



Rola treningu psychologicznego w optymalizacji wykonania sportowego

Prof. Dr hab. Jan Blecharz

Zakład Psychologii AWF Kraków

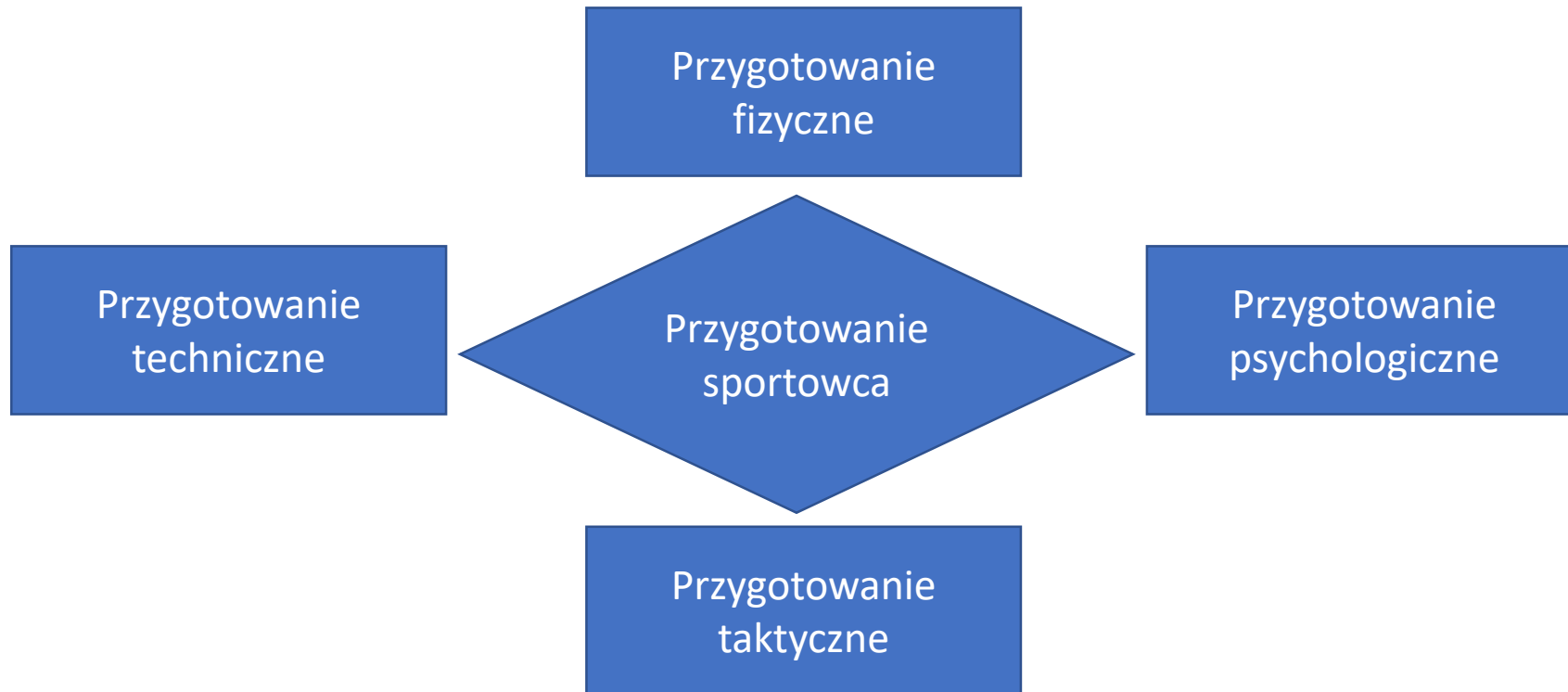


A photograph of three runners on a red track, with the image faded to serve as a background for the text. The runner on the left is in a blue singlet and shorts, the middle runner is in a white singlet and shorts, and the runner on the right is in a white singlet and dark shorts. They are all in mid-stride, running towards the right.

Psychologia sportu

- Psychologia sportu jest integralną częścią psychologii.
- Buduje swoje techniki, programy działania w oparciu o sprawdzone teorie z zachowaniem metodologicznych standardów.
- Dostarcza nowych ciekawych obszarów badawczych i proponuje rozwiązania, które mogą być z powodzeniem wykorzystywane w innych dziedzinach praktyki społecznej.

Przygotowanie sportowca



(Bompa 1999)

Definicja treningu psychologicznego

Trening psychologiczny (mentalny) bywa określany 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, 2004)



