

# PSYCHOLOGIA SPORTU – WEJDŹ W PROFESJONALNY ŚWIAT SPORTU



## **BARTEK OSTASZ**

Absolwent psychologii sportu w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej. Specjalista i trener w dziedzinie psychologii sportu. Współzałożyciel pierwszej w Polsce Akademii Rozwoju poprzez Sport „Ferajna PSOT”. Prowadził warsztaty i zajęcia z treningu mentalnego dla: m.in.: ogólnopolskiego obozu lekkoatletycznego „Athletics Camp” oraz „Mistrzowie Życia”, a także dla polsko-niemieckiej akademii piłkarskiej Willy Brandt Schule Warszawa. Współpracował z Borusią Dortmund. Pracuje z drużynami oraz zawodnikami indywidualnymi. Trener piłki nożnej.

## **DAMIAN BIAŁEK**

Absolwent psychologii sportu w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej. Pasjonat piłkarski, od zawsze zawodowo związany ze sportem. Pracował w różnych rolach - od organizacji imprez sportowych, przez dziennikarstwo sportowe, aż po psychologię sportu. Współzałożyciel pierwszej w Polsce Akademii Rozwoju poprzez Sport - Ferajna PSOT. Prowadził warsztaty i zajęcia z treningu mentalnego: „Athletics Camp” w 2015 roku (Warszawa, Wrocław) oraz w 2016 roku (Warszawa, Ciechanów), „Mistrzowie Życia” przy Memoriale Kamili Skolimowskiej, WBS (Willy Brandt Schule) Warszawa, Pasjoteka Małego Człowieka.

W sporcie, podobnie jak w życiu, w drodze do szeroko pojętego sukcesu (tutaj mamy na myśli harmonię, szczęście) liczą się różne kompetencje, wiedza oraz doświadczenie. To one składają się na to kim jesteśmy oraz jakimi jesteśmy aktualnie sportowcami. Niedobór jednego aspektu spośród: cech motorycznych, umiejętności technicznych, taktycznych, czy siły mentalnej powoduje niewykorzystywanie pełnego potencjału zawodnika.



Odpowiednie podejście do treningu, świadomość własnego ciała oraz umysłu może pomóc w znalezieniu i wykorzystaniu pełni swoich możliwości. Umysł, podobnie jak mięśnie, potrzebuje treningu. Tak jak ćwiczysz koordynację, zwinność, szybkość, tak samo powinieneś ćwiczyć umiejętności mentalne, która są podstawą Twojego działania. Zapewne nie raz słyszałeś, że ktoś „przegrał przez głowę”, „nie ma motywacji”, „był głową gdzieś indziej”, itd. Praca z trenerem mentalnym pomaga wyeliminować właśnie takie trudności. Psycholog sportowy / trener mentalny jest osobą, która ma za zadanie pomóc Ci w osiągnięciu lepszych wyników sportowych, wskazać odpowiednią drogę rozwoju i znaleźć sposób na uwolnienie drzemiącego w Tobie potencjału!

# Podstawowe zasady przygotowania mentalnego dla sportowców:

## 1. Pamiętam, że umysł mogę trenować podobnie jak mięśnie. Przy tych samych umiejętnościach zawodników, zawsze wygrywa ten, który ma silniejszą głowę!

Skoro ćwiczysz mięśnie na treningach, żeby były mocniejsze, szybsze i lepiej skoordynowane, dlaczego nie zrobisz tak samo ze swoim umysłem? Trenując sferę mentalną, zwiększasz jej szybkość reakcji, odporność na stres, czy chociażby zyskujesz szersze spektrum widzenia możliwości w trakcie rozgrywki.



Bartosz Tyszkowski - stypendysta Funduszu Natalii Partyki - I edycja

Po prostu, im lepiej pracuje Twój mózg, tym szybciej przekaże informacje do mięśni. Odpowiedni poziom koncentracji, motywacji, pewności siebie, a także pozytywne nastawienie i dobrze wyznaczone cele, w połączeniu z kontrolowaniem emocji, myśli oraz stresu, pozwolą Ci wejść na wyżyny Twoich umiejętności i zbliżą Cię do mistrzostwa.

Jeśli mecz jest wyrównany, spotykają się dwaj zawodnicy o obiektywnie podobnych umiejętnościach, w grę wchodzi „głowa”. To dzięki niej możesz zyskać przewagę, która spowoduje, że zwiększysz szansę na najlepszy możliwy występ! To właśnie takie szczegóły decydują. Odpowiednie przygotowanie mentalne pozwoli Ci przechylić „szalę” na swoją korzyść.

## 2. Zawsze myślę o zadaniu jakie mam wykonać, a nie o wyniku tego zadania.

Skupiając się bezpośrednio na wyniku, omijasz najważniejszy fragment - drogę do rezultatu. Nastawienie od razu na wynik może prowadzić do zaniedbania pomniejszych zadań, które masz wykonać. Myślenie o kolejnych celach do wykonania („małymi kroczkami”) pomoże Ci także w opanowaniu stresu, ponieważ cel jaki masz osiągnąć będzie dużo prostszy do zrozumienia dla Twojego umysłu. Masz pewność, że jeśli droga będzie wykonana dobrze, to i wynik będzie pozytywny. Jeśli zrobiłeś wszystko co mogłeś, to efekty nadejdą. W sporcie rzadko cokolwiek jest „od razu”. Każda dobrze wykonana najmniejsza czynność przybliży Cię do upragnionego zwycięstwa!

