

PSYCHOLOGIA ŁUCZNICTWA

Autorzy: Ziya Koruç, Perican Bayar

Tłumaczenie: Kamila Dzikowska

Konsultacje: Iwona Dzikowska



Zapraszamy do lektury

W dzisiejszych czasach sport i jego dyscypliny opierają się na koncepcie elitarności. Nawet najmniej znaczące cechy, które jednak mogłyby przyczynić się do obniżonej sprawności sportowej, powinny zostać rozpoznane i wyeliminowane. Jest to jedno z głównych założeń elitarności sportowej. Stosując te założenia w praktyce sportowcy mogą poprawić w znaczący sposób swoje wyniki. Aby to osiągnąć, naukowcy przeprowadzają liczne badania, które mają na celu wsparcie zawodników na drodze do sukcesu. W związku z powyższym psychologia sportu powinna być rozumiana jako: zastosowanie ogólnych zasad i reguł psychologicznych w sporcie i jego dyscyplinach (Anshel, 1994; Koruç, 1999; Weinberg i Gould, 2001). Zastosowanie psychologii sportowej ma na celu:

- *Poprawę wyników sportowych.*
- *Usprawnienie procesu opanowania czynności w ramach danej dyscypliny i przygotowania do zawodów.*
- *Usunięcie blokad psychologicznych, które wpływają na osiąggane wyniki.*

Są to trzy główne komponenty, które należy wymienić. Oprócz nich badane są jednak inne nie mniej ważne aspekty, takie jak zapobieganie kontuzjom i ich rehabilitacja; interweniowanie w sytuacjach nagłego zagrożenia itd. (Bull, 1993; Koruç, 1999; Niedeffer, 1981).

W przypadku łucznictwa nauczanie strategii psychologicznych w czasie przygotowań do zawodów może być pomocne w uzyskaniu przez zawodnika jak najlepszego wyniku. W związku z tym trening umysłu i przygotowanie do zawodów obejmuje takie zagadnienia jak umiejętność posługiwania się wyobraźnią (wizualizacja), kontrolowania psychologicznego zasobu energetycznego, koncentracja i pokonywanie stresu.

Trening umysłu i przygotowanie do zawodów

Trening umysłu jest niezwykle istotnym aspektem psychologii sportu i został już zdefiniowany przez wielu teoretyków sportu. While Richardson określa go jako: wizualizację aktywności fizycznej w umyśle bez jej przełożenia na faktyczny ruch ciałem (w Hecker i Kaczor, 1998). Sage (1977) definiuje trening umysłu jako: wyobrażenie i zaplanowanie danego działania bez jakiegokolwiek aktywności fizycznej. Proces treningu umysłu obrazuje przykład łucznika wyobrażającego sobie oddawanie strzału w czasie zawodów, czy też siatkarza, który w umyśle odtwarza obraz serwau. Niektórzy naukowcy, jak Singer (1980), określają trening umysłu jako proces przyswajania pasywnego, to znaczy bez zastosowania aktywności fizycznej.

Podsumowując te definicje można uznać używanie wyobraźni i trening umysłu za analogiczne elementy psychologii sportu.

Murphy i Jowdy (1992) podkreślają, że pomimo iż stosowanie wyobraźni i trening mentalny mogą być rozumiane jako określenia synonimiczne, to jednak istnieje pomiędzy nimi pewna różnica. Według nich wyobrażanie sobie to naturalny proces zachodzący w umyśle. Trening mentalny natomiast jest specjalną techniką, którą mogą stosować zawodnicy i nie tylko. Również Munzer i Hackfort (1999) zwracają uwagę na to, że trening umysłu zawiera w sobie różnorodne typy wizualizacji, które wpływają na procesy mentalne danej osoby.

Jeżeli więc trening umysłu jest uznawany za technikę stosowaną przez zawodników, to stosowanie wyobraźni może być określone jako proces wchodzący w jego skład. Poza tym trening umysłu wraz z wyobrażaniem sobie obejmuje wiele innych procesów mentalnych: myślenie o własnych umiejętnościach i możliwościach, mówienie do siebie, wizualizację, opis werbalny wykonywanych działań, rozwiązywanie problemów i śpiewanie do siebie (Murphy, 1996; Perry i Morris, 1995).

Wielu naukowców prezentuje odmienne opinie odnośnie różnic pomiędzy treningiem umysłu a stosowaniem wyobraźni. Schilling i Gubelmann (1995) stwierdzają, że: Morris i Bull uważają trening umysłu w ramach psychologii sportu za zastosowanie uporządkowanych wybranych technik psychologicznych w celu podwyższenia poziomu osiągniętych wyników sportowych. Są też zdania, że przygotowanie mentalne i przygotowanie psychologiczne mogą być używane jako synonimy treningu umysłu.

Z drugiej strony Suinn wskazuje na to, że wyobrażanie sobie jest stosowane przez zawodnika w celu usprawnienia umiejętności wizualizacyjnych, podczas gdy w treningu umysłu nie zachodzi potrzeba usprawniania tych umiejętności. Suinn udowadnia, że trening umysłu może obejmować zarówno powtarzanie na głos jak i milczącą wizualizację, a oba te działania mogą zachodzić wewnętrznie (internal) i zewnętrznie (external) (Murphy, 1994; Murphy, 1996). Innymi słowy, jeżeli

zawodnik zechce zastosować trening umysłu, będzie on w stanie posłużyć się wyobraźnią w ramach tego założenia.

Wielu naukowców popiera pogląd, że trening umysłu może być użyty zarówno w czasie przygotowań do zawodów, jak i w czasie przyswajania danej dyscypliny sportu (Bayar, 1999; Bull, Albinson i Shambrook, 1996; Magill, 1998; Murphy, 1996).

Naukowcy, którzy przykładają dużą wagę do roli treningu umysłu w czasie opanowywania danej dyscypliny sportowej, starają się zgłębić następujące zagadnienia: w jakim stopniu zawodnicy mogą czerpać zyski z treningu umysłu w pierwszym stadium nauki, a także czy trening taki może mieć wpływ na niewłaściwe opanowanie danych umiejętności. (Magill, 1998; Schmidt, 1991)

W dalszym ciągu bada się istotę treningu umysłu w rozwoju umiejętności sportowych. Badaniom podlega również rozwijanie i perfekcjonizacja tychże umiejętności, ich przyswajanie w różnych warunkach i zmieniającym się otoczeniu, a także wydajność treningu mentalnego. (Feltz i Landers, 1983; Rushall i Lippman, 1998)

Innym zagadnieniem związanym z treningiem umysłu jest jego rola w podwyższaniu sprawności sportowej i przygotowaniu do zawodów. Munzer i Hackfort (1999) podkreślają rangę takiego treningu w osiąganiu wyższych wyników i w mentalnym przygotowaniu zawodników, startujących w różnych zawodach. Udowodnili oni, że przyswajanie umiejętności sportowych jest mniej związane z samymi zdolnościami zawodnika, a więcej z jego pozytywną motywacją i dobrym przygotowaniem psychologicznym.

Jednakże inni naukowcy podkreślają, że oprócz znaczenia treningu umysłu dla rozwoju umiejętności, istnieją również inne aspekty powiązane z rolą takiego treningu w sporcie. (Rushall i Lippman, 1998) Może on być stosowany w celu utrzymywania stanu wysokiej aktywności zawodnika, a także w kontrolowaniu stopnia jego pobudzenia. Co więcej dzięki treningowi umysłu zawodnik może lepiej przygotować się do zawodów, ponieważ trening ten może zostać zastosowany już w pierwszym stadium opanowywania danych umiejętności sportowych, a jego pewne strategie w późniejszym przygotowaniu w celu podwyższenia osiąganych wyników i perfekcjonizacji wszystkich elementów związanych z wykonywaną dyscypliną poprzez ciągłą ich obserwację.