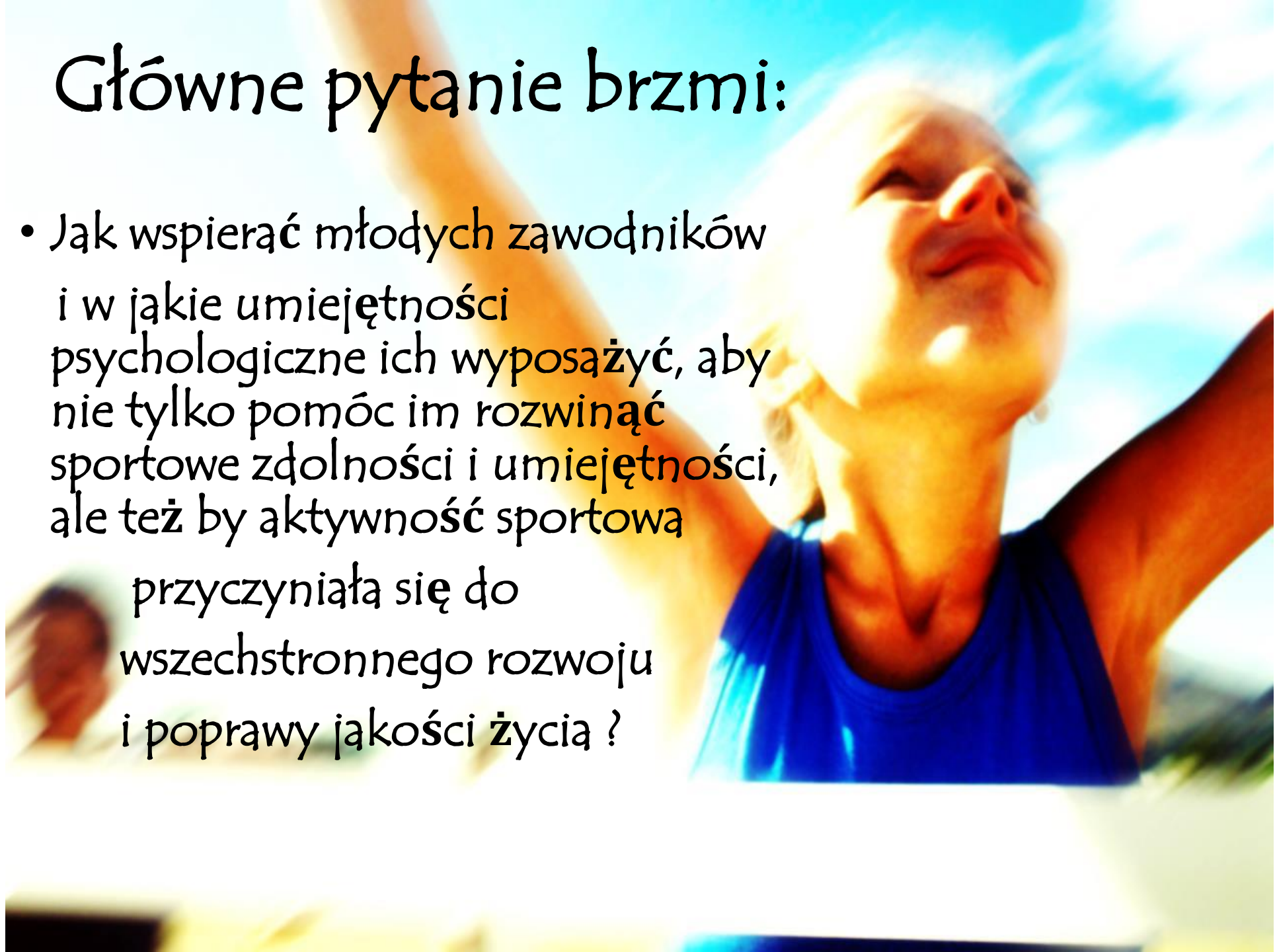
Punkt wyjścia



- Stymulowanie wszechstronnego rozwoju poprzez sport (pasja – radość - harmonia)
- Naturalne zasoby rozwojowe dziecka
- Znaczenie wczesnych doświadczeń i ich wpływ na późniejsze funkcjonowanie (sportowy imprinting)

Główne pytanie brzmi:

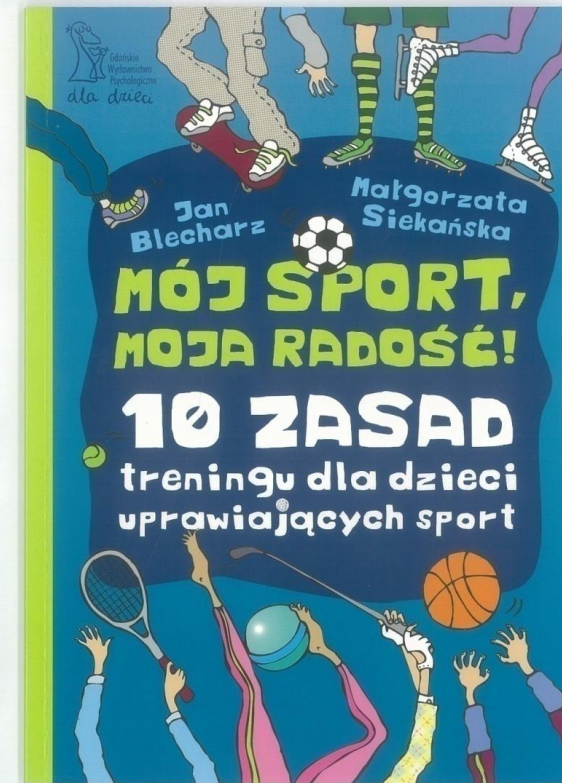
- Jak wspierać młodych zawodników i w jakie umiejętności psychologiczne ich wyposażać, aby nie tylko pomóc im rozwijać sportowe zdolności i umiejętności, ale też by aktywność sportowa przyczyniała się do wszechstronnego rozwoju i poprawy jakości życia ?



Na podstawie:

- wyników własnych oraz dostępnych badań
- wielu lat praktyki
- znanych i sprawdzonych koncepcji
zaproporowanych przez teoretyków
i praktyków,

sformułowano 10 zasad treningu dla dzieci
uprawiających sport:



1. Czerpię przyjemność z trenowania i udziału w zawodach. Lubię to co robię.

- Motywacja autoteliczna
- Teoria samoukierunkowania (SDT)



Radosne dzieci lepiej trenują i lepiej się uczą

2. Umysł, tak jak mięśnie, potrzebuje gimnastyki.
Mogę trenować swój umysł, tak jak trenuję ciało.

- Nauka pozytywnego myślenia
- Tworzenie pozytywnych wyobrażeń
- Koncentracja



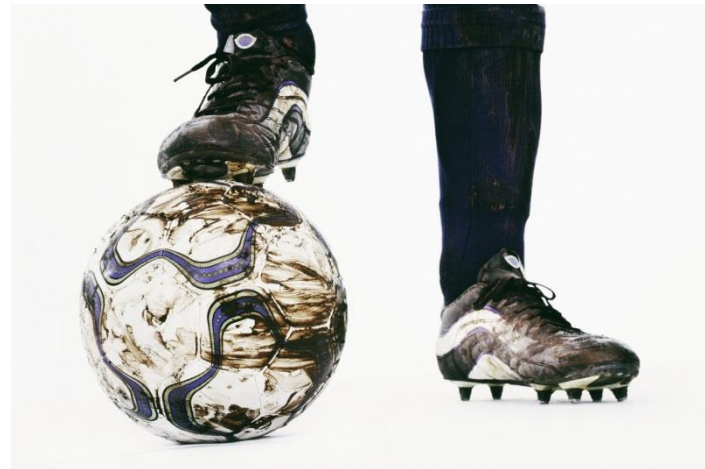
3. Warto się starać, choć czasem na efekty trzeba poczekać.

- Umiejętność odraczania gratyfikacji
- Wytrwałość w dążeniu do celu – nawet w obliczu przeszkód
- Cele krótko- , średnio- i długoterminowe



4. Każdego dnia mogę zrobić coś, co przybliży mnie do postawionego celu.

- Metoda małych kroków i różne rodzaje celów
- Rejestrowanie postępów



5. Wiem, w czym jestem dobry i co potrafię oraz w czym mogę osiągnąć więcej.

- Kształtowanie pozytywnej i adekwatnej samooceny (tj. realistycznej) – profil umiejętności.
- Znaczenie informacji zwrotnej dla wzmacniania przekonania o własnej skuteczności
- Postrzeganie sytuacji jako wymagających (stanowiących wyzwanie) a nie trudnych



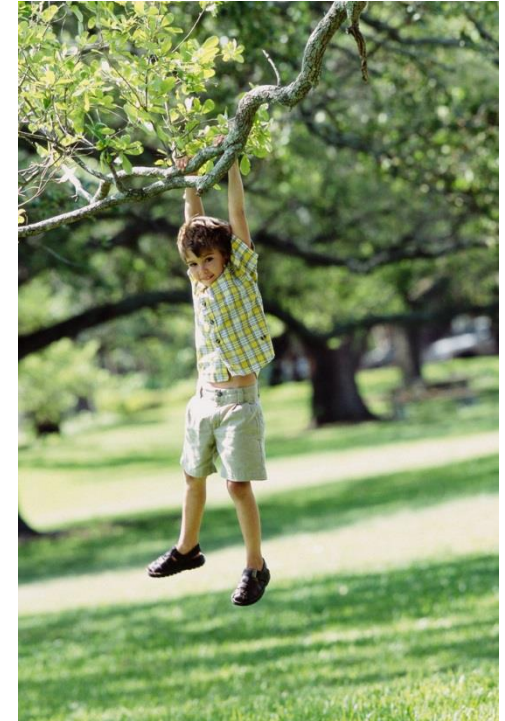
6. Mogę się czasem pomylić.

- Doskonałość vs. Perfekcjonizm
- W obu tych postawach jest silna orientacja na sukces, ale...
towarzyszy im zupełnie inny klimat emocjonalny: *emocjonalne
wyzwanie vs. emocjonalne zagrożenie* (Taylor, 2000).



