

Podstawy treningu wyobraźniowego w pracy z zawodniczkami pływania, przy wykorzystaniu Kwestionariusza Umiejętności Tworzenia Wyobrażeń w Sporcie – SIAM

Introduction to imagery training in working with swimmers by using the Sports Imagery Ability Measure (SIAM)

Małgorzata Stępnia 1, Dagmara Budnik-Przybylska 2

1 Fundacja Sportu Pozytywnego

2 Uniwersytet Gdański

Wprowadzenie Wśród interwencji służących zawodnikom poprawie ich wykonania sportowego znaczącą rolę odgrywa trening wyobraźniowy. W większości propozycji modeli pracy mentalnej z zawodnikami jest wymieniany, jako skuteczna technika. Trening wyobraźniowy, który w niektórych źródłach nazywany jest zamiennie wizualizacją (aczkolwiek wizualizacja odnosi się do kanału wzrokowego, natomiast wyobrażenia obejmują wszystkie modalności zmysłowe), to proces, w którym odtwarza się doświadczenia zgromadzone już w pamięci (Karageorghis i Terry, 2014).

Cel pracy Celem niniejszej pracy jest zapoznanie z treningiem wyobrazeniowym dwóch młodych zawodniczek trenujących pływanie, przy wykorzystaniu Kwestionariusza Umiejętności Tworzenia Wyobrażeń w Sporcie – SIAM.

Materiał i metoda W badaniu wzięły udział dwie zawodniczki, mające po 12 lat trenujące pływanie. Zawodniczki te regularnie biorą udział w zawodach oraz zajęciach psychoedukacyjnych dotyczących treningu mentalnego. Przeprowadzono badanie (pre-test) Kwestionariuszem Umiejętności Tworzenia Wyobrażeń w Sporcie (Sport Imagery Ability Measure, SIAM) mierzącym umiejętność zawodniczek do tworzenia wyobrażeń, a post-test tym samym testem został przeprowadzony po skończonych spotkaniach dotyczących zapoznania zawodniczek z tematyką wyobraźni w sporcie.

Wyniki U obu zawodniczek wyniki w Kwestionariuszu Umiejętności Tworzenia Wyobrażeń w Sporcie (SIAM) wzrosły we wszystkich skalach.

Wnioski Uzyskane wyniki przez zawodniczki w pre i post-teście świadczą o tym, że oddziaływanie psychologiczne mające na celu poznanie ich z treningiem wyobrazeniowym przyniosło zamierzony rezultat.

Słowa kluczowe: trening mentalny, trening wyobrazeniowy, pływanie, sport

Abstract

Introduction Imagery training plays an important part in the interventions that help athletes improve their athletic performance. It is an effective technique listed in the most of the models of athletes' mental preparation. Imagery training, which in some sources is called visualization (although visualization refers to the visual channel, but imagery includes all sensory modalities) is a process that recreates experiences that already exist in memory (Karageorghis and Terry, 2014).

Aim of the study This work is an introduction to the imagery training of two young swimmers by using the SIAM.

Material and method Two female 12 years old athletes of swimming participated in the study. These athletes regularly take part in competitions and psychoeducation classes related to mental training. In the pre-test the Sports Imagery Ability Measure (SIAM) was used, which measures the imagery ability and the post-test was completed after the workshops concerning introduction to imagery in sport.

Results In both athletes the results in the Sports Imagery Ability Measure (SIAM) increased in all subscales.

Conclusions The results obtained by the athletes in the pre- and post- tests indicate that the psychological training resulted in the intended outcome.

Keywords: mental training, imagery training, swimming, sport

Wprowadzenie :

