

Wzmacnianie odporności psychicznej

W obecnych czasach, gdy poziom wyszkolenia technicznego i taktycznego sportowców jest na zdumiewająco wysokim, a także wyrównanym poziomie o sukcesie często decydują umiejętności psychologiczne. Nic więc dziwnego, że coraz więcej czasu poświęca się pracy nad treningiem umysłowym. Podobną sytuację spotykamy w biznesie. W wyścigu o pierwszeństwo na rynku często decydują milimetry. Poziom technologii, znajomość najnowszych trendów rynkowych czy jakość produktu to aspekty, w których konkurenci przestają się różnić. Coraz częściej mówi się, że o zwycięstwie decydują ludzie i ich unikatowe kompetencje osobiste pozwalające na doskonałe funkcjonowanie nawet w niesprzyjających warunkach. Stąd coraz częściej ludzie biznesu zainspirowani doniesieniami psychologii sportu odnośnie możliwości stymulowania rozwoju kompetencji osobistych człowieka, sięgają po techniki wywodzące się z treningu umysłowego sportowców.

Treningu umysłowy to zbiór metod i ćwiczeń, które poprzez długotrwałe i systematyczne stosowanie prowadzą do wzrostu kontroli zachowania, podniesienia poziomu koncentracji uwagi oraz zwiększenia odporności psychicznej w obliczu stresu. Umiejętności te potrzebne są w sporcie, ale także w wielu innych zawodach i dziedzinach ludzkiej aktywności. Dla menadżerów, lekarzy, prawników czy negocjatorów umiejętności kontroli zachowania, koncentracji na wybranych aspektach sytuacji, a także radzenia sobie ze stresem mogą być kluczowe i decydować o sukcesie lub jego braku.

Trening umysłowy pozwala wzmacniać odporność psychiczną i coraz częściej traktowany jest jako niezbędny element treningu sportowego. Tę metodę przygotowania do startu docenia coraz większa grupa znakomitych trenerów i zawodników, a na jej skuteczność istnieje coraz więcej dowodów. To, jak wielką rolę odgrywa trening umysłowy znalazło potwierdzenie między innymi w przeprowadzonych przez Orlicka i Partingtona badaniach nad uczestnikami igrzysk olimpijskich. Jak się okazało, utytułowani zawodnicy swój sukces wiązali z dokładnym określeniem celów treningu, umiejętnością kontroli emocji osiąganą przez trening relaksacyjny, umiejętnością koncentracji uwagi, stosowaniem treningu wyobrazeniowego oraz ćwiczeniami symulującymi sytuację startową. Ważne jednak, aby pamiętać, że umiejętności te powinny być kształtowane w odpowiedni sposób, stąd pomoc specjalistów w zaplanowaniu treningu umysłowego wydaje się być niezbędna.

Niezwykle istotnymi elementami treningu umysłowego są: trening relaksacyjny i trening wyobrazeniowy. Pierwszy z nich definiuje się jako zbiór czynności, które mają na celu

wywołanie w organizmie stanu odprężenia i przeciwdziałanie napięciu psychofizjologicznemu.

W sytuacjach stresowych (zarówno tych związanych ze sportem, biznesem, jak i codziennym funkcjonowaniem) napięcie towarzyszy nam bardzo często i wynika z mobilizacji całego organizmu, który w obliczu niebezpieczeństwa przygotowuje się do walki lub ucieczki. Inną przyczyną napięcia psychofizycznego może być chęć osiągnięcia jakiegoś ważnego celu (u sportowców może to być na przykład pragnienie wygrania zawodów) i związana z tym duża presja. Fizycznymi przejawami takiego stanu są: wzrost ciśnienia krwi, przyspieszenie tempa bicia serca, czy rytmu oddechu, które zazwyczaj zmniejszają efektywność naszej pracy. Jednym ze sposobów redukcji tego negatywnego stanu jest właśnie trening relaksacyjny.