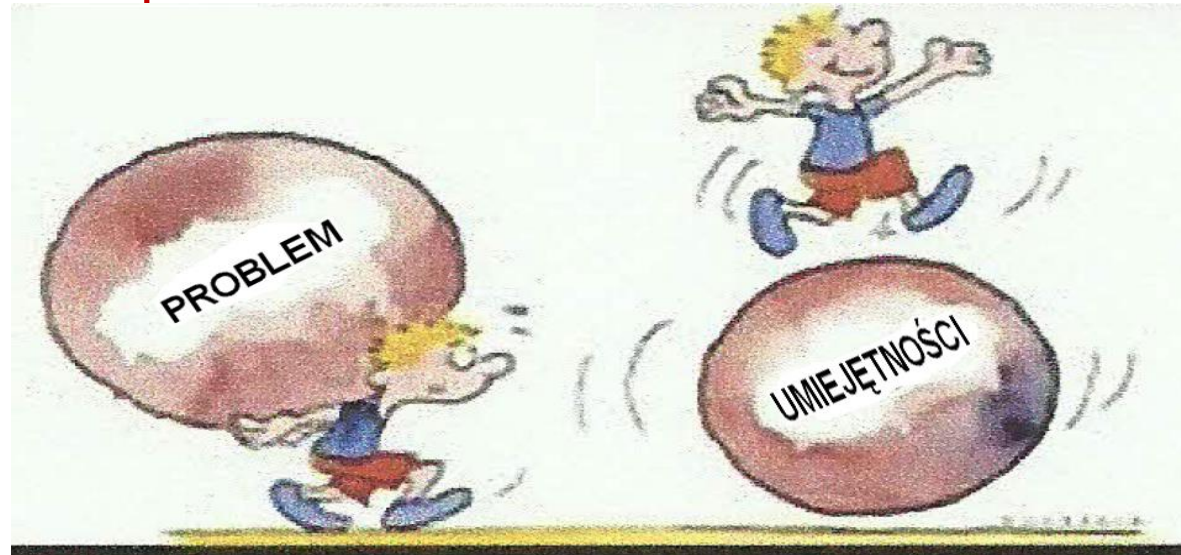
7. Mam wpływ na to, jak wygląda mój dzień.

- Koncepcja oscylacyjnego wydatkowania energii
(Trening – Nauka – Odpoczynek – Czas na własną
(spontaniczną) aktywność
- Żłota i zielona strefa –
planowanie i organizacja czasu



8. Sport to również umiejętność przegrywania. Potrafię sobie radzić z przeciwnościami.

- Przeciwności - wyzwania czy zagrożenia?
- Jak radzić sobie z problemem?
 - poprzez nabywanie umiejętności oraz
 - korzystając ze wsparcia



9. Szanuję moich sportowych konkurentów i doceniam ich umiejętności.

- Nauka zdrowej rywalizacji
- Szacunek do innych - zasada naturalna czy społeczna?
- Darzenie sympatią a szacunek



10. Każdy start jest okazją do tego, by dowiedzieć się czegoś o sobie samym.

- Zawody jako okazję do lepszego poznania siebie, swoich możliwości
 - Co mnie ucieszyło?
 - Czego się nauczyłem?
 - Co chciałbym poprawić następnym razem?
- Poznaj i rozwiń swój potencjał,
- Współpracuj z otoczeniem,
- Popraw wykonanie



Superior Performance Intelligence (Jones, 2012)

PODSUMOWANIE

Czym są i czym nie są przedstawione zasady?

- Zasady **nie są** panaceum na wszystkie możliwe zakłócenia, trudności i kłopoty
- Ani **nie gwarantują**, że młodzi zawodnicy będą kroczyć drogą sportowej kariery od sukcesu do sukcesu
- **Zachęcają** dzieci do samodzielnego radzenia sobie
- **Sprzyjają** budowaniu poczucia własnej wartości
- **Pomagają** dzieciom rozwijać umiejętności przydatne w drodze do bycia dorosłym (nie tylko dorosłym zawodnikiem)

Motywacja podstawą sukcesu w sporcie



Kiedy pytamy, co sprawia, że my a także inne żywe istoty funkcjonujemy zadajemy pytanie dotyczące motywacji.

Motywację charakteryzują:

- a) wzbudzenie energii
- b) ukierunkowanie wysiłku na określony cel
- c) selektywne zwracanie uwagi na istotne bodźce

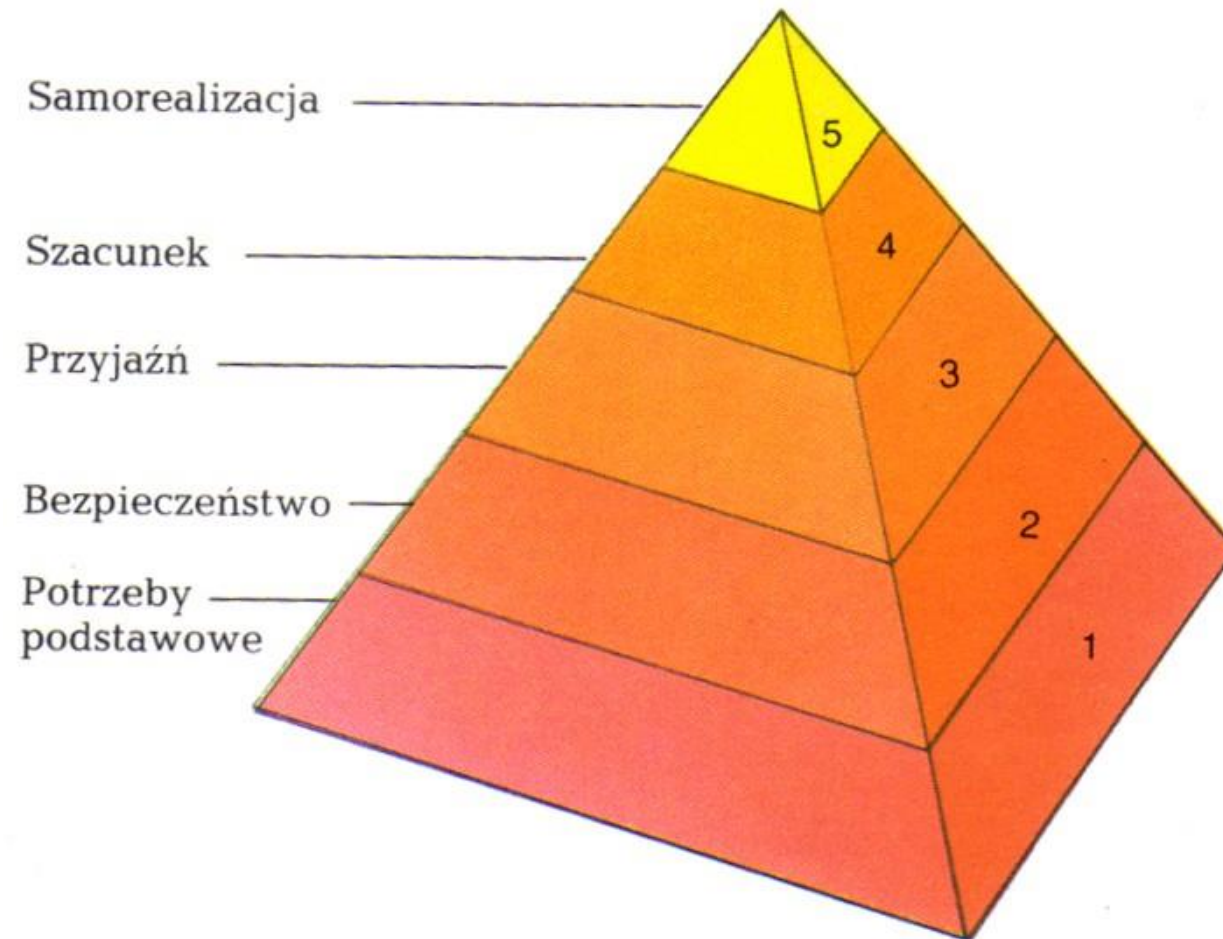


Formalnie motywacja może być rozpatrywana jako wewnętrzny stan, który uruchamia i dynamizuje zachowanie, jego kierunek i trwałość.



