, zarówno w porozumiewaniu się z innymi, jak i w sposobie porządkowania własnych myśli. Składnik "programowanie" oznacza metodę, dzięki której możemy sterować własnymi myślami i zachowaniami, podobnie jak steruje się komputerem, polecając mu przeprowadzenie określonych operacji.

Twórcy koncepcji oparli się na pogłębionej analizie metod pracy wysoce skutecznych terapeutów oraz ludzi przejawiających doskonałe umiejętności komunikacyjne. Inspiracją była dla nich obserwacja pracy Virginii Satir, Fritza Perlsa, Milтона H. Ericksona oraz pioniera systemowego rozumienia ludzkich interakcji – Gregory'ego Batesona. NLP jako koncepcja eklektyczna nie została życzliwie przyjęta w kręgach naukowej psychologii akademickiej., Jednak z uwagi na swój praktyczny wymiar wydaje się ona być koncepcją bardzo użyteczną w problematyce szeroko rozumianej psychologii stosowanej, w tym również w psychologii sportu, zasługuje więc na szersze omówienie.

Według NLP w procesie komunikacji wyróżnić można następujące etapy przeważnie nakładające się na siebie:

- Komunikat (nadawca) - wiadomość przekazywana przez nadawcę. Komunikatem mogą być gesty, ruchy gałek ocznych, tempo i ton głosu, rytm oddechu, składnia itp. Komunikaty mogą być wysyłane świadomie lub nieświadomie.
- Doświadczenie (odbiorca) – wiadomość odebrana przez osobę, do której komunikat był kierowany. Wiadomości są odbierane przez różne kanały sensoryczne: wzrok, słuch, skórę, często w sposób nieświadomy.
- Wniosek (odbiorca) – sposób, w jaki odbiorca rozumie znaczenie komunikatu.
- Uogólnienie (odbiorca) – sposób, w jaki odbiorca łączy przekaz ze swymi dotychczasowymi doświadczeniami, mający wpływ na myślenie i reakcje odbiorcy.
- Reakcja (odbiorca) – sposób, w jaki reaguje odbiorca. Jedną z reakcji może być nadanie przekazu w odpowiedzi, przez co cykl się powtarza.

NLP pomaga wykorzystać język codziennej komunikacji do zmiany sposobu myślenia oraz do przyswojenia sobie zachowań prowadzących do sukcesu, traktowanego jako naturalna potrzeba każdego człowieka. Bada postępowanie osób osiągających sukcesy w rozmaitych sferach aktywności oraz możliwości naśladowania ich sposobu myślenia i zachowania w celu wywierania wpływu na innych, w działaniach wychowawczych, korygujących i

motywujących, również w dziedzinie sportu. NLP uczy, jak myśleć skuteczniej, jak komunikować się z samym sobą i innymi, by osiągnąć zamierzone cele. Istotne jest tu założenie, że porażki nie istnieją, są tylko informacje zwrotne. Jeśli coś się nam nie uda, zwykliśmy to traktować jako prywatną katastrofę. NLP dowodzi, że zdarzenia takie mogą dla nas stanowić kopalnię informacji na przyszłość. Dzięki nim możemy korygować nasze zachowania i osiągnąć sukces.

