



Lesław Kulmatycki  
AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO WE WROCŁAWIU

## MIEJSCE TECHNIK RELAKSOWO-KONCENTRUJĄCYCH W SPORCIE

### ABSTRACT

The place of relaxation-concentration techniques in sport

Athletes as well as rest of the people experience mental fatigue, stress, tension or negative emotions. For some coaches it is obvious that at the upward limits of the athletes their activity reaches the point where more training load results in stagnation or less improvement. Coaches or sports psychologists obtain feedback from athletes about their psychological obstacles as well as wellbeing. They want to optimize the training process to get the best results and they are searching for new "training tools".

Since the early 1980s a number of psychological interventions have been used successfully to prepare athletes to their activity. There are some groups of relaxation-concentration techniques which can be adapted to become part of athletes' regular physical training. These techniques include relaxation, imaginary-visualization or concentration-meditation help to direct the thought processes toward a state of equilibrium and mindfulness.

Author explained some practical suggestion how to start relaxation exercises as a part of physical training. "The 25-day individual training plan" was presented with some detailed explanations how to apply the useful exercises. The goal of this paper was to inspire the professionals to employ some of the techniques to develop and master a better capacity to manage their own training and, consequently, the performance.

**Key words:** relaxation-concentration techniques, mental training, athletes

### WPROWADZENIE

Obserwując dramaturgię współczesnych widowisk sportowych, należy stwierdzić, że zarówno zewnętrzna oprawa widowiska, aktywny udział widzów, jak i same zawody sportowe są przede wszystkim rodzajem gry psychologicznej. Oczywiście, dramaturgii dodaje lub ujmuje sam charakter dyscypliny. Jeden zawodnik zmagający się przeciwko drugiemu a cały zespół, jak w grach zespołowych, czynią różnicę. W jednym i drugim wypadku zawodnicy muszą poradzić sobie z wielością wyzwań, nie tylko łączących się z bezpośrednią walką sportową. Coraz większa presja otoczenia przed zawodami lub po nich, coraz więcej oczekiwań ze strony sponsorów sprawiają, że okres doświadczania napięć może być dłuższy niż tylko sam występ sportowy. Jednocześnie drużyna sportowa czy zawodnik w danej konkurencji mają aspiracje osiągać najwyż-

sze światowe wyniki, a to znaczy, że muszą dobrze sobie radzić z wyzwaniami, czyli muszą być odporni psychicznie na wiele destrukcyjnych działań ze strony przeciwnika sportowego lub jego zwolenników.

W Polsce szczególnie spektakularne, medialnie nagłośnione osiągnięcia Jana Blecharza, który we współpracy z trenerem Apoloniuszem Tajnerem wspierał Adama Małysza nie tylko medialnie, wskazały na rolę, jaką może odegrać pomoc psychologiczna dla sportowca. W skali ogólnopolskiej przełożyło się to na wzrost akceptacji i uznania dla tej wąskiej profesji, ale też pojawiło się wiele pytań o istotę i wagę oddziaływania na psychikę sportowca [1–4]. Dlatego coraz częściej pojawiają się pytania trenerów, zawodników i organizatorów sportu o „trening psychiczny” (*psychic training*) jako integralną część treningu zawodnika [3, 5]. Często też tego rodzaju oddziaływanie nazywane jest treningiem mentalnym

(*mental training*), wewnętrznym treningiem umysłowym (*inner mental training*) czy też treningiem umiejętności psychologicznych (*psych-skills training*) [1, 6]. Trening technik relaksowo-koncentrujących, podobnie jak udział treningu psychologicznego w cyklu treningowym zawodnika, jest w naszym kraju nadal czymś nowym. Ćwiczenia relaksowo-koncentrujące są jedynie częścią szerszego oddziaływania psychologicznego.

W niniejszym artykule chciałbym się podzielić swoim doświadczeniem i wiedzą na temat niektórych aspektów praktycznego zastosowania oraz miejsca technik relaksowo-koncentrujących w sporcie.