Motywacja jest sprężyną napędową zachowania. U podstaw wzbudzenia motywacji leżą rozliczne potrzeby. Amerykański psycholog Abraham Maslow dokonał ich specyficznej hierarchizacji.

HIERARCHIA POTRZEB LUDZKICH WG MASLOWA



Motywacje samoaktualizacji i samorozwoju

Wg Carla Rogersa człowieka cechuje tylko jeden motyw: wzrostu, rozwoju, spełniania się, jednakże zewnętrzne środowisko może go w tym powstrzymać (np. rodzice i miłość warunkowa, co hamuje otwartość na nowe doświadczenia).



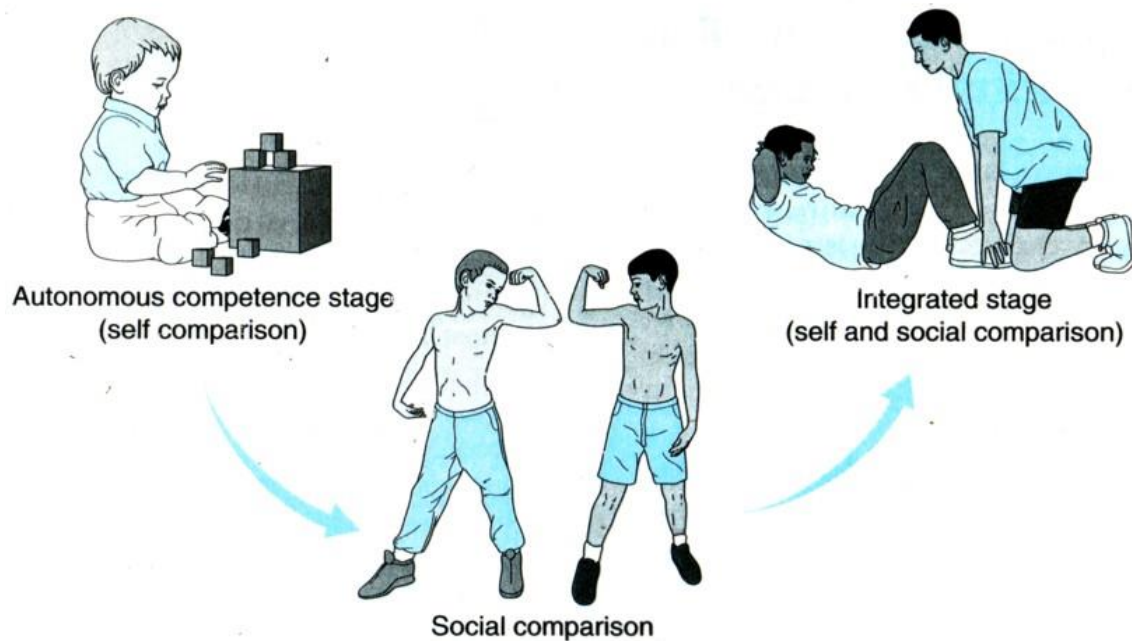
5 warunków rozwoju i realizacji motywu wzrostu

1. Otwartość na nowe doświadczenia
2. Koncentracja na teraźniejszości- „tu i teraz”
3. Zaufanie do własnego organizmu. Otwartość na wszelkie sygnały z własnego ciała.
4. Poczucie wolności. Poznawcza kontrola nad własnym życiem i poczucie, że potrafi sterować własną przyszłością.
5. Zdolność do oryginalnego myślenia i rozwiązywania problemów, nawet w dramatycznych okolicznościach.



Rozwój motywacji osiągnięć w ontogenezie

Motivation

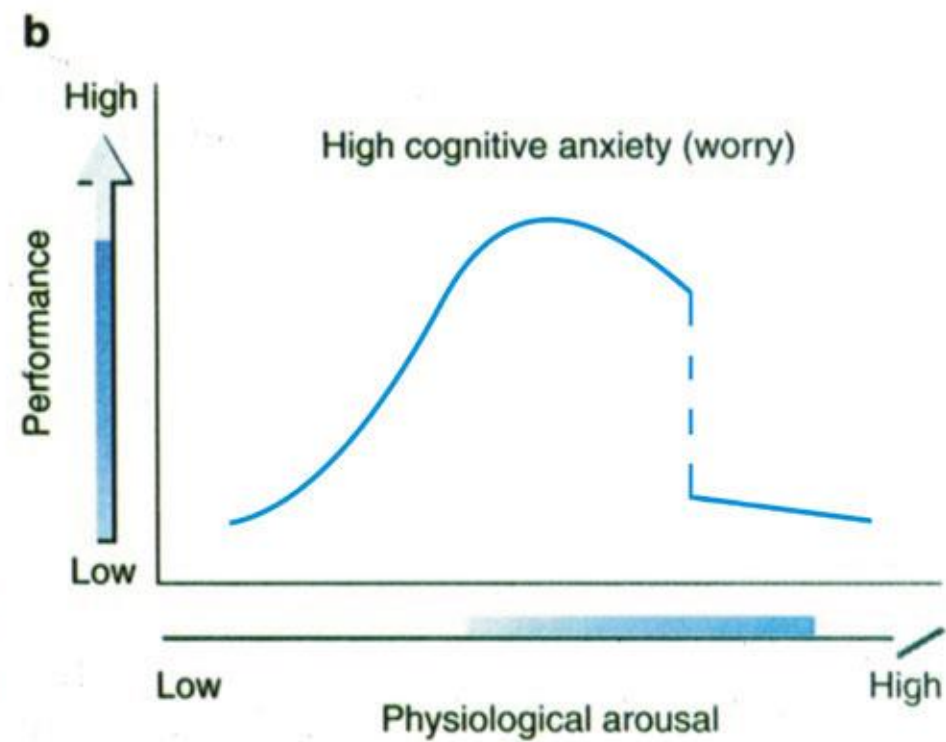
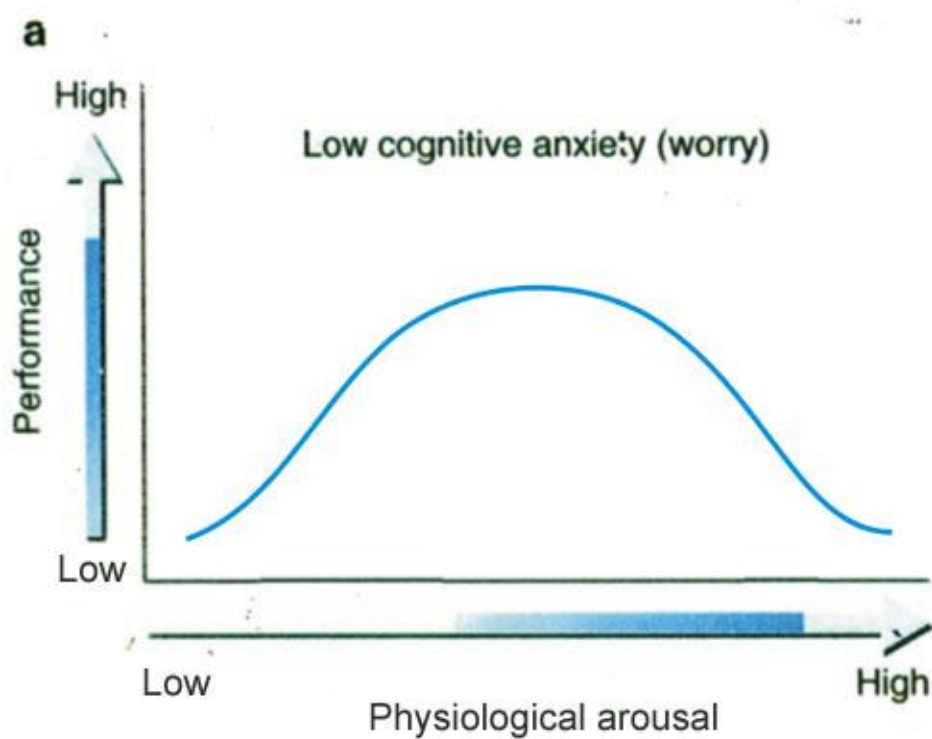