*Najważniejsze zagadnienia koncepcji*

### *1. Zbieranie informacji*

#### **Mapa to nie terytorium - zewnętrzne przejawy procesów myślowych**

Ludzie używają słów, by opisać to, co się ich zdaniem wydarzyło. To, co mówią, nie równa się jednak temu, co w istocie miało miejsce, lecz temu, czego doświadczyli, tak jak mapa nie jest dokładnym odzwierciedleniem danego terytorium. Każdy z nas dokonuje własnej interpretacji świata, w którym żyje. To, co trenerowi wydaje się być dobre, zawodnik może uznać za niewłaściwe lub nieistotne. Ta indywidualna interpretacja otaczającego świata jest elementem tzw. **map myśli**, które stanowią rzeczywistość każdego z nas i określają sposób spostrzegania przez nas świata. Tak jak prawdziwe mapy, mapy naszych myśli są tylko próbą uproszczenia skomplikowanego świata, a nie jego kopią. Dzięki mapom możemy mniej lub bardziej sprawnie poruszać się po świecie. Jednak należy pamiętać o tym, że ilu ludzi, tyle map. Dlatego czasami trudno jest nam się porozumieć. Czyjeś postępowanie może wydawać się nam niestosowne, dziwne lub nawet irracjonalne, lecz w kontekście jego mapy zachowanie to jest jak najbardziej adekwatne. Odkrywszy różnice między mapami innych i własną, można zaoszczędzić czas i energię, które straciłoby się na nieudane próby komunikacji. Poznając mapy zawodników, z którymi współpracuje trener, może on odkryć motywy ich działania.

Istnieją 3 grupy przyczyn, odpowiadających za zróżnicowanie map, które posiadamy w naszych umysłach:

- Przyczyny neurologiczne – układ nerwowy jest filtrem, który oddziela zewnętrzny świat od naszej rzeczywistości i wpuszcza do niej tylko wybrane informacje.
- Przyczyny społeczne – przede wszystkim język, którym się posługujemy, kultura, tradycja.
- przyczyny indywidualne – wyjątkowość i unikalność osobistych doświadczeń, które są podstawą naszych przyzwyczajzeń, postaw, zainteresowań itp.

#### **Systemy reprezentacji**

Słowa, jakich każdy z nas używa, świadczą o tym, w jaki sposób świadomie doświadczamy rzeczywistości. Aby zorientować się, jakie aspekty rzeczywistości stają się udziałem świadomego doświadczenia danej osoby, należy zwracać uwagę na słowa, jakich ona używa, w szczególności przymiotniki, czasowniki i przysłówki, będące konkretyzacjami procesów widzenia, słuchania, odczuwania i smakowania\wąchania. Oto przykłady:

*System wzrokowy:* widzieć, patrzeć, spoglądać, wyjaśniać, podejrzewać, ukazywać, wyobrażać, dostrzegać, ubarwiać, oświecać, obserwować, kolorowy, mglisty, jasny etc.

*System słuchowy:* słuchać, mówić, ogłuszać, stukać, szeptać, przepowiadać, podpowiadać, zgrzytać, wołać, wypowiadać, plotkować, cichy.

*System kinestetyczny wraz z węchowym:* przenosić, uruchomić, zakładać, mknąć, ciężki, ciepły, rozluźniony, podniosły, przesadzony, szorstki, ruchliwy, twardy, ułożony.

Wzory językowe tego typu są ważną częścią zespołu informacji, które uzyskać można na podstawie analizy zachowań i które ujawniają strukturę aktualnego stanu danej osoby. Każde słowo związane z określonym zmysłem wskazuje na to, że wewnętrzne przeżycia danej osoby są strukturyzowane przez system tego właśnie zmysłu. Słowa świadczą o tym, co z całej dostępnej zmysłom rzeczywistości zostaje przez świadomość przyswojone. Nawykowe sięganie do słów związanych z danym zmysłem wskazuje na pierwszorzędowy system reprezentacyjny (primary representational system). Jest to wewnętrzny system danych zmysłowych, bardziej rozwinięty, a z tego względu częściej używany niż pozostałe. Dany człowiek postrzega i nadaje sens rzeczywistości, porządkuje i wyraża swoje doświadczenia głównie w kategoriach tego systemu. Jeżeli pierwszorzędowy system reprezentacyjny ma u danej osoby charakter wizualny, to znaczenia nadawane rzeczywistości przyjmują formę obrazów (potocznie nazywa się taką osobę wzrokowcem); słuchowy – dźwięków (słuchowiec); dotykowy – odczuć. Jeżeli zatem mówimy o właściwym porozumiewaniu się np. z zawodnikiem, oznacza to przede wszystkim rozmawianie w tym samym czasie o tym samym aspekcie rzeczywistości z użyciem słów z tego samego systemu w celu zbudowania mostu łączącego różne rodzaje doznań. Na przykład zawodnik mówiący po udanym skoku "nareszcie poczułem ten właściwy moment odbicia!" może usłyszeć dopasowaną do kinestetycznego systemu reprezentacji odpowiedź trenera: "cieszę się, że tak cię to podniosło na duchu, nareszcie będziesz się mógł wspiąć w rankingu na wyższą pozycję".

