

Poznaj siebie i wygraj

■ Dziedzina, która pozwala lepiej poznać i zrozumieć reguły rządzące postawami, wpływem społecznym oraz nabywaniem umiejętności sportowych. Wraz z rozwojem sportu i jego konkurencyjnością zwiększa ona szansę odnoszenia sukcesów dlatego jest tak ważna i warta wykorzystania.

➤ Rozmawia NINA BEKASIEWICZ

➤ **Psycholog sportu to zawód, o którym w Polsce słyszy się bardzo mało. Z czego to wynika?**

To prawda, mało się mówi o psychologach sportu, których tak naprawdę jest coraz więcej, a z ich usług korzysta coraz więcej sportowców. Psychologia sportu jest dość młodą dziedziną nauki, która w ostatnich latach zaczęła przeżywać w Polsce swój dynamiczny rozwój. Podwyższenie poziomu kwalifikacji sportu na świecie, olbrzymia presja wyniku wytworzona przez społeczeństwo i podgrzewana przez media, spowodowały, że starożytne „wyżej, szybciej, dalej” doprowadzone zostało do przesady. W dzisiejszych czasach to często siła psychiczna sportowca decyduje o jego sukcesie.

➤ **Kim jest psycholog sportu?**

Psycholog sportu to osoba, która edukuje oraz prowadzi trening mentalny, głównie dla sportowców. Z reguły wchodzi ona w skład sztabu szkoleniowego ekipy sportowej lub pracuje indywidualnie z klientem, który się do niej zgłosił.

➤ **Co to jest trening mentalny?**

Pojęcie, które obejmuje metody i techniki o charakterze przede wszystkim psychologicznym mające na celu zwiększenie lub też zoptymalizowanie umiejętności danej osoby przekładające się na osiągnięcia w ważnym obszarze jej funkcjonowania. Poprzez trening mentalny sportowiec – zawodnik uczy się radzić sobie ze stresem i zachowaniem tzw. „zimnej krwi” przed startem.

➤ **Jak dobrze przygotować zawodnika do startu?**

Doskonale wiesz, że trenując np. bieganie, pływanie czy jazdę na rowerze główny nacisk kładziesz na trening ciała, a okazuje się, że to nie wystarczy, gdyż jest jeszcze umysł, który również wymaga treningu. On przede wszystkim bierze

udział w rywalizacji sportowej. Trening psychologiczny ma na celu nauczyć zawodnika kontrolowania jego pobudzenia, emocji, myśli oraz zachowania. Dobre przygotowanie zawodnika do startu to proces, który trwa miesiącami, a plan treningu mentalnego jest precyzyjnie dostosowywany do indywidualnych potrzeb danej osoby. Najważniejszą rzeczą, którą należy zrobić na początku, a później do niej dążyć, to ustalenie celów do realizacji. Umiejętne ich postawienie spowoduje, że zawodnik przestanie myśleć tylko wynikowo, a zacznie bardziej zadaniowo.

➤ **Sportowiec nie będzie myślał o wynikach? Jak to możliwe?**

W momencie startu zawodnik nie powinien w ogóle myśleć o wyniku końcowym oraz miejscu, które zajmie, ale skupić się na zadaniu, które ma do wykonania, czyli np. na dwóch dobrych rzutach kulą. Jeżeli mu się to uda, uda mu się również osiągnąć dobry wynik.

➤ **Co zrobić, żeby zmienić jego sposób myślenia?**

Od tego jest właśnie psycholog i trening mentalny. Taki trening warto zacząć przynajmniej kilka miesięcy przed ważnymi zawodami. Choć ten czas może różnić się w zależności od potrzeb konkretnego zawodnika. Niektórzy, teraz już światowej sławy sportowcy, rozpoczynali swoją współpracę z psychologiem nawet na kilka lat nim przyszły te największe sukcesy.