Przykładem dla znaczenia treningu mentalnego w osiąganiu wyższych wyników może być łucznik, który tuż przed oddaniem strzału wizualizuje ów strzał od początku do końca w swoim umyśle. Za pomocą tego przykładu trening mentalny ukazany został jako element przyczyniający się do poprawy wyniku zawodnika, ponieważ pozwala on zawodnikowi na przywołanie w pamięci precyzyjnej informacji o tym, jak powinien on wykonać daną czynność w swojej dyscyplinie sportu.

Trening umysłu spełnia więc dwie główne role w sporcie. Pierwszą z nich jest jego rola w opanowywaniu umiejętności sportowych, drugą zaś w podwyższaniu osiąganych wyników i przygotowaniu do wykonywania określonych przez daną dyscyplinę działań.

Trening umysłu w przygotowaniach do zawodów.

Programy treningu umysłu są szybkie i usystematyzowane. Dają się one dość łatwo zaadoptować w codzienny program treningowy, a dodatkowo sprzyjają motywacji zawodnika, ponieważ wpływają na poprawę jego wyników (Martens, 1987). Trening umysłu ułatwia przygotowania sportowców do zawodów, ponieważ wraz z nauką regularnego gospodarowania energią zawodnicy są lepiej stymulowani, ich zadania wydają się im bardziej klarowne, jak również wzrasta ich wiara w siebie (Koruć, 1994a).

Davis (1991), który badał efekty ośmioletniego treningu mającego na celu poprawę wyników tenisistów i niektóre umiejętności psychologiczne (koncentracja uwagi, oddalenie od siebie myśli negatywnych, skupienie przed zawodami), doszedł do wniosku, że program taki pozytywnie wpływa zarówno na wyniki zawodników tej dyscypliny sportu, jak również na rozwijanie w nich wyżej wymienionych zdolności. Wyniki badań innych naukowców jak Dewitt, Nideffer i Deckner, Silva i Suinn pozwalają wysunąć tezę, w myśl której strategię treningu umysłu np. relaksacja, wizualizacja, tworzenie struktur myślowych, unikanie negatywnego myślenia, wpływają na poprawę wyników sportowych (w Silva, 1984).

Planowanie treningu umysłu

Prawdopodobnie pierwszym zagadnieniem, które powinno zostać dokładniej omówione, jest odporność psychiczna. Mahoney wskazuje na to, że wielu elitarnych sportowców stosuje techniki wzmacniające tę odporność. Z drugiej strony wielu zawodników przyznaje, że w skutek braku czasu i możliwości nie stosują treningu mentalnego w procesie przygotowań do zawodów. Zawodnicy, którzy nie osiągnęli jeszcze elitarnego poziomu, nie są w stanie posługiwać się systematycznie technikami treningu umysłu. Suinn podkreśla, że trening taki stosowany przez doświadczonych sportowców przynosi znaczące rezultaty (w Hecker i Koczar, 1988). Weinberg jest zdania, że początkujący zawodnicy powinni najpierw koncentrować się na opanowaniu podstawowych technik w obrębie swoich dyscyplin sportowych, co sprawi, że w miarę wzrostu poziomu ich umiejętności będą w stanie wizualizować je efektywniej w swoich umysłach (w Romera i Silvestri, 1990). Jeżeli zastosują się tą technikę, widoczny będzie postęp zawodników. Bull, Albinson i Schambrook (1996) uważają, że zawodnicy mogą poprawić i usystematyzować swoje umiejętności poprzez stosowanie treningu umysłu w określonych porach dnia w procesie przygotowań do zawodów i w czasie samego ich trwania.

Cechy odporności psychicznej

(Bull, Albinson i Shambrook, 1996):

1. *Ogromna chęć odniesienia sukcesu. Wielu zawodników będzie mówiło otwarcie o tym, jak odniosą sukces, na długo przed spełnieniem tego zamierzenia. Prawdziwym celem zawodnika jest wzmocnienie jego potencjału, czego mogą nauczyć się wszyscy sportowcy.*
2. *Zachowanie pozytywnego nastawienia nawet w obliczu trudnego wyzwania czy też stresu. Wytrzymałość na stres i zwątpienie. Jeżeli zawodnik nie potrafi radzić sobie ze stresem, jego odporność psychiczna jest zbyt słaba i musi zostać wzmocniona. W sporcie nie ma miejsca na słabość. Należy zmierzyć się z jego wyzwaniami.*
3. *Zachowanie kontroli nad tym, co tej kontroli podlega. Jest to jedno z zagadnień, na które psychologowie sportu zwracają szczególną uwagę. Poprzez kontrolowanie czynników dających się kontrolować, jak uczucie zwątpienia czy smutku, zawodnicy nie marnują rezerw swoich mentalnych zasobów energetycznych i są w stanie skupić się na wykonaniu swojego zadania nawet w obliczu czynników nie poddających się kontroli (złe warunki pogodowe, czy wadliwy sprzęt). Jeżeli zawodnik jest w stanie wykorzystać swoje umiejętności, jakie nabył w czasie treningu technicznego, fizycznego i mentalnego, będzie on mógł osiągnąć jak najlepsze wyniki w dniu startu na zawodach.*
4. *Głęboka wiara w siebie. Zawodnik, który wierzy w siebie i jest świadomy zadania, jakie przed nim stoi, będzie w stanie osiągnąć wysokie wyniki sportowe.*
5. *Pozytywna mowa ciała. Poprzez odpowiednią mowę ciała zawodnik może zdezorientować swojego przeciwnika, a także przemienić napięcie, stres, czy złość w czynniki sprzyjające przygotowaniom i czynnościom sportowym.*

Plan treningu umysłu

Aby zrozumieć istotę programów treningu umysłu, należy wziąć pod uwagę trzy główne punkty. Pierwszy z nich mówi o tym, że przygotowanie do zawodów sportowych jest doświadczeniem indywidualnym dla każdego zawodnika. Drugi wskazuje na to, że w przypadku zaniechania treningu umysłu trudniej jest odnieść zwycięstwo. Trzeci zaś stwierdza, że zawodnicy nierzadko nie stosują się do ustalonych wcześniej planów treningowych z powodu stresu wywołanego zawodami. Dlatego też zawodnik, który mieni się być elitarnym sportowcem, musi stworzyć swój własny plan treningu umysłu i nauczyć się jego stosowania. Zawodnik na poziomie międzynarodowym może sam trenować swój umysł, co powinny jednak poprzedzić pewne przygotowania niezbędne do takiego treningu. Podejście to nie wyklucza jednak znaczenia dobrze zaplanowanego rocznego (bądź dłuższego) programu treningowego. Podkreśla jednak istotę treningu umysłu jako takiego.