Każdy posiada wyobraźnię i z niej korzysta w mniejszym, bądź w większym stopniu w zależności od indywidualnych predyspozycji. W potocznym języku funkcjonuje wiele zwrotów i przysłów, które oddają rolę wyobraźni w codziennym życiu i jej generatywny charakter: „puścić wodze wyobraźni”, „mieć bujną wyobraźnię”. Kiedy indziej określa się kogoś, jako człowieka „bez wyobraźni”, albo słuchając o czyś planach podsumowuje się zwrotem „nie mogę sobie tego wyobrazić”. Maruszewski i Zdankowicz-Ścigała (2001; za: Jarczewska-Gerc, 2015) określają wyobraźnię, jako proces psychiczny umożliwiający

przetwarzanie wyobrażeń. Samą wyobraźnię Dariusz Nowicki (1996; s. 48) opisuje jako „szczególną zdolność człowieka do tworzenia obrazów i opinii o jakimś zdarzeniu, osobie lub przedmiocie oraz wyposażenia ich w atrybuty autentyczności i wiarygodności, nawet wtedy, gdy nie są wiernym odbiciem rzeczywistości”. Z kolei Perry i Morris (1998) podkreślają, że wyobrażenia są istotnym elementem, który przekształca myśli w rzeczywistość. Zaznaczają także, że w trakcie procesu wyobrażania sobie, powstają logiczne sekwencje zdarzeń i psychiczne obrazy.

Wśród interwencji służących zawodnikom poprawie ich wykonania sportowego znaczącą rolę odgrywa trening wyobrazeniowy. W większości propozycji modeli pracy mentalnej z zawodnikami jest wymieniany, jako skuteczna technika. Dzieje się tak w Modelu TM wg. Keith'a Henschen'a (Henschen, 2012) – obok treningu wizualizacji autor zwraca uwagę na zeszyt treningowy, trening relaksacji, pozytywnego myślenia oraz formułowania celów. W Modelu Piramidy Sukcesu Jim'a Taylor'a (Madey, 2017) wizualizacja znajduje się wśród umiejętności przygotowawczych, wymieniona jest obok takich umiejętności jak: regulacja pobudzenia i prowadzenie konstruktywnego dialogu wewnętrznego. Z kolei w Modelu Strategii Wykonania i Współzawodniczenia Hardy'iego i in. (2010; za: Łuszczynska, 2011) autor zaznacza funkcję pracy z wyobrażeniami, jako regulację wewnętrznego pobudzenia, obok kontroli uwagi, emocji oraz relaksacji. Donosi się, że właśnie wysoki poziom strategii wyobrazeniowych, relaksacji i dialogu wewnętrznego u zawodników znacznie obniża ich poziom lęku związanego z rywalizacją (Fletcher i Hanton, 2001; za: Łuszczynska, 2011).

Trening wyobrazeniowy, który w niektórych źródłach nazywany jest zamiennie wizualizacją (aczkolwiek wizualizacja odnosi się do kanału wzrokowego, natomiast wyobrażenia obejmują wszystkie modalności zmysłowe), to proces, w którym odtwarza się doświadczenia zgromadzone już w pamięci (Karageorghis i Terry, 2014). Wizualizacja polega na przywoływaniu kontrolowanych wyobrażeń (nie są to dowolnie pojawiające się obrazy, przypominające marzenia senne). Mogą mieć one zarówno charakter dowolny, jak i ukierunkowany. W pierwszym przypadku zawodnik samodzielnie będzie kierował swoimi wyobrażeniami, w drugim to trener, albo psycholog będzie „prowadził” zawodnika kierując jego wyobraźnią (Nowicki, 1996; s. 48). Podczas konferencji „Droga na Biegun Mistrzostwa” w Gdyni w 2015 roku Dagmara Budnik-Przybylska określiła wizualizację, jako „umiejętność obserwowania siebie na ekranie swojego umysłu”.

Wyobrażenia procesu i wyniku

Poruszając temat związany z pracą z wyobrażeniami warto zwrócić uwagę na symulacje mentalne. Termin ten oznacza, wyobrażanie sobie scenariuszy działania, które wydarzyły się (przeszłe) lub które mogą się wydarzyć (przyszłe). Ich główną funkcją jest testowanie w bezpiecznych warunkach, możliwych scenariuszy, które mogą mieć miejsce. Taylor i współpracownicy (1989; za: Jarczewska-Gerc, 2015) wyróżnili trzy podstawowe rodzaje symulacji: wyniku, procesu i ruminacje. W niniejszym fragmencie omówione zostaną dwa pierwsze ze względu na ich wagę w treningu mentalnym. Symulacja wyniku, oznacza wyobrażanie sobie już finalnego stanu, który nastąpi po zrealizowaniu planowanego działania (Jarczewska-Gerc, 2015), np. zawodnik wyobraża sobie siebie stojącego na podium z pucharem. Natomiast symulacja procesu jest, to wyobrażanie sobie procesu działania, który przybliży do realizacji wyznaczonego celu (Jarczewska-Gerc, 2015), np. zawodnik wyobraża sobie, jak wstaje rano na trening i wykonuje kolejne ćwiczenia zadane przez trenera.