Człowiek w swojej autogenezie przechodzi przez trzy stadia rozwoju motywacji osiągnięć:

- autoteliczną (do ok. 5 roku życia)
- rywalizacji i porównywania (okres dominujący tego typu motywacji przypada na wczesny wiek szkolny)
- syntetyczną (będącą połączeniem obu poprzednich stadiów)

Jakkolwiek wszyscy przechodzimy przez te stadia, to jednak czas ich trwania nie jest ściśle określony wiekiem biologicznym; często mogą one występować synchronicznie.

Czynnikiem modyfikującym zależność poziomu wykonania od pobudzenia jest lęk mogący przybierać formy: somatyczną lub poznawczą.





Teoria samoukierunkowania/samostanowienia

Samodeterminująca teoria motywacji (samoukierunkowania, samostanowienia), jest dialektyczną teorią ludzkiej motywacji, wywodzącą się od humanistycznych badaczy motywacji, takich jak White(1959) czy de Charms (1968).

- **Edward Deci i Richard Ryan** wymieniają trzy podstawowe potrzeby człowieka: **kompetencji, autonomii i związków z innymi**.
- Ich zaspokojenie jest niezbędne, by osobowość mogła rozwijać się w optymalny sposób. Potrzeby te są równorzędne i występują we wszystkich kulturach.



- **Potrzeba kompetencji** wiąże się z podejmowaniem wyzwań oraz doświadczaniem skuteczności własnego działania w świecie fizycznym i społecznym.
- **Potrzeba związków z innymi** oznacza poszukiwanie relacji z ludźmi oraz potrzebę doświadczenia bliskości, bezpieczeństwa i przynależności (por z Maslowem – przyp. JB)
- **Potrzeba autonomii** to regulowanie i organizowanie własnego zachowania, które pozostaje spójne z „ja” i jest dla nas ważne: oznacza podejmowanie i zachowania z własnej woli.



Motywację można przedstawić na kontinuum zachowań w zależności od tego w jaki sposób są regulowane:

- **Regulacja zewnętrzna** – zachowanie podejmowane jest w celu uzyskania nagrody lub uniknięcia kary.
- **Introjekcja** – przyjmujemy zewnętrzne wartości i zasady, nie akceptujemy ich jednak jako własnych. Nasze zachowanie często wynika ze świadomości, że inni nas obserwują, z poczucia dumy, wstydu albo lęku.
- **Indentyfikacja** – zachowanie jest w większym stopniu motywowane przez „ja”. Podejmujemy je ze względu na wartości i cele, które postrzegamy jako własne i które są dla nas ważne.



- **Integracja z „ja”** – zachowanie podejmujemy nie tylko dlatego, że uznajemy je za ważne, lecz wartości leżące u jego podłoża zostają zintegrowane z innymi aspektami naszego systemu wartości i naszego „ja”. Zachowanie jest całkowicie dobrowolne i zgodne z naszymi potrzebami.
- **Regulacja wewnętrzna** – zachowanie ukierunkowane jest raczej na samo działanie niż na wynik. Ma miejsce wtedy, gdy podążamy za własnymi zainteresowaniami i kierujemy się tym, co uznajemy za ważne.

Klimat motywacyjny w organizacji sportowej

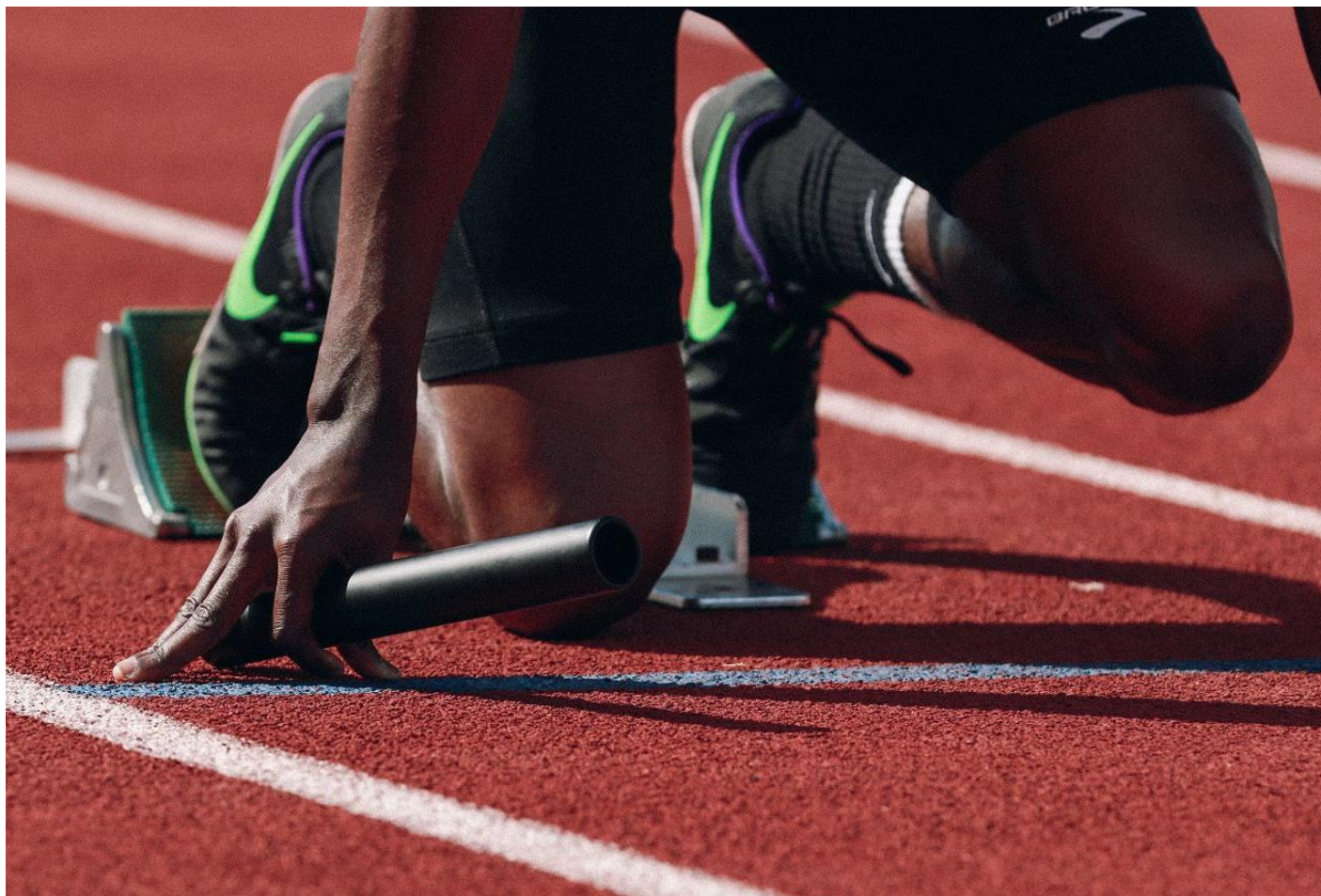
Klimat motywacyjny
skoncentrowany na
pokonywaniu innych
(podkreślane: rywalizacja i
porównania)