Dlaczego plan treningu umysłu jest tak ważny

(Muscat, 2004)

- *Sprawia, że zawodnik może działać automatycznie w czasie zawodów,*
- *Pozwala zawodnikowi pozostać w kontakcie z własnymi myślami i odczuciami,*
- *Zapobiega stresowi, który jest przyczyną poczucia braku kontroli,*
- *Pozwala kontrolować poziom napięcia przed zawodami,*
- *Minimalizuje niepotrzebną koncentrację na podejmowaniu decyzji i nieistotnych szczegółach.*

Następujące elementy winny być częścią składową planu treningu umysłu (Muscat, 2004):

- 1. poznanie motywów, dla których uprawiam sport,*
- 2. poznanie najbardziej optymalnego stanu psychofizycznego zawodnika, w którym osiąga on najwyższe wyniki,*
- 3. zrozumienie, na czym polega umiejętność zarządzania własnymi zasobami energetycznymi,*
- 4. właściwe stosowanie umiejętności wizualizacyjnych.*

Aby móc zastosować taki plan w praktyce, zawodnik musi uświadomić sobie, kiedy osiąga najlepsze, a kiedy osiąga najgorsze wyniki.

Poniższe punkty stanowią listę pomocną w tworzeniu programu treningu umysłu

(Bull, Albinson i Shambrook, 1996)

- 1. określ wszystkie swoje codzienne zobowiązania i stwórz swój typowy plan zajęć na jeden tydzień (uwzględnij godziny pracy, treningi, czas poświęcany rodzinie, terminy startów),*
- 2. zastanów się, kiedy twój umysł jest wolny od zajęć i ważnych zobowiązań (np. w czasie jazdy autobusem lub innymi środkami transportu publicznego, w czasie brania kąpieli lub prysznica, w przerwach między treningami, w czasie konserwacji sprzętu itd.),*
- 3. zapisz sobie, jak często w trakcie tygodnia mógłbyś trenować swój umysł i ile czasu ci potrzeba,*
- 4. znajdź czas na trening umysłu,*
- 5. stwórz nowy plan treningu umysłu, jeśli trzeba, uwzględnij punkty, które pominąłeś w poprzednim planie.*

Aby stworzyć dobry plan treningu mentalnego, należy również rozpoznać i uwzględnić mocne i słabe strony zawodnika. Program taki powinien zawsze być indywidualny dla każdego sportowca. Powinien on także zawierać słowa, dźwięki i myśli ważne dla poszczególnych zawodników. Trening fizyczny i mentalny należy zaplanować i połączyć w jedną uzupełniającą się całość. Ważnym jest, aby w trakcie treningu fizycznego obserwować i kontrolować elementy treningu umysłu, tak aby ten drugi na pewno był stosowany w praktyce. W ten sposób zawodnicy mogą trenować jednocześnie swój umysł i ciało. Program treningu umysłu należy wprowadzać stopniowo. Na początku sesje treningu mentalnego należy przeprowadzać rzadziej, przy czym powinny one również obejmować mniejszą ilość zagadnień do przepracowania. Trening zakończy się sukcesem, jeśli poszczególne jego elementy staną się stałym punktem w tygodniowym planie treningowym i będą regularnie praktykowane. Realizacja treningu umysłu jest możliwa tylko wtedy, gdy położy się na niego odpowiedni nacisk i nada mu wysokie znaczenie w codziennym planie zajęć. Może się on wtedy stać nieodłączną częścią każdego treningu.

Gospodarowanie zasobami energetycznymi

Zasoby energetyczne są w psychologii różnorako definiowane. Martens (1987) rozumie je jako czynnik napędowy, aktywację lub pobudzenie ciała lub umysłu. Jednakże psychiczne i fizyczne zasoby energetyczne mogą posiadać wspólną definicję. W związku z tym Martens widzi pobudzenie jako „energię psychiczną” i wyjaśnia, że „tym, co określa funkcje naszego umysłu, jest wigor, witalność i koncentracja”. W ten sposób Martens udowadnia, że pobudzenie to nie tylko aktywność psychiczna organizmu. Według niego dla niektórych rodzajów aktywności, np. oglądania telewizji, wystarczy niski poziom „energii psychicznej”. Inne zaś, jak np. oddawanie strzału podczas zawodów, wymagają wysokiego poziomu energetycznego.

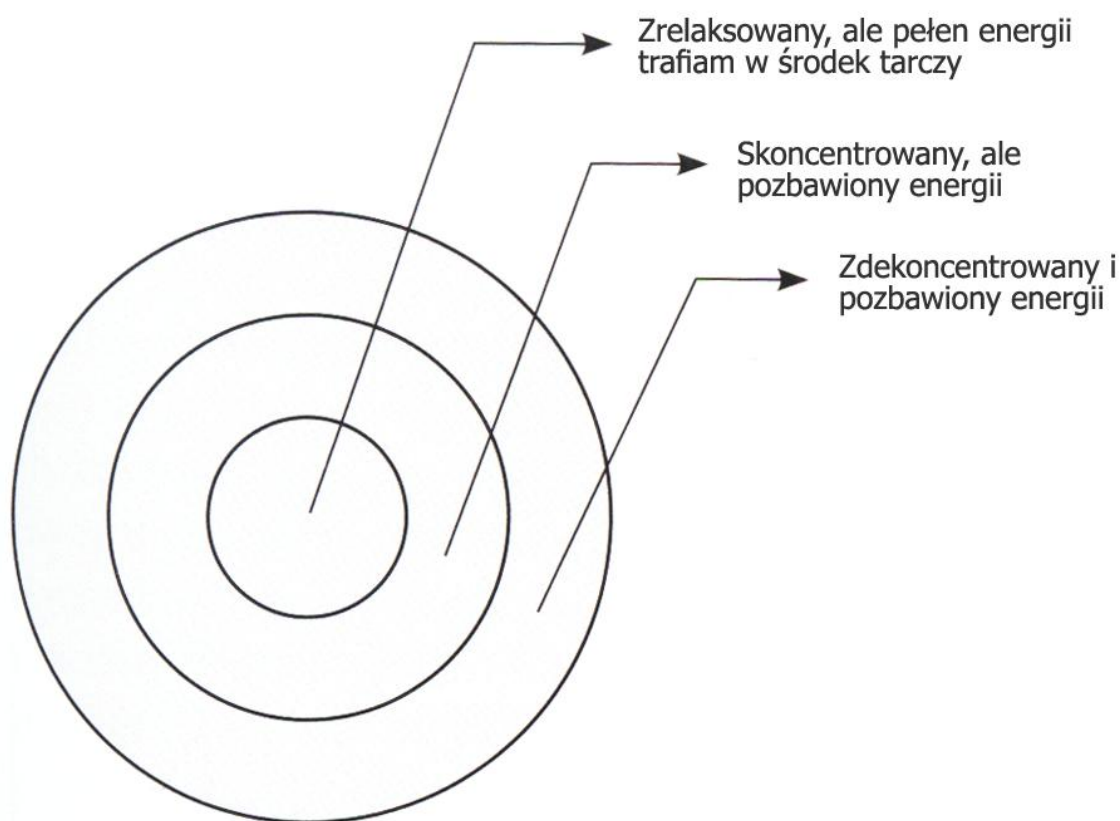
Zawodnik, który opanuje sztukę racjonalnego i ekonomicznego wykorzystywania zasobów energetycznych, będzie bardziej odporny na stres w czasie zawodów. W związku z tym łucznik powinien nauczyć się gospodarowania swoją energią w czasie oddawania strzału. Ogromne znaczenie ma technika, jakiej użyje w celu kontrolowania własnych zasobów energetycznych przed, w trakcie i po wysłaniu strzały w kierunku maty.

