Julia Chomska
AGMS w Gorzowie Wielkopolskim

Kształtowanie gotowości sportowej u adolescentów poprzez trening mentalny, na przykładzie Akademickiego Gimnazjum Mistrzostwa Sportowego w Gorzowie Wielkopolskim

Streszczenie

Podjęcie nauki w szkole mistrzostwa sportowego wiąże się dla adolescentów ze zwiększeniem liczby godzin treningów, a co za tym idzie uczniowie odczuwają obciążenie zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Wprowadzenie do planu lekcji zajęć z psychologiem sportu ma za zadanie nauczyć młodzież, w jak sposób stosować narzędzia, które wchodzą w skład treningu mentalnego. Dodatkowo młody sportowiec uczy się, że na sukces sportowy składa się nie tylko trening fizyczny, ale także gotowość sportowa, poziom jego umiejętności, a także kondycja. Dzięki zachowaniu równowagi w tych trzech elementach zawodnik może uruchomić rezerwy, które są ukryte w jego psychice i lepiej funkcjonować podczas wykonu sportowego.

Słowa kluczowe: trening mentalny, gotowość sportowa, szkoła mistrzostwa sportowego

Wstęp

Założenie Akademickiego Gimnazjum Mistrzostwa Sportowego w Gorzowie Wielkopolskim miało nie tylko ułatwić młodzieży łączenie treningów sportowych z nauką, ale przede wszystkim wpływać na poszerzenie świadomości adolescentów, którzy marzą o karierze sportowej. Z tego względu od pierwszej klasy gimnazjum uczniowie mają w planie lekcji zajęcia z psychologii sportu, zajęcia integracyjne oddziałów klasowych oraz międzyklasowych, odwiedziny gwiazd sportu, a także możliwość indywidualnych rozmów z psychologiem sportu.

Głównym celem było zapisanie w świadomości młodych sportowców, ale także trenerów i rodziców, że kontakt z treningiem mentalnym to naturalna część składowa kształtowania gotowości sportowej.

Czym jest trening mentalny?

Trening mentalny ma za zadanie poprawienie zaangażowania zawodnika w trening fizyczny, niezależnie od uprawianej dyscypliny sportowej. Używanie technik strategii mentalnych pomaga w kontroli regularności treningów, bez względu na czynniki zewnętrzne. Ponadto pomaga określić swoje aktualne pobudzenie emocjonalne, a nawet kontrolować jego poziom, by być w najlepszej dla siebie dyspozycji w momencie gotowości startowej. Bardzo ważnym elementem jest pielęgnowanie poczucia własnej skuteczności, dzięki czemu zawodnik ma pewność, że potrafi daną czynność wykonać najlepiej. „Przekonania te powinny być realistyczne i budowane na poprzednich doświadczeniach, kiedy dana technika była prawidłowo wykonywana”[1]. Dzięki treningowi mentalnemu zawodnik wie również, jak wyznaczać cele, by ciągle stymulować swoją motywację do uprawiania sportu. Zawodnik jest także wyczulony na używane przez siebie rutyny przedstartowe, dzięki którym aktywizuje automatyczne schematy działania, które przybliżają go do wyznaczonych przez siebie celów. „Trening mentalny musi odnosić się do treningu fizycznego, identyfikować strefy optymalnego funkcjonowania i priorytety, wzmacniać przekonania, że człowiek może aktywnie wpływać na przebieg zdarzeń, a także wspomagać wykorzystywanie rutyn przygotowawczych”[2].

Podsumowując, „trening mentalny jest ściśle związany z typowym treningiem sportowym i kieruje się zbliżonymi zasadami. Aby ten sposób przygotowania zawodnika do startu był efektywny, należy pamiętać, że te dwie formy przygotowania startowego, tj. fizyczna i mentalna, uzupełniają się wzajemnie, prowadząc do szczytowej formy i rekordowych rezultatów[3].