#### PSYCHOLOGICZNE WSPOMAGANIE ZAWODNIKA

Przy obecnej sportowej koniunkturze wielu nie do końca kompetentnym „specjalistom” wydaje się, że można dobrze sprzedać różnego rodzaju metody przybliżające sukces sportowy. Psychiczna czy mentalna strona treningu sportowego nie jest jeszcze dobrze znana i wciąż stanowi nowy obszar zainteresowania psychologów sportu. Szczególnym okresem wzmożonego zainteresowania treningiem psychologicznym w sporcie był początek lat 80. XX w. W tym czasie koncentrowano się głównie na zdolnościach naszego umysłu oraz na rozpoznaniu i wykorzystaniu emocji. Dekadę później treningi psychologiczne bądź mentalne stały się oczywistością. Wiele badań potwierdza przydatność tego rodzaju działań [7–10]. Prym wiodą Stany Zjednoczone, które wprowadziły specjalność psychologa sportowego. Inne kraje, mające dłużej tradycje i – co najważniejsze – sukcesy sportowe, nie pozostają w tyle. Rywalizacja w doskonaleniu psychologicznych metod wspomagania zawodnika udziela się również najbardziej usportowionym krajom Europy oraz Australii, Kanady czy wielu krajom azjatyckim, takim jak Japonia, Korea i Chiny, które również włączyły programy psychologicznej interwencji w okresie przygotowań do igrzysk olimpijskich.

Programy treningu psychologicznego coraz częściej zostają opisywane i przygoto-

wywane w zindywidualizowany sposób zarówno dla konkretnych zawodników uprawiających sporty indywidualne, jak i dla całych drużyn uprawiających gry zespołowe. W programach wykorzystuje się przede wszystkim narzędzia diagnostyczne mające wskazać mocne i słabe strony zawodnika. W mniejszym stopniu stosuje się trudniejsze w realizacji narzędzia, które dają możliwość zmiany określonych umiejętności, np. poprawienie koncentracji umysłu. Niektórzy trenerzy i psycholodzy sportowi częściowo ujawniają tajemnice swojej pracy i wielu z nich stosuje takie narzędzia pracy z zawodnikiem, jak prowadzenie dziennika samokontroli umysłowej, arkuszy programowania celów, opracowywania modeli pozytywnego samookreślenia, zaplanowane zapisy treningów autoprezentacji czy sesji konstruowania autoafirmacji. Oczywiście, spora grupa oddziaływań polega na stosowaniu tych znanych z innych obszarów działalności człowieka, takich jak terapia czy rekreacja. W najpopularniejszym ujęciu odnosi się do relaksacji, wizualizacji, techniki skupiania uwagi i koncentracji na zadaniu czy sposobów odnajdywania tzw. strefy szczytowych osiągnięć (*zone of peak performance*) bądź stanu *flow*, w którym dochodzi do harmonijnej współpracy umysłu i ciała oraz idealnego przepływu informacji między umysłem a ciałem zawodnika [6, 11, 12].

#### PREDYSPOZYCJE PSYCHICZNE W SPORCIE

Zarówno w dyscyplinach indywidualnych, jak i zespołowych można wskazać na kilka istotnych predyspozycji i cech psychicznych, mogących utrudniać bądź ułatwiać zawodnikom osiągnięcie dobrych rezultatów. Psychiczne umiejętności odgrywają rolę w rywalizacji sportowej, mogą stać się w decydujących chwilach ważnym, a czasami najważniejszym czynnikiem przygotowania zawodnika czy drużyny<sup>1</sup>. Do bardziej „jawnych”, widocznych na zewnątrz, należą motywacja i sposób reagowania. Podejmowanie jakiegokolwiek działania, a szczególnie aktywności sportowej, w znacz-

nym stopniu zależy od poziomu motywacji oraz aspiracji zawodnika. Motywowaniem zawodnika zajmuje się już sporo specjalistów. Na poziomie klubu istnieje cały system wpływania na intensywniejszą pracę sportowców. Podobnie jest z koniecznością wymuszonej przez środowisko kontroli swojego zachowania nie tylko w czasie samego występu sportowego, ale również przed zawodami i po nich. W tym wypadku, poza wytrenowanym sposobem radzenia sobie z reakcjami na bodźce, istotną składową są określone cechy osobowościowe zawodników. Psychiczne zasoby i umiejętności ich rozpoznawania to raczej wewnętrzna sfera psychiki zawodnika. Jest zatem mniej dostępna, bardziej „ukryta”. Jest z jednej strony dodatkowym atutem zawodnika, ale też może być jego problemem i wprowadzać trenerów w bezradność. Trudno bowiem zwerifikować, co dzieje się w głowie zawodnika, w jego umyśle. Tego rodzaju psychiczna praca, wymagająca pogłębionej praktyki, jest rodzajem introspekcyjnego procesu, pozwalającego na lepsze poznanie siebie oraz mechanizmów sterujących zarówno aktywnością umysłu, jak i emocjami. W tab. 1 wymieniam konkretne umiejętności psychiczne, które mogą być rozwijane za pomocą technik relaksowo-koncentrujących oraz wyjaśniam najważniejsze sposoby uzyskiwania stanu zrelaksowania.

