

The journal has had 7 points in Ministry of Science and Higher Education parametric evaluation. Part B item 1223 (26.01.2017).
1223 Journal of Education, Health and Sport eISSN 2391-8306 7

© The Authors 2017;

This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, Poland
Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any
medium,

provided the original author(s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License
(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.
This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted, non
commercial

use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper.

Received: 01.08.2017. Revised: 10.08.2017. Accepted: 31.08.2017.

CROSSFIT – trening mentalny. Studium przypadku

CROSSFIT – mental training. Case study

Beata Rolak, Dagmara Budnik-Przybylska

Uniwersytet Gdański

Streszczenie

Wprowadzenie: CrossFit to wymagająca dyscyplina sportu. Wymusza na zawodniku pełne zaangażowanie w każdy wykonywany ruch, w każdy odbyty trening. CrossFit uczy wytrwałości, dyscypliny i szacunku.

Psychologia sportu pozwala na dogłębną analizę treningu, czy też zawodów. Zawodnik może dzięki temu lepiej przygotować się na to co go może spotkać, zarówno na wykonane błędy, jak i na sukces Regularny trening mentalny wspomaga umiejętności zawodnika, za czym będą stały jego sukcesy sportowe.

Cel pracy: Celem niniejszej pracy było wykazanie zależności między elementami treningu mentalnego – tutaj głównie praca nad koncentracją uwagi, wzmocnieniem pewności siebie oraz tworzeniem wizualizacji, a uprawianiem CrossFit i osiąganymi w tej dyscyplinie wynikami sportowymi.

Materiał i metoda: Niniejsza praca to studium przypadku. Osobą badaną był mężczyzna - 30 lat uprawiający CrossFit z 3-letnim stażem treningowym. Interwencje związane z treningiem mentalnym prowadzone były przez dwa miesiące. Przed i po interwencji zastosowano następujące narzędzia badawcze: Inwentarz Pewności Siebie w sporcie (TSCI-PL), Reakcje na współzawodniczenie (SAS), Wyobrażenia w sporcie, Kwestionariusz orientacji w sporcie (SOQ) oraz profil umiejętności.

Wyniki: Zauważono wzrost wyników w kwestionariuszach: Inwentarz Pewności Siebie w sporcie (TSCI-PL), Wyobrażenia w sporcie, Kwestionariusz orientacji w sporcie (SOQ). W kwestionariuszu: Reakcje na współzawodniczenie (SAS) nastąpił wzrost wyników dotyczących lęku somatycznego i zamartwiania się oraz spadek w skali: zakłócenie uwagi.

Wnioski. Interwencje okazały się być skuteczne, jednakże trening mentalny wymaga systematyczności i długotrwałości, aby móc uzyskać stałość i powtarzalność zachowań.

Słowa kluczowe: trening mentalny, CrossFit

Abstract

Introduction: CrossFit is a challenging sport. It enforces full engagement of the athlete in every move during every training session. CrossFit teaches perseverance, discipline and respect.

Sports psychology allows for in-depth analysis of trainings or competitions. The athlete can better prepare himself for what he may face, both on the mistakes made and on success. Regular mental training supports the athlete's ability to be successful in sports.

The aim of the study: The purpose of this paper was to demonstrate the relationship between mental training - here mainly focused on concentration, self-confidence and imagery, CrossFit and sports performance.

Material and the method: This paper is a case study. The subject of the study was a male - 30 years old, training crossfit, with the 3-year training experience. Meeting period with the subject male was conducted for 2 months. Before and after the meeting period there were used below mentioned methods: Sports Confidence Inventory (TSCI-PL); The Sport Anxiety Scale (SAS); The Imagination in Sport Questionnaire; The Sport Orientation Questionnaire (SOQ) and the profile of skills.

Results: There was a noticeable increase of the results in the questionnaires: Sports Confidence Inventory (TSCI-PL); The Imagination in Sport Questionnaire; The Sport Orientation Questionnaire (SOQ) questionnaire for the self-confidence (TSCI-PL). The Sport Anxiety Scale (SAS) there was an increase of the results regarding the somatic anxiety and worrying also there was a decrease in the scale of distraction.

Conclusion: The meeting period turned out to be effective, however the mental training requires regularity and longevity in order to maintain consistency and repeatability of behavior.

Keywords: mental training; Crossfit

Wprowadzenie

„Siła i wartość CrossFit leży w obszarze totalnej dominacji nad innymi atletami. Jest to prawda, która nie może zostać udowodniona poprzez debatę, lecz konkurowanie.” – Greg Glassman, twórca CrossFit (Murphy, 2014)

Historia CrossFit nie jest aż tak długa i znana, jak historia innych sportów. Nie jest to również sport olimpijski. Inicjatorem i twórcą jest Greg Glassman – były gimnastyk. Swoje pierwsze treningi rozpoczął w 2000 roku w Santa Cruz: była to otwarta przestrzeń dla uczestników chcących zrobić coś z własnym ciałem. Program treningowy został wdrożony w treningu policji, marines, strażaków i żołnierzy amerykańskich. (Murphy, 2014)

Ten siłowo - kondycyjny program treningowy, z którego z powodzeniem korzystają jednostki specjalne, służby mundurowe oraz zawodnicy różnych dyscyplin sportowych, jest skutecznym systemem, który odmienia ciało i głowę na wielu poziomach. Angażuje duże ilości grup mięśniowych jednocześnie. Dzięki wykorzystaniu w treningu ćwiczeń z trzech grup: wysiłków monostrukturalnych - kondycyjnych, ćwiczeń gimnastycznych oraz podnoszenia ciężarów. CrossFit daje wiele wariantów treningowych i przez to nigdy nie staje się nudny. Jego celem jest uzyskanie lepszej sprawności fizycznej całego organizmu.

CrossFit znany jest ze swojej intensywności. Dlaczego? Po pierwsze, trening nie narzuca tylko rodzaju i ilości ćwiczeń, jakie należy wykonywać - określony jest również czas. Jak już zostało wspomniane ruchy funkcjonalne, tak ważne w treningach CrossFit, aktywują wiele grup mięśniowych w pojedynczym ćwiczeniu. Gwarantuje to szybsze i lepsze efekty, w porównaniu z ćwiczeniami izolacyjnymi i umiarkowanie intensywnymi.

„(...) CrossFit to uniwersalny zestaw ćwiczeń, które wykonywać mogą wszyscy. Sprawność i doświadczenie schodzą na drugi plan, bo w trakcie zajęć sami możnawyznaczać sobie granice i modyfikować obciążenia. A tu zakres jest potężny i tym różni się chociażby od monotonnych i żmudnych treningów na siłowni. Możemy, więc

biegać, pływać, wiosłować, jeździć na rowerze, skakać na skakance, robić brzuszki, pompki, podnosić się na drążku, rwać i podrzucać ciężary. A to nie wszystko! Do wyboru jest także kilka specjalistycznych urządzeń, które stymulują odpowiednie partie ciała.” – Sebastian Staszewski /natemat.pl (Staszewski, 2015).

Trening CrossFit ma kilka kluczowych zasad, które decydują o skuteczności wykonywanych ćwiczeń. Podstawą jest dobrze ułożony plan treningowy dostosowujący poziom obciążenia do możliwości osoby ćwiczącej. Niemniej nadal ważne pozostaje utrzymywanie stałego tętna podczas wysiłku, a także regularność odbytych treningów. Zasady dotyczą również rodzaju wykonywanych ćwiczeń, ich częstotliwości i właściwej organizacji. Odpowiednie rozplanowanie wysiłku w czasie i dobór różnorodnych ćwiczeń pozwala osiągnąć to, co stanowi cel każdego zawodnika- ukształtowanie sylwetki, zwiększenie wydolności, siły oraz zwinności (Murphy, 2014).

CrossFit to bardzo intensywny trening, za czym idą kontuzje. Dlatego szczególnie ważne jest, aby przed przystąpieniem do WODa (WOD - Workout of the Day – Jest to główne ćwiczenie treningu) wykonać dokładną rozgrzewkę. Rozgrzane mięśnie są bardziej elastyczne, a układ kostny mniej podatny na przeciążenia i urazy. Równie istotne jest zakończenie treningu ćwiczeniami schładzającymi- pomogą one ustabilizować puls, rozciągną nadwyrężone mięśnie i przyspieszą regenerację. Te dwa elementy są niezbędne i nie ma możliwości ich ominięcia. Ruchomość w stawach oraz poziom rozciągnięcia odgrywa dużą rolę w CrossFit (Abbott, 2016).

Każdy trening powinien zawierać ćwiczenia o różnorodnych charakterze: statyczne, dynamiczne, koordynacyjne, równoważne. Co więcej należy aktywować do pracy wszystkie grupy mięśniowe- nogi, pośladki, ramiona, plecy, brzuch i klatkę piersiową.

Nie można zaczynać treningu CrossFit bez odpowiedniego planu. W tej dyscyplinie ważna jest precyzja i konsekwencja, dlatego też każdy etap treningu powinien być wcześniej dobrze przemyślany. Układając plan treningów CrossFit, trzeba uwzględnić czas potrzebny na regenerację.

Liczba ćwiczeń składająca się na rundę w wykonywanych WODzie zależy od możliwości osoby, jednak z reguły nie przekracza ona 3-4 ćwiczeń. Rundy na ogół wykonuje się według dwóch popularnych schematów treningowych: AMRAP (as many rounds as possible) - w danym odcinku czasu (np. 12 minut) wykonuje się jak najwięcej rund oraz EMOM (every minute on the minute) – każda runda trwa minutę włączając w to odpoczynek, osoby same ustalają liczbę rund do wykonania.

„Każda góra jest nie do przejścia, dopóki ktoś na nią nie wejdzie.” - Christmas Abbott, zawodniczka CrossFit (Abbott, 2017)

Zawody w CrossFit odbywają się na całym świecie. Mogą być to zawody klubowe, gdzie o najsprawniejszego Crossfitera walczą członkowie tego samego klubu, ale również zawody międzyklubowe, międzymiastowe, gdzie można wyłonić najsprawniejszego Crossfitera poza obrębem boxa, do którego się przynależy. W CrossFit nie funkcjonuje nazwa „Mistrzostwa Świata CrossFit”. Używana nazwa to „CrossFit Games”. Zawody te podzielone są na trzy etapy: Open, Regionals oraz wyczekiwany przez wszystkich finał, czyli „CrossFit Games”.