Z doniesień naukowych wynika, że symulacje pozytywnego wyniku nie mają wpływu na osiągnięcie lepszych rezultatów. Sprawiają wręcz, że główny zainteresowany poświęca

mniej czasu na „pracę” przybliżającą go do celu, co za tym idzie obniża się jego skuteczność działania (Jarczewska-Gerc, 2015). Z kolei wyobrażenia sobie procesu sprzyjają podejmowanemu zaangażowaniu, a w rezultacie uzyskiwanym wynikom i rozwojowi zawodnika. Już samo wyobrażenie sobie procesu jest planowaniem podejmowanych działań. Posiadanie planu automatycznie obniża napięcie emocjonalne, odczuwany stres i ma wpływ na odpowiednie przygotowanie (Jarczewska-Gerc, 2015). Z kolei wyobrażanie sobie ostatecznego wyniku jest bardzo przyjemne, ale sprawia, że przedwcześnie sukces jest skonsumowany, tym samym odciągając uwagę od planu działania (Taylor i Pham, 1997; za: Jarczewska-Gerc, 2015).

Podstawowe zasady dotyczące treningu wyobrażeniowego

Poniżej zostały wymienione podstawowe zasady dotyczące treningu wyobrażeniowego.

Nowicki (1996; s. 49) zaznacza, że trening wyobrażeniowy powinien być rozpoczęty od krótkiej relaksacji i wyciszenia się. Służy, to podwyższeniu koncentracji uwagi, osiągnięciu poczucia pewności siebie i spokoju. A co za tym idzie, zwiększa się podatność na sugestie. Poprzez relaksację i wyciszenie, rozumie się nawet czas dwóch minut przeznaczony na spokojne, przeponowe oddechy. Bardzo ważne jest, aby zawodnik kontrolował przebieg swoich wyobrażeń. Unikając przy tym „ucieczek” w nierealne fantazje i swobodne skojarzenia. Ta zasada treningu wyobrażeniowego łączy się z kolejną – wyobrażaniem oraz stawianiem przed sobą realnych, konkretnych celów.

Zgodnie autorzy zaznaczają, że podczas wizualizacji ważna jest wielozmysłowość, czyli wykorzystanie w swoich wyobrażeniach jak największej ilości zmysłów (kinestetyczny, np. czucie ruchu mięśni ręki; słuchowy, np. słyszenie dźwięku uderzenia ręki o wodę, słyszenie okrzyków i oklasków publiczności; dotyku, np. czucie struktury ściany przy wykonywaniu nawrotu; wzroku, np. widzenie słupka przed którym stoi zawodnik; węchu, np. czucie specyficznego zapachu chloru na basenie; smaku, np. czucie smaku ochraniacza do buzi). Pracę z zawodnikami warto rozpocząć od ich kanału dominującego (Budnik-Przybylska, 2015). Najczęściej jest to kanał wzrokowy, który u większości sportowców jest kanałem dominującym (Watt, 2003).

Wśród wymienianych zasad dotyczących wizualizacji, zwraca się uwagę na żywość obrazu. A także na obraną w wyobrażeniach przez zawodnika perspektywę – wewnętrzną, bądź zewnętrzną. W pierwszej z nich zawodnik widzi siebie z punktu widzenia osoby wykonującej daną czynność, w drugiej dostrzega siebie z perspektywy trzeciej osoby (obraz przypominający, to co widzi obserwator, albo kamera).

Początkowo tempo wyobrażeń zawodników jest powolne i dokładne, z czasem zwiększają oni tempo i dynamikę wyobrażanej techniki. Najbardziej optymalne tempo to, te zbliżone do rzeczywistego. W razie potrzeby można zwalniać lub przyspieszać.