Model współpracy z psychologiem w AGMS

W Akademickim Gimnazjum Mistrzostwa Sportowego w każdym roczniku są dwa oddziały klasowe – damski, trenujący koszykówkę oraz męski, trenujący piłkę nożną. Każda klasa przez jedno półrocze ma wpisane w plan lekcji zajęcia z psychologii sportu. W początkowej fazie zajęcia te mają charakter integracyjny i angażują się w nie często wychowawcy klas oraz trenerzy. Zajęcia integracyjne w klasach mają za zadanie jak najlepsze wypracowanie komunikacji, zaufania oraz

[1] A. Łuszczyńska , *Psychologia sportu i aktywności fizycznej Zagadnienia Kliniczne*, Warszawa 2011, s. 22.
[2] Ibidem, s. 23.
[3] Zob. M. Krawczyński, *Psychologia sportu i młodzieży*, Gdańsk 2010, s. 73.

znalezienie cech wspólnych uczniów. Dodatkowo zajęcia integracyjne odbywają się w oddziałach międzyklasowych, czyli w grupach treningowych. Tu przyjmują formę treningu *team building*. Uczniowie podczas takich zajęć muszą wykazać się współdziałaniem oraz wzajemnym delegowaniem zadań. Omawiana forma kształtowania zadań daje możliwość obserwacji, jak formują się role w zespole. Bez zaangażowania każdej osoby w wykonywanie poszczególnych zadań, praca nie zostanie zwieńczona sukcesem. Pomaga to w zatarciu pewnych granic, sporów oraz konfliktów, które są naturalnym elementem funkcjonowania w grupie. Zadania są konstruowane tak, by unaocznić młodzieży, że zarówno podczas ich wykonywania, jak i na boisku nie odniesie się sukcesu bez delegowania zadań, słuchania ze zrozumieniem, poprawnego konstruowania poleceń i komunikatów. Dodatkowo uczestnicy zadań widzą, że umiejętności, jakich uczą się na lekcjach z psychologii sportu, np. koncentracja, panowanie nad stresem, motywacja, wiara we własne umiejętności, przydają się na wielu płaszczyznach ich funkcjonowania.

Kolejnym elementem współpracy na linii psycholog-uczniowie są rozmowy indywidualne. Każdy uczeń chcący porozmawiać o swoich problemach, które mogą rzutować na jego funkcjonowanie podczas zajęć lekcyjnych, ale także podczas rywalizacji sportowej, ma taką możliwość. Uczniowie występujący w kadrze narodowej również przed wyjazdem na zgrupowania kadry mają spotkania, podczas których poruszane są zagadnienia z treningu mentalnego dostosowane do indywidualnych potrzeb danego ucznia. Również uczniowie kontuzjowani są objęci indywidualnymi konsultacjami, które mają za zadanie wsparcie ich w okresie nietreningowym oraz pomoc w optymalnym powrocie do aktywności sportowej.

Cennym doświadczeniem dla uczniów są odwiedziny znanych sportowców, którzy, opowiadając o swojej drodze na sportowy szczyt, zawsze podkreślają jak trudne było połączenie treningów z nauką w szkole. Nasi uczniowie czerpią z takich spotkań motywację do ciężkiej pracy, ale także stają się bardziej wrażliwi na pielęgnację takich cech jak cierpliwość, dążenie do celu oraz pokora.

Ścisła współpraca z trenerami pozwala zauważyć problemy zawodników i zawodniczek, i od razu przejść do wspomagania i indywidualnego treningu mentalnego. Trenerzy znają sytuacje rodzinne swoich podopiecznych, wiedzą, w jaki sposób aktualne sytuacje życia codziennego mogą rzutować na funkcjonowanie dziecka w zespole klasowym. Dzięki sprawnej komunikacji między trenerami a psychologiem możemy bardzo szybko udzielić dziecku pomocy i wsparcia, dzięki czemu zawodnik jest w stanie skoncentrować się na ważnych czynnikach sportowych, a nie na problemach rodzinnych.