„Skoncentruj się na rzeczach, które kontrolujesz” – Chyna Cho, zawodniczka CrossFit (Cho, 2017)

“Największą lekcję, jaką otrzymałam tego roku to to, jak istotną rolę odgrywa trening mentalny. Uczymy się nowych rzeczy na każdym zawodach. To wszystko powoduje, że jesteśmy lepsi.” - Sara Sigmundsdóttir, zawodniczka CrossFit (Sigmundsdóttir, 2017)

Silna psychika odgrywa niebagatelną rolę, szczególnie, gdy rywalizujący ze sobą zawodnicy reprezentują najwyższy poziom w swoich dyscyplinach. Wtedy o zwycięstwie decydują już szczegóły, a rezerwy często tkwią właśnie „w głowie”. Sami sportowcy często podkreślają, że w decydujących momentach rywalizacji to właśnie psychika odegrała kluczową rolę.

Od strony czysto teoretycznej psychologia sportu zajmuje się badaniem, wyjaśnianiem i opisywaniem psychologicznych aspektów występujących w sporcie. Praktycy wykorzystują uzyskane w ten sposób informacje w celu poprawy osiągnięć i ogólnego funkcjonowania osób uprawiających sport. Praca psychologa sportowego to nie tylko wyciąganie zawodnika z dołka, kiedy ma problem. Wręcz przeciwnie, to najczęściej praca nad tym, by z dobrego sportowca zrobić jeszcze lepszego. Do podstawowych zadań, obszarów, nad którymi pracuje psycholog sportowy zaliczamy: prawidłowe wyznaczanie celów, radzenie sobie ze stresem, umiejętność koncentrowania się, wzmacnianie pewności siebie, umiejętność tworzenia wyobrażeń, poprawa komunikacji między zawodnikiem i trenerem (Karageorghis i Terry, 2014).

Cel pracy

Celem niniejszej pracy było studium przypadku, w którym zastosowano elementy treningu mentalny u zawodnika trenującego CrossFit. Projekt ten został wykonany na rzecz pracy podyplomowej na studiach podyplomowych z Psychologii Sportu. Projekt trwał 9 tygodni.

Material i metody

Osobą badaną był mężczyzna w wieku 30 lat uprawiający CrossFit charakteryzujący się 3-letnim stażem treningowym. Mężczyzna prezentował poziom sportowy na poziomie rekreacyjnym i zawodniczym w kraju.

Badany zawodnik od dziecka związany był ze sportem, który zaszczerpił w nim ojciec. Swoją przygodę ze rozpoczął od uprawiania gimnastyki z trenerami na szkolnych zajęciach WF. Na tym polu również zaczęły się jego pierwsze zawody lekkoatletyczne. Oprócz gimnastyki, drugim równolegle uprawianym sportem, któremu się poświęcił była piłka nożna. Obie dyscypliny porzucił, gdy poznał CrossFit i możliwości jakie ze sobą niesie.

Cele na każde spotkanie z zawodnikiem, poświęcone jego ocenie były dwojakie. Po pierwsze celem było nawiązanie dobrej relacji, zbudowanie zaufania i wiarygodności w oczach zawodnika. Drugim celem było jak najlepsze zrozumienie

doświadczeń zawodnika w obszarze CrossFit oraz jego psychologicznego podejścia do uprawianego sportu.

Podczas pierwszego spotkania z zawodnikiem wykorzystano również kwestionariusze, które dały pogląd na poziom jego umiejętności psychologicznych. Kwestionariusze te to: Inwentarz Pewności Siebie w sporcie (TSCI-PL), Reakcje na współzawodniczenie (SAS), Wyobraźnia w sporcie, Kwestionariusz orientacji w sporcie (SOQ).

Istotną informacją okazało się stworzenie przez zawodnika swojego własnego profilu umiejętności, który przedstawiał jego zdaniem najważniejsze cechy, jakie powinien posiadać najlepszy zawodnik CrossFit. Następnie sportowiec poddał ocenie siebie samego w danym profilu – o taką samą diagnozę poproszono również trenera. Ocena zarówno zawodnika jak i jego trenera pokazała czy ich myślenie o zdolnościach i umiejętnościach podopiecznego jest takie samo i wskazało, co w ich komunikacji można poprawić.

Podczas kolejnych spotkań zbierano dodatkowe informacje na temat stanów psychologicznych, jakich zawodnik doświadcza przed zawodami, treningami, podczas nich oraz po ich zakończeniu. Skupiono się jednak głównie na takich umiejętnościach psychologicznych jak: poziom koncentracji uwagi, pewność siebie, zdolność tworzenia wyobrażeń, motywacja oraz umiejętność zamiany emocji negatywnych na emocje pozytywne. Zmienne te mają, bowiem wpływ na wykonanie i osiągnięcia sportowe.

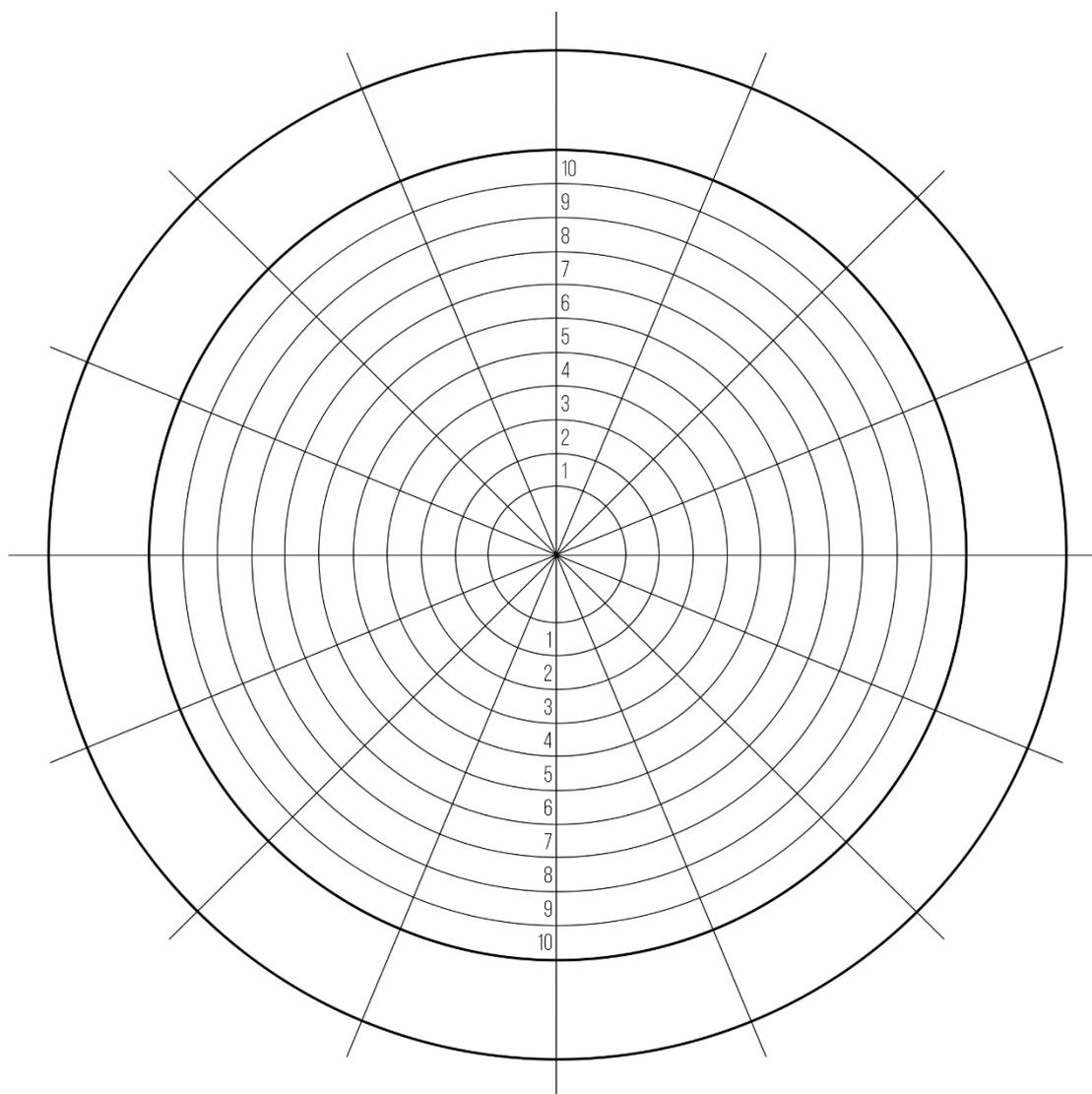
Zebrane informacje pomogły na wstępne zdiagnozowanie zawodnika, co umożliwiło z kolei wybranie potencjalnych technik i narzędzi dotyczących treningu mentalnego.

Narzędzia badawcze

1. Profil umiejętności zawodnika

Profil umiejętności zawodnika pozwala na zbadanie kilkunastu cech ważnych dla zawodnika z punktu widzenia zarówno dyscyplin indywidualnych, jak i drużynowych. Uzyskane w ten sposób wyniki pozwalają na opracowanie wartościowych rekomendacji dotyczących pracy ze sportowcem nad rozwojem jego sfery zarówno fizycznej, jak i mentalnej. Profile te tworzone są głównie do oceny potencjału zawodnika, a także do oceny obszarów, które zawodnik powinien wzmocnić.

Metoda ta przeznaczona jest zarówno dla młodzieży jak i dorosłych sportowców. Badanie jest indywidualne, bez ograniczenia czasowego- jednak przeciętnie trwa ono 10-15 minut. Badanie składa się z dwóch etapów. Pierwszym etapem jest indywidualna ocena zawodnika przez samego siebie na podstawie wybranych przez niego cech z uprawianej dyscypliny sportowej, natomiast drugim etapem jest jego ocena przez trenera, na podstawie tych samych cech (kwestionariusz o zawodniku). Ważne jest by badać opinię zarówno zawodnika i trenera.



Rys. 1. Profil umiejętności zawodnika - schemat.

Profil umiejętności tworzy się w ten sposób (Rys. 1), że na obwodzie kolistego diagramu zawodnik wypisuje nazwy umiejętności i właściwości, które w jego odczuciu spełniają istotną rolę w jego dyscyplinie sportowej- decydują o jego sukcesie. Następnie na skali od 1 do 10, ocenia, w jakim stopniu występują one u Niego. Na te same cechy odpowiada również trener, oceniając w ten sposób swojego zawodnika. Właściwości mogą dotyczyć zarówno aspektów **fizycznych** (siła, wytrzymałość, szybkość, moc), **technicznych** – zależnych od dyscypliny sportowej, **koordynacyjnych** (równowaga, czas reakcji), **strategicznych** (planowanie, realizacja założeń), **psychologicznych** (motywacja, pewność siebie, odporność na stres startowy, nastawienie na współzawodnictwo itp.)