## DWIE GRUPY CELÓW STOSOWANIA TECHNIK RELAKSOWO-KONCENTRUJĄCYCH

Można wskazać na dwie zasadnicze grupy celów stosowania technik relaksacyjnych. Jedne koncentrują się na wypracowaniu skutecznych sposobów przeciwdziałania sytuacji trudnej. Drugie ukierunkowane na efektywne korzystanie z pozytywnych wewnętrznych zasobów wzmocnianych podczas ćwiczeń. Kluczowym problemem przy omawianiu pierwszej grupy celów jest odporność psychiczna. U wielu zawodników dość często obserwuje się bezradność, nie radzenie sobie z nową czy trudną sytuacją w czasie walki sportowej. U młodszych zawodników wynika ona z braku doświadczenia, u starszych głównie z braku umiejętności i braku przygotowania specjalistycznego. W największym skrócie, nie radzenie sobie z wyzwaniami polega na braku umiejętności sterowania procesami percepcyjnymi i intelektualnymi. Chaos w głowie, gonitwa myśli, zagubienie w wielości bodźców – to opisy najczęściej prezentowane przez zawodników. W takich sytuacjach praca polega głównie na uświadomieniu sobie naturalnych procesów psychologicznych, takich jak poznanie swojego progu wrażliwości, czyli stopnia reagowania na minimalne bodźce, lub progu odporności na stres, czyli stopnia odpor-

Tab. 1. „Ukryte” umiejętności psychiczne a techniki i strategie możliwe do zastosowania w treningach ćwiczeń relaksowo-koncentrujących (źródło: oprac. własne)

Obszary pracy z „ukrytymi” umiejętnościami psychicznymi	Techniki możliwe do zastosowania w treningach relaksowo-koncentrujących
A praca z procesami spostrzegania	techniki świadomości ciała, analizy doznawanych wrażeń, monitorowania procesu introspekcji
B praca z procesami wyobrażeń i wizualizacji	techniki wyobrazeniowe z wymiarami przestrzeni i czasu, wyobrażenia zachowań rytualnych
C praca z koncentracją i uwagą	techniki koncentracji uwagi, wchodzenia i pozostawania w stanie koncentracji uwagi
D praca z procesami myślowymi	techniki świadomego ukierunkowania treści procesów myślowych, wewnętrzny dialog, autoregulacja intensywności myślenia
E praca z emocjami	techniki identyfikacji i opisu stanów emocjonalnych oraz nastroju, analiza negatywnych emocji
F praca z intuicją	techniki rozróżniania stanów świadomościowych, symboliki i metafor świata wewnętrznego, techniki pracy z afirmacjami

ności na określone grupy bodźców stresowych. Jeśli o umiejętnościach sprostania przez zawodnika wyzwaniom pierwszej grupy mówić można jako o niezbędnych czy podstawowych, to umiejętności grupy drugiej powinny mieć status zaawansowanych. W tym drugim wypadku „gra” toczy się na poziomie umiejętności wykorzystywania zasobów naszej drugiej, kreatywnej strony centralnego układu nerwowego, dotyczących głównie emocji i intuicji [11, 12]. Zasadniczym pytaniem dla trenera przygotowującego sportowca do walki jest pytanie o kontakt z zasobami zawodnika, które umożliwiają nie tyle przeciwdziałanie, np. emocjom niepożądanym, ile raczej wywołanie takich emocji, które najpełniej mogą wspierająco korespondować z tym, co w danym momencie robimy. A o tym decyduje nie tyle nasza strona racjonalna, ile intuicyjna. Zresztą podczas walki nie ma czasu na jakiegokolwiek konstrukcje intelektualne, potrzebna jest natychmiastowa reakcja. Właśnie na pracy z emocjami zawodnika polega głównie praca trenera. Jest to przede wszystkim analiza umiejętności przewidywania reakcji emocjonalnych. Warto podkreślić, że w tej fazie treningu ćwiczeń relaksowo-koncentrujących nie chodzi tylko o kontrolę emocji<sup>2</sup>.

#### PRAKTYCZNE SUGESTIE WYKORZYSTANIA TECHNIK RELAKSOWO-KONCENTRUJĄCYCH

Istnieje pilna potrzeba wymiany doświadczeń i poglądów na temat psychologicznego wspomaganie sportowców. Na uczelniach nie ma specjalności z zakresu psychologii sportu. Nawet środowisko naukowców zajmujących się tym tematem jest podzielone. Brakuje materiałów szkoleniowych, programów nauczania czy po prostu możliwości udziału w warsztatach na temat technik pracy z zawodnikiem. To wszystko bardzo wyraźnie uniemożliwia rozwój tej subdyscypliny. Zainicjowane cztery lata temu przeze mnie Podyplomowe Studia Technik Relaksacyjnych przy AWF Wrocław są pewną sformalizowaną propozycją przygotowania części trenerów lub psychologów sportu

w zakresie technik relaksacyjnych, ale studia adresowane są nie tylko do tej grupy, mają charakter otwarty i zapraszane są wszystkie osoby zainteresowane tego rodzaju technikami, również wykorzystujące je do celów terapeutycznych czy rekreacyjnych.