Coraz częściej to rodzice widzą potrzebę wsparcia psychologicznego swojego dziecka. Dlaczego? Otóż chcą wiedzieć, czy dziecko ma predyspozycje do uprawiania sportu nie tylko fizyczne, ale i psychiczne. W momencie, kiedy zapewni się młodemu człowiekowi rozwój sportowy i mentalny na takim samym poziomie możemy zaobserwować, czy zawodnik spala się psychicznie, czy też jego wyniki sportowe zaczynają się stabilizować. Obserwując uczniów, możemy szybciej wyciągnąć wnioski, dlaczego młody zawodnik osiąga nie zawsze satysfakcjonujące wyniki w sporcie. Czy winne są braki w przygotowaniu fizycznym, technicznym, taktycznym, motorycznym czy też zmaga się z blokadami psychicznymi, takimi jak stres, niepanowanie nad emocjami, napięcia mięśniowe, brak koncentracji itp. Rodzice mogą spotykać się z psychologiem na indywidualnych spotkaniach w czasie dyżurów, ale także podczas zebrań, na których specjalista zawsze jest obecny.

Od początku funkcjonowania szkoły celem kadry nauczycielskiej była troska o dobry przepływ informacji. Chodzi tu nie tylko o współpracę z trenerami, ale i ze wszystkimi nauczycielami. Uczniowie często wracają z meczów późno w nocy lub wyjeżdżają na kilkudniowe turnieje. Koordynowanie wyjazdów swoich podopiecznych przez wychowawców klas daje możliwość ustalania terminów zaliczeń zaległych sprawdzianów, projektów, prac, co również wpływa korzystnie na poczucie bezpieczeństwa uczniów, dla których nauka jest priorytetem. Jak wiemy zapewnienie potrzeb pierwszego rzędu z piramidy Maslowa sprawia, że dana osoba może z większym zaangażowaniem i pewnością skupić się na swoich celach sportowych. Moment wprowadzenia trenera mentalnego do cyklu przygotowań zawodnika jest bardzo powiązany ze świadomością trenera, który prowadzi zajęcia z grupą sportową. „Profesjonalne podejście trenera do pracy z zawodnikiem zakłada coraz węższą specjalizację, niezbędna staje się pomoc psychologa-specjalisty od treningu mentalnego[4]. Wszystkie narzędzia, które wchodzą w skład treningu mentalnego oraz pracy psychologa sportu, powinno się przetestować i wyćwiczyć w sytuacji treningowej, a następnie łatwiej będzie je stosować na zawodach.

Czym jest gotowość sportowa dla młodego zawodnika?

W szkołach mistrzostwa sportowego na poziomie gimnazjalnym w tygodniu uczniowie 16 godzin zajęć sportowych, a w każdy weekend biorą udział w meczach lub turniejach. Jest to największy szok dla uczniów, którzy w szkole podstawowej zazwyczaj mieli trening dwa lub maksymalnie trzy razy w tygodniu. Taka liczba treningów

[4] Zob. ibidem, s. 75.

oraz nowych przedmiotów w szkole sprawia, że młodzież czuje się zmęczona i może zatracić radość z uprawiania danej dyscypliny sportowej. Bez psychicznego przygotowania młodego człowieka na nowe wyzwania, nie tylko psychiczne, ale i fizyczne, bardziej prawdopodobne staje się porzucenie aktywności sportowej lub pojawienie się licznych problemów, począwszy od psychicznych, na somatycznych kończąc.

Chcąc przygotować naszych uczniów na wszystkie wyzwania, jakie stawia przed nimi szkoła mistrzostwa sportowego, dążymy do osiągnięcia gotowości sportowej. Odporność emocjonalna to podstawa osiągnięcia gotowości do rywalizacji. Bardzo często po nieudanych meczach możemy usłyszeć opinie o zawodniku „spalił się psychicznie", „nie uniósł meczu". Gdyby choć część czasu na treningu poświęcić pracy nad psychiką, zawodnik dużo lepiej unikałby frustracji. Od pierwszego dnia w szkole młodzież spotyka się z modelem „kółka osiągnięć", zainspirowanym od „pizzy osiągnięć", którą stworzył duet C. I. Karageorghis i P. C. Terry.



Rys. 1. Koło osiągnięć

Źródło: C. I. Karageorghis, P. C. Terry, *Psychologia dla sportowców,* Zielonka 2014.

