Kamila Szpunar
Uniwersytet Szczeciński

Rola psychologa sportu w procesie treningowym

Streszczenie

Artykuł prezentuje rodzaje oddziaływań psychologicznych stosowanych w sporcie przez psychologa sportu. Obejmują one zarówno diagnozę i monitoring psychologiczny sportowców, trening mentalny, jak i monitorowanie i ocenę efektów podejmowanych działań. Oddziaływania psychologiczne stosuje się w sportach indywidualnych oraz grupowych. W sportach grupowych istnieje więcej obszarów, które należy brać pod uwagę, by podejmować efektywne działania zarówno, jeśli chodzi o umiejętności poszczególnego zawodnika, jak i całej drużyny. Efekty pracy z psychologiem sportu są wynikiem współpracy z trenerami i sportowcami.

Słowa kluczowe: psychologia sportu, rola psychologa sportu, trening mentalny

Wstęp

Psychologia sportu w Polsce jest nadal rozwijającą się dynamicznie dziedziną umożliwiającą wzrost umiejętności i kompetencji radzenia sobie ze stresem, koncentracji, tworzenia wyobrażeń oraz innych umiejętności mentalnych wśród sportowców. Praca psychologa sportu jest opisywana w wielu różnych pozycjach zarówno książkowych[1], jak i artykułach[2]. Jest to proces wieloetapowy, wymagający szczegółowej analizy psychologicznej predyspozycji zawodnika (szczególnie jego mocnych i słabych stron), dostosowania technik mentalnych umożliwiających rozwój wybranych umiejętności psychologicznych.

Praca psychologa sportu obejmuje również ocenę efektów wprowadzanych oddziaływań w celu weryfikacji i usprawnienia stosowania dotychczasowych techniki mentalnych. Niewiele uwagi poświęca się pracy psychologa sportu wśród

[1] Zob. M. Jarvis, *Psychologia sportu*, Gdańsk 2003; D. Nowicki, *Trening umysłowy*, [w:] *Psychologia i sport*, red. T. Tyszka, Warszawa 1991, s. 153-182; D. Nowicki, *Poprzez psychologiczny trening sportowy do mistrzostwa*, [w:] *Psychologia sportu w treningu dzieci i młodzieży*, red. M. Krawczyński, D. Nowicki, Warszawa 2004, s. 117-144.

[2] Zob. T. Orlick, *Free to feel great – teaching children to excel at leaving*, Ontario 1993; L. E. Unestahl, *The mental aspects of gimnastics*, Orebro 1983.

młodych sportowców. Wprowadzenie odpowiednich oddziaływań psychologicznych już w najmłodszych latach życia przyszłych mistrzów wydaje się być nieocenionym narzędziem w kształtowaniu m.in. konstruktywnych wzorców radzenia sobie ze stresem oraz postawy skoncentrowanej na ciągłym samorozwoju, co bezpośrednio wiąże się zarówno z motywacją do uprawiania sportu, jak i stawaniu się coraz lepszym, by osiągnąć wyznaczone cele i upragniony sukces.

Warto pamiętać, iż skuteczna współpraca z zawodnikami wiąże się także ściśle z współpracą psychologa z prowadzącymi zawodnika / drużynę trenerami.

Artykuł ma na celu ukazanie w skrócie oddziaływań psychologa sportu podejmowanych względem zawodników tak w młodszej, jak i starszej kategorii wiekowej oraz przedstawienie aspektów dotyczących omawianej już współpracy z trenerami.

Oddziaływania psychologa sportu wobec zawodników

Oddziaływania psychologa sportu obejmują w sportach indywidualnych:

działania związane z zawodnikiem,

- działania skierowane na trenera,
- działania dotyczące relacji zawodnik – trener,
- działania dotyczące relacji zawodnik – grupa szkoleniowa,
- działania dotyczące relacji zawodnik – media i opinia publiczna.

Dodatkowe obszary działania psychologa sportu w sportach grupowych to:

- działania dotyczące relacji zawodnik – zawodnik,
- działania dotyczące relacji zawodnik – drużyna.