Klimat motywacyjny
skoncentrowany na pokonywaniu
swoich ograniczeń (podkreślane:
indywidualne doświadczenia
mistrzowskie, potrzeba rozwoju)



Spostrzeganie przyczyn osiągniętego wyniku



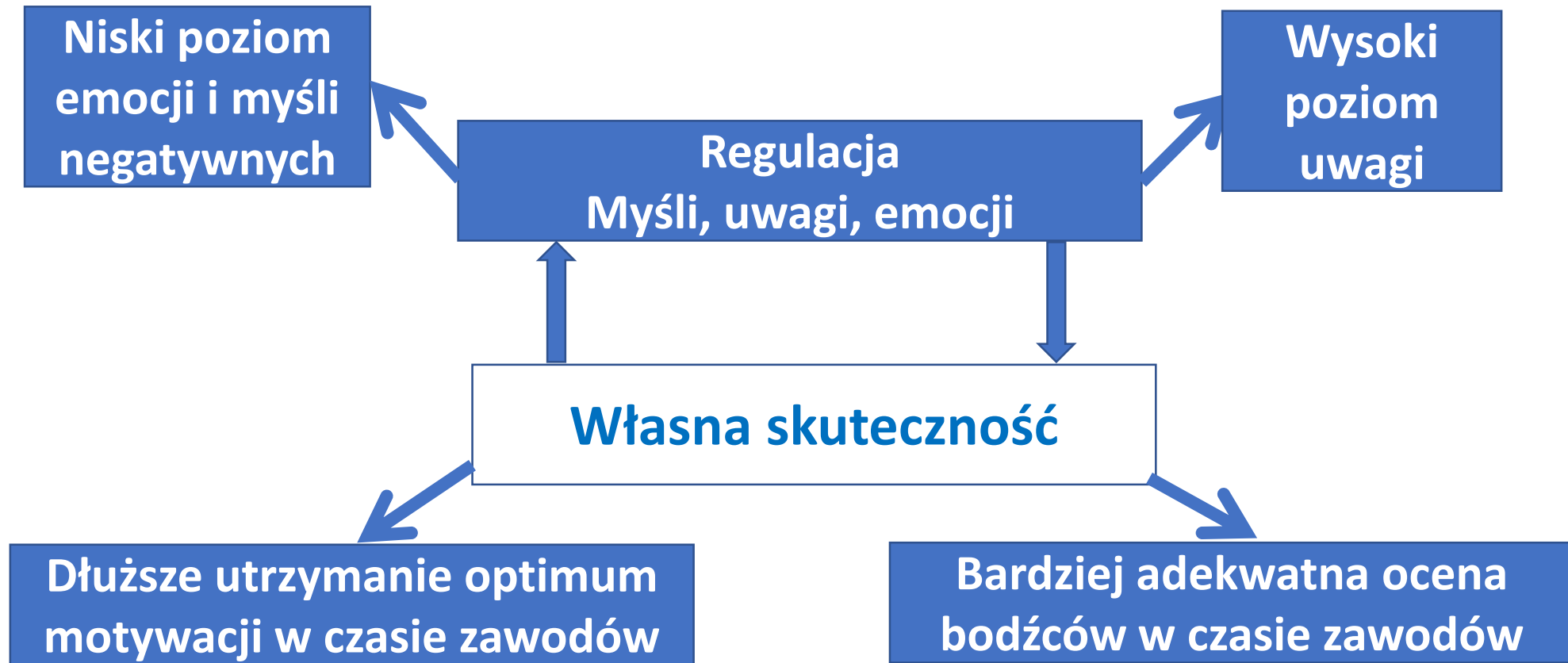
Istotny wpływ na motywację odgrywa spostrzeganie przyczyn osiągniętego wyniku. Czy był to przypadek, czy też własne kompetencje i umiejętności (teoria atrybucji – czyli doszukiwanie się związków przyczynowo- skutkowych związanych ze swoim zachowaniem). Weiner wyróżnił 4 kategorie przyczyn, którymi ludzie tłumaczą osiągnięte wyniki:

- zdolności – czynnik wewnętrzny, stały
- wysiłek – czynnik wewnętrzny, zmienny i kontrolowany
- trudność zadania – czynnik zewnętrzny
- przypadek – czynnik zewnętrzny, zmienny

Okazuje się, że sportowcy z wysoką motywacją osiągnąć sukcesu skłonni są do upatrywania przyczyn sukcesu w czynnikach wewnętrznych i stabilnych (zdolności oraz włożony wysiłek), zaś porażki przypisują czynnikom zewnętrznym (sędzia, przypadek, a więc czynnikom, których nie mogą kontrolować). Towarzyszy temu podwyższenie samooceny po sukcesie i obrony obrazu siebie jako sprawcy po porażce.

Na co oddziałuje własna skuteczność?

Budowane na poprzednich własnych doświadczeniach mistrzowskich ("mastery experience"), kiedy dana technika została wykonana perfekcyjnie (por. przegląd badań w Łuszczyńska, 2011)