To bardzo prosta metoda, by unaocznić, co składa się na osiągnięcia sportowe: kondycja, poziom umiejętności oraz gotowość psychiczna. Wynik sportowy można traktować jako sumę tych trzech składników. Dzięki regularnym zajęciom z psychologii sportu nasi uczniowie mają możliwość zbalansowania treningu fizycznego z treningiem mentalnym. Dzięki temu młody zawodnik dużo lepiej będzie znosił trudy przestawienia się na znacznie większe obciążenia treningowe.

Aktualnie trening fizyczny wśród drużyn sportowych jest na bardzo wyrównanym poziomie, dlatego to umiejętności mentalne stanowią różnicę, która decyduje o detalach na wagę wygranej i sukcesu sportowego. Gotowość sportowa jest tak samo łatwa do wytrenowania jak umiejętności sportowe. Wystarczy zaangażowanie i wskazówki trenera mentalnego.

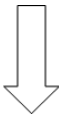
Zawodnicy, którzy kontrolują lęk, koncentrację, motywację i pewność siebie, umieją też kontrolować osiągnięcia. To, czy przekładasz swój potencjał na adekwatne osiągnięcia, zależy od tego, jak dobrze umiesz się przeciwstawić negatywnym siłom. Odporność mentalna to termin używany przez zawodników i trenerów w odniesieniu do tego przeciwstawiania. Dodatkowo tacy zawodnicy radzą sobie lepiej niż ich przeciwnicy z wyzwaniami stawianymi przez sport. Warto podkreślić, że gotowość sportowa ma przełożenie na równiejsze wyniki i bycie lepszym od przeciwników w utrzymywaniu determinacji, siły skupienia, kontroli emocji, pewności siebie oraz zwalczanie presji. Dzięki regularności zajęć z psychologiem oraz współpracy z trenerami umiejętności mentalne dużo szybciej ulegną zautomatyzowaniu.

ZAWODNIK PODCZAS NAUKI W AGMS



– Lekcje z psychologii sportu
– Zajęcia integracyjne w klasie
– Zajęcia między oddziałowe „team building”
– Konsultacje indywidualne z psychologiem
– Monitoring i konsultacje trenera

ZAGADNIENIA TRENINGU MENTALNEGO
REALIZOWANE NA ZAJĘCIACH Z PSYCHOLOGIEM



– Cele sportowe
– Motywacja
– Koncentracja
– Kontrola emocji i pobudzenia sportowego
– Pewność siebie i wiara we własne umiejętności
– Trening wyobrażeniowy
– Relaksacja
– Komunikacja
– Współpraca i współdziałanie w grupie

Rys. 2. Zawodnik uczący się w Akademickim Gimnazjum Mistrzostwa Sportowego w Gorzowie Wielkopolskim oraz elementy treningu mentalnego, jakie poznaje podczas trzyletniej nauki