Główny kierunek oddziaływań psychologicznych w sporcie związany jest z rozwojem zawodników. Obejmuje on kilka etapów:

1. Diagnoza i monitoring psychologiczny obejmuje:
   - diagnozę – polegającą na określeniu aktualnego poziomu wytrenowania zawodnika w zakresie podstawowych cech psychicznych i psychomotorycznych oraz stałych cech osobowości. Dane gromadzone są poprzez obserwację zawodnika w sytuacjach treningowych i startowych, rozmowę (wywiad psychologiczny) z zawodnikiem i trenerem oraz za pomocą testów psychologicznych (głównie kwestionariuszy) i testów psychomotorycznych (w formie prób czynnościowych poszczególnych cech, takich jak koncentracja uwagi, czas reakcji, koordynacja wzrokowo-ruchowa itp., np. na specjalistycznej aparaturze). Niepewność co do oceny własnej osoby może

mobilizować zawodników do starań, by uzyskać jak najwięcej informacji zwrotnych z otoczenia poprzez współpracę z psychologiem.
- sformułowanie problemu zawodnika (w oparciu o prawidłowo przeprowadzoną diagnozę) poprzez określenie potencjalnych możliwości psychicznych zawodnika w kontekście uprawianej dyscypliny sportu oraz przedstawienie silnych i słabych stron funkcjonowania zawodnika. Informacje te są podstawą do pracy nad problemami zawodnika, a także stanowią istotny element aktywizacji potencjału zawodnika. Na tej podstawie opracowuje się indywidualne programy treningu psychologicznego, które są ukierunkowane na rozwój możliwości zawodnika oraz rozwiązywanie problemów utrudniających osiągnięcie sukcesu przez zawodnika.

2. Trening psychologiczny (mentalny) jest to zbiór metod i ćwiczeń psychologicznych, umożliwiających, poprzez systematyczne i długotrwałe ich stosowanie, wzrost kontroli zachowania i emocji sportowca, zwiększenie efektywności działania procesów poznawczych zawodnika, jak np. poprawa koncentracji uwagi oraz do zwiększenia odporności (wytrzymałości) psychicznej w obliczu stresu. Trening mentalny (psychologiczny) stanowi stały stałym element przygotowań do startu w wiodących w sporcie krajach, takich jak Stany Zjednoczone, Kanada, Niemcy, Wielka Brytania, Rosja, Szwecja. Trening psychologiczny składa się z trzech etapów:
   - ogólnego przygotowania mentalnego: zawodnika uczy się osiągania stanu relaksacji i koncentracji uwagi; jest to niezbędny element dla kształtowania pozytywnych zmian oraz umiejętności kontroli zachowania i emocji;
   - specjalistycznego treningu technik mentalnych: zawodnik poznaje i utrwala psychologiczne ćwiczenia kształtujące umiejętność treningu wyobrażeniowego, koncentrację uwagi, a także wytrzymałość psychiczną w odpowiedzi na stres; na tym etapie uczy się również, jak korzystać z wybranych ćwiczeń podczas treningu sportowego;
   - mentalnego przygotowania startowego: zawodnik ćwiczy program treningu mentalnego przystosowany do przygotowania się do danych zawodów, np. trening wyobrażeniowy doskonalący technikę oraz taktykę, ćwiczenia kontroli pobudzenia podczas startu, wzbudzanie poczucia pewności siebie i wiary w zwycięstwo czy program wypoczynkowy.

3. Monitorowanie i ocena efektów podejmowanych oddziaływań: ma miejsce zarówno podczas treningów, jak i zawodów. Polega na dostosowywaniu ćwiczeń mentalnych do aktualnego poziomu wytrenowania zawodnika, a także na ewentualnym korygowaniu programów treningowych. Wyodrębniono różne formy monitoringu:
   – samoopis: dzienniki treningowe, skale samopoczucia itp.,
   – obserwacja zewnętrzna z użyciem sprzętu rejestrującej, np. kamery video, monitorowanie pracy serca, aparaty typu biofeedback itp.).

Często głównym miejscem pracy psychologa sportu nie jest gabinet, ale np. szatnia, sala treningowa lub stadion. Profesjonalne podejście trenera do pracy z zawodnikiem wymaga coraz węższej specjalizacji, dlatego pomoc psychologa wydaje się niezbędna szczególnie w zakresie treningu mentalnego i poprawy współpracy w drużynach sportowych.

Współpraca psychologa sportu z trenerem

W celu osiągnięcia oczekiwanych rezultatów psycholog powinien ściśle współpracować z trenerem, gdyż trener nie tylko najlepiej zna swojego zawodnika, ale i specyfikę dyscypliny sportu. Psycholog sportu pełni rolę konsultanta, to znaczy doradcy trenera do spraw psychicznego przygotowania zawodnika do startu w zawodach. Przy efektywnej współpracy trener kieruje procesem przygotowań z uwzględnieniem wskazówek psychologa.

Oddziaływania psychologiczne ukierunkowane na trenera zawierają rozwinięcie lub udoskonalenia umiejętności trenera w wyszczególnionych poniżej obszarach:

– procesie komunikacji z zawodnikami i innymi członkami zespołu szkoleniowego,
– zwiększeniu koncentracji uwagi,
– kształtowaniu korzystnych postaw i odpowiedniego nastawienia zawodników (szczególnie pewności siebie i motywacji wewnętrznej),
– kierowaniu grupą sportową (sporty drużynowe),
– samokontroli emocjonalnej.