Określenie natury zmiennych pozwala na sprecyzowanie obszaru działania, a więc określenie, czy u podstaw danego problemu leżą przyczyny natury psychologicznej, fizjologicznej, czy też technicznej. Dzięki takiej ocenie zbiera się informacje, które są niemożliwe do zobaczenia w sytuacji, gdy badany jest tylko zawodnik. Podnosi się również świadomość zawodnika na temat oceny danej cechy

oraz uzyskuje się również możliwość pracy nad wybranymi elementami w przypadku, których występuje zgodność ocen trenera i zawodnika, za czym pójdzie wzrost skuteczności samego treningu.

Występują trzy najczęściej obserwowane profile:

- **niespójny (-)**, gdy zawodnik ocenia większość cech niżej, niż jego trener
- **spójny**, gdy ocena zawodnika i trenera pokrywa się w przypadku większości cech
- **niespójny (+)**, gdy zawodnik ocenia większość cech wyżej niż jego trener (Selwant, 2015)

2. Inwentarz Pewności siebie w Sporcie (TSCI-PL) (Gazdowska & Parzelski, 2016)

Inwentarz Pewności siebie w Sporcie został stworzony przez Robin S. Vealey (polska adaptacja kwestionariusza: Zuzanna Gazdowska, Dariusz Parzelski)

Inwentarz ten jest narzędziem mierzącym poziom pewności siebie w sporcie, jako cechy. Wg Vealey (1986) pewność siebie to świadomość tego, że zawodnik posiada umiejętności i zdolności, aby osiągnąć sukces w swojej dyscyplinie. Dodatkowo wprowadziła rozróżnienie pewności siebie, jako stan (state) oraz jako cechę (trait). To właśnie pewność siebie, jako cecha charakteryzuje się stabilnym wierzeniem zawodnika w dostępność własnych zasobów, która ma wpływ na zależną od sytuacji pewność siebie, jako stan. (Gazdowska, Parzelski, 2016)

Cenne jest, że Vealey ujednoliciła cały model i wzbogaciła go o kontekst społeczno-kulturowy, gdzie źródłem pewności siebie sportowca mogą być także indywidualne dyspozycje, cechy osobowościowe oraz kultura organizacyjna środowiska sportowego. Inwentarz Pewności siebie w Sporcie uwzględnia i mocniej akcentuje specyficzny kontekst poznawczy, organizacyjny, społeczny i kulturowy związany ze sportem.

Ostateczna wersja Inwentarza Pewności Siebie zawiera jedną skalę, która stanowi sumę 13 itemów. Badana osoba pytana jest, jak ogólnie odbiera swoją pewność siebie w jakimś aspekcie rywalizacji sportowej w porównaniu do najbardziej pewnego siebie sportowca, jakiego zna. Do stwierdzeń ustosunkowuje się na dziewięciostopniowej skali Likerta – 1 odpowiada niskiemu poziomowi pewności siebie, a 9 odpowiada wysokiemu poziomowi pewności siebie). Obliczanie wyników polega na zsumowaniu wszystkich odpowiedzi i podzieleniu ich przez ilość pytań. Uzyskany wynik to uśredniony poziom pewności siebie jako cechy (Gazdowska i Parzelski, 2016).

3. Wyobraźnia w sporcie (KWS) (Budnik-Przybylska, 2014)

Kwestionariusz Wyobraźnia w sporcie (KWS) to multimodalny kwestionariusz łączący dwie cechy wykorzystania wyobraźni w sporcie, czyli umiejętność oraz sposób stosowania wyobraźni.

Składa się z siedmiu podskal tj. odczucia fizjologiczne (zauważalne zmiany w funkcjonowaniu organizmu), modalność (użycie zmysłów, oprócz zmysłu wzroku),

łatwość / kontrola (łatwość i kontrola wyobrażonej sceny), perspektywa (przyjmowanie różnych perspektyw wyobrażonej sceny), afirmacje (pozytywne nastawienie podczas zawodów), wzrok (wykorzystanie zmysłu wzroku) i skala ogólna (general) (ogólna tendencja do wykorzystywania wyobraźni w życiu). Uczestnicy wyobrażają sobie sytuację startu przez 60 sekund tak szczegółowo i realistycznie jak to możliwe. Po zakończeniu tego zadania uczestnicy proszeni są, aby odpowiedzieć na 52 pytań i stwierdzeń dotyczących różnych aspektów wyobraźni w skali od 1 do 5, gdzie 1 oznacza „wcale nie”, a 5 „całkowicie tak”. Wszystkie podskale (oprócz skali ogólnej) odnoszą się do wyobrażonej sytuacji. „Skala ogólna” (general) składa się z sześciu pytań i została opracowana osobno w celu oceny ogólnej tendencji do używania wyobraźni.

4. Reakcje na współzawodniczenie (SAS)

Reakcja na współzawodniczenie (Smith, Smoll & Schutz, 1990) w polskiej adaptacji M. Krawczyńskiego (por. Stankiewicz, 1996) to specyficzny, sportowy kwestionariusz, który służy do pomiaru lęku, jako cechy pozwalającej określić poziom lęku somatycznego, lęku poznawczego (tzw. zamartwienie się) oraz zakłóceń koncentracji uwagi.

Lęk somatyczny (somatic anxiety) zawiera w sobie fizjologicznego oraz emocjonalne elementy wyrażające się w reakcjach wegetatywnych jak np. szybsze bicie serca, pocenie się dłoni, skrócony oddech czy napięcie mięśniowe. Lęk ten pojawia się zwykle w niezbyt długim okresie poprzedzającym start, stopniowo narasta i osiąga swoje maksimum tuż przed oraz na początku zawodów, następnie gwałtownie opada. Lęk somatyczny to ważna zmienna modyfikująca początek rywalizacji. Wpływa na dalsze samopoczucie zawodnika w trakcie odbywających się zawodów.

Kolejną podskala tj. **zamartwienie się** (worry) jest składową lęku poznawczego. Lęk ten definiowany jest, jako poznawcza koncentracja na samym sobie i negatywne oczekiwania obwieszczające negatywną samooceną i negatywnymi przewidywaniami dotyczącymi wyniku rywalizacji.

Kolejną składową lęku poznawczego są **zakłócenia uwagi** (concentration disruption). Skala ta określa poziom trudności w koncentracji zawodnika w związku z jego udziałem w rywalizacji sportowej.

Kwestionariusz składa się z 21 jeden pytań, na które zawodnik odpowiada w skali od 1 do 4 (1- zdecydowanie nie, 2- raczej nie, 3- raczej tak, 4 zdecydowanie tak). Poniżej opisana została instrukcja jak wypełnić kwestionariusz oraz zestaw wszystkich pytań w nim zawartych.

5. Kwestionariusz Orientacji Sportowej (SOQ)

Kwestionariusz Orientacji Sportowej (Sport Orientation Questionnaire) (Gill, Deeter, 1988) w polskiej adaptacji M. Krawczyńskiego powstał, jako narzędzie mające na celu pomiar osobowościowych różnic w motywowaniu osiągnięć sportowych. Kwestionariusz ten dzieli się na trzy podskale:

Współzawodniczenie – jest to czynnik obejmujący większość twierdzeń i odpowiedzialny jest za największą część wyjaśnianej wariancji. Gill i Deeter określili czynnik ten, jako ten, który „reprezentuje podstawową, specyficzną sportową motywację osiągnięć”. W skład wchodzi takie zagadnienia, jak potrzeba uczestniczenia w sytuacjach z osiągnięciami sportowymi, staranie się o sukces, chęć ciężkiej pracy, doskonalenie się i własnych umiejętności i gotowość podejmowania wyzwań współzawodnictwa.

Kolejnym punktem jest **motywacja zwyciężania**, czynnik obejmujący zagadnienia dotyczące motywacji w odniesieniu do pragnienia zwyciężania w interpersonalnej rywalizacji w sporcie.

Ostatnim elementem, który mierzy kwestionariusz jest **motywacja celu**, który obejmuje zagadnienia związane z potrzebą osiągania celów osobistych w sporcie przed danego zawodnika.

Kwestionariusz składa się z 25 twierdzeń, na które zawodnik odpowiada w pięciostopniowej skali Likerta od „zdecydowanie nie zgadzam się” do „zdecydowanie zgadzam się”.

Program dwumiesięcznych interwencji treningu mentalnego

Po zebraniu wszystkich wyników z wypełnionych kwestionariuszy, profilu umiejętności zawodnika, a także po samej rozmowie z zawodnikiem oraz trenerem, trening mentalny składał się z ćwiczeń mających za zadanie podnieść poziom pewności siebie, zbudowanie większej koncentracji uwagi oraz nakierowanie jej na odpowiednie rzeczy podczas zawodów i treningów, oraz naukę wizualizacji – przedstawienie i zastosowanie odpowiednich narzędzi pomagających tworzyć wyobrażenia w sporcie.

Cały program treningu mentalnego ułożony był na 9 tygodni wspólnej pracy i został podzielony na dwie części.

Pierwsza 5 tygodniowa część dotyczyła przygotowania do cotygodniowych zawodów Open 2017. Sesje odbywały się dwa razy w tygodniu i trwały od godziny do 2 godzin w zależności od omawianego tematu i trwającego treningu. Jedno spotkanie miało miejsce w boxie CrossFit, w którym, na co dzień trenuje zawodnik i gdzie również odbywało się Open 2017, w celu wsparcia zawodnika podczas każdego zawodów oraz późniejszej ich wspólnej analizy. Drugie spotkanie odbywało się już poza murami boxa, gdzie razem z zawodnikiem wykonywaliśmy różne ćwiczenia wzmacniające jego umiejętności mające na celu przygotowanie go do Open.

Kolejne cztery tygodnie programu trwały również od jednej do dwóch godzin, natomiast odbywały się już raz w tygodniu, poza salą CrossFit. Pracowaliśmy z zawodnikiem nad utrzymaniem zdobytych już wcześniej umiejętności, a także realizowaliśmy cele na późniejsze zawody.

Zawodnik, który chce się zmienić, powinien wiedzieć, jaki chce być. Jaki jest jego ideał zadowolonego, pewnego siebie człowieka. Praca nad sobą, nad własnym rozwojem pozwala znaleźć własny ideał.

W pracy nad kształtowaniem pewności siebie u sportowca ważne jest, by podkreślać zawodnikowi różnicę pomiędzy „poczuciem własnej wartości”, a „chwaleniem się”. Pewność siebie decyduje o wygranej – w każdej dziedzinie życia, nie tylko w sporcie. A co wpływa na jej poziom? Pozytywne nastawienie do swojej osoby.