Aby ekonomicznie gospodarować swoimi zasobami energetycznymi, należy stworzyć odpowiedni plan i stosować się do jego wytycznych. Muscat (2004) proponuje następujący sposób gospodarowania energią przez łucznika:

Jeżeli zawodnik koncentruje się na pojedynczym strzale, może on oddać strzał najlepszy. Dlatego też należy unikać zwracania uwagi na inne niż tarcza elementy w swoim otoczeniu. To zapewni jednoczesną poprawę koncentracji łucznika i właściwą gospodarkę jego zasobami energetycznymi.

W schemacie 1. Muscat (2004) przedstawia istotę gospodarki zasobami energetycznymi w łucznictwie i demonstruje rozkład tej energii w czasie strzału.

W badaniach nad wynikami elitarnych zawodników strzelających z karabinków Landers, Wang i Courtet (1985) udowodnili, że zawodnicy ci nauczyli się oddawać strzał w przerwach między jednym a drugim uderzeniem serca, co zostało osiągnięte przy pomocy monitora pracy serca i biofeedbacku. Nawet jeśli bicie serca w czasie zawodów ulega przyspieszeniu, nadal możliwe jest oddanie strzału w przerwach między jego uderzeniami. Landers, Wang i Courtet odkryli, Nawet jeśli bicie serca w czasie zawodów ulega przyspieszeniu, nadal możliwe jest oddanie strzału w przerwach między jego uderzeniami. Landers, Wang i Courtet odkryli, że zarówno u łuczników jak i u strzelców bicie serca przyspiesza przed startem. Mimo to oddanie strzału między jednym a drugim jego uderzeniem jest nadal wyuczalne i możliwe do wykonania. Landers ukazuje, że przy pomocy biofeedbacku można wzmocnić samoświadomość łuczniczki bądź zawodnika innej dyscypliny, w skutek czego jest on w stanie użyć swoich zasobów energetycznych tak, by osiągnąć sukces.



Murphy (1996) sformułował dwie grupy sugestii dla zawodników, dzięki którym mogą oni właściwie gospodarować swoją energią:

1. *Energia jest tutaj rozumiana jako stan umysłu (pobudź pozytywnie swoje myślenie): Stosując się do tej maksymy zawodnik powinien koncentrować się na wyobrażeniach, które napełniają go pozytywną energią. To sprzyja również rozwojowi kreatywnego myślenia. Wyobrażenie te powinny być jak najbardziej szczegółowe. Należy unikać myślenia o zmęczeniu, a zawodnik powinien posiadać swoje własne słowo klucz, które wyzwala w nim pozytywną energię (np. pełny energii, wyzwolony, no dawaj, wszystko idzie gładko). Zawodnik powinien odczuwać pozytywną walkę wewnątrz samego siebie. Łucznik może też słuchać rytmicznej muzyki. Pomocne są ćwiczenia fizyczne i rozciągające. Równie istotne są ćwiczenia oddechowe. Dobry wpływ na stan zawodnika przed zawodami może mieć prysznic lub masaż. Pozytywnych stymulatorów nie może zabraknąć w najbliższym otoczeniu. Są nimi np. jasne światło, czy też zmiana pomieszczenia itd.*
2. *Zawsze doładowuj swoje „baterijki”. Zawodnik zawsze powinien dbać o to, by jego „baterijki” były naładowane. Utrzymywanie dobrej kondycji i prowadzenie aktywnego trybu życia może czasem przynosić lepsze efekty i korzyści niż sam trening.*

Ostatnim ważnym aspektem w gospodarowaniu zasobami energetycznymi jest wizualizacja. Wizualizacja jest techniką, w której wykorzystuje się wyobraźnię. Zawodnikowi dużo trudniej jest odnieść zwycięstwo, jeśli nie zna on technik wizualizacyjnych i nie wykorzystuje ich w odtwarzaniu w swoim umyśle kluczowych dla niego czynności sportowych.

Dlaczego warto stosować wizualizację?

(Muscat, 2004)

1. *W celu wzmocnienia pewności siebie i wiary we własne siły*
2. *W celu przeprowadzania świadomej kontroli swoich umiejętności przed, w trakcie i po oddaniu strzału*
3. *W celu pokonania negatywnych czynników (wizualizacja siebie samego w stanie napięcia i stresu)*
4. *W celu opanowania sztuki nie ulegania czynnikom, które nie podlegają kontroli, sprawnego reagowania w niespodziewanych sytuacjach, ponownego skoncentrowania się na działaniu, przywołania pozytywnych myśli i emocji*

Mówiąc krótko, wizualizacja jest umiejętnością, która pozwala zawodnikowi na szybki relaks, w czasie którego może on usiąść, zamknąć oczy i wyciszyć się. W takim stanie świadomości zawodnik może skoncentrować się, a jego myśli o oddaniu strzału są jasne i klarowne. Zawodnik może się wtedy przygotować do ponownego sprawnego użycia swoich umiejętności psychofizycznych w leżącym przed nim zadaniu, a także skupić na najważniejszych aspektach łucznictwa. W ten sposób stara się on przygotować na sytuację, w której użyje siły swojego ciała i umysłu, posługując się metodami sprzyjającymi doskonaleniu jego umiejętności. Wizualizacja jest więc stosowana w celu zmniejszenia napięcia towarzyszącego konkurowaniu w zawodach, utrzymywania energii na optymalnym poziomie i łatwiejszemu podejmowaniu walki. W przypadku wystąpienia objawów stresu i napięcia, zawodnik może zastosować specjalne techniki, aby pokonać ten problem. Wizualizacja jest techniką treningu umysłu, która ma na celu minimalizację wpływu czynników rozpraszających uwagę i umożliwienie zawodnikowi koncentrację na jego zadaniu i umiejętnościach. W ten sposób praca nad umysłem jest nieustającym procesem, który zachodzi nie tylko w trakcie treningu, ale również w trakcie zawodów i ma na celu odpowiednią modyfikację zachowań (i techniki oddawania strzału) zgodnie z otrzymaną informacją zwrotną (feedback). Proces taki właściwie nigdy nie dobiega końca, lecz jest modyfikowany wraz z upływem czasu. Zawodnik, który poważnie traktuje swoją wolę poprawy osiąganych wyników, może poprzez wizualizację usprawnić taktyczne i techniczne elementy oddawanego strzału. W procesie opanowywania techniki strzału, może wykorzystywać wizualizację, kiedy i gdzie tylko będzie chciał.

Wskazówki odnośnie stosowania wizualizacji

1. *Zanim rozpoczniesz sesję, przyjmij wygodną pozycję (usiądź lub połóż się). Zamknij oczy. Najlepiej przeprowadzać sesję w pomieszczeniu, w którym panuje względna cisza.*
2. *Przed treningiem fizycznym zawodnicy z reguły przeprowadzają rozgrzewkę. Zastosuj tę samą zasadę przed treningiem umysłu. Poświęć kilka pierwszych minut na uregulowaniu oddechu, oddychaj powoli i spokojnie, staraj się rozluźnić całe ciało i odprężyć umysł.*
3. *Monitoring stanu umysłu powinien przebiegać w odpowiednim tempie. Staraj się unikać spowolnionych lub super szybkich akcji i reakcji w wizualizowanych przez ciebie obrazach.*
4. *Przyglądaj się wizualizowanym obrazom, jak gdyby pojawiały się w realnym życiu. Obserwuj pojawiające się sceny z własnej wewnętrznej perspektywy. Zobacz je swoimi oczami. Nie staraj się widzieć siebie samego, jak gdybyś oglądał się w telewizji. Wersja jak w odbiorniku TV jest dopuszczalna, lecz na dłuższą metę lepiej jest, gdy wypracujesz swoją rolę bezpośredniego uczestnika wydarzeń.*
5. *Wizualizacja jest umiejętnością, która wymaga ćwiczeń. Nawet jeśli wyda ci się bardzo trudna, nie rezygnuj. Dzięki wytrwałości przekonasz się, że postęp idzie w parze z regularnymi sesjami.*
6. *Nie pozostawiaj swoich sesji wizualizacyjnych przypadkowi. Powinny one być stałym punktem w twoim tygodniowym planie treningowym. Na dobry początek zacznij od trzech lub czterech razy w tygodniu po 5-10 minut.*
7. *Zawsze wyobrażaj sobie, że oddajesz celne strzały, masz świetną technikę, odnosisz sukces i cieszysz się ze zwycięstwa.*