Poniżej prezentuję wypracowane przez siebie materiały, wskazujące trenerom oraz psychologom sportowym sposoby pracy z zawodnikami. Informacje w nich zawarte to owoc kilkuletniej indywidualnej pracy z zawodnikami oraz ponaddwudziestoletniej pracy terapeutycznej w zakresie strategii antystresowej [13–15]. Materiał dzielę na kilka części umieszczonych w tab. 1–5. Jest to tylko ramowy zapis, który ma być dla zainteresowanego trenera lub psychologa przykładem pomocnym w opracowaniu własnego planu.

Na początku przedstawiam kilka wskazówek, które mogą stanowić inspirację do rozpoczęcia takiej pracy przez trenerów czy psychologów.

**1. Własne doświadczenie.** Trener lub psycholog najpierw powinien sam zapoznać się z jedną z klasycznych technik w stopniu co najmniej średnio zaawansowanym, a następnie zastanawiać się nad jej wprowadzeniem do cyklu treningowego zawodnika.

**2. Dostosowanie do zawodników.** W planowaniu treningu technik relaksowo-koncentrujących należy uwzględnić predyspozycje osobowościowe zawodnika, niezbędny jest kontakt umożliwiający uzyskanie informacji o wcześniejszych próbach stosowania tego rodzaju ćwiczeń, informacji o treningu itp.

**3. Adaptacja do warunków.** W pierwszej fazie należy zapoznawać zawodnika z tego rodzaju ćwiczeniami w warunkach możliwie jak najbardziej sprzyjających zrelaksowaniu i wyciszeniu myślowemu, a następnie stopniowo je prowadzić w warunkach zbliżonych do tych, które panują w czasie zawodów bądź meczu. Z czasem stanie się oczywiste, że najlepsze rezultaty uzyskuje się, jeżeli uda się te ćwiczenia wykonywać w warunkach imitujących atmosferę meczu czy zawodów.

**4. Stopniowa modyfikacja.** Prowadząc trening technik relaksowo-koncentrujących,

Tab. 2. Przykładowy plan treningu wspomagającego zawodnika pod kątem umiejętności relaksowo-koncentrujących (źródło: oprac. własne)

INDYWIDUALNY 25-DNIOWY PLAN TRENINGOWY		
Faza treningu	Cele fazy (pytania i etapy)	Zdefiniowanie zadań dla danego celu
1. Ustalenie celów	1.1. Co chcę osiągnąć?	chcę być bardziej zrelaksowany przed walką i w czasie jej trwania chcę odczuwać mniejszy lęk przed rywalami
	1.2. Co może być dla mnie przeszkodą? Jakie przeszkody mogę spotkać?	mój lęk jest zbyt głęboki i może nie ustąpić zbyt długa przerwa w treningu (kontuzja) nie daje mi poczucia pewności siebie zła relacja z trenerem (zbyt duża ingerencja w sprawy osobiste), nie wierzy w moje możliwości
	1.3. Jak je pokonać?	brak rozeznania, pomoc z zewnątrz nadrobienie zaległości treningowych zmiana trenera, zmiana postawy wobec trenera
	1.4. Ile czasu na to przeznaczam?	25 dni (1 miesiąc) w wersji krótszej 3–4 miesiące w wersji dłuższej (decyzja po zakończeniu krótszego)
	1.5. Jakie zasady współpracy ustalę?	wszystko, co dzieje się w czasie treningów relaksacyjnych, pozostaje wewnętrzną sprawą instruktora i zawodnika trening obliczony jest na 25 dni – indywidualne ćwiczenia każdego dnia w określonej sytuacji/porze w ramach treningu odbędzie się 6–7 spotkań (30 min) z instruktorem wcześniejsze zakończenie treningu lub przerwanie powinno być uzgodnione wspólnie (instruktor, zawodnik) ewentualna kontynuacja treningu po 25 dniach powinna być również uzgodniona wspólnie
2. Realizacja treningu	2.1. Etap PRA (zrelaksowania)	zrelaksowanie ciała (bez zasypiania) zrelaksowanie umysłu (bez intelektualnych analiz i wartościowań)
	2.2. Etap DHA (skoncentrowania)	koncentrowanie się na eliminowaniu koncentrowanie się na tworzeniu
	2.3. Etap DHJ (wizualizowania)	wizualizowanie pojedynczych sekwencji wizualizowanie złożonych sekwencji
3. Ewaluacja treningu	3.1. Doraźna ocena stopnia osiągnięcia celów	ocena stanu zrelaksowania przed zawodami i w ich czasie ocena poczucia lęku przed rywalami
	3.2. Ponowna identyfikacja przeszkód i sposobu ich pokonywania	ocena przeszkody związanej z głębokością lęku ocena relacji z trenerem
	3.3. Podjęcie decyzji co do zakończenia lub kontynuacji treningu	bilans „za” i „przeciw” ocena końcowej satysfakcji i korzyści z treningu