*„Liczą się dwa dobre skoki”- A. Małysz.*

### 3. Skupiam się na kwestiach, które mam pod kontrolą.

Podziel swoje zadania i problemy na 2 kategorie: pod kontrolą i poza kontrolą. Nie na wszystkie masz wpływ! Gdy je podzielisz, będzie Ci lżej, ponieważ uświadomisz sobie, że części kwestii nie jesteś w stanie zmienić. Będziesz miał mniej problemów „na głowie” i spokojnie skupisz się na tym, na co rzeczywiście masz wpływ!

### 4. Mogę się czasem pomylić, a porażka bywa inspirująca. Sport to też umiejętność przegrywania i radzenia sobie z przeciwnościami.

Nie ma nikogo, kto by zawsze wygrywał! Z każdej porażki można wyciągnąć wnioski, które spowodują, że następnym razem będziesz bliższy wygranej. Po każdym starcie wyciągam wnioski i uczę się czegoś o sobie.

*„Zawsze w tej chwili tracimy nutę. Staraj się o tym nie myśleć. To już minęło”* – wirtuoz muzyki klasycznej.

*„Po południu usiądę i przeanalizuję ranną grę, podkreślając to, co poszło dobrze, a następnie zaplanuję grę jutrzejszą”* – zawodowy gracz w golfa.

### 5. Rywalizuję z samym sobą! „Pokonując siebie”, za każdym razem staję się lepszy.

Rywalizacja z przeciwnikami jest dobra w czasie startu w zawodach. Na treningu skupiaj się, aby bić własne rekordy. Porównanie się z innymi może prowadzić do osiadania na laurach lub zniechęcenia. Mierz realnie własne siły, dąż do wykorzystania swojego maksymalnego potencjału.

### 6. Wiem jakie mam mocne i słabe strony. Im więcej wiem o sobie, tym mniej może mnie zaskoczyć.

Im więcej wiesz o swoich wadach i zaletach, tym masz większe szanse zdominować przeciwnika. Posiadasz bezcenną świadomość, które aspekty gry wykorzystywać częściej, a których unikać. Uświadamiasz sobie, co masz doskonalić na treningach i jaki poziom chcesz osiągnąć. Ponadto wiesz, czego możesz się po sobie spodziewać - jakiej reakcji w jakiej sytuacji. Dużym sukcesem jest umiejętność ujarznienia swoich emocji i odruchów! Jak dodatkowo znajdziesz sposób, żeby je kontrolować, to żaden przeciwnik nie będzie Ci straszny.