Aby wizualizacja przebiegała we właściwy sposób, należy kierować się następującymi wytycznymi:

1. *Odpowiedz sobie na pytanie: „Czy poprawnie stwarzam obrazy w swoim umyśle?”*
2. *Usuń ze swoich myśli takie zdania jak: „Nie chcę niewłaściwie trenować swoich mięśni”*
3. *Zachowuj w umyśle tylko pozytywne obrazy, a unikaj negatywnych.*
4. *Wyznacz sobie ramy czasowe – Powinieneś stosować wizualizację w konkretnym momencie przed oddaniem strzału.*
5. *Oceń siebie w skali od 1 do 5 za to, jak wyobraziłeś sobie odczucia rejestrowane przez każdy z ludzkich zmysłów, za klarowność obrazów i ostrość ich szczegółów.*
6. *Staraj się tworzyć wewnętrzne obrazy, to znaczy takie, które oglądasz z perspektywy uczestnika, a nie obserwatora.*
7. *Ustal, co będziesz wizualizował. Zacznij od tego, w czym jesteś dobry...*

Aby osiągać dobre wyniki, należy konsekwentnie się do tego przygotowywać czyli między innymi: (Murphy, 1996).

- *Stwórz swój własny plan dążenia do sukcesu*
- *Zawsze kiedy odczuwasz napięcie i stres, pamiętaj o stworzonym przez siebie planie i nie ustawaj w jego realizacji*
- *Realizuj swój plan sukcesu również w nieprzewidzianych, czasem trudnych sytuacjach*

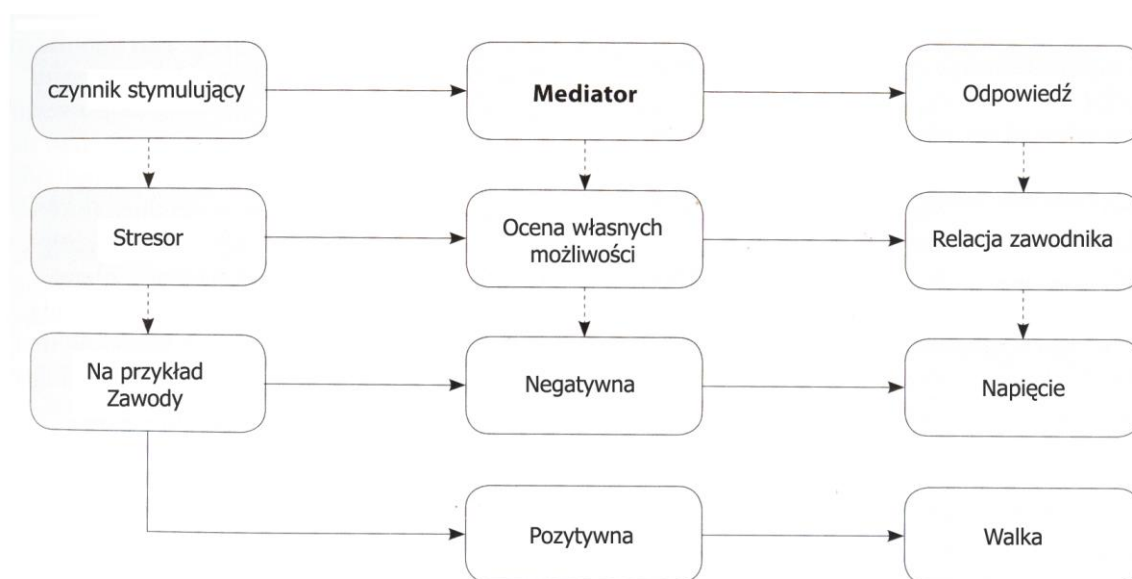
Stan pobudzenia ciała i umysłu w sporcie (zwalczanie stresu i napięcia)

Stan pobudzenia jest psychologiczną i fizjologiczną aktywnością organizmu, która zawiera szeroką gamę zachowań i stadiów, od głębokiego snu, poprzez różne poziomy ekscytacji, aż do jej skrajnego uzewnętrznienia (Gould i Krane, 1992).

Pojęcia takie jak pobudzenie, stres, napięcie są często używane w tych samych sytuacjach. Napięcie może być uznane za efekt ekscytacji, bądź też reakcję umysłu na zewnętrzną stymulację (Gould i Krane, 1992). Cox (1994) definiuje napięcie jako podwyższony stan pobudzenia fizjologicznego i uczucie wewnętrznego niepokoju. Jednakże napięcie jest często mylone ze stresem. Proces narastania stresu często rozpoczyna się w sytuacjach odczuwanych lub interpretowanych jako niosące potencjalne zagrożenie, przynoszące szkody, przerażające (Spielberger, 1989). Należy zwrócić uwagę na to, czy przyczyna stresu może być rozumiana jako niebezpieczna i zagrażająca zdrowiu, czy też nie. Jeżeli przyczyna stresu jawi się jak powyżej (nie jest istotne, czy faktycznie istnieje takie niebezpieczeństwo, czy też nie), reakcją na nią może być stan napięcia emocjonalnego. Wspomnienia lub myśli o zagrożeniu mogą równie skutecznie jak samo zagrożenie wywoływać reakcje w postaci napięcia. Nawet jeśli nie ma rzeczywistych powodów do obaw, możliwy jest wzrost stanu napięcia emocjonalnego. Tak subiektywna ocena sytuacji wyjaśnia częściowo, dlaczego zawodnicy wykazują zróżnicowane stany emocjonalne, mimo iż biorą udział w tych samych zawodach. To, co dla jednych wydać się może zagrożeniem, będzie dla innych pozytywnym wyzwaniem, a dla jeszcze innych nie odegra żadnej roli (Raglin, 1992).

Napięcie, które pojawia się jako efekt końcowy w procesie narastania stresu, składa się z takich emocji, jak wewnętrzny niepokój, którego zawodnicy są świadomi, a dalej obawa, lęk, zdenerwowanie, wysoki poziom pobudzenia systemu nerwowego i całego organizmu. Rejestrowane przez organizm zagrożenie wpływa na intensywność odczuwanego napięcia, a jego następstwem są po jakimś czasie wahania tej intensywności. Spielberger dokonuje podziału napięcia na napięcie sytuacyjne i stałe. To pierwsze jest według niego stanem chwilowej ekscytacji wywołanej konkretną dla danej sytuacji obawą, lękiem lub troską. Napięcie sytuacyjne obejmuje uczucie strachu i silnego niepokoju, który towarzyszy pobudzeniu fizjologicznemu organizmu. Napięcie to jest również definiowane jako przejściowy stan ekscytacji, który z upływem czasu

podlega wahaniom i charakteryzuje się zmienną intensywnością. Napięcie stałe natomiast jest uznawane za cechę charakteru. Jest to tendencja do reagowania podwyższonym stanem napięcia sytuacyjnego w obliczu wydarzeń wzbudzających obawy i silny niepokój. Może ono być również określone jako zdolność przystosowania się danej osoby do trudnych sytuacji, jakie niesie ze sobą życie. Napięcie stałe cechuje ludzi z tendencją do przejawiania rzeczywistości, to znaczy widzenia zagrożeń tam, gdzie ich nie ma (Koruc, 1994a; Martens, Veasly i Burton, 1990; Spielberger, 1989).