trener lub psycholog powinien w pierwszej kolejności wykorzystywać klasyczne ćwiczenia, nieznacznie je modyfikując przez wprowadzenie akcentów (celów) psychologicznych, np.: koncentracja, maksymalne zaangażowanie, kontrola emocji, a następnie zastanawiać się nad modyfikacjami lub autorskimi rozwiązaniami.

5. **Umiar w stosowaniu.** Na trening technik relaksowo-koncentrujących powinno się przeznaczać około 20 min, początkowo od 2 do 3 razy w tygodniu, aby w zależności od potrzeb zawodnika włączyć je w cały cykl treningowy. Zawodnik sam musi czuć i chcieć podejmować tego rodzaju pracę, jakkolwiek nacisk czy przymus będzie miał wręcz odwrotny skutek.

### PRZYKŁADOWY PLAN TRENINGU RELAKSOWO-KONCENTRUJĄCEGO

Z rozmów z trenerami w Polsce wynika, że nie ma wzorców, na których można by tworzyć autorskie plany treningów wspomagających zawodników od strony umiejętności relaksowo-koncentrujących. Poniżej przedstawiam jeden z planów, przygotowany kilkanaście lat temu dla jednego z zawodników konkurencji indywidualnej. Plan składa się z trzech faz, jedenastu celów przypisanych do poszczególnych faz oraz dwudziestu siedmiu bardziej szczegółowo sformułowanych zadań<sup>3</sup>.

W celu bardziej klarownego przedstawienia najważniejszej fazy, tj. fazy realizacji zadań i osiągnięcia celów, w osobnych tabelach (tab. 3–5) przedstawiam skrótowy zapis

Tab. 3. Skrótowy zapis praktyk podstawowego treningu dla zawodnika – PRA 108  
(źródło: oprac. własne)

Nazwa praktyki	Skrótowy opis praktyki	
Pozycja ciała	leżąca lub półsiedząca, oczy zamknięte	
Sterowanie oddechem	śledzenie każdego wdechu i wydechu	
Rotacja świadomości	prawa strona	lewa strona
	palce	palce
	dłoń	dłoń
	nadgarstek	nadgarstek
	przedramię	przedramię
	łokieć	łokieć
	ramię	ramię
	bark	bark
	prawa strona tułowia	lewa strona tułowia
	biodro	biodro
	udo	udo
	kolano	kolano
	podudzie	podudzie
	kostka	kostka
	stopa	stopa
	palce	palce
	przód i tył szczyt głowy czoło szyja klatka piersiowa brzuch podbrzusze podstawa kręgosłupa	
Liczenie oddechów od 108 do 0	liczenie każdego wdechu i wydechu od 108 do 0	
Liczenie oddechów od 1 do 10	liczenie oddechów od 1 do 10	

Tab. 4. Skrótowy zapis praktyk średnio zaawansowanego treningu dla zawodnika DHA D i DHA D-1 (źródło: oprac. własne)