Osiąganie gotowości startowej, czyli trening mentalny krok po kroku

Motywacja jest niezbędnym elementem do uprawiania aktywności fizycznej, bez względu na wiek i poziom uprawiania sportu. Motywacja u młodego sportowca opiera się o schemat, w którym „zadania sportowe zbyt łatwe obniżają intensywność motywacji. Zadania zbyt trudne zniechęcają i powodują obniżenie motywacji”[5]. A jak doskonale wiemy, „odczuwanie zadowolenia i radości uczestniczenia w treningu zależy od umiejętnego dostosowania trudności stawianych zadań do aktualnych umiejętności młodego sportowca”[6]. Dzięki dostosowywaniu trudności do poziomu sportowego zawodnika możemy uniknąć nudy w wykonywaniu zadań zbyt łatwych oraz zniechęcenia i chęci porzucenia uprawiania sportu, jeśli mamy do czynienia z zadaniami zbyt trudnymi. U sportowców ważny jest napęd wewnętrzny, „czyli to, jak jesteś zawzięty czy nieustępliwy. Konkretnie zaś, jak bardzo jesteś wytrwały wtedy, gdy nie odczuwasz zachęty ze strony innych osób, nie masz też pobudek, takich jak: pieniądze czy uznanie publiczne”[7]. Ten opis charakteryzuje również motywację wewnętrzną, czyli taką, która swoje źródło ma w chęci samorealizacji zawodnika. Zawodnicy, którzy kierują się motywacją wewnętrzną, chcą stale się rozwijać i poprawiać swoje osiągnięcia. „Motywy wewnętrzne uczestnictwa w sporcie to podniecenie, radość, zamiłowanie do działania oraz możliwość zaprezentowania i poprawy swoich umiejętności, czyli w skrócie wszystko to, co sprawia, że sport nas bawi”[8]. Motywacja może również pochodzić z zewnątrz i przejawiać się w postaci nagród, pieniędzy, medali, pucharów, zainteresowania ludzi i mediów. „Motywy zewnętrzne mogą przejawiać się w formie trofeów, nagród oraz korzyści niematerialnych, takich jak sława czy pozycja społeczna”[9]. Zawodnicy, którzy są motywowani tylko zewnętrznie, mogą dużo szybciej się zniechęcać, kiedy nie osiągają zamierzonych przez siebie wyników. Natomiast „motywacja wewnętrzna pomaga przetrwać trudne chwile twojej kariery i sprawia, że nadal najważniejsza jest przyjemność uprawiania sportu”[10]. Zawodnik, który całkowicie kieruje się motywacją wewnętrzną może osiągnąć stan *flow*, czyli całkowite zatracenie się w wykonywanej aktywności. Do tego stopnia, że nie liczy się dla zawodnika nic innego. W momencie, gdy umiejętności zawodnika pokrywają się z wymaganiami danego zadania do wykonania, wówczas sportowiec może wejść w stan *flow*, czyli przepływu. A przepływ

[5] Ibidem, s. 60.
[6] Ibidem, s. 61.
[7] C. I. Karageorghis, P. C. Terry, *Psychologia dla sportowców*, Zielonka 2014, s. 73.
[8] M. Jarvis, *Psychologia sportu*, Gdańsk 2003, s. 89.
[9] Ibidem.
[10] C. I. Karageorghis, P. C. Terry, *Psychologia dla sportowców*, op. cit., s. 81.

wśród sportowców jest najwyższym stopniem zaangażowania mentalnego. U zawodników w wieku adolescencji występuje właściwie wyłącznie motywacja wewnętrzna. Zawodnicy wielokrotnie powtarzają, że najważniejszy jest dla nich rozwój i realizacja swoich celów sportowych. Cele również wpływają na polepszanie się osiąganych wyników. „Cele wpływają na zwiększenie poczucia kontroli zawodnika, podnoszą jego samoocenę i pomagają mu skupić się na kluczowych elementach zadania w warunkach silnego współzawodnictwa”[11]. Cele dzielimy na krótkoterminowe, które mają za zadanie przybliżyć zawodnika do osiągnięcia celu długoterminowego. „Aby uniknąć poczucia bezradności i chronić niezachwianą wiarę we własne możliwości, która charakteryzuje prawdziwych mistrzów, musisz nauczyć się dostrzegać porażkę jako rezultat pewnych tymczasowych czynników. Mogą to być pech czy kiepska forma, ale mogą za nią stać niedostateczny wysiłek czy niewłaściwy sposób treningu, a to można kontrolować”[12]. Dodatkową siłą motywacyjną dla naszych uczniów jest „mapa sukcesu”, czyli kolaż z ulubionymi zdjęciami z zawodów, dyplomy, puchary. W momentach kryzysowych wracanie do tej „mapy sukcesu” dostarcza pozytywnego bodźca do dalszych treningów.