Napięcie przed zawodami

Uczestnictwo w zawodach sprzyja powstawaniu stresu. Napięcie wywołane startem zależy od tego, jak zawodnik ocenia swoje umiejętności i determinuje intensywność jego odczuć. Sportowiec może mieć negatywny lub pozytywny stosunek do zawodów. Ten pierwszy może powodować wzrost poziomu napięcia zawodnika, natomiast ten drugi jest dowodem na to, że zawodnik potrafi radzić sobie ze stresem (Jones, 1993).

Reakcja w postaci napięcia wywołanego specyficzną sytuacją, jaką są zawody, nazywana jest spowodowanym współzawodnictwem tymczasowym napięciem sytuacyjnym (Bird i Cripe, 1986). Występująca tu reakcja napięcia sytuacyjnego jest następstwem czynników indywidualnych (wewnętrznych) i ogólnych (zewnętrznych). Te czynniki są powiązane z indywidualnymi doświadczeniami każdej osoby i jej cechami charakteru. Kroll wymienia wiele źródeł stresu, które wywołują napięcie u zawodników. Obejmują one wewnętrzne i zewnętrzne źródła stresu, jak na przykład stosowany sprzęt, zachowanie przeciwników, sędziów i publiczność, wola zwycięstwa, jakość odbytych treningów, obawa przed krytyką, a nawet warunki atmosferyczne (np. upał) (w Suinn, 1987).

Czynniki wewnętrzne u zawodnika

Oczekiwania: Zawodnicy pokładają nadzieje i snują marzenia związane z osiąganymi wynikami. Ich dotychczasowe doświadczenia wpływają na oczekiwania co do przyszłych rezultatów. Jeżeli wyniki zawodnika są poniżej jego oczekiwań (często nierealnych), to może to być przyczyną jego napięcia emocjonalnego (Anshel, 1995).

Samoocena: Porównywanie siebie do innych i reakcja na to są dwoma czynnikami związanymi z samooceną (np. „widzę, jak celnie strzela mój przeciwnik i w jak świetnej jest kondycji”). Takie podejście może prowadzić do wytworzenia się w zawodniku napięcia stałego i obniżeniu jego poczucia wartości (Martens, Vaeley i Burton, 1990).

Nastawienie optymistyczne: Tendencja danego zawodnika do stosowania technik wspomagających radzenie sobie w stresujących sytuacjach jest odzwierciedleniem jego optymistycznego nastawienia do sportu. Taki nastawiony na sukces styl zachowania jest określany jako próba zmierzenia się z problemem (uwrażliwienie) lub próba uniknięcia problemu (uniewrażliwienie). Styl ten, przy zastosowaniu odpowiednich strategii prowadzących do sukcesu, może wpływać zarówno na obniżenie jak i na podwyższenie stanu napięcia emocjonalnego (Anshel, 1995).

Napięcie stałe: Jedną z przyczyn powstawania napięcia sytuacyjnego, jest wysoki wskaźnik napięcia stałego u zawodnika. Zawodnicy z podwyższonym poziomem napięcia stałego są bardziej wrażliwi na wpływ napięcia sytuacyjnego. Jest im trudniej radzić sobie ze stresem, niż tym, których poziom napięcia stałego jest stosunkowo niski. Wysoki poziom napięcia stałego nie musi jednak mieć negatywnego wpływu na osiągnięte wyniki. Zawodnicy, którzy wykazują tak wysoki poziom napięcia, powinni zaakceptować swoją skłonność do odczuwania lęku i zdenerwowania i zastosować metody behawioralne i kognitywne w celu poprawy tej sytuacji. Istnieją dwa sposoby kontrolowania napięcia sytuacyjnego w sporcie: pierwszy to określenie poziomu napięcia stałego zawodnika (dzięki czemu łatwiej będzie zrozumieć przyczynę wzmożonej wrażliwości zawodnika na napięcie sytuacyjne); drugi to zapoznanie zawodnika z technikami behawioralnymi i kognitywnymi, służącymi do zwalczania napięcia sytuacyjnego.

Obawa przed sukcesem/porażką: Czasami doświadczenie sukcesu lub porażki w przeszłości może być przyczyną napięcia. Jeżeli zawodnik nastawi się na odniesienie porażki, to już samo to nastawienie wywoła u niego napięcie emocjonalne. Obawy zawodnika związane z sytuacją przegranej mogą być różnorodne. Może się on obawiać popełnienia głupiego błędu lub przegranej całych zawodów. Czasem zawodnik boi się, że nie będzie w stanie sprostać oczekiwaniom ważnych dla niego osób (np. rodziców, trenera, czy fanów). Być może największym źródłem obaw przed przegraną jest stosunek, jaki zawodnik sam wypracowuje i jaki opiera się na uzależnieniu poczucia własnej wartości od osiągniętych sukcesów sportowych. Zawodnik, który w dużym stopniu uzależnia poczucie własnej wartości od sukcesu w sporcie, jest bardziej podatny na odczuwanie lęku przed przegraną (Davies, 1995; Scanlan, Stein i Ravizza, 1991).

Niskie poczucie własnej wartości: Poczucie własnej wartości może być określone jako „stopień wiary w siebie danej osoby i jej wiary we własne możliwości i osiągnięcie sukcesu”. Zgodnie z powyższym można stwierdzić, że zawodnicy o wysokim poczuciu własnej wartości są bardziej odporni na stres niż ci, których poczucie wartości jest niskie. Ci drudzy mogą doświadczać uczucia bycia niewystarczająco dobrym. Takie odczucie wynika z faktu, że zawodnicy zdają sobie sprawę z tego, iż ich technika lub wyniki nie są zadowalające. Brak satysfakcji powoduje, że tacy zawodnicy często odczuwają słabość, zmęczenie, zaburzenia koncentracji i napięcie (w Bird i Cripe, 1986). Ponadto poczucie własnej wartości związane jest z postrzeganiem sytuacji zagrożenia, i tak zawodnicy o niskim poczuciu własnej wartości, mający mniej wiary w siebie, często odczuwają napięcie sytuacyjne (Weinberg i Gould, 2001). W związku z tym jednym ze sposobów zwalczania napięcia sytuacyjnego jest wzmacnianie poczucia własnej wartości.

Czynniki sytuacyjne (zewnętrzne)

Może się zdarzyć, że niektóre sytuacje lub wydarzenia w powiązaniu z pewnymi cechami osobowości mogą wpływać na powstawanie napięcia sytuacyjnego. Na przykład sporty rekreacyjne wywołują stosunkowo mniej napięć niż sporty uprawiane zawodowo. Anshel (1995) jest zdania, że presja wygrania zawodów i wcześniej powstałe oczekiwania mogą być czynnikami wpływającymi na powstanie napięcia sytuacyjnego.