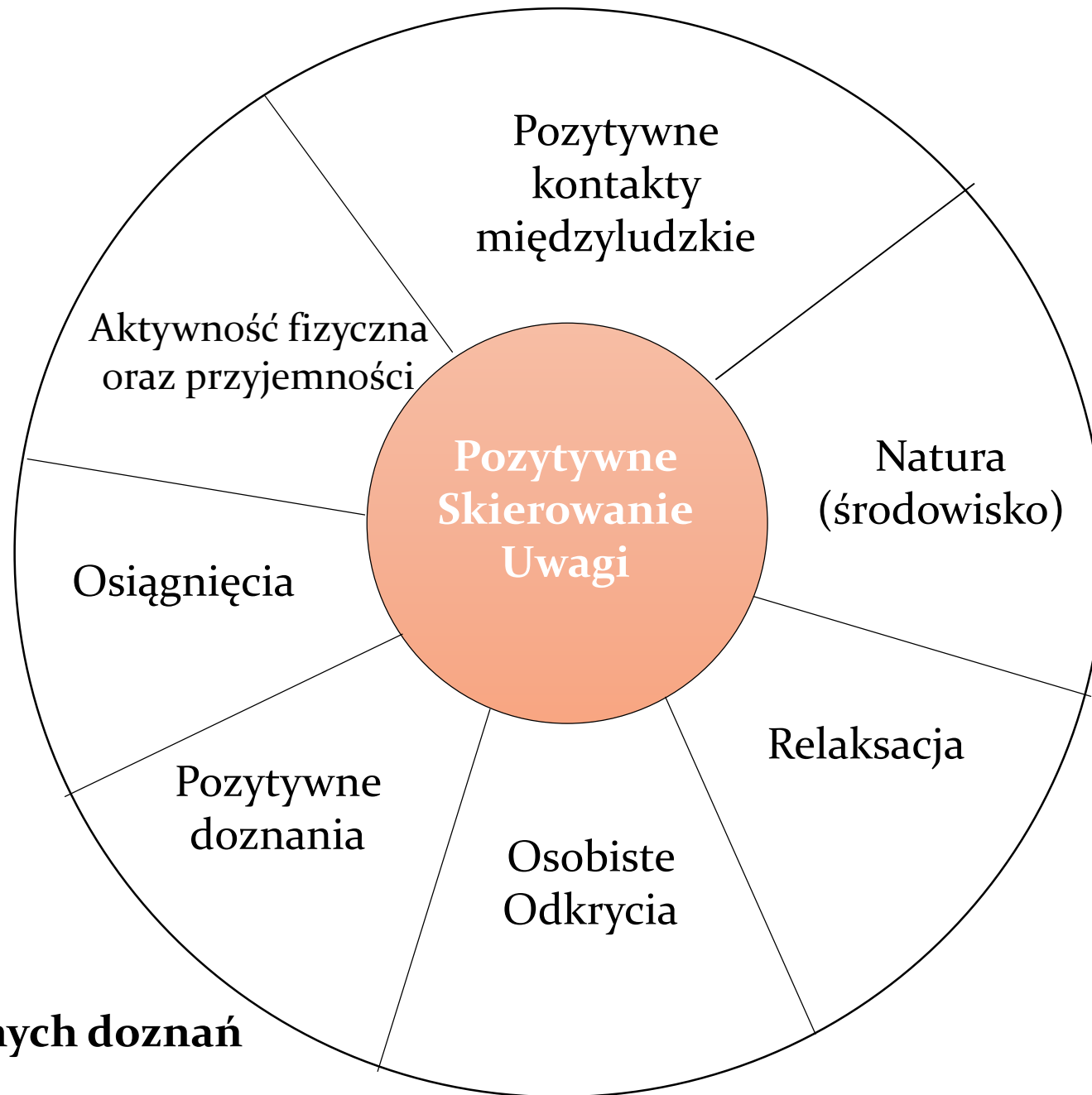
Holistyczna koncepcja rozwoju w sporcie poprzez sport Terry Orlicka

- Teoria oparta na filozofii **well-being** oraz paradygmatach psychologii zdrowia
- Teoria Doskonałości Wykonania

Wskazuje kluczowe umiejętności mentalne konieczne do osiągnięcia optymalnego poziomu wykonania



Koło doskonałości

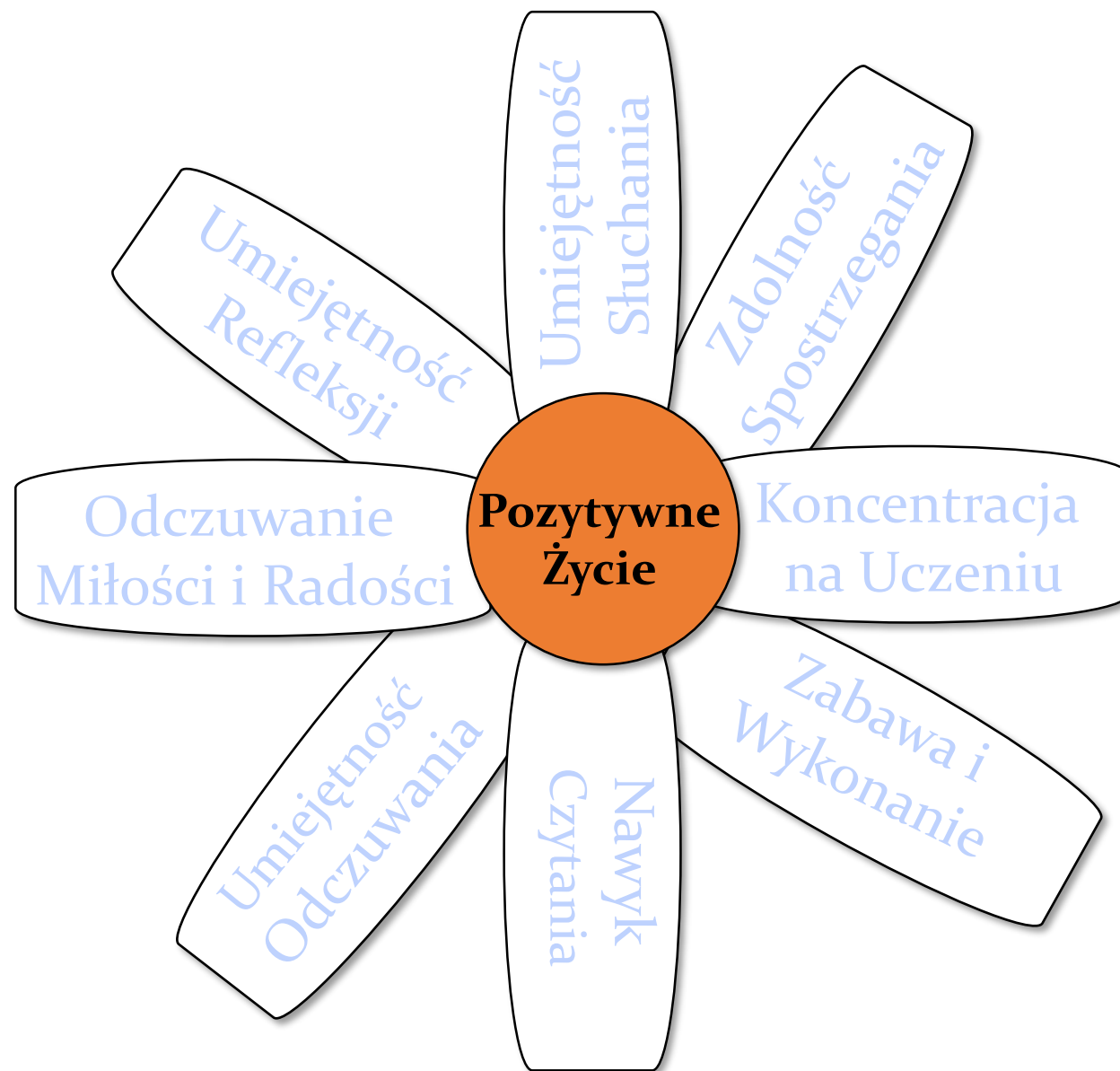


Koło pozytywnych doznań



Filary koncentracji

- **Pozytywne i całkowite skupienie się** jest kluczowe dla optymalnego uczenia się, doskonałości wykonania oraz osiągnięcia pełni życia
- Osiem filarów koncentracji
 - Wskazują w jaki sposób można osiągnąć optimum życiowe



Osiem filarów koncentracji



Problemy natury psychologicznej istotne dla optymalnego wykonania sportowego

- Dławienie psychiczne (choking)
- Wypalenie (burnout)
- Monitoring stanów emocjonalnych w przygotowaniu do zawodów,
- Powrót zawodnika po urazie fizycznym



Dławienie – czym jest ?

- jest gorszym wykonaniem niż tego oczekiwaliśmy,

zawodnik przeżywający dławienie może zwyciężyć, ale jego wyniki w okresie dławiącej presji są gorsze niż w innych etapach.