Nazwa praktyki	Skrótowny opis praktyki	
PRA 54 (od 1 do 4)	liczenie każdego wdechu i wydechu od 54 do 0	
Kierowanie percepcji słuchowej (DHA D)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– pozostawanie w pozycji relaksacyjnej z zamkniętymi oczami</li> <li>– skierowanie wzroku pod zamkniętymi powiekami</li> <li>– świadoma percepcja dźwięków dochodzących z jednej z czterech stron (1 – prawa, 2 – lewa, 3 – przód, 4 – tył) przez 2–4 min</li> </ul>	
	ukierunkowanie	
	lewa strona 30–60 s skierowanie wzroku w stronę lewego ucha	przednia strona 30–60 s (lub za głową przy pozycji leżącej) skierowanie wzroku w stronę czoła – punkt między brwiami
		tylna strona 30–60 s (lub od strony nóg przy pozycji leżącej) skierowanie wzroku w stronę tyłu głowy
		prawa strona 30–60 s skierowanie wzroku w stronę prawego ucha
Liczenie od 1 do 10	liczenie oddechów od 1 do 10	
PRA 27 (od 1 do 4)	liczenie każdego wdechu i wydechu od 27 do 0	
Praca z afirmacją (DHA D-1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– pozostawanie w pozycji relaksacyjnej z zamkniętymi oczami</li> <li>– skierowanie wzroku pod zamkniętymi powiekami</li> <li>– świadome powtarzanie afirmacji</li> </ul> Przykłady: <b>JA, ANDRZEJ, KONTROLUJĘ SVOJE MYŚLI I WYOBRAŻENIA</b> – powtarzanie afirmacji do każdej z czterech stron (1 – prawa, 2 – lewa, 3 – przód, 4 – tył) przez 2–4 min	
	ukierunkowanie	
	lewa strona 30–60 s Ja, Andrzej, kontroluję swoje myśli i wyobrażenia	przednia strona 30–60 s Ja, Andrzej, kontroluję swoje myśli i wyobrażenia
		tylna strona 30–60 s Ja, Andrzej, kontroluję swoje myśli i wyobrażenia
		prawa strona 30–60 s Ja, Andrzej, kontroluję swoje myśli i wyobrażenia
Liczenie oddechów od 1 do 10	liczenie oddechów od 1 do 10	



Tab. 5. Skrótowy zapis praktyk zaawansowanych treningu dla zawodnika DHJ V i DHJ V-1  
(źródło: oprac. własne)

Nazwa praktyki	Skrótowy opis praktyki
PRA 27 (od 1 do 4)	liczenie każdego wdechu i wydechu od 27 do 0
Praca z afirmacją (DHA D-1)	tabela 4
Wizualizacja – wyobrażenie idealnego samopoczucia (DHJ V)	<p>wejdź w stan relaksacji wykonaj ćwiczenie z afirmacją .....</p> <p>a następnie wyobraź sobie siebie samego w stanie bardzo dobrego samopoczucia, przypomnij sobie taki moment w twojej sportowej karierze, sytuację, kiedy wszystko wychodziło ci znakomicie, kiedy czułeś, że jesteś u szczytu swoich możliwości, kiedy byłeś tego pewny i świadomie zdawałeś sobie z tego sprawę, przypomnij sobie taki moment .....</p> <p>przypomnij sobie dokładnie taki moment, może podczas treningu lub podczas zawodów, przypomnij sobie, co wówczas robiłeś, jak się czułeś, co myślałeś .....</p> <p>utrzymując stan relaksacji, pozostań z tym wyobrażeniem utrzymuj stan skoncentrowania na tym właśnie wyobrażeniu staraj się „płynąć” wraz z tym wyobrażeniem z wyobrażeniem IDEALNEGO SAMOPOCZUCIA .....</p> <p>Ja, Andrzej, kontroluję swoje myśli i wyobrażenia Ja, Andrzej, staję się swoim własnym trenerem</p>
Liczenie oddechów od 1 do 10	liczenie oddechów od 1 do 10
PRA 10 (od 1 do 4)	liczenie każdego wdechu i wydechu od 10 do 0
Praca z afirmacją (DHA D-1)	tabela 4
Wizualizacja – wyobrażenie idealnego działania (DHJ V-1)	<p>wejdź w stan relaksacji wykonaj ćwiczenie z afirmacją .....</p> <p>a następnie wyobraź sobie siebie samego w czasie zawodów .....</p> <p>wyobraź sobie ostatnie okrążenie wyobraź sobie ostatnią fazę walki czujesz, jak kontrolujesz ruchy swojego ciała, jego oddech i rytm czujesz, jak kontrolujesz pracę swojego umysłu umysł jest skoncentrowany i pomaga w koncentracji na walce umysł staje się jednym wraz z ciałem fizycznym idealna współpraca ciała i umysłu idealne utrzymywanie myśli w dyscyplinie Ja, Andrzej, kontroluję swoje myśli i wyobrażenia Ja, Andrzej, kontroluję swoje myśli i wyobrażenia .....</p> <p>Ja, Andrzej, jestem swoim własnym trenerem Ja, Andrzej, jestem swoim własnym trenerem .....</p> <p>wyobrażam sobie siebie samego w czasie zawodów wyobrażam sobie siebie samego w czasie IDEALNEGO DZIAŁANIA .....</p> <p>jeszcze przez chwilę obserwuję i utrwalam to działanie .....</p>
Liczenie oddechów od 1 do 10	liczenie oddechów od 1 do 10



praktyk relaksowo-koncentrujących, realizowanych przez 25 dni zarówno pod okiem nauczyciela relaksacji, jak i indywidualnie przez zawodnika.

### PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI DLA ZAWODNIKÓW

1. **Konsekwencja.** Bez regularnych praktyk trudno mówić o efektach. Dlatego warto dać sobie określony czas na sprawdzenie treningu.

2. **Miejsce i czas.** Znajdź czas i stosowne miejsce na dwukrotne powtarzanie ćwiczeń każdego dnia (minimum 5 min × 2, możliwie stałe pory dnia).

3. **Świadomość.** Praktykuj z pełną świadomością i uwagą. Jakiegokolwiek rutynowe czy mechaniczne wykonywanie nie ma sensu.

4. **Technika.** Postępuj według wypracowanego scenariusza (relaksacja, koncentracja, wizualizacja).

5. **Monitorowanie.** Prowadzenie dziennika, zapisów treningu może być bardzo pomocne.

6. **Indywidualizacja.** Po przejściu 25-dniowego treningu sam sobie reguluj czas i proporcje poszczególnych faz treningu. Praktykuj w różnych okolicznościach, aby się nie przyzwyczajając do określonych jednych warunków.

### PODSUMOWANIE

Techniki oddziaływania psychologicznego, takie jak medytacja, koncentracja czy relaksacja, są już stosowane i spełniają swoją funkcję wspomagającą w treningu fizycznym [16–19]. Kay Porter, amerykańska psycholożka sportu, sformułowała kilka zaleceń ułatwiających korzystanie z treningu mentalnego, pisząc między innymi takie słowa: „Uczyn z tego priorytet. Bądź gotów na podjęcie ryzyka. Rozpoznaj i wzmacniaj to wszystko, co przynosi korzyści i «sprawdza się», zwłaszcza podczas zawodów. Zaangażuj się osobiście. Podejmij działanie «tu i teraz» i pozwól, aby «oddaliło się» to, co cię ogranicza. Oddychaj głęboko, aby pozbyć się napięcia i niepokoju. Pozwól sobie na radość i zadowolenie z siebie. Zaufaj sobie!” [za: 20].

Nie da się ukryć, że brzmi to jak fragment sesji psychoterapeutycznej. Obecnie w sporcie wykorzystywane są różne sposoby poprawy wyników. Obok wielu niedozwolonych, opartych na substancjach dozowanych organizmowi, są też takie, które mogłyby wspomóc sportowca w jego zmaganiach o zwycięstwo. Jedynym problemem jest czas. Technik relaksowo-koncentrujących nie można zastosować na skrót, ich się trzeba nauczyć i włączyć je do cyklu treningowego. Wprawdzie tu i ówdzie polscy autorzy wspominają o nich [21–25], ale ich praktyczna aplikacja nadal jest w fazie bardzo początkowej. Wizyty w Polsce znakomitych specjalistów w tej dziedzinie – w 1993 r. założyciela i pierwszego prezydenta Światowego Towarzystwa Treningu Mentalnego (ISMTE) L.E. Unestahla, w 1995 r. amerykańskiego psychologa sportu K.P. Henschen czy w 1997 r. specjaliści izraelskiego B. Blumensteina – to jedynie zwiastuny przyszłościowych działań.

### PRZYPISY

1. Cieszący się ogromną popularnością w Stanach Zjednoczonych psycholog sportu i wykładowca Uniwersytetu w Utah, K.P. Henschen, za najprostszą drogę podwyższenia jakości wykonania ćwiczeń i poprawy wyniku sportowego uznaje opanowanie tzw. umiejętności kluczowych (*cardinal skills of performance*) [1].
2. Z terapeutycznych doświadczeń autora oraz z literatury przedmiotu wynika, że nadmierna kontrola emocji zwykle prowadzi do wielu negatywnych reakcji – z popadaniem w stany obniżenia nastroju, apatii czy nawet nerwicy depresyjnej włącznie.
3. Najważniejszą fazą jest faza realizacji, w której wyróżniam trzy etapy wywodzące się z praktyki jogi klasycznej. Ich skrócone nazwy PRA, DHA i DHJ są pierwszymi literami sanskryckich terminów odwołujących się do kontroli percepcyjnej (pratyhara), koncentracji (dharana) i do medytacji (Dhjana). Przykładowo, skrót DHA 108 oznacza, że w części związanej z liczeniem oddechów wykonuje się ich 108, analogicznie 54, 27, 10, 5.

