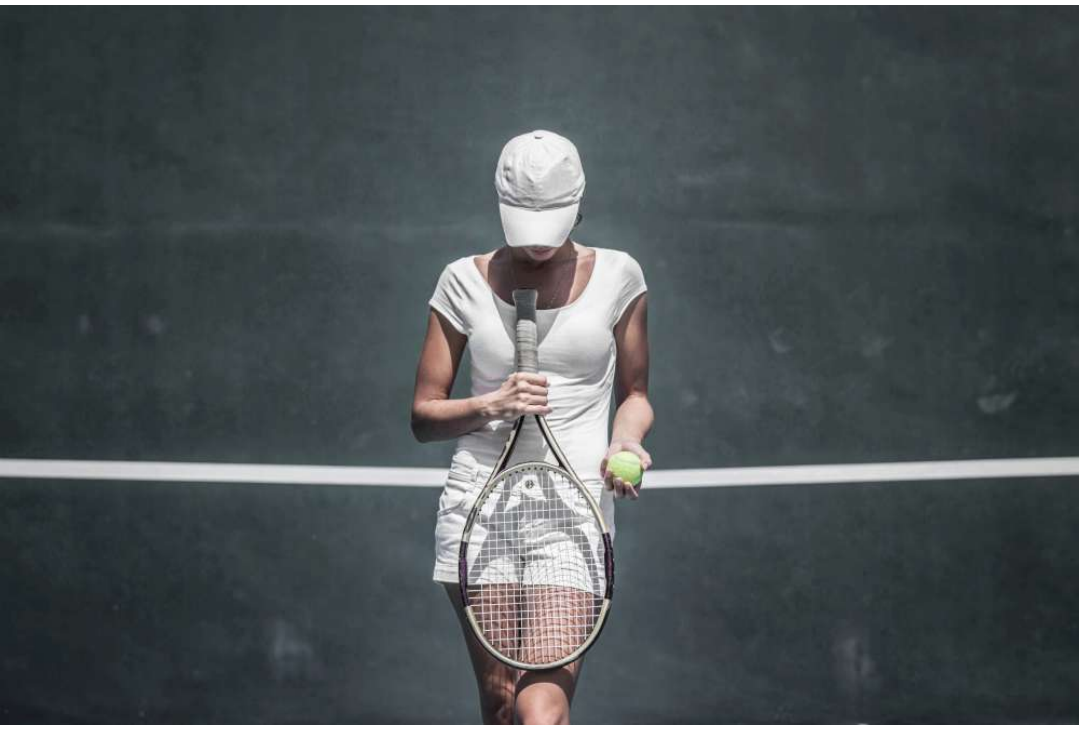
METODOLOGIA

Wszystko zaczyna się w głowie

maciej · 11 kwietnia, 2023



Sport stawia przed zawodnikami wciąż nowe wyzwania, każdego dnia mają przed sobą zadania, które wymagają od nich pokonywania własnych barier. Sportowcy muszą działać szybciej, sprawniej, są pod większą presją, którą sami tworzą, jak również nakłada na nich otoczenie. Zawodnik może mieć doskonałą formę, solidne podstawy techniczne, taktyczne, a jednak to czynnik psychologiczny może zaważyć o sportowym sukcesie lub porażce.

W ostatnim czasie coraz częściej, oprócz trenera i fizjoterapeuty, w pracy z zawodnikiem lub drużyną pojawia się psycholog sportu. Zmienia się także podejście samych zawodników do treningu mentalnego.
Nie ma wątpliwości, że psychika odgrywa ogromną rolę, szczególnie w decydujących momentach rywalizacji. Wielu sportowców zgadza się ze stwierdzeniem, że „wszystko zaczyna się w głowie”. I tu nieoceniona rola psychologa sportu.

Kompletny rozwój zawodnika następuje w momencie rozwinięcia czterech sfer: technicznej, fizycznej, taktycznej i psychicznej. Poprzez wprowadzenie treningu mentalnego zawodnik może poprawić koncentrację, zwiększyć motywację, zarządzać emocjami i radzić sobie ze stresem. Dobrze opracowany trening umożliwia m.in. opanowanie technik relaksacyjnych, technik wyobrażeniowych, umiejętność koncentracji „tu i teraz”, jak również wzmacnianie pewności siebie.