- pojawia się na skutek wysokiej presji wynikającej z sytuacji, np. zawodów , w których chęć osiągnięcia najlepszych wyników ma duże znaczenie osobiste.
- kiedy motywacja do dobrego występu jest wysoka, większe jest prawdopodobieństwo niekorzystnego wykonania (paradoks).



Dławienie - co je powoduje?

- jednym z elementów pośredniczących pomiędzy spostrzeganiem presji a obniżeniem wykonania jest wzrost samoświadomości (skupiania się na sobie)





Dławienie - jak mu zapobiegać?

Strategie

- Zaszczepianie stresu – czyli oswojanie się ze stresem podczas treningów
- Wprowadzanie dodatkowych dystraktorów
- Strategie odwracające uwagę od obserwacji własnego wykonania (np. odliczanie wstecz)
- Wprowadzenie strategii zwiększających udział procesów automatycznych, np. koncentracja na trzech słowach kluczowych dla danej techniki lub wykonania, lub koncentracja na jednym słowie, najlepiej określającym automatyczne wykonanie: „rytm” „płynność” „lekko”

II. Wypalenie



- Czym jest ?
 - *rozdzielenie pomiędzy wypaleniem, przetrenowaniem a brakiem świeżości.*
- Co je powoduje?
- Jakie są objawy?
- Konsekwencje
- Jak mu zapobiegać – interwencje ?
- Wypalenie u trenerów

An abstract graphic on the left side of the slide, featuring several organic, leaf-like shapes in yellow and grey, along with small circles and curved lines, creating a modern, minimalist design.

Różnice między wypaleniem, przetrenowaniem, brakiem świeżości oraz wycofaniem się ze sportu

Wypalenie - może wynikać chronicznego stresu i być spowodowane czynnikami treningowymi (przetrenowanie) jak również czynnikami nie związanymi z treningiem, np. relacjami z trenerem, obciążeniami innymi formami aktywności, itp.).

Wypalenie nie musi powodować wycofania się – sportowiec może odejść ze sportu, gdyż chce spróbować czegoś innego, pojawiły się inne priorytety, kontuzja itp.

Przetrenowanie - definiowane jest jako syndrom, który pojawia się na skutek przeciążenia fizycznego sportowca oraz braku wypoczynku (recovery).

W konsekwencji zawodnik może osiągać gorsze wyniki, mieć trudności z treningami, nieświeżością a nawet wypaleniem.

Nieświeżość- wynika z przetrenowania i braku możliwości realizowania reżimu treningowego; symptomy: brak apetytu, zaburzenia nastroju.

Przetrenowanie i nieświeżość mogą wynikać z dużego obciążenia treningowego.



Wypalenie trenerów

Zjawisko wypalenia wśród trenerów i jego wpływ na funkcjonowanie zawodnika.

Częste przyczyny wypalenia trenerów: problemy finansowe, relacje na linii trener-zawodnik, doświadczanie stresu związanego z pełnieniem roli trenera,

Badania Kellego (1994) wskazują, że kobiety pełniące rolę trenera doświadczają wyższego poziomu wyczerpania emocjonalnego oraz spadku osiągnięć w porównaniu do mężczyzn. Kobiety przeciążone pracą trenerską częściej doświadczają konfliktu związanego z życiem rodzinnym i rolą trenera.

Mężczyźni trenerzy częściej traktują swoich zawodników bezosobowo i bardziej są skupieni na wygrywaniu, co z kolei tworzy klimat w którym trener jest bardziej narażony na wypalenie.



Wypalenie trenerów

Trenerzy z syndromem wypalenia mniej się angażują w trening i w mniejszym stopniu udzielają wsparcia oraz pozytywnych informacji zwrotnych jak również stają się bardziej pobłażliwi.



Z punktu widzenia zawodnika, trener z syndromem wypalenia dostarcza mniej wskazówek, doświadcza wyższego lęku oraz ma mniej radości z prowadzenia treningów.

III. Przygotowanie do zawodów



- stan psychologiczny gwarantujący idealne wykonanie (ideal performance state)
- poczucie idealnego wykonania (feeling of ideal performance)
- opracowanie rutyny przedstartowej
- **rola monitoringu psychologicznego - na podstawie monitoringu emocjonalnego**



Przygotowanie do zawodów- monitorowanie stanów emocjonalnych

- Wydaje się być oczywistym, że stan emocjonalny sportowca będzie miał wpływ na jego wykonanie w trakcie treningu oraz zawodów.
- Trener może mieć trudności w określeniu stanu emocjonalnego zawodnika (zawodnik nauczony kontrolować emocje, ma problemy z ich wyrażaniem, ponadto może to uważać za oznakę słabości).
- Stworzono wiele narzędzi mających na celu określić stan emocjonalny zawodnika. Wydają się one mniejszym zagrożeniem dla zawodnika i dzięki temu pozwalają lepiej określić jego stan emocjonalny.

Side profile - szczyt
emocjonalny,
zawodnik gotowy
do startu

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Podeksytowany											
Pewny siebie											
Zrelaksowany											
Szybki											
Silny											
Gotowy											
Aktywny											
Energiczny											
Zmęczony											
Przemęczony											
Ociężały											
Rozdrażniony											
Napięty											
Nerwowy											
Niecierpliwy											
Zaniepokojony											
Będący pod napięciem											
Przygnębiony											
Zakłopotany											
Osamotniony, tęskniący za domem											

Butler, 1996 Sport Psychology in Action

Mazy run
profile – labirynt, stan
charakterystyczny do okres
przygotowawczego,
zawodnik nie czuje się
gotowy energetycznie

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Podekscytowany											
Pewny siebie											
Zrelaksowany											
Szybki											
Silny											
Gotowy											
Aktywny											
Energiczny											
Zmęczony											
Przemęczony											
Ociężały											
Rozdrażniony											
Napięty											
Nerwowy											
Niecierpliwy											
Zaniepokojony											
Będący pod napięciem											
Przygnębiony											
Zakłopotany											
Osamotniony, tęskniący za domem											

Mogul profile – zjazd
po muldach, profil
charakterystyczny dla
okresu
przedstartowego

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Podekscytowany											
Pewny siebie											
Zrelaksowany											
Szybki											
Silny											
Gotowy											
Aktywny											
Energiczny											
Zmęczony											
Przemęczony											
Ociężały											
Rozdrażniony											
Napięty											
Nerwowy											
Niecierpliwy											
Zaniepokojony											
Będący pod napięciem											
Przygnębiony											
Zakłopotany											
Osamotniony, tęskniący za domem											

Butler, 1996 Sport Psychology in Action

Collapsed profile –
stan wyczerpania
fizycznego i
psychicznego

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Podekscytowany											
Pewny siebie											
Zrelaksowany											
Szybki											
Silny											
Gotowy											
Aktywny											
Energiczny											
Zmęczony											
Przemęczony											
Ociężały											
Rozdrażniony											
Napięty											
Nerwowy											
Niecierpliwy											
Zaniepokojony											
Będący pod napięciem											
Przygnębiony											
Zakłopotany											
Osamotniony, tęskniący za domem											

Podsumowanie



- Wszystkie zaprezentowane koncepcje koncentrują się na sportowcu jako osobie.
- Nie rozróżniają tego kim sportowcy są na boisku i poza nim.
- Kiedy sportowiec wychodzi na arenę sportową nie zostawia swojej osobowości na zewnątrz.
- Sport daje możliwość rozwoju osobowości oraz nabycia umiejętności przydatnych w funkcjonowaniu i czerpaniu satysfakcji poza sportem.