Nieemożliwe jest robienie wielkich rzeczy, nie robiąc małych w wielki sposób. Dlatego tak ważne w sporcie jest prawidłowe koncentrowanie się, skupienie swojej uwagi na istotnych czynnikach w danej chwili – odrzucenie mało znaczących oraz rozpraszających czynników, czy też niezależnie występujących emocji. Pozwoli to na uświadomienie zawodnikowi, na co powinien zwrócić uwagę podczas zawodów i na selektywny wybór bodźców, które mają znaczenie. Rezultatem takiej pracy będzie osiągnięcie wysokiego wyniku sportowego. Sportowiec wie, że na zawodach nawet chwila dekoncentracji może spowodować utratę pierwszego miejsca. Sama uwaga to nic innego jak koncentracja świadomości zawodnika na wybranym przedmiocie, aktywności, działaniu czy doświadczanej sytuacji. Dlatego też trening koncentracji uwagi powinien łączyć w sobie kilka strategii.

Opracowanie fundamentu opartego na wierze we własne umiejętności, własną siłę, zapewnienie motywacji poprzez ustalenie odpowiednich celów jest ściśle związana z poziomem wykonywanych zadań.

Umiejętnością, nad którą oprócz budowania pewności siebie i koncentracji uwagi skupiono się w pracy z zawodnikiem było tworzenie wyobrażeń w sporcie. Sportowiec, który chce odtworzyć w swojej głowie konkretny ruch, powinien dokładnie wiedzieć, jak po kolei zachowuje się jego ciało. Dlatego też w nauce wizualizacji chodzi o to, aby ruch w głowie był jak najbardziej zbliżony do tego wykonywanego w rzeczywistości. Trening wyobrażeniowy należy dostosować do potrzeb i możliwości zawodnika.

Ćwiczenia i zasady treningu mentalnego warto adaptować do treningów fizycznych danej dyscypliny sportowej, by oprócz parametrów fizycznych móc rozwijać równocześnie umiejętności mentalne sportowca.

Ćwiczenia treningu mentalnego.

Ćwiczenia wzmacniające pewność siebie u zawodnika: (Portmann, 2001)

Ćwiczenie: ABC Siły

Karta z literami alfabetu może przywołać indywidualne wyobrażenia na temat „siły”. Zawodnik otrzymuje taką kartkę z zaleceniem, by przy każdej literze napisać mocne słowo, mocne zdanie lub mocny pomysł np. A-aktywny, B-brak kompleksów, C-charakter itd. W ten sposób powstała lista pojęć i pomysłów opisujących „bycie silnym”.

Z pośród wypisanych słów zawodnik wybiera trzy cechy, które posiada oraz trzy cechy, które chciałby wzmocnić. Następnie z wybranych pozycji wybiera po jednej i omawia, jakie wiążą się z tym jego uczucia.

Ćwiczenie: Autoreklama

Zawodnik pisze ogłoszenie dla samego siebie. Ogłoszenie ma być reklamą własnej osoby, powinno wyeksponować szczególne zdolności, pozytywne cechy i postawy. Treść ogłoszenia wolno upiększać i ubarwiać, ale wciąż trzeba się trzymać prawdy.

Ćwiczenie: Mój osobisty herb

Szczególne zdolności i silne strony mogą być symbolizowane przez przedmioty, zwierzęta, znaki itp. Lew symbolizuje na przykład szczególną siłę, dwie dotykające się dłonie mówią o uczynności, miecz o odwadze. Zawodnik otrzymuje kartkę w formacie A4 z konturami herbu: w ten kontur zawodnik wpisuje wykonane samodzielnie symbole, które mówią o ich szczególnie mocnych stronach i zdolnościach.

Ćwiczenie: Lubię siebie

Uświadomienie sobie własnych silnych stron jest dla większości ludzi czymś niezwykłym, a nawet wydaje się nieprzyjemne. Jeszcze trudniej robić to w obecności innych. Zawodnik w ciągu trzech minut wyjaśnia, co w sobie lubi.

Ćwiczenie: Podróż do własnych silnych stron

Do własnych silnych stron można się łatwo zbliżyć dzięki fantastycznej podróży. Gdy zawodnik przyjmuje postawę odprężoną, rozpoczyna się podróż.

„Zamknij oczy. ... Cofnij się w myślach kilka tygodni, ... miesięcy, ... lat, ... w Twoim życiu. ... Wróć do sytuacji, w których czułeś się szczęśliwy, ... silny, ... pewny siebie, ... zdolny. ... Poszukaj sytuacji, w której czułeś się szczególnie dobrze. ... Co zobaczyłeś? ... Jakie obrazy? ... Jakie kolory? ... Co słyszałeś? ... Które głosy były szczególnie przyjemne? ... Jaki był Twój głos? ... Jakie zapachy sobie przypominasz? ... Co odczuwałeś? ... Co zrobiłeś, że czułeś się tak dobrze? ... Co dało Ci poczucie takiego zadowolenia i siły? ... Spróbuj znaleźć słowo lub zdanie wyrażające tę siłę. ... Czy znalazłeś coś odpowiedniego? Następnie zrób trzy głębokie oddechy, ... rozciągnij się i wypręż ciało, otwórz oczy. Teraz zapisz to słowo lub to zdanie, jakie znalazłeś dla swojej siły. Możesz także namalować obraz. Wybierz kolory odpowiednie dla Twojej siły.”

Ćwiczenie: Podróż w przyszłość

Zawodnik wyobraża sobie, że odbywa podróż w przyszłość. Ma o dziesięć lat więcej. Jak teraz wygląda? Zawodnik pisze krótkie sprawozdanie na ten temat.

Ćwiczenie: Imię i Nazwisko

Z pierwszych liter własnego imienia i nazwiska wypisz pozytywne cechy charakteryzujące Twoją osobę.

Ćwiczenie: Lista sukcesów

Wypisz wszystkie swoje poczynania, które w Twoim poczuciu stanowiły Twój sukces – i to we wszystkich dziedzinach życia, nie tylko w pracy. Wymień dokonania, które miały dla Ciebie znaczenie, choćby nawet nie doceniał tego nikt poza Tobą.

Ćwiczenie: Lista podziękowań

Zrób listę wszystkich rzeczy, za które w Twoich przeświadczeniach powinieneś być wdzięczny lub których posiadanie szczególnie cenisz.

Ćwiczenie: Lista samoakceptacji

Wypisz wszystko, co w sobie lubisz, każdą swoją pozytywną cechę. Wcale nie chodzi o to, by eksponować swoje ego, ale im lepsze będziesz miał o sobie zdanie i im bardziej uświadomisz sobie swoje cudowne przymioty, tym będziesz szczęśliwszy.

Ćwiczenie: Lista wyrazów uznania dla siebie

Wypisz wszystko, co Twoim zdaniem byłoby dla Ciebie dobre, jakieś przyjemne czynności, które mógłbyś wykonywać, czy sprawy, których załatwienie dałoby Ci satysfakcję i radość. Mogą to być rzeczy drobne lub też i takie na większą skalę, ale takie, które z łatwością mógłbyś robić codziennie.

Ćwiczenie: Afirmacje

Zawodnik spisuje afirmację na swój temat. Codziennie przed snem odczytuje na głos wypisane afirmację. Zawodnik wypisywał przed każdym Open 10 afirmacji (10 afirmacji na tydzień, z którymi później pracował) (pomysł własny)

Utrudnienia:

- a. Zawodnik nagrywa afirmację i podczas odsłuchiwania tworzy wyobrażenie z własnego życia kojarzące mu się z daną afirmacją.
- b. Zawodnik odczytuje afirmację patrząc na własne odbicie w lustrze.

Ćwiczenia budujące koncentrację uwagi u zawodnika: (Paul-Cavalier, 2001)

Ćwiczenie: Cyfry

Widzisz przed sobą czarną tablicę, taką jak w szkole. Na tej tablicy piszesz cyfrę 5. Bardzo wyraźnie widzisz, jak Twoja ręka pisze cyfrę 5. Przed tą 5 umieszczasz cyfrę 2. Teraz więc widzisz wyraźnie liczbę 25. Teraz zacznę dodawać kolejne cyfry, a Ty będziesz je pamiętać, tak po prostu, dzięki koncentracji. Mamy więc 5, na lewo od 5 umieściliśmy 2. Na prawo umieszczamy 6. Przed 2 piszemy 3. Przed 3 jest 7. Na końcu liczby stawiamy 0. Zapamiętaj tę liczbę dokładnie, bardzo głęboko zachowując w pamięci, wykonaj głęboki wdech i otwórz oczy. Czujesz się dobrze wypoczęty i doskonale pamiętasz cyfrę. Sprawdź, czy jest ona prawidłowa. Powinno być 732 560.

Ćwiczenie: Zegar

Usiądź jak najwygodniej i gdy zechcesz, zamknij oczy. Natychmiast widzisz duży zegar, podobny do tych używanych w grach telewizyjnych, z dużym sekundnikiem, wyraźnym i posuwającym się ruchem skokowym. Bardzo wyraźnie widzisz tarczę. Sekundnik jest jeszcze nieruchomy, ustawiony pionowo, gotowy do startu. Gdy powiem HOP! ruszy i będziesz spokojnie śledzić jego ruch, sekunda po sekundzie. Uwaga, HOP! sekundnik posuwa się, widzisz dokładnie, jak porusza się swoim skokowym ruchem. Twój umysł widzi tylko to. Odlicz w swoim umyśle jedną minutę. Gdy Twoim zdaniem minuta upłynie podnieś rękę do góry i otwórz oczy.

Ćwiczenie: Ślimak

Przed oczami wyobrażamy sobie spiralną muszę ślimaka. Gdy ją dokładnie zwizualizujemy, obrysujemy ją końcem nosa. Zaczynamy od środka, a po dojściu do „wyjścia” powracamy przechodząc na jego wewnętrzny obrys, by ponownie dojść do środka i zakończyć ćwiczenie. Należy koncentrować się na obrazie widzianym przed oczyma i wykonywać je w sposób świadomy.