### **Sygnaly dostępu**

Zbieranie informacji o wewnętrznych procesach myślowych – obrazach, dźwiękach, słowach i uczuciach składających się na wspomnienia, fantazje itp. nazwać można uzyskiwaniem dostępu. Określone zachowania niewerbalne, które pozwalają wnioskować, w jaki sposób doznania i doświadczenia zewnętrzne stają się treścią świadomości, to sygnały dostępu. Sygnały dostępu stanowią ruchy oczu, które wskazują, w jaki sposób dana osoba myśli – obrazami, słowami czy uczuciami. Wiele niezwykle ważnych informacji związanych z komunikacją pozawerbalną można uzyskać dzięki sygnałom dostępu. Zwracając uwagę na słowa wskazujące na charakterystyczny dla danego zawodnika system reprezentacyjny, można jednocześnie odczytywać wzrokowo sygnały dostępu – ruchy oczu, świadczące o tym,

w jaki sposób nasz podopieczny zyskuje dostęp do informacji. Dostarczają one kluczowych informacji o funkcjonowaniu jego psychiki i o tym, jakich słów (z którego systemu) używać, by być dobrze zrozumianym oraz uważanym za rozumiejącego i kompetentnego, a także skutecznie wpływać na rozwój możliwości młodego człowieka (por. Bandler L.K., 1993). Można obserwując je zorientować się również, czy i kiedy dana osoba rzeczywiście słucha, patrzy, jest w kontakcie, a kiedy jej świadomość angażuje się w wewnętrzne procesy psychiczne (wizualne, słuchowe, kinestetyczne) w takim stopniu, że bodźce zewnętrzne pozostają niezauważone).

*Sygnaly dostępu (dla osób praworęcznych):*

<i>Sygnal dostępu</i>	<i>System reprezentacyjny</i>
<i>Oczy do góry i w lewo</i>	<i>wzrokowy - obrazowanie ejdetyczne (obrazy przywoływanie z pamięci w takiej postaci, w jakiej kiedyś zostały utrwalone)</i>
<i>Oczy nieruchome, nie skupione</i>	<i>wzrokowy - wyobrażenia</i>
<i>Oczy do góry na prawo</i>	<i>wzrokowy - obrazowanie konstruowane</i>
<i>Oczy w dół na lewo</i>	<i>słuchowy - wewnętrzny głos</i>
<i>Postawa telefoniczna (ręka przy twarzy)</i>	<i>dialog wewnętrzny</i>
<i>Oczy w lewo lub prawo, przyglądające się</i>	<i>słuchowy wewnętrzny</i>
<i>Oczy w dół na prawo</i>	<i>kinestetyczny (uczucia i emocje)</i>

## **2. Nawiązywanie prawidłowego kontaktu**

Zadaniem trenera jest stwarzanie możliwości i odpowiednich warunków do rozwoju talentu młodych sportowców. Jedną z podstawowych umiejętności, bez której niemożliwa jest realizacja tego zadania, stanowi tu umiejętność porozumienia się z zawodnikiem. Dzięki temu możemy zdobyć jego zaufanie. Pierwszym krokiem w tym kierunku jest nawiązanie właściwego kontaktu.