Wymienione wyżej umiejętności trenera pozwolą na ułatwienie kontaktu z zawodnikiem i zwiększą efektywność działań podejmowanych przez trenera, zarówno w kontakcie indywidualnym, jak i w odniesieniu do całej drużyny. Chodzi również o to, by trener optymalnie funkcjonował np. podczas startu

zawodnika i właściwie nim pokierował. Charakterystyka trenera przeciętnego i wybitnego jest przedstawiona w Tabeli 1.

Tabela 1. Porównanie charakterystyk trenera przeciętnego i wybitnego

TRENER PRZECIĘTNY	TRENER WYBITNY
jest skupiony za bardzo na sobie	jest skupiony bardziej na innych
zadaje sobie pytanie: co ja mogę z tego mieć?	zadaje sobie pytanie: co ja mogę zrobić dla innych?
dzieli się winą	przyjmuje winę związaną z porażką
przyjmuje uznanie	dzieli się uznaniem z zawodnikiem / drużyną
tylko mówi; nie stanowi przykładu dla zawodników	jest dowodem tego, o czym mówi; stanowi przykład dla zawodników
potrzebuje uwagi	kieruje uwagę na zespół
jest niezdyscyplinowany	jest zdyscyplinowany
kocha sukces i uwielbienie	kocha grę i swój zespół, nigdy nie ma dosyć
spoczywa na laurach, obniża standardy	jest zawsze wymagający, podwyższa standardy
szuka wymówek, nie poczuwa się do odpowiedzialności	poczuwa się do odpowiedzialności

Źródło: opracowanie własne.

Podsumowanie

Praca psychologa sportu wydaje się być nieocenionym narzędziem w udoskonalaniu zarówno obecnych jak i przyszłych mistrzów niezależnie od ich kategorii wiekowej.

Do skutecznego oddziaływania psychologa sportu konieczna jest prawidłowo przeprowadzona diagnoza – analiza aspektów psychicznych zawodnika, która stanowi punkt wyjścia do sformułowania podstawowych obszarów pracy z zawodnikiem i określenia jego problemów w zakresie funkcjonowania psychicznego.

Trening mentalny jest zbiorem ćwiczeń ściśle dostosowanych do potrzeb zawodnika, związanych z rozwojem poszczególnych umiejętności oraz kompetencji związanych z funkcjonowaniem sportowca.

Monitorowanie postępów zawodnika i ocena podejmowanych działań umożliwia wprowadzanie, a także ewentualną zmianę podejmowanych oddziaływań, sposobu przeprowadzania interwencji, weryfikację / udoskonalanie technik stosowanych w treningu mentalnym.

Na poziomie światowym wygrywa nie ten, kto wykazuje lepsze umiejętności w danej dziedzinie, lecz ten, kto potrafi zapanować nad swoimi emocjami i umysłem w określonym czasie i miejscu tak, by osiągnąć wyznaczony cel.

Sukces zawodników składa się z codziennych drobnych wyborów, z codziennych ćwiczeń zarówno tych fizycznych, jak i psychicznych. Nieoceniona pozostaje przy tym współpraca z innymi członkami grupy szkoleniowej, szczególnie z trenerami. To ich kompetencje pozwalają na lepszy kontakt z zawodnikiem i są związane ze skuteczniejszym wprowadzaniem oddziaływań psychologicznych zarówno w sportach indywidualnych jak i grupowych.

Bibliografia

1. Jarvis, M., *Psychologia sportu*, GWP, Gdańsk 2003.
2. Nowicki D., *Poprzez psychologiczny trening sportowy do mistrzostwa*, [w:] *Psychologia sportu w treningu dzieci i młodzieży*, red. M. Krawczyński, D. Nowicki, Warszawa 2004.
3. Nowicki D., *Trening umysłowy*, [w:] *Psychologia i sport*, red. T. Tyszka, Warszawa 1991, s. 153-182.
4. Orlick T., *Free to feel great – teaching children to excel at leaving*, Ontario 1993.
5. Unestahl L. E., *The mental aspects of gimnastics*, Orebro 1983.

The role of sport psychologist in training process

Abstract

The article presents the types of psychological influence which can be applied in sport area by a sports psychologist. These include psychological diagnosis and monitoring of athletes, mental training, and evaluation of the effects of the interventions. Psychological impact can be seen both in individual and group sports. In team sports, there are more areas that need to be taken into account in order to effectivelly improve individual player and the team. The effectiveness of working with a sports psychologist are connected with quality of collaboration with both coaches and athletes.

Keywords: sport psychology, the role of sport psychologist, mental training