Ćwiczenie: Zdjęcie

Spójrz na zdjęcie jakiejś akcji związanej z CrossFit lub na gadżet z CrossFit. Jeśli wybierasz zdjęcie, zdecyduj się na takie, które przedstawia najważniejsze szczegóły – konkretnego zawodnika czy niezbędne przyrządy. Skup się intensywnie na obiekcie z ilustracji lub na przedmiocie przed sobą. Jeżeli coś będzie Cię rozpraszać, cierpliwie wróć do obiektu, na którym masz się koncentrować. Każdego dnia sprawdzaj czas, jak długo jesteś w stanie skoncentrować się na danej czynności. (pomysł własny)

Ćwiczenie: Liczenie

Zamknij oczy, weź trzy głębokie wdechy, rozluźnij ciało. Gdy będziesz gotowy zacznij liczyć (przy każdej pomyłce, zaczynasz liczenie od początku):

- a. od 100 do 1, co jeden w dół (100-99-98 ... 3-2-1)
- b. od 100 do 1, co trzy w dół (100-97-94 ... 7-4-1)
- c. wykonaj podpunkt „a” bądź „b” jednocześnie wykonując jaskółkę
- d. wykonaj podpunkt „a” bądź „b” przy destruktorach (oglądając wiadomości, w obecności osoby, która będzie próbowała wyprowadzić Cię z koncentracji)

Ćwiczenie: 30s

W ciągu 30 sekund wypisz jak najwięcej słów, rzeczy związanych z Twoją dyscypliną sportu. (pomysł własny)

Ćwiczenie: Bierki/Jenga

Zabawa z zawodnikiem z wykorzystaniem takich gier jak: bierki, jenga – budowanie koncentracji uwagi, budowanie otoczenia rywalizacji. (pomysł własny)

Ćwiczenie: Oddech

Zamknij oczy i przez kilka minut skup się na własnych oddechu. Zobacz jak zachowuje się Twoje ciało. Ile czasu zajmuje Ci by Twój oddech stał się regularny, a Ty czujesz się spokojny i rozluźniony. Spróbuj również oddychać na różne sposoby, cały czas koncentrując się na oddechu i na własnych odczuciach:

- a. oddychanie w systemie 1:1 (jeden głęboki wdech i wydech)
- b. oddychanie w systemie 1:2 (jeden głęboki wdech, wydech na dwa)
- c. oddychanie w systemie 1:4 (jeden głęboki wdech, wolny wydech na cztery)
- d. oddychanie samą przeponą
- e. możesz znaleźć swoje inne sposoby na ćwiczenie oddechu

Ćwiczenia na tworzenie wyobrażeń u zawodnika: (Gawain, 2016)

Ćwiczenie: Wizualizacja konkretnego treningu

Wykonaj wizualizację rozpisanego wcześniej przez trenera treningu. Skup się na każdej czynności, którą masz do wykonania. Im bardziej szczegółowa będzie wizualizacja tym lepiej poznasz jak zachowuje się Twoje ciało podczas danego ruchu, treningu. Postaraj się skupić nie tylko na samym ruchu, ale również na własnych odczuciach podczas jego wykonywania. (pomysł własny)

Ćwiczenie: Wizualizacja ruchów wymagających wzmocnienia

Wykonaj wizualizację ćwiczenia, ruchu, w którym nie czujesz się pewnie, który sprawia Ci trudność. Wizualizuj zawsze perfekcyjny ruch- technicznie wszystko wykonane jest bardzo. W wizualizacji nie ma miejsca na błąd. Skup się na każdej czynności, którą masz do wykonania. Im bardziej szczegółowa będzie wizualizacja tym lepiej poznasz jak zachowuje się Twoje ciało podczas danego ruchu. Postaraj się skupić nie tylko na samym ruchu, ale również na własnych odczuciach podczas jego wykonywania. (pomysł własny)

Ćwiczenie: Rzeka

Podczas koncentrowania się na zawodach, treningu spróbuj wyobrazić sobie swoje procesy myślowe, jako szeroką, potężną niepowstrzymaną rzekę, na której, na której od czasu do czasu dryfują niechciane czy przypadkowe myśli. Nie walcz z nurtem, nie próbuj go przekierować, by świadomie eliminować przypadkowe i niechciane myśli. Płyn z prądem, skupiając się ponownie na zadaniu. (pomysł własny)

Ćwiczenie: Fantazje i twórcze pomysły:

Zapisz wszystkie pomysły, plany, marzenia o przyszłości lub twórcze myśli, jakie Ci przyjdą do głowy, choćby nawet wydawały się dziwaczne i choćbyś był pewien, że nigdy nie będziesz próbował ich zrealizować.

Ćwiczenie: Skręt ciała

Weź głęboki wdech i wydech. Rozluźnij się. Wyciągnij prawą rękę przed siebie z kciukiem skierowanym ku górze. Następnie przekręć swoje ciało w prawo jak najdalej tylko możesz – zapamiętaj miejsce, w którym znajduje się Twój kciuk, zapamiętaj, co jest na około niego. Następnie wróć do pozycji wyjściowej. Zamknij oczy, weź ponownie głęboki wdech i spokojnie wypuść powietrze, wyobraź sobie jak przekręcasz własne ciało, a Twój kciuk znajduje się w tamtym punkcie, następnie zobacz oczami wyobraźni jak Twoje ciało (a więc i kciuk) przesuwają się dalej, zobacz to, co znajduje się teraz w jego okolicy, zapamiętaj punkt, nowy punkt, w którym znajduje się Twój kciuk. Dokładnie zapamiętaj to miejsce. Otwórz oczy i ponownie skręć ciało wraz z uniesioną ręką. Czy udało się wychylić bardziej?

Ćwiczenie: Ręka – most

Zamknij oczy. Weź głęboki wdech i wydech. Wyciągnij prawą rękę przed siebie. Napnij rękę jak tylko możesz najmocniej i nie pozwól by pod moim naciskiem ręka się opuściła. Następnie jeszcze raz wyciągnij rękę przed siebie, ale wyobraź sobie tym razem, że Twoja ręka trzyma most. Betonowy, solidny most. Zobacz jak Twoja ręka również staje się betonowa, staje się silniejsza. Ty i most tworzycie teraz jedność. Ponownie nie pozwól mi na opuszczenie ręki w dół. Czy nie było teraz łatwiej utrzymać ręki w górze?

Ćwiczenia na radzenie sobie z trudnymi sytuacjami: (Selwant, 2015)

Ćwiczenie: 3xS (Skupienie, Spokój, Super wykonanie)

Jak pracować i radzić sobie z obawami przed i podczas zawodów. Zawodnik spisuje listę obaw, natrętnych myśli, które nachodzą go przed i podczas zawodów. Następnie do każdej obawy dopisuje plan działania, jak sobie z nimi działać. Im więcej myśli przeszkadzających wypisze zawodnik, tym bardziej będzie przygotowany na niespodziewane sytuacje, które przeszkadzają w prawidłowym funkcjonowaniu podczas startu.

Ćwiczenie: Magiczne słowo

Zawodnik wspomina przez 1-2 minuty ostatni najlepszy swój start w zawodach. Przypomina sobie każdą pozytywną rzecz – udane podejście, pozytywne okrzyki kibiców, poczucie pewności siebie i własnej siły. Wspomnienie to zamyka w jednym słowie, które będzie pomagało mu w przyszłości – na kolejnych zawodach zmobilizować się, skoncentrować i uzyskać swoje optymalne przygotowanie. (pomysł własny)

Ćwiczenie: Radzenie sobie ze scenariuszami „A jeżeli...”

Spędź 10-15 minut rozważając niektóre ewentualności, z którymi masz niekiedy do czynienia w swojej dyscyplinie. Spisz na kartkę wszystkie scenariusze, a następnie dopisz do nich: co powinieneś zrobić w danej sytuacji, co powinni zrobić inni (sędzia, inny zawodnik, przyjaciele) oraz wszelkie inne dodatkowe przydatne informacje, które przychodzą Ci do głowy. Gdy teraz pogimnastykujesz swoją wyobraźnię, w przyszłości możesz spodziewać się korzyści, o ile zdarzy się coś naprawdę niespodziewanego.

Ćwiczenie: 3x negatywne myślenie

Wypisz 10 myśli negatywnych, które przytrafiają się Tobie w życiu sportowym. Następnie zamień je na myśli pozytywne wykorzystując 3 różne sposoby:

- a. magiczne słowo
- b. myślenie odwrotne
- c. myślenie odwrotne + pozytywny argument

Ćwiczenie: 5 pozytywów

Po każdym wykonanym treningu spisz pięć pozytywnych rzeczy/sytuacji, które miały miejsce podczas jego wykonywania. Mogą to być małe rzeczy. Znajdź w każdym treningu pięć sukcesów. (pomysł własny)

Ćwiczenie: Sytuacje kontrolowane i niekontrolowane

Podziel niżej wymienione sytuacje na takie, które kontrolujesz, oraz na takie, których nie kontrolujesz:

I. Życie prywatne:

- | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| - nawyki dotyczące jedzenia | - problemy innych członków rodziny | - własna sytuacja materialna |
| - sprzeczka innych osób z rodziny | - zainteresowania | - wypadki losowe |
| - sposób spędzania wolnego czasu | - wyjścia na imprezę | - nawyki osobiste |
| - miejsce zamieszkania | - zdrowy tryb życia | - nawyki dotyczące snu |
| - sąsiedzi | - rozwój osobisty | - wsparcie otrzymywane od bliskich |
| | - cele życiowe | |

II. Trening:

- | | | |
|-------------------|---------------------------------------|--|
| - pogoda | - zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń | - rozmowy z kolegami w trakcie ćwiczeń |
| - ciekawe zajęcia | | |

- dodatkowe treningi
- trening indywidualny
- polepszenie własnych umiejętności
- obecność na treningu
- nastrój trenera
- zaangażowanie innych zawodników
- zachowanie innych zawodników
- proszenie o pomoc podczas skomplikowanego ruchu
- nastrój innych zawodników
- sprzęt treningowy
- własny nastrój

III. Zawody:

- dyspozycja sędziego
- nastrój sędziego
- dyspozycja przeciwników
- nastrój przeciwników
- nastrój kolegów z teamu
- dyspozycja trenera
- wybór taktyki
- wykonanie poleceń taktycznych
- nastrój kibiców
- ilość kibiców na trybunach
- wulgarne odzywki przeciwników
- wulgarne odzywki kibiców mojego teamu
- decyzje sędziego
- walka do ostatniej minuty
- krytykowanie siebie po źle wykonanym ruchu
- podjęcie kolejnej próby po nieudanym wykonaniu

Wyniki

Zawodnik od samego początku był świadomy pracy, którą musi włożyć w program treningów mentalnych. Zaangażowanie w „przygodę” jaką było lepsze poznanie samego siebie i swoich możliwości w sporcie było wręcz namacalne. Otwartość na nowe rzeczy, które mogą przynieść korzyści w osiągnięciu lepszych wyników sportowych dawało motywację do ciągłego rozwoju i wykonywania wszystkich zadań i ćwiczeń.

Celem każdego przeprowadzonego ćwiczenia było uświadomienie zawodnika, że to co osiąga w sporcie zależy tylko od niego i od jego przygotowania. Pokazanie, że tak naprawdę nie ma zaskakujących sytuacji – są tylko te, których jeszcze nie przewidział.