Jedną z metod ułatwiających nawiązanie harmonijnego kontaktu stanowi odzwierciedlanie. Polega ono na lustrzanym odbijaniu pewnych elementów niewerbalnego

zachowania rozmówcy. Elementy warte odzwierciedlenia obejmują postawę ciała, specyficzne gesty, rytm oddechu, wyraz twarzy, ton głosu, tempo mówienia i sposób intonacji. Aby nauczyć się odzwierciedlenia, należy najpierw obserwować, w jaki sposób ludzie znajdujący się w grupie naśladują się instynktownie. Następnie należy zacząć od naśladowania jednego elementu zachowania rozmówcy, aż do nieświadomego odzwierciedlenia, z zachowaniem umiejętności późniejszego wyodrębnienia zapożyczonych elementów. W miarę ćwiczenia stajemy się coraz bardziej świadomi rytmów, jakie wszyscy tworzymy swymi gestami, sposobem oddychania, tonem głosu, tempem i rodzajem intonacji. Szybko zauważa się też brak synchronizacji u ludzi, którzy nie potrafią się ze sobą porozumieć.

Kolejną z technik służących nawiązaniu bliskiego kontaktu, polegającą na upodobnieniu werbalnych i niewerbalnych zachowań, jest dopasowywanie. Aby skutecznie posługiwać się techniką dopasowywania systemów reprezentacyjnych oraz sygnałów dostępu trzeba po pierwsze umieć rozpoznać, jakie sygnały dostępu oraz systemy reprezentacyjne są charakterystyczne dla podopiecznego, a po drugie – wiedzieć, jak swobodnie posługiwać się każdym systemem reprezentacyjnym oraz świadomie kierować ruchami swoich oczu.

Jeżeli pracuje się z kilkoma osobami naraz, ważne jest nawiązanie kontaktu z każdą z nich oraz umiejętność likwidowania luk w porozumiewaniu się tych osób. Jednym z najłatwiejszych i najskuteczniejszych sposobów na to jest tłumaczenie jednego systemu reprezentacyjnego na drugi np.

"Widzicie swoje błędy" (wzrokowy);

"Słyszycie o swoich błędach" (słuchowy);

"Czujecie na własnej skórze swoje błędy" (kinestetyczny - czuciowy),

Tłumaczenie doświadczeń z jednego rejestru na inny przyczynia się do wzajemnego zrozumienia.

*Treść komunikatu określa reakcja odbiorcy*

*Jeśli komunikacja nie przynosi pożądanego efektu, zazwyczaj obwiniamy naszego słuchacza: "On mnie w ogóle nie słucha.", "Przecież powtarzałam to już tysiąc razy.". Dzieje się tak w związku z częstym założeniem, że mapa naszego słuchacza jest taka sama jaka nasza. Niemożność porozumienia się z drugą osobą wynikać może z tego, że nasz komunikat nie jest odpowiednio dopasowany do mapy odbiorcy. Negatywna reakcja rozmówcy może być dla nas sygnałem, iż należy skorygować postępowanie.*

### **3. Metamodel - zestaw lingwistycznych narzędzi zbierania informacji**

*Jak już wspominaliśmy, u podstaw NLP leży założenie, że mapa to nie terytorium. Komunikacja werbalna, czyli język, podobnie jak niewerbalna, nie jest sama w sobie aktywnością psychiczną, lecz jedynie odzwierciedleniem tej aktywności, jak mapa jest odzwierciedleniem terytorium . " To nie jest tak, że świat nie stwarza możliwości. To nasze modele świata ich nie stwarzają" mówią Bandler R., Grindler J., (1982). Tworzymy nasze modele przez trzy procesy: uogólnienie, usuwanie i zniekształcanie.*

*Przy uogólnieniu pewne elementy modelu świata oddzielają się od doświadczenia, które legło u ich podłoża i zaczynają wpływać na wszelkie podobne doświadczenia. Usuwanie ma miejsce, gdy uwagę zwraca się na pewne aspekty rzeczywistości, pomijając inne. Zniekształcanie powstaje, gdy zmieniamy sposób doznawania bodźców zmysłowych. Owe trzy procesy modelujące znajdują swój wyraz w języku. Dla ich rozpoznawania można użyć metamodelu, dzięki któremu pełniej zrozumiemy przekaz wyrażany przez rozmówcę.*

