

Igrzyska olimpijskie są imprezą, która co cztery lata jest na ustach całego sportowego świata. Nawet ludzie, którzy na co dzień nie interesują się sportem, stają się gorącymi fanami olimpijskich zawodów. Najważniejsze role w tym spektaklu pełnią oczywiście zawodnicy. To ich dotyczą najczęściej zadawane pytania: jak się czują, i czemu jednych spotyka porażka a innych wygrana?

Kamil Wódka

## Przygotowanie mentalne Refleksje psychologa – uczestnika Igrzysk Olimpijskich w Vancouver

Chcąc być uczciwym w udzieleniu odpowiedzi na te pytania należy stwierdzić, że nie ma jednego schematu w postawie i zachowaniu zawodników. Aby zrozumieć, dlaczego zawodnik w danej sytuacji zachował się w określony sposób, próbuje się niejako „wniknąć” w głowę zawodnika i odczytać, jakie były motywy zawodnikiem kierujące. Nierzadko przy interpretacji tych motywów uruchamiany jest mechanizm

projekcji – pozornej próby wyjaśniania zachowania innej osoby, a tak naprawdę opowiadania o tym, co ja, jako opisujący sytuację czułem czy czułbym będąc w tej sytuacji. Opisujący zakłada, że zawodnik czuł to samo, co opisywany, a więc stworzony przez opisującego obraz stanu zawodnika jest zgodny z prawdą.

Na gotowość startową zawodnika wpływa wiele elementów. **Przygotowanie psychiczne** stanowi naturalne

uzupełnienie realizowanego treningu fizycznego, technicznego i taktycznego. Elementy, które składają się na **optymalną gotowość startową zawodnika**, opisywane są za pomocą różnego rodzaju terminów, odwołujących się do określonych modeli optymalnego funkcjonowania sportowca. Za pomocą tych terminów, w sposób mniej lub bardziej precyzyjny, dokonywane są próby opisu tego, jak zawodnik mógł się czuć na starcie, a więc jak wyglądało jego pobudzenie emocjonalne, co działo się z jego koncentracją uwagi, jak radził sobie z docierającymi do niego bodźcami, które mogły być zakłócające i wiele innych.

Pełniąc podczas Igrzysk Olimpijskich w Vancouver funkcję psychologa polskiej

reprezentacji, mogłem obserwować bardzo różne reakcje zarówno startujących zawodników, jak też członków sztabów szkoleniowych. Niejako na powitanie jeden z amerykańskich psychologów akredytowanych przy ekipie Stanów Zjednoczonych powiedział mi: *„zobaczysz tutaj takie zachowania, jakich do tej pory nigdy nie widziałeś”*. Wyjeżdżając z Kanady przyznałem mu całkowitą rację.

Przedstawiam poniżej dwa scenariusze zachowań zawodników. Nie są one jedynymi możliwymi, ale jednymi z przykładowych, znajdujących się na przeciwnych biegunach możliwych reakcji w charakterystycznych momentach tej wyjątkowej próby sportowej, jaką jest start olimpijski.