Program treningu mentalnego miał za zadanie pokazać, że wejście na wyższy poziom, poprawa jakości treningów będzie efektywniejsza, gdy podejście mentalne do zawodów zacznie się już w okresie przygotowawczym, a nie na dzień przed startem.

Jednym z kluczowych ćwiczeń, które pomogły badanemu zawodnikowi było ćwiczenie „Rzeka”. Mimo początkowych trudności w „wyrzucaniu śmieci” za pomocą rwącej rzeki i małych oporów, zawodnik odniósł sukces w tej umiejętności. Stworzenie własnej przestrzeni, w której posiada on kontrolę nad własnymi procesami myślowymi, nad własnymi emocjami zbudowało większe skupienie podczas treningów i na zawodach. Niechciane myśli były bez problemu odrzucane, a koncentracja osiągała wyższy poziom. Zawodnik nauczył się słuchać własnego ciała, własnej głowy – zaczął słuchać siebie samego i odpychać od siebie zbędne komentarze osób trzecich, które pomimo dobrych chęci, często wybijały zawodnika z rytmu i dobrego wykonania zadania.

Drugim takim ćwiczeniem było „Magiczne słowo”. Znalezienie przez zawodnika własnego magicznego słowa, które sprowadzało do stanu optymalnego pobudzenia, mobilizowało go do dalszego wysiłku, zarówno fizycznego, jak i mentalnego, a także pomogło w momentach kryzysowych podczas zawodów.

Ponadto każda wykonywana wizualizacja była uzupełnieniem, w jakości treningu - nauczyła rozłożenia ruchu na mniejsze podjednostki i skoncentrowanie się na detalach, które wcześniej były czasem pomijane. Kalkulacja, plan treningu oraz ocena własnych sił zajęły pierwsze miejsce. Ruchy stały się bardziej automatyczne i pewne. Ciężary zdawały się wręcz lżejsze. Było miejsce na analizę treningu, dzięki czemu zawodnik skupiał się to na szybkości wykonania powtórzenia, gdy to było ważniejsze, to na głębszej technice, która ułatwiała dany ruch. Najczęściej wyobrażenia tworzone były przed konkretnym ruchem, gdzie dużą rolę odgrywa technika, m.in. w sytuacji podchodzenia przez zawodnika do nowych PRów.

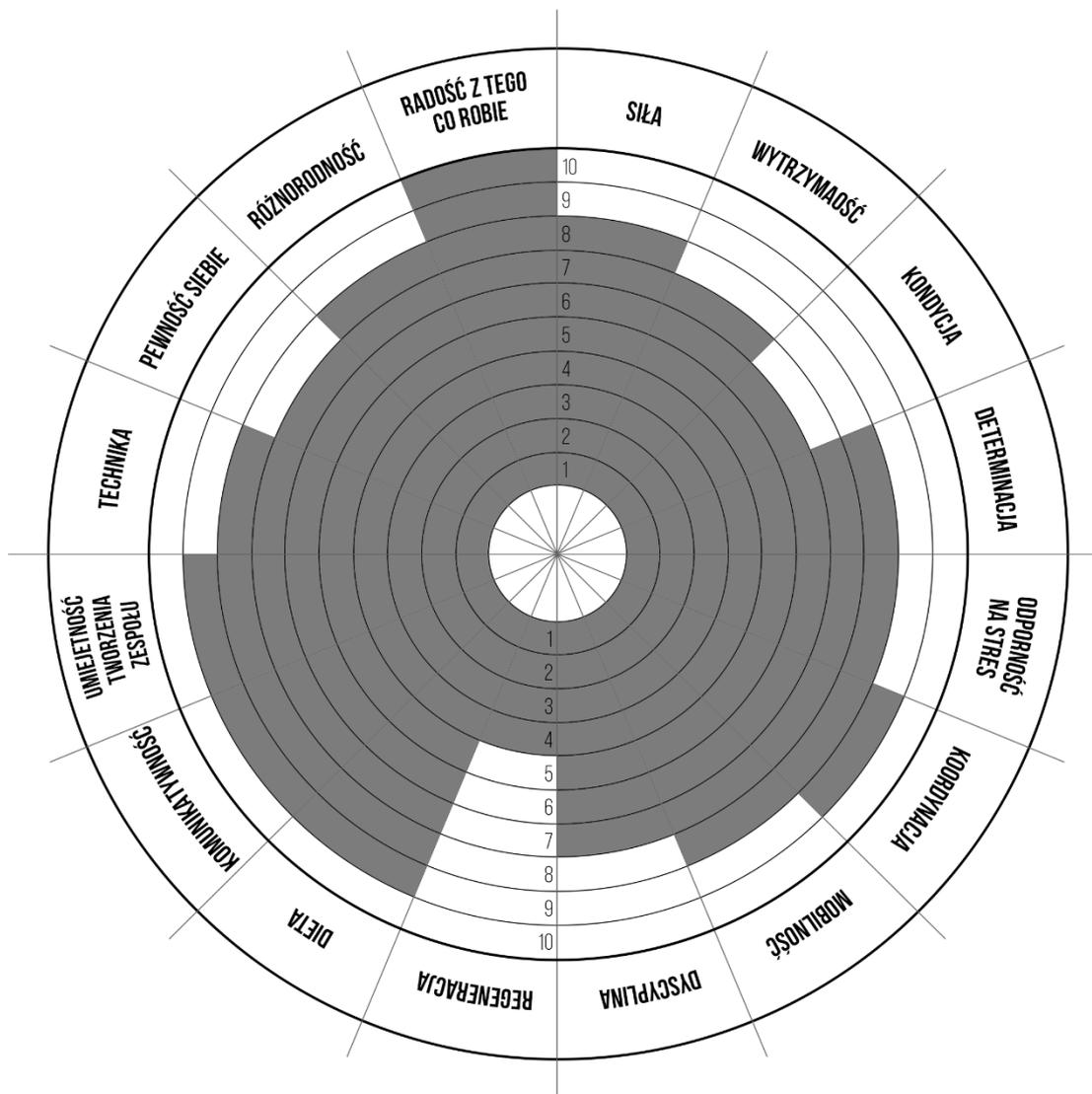
Kolejnym ważnym ćwiczeniem była „Autoreklama”. Ćwiczenie na pierwszy rzut oka niechciane przez sportowca i trudne do wykonania. Jednakże otwartość i zaangażowanie spowodowały, że zawodnik stanął na wysokości zadania i przystąpił do stworzenia autoreklamy. Pokazało ono zawodnikowi, co jest dla niego ważne - jakie ma priorytety i otworzyło drzwi do analizy siebie samego nie tylko, jako sportowca, ale również, jako człowieka. Pobudziło wyobraźnię i dało pewną refleksję o sobie. Szersze spojrzenie na siebie pozwala zobaczyć to, co już zostało osiągnięte i na jakim poziomie się znajduje – pozwala zobaczyć to, o czym bardzo często się zapomina.

Ćwiczenia relaksacyjne m.in. ćwiczenia z oddechem powodowały większą koncentrację u zawodnika z jednoczesnym rozluźnieniem i skupieniem uwagi na własnym ciele i na tym jak się zachowuje – pomogło badanemu zawodnikowi ocenić siebie z innej perspektywy.

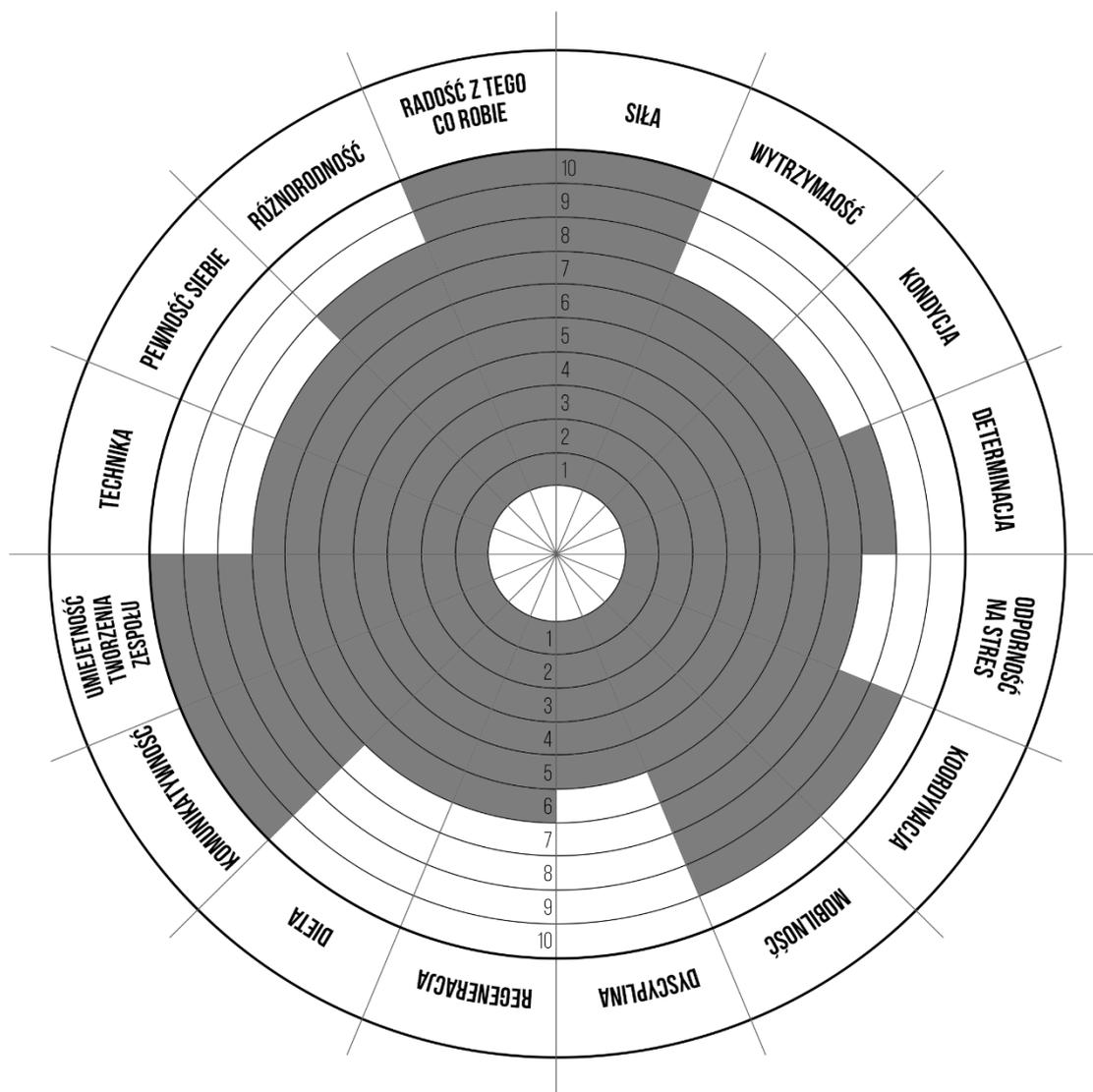
Ćwiczenie „5 pozytywów”, które zawodnik robił po każdym odbytym treningu nauczyło go trochę innego podejścia - pokazało, że każdy trening czy zawody to również odniesiony sukces. Sukces to nie tylko zajęcie pierwszego miejsca w zawodach, czy osiągnięcie najlepszego czasu w treningu. Zawodnik zdał sobie sprawę, że oprócz wyniku istotny jest również sam proces, który prowadzi go do osiągnięcia najwyższego wyniku sportowego. Należy pamiętać, by czerpać radość z tego co się robi i dlaczego zaczęło się uprawiać daną dyscyplinę sportową.