*Metamodel dzieli się na trzy części. Pierwsza to zbieranie informacji - właściwe pytania i zachowania pozwalają uzyskać pełny obraz prezentowanych treści. Drugą kategorię stanowią granice modelu rozmówcy, trzecią - złe uformowanie semantyczne.*

*Kategoria zbierania informacji dzieli się na cztery podkategorie:*

- ◆ *usuwanie - aby odzyskać brakujący materiał, osoba posługująca się metamodelem pyta: kogo?, czego? kim?, czym? Np. "Nie rozumiem". Odp. "Czego nie rozumiesz"? "Nie lubię go". "Czego w nim nie lubisz"?*
- ◆ *brak indeksu odniesień - zadajemy wówczas pytania: kto konkretnie?, co konkretnie? Na przykład: "To jest trudne". "Co konkretnie sprawia ci trudność"?*
- ◆ *czasowniki niespecyficzne - jeśli mamy z nimi do czynienia pytamy: jak konkretnie? Na przykład: "Oni mnie ignorują". "Jak konkretnie cię ignorują"?*
- ◆ *nominalizacje - słowa przekształcane ze słów czynnościowych (czasowniki) w rzeczowniki. Aby zamienić je z powrotem w słowa czynnościowe należy użyć ich w formie czasownikowej. Na przykład: "Potrzebuję pomocy". "W jaki sposób chcesz, żeby ci pomóc"?*

*Następną część metamodelu stanowią granice modelu nadawcy. Dzielią się one na kwantyfikatory uniwersalne (takie słowa jak wszystko, każdy, zawsze, nigdy, nikt) i modalne operatory konieczności (muszę, nie mogę, to konieczne). Przy pierwszej grupie szukamy wyjątków (naprawdę nigdy?; czy kiedykolwiek zdarzyło się, że...?) Zakwestionowaniu operatorów modalnych służą pytania: co ci przeszkadza? co by się stało, gdybyś to zrobił?*

*Trzecia grupa dotyczy złego uformowania semantycznego, składającego się z trzech klas. Pierwszą z nich stanowi przyczyna i skutek - chodzi tu o przekonanie, że jakieś działanie jednej osoby wywołuje określone postępowanie lub stan wewnętrzny drugiej. Kwestionujemy to zdaniem: "w jaki sposób "x" powoduje "y". Na przykład: "jestem zdenerwowany, ponieważ jest nieprzychylna widownia". "W jaki sposób zachowanie widowni powoduje twoje zdenerwowanie"?*

*Kolejna klasa to czytanie w myślach, polegające na iluzorycznym przekonaniu, że człowiek może wiedzieć dokładnie, co drugi myśli lub czuje, choć nie zostało to zakomunikowane bezpośrednio. Słuchacz reaguje na sygnały czytania w myślach pytaniem: "skąd konkretnie to wiesz"? Na przykład: "wiem, co jest dla niego najlepsze". "Skąd konkretnie to wiesz"?*

*Ostatnią klasą złego uformowania semantycznego jest błąd perspektywy, popełniany, gdy oceny, poglądy właściwe mówcy i jego modelowi świata przykłada on do innych. Kwestionuje się ów błąd za pomocą pytania: dla kogo? Na przykład: "to nie ma sensu". "Dla kogo to nie ma sensu"?*

#### **4. Umiejętność wyznaczania celu**

Zachowanie jest tym, co przejawia się w naszych czynnościach. Intencje są tym, co chcemy osiągnąć dzięki zachowaniu. Za każdym naszym zachowaniem stoją pozytywne dla nas intencje, nawet jeśli inni oceniają je negatywnie, np. zmniejszenie zaangażowania w trening może wynikać z pozytywnych pobudek, np. z potrzeby odpoczynku czy zyskania akceptacji w grupie. Często nie jesteśmy świadomi naszych intencji, które mogą być złożone i sprzeczne. Jeśli zrozumiemy intencje naszego zachowania, możemy łatwo wyeliminować zachowania niepożądane. W pracy trenera bardzo ważnym etapem jest więc precyzyjne określenie i "zgranie" naszych celów i motywów działania młodego zawodnika.

