



# Wizualizacja w sporcie – twoja tajemna broń

■ W dzisiejszych czasach sportowcy, oprócz przygotowania fizycznego, technicznego i taktycznego, często muszą wykazywać się również dobrym przygotowaniem mentalnym.

▼ JOANNA MADEY

**Jednym** z najpotężniejszych narzędzi, jakie mogą posiadać w arsenale swoich umiejętności, jest wizualizacja – względnie prosta w stosowaniu, a przy tym bardzo efektywna, ponieważ wpływa na każdy element przygotowań do startu. Wizualizacja jest także metodą komplementarną do treningu sportowego – badania pokazują, że połączenie treningu z wizualizacją daje lepsze rezultaty sportowe niż sam trening.

Wizualizacja, podobnie jak wiele elementów w treningu sportowym, jest umiejętnością. Wraz z treningiem, tak samo jak każda inna umiejętność (np. technika), będzie się polepszać. Wbrew potocznemu rozumieniu, wizualizacja nie ogranicza się tylko do wyobrażania sobie obrazu, dodatkowo w jej skład wchodzi takie elementy, jak perspektywa, kontrola, pozostałe zmysły, myśli, emocje oraz szybkość.

**Perspektywa** – wizualizację można podzielić na dwa rodzaje – wewnętrzną i zewnętrzną. Wewnętrzna to taka, w której widzi się wszystko swoimi oczami, natomiast zewnętrzna to taka, w której obserwuje się wszystko tak, jakby się oglądało nagranie na wideo. Badania dowodzą, że obie powyższe perspektywy są równorzędne, a każdy ma swoją perspektywę dominiującą, w której czuje się najlepiej.

**Kontrola** – wizualizacja jest umiejętnością, która rozwija się dzięki ćwiczeniom. Może zdarzyć się, że niektóre obrazy będą pojawiać się w głowie spontanicznie, bez możliwości ich kontrolowania (w miarę zdobywania praktyki powinno się to zdarzać coraz rzadziej). Jeżeli w wizualizacji pojawiają się jakieś błędy, należy je skorygować. Jeżeli ich nie zmienisz, zintegrujesz w wizualizację błąd lub negatywną emocję, co najprawdopodobniej wpłynie negatywnie na twoje przyszłe treningi i starty. W przypadku gdy ciężko jest pozbyć się negatywnych obrazów z wizualizacji, warto zwolnić trochę jej

## ➤ ĆWICZENIE 1

Pierwszym etapem przygotowania planu treningu wizualizacji, podobnie jak w sporcie, jest sformułowanie celów. Zatem używając zasad formułowania celów {Więcej na temat formułowania celów w sporcie w artykule pt. „Droga do sukcesu, czyli formułowanie celów w sporcie” (cztery numery wcześniej)}, wypisz na kartce swoje cele zadaniowe na najbliższy sezon, dzieląc je na cele techniczne, taktyczne, fizyczne oraz mentalne. Następnie analizując wyznaczone cele, nadaj im priorytety, rozpisując na kolejnej kartce cele od najważniejszego do najmniej priorytetowego. Według wskazówek udzielonych w tym tekście, ułóż krótkie wizualizacje do swoich trzech najważniejszych celów i stosuj je regularnie – przed i po każdym treningu oraz na zawodach. Niech staną się one twoją rutyną treningową i startową. Wizualizacje pozostałych celów możesz robić za każdym razem, kiedy poczujesz taką potrzebę lub masz więcej wolnego czasu.

## ➤ ĆWICZENIE 2

Zamknij oczy, ułóż się jak najwygodniej i odpręż głęboko. Przenieś się myślami do swojego najbardziej udanego startu lub treningu, który w szczególny sposób zapadł ci w pamięć, na którego wspomnienie uśmiech sam pojawia się na twarzy. Przypomnij sobie wszystkie szczegóły tego wydarzenia, takie jak dokładny wygląd miejsca, w którym odbywał się tamten start – gdzie były trybuny, jaka tego dnia była pogoda, którzy znajomi ludzie byli tego dnia obecni i o czym rozmawialiście, jakiego koloru buty wówczas miałeś. Oczami wyobraźni ponownie zobacz siebie, jak przygotowujesz się do tego startu, zwróć uwagę, jakie myśli oraz emocje ci towarzyszą. Następnie używając wszystkich dostępnych zmysłów, odtwórz jeszcze raz w pamięci przebieg startu, dokładnie poczuć ruchy swojego ciała, towarzyszące myśli i emocje. Przypomnij sobie przyjemne uczucie satysfakcji, które ci towarzyszyło na mecie po udanym występie. Zapamiętaj dokładnie to wrażenie, odczucie, które w tym momencie występuje w twoim ciele. Możesz do tego stanu powracać za każdym razem, kiedy poczujesz taką potrzebę, używając tej wizualizacji.

tempo, aby dokładniej przyjrzeć się poprawnemu wykonaniu i mocniej je poczuć.