Regularne wykonywanie powyższych ćwiczeń przede wszystkim wzmocniło pewność siebie zawodnika i wiarę we własne możliwości. Dało przekonanie, że sam kontroluje swoje emocje i własne reakcje na napotymane sytuacje. Zbudowało również zaufanie do samego siebie i do własnych kompetencji. Postawa zawodnika coraz częściej pokazywała postawę mistrzowską, a sam zawodnik rósł w oczach.

Poniżej znajdują się wyniki profilu umiejętności wypełnione przez zawodnika oraz przez jego trenera.



Rys. 2. Profil umiejętności zawodnika wypełniony przez samego zawodnika.



Rys. 3. Profil umiejętności zawodnika wypełniony przez trenera.

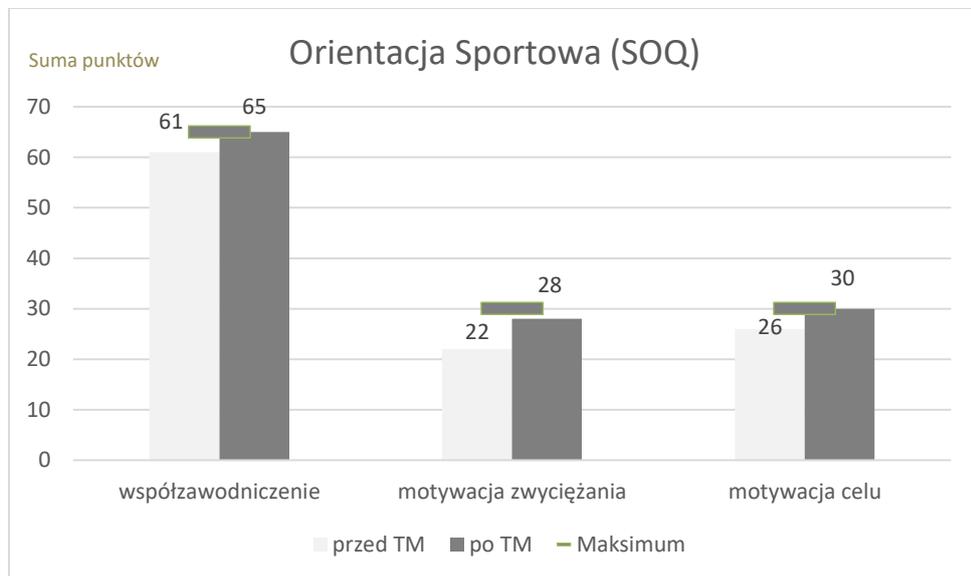
Oba profile można zaliczyć do profilu **spójnego**, gdzie ocena zawodnika i trenera pokrywa się w przypadku większości cech.

Pełna zgodność w ocenie zawodnika i trenera występuje przy sześciu umiejętnościach na szesnastu wypisanych: radość z tego, co robię, wytrzymałość, determinacja, koordynacja, pewność siebie, różnorodność. Cechy te też są oceniane najwyżej w skali profilu umiejętności zawodnika.

Poniżej przedstawiono tabelę zbiorczą i wykresy podsumowujące wyniki uzyskane przez badanego zawodnika w poszczególnych kwestionariuszach.

Tab. 1 Podsumowanie wyników osoby badanej przed i po interwencji dotyczącej treningu mentalnego

Kwestionariusz	przed	
	TM	po TM
TSCI-PL	56	84
SAS		
lęk somatyczny	17	22
zamartwianie się	15	19
zakłócenia uwagi	9	8
SOQ		
współzawodniczenie	61	65
motyw.zwycięzania	22	28
motyw celu	26	30
WYOBRAŹNIA		
odczucia	15	22
modalność	10	12
łatwość/kontrola	32	35
perspektywa	13	26
afirmacje	37	38
wzrok	19	23
general	25	26

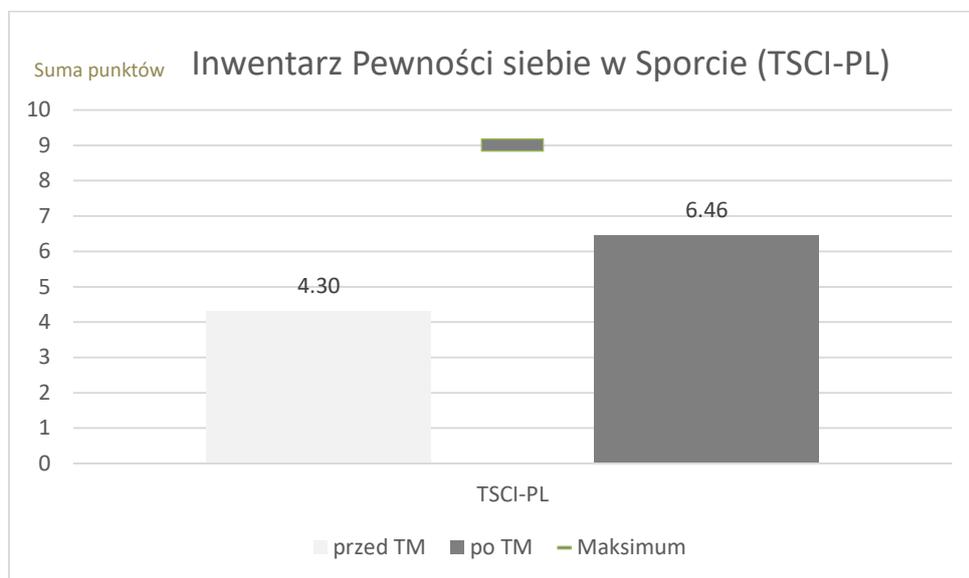


Rys. 4. Orientacja sportowa przed i po interwencji

Badany zawodnik w kwestionariuszu Orientacja sportowa (SOQ) podniósł swoje wyniki praktycznie do maksimum możliwości osiągnięcia punktacji. Zarówno skala współzawodniczenia jak i motywacja celu uzyskały wartość maksymalną. Motywacja zwycięzania również znacząco wzrosła (podniesienie wyniku z 22 do 28). Wzrost wyniku może być spowodowany zmianą podejścia zawodnika do treningów i zawodów – zdobyciem

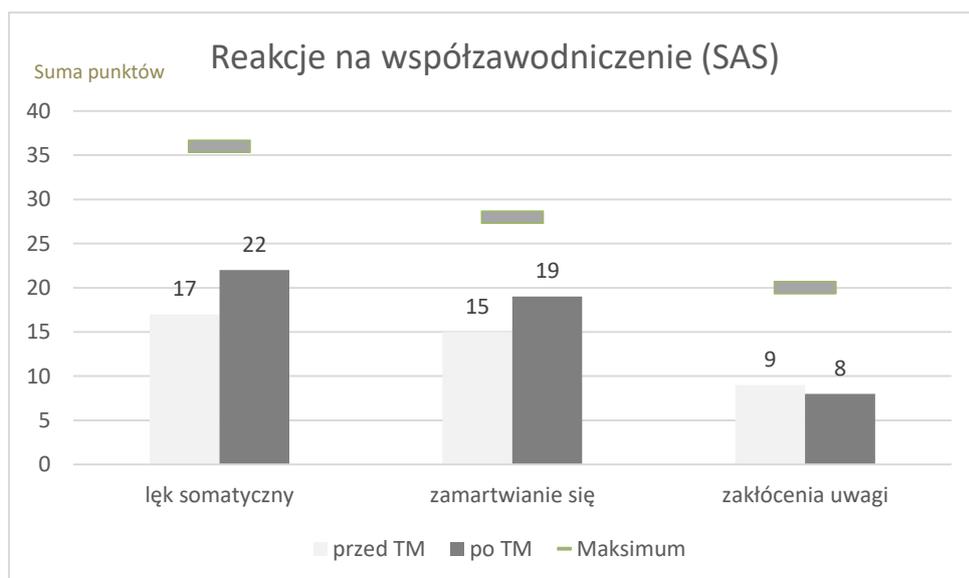
większego zaufania do siebie samego i własnych sił, a także przekonania o dobrym przygotowaniu do startu i możliwości odniesienia sukcesu.

Zaufanie do siebie wiąże się z obrazem samego siebie we własnej samoocenie. Samoocena dotycząca pewności siebie wzrosła o czym traktują uzyskane wyniki w kwestionariuszu TSCI-PL, gdzie zawodnik otrzymał wynik 6,46 (wynik przed programem treningu mentalnego 4,3). Maksymalnie w tej skali zawodnik mógłby uzyskać wartość 9.