Aby trening wyobrażeniowy był skuteczny warto pamiętać o kontroli tego co jest wyobrażane oraz o włączaniu do niego pozytywnych emocji. Dzięki temu następuje utrwalanie związków pomiędzy myślami i emocjami. Ważne są także częste i regularne ćwiczenia tej umiejętności. Tak jak każdy trening, ten także wymaga powtarzania (Nowicki, 1996; Perry & Morris, 1998; Morris, Spittle & Watt, 2005; Cox, 2007; Orlick, 2008; Weinberg & Gould, 2007; Budnik-Przybylska, Przybylski, 2014). Decydując się na uczenie zawodników świadomej pracy z wyobrażeniami trzeba pamiętać o jednej bardzo ważnej kwestii – jeśli mają oni jakiegokolwiek wątpliwości odnośnie sekwencji ruchów, techniki, czy wyobrażanej przez siebie strategii, niech konsultują, to z trenerem. Rozwianie na bieżąco wątpliwości, umożliwi sportowcom prawidłowe utrwalenie wykonywanego ruchu.

Od wyobrażeniu, do prawdziwego ruchu

Podczas wyobrażania sobie ruchu występuje pobudzenie mięśniowe, które można zaobserwować przy pomocy elektromiografu (EMG). Na poziomie mózgowym, aktywizowane są w większości te same obszary zarówno w przypadku wykonywania ruchu, jak i jego wyobrażenia. Kosslyn i Koenig (1992; za: Jarczevska-Gerc, 2015) wykazali, że na poziomie neurobiologicznym występująca jedyna różnica, to brak aktywizacji kory ruchowej (M1) w przypadku wyobrażania sobie jakiegoś ruchu. Pozostałe obszary, czyli dodatkowa kora ruchowa (SMA), kora przedruchowa oraz zwoje podstawy mózgu i mózdzek są pobudzane w obu przypadkach. Trening wyobrażeniowy może być skuteczny, ponieważ umysł wysyła impulsy do ciała bez względu na to, czy zawodnik wykonuje dany ruch „w swojej głowie”, czy w rzeczywistości (Poczwardowski, 1996). Ten rodzaj treningu w połączeniu z treningiem fizycznym faktycznie podwyższa skuteczność zawodników, wpływa m.in. na podwyższenie dokładności i szybkości wykonywanych ruchów.

Sytuacje w których ma zastosowanie trening wyobrażeniowy

Poniżej przedstawiono najczęstsze sytuacje w których można korzystać z wizualizacji (Perry & Morris, 1998). Wybrane z nich opisano i opatrzono przykładem z życia konkretnych sportowców.

1. Podtrzymywanie i wzmacnianie umiejętności.
2. Nabywanie nowych umiejętności.

Na każdym z etapów wizualizacji ważna jest prawidłowa technika i poprawność wykonywanych wzorców ruchu, jednak w dwóch powyższych punktach jest to szczególnie ważne (np. wizualizację można poprzedzać demonstracją idealnie wykonanego ruchu, analizą ruchu w najdrobniejszych szczegółach, oglądaniem nagrań, nauką opisu idealnie wykonanego ruchu).

„Kiedy miałem 13 albo 14 lat, Bob zaczął prosić mnie, abym rozgrywał start w głowie tak, jakby to było nagranie wideo. Kiedy trenowaliśmy, miałem przejść do ostatniej powtórki serii, naprawdę trudnej serii i Bob chciał abym zrobił to ostatnie powtórzenie w podobnym tempie jak tempo wyścigu. Mówił, OK, puść płytę i zobacz siebie, na przykład płynącego w konkurencji indywidualnej 400 m stylem zmiennym na mistrzostwach kraju” (Phelps, Abrahamson, 2008, s.10-11)

3. Uczucie się, wzmacnianie strategii gry (szczególnie przydatne w grach zespołowych).
4. Rozgrzewka psychiczna.
5. Przegląd dokonań.
6. Budowanie, wzmacnianie pewności siebie.
7. Rozwijanie konkretnych umiejętności psychologicznych.
8. Rozwiązywanie i przygotowywanie się na trudności.

Znakomity pływak Michael Phelps przed zawodami wizualizował sobie możliwe przeszkody i rozwiązania tych sytuacji, np. sytuacja w której okularki zaleją się wodą. Dokładnie wyobrażał sobie, co dokładnie zrobi w tej sytuacji, jaki będzie miał plan działania, jak zareaguje (Phelps i Abrahamson, 2008, s.9). Podczas jego kariery taka sytuacja miała miejsce, a on zamiast wpaść w „panikę” wyszedł z tego obronną ręką, pobijając rekord świata (Duhigg, 2013).