Zawodnik A	Zawodnik B
<b>Przyjazd do Vancouver</b>	
<p><i>„Czuję radość z tego, że będę mógł rywalizować”</i>. Zawodnik przygotowuje się do najważniejszej dla niego imprezy. Czuje się kompetentny do tego, aby zaprezentować optimum swoich możliwości i wie, że będzie potrafił to zrobić w momencie, gdy będzie to dla niego ważne. Z jednej strony dostrzega, że igrzyska to impreza wyjątkowa, a jednocześnie wie, że będzie się przygotowywał, będzie startował zgodnie ze swoimi rytuałami. Rytuałami, które pozwalają mu na wprowadzenie się w stan, w którym niezależnie od tego, co jest dookoła, on robi swoje.</p> <p>Zbliża się moment startu</p> <p><i>„Mój plan się realizuje. W końcu będę mógł robić to, co najbardziej lubię i w czym jestem najlepszy”</i>.</p> <p>W zawodniku jest swoboda. Owszem, może i czuje on lekką ekscytację, ale jest to naturalna mobilizacja organizmu do wykonania zadania, które na pewno jest ważne, ale i realne do zrealizowania. Zasoby zawodnika są wystarczające do tego, aby wykonać zadanie. Pewność siebie daje wewnętrzny spokój.</p>	<p><i>„Do startu jest jeszcze trochę czasu, więc nie ma co, na razie, o nim za dużo myśleć, żeby się nie stresować”</i></p> <p>Zawodnik wie, że start się zbliża, ale świadomość ta nie jest dla niego myślą miłą. Tak może się zdarzyć, gdy w zawodniku przeważają obawy co do jego występu, a pozytywne odczucia z tym startem związane są w odwrocie. Strategia „głowa w piasek” pozwala na pewien okres odroczyć to, z czym za jakiś czas i tak będzie musiał się mierzyć.</p> <p><i>„Jak to będzie? Na samą myśl o tym ściska mnie w brzuchu. Jeśli już zasną (co nie jest teraz łatwe), to śpię coraz niespokojniej. Wszystko dookoła mnie drażni. Chciałbym, żeby było już po”</i></p> <p>Okazuje się, że stosowane wcześniej strategie odraczania myśli o starcie, dające uludę spokoju, nie są skuteczne. Podświadomość, w której zakodowane są nasze niepewności, zaczyna dawać coraz mocniejsze sygnały, które przebijają się zarówno do świadomości zawodnika, dają też wyraz w jego reakcjach somatycznych.</p>

Start	
<p>„<i>To jest mój czas</i>”.</p> <p>Zawodnik uruchomił realizację planu, który miał zakodowany w podświadomości. Dotychczasowe przygotowania, starty kontrolne utwierdzały go w przekonaniu, że jest dobrze przygotowany do startów. W momentach, kiedy nie wszystko układało się idealnie, był mentalnie stabilny, bo wierzy, że jego forma nie jest efektem dziwnych zbiegów okoliczności, ale jego pracy. Nie jest więc efemerydą, która pryśnie jak bańka mydlana. Jest czymś, nad czym może on mocno pracować wierząc, że ta praca przyniesie oczekiwane rezultaty.</p>	<p>„<i>Co się ze mną dzieje? Nogi mnie nie słuchają? Muszę dobrze wystąpić! Muszę! Nie mogę zawieść! Co wtedy o mnie powiedzą? Z czego będę żył ja i moja rodzina, gdy zabiorą mi stypendium? Tyle wyrzeczeń, tyle dni poza domem, a ja teraz czuję, że pękam!</i>”</p> <p>Można by powiedzieć, że tak jak w wypadku zawodnika A plan również zaczął się realizować. Ale jaki plan, takie i jego efekty. Okazuje się, że trzeba stanąć twarzą w twarz z sytuacją, której było się tak mało pewnym. „Ciało pyta mnie co ma robić, system zarządzający w mojej głowie sprawdza, jaki jest plan na tę sytuację i odczytuje: «zawodnik nie wie, co się z nim stanie, nie ma stabilnej oceny siebie i sam do końca nie wie, co chce zrobić» Jedno co wie: «nie chcę przegrać»”. Zakodowany program realizuje się...</p>
Sukces	
<p>„<i>Jestem szczęśliwy. Ciężko na to pracowałem i zrealizowałem swój plan</i>”.</p> <p>Zawodnik ma poczucie sensu w tym, co robi. Jego talent poparty ciężką pracą z kompetentnym sztabem szkoleniowym oraz odrobina szczęścia dał wspaniały efekt. Wzmacnia to w zawodniku poczucie sprawstwa. „Kolejny raz potwierdza się, że jeśli mam odpowiedni system pracy i wierzę w to co robię, mogę zrealizować swoje cele”.</p>	<p>„<i>Jak to się stało?</i>” Zawsze jest ten jeden procent szans, które można przypisać szczęściu, które zapewni nam sukces, tak jak to było chociażby w przypadku australijskiego zawodnika w short-tracku. Steve Bradbury startując na IO w Salt Lake City zdobył złoty medal dzięki temu, że zarówno w półfinale, jak i finale trzymał się z tyłu stawki, a jego rywale w wyniku kraksy (w obu biegach przed metą upadli wszyscy jego konkurenci) otworzyli przed nim spokojną przesterzeń do medalu.</p>
Porażka	
<p>„<i>Realizowałem swoje założenia. Trzeba na spokojnie usiąść i zastanowić się, czy plan rzeczywiście był optymalny? Co trzeba zrobić inaczej, aby na przyszłość osiągnąć lepszy wynik?</i>”</p> <p>Zawodnik zakłada, że efekt jego działań zależy od niego samego. Oczywiście, nie jest on wszechwładny, bo wtedy podjąłby się planu zostania bogiem, co jest z góry skazane na porażkę. Analizuje więc, w ramach realnych dla niego kompetencji, co było zrobione poprawnie, a gdzie jeszcze są rezerwy, czyli nad czym mogą jeszcze popracować. Zawodnik daje sobie również prawo do przeżycia tej porażki, nie zaprzecza temu, że ona jest i nie jest miła, ale w odróżnieniu od tych, którzy w tym momencie się poddają, on już za chwilę znajdzie energię do tego, aby dalej pracować.</p>	<p>„<i>Nie poszczęściło mi się. Może źle mnie przygotowali? Nie wiem co się stało, ale na pewno nie mam sobie nic do zarzucenia! No chyba, że po prostu nie nadaję się do tego sportu</i>”.</p> <p>Dostrzegany plus tej sytuacji to chociażby to, że jest już po zawodach. Ale teraz trzeba dokonać kilku zabiegów, aby na nowo z sobą poczuć się dobrze. Najłatwiej będzie winę znaleźć poza sobą. W trenerze, prezesie, masażyście, psychologu. „Byłe nie we mnie. Ja z sobą chcę się czuć dobrze. A tak naprawdę to może nie stało się aż tak dużo złego? Byli przecież ode mnie gorsi!”</p>