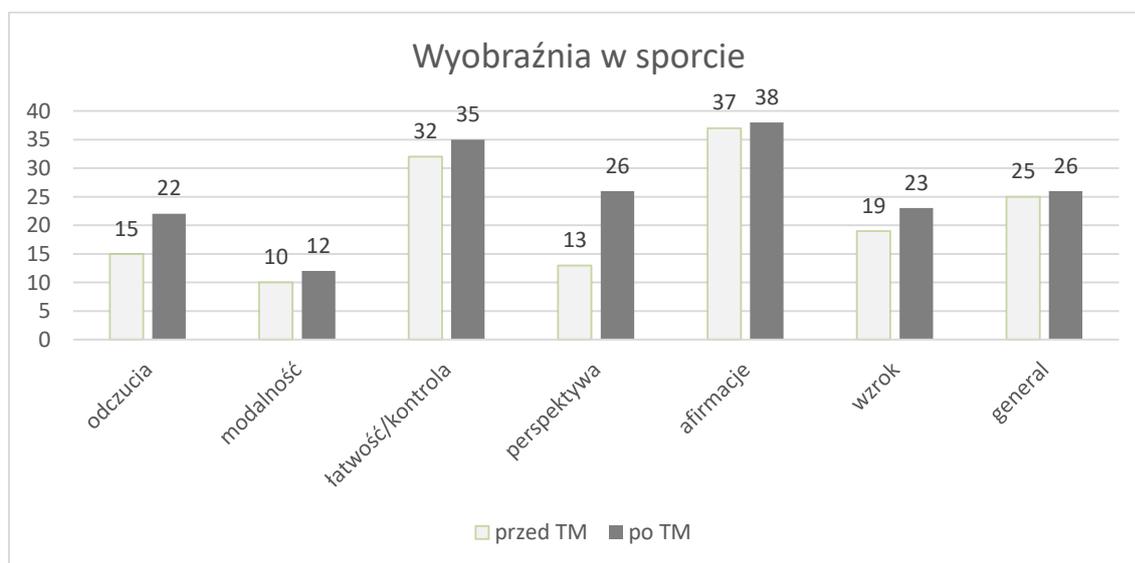


Rys. 5. Wyniki w Inwentarzu Pewności siebie w Sporcie przed i po interwencji

W kwestionariuszu Reakcje na współzawodniczenie (SAS) zmianę zaobserwowano w przypadku skali lęk somatyczny (wzrost wartości z 17 do 22 oraz w skali zamartwianie się (wzrost wartości z 15 do 19). Wynik ten może być spowodowany większym zaangażowaniem się w zawody – naturalnym procesem jest wzrost stresu i zamartwiania się, gdy zawodnik wyraża chęć na udział w zawodach wyższej rangi. Skala zakłócenia uwagi zmalała, a więc koncentracja uwagi u badanego zawodnika wzrosła.



Rys. 6. Reakcje na współzawodniczenie przed i po interwencji



Rys. 7. Wyobraźnia w sporcie przed i po interwencji

Wyniki uzyskane w kwestionariuszu dotyczącym umiejętności tworzenia wyobrażeń w sporcie również się poprawiły. Największe różnice (w sumie punktów) zaobserwowano w przypadku skal: odczucia, perspektywa oraz wzrok. Wyniki uzyskane we wszystkich kwestionariuszach wzrosły. Nastąpił rozwój zawodnika pod względem każdego mierzonego parametru.

Zawodnik podniósł swoją samoocenę oraz poczucie kompetencji w odniesieniu do określonych zadań – poczuciem osobistej skuteczności. Wzrosło zatem przekonanie o własnych możliwościach sprostania konkretnemu zadaniu na założonym poziomie. Zmianie uległa również określona postawa (pozytywne nastawienie, silna motywacja) oraz konkretne zachowania (wybór odpowiedniej techniki i taktyki)

Zawodnik czerpie wiele korzyści z angażowania się w regularną i systematyczną aktywność fizyczną. Prezentuje teraz wysokie i wewnętrzne poczucie kontroli nad tym co robi, a także jest bardziej wytrwały w realizacji zadań, które podejmuje.

Poniżej kilka słów o współpracy od samego zawodnika:

„(...) Potrafię panować nad sobą lepiej niż mi się wydawało. Skupiony i zmotywowany potrafię działać efektywniej”.

„Robiąc te treningi po dwa, a nawet trzy razy widziałem dokładnie jak bardzo przygotowanie, skupienie, motywacja czy wizualizacje wpływają na mój trening. Widziałem progres pomiędzy treningiem nieudanym z nieco mniejszym zaangażowaniem, a treningiem zrobionym na 100proc. fizycznie i psychicznie.”

„Treningi na skupienie, liczenie, a przede wszystkim rzeka, były dla mnie bardzo przydatne. Rzekę praktykuję do tej pory przed poszczególnymi podejściami. Wizualizacje to kolejne narzędzie, którego używam nadal. Przede wszystkim te krótsze, czyli przed podejściem do treningu. Wizualizuję ruch, albo jego problematyczną część. Widzę efekty, bardzo mi to pomaga”

„Motywacja. Tutaj też widzę bardzo duży skok. Przede wszystkim w tym, że coraz częściej potrafię przekroczyć swoje granice, wychodząc z tej wygodnej strefy, która często była dla mnie sufitem w treningu. Teraz wiem, że mogę zebrać w sobie energię i iść dalej, rozbijając sufit”

„Pewność siebie – jestem na pewno dalej pod tym względem niż byłem. Choć nie zaliczam tych eliminacji do udanych, bo założyłem sobie wyższą pozycję, to wiem, że jestem w czołówce polskich zawodników. (...) Jestem wśród tych ludzi. (...) Oceniam się wysoko”

Podsumowanie i wnioski

CrossFit jest wymagającym sportem – zarówno od strony fizycznej jak i od strony mentalnej. Jednakże jest to również dyscyplina, w której każdy może nauczyć się wszystkiego. Potrzeba jednak dużej samodyscypliny i dużego zaangażowania w to, co się robi. Tylko nieliczni decydują się na CrossFit, który chcą uprawiać na wysokim poziomie, ze względu na „poświęcenie”, które to za sobą niesie. Jednakże poświęcenie to daje wiele korzyści w całym życiu.

Tworzenie wyobrażeń jest umiejętnością, z której zawodnik może korzystać w dowolnym czasie i miejscu. Jest skuteczne narzędzie stosowane w przygotowaniach do zawodów sportowych. Należy jednak pamiętać, że jest umiejętnością, którą powinno ćwiczyć się tak często, jak to jest tylko możliwe. Proces kreowania wyobrażeń przydatny jest w życiu – m in. wspomagając planowanie i osiągnięcie sukcesów.

Skupienie uwagi jest procesem dynamicznym, regulowanym przez zmysły i selekcję informacji z otoczenia. Jednocześnie pokazuje, że w dużym stopniu to od nas zależy, na czym się skupiamy w danym momencie i że to dany zawodnik jest odpowiedzialny za to, w którym kierunku wędruje jego uwaga. Nawet, gdy nastąpi rozproszenie uwagi może się

„zrekoncentrować” i nakierować ją na te rzeczy, które są istotne dla wykonania sportowego. Dobrze jest zadbać o odpowiedni trening tejże umiejętności, ponieważ to ona w dużej mierze determinuje, w jakim stopniu wykorzystuje się sportowy potencjał.

Pewność siebie jest w sporcie łatwo rozpoznawalna i trudna do zmiany. Wpływa na nią koncepcja samego siebie, własna skuteczność podczas zawodów, czy też wyobrażenie o samym sobie. Opanowanie, wycucie czasu oraz zdolność do utrzymywania odpowiedniego poziomu pobudzenia są cechami charakterystycznymi pewnych siebie zawodników. Pewni siebie sportowcy rzadko kwestionują własne zdolności oraz prawo do zdobywania sukcesów. Myślą i działają inaczej niż sportowcy, którym brak jest wiary we własne siły.

Liczba osób poszukujących wiedzy z zakresu treningu mentalnego – możliwości na zbudowanie przewagi umysłu nad ciałem - wciąż rośnie. Dzięki czemu psychologia sportu wychodzi z gabinetów, a wchodzi do szatni, do boxów, czy na hale sportowe.

Powyższe interwencje trwały 9 tygodni. Podczas tego czasu zauważono zmiany w funkcjonowaniu zawodnika. Niemniej jednak, aby zmiany te były utrwalone trening mentalny powinien być kontynuowany. Trening psychiki, charakteryzuje się dwoma podstawowymi cechami:

1. jest to proces systematyczny, celowy, kontrolowany i regularny, który wiąże się z koniecznością opracowania planów, ich realizacji, oceny przebiegu i efektów oraz, w sytuacjach koniecznych, modyfikacji; z powyższej definicji wynika, że działania sporadyczne nie są treningiem celowym;
2. poprzez trening dąży się do strukturalnej lub funkcjonalnej adaptacji koniecznej dla sprawniejszego działania w określonych sytuacjach (Kłodecka – Różalska, 1998).

Bibliografia

- Abbott, C. (2016). *Piekielnie twarda sztuka. Ćwiczenia i dieta dla zuchwałych*. Kraków: SQN
- Abbott, C. (2017). Pobrano z lokalizacji <https://www.instagram.com/christmasabbott>
- Budnik-Przybylska, D. (2014). The Imagination in Sport Questionnaire—reliability and validity characteristics. *Current Issues in Personality Psychology*, 2(2), 68-80.
- Cho, C. (2017). Pobrano z lokalizacji <https://www.instagram.com/chynacho>
- Gawain, S. (2016). *Twórcza wizualizacja*. Mediun.
- Gazdowska, Z., & Parzelski, D. (2016). Właściwości psychometryczne polskiej wersji Inwentarza Pewności Siebie w sporcie (TSCI-PL)—badanie pilotażowe. *Aktywność Ruchowa Ludzi w Różnym Wieku*, 3.
- Gill, D. L., & Deeter, T. E. (1988). Development of the sport orientation questionnaire. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 59(3), 191-202.

- Karageorghis, C. I. i Terry, P. C. (2014). *Psychologia dla sportowców*. Zielonka: Inne spaceru.
- Kłodecka – Różalska, J.(1998). Przedmowa do wydania polskiego (5-15). W: T.Morris, & J. Summers (red.), *Psychologia sportu. Strategie i techniki*. Warszawa: Biblioteka Trenera.
- Murphy, T. (2014). *Sprawność Siła Witalność - jak CrossFit zmienił moje życie*. Kraków: SQN.
- Portmann, R. (2001). *Gry i zabawy kształtujące pewność siebie*. Kielce: Jedność.
- Paul-Cavalier. F.J., (2001). *Wizualizacja. Od obrazu do działania*, Rebis, Poznań
- Selwant, K. (2015). *Siłownia umysłu - trening mentalny dla uprawiających sport*. Wysowa-Zdrój: Firmamento - Anna Grabka.
- Sigmundsdóttir, S. (2017). Pobrano z lokalizacji <https://www.instagram.com/sarasigmunds>
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Schutz, R. W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety research*, 2(4), 263-280.
- Stankiewicz K. (1996). Różnorodność przeżywania specyficznego lęku sportowego w zależności od rodzaju i poziomu aktywności sportowej a dobór metod psychoregulacyjnych. W: W. Tłokiński (red.): *Aktywność fizyczna. Psychofizyczne aspekty profilaktyki i terapii*. Gdańsk: wyd. AWF. 107-115.
- Staszewski, S. (2015). Pobrano z lokalizacji <https://staszewski.natemat.pl>
- Vealey, R. S. (1986), Conceptualization of Sport-Confidence and Competitive Orientation: Preliminary Investigation and Instrument Development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.