Praca nad psychiką to ważny element procesu szkolenia w sporcie. W kluczowych momentach rywalizacji to właśnie głowa może być zarówno najlepszym sprzymierzeńcem, jak i największym wrogiem. Poprzez pracę mentalną zawodnik może korzystać z opcji, która będzie u niego dominująca.

Współpraca z psychologiem jest częścią treningu, podczas którego bardzo wiele można wyćwiczyć. Zmiana sposobu myślenia, odpowiednie nastawienie, to właśnie wybory w sferze mentalnej, które poprzez pracę

z psychologiem mogą zostać wypracowane. Należy jednak pamiętać, że praca nad sferą mentalną to proces, który wymaga cierpliwości i konsekwencji. To proces długoterminowy, ale też wymagający od sportowca motywacji i gotowości do zmiany, chęci pracy nad sobą. Efekty nie przyjdą w ciągu jednego lub dwóch spotkań. Oznacza to, że zawodnik musi być gotowy do takiej pracy. Pracy, która może okazać się równie trudna co trening fizyczny i na efekty której trzeba będzie poczekać.

Czym kierować się wybierając psychologa do współpracy? Bardzo ważnym elementem w pracy z psychologiem sportu jest relacyjność. Psycholog w takiej współpracy staje się mentorem i towarzyszy zawodnikowi, daje mu narzędzia potrzebne do zmiany, wspólnie tworzą plan działania, który jest dostosowany indywidualnie do każdego zawodnika. Dlatego tak ważna w tym procesie jest relacja, budowanie otwartości między sportowcem a psychologiem, wzajemne zaufanie. Warto o tym pamiętać, podejmując współpracę z psychologiem.

Środowisko sportowe na całym świecie coraz bardziej podkreśla rolę psychologii w sporcie na każdym poziomie. O przygotowaniu mentalnym mówią już wielcy mistrzowie w różnych dyscyplinach i coraz więcej uwagi poświęca się temu aspektowi, analizując zachowanie sportowców podczas największych imprez. Przygotowanie mentalne jest ważne nie tylko w trakcie rywalizacji sportowej, ale także w innych obszarach funkcjonowania zawodnika. Umiejętność zarządzania emocjami, podejmowanie decyzji pod presją czasu, utrzymanie koncentracji, komunikacja, pewność siebie to jedne z wielu obszarów niezbędnych nie tylko w sporcie, ale również w funkcjonowaniu poza nim.

Pocieszający jest fakt, że coraz częściej i głośniej zaczyna się mówić o zdrowiu psychicznym w sporcie; o tym, jak ważny jest to obszar i jak ważne jest, aby zawodnik jak najwcześniej rozpoczął pracę w obszarze przygotowania mentalnego.



Współcześnie psychologia sportu to nie tylko praca z zawodnikiem, to także współpraca z trenerem, rodzicem i wszystkimi osobami zaangażowanymi w sportowy rozwój zawodnika. Praca w tak zwanej triadzie: rodzic-trener-zawodnik pozwala kompleksowo zadbać o rozwój zawodnika. Istotny również jest fakt, aby psycholog w warsztacie swojej pracy uwzględniał współpracę zarówno z trenerem zawodnika, jak również z rodzicem. Tylko taka współpraca gwarantuje sukces.

Jako ekspert w obszarze psychologii w sporcie i przygotowania mentalnego w WSG – Warsaw Sports Group zauważam, że aspekt kompleksowego rozwoju zawodnika i zadbanie o każdy obszar równolegle odgrywa ogromne znaczenie. Kiedy ponad roku temu rozpoczynałam współpracę z WSG, była to jedna z niewielu organizacji, w której zawodnik poddany był opiece ekspertów w każdej dziedzinie, od trenera przygotowania motorycznego, dietetyka, po psychologa. Ale najważniejsze, co osobiście do mnie przemawia, jako psychologa, jest to, że w samym środku tych działań najważniejszy jest człowiek i jego dobrostan. Poprzez wzajemną współpracę wszystkich ekspertów następuje harmonijny rozwój zawodnika. Istotny również jest fakt, że w WSG duży nacisk kładzie się na obszar mentalny zawodnika. W wielu akademiach różnych dyscyplin ten aspekt jest

mocno pomijany lub brany pod uwagę wówczas, kiedy pojawiają się jakieś trudności. WSG już od najmłodszych lat kładzie nacisk na to, aby dzieci miały możliwość poznawać, czym jest trening mentalny i jakie jest jego zastosowanie w warunkach dyscypliny. Jest to bardzo ważny element.