### BIBLIOGRAFIA

- [1] Henschen K.P., Gordin R.D., Self-regulation techniques contributing to success in sport, [w:]

Proceedings of the 1996 International Pre-Olympic Scientific Congress, Cooper Center for Aerobics Research, Dallas 1996, 94. [2] Unestahl L.E., Gordin R.D., Orlick T., Nideffer R.M., Bond J., Henschen K., Mental skills for sport and life, [w:] Giam C.K., Chook K.K., Teh K.C. (red.), Sport psychology and human performance: Proceedings of the 7<sup>th</sup> World Congress in Sport Psychology, Singapore Sports Council, Singapore 1989, 166. [3] Vernacchia R., Gordin R.D., Maximizing athletic performance and personal growth through applied sport psychology [Special issue]. *Track & Field Quarterly*, 92 (1), 89–92. [4] Feltz D.L., Landers D.M., The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis, *J Sport Psychol*, 1983, 5, 25–27. [5] Holliday B., Burton D., Sun G., Hammermeister J., Naylor S., Freigang D., Building the better mental training mousetrap: Is periodization a more systematic approach to promoting performance excellence?, *J Appl Sport Psychol*, 2008, 20, 199–219. [6] Jackson S.A., Roberts G.C., Positive performance states of athletes: toward a conceptual understanding of the flow experience in elite athletes, *Sport Psychol*, 1992, 6 (2), 156–171. [7] Karageorghis C., Lee J., Effects of asynchronous music and imagery on an isometric endurance task, [w:] International Society of Sport Psychology, Proceedings of the World Congress of Sport Psychology, Skiathos, Greece, 2001, 4, 37–39. [8] Murphy S.M., Joudy D.P., Imagery and mental practice, [w:] Horn T.S. (red.), Advances in sport psychology, Human Kinetics, Champaign 1992. [9] Nideffer R.M., Sagal M.S., Concentration and attention control training, [w:] Williams J.M. (red.), Applied sport psychology: personal growth to peak performance, Mayfield Publishing, Mountain View 2001, 312–313. [10] Kłodecka-Różalska J., Psychologia sportu – sojusznikiem medycyny sportowej we wspieraniu najwyższych osiągnięć i dobrostanu miłośników aktywności fizycznej, *Medycyna Sportowa*, 2001, 17, 383–385. [11] Csikszentmihalyi M., Flow: The psychology of optimal experience, Harper & Row, New York 1990. [12] Reardon J., Gordin R., Psychological

skill development leading to a peak performance „flow state”. *Track and Field Coaches Review*, 1999, 3 (2), 22–25. [13] Kulmatycki L., Uwaga i koncentracja jako element treningu zespołu sportowego – na podstawie koncepcji amerykańskich psychologów sportu Harris i Nideffera, [w:] Wlazło E. (red.), Psychologia zespołu sportowego, *Studia i Monografie AWF we Wrocławiu*, 2003, 69, 115–121. [14] Supiński J., Kulmatycki L., Wlazło E., Aggressiveness among secondary level school athletes and non-athletes, [w:] ISSP 11<sup>th</sup> World Congress of Sport Psychology August 14–19, Australia Sydney, 2005. [15] Kulmatycki L., Bukowska K., Relaxation experience differences among sport coaches in relation to discipline and gender, *Hum Mov*, 2007, 8 (2), 98–103. [16] Reardon J., Relaxation: A necessary skill for competition, *American Athletics*, 1995, 3, 50–53. [17] Vernacchia R.A., Henschen K.P., The challenge of consulting with track and field athletes at the Olympic Games, *Int J Sport Exerc Psychol*, 2008, 6 (3), 254–266. [18] Balague G., Vernacchia R., Gordin R.D., Reardon J., Critical points in the path of an elite athlete: Psychological stress and adaptation (Supplement), *J Appl Sport Psychol*, 1998, 10, 170–172. [19] Pyke F.S., Advanced Coaches Manual, Australian Sports Commission, Sydney 2001. [20] Kłodecka-Różalska J., O treningu mentalnym, dorobku i przyszłych zastosowaniach psychologii w polskim sporcie, [www.psychologia.net.pl/kontakt.php](http://www.psychologia.net.pl/kontakt.php) [data dostępu: 16.06.2011]. [21] Nowicki D., Trening umysłowy, [w:] Tyszka T. (red.), Psychologia i sport, AWF, Warszawa 1991, 153–182. [22] Blecharz J., Herzig M., Koncentracja w sporcie. Natura – zakłócenia – trening, [w:] Kłodecka-Różalska J. (red.), Przekraczanie umysłem możliwości ciała, COS, Warszawa 1996, 26–39. [23] Krawczyński M., Sport – Psychologia – Zdrowie, PTNKF, AWF, Gdańsk 1999. [24] Zdebski J., Blecharz J., Z badań nad zapotrzebowaniem na trening mentalny, *Sport Wyczynowy*, 2000, 3–4, 57–60. [25] Wlazło E. (red.), Psychologia grupy sportowej, *Studia i Monografie AWF we Wrocławiu*, 2003, 69.