*W związku z ogromną ilością informacji, jaka płynie podczas każdej wymiany zdań, niezwykle istotną rolę pełni ustalenie celu, do którego będzie się zmierzać, stanowiącego pryzmat i pozwalającego sortować informacje według ważności z punktu widzenia tego, co chcemy osiągnąć. Jasno określony stan pożądany daje również możliwość oceny naszych postępów.*

*Aby cel można było uznać za prawidłowo sformułowany, musi on spełniać pięć następujących kryteriów:*

- ◆ *ujęcie w sposób pozytywny (czego chcemy, a nie czego nie chcemy)*
- ◆ *zmysłowa dostępność (po czym poznamy zmianę)*
- ◆ *sformułowanie w sposób precyzyjny i umieszczenie w konkretnym kontekście*
- ◆ *samodzielne wywoływanie i podtrzymywanie stanu docelowego bez odwoływania się do pomocy z zewnątrz*
- ◆ *zachowanie pozytywnych elementów stanu obecnego*

*Aby prawidłowo sformułować cel konieczne jest zebranie informacji we właściwy sposób. Kilka pytań ma tu szczególne znaczenie:*

- *czego pragniesz? - wymaga odpowiedzi w kategoriach pozytywnych, dotyczy więc pierwszego warunku*
- *jak poznasz, że to to, czego chciałeś? (warunek drugi)*
- *co ci uniemożliwia realizację? - umieszcza cel w kontekście, pomaga także wyodrębnić ewentualne błędne wzorce przyczynowo - skutkowe (np. "nie mogę tego osiągnąć, ponieważ boję się kontuzji")*

## **5. Zakończenie**

*W celu zwiększenia skuteczności komunikacji trenera z zawodnikiem, trener powinien:*

1. *dbać o nawiązanie prawidłowego kontaktu poprzez powstrzymanie się od niekonstruktywnych, blokujących wypowiedzi na rzecz wypowiedzi otwierających oraz czynnego słuchania, a także stosowanie odzwierciedlania systemów reprezentacji rozmówcy i sygnałów dostępu (technika dopasowania);*
2. *stosować odpowiednie narzędzia lingwistyczne (metamodel), aby właściwie rozpoznać sposób doświadczania rzeczywistości przez zawodnika i w pełni identyfikować nadawane przez niego komunikaty i co za tym idzie pomóc mu przekroczyć ograniczenia związane z jego modelem postrzegania rzeczywistości przekładając to na skuteczniejsze działania;*
3. *zwracać uwagę na właściwe formułowanie celów pamiętając o tym, że jeżeli nie wie się dokąd się idzie na pewno się tam nie dotrze;*
4. *zwiększyć zakres przekazywanych informacji i zmniejszyć szum przez użycie więcej niż jednego kanału (np. obrazów i pisma razem z mówionymi słowami) oraz powtarzanie informacji więcej niż jeden raz;*
5. *przekazywać komunikat całkowity i jasny razem ze wszystkimi pobocznymi informacjami, których zawodnik może potrzebować, żeby zrozumieć punkt widzenia (mapę) trenera;*
6. *stosować wypowiedzi bezpośrednie "ja" w miejsce pośrednich, prowokujących do buntu i obrony, zamykających komunikację wypowiedzi "ty", co uczy odpowiedzialności za wyrażane myśli i emocje, a także ośmiela i zachęca do otwartości;*
7. *dbać o spójność wypowiedzi werbalnych w zestawieniu z komunikatami niewerbalnymi (mimika, pantomimika, intonacja etc.);*
8. *podnosić swoją wiarygodność w ocenie zawodnika. W tym przypadku szczególne znaczenie posiada znanstwo tematu w połączeniu z wiedzą i doświadczeniem. Drugim składnikiem jest rzetelność trenera – związana ściśle z konsekwencją w działaniu i*

*odpowiedzialnością. Kolejnym elementem są intencje trenera, jego szczerść, wiarygodność;*  
oraz dynamizm i stanowczość w połączeniu z życzliwością, empatią i umiejętnością dawania wsparcia.