Prowadzenie treningu mentalnego od trzynastego roku życia wpływa na pewność siebie, a – jak wiemy – pewność siebie można określić jako przekonanie, że jest się w stanie sprostać stojącemu przed nami zadaniu, dzięki wierze we własne umiejętności. Wiara ta jest bardzo ważna. Problem może ujawnić się w momencie pojawienia się stresu, który jest nieodłącznym elementem współzawodnictwa. Uczniowie poznają techniki relaksacyjne, takie jak relaksacja progresywna Jacobsona oraz trening autogenny Schultza. Dzięki takim treningom zwiększa się ich świadomość ciała i zachodzących w nim zmian fizjologicznych. Nauka oddychania i stosowanie tej techniki przed zawodami oraz w trakcie ćwiczeń fizycznych pozwala zawodnikom kontrolować swoje pobudzenie oraz pojawiający się stres.

Bardzo ważnym elementem funkcjonowania w szkole mistrzostwa sportowego jest nauczenie młodzieży dobrego planowania swojego czasu. W tym pomaga poprawna i systematyczna wizualizacja. Podczas wyobrażania sobie swoich startów jest się w stanie kontrolować oraz obniżać poziom stresu, a także wprowadzić się w stan „tu i teraz”, dzięki czemu mamy lepszą koncentrację oraz zyskujemy poczucie lepszego przygotowania do swojego następnego startu. Wspomniana już wizualizacja to umiejętność, dzięki której powtarzamy w naszej głowie te ruchy, które wykonujemy podczas meczu, czy zawodów. W obecnym

[11] T. Morris, J. Summers, *Psychologia Sportu Strategie i Techniki*, Warszawa 1998, s. 66.
[12] C. I. Karageorghis, P. C. Terry, *Psychologia dla sportowców*, op. cit., s. 89.

świecie szum informacyjny angażujący umysł jest bardzo duży i wyczerpujący. W dobie dzisiejszego przygotowania do zawodów, to właśnie koncentracja jest najważniejszą umiejętnością, jaką musi posiąść sportowiec. Decyduje ona o poziomie wszystkich innych umiejętności mentalnych. Koncentracja jest ćwiczona na zajęciach z psychologiem, ale również na treningach sportowych, dzięki czemu zawodnicy od razu dostają przepis na to, jak postępować z tą umiejętnością podczas meczu.

Podsumowanie

Połączenie treningu mentalnego z treningiem sportowym dla uczniów Akademickiego Gimnazjum Mistrzostwa Sportowego, a od września tego roku również dla uczniów Akademickiego Liceum Mistrzostwa Sportowego, wpływa na poprawę świadomości naszych uczniów, uwrażliwia ich, że sukces sportowy to nie tylko siła mięśni, ale także osiąganie gotowości psychicznej, którą można zbudować tylko dzięki systematycznemu treningowi mentalnemu. Jako szkoła możemy też mieć pewność, że nasi uczniowie mają wszelkie narzędzia, które mogą być im potrzebne, kiedy wchodzą na boisko. W roku szkolnym u psychologa odbywa się średnio 120 rozmów indywidualnych, co może świadczyć o otwartości uczniów oraz ich sporej potrzebie rozmowy i pracy nad samorozwojem w zakresie psychologii sportu.

Bibliografia

1. Jarvis M., *Psychologia sportu*, Gdańsk 2003.
2. Karageorghis C. I., Terry P. C., *Psychologia dla sportowców*, Zielonka 2014.
3. Łuszczyńska A., *Psychologia sportu i aktywności fizycznej. Zagadnienia kliniczne*, Warszawa 2011.
4. Morris T., Summers J., *Psychologia sportu strategie i techniki*, Warszawa 1998.
5. Parzelski D., *Psychologia w sporcie*, Warszawa 2006.

Shaping sport readiness in adolescents through mental training on the example of the Academic Sports Gymnasium Junior High School in Gorzow Wielkopolski

Abstract

Taking up studies at the Academic Gymnasium of the Sports Championships adolescents are exposed to increasing number of training hours, and as a result, the students feel physically and mentally stressed. Introducing to a curriculum schedule a meeting with a sports psychologist is designed to teach young people how to use tools that are part of mental training. In addition, a young athlete learns that sports success consists not only of physical training, but also athletic readiness, level of skill, and fitness. Thanks to the balance of these three elements, a competitor can launch reserves that are hidden in his psyche and function better during any sporting performance.

Keywords: mental training, sports readiness, sports championship school