9. Trening i odnowa w trakcie oraz po kontuzjach.

Perry i Morris (1998) opisują dokładnie mechanizm, który sprawia, że warto wspomagać się treningiem mentalnym podczas tak trudnego dla zawodnika okresu, jakim jest kontuzja.

Podczas wizualizacji napływa większa ilość krwi do kontuzjowanego obszaru, zwiększa się ciepło w uszkodzonej tkance, a to wszystko przyspiesza proces powrotu do zdrowia.

10. Obniżanie napięcia emocjonalnego, kierowanie stresem.

Podczas spotkania odbywającego się na studiach podyplomowych „Psychologia sportu” (2017) były reprezentant Polski we florecie Paweł Kawiecki deklarował, że zdarzało mu się przed samymi sytuacjami startowymi przywoływać w pamięci miejsce w którym czuł się pewnie i bezpiecznie. Ta, wypracowana przez niego technika wyobrazeniowa ułatwiała mu odpowiednie „wejście” w zawody, wyłączenie się od zakłócających bodźców i obniżenie napięcia emocjonalnego.

W którym momencie stosować trening wyobrazeniowy?

Trening wyobrazeniowy może być traktowany jako osobna jednostka treningowa, przed przystąpieniem do działania, w jego trakcie, albo po nim (Nowicki, 1996). Wizualizacja wykonywana przed działaniem, np. narciarz alpejski przed rozpoczęciem zjazdu wyobraża sobie swój zjazd, czuje ruch mięśni i „łapanie” równowagi w odpowiednich momentach. Wyobrażenia w trakcie wykonania znajdują swoje zastosowanie w dyscyplinach wytrzymałościowych, np. uczestnik ultramaratonów w kryzysie wyobraża sobie, że ktoś go goni, albo pcha do przodu (to pozwala mu pokonać kryzys), albo w celu odłączenia się od dystraktorów wyobraża sobie, że jest sam, dookoła nikogo nie ma. Wyobrażenia występujące po wykonaniu są szczególnie przydatne, gdy zawodnik uczy się, lub utrwała jakiś element, np. zawodnik tenisa może wyobrazić sobie idealnie wykonany serwis, po tym jak w rzeczywistości nie był on perfekcyjny.

Mierzenie umiejętności do kreowania wyobrażeń

Istnieją kwestionariusze, za pomocą których można sprawdzić i zmierzyć umiejętność danego zawodnika do tworzenia wyobrażeń. Powstała polska adaptacja australijskiego testu SIAM – Sport Imagery Ability Measure (Kwestionariusz umiejętności tworzenia wyobrażeń w sporcie Budnik-Przybylska, Karasiewicz, Morris i Watt, 2014). W wymienionym wyżej teście znajduje się dwanaście skal mierzących: żywość wyobrażenia, kontrolę, łatwość z jaką zawodnik je wytworzył, szybkość stworzenia wyobrażenia, czas trwania, doświadczenie emocji i sześć zmysłów – wzrok, słuch, węch, smak, dotyk i odczucia kinestetyczne.

W 2014 roku w tym samym ośrodku naukowo – dydaktycznym na Uniwersytecie Gdańskim powstał Kwestionariusz Wyobraźni w Sporcie, określany jako KWS (D. Budnik-Przybylska, 2014, 2015). Służy on nie tylko do mierzenia umiejętności, ale też do sposobu wykorzystywania wyobraźni. Składają się na niego następujące skale: odczucia fizjologiczne, modalności zmysłowe, kontrola, perspektywa, wrażenia wzrokowe, afirmacje, a także pytania ogólne.

W 2016 roku zaadaptowano na warunki polskie kwestionariusz Kwestionariusz Obrazowania Ruchu - 3 (MIQ-3, Budnik-Przybylska, Szczypińska & Karasiewicz, 2016), który składa się z trzech skal mierzących obrazowanie wizualne z perspektywy zewnętrznej, obrazowanie wizualne z perspektywy wewnętrznej i obrazowanie kinestetyczne.