W psychologii znanych jest kilka metod służących osiągnięciu stanu relaksu. Jedną z nich jest bardzo popularny trening autogenny. Metoda ta została opracowana przez lekarza J.H. Schultza, który stworzył metodę oddziaływań autosugestywnych (płynących z wnętrza człowieka) powodującą trwałe zmiany w obrazie siebie i reakcjach fizjologicznych, dzięki osiągnięciu stanu odprężenia i koncentracji na reakcjach organizmu. Osoba poddana takiemu treningowi osiąga tak zwany stan autogeniczny, który jest czymś pomiędzy sennością, a przedsennością. W trakcie takiego treningu osoba skupia się na treści autosugestii i własnych odczuciach, ale jednocześnie nie stara się ich wywoływać za wszelką cenę, dostosowuje się do nich dzięki wyciszeniu psychicznemu.

W ostatnich latach niezwykle popularnym sposobem osiągnięcia relaksu stał się także biofeedback, czyli wykorzystywanie biologicznego sprzężenia zwrotnego. W tej metodzie osoba otrzymuje informacje o różnych funkcjach swojego organizmu (np. aktywności fal mózgowych, poziomie napięcia mięśniowego, pracy serca, czy temperaturze ciała) i zmianach w nich zachodzących dzięki czemu uczy się samodzielnie je kontrolować. Po określonym czasie, już bez pomocy specjalistycznej aparatury, jest w stanie wywołać u siebie dowolny stan emocjonalny, najkorzystniejszy dla niej w danej sytuacji. Metoda ta pozwala zrozumieć funkcjonowanie ciała i psychiki, a także to, w jaki sposób mózg wpływa na ludzkie zachowanie. Umiejętności opanowane w trakcie biofeedbacku mają zastosowanie w wielu sytuacjach życiowych - pomagają opanować stres, czy skoncentrować się na czekającym zadaniu.

Obok relaksacji niezwykle ważnym elementem treningu umysłowego jest wizualizacja, czyli trening wyobrazeniowy. Badania Goulda, Temmena, Murphy'ego i May'a pokazują, że jest to najczęściej stosowana technika w psychologii sportu, z której korzysta 90%

zawodników i 94% trenerów. Korzystają z niej między innymi tacy mistrzowie, jak choćby Andre Agassi – zwycięzca 60 turniejów tenisowych (w tym ośmiu wielkoszlemowych) oraz Adam Małysz – czterokrotny zdobywca Pucharu Świata w skokach narciarskich. Celem tej techniki jest używanie wyobraźni w taki sposób, żeby zaprogramować umysłu do jak najlepszego wykonania zadania. Trening ten polega na tworzeniu wyobrażeń w sposób kontrolowany, a systematyczność i powtarzalność tego typu czynności prowadzi do rozwoju połączeń neuronalnych między mięśniami a centralnym układem nerwowym. Z tego powodu wizualizacja bardzo często stosowana jest na przykład przez sportowców zmagających się z kontuzją, którzy nie mogą wykonywać ćwiczeń fizycznych. Wyobrażenia podobnie, jak konkretne ruchy, zostawiają ślady w naszym mózgu.

W sporcie trening wyobrazeniowy pełni wiele funkcji. Pozwala nabywać nowe umiejętności, podtrzymywać i wzmacniać umiejętności już posiadane, dokonywać przeglądu dotychczasowych dokonań, rozwiązywać problemy, budować pewność siebie, redukować lęk, czy radzić sobie ze stresem. Nie ma wątpliwości, że tego rodzaju umiejętności potrzebne są nie tylko wielkim sportowcom, ale każdemu, kto w swojej dziedzinie pragnie osiągać ponadprzeciętne wyniki.

Kinga Bernacka

Dom Szkoleń i Doradztwa

Opracowano na podstawie:

1. Tadeusz Tyszka (redakcja naukowa) – Psychologia i sport (Warszawa: Wydawnictwo AWF, 1991)
2. Marcin Krawczyński, Dariusz Nowicki – Psychologia sportu w treningu dzieci i młodzieży (Warszawa: Centralny Ośrodek Sportu, 2004)
3. Tony Morris, Jeff Summers - Psychologia Sportu. Strategie i techniki (Warszawa: Centralny Ośrodek Sportu, 1998)
4. Jan Blecharz – Psychologia we współczesnym sporcie – punkt wyjścia i możliwości rozwoju (Przegląd Psychologiczny, 2006, TOM 49, Nr 4)
5. Kamil Wódka – Narciarze! Czas rozpocząć trening mentalny (Forum Trenera, 2007, 1)