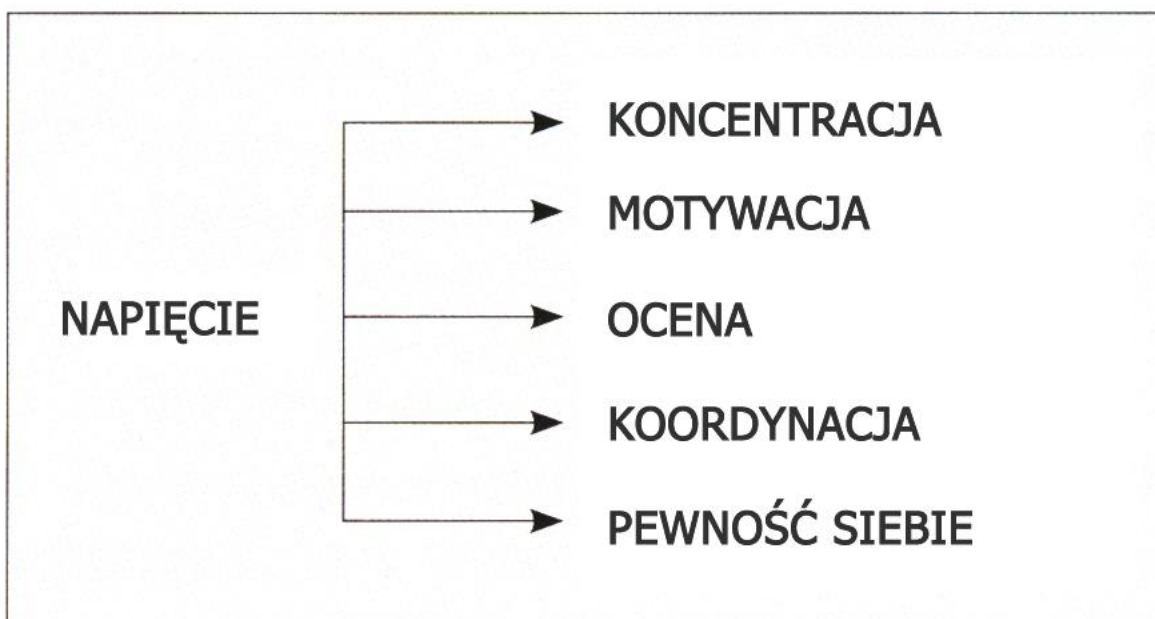
Współzawodnictwo: Proces współzawodniczenia może być postrzegany jako zagrożenie, ponieważ w jego ramach zawodnik podlega ocenie własnej i innych. W tym procesie następuje porównanie wyników zawodnika z istniejącymi standardami i w ten sposób określa się jego sukcesy lub porażki. Należy jednak podkreślić, że komentarze i ocena współzawodnictwa przez samego zawodnika może prowadzić do tego, że konkurowanie będzie dla niego sytuacją zagrożenia. W ten sposób stopień poczucia własnej wartości danego zawodnika jest ściśle związany z napięciem towarzyszącym współzawodnictwu (Martens, Vaeley i Burton, 1990).

Presja: O presji można mówić wtedy, gdy występuje jeden lub kilka czynników podkreślających wagę osiągnięcia wysokich wyników. Mogą to być czynniki wewnętrzne i zewnętrzne. Kiedy zawodnik odczuwa presję osiągnięcia dobrego wyniku, to prowadzi to do powstania napięcia (Davies, 1995). Napięcie to jest w szczególności rezultatem dwóch ważnych czynników. Pierwszym z nich jest presja odniesienia sukcesu. Drugim natomiast wizja nieprzyjemnych konsekwencji porażki, takich jak niespełnienie oczekiwań własnych i innych (Anshel, 1995).

Objawy napięcia

- *Objawy napięcia dzieli się na autonomiczne/fizjologiczne, behawioralne i kognitywne (Spielberger, 1989; Weinberg i Gould, 2001).*
- *Objawy autonomiczne/fizjologiczne to podwyższone ciśnienie krwi i przyspieszona praca serca, płytszy i szybszy oddech, powiększone źrenice, zimne i spoczone dłonie, częste oddawanie moczu, intensywne pocenie, sztywnienie kończyn, bóle brzucha, mdłości, bóle głowy, suchość w gardle, poirytowanie, bezsenność lub zaburzenia snu.*
- *Objawy kognitywne to nieprzyjemne i negatywne myśli, roztargnienie i zaburzenia koncentracji.*
- *Objawy behawioralne obejmują spowolnione reakcje lub ich brak, osiąganie świetnych wyników poza sytuacjami współzawodniczenia, a nie w trakcie zawodów.*

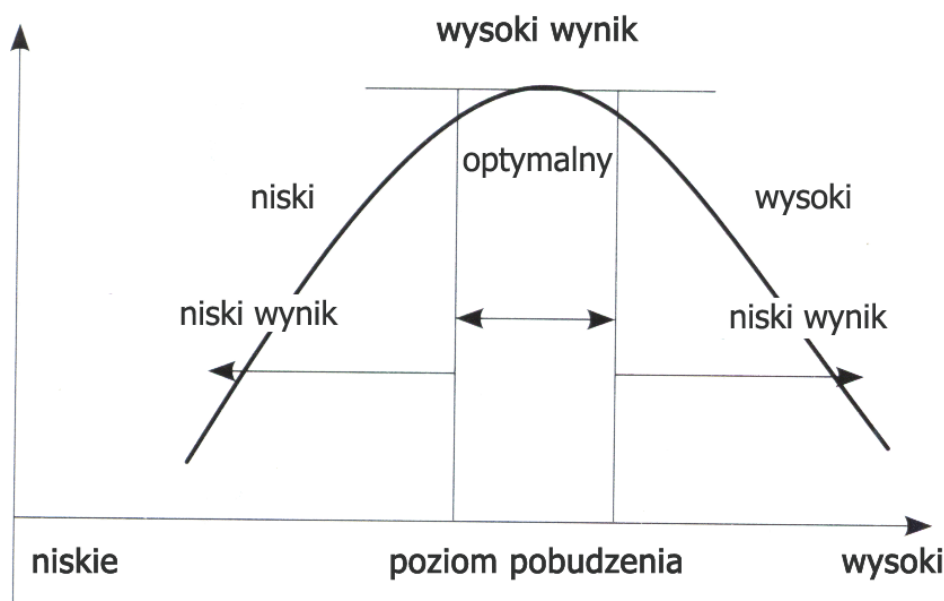
Jones (1993) podkreśla, że napięcie wywołane współzawodnictwem może mieć wpływ na pięć aspektów psychologicznych;



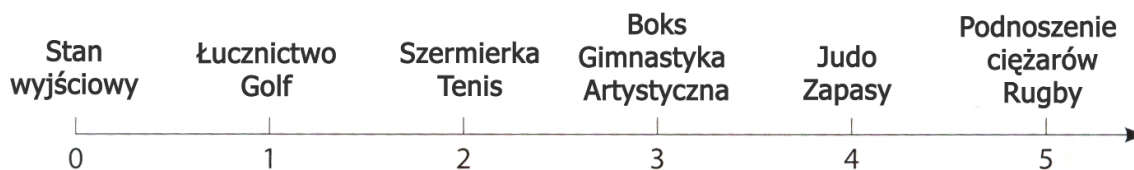
W przedłożonym opracowaniu został już wspomniany fakt, że zarówno w życiu codziennym jak i w sporcie pobudzenie i napięcie są często stosowane jako pojęcia wymienne.