W niniejszej pracy użyto pierwszego z opisanych narzędzi – testu SIAM. W dalszej części pracy znajdują się liczne nawiązania do tego właśnie kwestionariusza.

Cel pracy

Celem niniejszej pracy jest zapoznanie z treningiem wyobraźniowym młodych zawodniczek trenujących pływanie, przy wykorzystaniu Kwestionariusza Umiejętności Tworzenia Wyobrażeń w Sporcie – SIAM.

Material i metoda

Kontekst sytuacyjny

Badanymi osobami są dwie zawodniczki, które na co dzień trenują pływanie w jednym z Uczniowskich Klubów Sportowych w Trójmieście uczestniczące w zajęciach psychoedukacyjnych. Od listopada 2016 roku pierwsza autorka, jako psycholog rozpoczęła współpracę w ramach warsztatów psychoedukacyjnych w tym klubie. Do czerwca 2017 roku w zajęciach uczestniczy 17 zawodników w wieku od 9 do 13 lat, podzielonych na dwie mniejsze grupy. Zajęcia odbywają się w regularnych odstępach czasowych i trwają po 45 minut.

Przed rozpoczęciem współpracy z zawodnikami przeprowadzono wywiad z trenerem oraz obserwację trzech treningów (dwa na basenie i jeden na sali gimnastycznej). Psychologowi zależało na poznaniu potrzeb i oczekiwań trenera. Na podstawie zgromadzonych informacji zaproponowano tematy zajęć psychoedukacyjnych ułożonych w oparciu o model Piramidy Sukcesu Jack'a Lesyk'a (Madey, 2016). Model ten zakłada istnienie dziewięciu mistrzowskich umiejętności mentalnych zlokalizowanych na trzech poziomach – podstawowym, przygotowawczym i startowym. Każdy z poziomów wpływa na kolejny, znajdujący się wyżej w piramidzie. Umiejętności podstawowe wpływają na rozwój przygotowawczych, te z kolei determinują następne – startowe (Zienowicz i Serwotka, 2017). Poziom pierwszy, czyli podstawa piramidy, to nastawienie (np. sposób postrzegania i reagowania na trudne sytuacje), motywacja, cele (krótko, długoterminowe) i zaangażowanie w ich realizację oraz umiejętności społeczne (np. efektywna komunikacja z kolegami z drużyny). Umiejętności wchodzące w zakres poziomu przygotowawczego, to dialog wewnętrzny, a także umiejętne korzystanie z wyobraźni. Poziom trzeci piramidy, czyli umiejętności startowe, to z kolei radzenie sobie ze stresem, umiejętność zarządzania emocjami oraz koncentracja (Zienowicz i Serwotka, 2017). W trakcie współpracy niektóre z zagadnień były modyfikowane lub zmieniane w odpowiedzi na bieżącą sytuację w samym klubie jak i ze względu na potrzeby zawodników. Kiedy indziej niektóre z tematów były omawiane dwukrotnie, albo kończone na następnych zajęciach. Ze względu na wiek zawodników ważne było, żeby przedstawiane treści były dostatecznie dobrze powtórzone i żeby młodzi zawodnicy dostrzegali powiązanie pomiędzy treściami przedstawianymi przez psychologa, a uprawianym przez nich sportem. Postępowanie to jest zgodne z zasadą treningu mentalnego. 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).

Tematy, które zostały zrealizowane przed treningiem wyobraźniowym:

1. Praca nad nastawieniem. Zapoznanie.

2. Motywacja i historie mistrzów (motywacja wewnętrzna i zewnętrzna).
3. Określanie celów.
4. Ocena swoich umiejętności. Systematyczna analiza wykonania sportowego (profil umiejętności).
5. Wpływ myśli na wykonanie.
6. Kontrola pobudzenia, radzenie sobie ze stresem.
7. Kontrola pobudzenia, oddech przeponowy.
8. Moc wyobrażeń.
9. Trening koncentracji, a efektywność.
10. Koncentracja – co jest zależne od mojego wpływu, a co jest poza nim.
11. Gotowość startowa, czyli świadomość dotycząca swojego przekonania (K.O.P. – koncentracja, opanowanie, pewność siebie).