#### Literatura:

Gheorgiu V.A. (1987) Sugestia. Warszawa: Wiedza Powszechna

Hardy L., Jones G., Gould D. (1996) Understanding psychological preparation for sport: theory and practice of elite performers. Chichester: John Wiley and Sons Ltd

Kłodecka\_Różalska J. (1996) Przekraczanie umysłem możliwości ciała. Warszawa: COS

Luthe A., Geissman P. (1985). Autoghenic state and autogenic shift. W: Correlations Psychosomatiae. Stuttgart.

Markowska L., Nowicki D., Stupnicki R., (1987) Neurohormonalne reakcje w warunkach obciążenia emocjonalnego przed i po zastosowaniu treningu relaksacyjnego. W RP III.52.III1.2. Warszawa: Raporty Instytutu Sportu

Morris T., Summers J. (1998) Psychologia sportu: strategie i techniki. Warszawa: Centralny Ośrodek Sportu.

Nideffer R. M., Sharpe R.,C., (1978) Attention control training. New York: Wyden.

Nowicki D. (1987) Efekty technik relaksacyjnych stosowanych w treningu zawodników taekwondo. „Sport Wyczynowy” nr 1.

Nowicki D. (1991) Trening umysłowy. w Tyszka T., Psychologia i sport. Warszawa: Wydawnictwo AWF

Nowicki D. (1993) Gold Medal Mental Workout for combat sports. Island Pond: Stadion Publishing Company

Orlick T., Partington J. (1982) Mental training for coaches and athletes. Ottawa: Coaching Association of Canada.

Orlick T., Partington J. (1988) Mental links to exelence. The Sports Psychologist, nr 1.

Orlick T.,(1990) In pursuit of exelence. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers



- Orlick T., (1993) Free to feel great – teaching children to excel at leaving. Ontario: Creative Bound Inc.
- Porter K., Foster J. (1989) Visual Athletics. Ddubuque: Wm. C. Brown Publishers
- Silva J., Bernard E., (1997) Metoda Silvy w sporcie. Katowice: Dom Wydawniczo-Księgarski KOS
- Terry P. (1989) The winning mind. Wellingborough: Thorson
- Tyszka T. (1991) Psychologia i sport. Warszawa: AWF
- Unestahl L. E.,(1983) The mental aspects of gymnastics. Orebro: Veje Publ. Inc

## Rozdział 8.

- Bandler R., Grindler J., 1982, Reframing: Neuro-Linguistic Programming and the Transformation of Meaning. Anchor Point: Lakewood
- Bandler R., Grindler J., Satir V., 1999, Mniemamy się wraz z rodzinami. O zdrowej komunikacji. GWP: Gdańsk.
- Fiske J., 1999, Wprowadzenie do badań nad komunikowaniem. Astrum: Wrocław.
- Grzesiuk L., 1977, Koncepcja ludzkiej komunikacji. Przegląd Psychologiczny, 1, 23-34.
- Grzesiuk L., 1985, Zachowania komunikacyjne ich osobowościowe korelaty i efektywność komunikacji interpersonalnej. Studia Psychologiczne, 23, 2, 456-459. (spr str)
- Kurcz I., 1975, Język i mowa. [W:] (red.) Tomaszewski T., Psychologia. PWN: Warszawa.
- Mikułowski - Pomorski S., 1986, Informacja i komunikacja. Pojęcia wzajemne relacje. Zakład Narodowy Ossolińskich: Wrocław.
- Newcomb Th. M., Turner R.H., Converse Ph., E., 1970, Psychologia społeczna. Studia interakcji ludzkich. PWN: Warszawa.
- Niebrzydowski L., Płaszczyński E., 1989, Przyjaźń i otwartość w stosunkach międzyludzkich. Studium psychologiczne. PWN: Warszawa.
- Zimbardo P.G., Ruch F.L., 1988, Psychologia i życie. PWN; Warszawa.