Wieloletnie doświadczenie WSG, które wykreowało wielkie nazwiska sportowe na arenie międzynarodowej i moje lata praktyki jako psychologa pokazały, jak istotne jest, aby zawodnicy od najmłodszych lat wprowadzali trening mentalny jako element przygotowania sportowego. Chcemy podkreślać rolę przygotowania mentalnego i między innymi dlatego w ubiegłym roku powstał projekt FRUTUŚ KidsCUP. Projekt ten skierowany jest do młodych zawodników tenisowych i oferuje kompleksową opiekę specjalistów, niezbędną do prawidłowego rozwoju. Wyselekcjonowana grupa zawodników, w ramach projektu FRUTUŚ KidsCUP, prowadzona była przez rok przez cały sztab ekspertów, między innymi psychologa sportu.

Moją rolą w projekcie, jako eksperta, było wprowadzenie młodych ludzi w obszar treningu mentalnego, psychologię w sporcie. Poprzez psychoedukację, ale również praktyczne zastosowanie w warunkach dyscypliny, zawodnicy mają możliwość poznać, nad jakimi umiejętnościami pracujemy w psychologii sportu i wprowadzić je w swoje jednostki treningowe. Proces szkolenia zawodników odbywa się zarówno na treningach, jak i podczas startów turniejowych. Zawodnicy mają również w ramach projektu możliwość uczestniczenia w konsultacjach indywidualnych z psychologiem. Istotny jest fakt, że projekt jest skierowanym do kategorii wiekowych U12–U14. To, z punktu badań psychologicznych, najlepszy czas, aby rozpocząć prace w obszarze przygotowania mentalnego zawodnika. Lubię mówić, może trochę kolokwialnie, że jest to idealny wiek na „oswajanie”, ale i na „odczarowanie” roli psychologa w oczach młodego zawodnika. Często tym młodym ludziom rola psychologa kojarzy się z trudnościami i nieprzyjemnymi sytuacjami. Ważne jest, aby w tych młodych ludziach wyrabiać przekonanie, budować samoświadomość, jak ważne jest ich zdrowie psychiczne i jak istotna jest rola pracy mentalnej.

Oprócz pracy z zawodnikami, w projekcie FRUTUŚ KidsCUP stawialiśmy również duże znaczenie na pracę z rodzicami. Poprzez cykl webinariów, chcieliśmy pomóc rodzicom wychować ich dzieci na pewnych siebie, zdrowych i sprawnych społecznie dorosłych. Pierwszymi i najważniejszymi nauczycielami dzieci są właśnie rodzice, a ich rola jest niezastąpiona.

Katarzyna Kozikowska
Fot. www.depositphotos.com

Katarzyna Kozikowska



Katarzyna Kozikowska.

Psycholog sportu, absolwentka 5-letnich studiów magisterskich na Uniwersytecie SWPS w Warszawie na kierunku psychologia społeczna. Ukończyła również roczne studia podyplomowe z psychologii sportu na tym samym Uniwersytecie i szkolenie I stopnia w Centrum Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach PSR. Regularnie bierze udział w szkoleniach i konferencjach związanych z psychologią w sporcie, dzięki czemu cały czas wzbogaca swój warsztat pracy z zawodnikami. W swojej pracy skupia się przede wszystkim na holistycznym podejściu do zawodnika. Pracuje zarówno z młodymi zawodnikami, jak i dorosłymi, w sporcie wyczynowym i amatorskim. Oprócz pracy z zawodnikami pracuje również z trenerami w wielu dyscyplinach sportowych. Prowadzi również warsztaty i konsultacje dla rodziców młodych zawodników.

Czytaj online i udostępnij:
https://tenismagazyn.pl/wszystko-zaczyna-sie-w-glowie/