Wzrastający poziom pobudzenia może w pewnym stopniu wpłynąć na poprawę osiąganych wyników. Jeżeli jednak poziom pobudzenia nie przestaje rosnąć, to po pewnym czasie może to doprowadzić do spadku formy i obniżenia uzyskanych wyników. W takim wypadku stosunek stymulacji do wyników przypomina odwróconą literę U (Schemat 4.). W ramach tego założenia wzrastający poziom napięcia mięśniowego jest odwrotnie proporcjonalny do wydajnej pracy mięśni. Innymi słowy przeciętne napięcie mięśniowe przynosi lepsze rezultaty, ponieważ ekstremalnie wysokie napięcie mięśni wpływa negatywnie na wyniki obniżając je. Z drugiej strony zbyt niskie napięcie mięśniowe nie sprzyja stymulacji zasobów siły. Można więc stwierdzić, że dla każdego zawodnika istnieje odpowiedni poziom pobudzenia, przy czym zaniżenie lub zawyżenie tego poziomu może mieć negatywny wpływ na uzyskiwane wyniki. Zawodnik będzie w stanie osiągnąć sukces wtedy, gdy utrzyma swój optymalny poziom pobudzenia.

Uzyskiwane wyniki sportowe



Optymalny poziom pobudzenia gwarantuje osiągnięcie najlepszych wyników. Nie ma to miejsca w przypadku zbyt wysokiego poziomu pobudzenia (Weinberg, 1989). Robazzo, Bartoli i Nougier (2002) przeprowadzili badania wśród łuczników i stwierdzili, że w sytuacjach napięcia i stresu zawodnicy reagowali tak, jak opisał to Weinberg oddając celne bądź też niecelne strzały. Gill (1986) i Raglin (1992) wykazali, że optymalny poziom pobudzenia może być różny w zależności od wykonywanego zadania lub cech charakteru danego zawodnika.

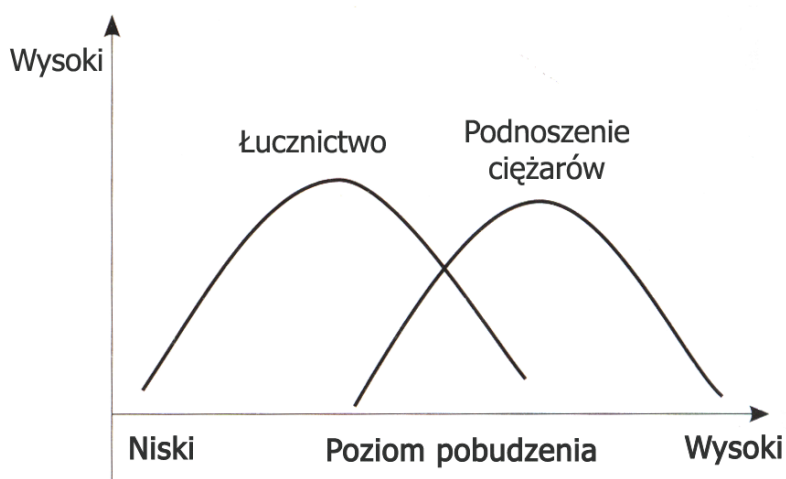


Cechy związane z wykonywanym zadaniem: Oprócz wahań w optymalnym poziomie pobudzenia, istnieje zasada, że takie optymalne wskaźniki mogą być różne w zależności od zadania, czy umiejętności, jakimi dysponuje zawodnik. Na przykład aby trafić piłeczką golfową do otworu, należy wykonać delikatne uderzenie kijem, dla którego w zupełności wystarczy obniżony optymalny poziom pobudzenia. W przypadku graczy golfowych najlepsze wyniki osiągane są przy niskim wskaźniku pobudzenia. Co więcej nawet niewielki wzrost poziomu pobudzenia może mieć negatywny wpływ na koncentrację i wyniki zawodników tej dyscypliny sportu. Z drugiej strony ciężarowcy potrzebują nieco wyższego poziomu pobudzenia, aby osiągnąć jak najlepszy wynik (schemat 4.) (Gill, 1986).

Oxendine (1976) zaproponował poniższe wytyczne, które mogą być pomocne przy określaniu optymalnego poziomu pobudzenia dla różnych czynności sportowych:

- Wysoki poziom pobudzenia stanowi podstawę dla optymalnych wyników w przypadku takich dyscyplin, których uprawianie wymaga dużej siły, wytrzymałości i szybkości.
- Wysoki poziom pobudzenia wpływa negatywnie na wyniki w przypadku dyscyplin opierających się na skomplikowanych umiejętnościach, delikatnej pracy mięśni, koordynacji, powtarzalności i koncentracji.
- Dla zadań związanych z motoryką ciała (patrz odniesienie pierwsze) preferowany jest nieco wyższy poziom pobudzenia. Jest on bardziej pożądany niż poziom normalny lub obniżony.

Poniżej przedstawiono porównanie zależności osiąganych wyników od poziomu pobudzenia dla dwóch dyscyplin sportowych – łucznictwa i podnoszenia ciężarów.



Różnice indywidualne

Optymalny poziom pobudzenia (to znaczy taki, przy którym osiąga się najlepsze wyniki) jest indywidualny dla każdego zawodnika. W podobnej sytuacji dwóch zawodników może reagować bardzo odmiennie. Poziom pobudzenia jednego z nich może być zbyt niski i zawodnik taki będzie potrzebował stymulacji w górę, podczas gdy drugi może być zbyt pobudzony i potrzebować wyciszenia (Gill, 1986). Innym czynnikiem wpływającym na występowanie różnic w poziomie pobudzenia jest charakter zawodnika. Najważniejsze zmienne związane z cechami charakteru oddziałujące na optymalny poziom pobudzenia to: napięcie stałe i introwersja lub ekstrawersja. Jeżeli zawodnik nie radzi sobie w sytuacjach wywołujących napięcie i w obliczu stresujących doświadczeń, nawet najmniejszy wzrost jego pobudzenia może doprowadzić do tego, że jego wyniki zaczną spadać i odzwierciedlą odwróconą literę U. Z drugiej strony, jeżeli zawodnik zachowa spokój i pewność siebie, będzie on w stanie osiągać doskonałe wyniki nawet w sytuacji nasilonego napięcia (Landers i Boutcher, 1993).

Czynniki takie jak różnice charakterów, stałe naśladowane wzorce i umiejętność pokonywania stresu i napięcia ujawniają, że związek pomiędzy pobudzeniem a wynikami zależy od indywidualnych cech każdego zawodnika (Hanin, 2000; Landers i Boutcher, 1993). Odwołując się do powyższego Hanin (2000) stworzył i rozwinął teorię IZOF (Individual Zone of Optimum Function – Indywidualny Poziom Optymalnego Funkcjonowania, przyp. tł.) W myśl tej teorii zawodnicy mogą różnie reagować na doświadczane napięcie. Niektórzy osiągają świetne wyniki, kiedy ich pobudzenie utrzymuje się na niskim poziomie. Inni zaś będą potrzebować wysokiego poziomu pobudzenia, by uzyskać najlepsze rezultaty.

Badania ukazują, że choć zawodnicy różnie reagują na stan napięcia i stresu, to jednak niezbędne jest opanowanie technik radzenia sobie w takich sytuacjach (Jones, 1993; Beggs, 1990; Burton, 1990; Jones i Hardy, 1990).