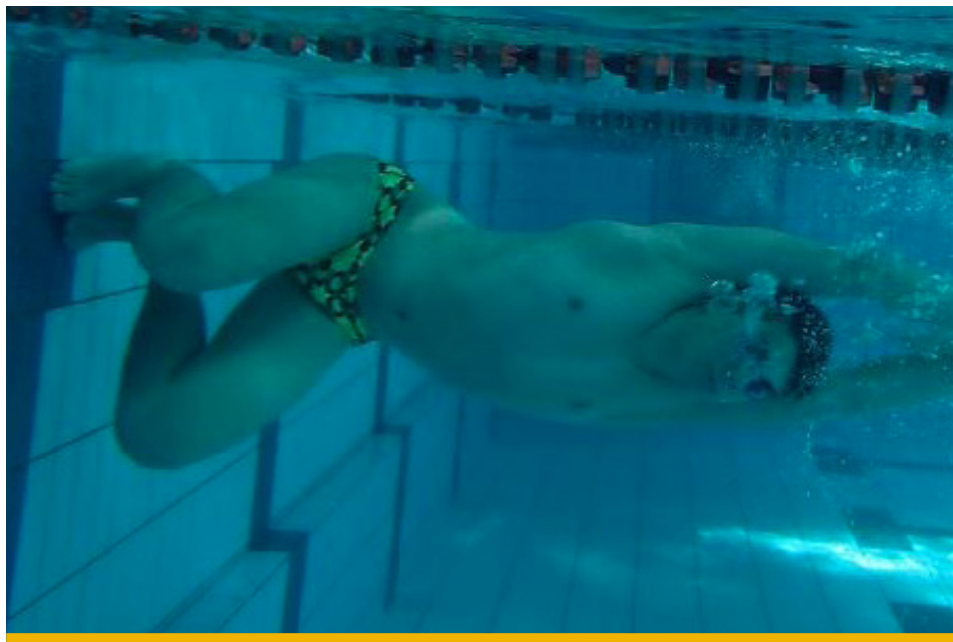


Jakub Brzozowski - stypendysta Funduszu Natalii Partyki - I edycja



**7. Jestem w pełni zaangażowany, pamiętam, że dużo trenowałem. Po prostu umiem robić to dobrze!**

Pewność siebie można wypracować! Wiara we własne możliwości oraz poczucie dobrego przygotowania do zawodów pozwoli Ci wykonać wszystkie wyuczone umiejętności na najwyższym poziomie. Skieruj myśli na mniejsze cele, przygotuj swój schemat (rutyny przedstartowe), który będziesz powtarzał przed zawodami. Wszystko to pomoże Twojemu umysłowi być lepiej przygotowanym do sytuacji startowej i wpłynie na Twoje poczucie pewności siebie! Wiara i zaangażowanie poprzez robienie wszystkiego, co niezbędne w drodze do celu oraz wytrwałość w obliczu przeszkód, pomagają przekraczać własne, pozornie ograniczone, możliwości.



Kamil Rzetelski

- stypendysta Funduszu Natalii Partyki - Jednorazowa Nagroda

**8. Uważam co do siebie mówię, bo mogę to usłyszeć.**

Nawet jeśli wydaje Ci się, że są kwestie, które na Ciebie nie wpływają, to Twoja podświadomość wyłapuje wszystkie rzeczy, które spotykasz dookoła. Postaraj się więc, żeby tych pozytywnych komunikatów było jak najwięcej. Dbaj o odpowiednie nastawienie przed, w trakcie i po treningu, na zawodach, ale także każdego „zwykłego” dnia.

**9. Zawsze mam „z tyłu głowy” dlaczego tak lubię, to co robię. Stąd pochodzi moja motywacja!**

Tak jak benzyna napędza samochód, tak motywacja napędza Ciebie do działania. Przypominaj sobie co jakiś czas, dlaczego zacząłeś trenować, co zawsze Ci się w tym sporcie podobało. I staraj się o to dbać! Pamiętaj, że spełnianie marzeń jest największą naturalną motywacją do osiągnięcia sportowych szczytów. Jeśli pamiętasz, jakie było/jest Twoje marzenie, wiesz czemu i co tak bardzo w sporcie kochasz, wtedy możesz wydobyć z siebie jeszcze większe pokłady mobilizacji, zaangażowania i radości z tego co robisz. Czasem jest ciężko. Żyjesz na walizkach, reżim treningowy i meczowy powoduje, że nie masz czasu dla siebie – ale pamiętaj, że jesteś szczęściarzem, że robisz to co lubisz i o czym zawsze marzyłeś.

**10. Nie jestem sam! Zawsze pamiętam o osobach mi bliskich i w sporcie i w życiu – rodzinie, trenerach, przyjaciółach. To Oni pomagają mi w trudnych momentach.**

Dbaj o swój zespół ludzi! Cały Twój sztab trenerski jest po to, żeby Ci pomóc. W sprawach pozasportowych masz wokół siebie osoby, które będą Cię akceptowały zawsze. Oni wiedzą, że jesteś człowiekiem, a nie maszyną, nawet kiedy przegrywasz!

**11. Uczę się kontrolować stres i myśli, które przebiegają mi w głowie.**

Stres pojawi się zawsze w sytuacji, kiedy Ci na czymś zależy. Istnieją dwa rodzaje stresu – ten który pomaga Ci wznieść się na wyżyny i wydobywa z Ciebie 110% oraz ten, który płącze Ci nogi i paraliżuje. Można go za to oswoić. W sytuacji stresowej organizm jest przygotowany do większych poświęceń, może więcej.

Wykorzystaj to i posłuchaj Mike'a Tysona! *Strach jest Twoim najlepszym przyjacielem lub Twoim najgorszym wrogiem. Jest jak ogień. Jeżeli potrafisz go kontrolować, możesz na nim gotować, może ogrzać twój dom. Jeżeli nie możesz go okiełznać, to spali on wszystko dookoła i zniszczy Cię.*

**12. Sport to nie tylko treningi i rozgrywki. Mam wpływ na to, jak spędzam dzień.**

Często efektywność strefy złotej (mistrzostwa sportowego – treningu, zawodów) zależy od jakości posługiwania się strefą zieloną (czas wolny, inne hobby, odpoczynek). Tak samo umiejętność „odświeżania” koncentracji podczas zawodów, jak i osiągnięcie odpowiedniego poziomu mobilizacji w momencie, w którym jest niezbędna, pomogą Ci osiągać lepsze wyniki. Pamiętaj, że odpoczynek jest częścią treningu! Przetrenowanie może być tak samo złe jak niedotrenowanie.

**13. Jestem przygotowany na różne scenariusze wydarzeń. Dobieram proste, osiągalne, mające dla mnie największe znaczenie i określone w czasie cele.**

Nastrój się pozytywnie przed startem. Przygotuj się na różne warianty. Czy masz plan B, kiedy coś nie idzie? Wiesz, co może nie wyjść? Czy masz plan C, gdy wszystko będzie wychodzić Ci doskonale, żebyś nie zgubił koncentracji? Przygotowanie na wiele sytuacji pozwala na odpowiednie, wręcz niemal automatyczne, reagowanie w danej sytuacji.