Jak zaznaczyłem, **nie ma jednego możliwego scenariusza zachowań zawodnika w sytuacji trudnej**. Na wynik sportowy składa się wiele elementów. Współczesny sport wysokokwalifikowany to taki obszar aktywności człowieka, gdzie dąży się do maksymalizacji wyniku, często za wszelką cenę. Szuka się tych obszarów w szkoleniu i wspomaganie zawodnika, gdzie są jeszcze dodatkowe możliwości poprawy. W przygotowaniu zawodnika często korzysta się z wiedzy z zakresu psychologii sportu. Co więcej, **psycholog sportu w wielu krajach jest traktowany jak naturalny członek sztabu szkoleniowego**. Dla przykładu – na Igrzyskach Olimpijskich w Vancouver w ekipa USA znalazło się 8 psychologów.

Zanim przyjrzymy się bliżej pracy psychologa sportu, warto wskazać kilka podstawowych zależności występujących w procesie przygotowania zawodnika. Aby system szkolenia zawodnika efektywnie funkcjonował konieczne jest dokonanie jasnego podziału zadań i obowiązków specjalistów, którzy tworzą sztab szkoleniowy (dotyczy to również psychologa).

Jak twierdzi wielu trenerów, w momencie gdy zawodnik jest odpowiednio przygotowany do sezonu startowego, na treningach zadanie swoje wykonuje z wysoką skutecznością. Daje mu to pewność, że będzie potrafił wykonać to zadanie również i w trakcie rywalizacji sportowej (mówiąc o odpowiednim przygotowaniu mam na myśli przygotowanie pod względem „czysto sportowym”, a więc motorycznie, technicznie i taktyczne). Są zawodnicy, w stosunku do których

to twierdzenie jest prawdziwe. Są i tacy, u których „pewność siebie” zbudowana na podstawie prezentowanej formy na treningach i startach kontrolnych, nie jest wystarczająco stabilna. Chociaż zdarzają się sytuacje, w których wydaje się, że pewność siebie pojawia się u zawodnika również i w trakcie zawodów. Zdarza się jednak również, że w czasie tych najważniejszych startów przygotowanie czysto fizyczne okazuje się niewystarczające. Zabrakło **przygotowania mentalnego** i dlatego zawodnikowi brakuje pewność siebie.