**Zmysły** – najlepsze wizualizacje uwzględniają uruchomienie wszystkich zmysłów, które biorą udział w czasie startu. Powinieneś widzieć, słyszeć, a także wyraźnie czuć w ciele swoją wizualizację.

**Myśli** – gdy pojawiają się w głowie przed i w trakcie startu, z reguły mają zasadniczy wpływ na odczuwany stres, doświadczane emocje, a także na sam przebieg startu. Dlatego podstawową kwestią jest zdanie sobie sprawy z myśli, które nam pomagają, i włączyć je do wizualizacji jako element autotrozmowy.

**Emocje** – odgrywają ważną rolę w procesie koncentracji uwagi i często utrudniają skupienie się na wykonywanym zadaniu, np. ogarniająca frustracja po popełnieniu błędu często zwiększa prawdopodobieństwo popełnienia kolejnego błędu. Używając wizualizacji, wyobraź sobie taką sytuację i dokładnie poczuć w ciele tę negatywną emocję. Następnie zastąp ją emocją pozytywną – taką, która pomaga ci w wykonaniu zadania; wyobraź sobie, jak szybko naprawiasz popełniony błąd i dalej już wszystko dobrze ci wychodzi.

**Szybkość** – w wizualizacji można sterować szybkością odtwarzania wyobrażenia. Kiedy zaczynasz pracować nad techniką podczas swojej wizualizacji, spowolnij obraz jak na wideo – klatka po klatce – jeżeli jest to konieczne, żeby zobaczyć siebie wykonującego ruch prawidłowo. Natomiast trybu z przyspieszonym obrazem możesz używać do poprawy koncentracji oraz przyspieszenia czasów reakcji.

Ponieważ myślenie odbywa się w głowie, a ruch w ciele, wizualizacja jest dobrą metodą na zintegrowanie umysłu z ciałem. Czasami nie wystarczy pomyśleć, jak należy wykonać dane zadanie, warto również poczuć to w swoim ciele. Wizualizację wykorzystywać można w takich aspektach treningu mentalnego, jak utrzymywanie motywacji, budowanie pewności siebie, regulowanie poziomu pobudzenia (radzenie sobie ze stresem), wspieranie koncentracji oraz kontrolowanie stanów emocjonalnych. Przykładowo, aby podtrzymać motywację, można stworzyć obraz siebie ciężko pracującego na treningach i osiągającego swoje cele na zawodach. Pewność siebie można budować poprzez stwarzanie wizualizacji, w której wyobraża się jedynie dobre starty oraz odnoszenie sukcesów. Poprzez wyobrażenia poprzednich startów można doświadczyć różnorodnych emocji stanów przedstartowych, dzięki czemu można ćwiczyć rozmaite techniki regulacji pobudzenia – obniżania ciśnienia lub pobudzania siebie. Wizualizacja wspiera także koncentrację, gdyż dzięki niej można „wyłączyć” z otoczenia czynniki wspomagające start i ćwiczyć utrzymanie uwagi na nich. Natomiast poprzez wyobrażanie sobie, jak zwyciężamy, doskonale pokonujemy start i dajemy z siebie wszystko podczas zawodów, można wywołać stan pozytywnych emocji.

Jak jeszcze inaczej można praktycznie wykorzystać wizualizację w sporcie? Można podczas treningu wspomagać swój rozwój techniczny, podwyższając w ten sposób jakość treningu. Natomiast podczas zawodów można wykorzystywać wizualizację jako element rutyny przedstartowej. Przed startem – zamiast jedynie myśleć o tym, co chce się zrobić – warto wyraźnie wyobrazić sobie (zobaczyć i poczuć), jak to się robi z sukcesem. Jeżeli start był udany, to po zawodach zamknij oczy i sobie przywołaj ten moment z pamięci – pomyśl, co przed chwilą czułeś, w jaki sposób się poruszałeś. To pozwoli wzmocnić pozytywną wizualizację i następnym razem łatwiej wykonasz wizualizację przedstartową. Natomiast jeżeli start był nieudany, zamknij oczy i wyobraź sobie wyraźnie ponowny start, tym razem już bezbłędny. W ten sposób możesz zapobiec utrwalaniu się w twoim umyśle negatywnego obrazu. Wizualizację można także wykorzystać przy współpracy z trenerem. Zwykle trener udziela informacji zwrotnych z treningu lub startu – wskazuje, co było dobrze, a co należy poprawić następnym razem. Po otrzymaniu wskazówek (np. dotyczących techniki), przećwicz je używając wizualizacji. Wizualizację można wykorzystać także w odpoczynku po ciężkim dniu pracy, przywołując przyjemne uczucie rozluźnienia, spokoju, odtwarzając w wyobraźni obrazy oraz doznania z ulubionych i bezpiecznych dla nas miejsc. □