➤ **Czy dla każdej osoby układa się indywidualny program terapii?**

Przede wszystkim, psychologia sportu absolutnie nie jest terapią. Jest to psychoedukacja oraz uczenie zawodnika umiejętności mentalnych, które mogą się okazać przydatne dla niego podczas startu. Psycholog sportu pracuje w oparciu o różne techniki, np. relaksację, wizualizację, bio-feedback, pracuje nad koncentracją uwagi, motywacją, pewnością siebie czy sa-

JOANNA MADEY

Psycholog Polskiego Komitetu Olimpijskiego.
Współpracuje z Centralnym Ośrodkiem Medycyny Sportowej.
Absolwentka Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie.
Sekretarz Sekcji Psychologii Sportu Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
Członek Zespołu ds. Psychologii Komisji Medycznej PKOl.

i niezbędne zaangażowanie z jego strony. Pamiętać należy również, że czasami na zawodach może zdarzyć się coś, czego nikt wcześniej nie przewidział (np. niespodziewane zachowanie ze strony kibiców) i wtedy też nie jestem w stanie na 100% powiedzieć jak zawodnik w tej sytuacji się zachowa.

➤ **Jak dobrze wiesz od wielu lat trenuje agility czy to nie jest śmieszne żeby zatrudniać psychologa sportu przy tego typu dyscyplinie? Rozumiem w przypadku Adama Małysza czy Otyli Jędrzejczak, ale w moim?!**

Odpowiedź jest prosta. Stresujesz się?

➤ **Tak, bardzo**

Chciałabyś przestać?

➤ **Tak. Chcę zakwalifikować się na Mistrzostwa Świata i wypaść na nich jak najlepiej.**

Problem polega na tym, że nie jesteś jedyną osobą o takich ambicjach.

Samo sprecyzowanie osiągnięć, jakie chce się zdobyć nie wystarczy. Potrzebna jest do tego odpowiednia ilość czasu i ułożone cele, zarówno na najbliższy trening, cały sezon i same Mistrzostwa Świata.

➤ **To zadanie należy do mnie czy pomaga mi w tym psycholog?**

Plan pracy jest tutaj punktem wyjścia. Jeżeli sportowiec go nie posiada, zadaniem psychologa jest pomóc w jego ułożeniu bądź też zmodyfikowaniu istniejącego już planu.

➤ **Każdy człowiek uprawiający dowolną dyscyplinę sportu może podjąć pracę z psychologiem sportu?**

Jak najbardziej. Tam gdzie jest rywalizacja i kilka osób, które chcą osiągnąć ten sam cel, tam bardzo przydatna może okazać się pomoc psychologa sportu.

➤ **Czym kierować się przy wyborze psychologa?**

Jego doświadczeniem, wynikami, dyspozycyjnością i zaangażowaniem. Po pierwszym spotkaniu z psychologiem jesteś w stanie ocenić czy osoba z którą rozmawiasz jest tą właściwą. Efekty jakie osiągnięcie w dużej mierze będą zależały też od relacji jakie uda się wam zbudować. □



PSYCHOLOGIA SPORTU
W INTERNECIE

- www.psychologia.coms.pl
- www.sport-psycholog.pl
- www.psychologsportu.pl

moocną zawodnika. Dobór metod uzależniony jest od potrzeb zawodnika. Rolą psychologa sportu jest poznać sportowca i podążać za jego potrzebami, czyli dopasować metody i ćwiczenia indywidualnie do niego.

➤ **Jak sprawdzić wyniki pracy psychologa sportu?**

Nie jestem w stanie powiedzieć, że za pół roku od rozpoczęcia pracy z psychologiem dany zawodnik weźmie udział w zawodach i zdobędzie na nich złoty medal. Jestem natomiast w stanie stwierdzić za pomocą specjalistycznego sprzętu, co się dzieje organizmie zawodnika i np. jaki jest jego postęp w umiejętności kontroli pobudzenia czy koncentracji uwagi. Pracuję często też nad motywacją zawodnika, mobilizując go do regularnych ćwiczeń. Należy pamiętać, że wynik jest rezultatem jakiegoś działania, czyli ja mogę powiedzieć, że ten zawodnik najprawdopodobniej będzie się lepiej koncentrował podczas zawodów i że będzie się mniej denerwował. Ale jest jeden warunek – muszę mieć gwarancje odpowiedniego czasu do pracy z zawodnikiem