Bywają też sytuacje odwrotne. W psychologu pracującym w sporcie szuka się „leku na całe zło”. Z racji tego, że **do końca trudno zdefiniować, gdzie zaczyna się, a gdzie kończy przygotowanie mentalne** oraz kto i jaki ma w nim udział, powstaje wiele nadinterpretacji. Możemy zadać pytanie, czy zatrudnienie dobrego psychologa rozwiąże problemy z przygotowaniem psychicznym zawodników? A jaki w tej pracy jest udział trenera (trenerów), fizjoterapeuty, lekarza i innych osób z otoczenia zawodnika? A jaki w tym wszystkim jest udział osoby najważniejszej – samego zawodnika? Aby działanie było skuteczne wszyscy członkowie ekipy, zarówno szkoleniowej jak i zawodniczej, powinni być zgodni co do sposobu realizacji postawionych celów. Wzajemnie się wspierać wiedząc, że **rywalizują z innymi ekipami, a nie pomiędzy samymi sobą**.

Tak jak w pierwszej opisywanej sytuacji śmiem twierdzić, że dobre przygotowanie fizyczne, techniczne i taktyczne jest podstawą, ale nie zastąpi przygotowania mentalnego, tak też i odwrotnie:

dobrze przygotowanie mentalne nie zastąpi dobrego przygotowania sportowego. **Należy umiejętnie połączyć oba nurty przygotowania zawodnika w jedną całość.** W tym tkwi mistrzostwo.

Wracając do zachowań przykładowych zawodników A i B, mających za sobą bogatą, kilkunastoletnią karierę sportową – co sprawiło, że tak różnicę postrzegają siebie i reguły rządzące uczestnictwem w sporcie? Psychologowie sportu od dawna zadają sobie to pytanie. Próby doszukiwania się przyczyn tylko i wyłącznie w tak trwałych konstruktach, jakimi są osobowość czy charakter okazały się niewystarczające. Tworzone „modele mistrzów” oparte tylko na cechach osobowości czy charakteru, ani nie pozwalają efektywnie selekcjonować w procesie naboru do sportu, ani przewidywać kto odniesie sukces. Owszem, dają pozytywne wskazówki, ale do tych informacji należy podchodzić z dużą ostrożnością. Dzieje się tak, ponieważ człowiek jako konstrukt plastyczny, myślący, potrafi uruchomić „mechanizmy adaptacyjne” do sytuacji, w których zmuszony jest funkcjonować i pomimo teoretycznie „niekorzystnych” cech osobowościowych, potrafi wyrobić sobie takie sposoby zachowania, które są efektywne. Dla przykładu: zawodnik wysokoreaktywny, stosunkowo szybko osiągający optymalny poziom pobudzenia, rywalizujący w dyscyplinie, gdzie otoczenie daje mu stosunkowo dużo

stymulacji, może nauczyć się takiej samoregulacji, aby jego organizm potrafił przyjąć tyle z tego pobudzenia, ile jest mu potrzebne, a ewentualny jego nadmiar skutecznie obniżyć.

Zawodnicy A i B mogli na swojej drodze dochodzenia do mistrzostwa spotkać ludzi, którzy potrafili ich odpowiednio pokierować i pomóc w ich „ukształtowaniu”. Psycholog mógłby powiedzieć, że przeszli (lub też ominęli) trening umiejętności psychologicznych, który pozwala odnajdywać się w konkretnych sytuacjach, nie tylko sportowych.

Może tutaj również paść pytanie: jakie zadania współczesny sport stawia przed trenerami? Gdzie zaczyna się, a gdzie kończy, obszar ich wpływu na zawodnika? Czy ich aktywność względem zawodnika wyznacza początek i koniec zajęć treningowych? Zgodnie z nurtem *coachingu* (a więc nie tylko trenowania, aby nie powiedzieć tresowania zawodnika) **trener winien zapewnić młodemu zawodnikowi nie tylko rozwój sportowy (mistrzostwo, czyli zdolność osiągnięcia nie tylko pojedynczych wysokich wyników, ale stabilnego utrzymywania się na szczycie), ale prawdziwie pełny rozwój.** Współczesny sport, przez to, że dąży do maksymalizacji wyników, wymusza powoływanie coraz liczniejszych sztabów szkoleniowych. Oddziaływanie na zawodnika powinno w sposób proporcjonalny rozkładać się na każdego z jego członków.

---

---