Do zrealizowania został temat podsumowujący kilka miesięcy wspólnej pracy:

12. Podsumowanie pracy, powtórzenie treści.

Jedną z umiejętności wymienianych przez Jacka Lasyk'a nie została uwzględniona jako odrębny temat – umiejętności społeczne. Zajęcia były prowadzone w taki sposób, aby zawodnicy doskonalili tę umiejętność „przy okazji”.

Badanie i podjęte działania

Badanie zawodniczek

W kwietniu 2017 roku przeprowadzono badanie (pre-test) Kwestionariuszem umiejętności tworzenia wyobrażeń w sporcie (Sport Imagery Ability Measure, SIAM) mierzącym umiejętność zawodniczek to tworzenia wyobrażeń. W teście wzięły udział dwie zawodniczki, mające po 12 lat (w poniższej pracy będą nazywane, jako: Natalia i Weronika). Ich czas trenowania w tygodniu wynosi 10 godzin (8 jednostek treningowych, trwających godzinę i piętnaście minut). Zawodniczki te regularnie biorą udział w zawodach. Następnego dnia po przeprowadzonym pierwszym kwestionariuszu brały udział w pierwszych międzynarodowych zawodach w Poznaniu. Było to, ich pierwsze zetknięcie z tego typu imprezą sportową. Właśnie dlatego analizując ich wyniki, przyjęto założenie, że grupą porównawczą dla Natalii i Weroniki są zawodnicy startujący na poziomie wojewódzkim. Post-test został przeprowadzony w połowie maja 2017 roku.

Zarówno pre jak i post-test zostały przeprowadzone w klasie szkolnej. Zawodniczki siedziały w wygodnych pozycjach, oddalone od siebie w taki sposób, aby nie widziały nawzajem swoich odpowiedzi. Zgodnie z instrukcją miały one 60 sekund na wytworzenie i doświadczenie wyobrażanych przez siebie scenek. Czas był mierzony przez psychologa przeprowadzającego badanie. Po wypełnieniu każdej ze skal dotyczących danego wyobrażenia czekały, aż dostaną informację, że mogą odwrócić kartkę.

Podjęte działania psychologiczne pomiędzy pre i post-testem

Zawodniczki brały razem udział w spotkaniach z psychologiem. Łącznie odbyły się dwa spotkania indywidualne i dwa warsztatowe (grupowe), który były osadzone w czasie pomiędzy konsultacjami indywidualnymi. Wszystkie przeprowadzone spotkania miały charakter psychoedukacji i wstępnego zapoznania zawodniczek z tematyką wyobraźni w sporcie i wizualizacji. Spotkania indywidualne odbyły się na prośbę psychologa, po otrzymaniu uprzedniej zgody od rodziców zawodniczek oraz trenera.

Zawodniczki posiadały już umiejętność głębokiego, przeponowego oddechu oraz zdawały sobie sprawę z wpływu myśli na odczuwane emocje, fizjologię oraz ich zachowanie. Te podstawy znacznie ułatwiły rozpoczęcie pracy z zawodniczkami z treningiem wyobraźniowym. Jak same określały, podczas zajęć „będziemy bawić się wyobraźnią”.

Na podstawie obserwacji na zajęciach grupowych jawił się następujący obraz zawodniczek: Natalia jest radosna, lubiana przez innych zawodników. Koleżanki z grupy często zabiegają o jej uwagę i względy. Widać i sama deklaruje, że lubi pływać i sprawia jej to przyjemność. Podczas spotkań z psychologiem o rywalizacji wypowiadała się, że „podczas zawodów czuje radość, „motylki w brzuchu” i podekscytowanie. Zarówno z jej własnego opisu siebie, deklaracji trenera jak i obserwacji psychologa wynika, że lubi sport i związaną z nim rywalizację. Podczas zajęć warsztatowych często ma trafne uwagi i szybko rozumie przedstawiane na zajęciach mechanizmy psychologiczne.

Dруга zawodniczka, Weronika jest radosna i energiczna. Na pierwszy „rzut oka” nie widać, że nie jest zbyt pewna siebie. Dobrze uczy się w szkole, co widać także na zajęciach warsztatowych. Sama opisuje siebie, jako zdyscyplinowaną i rzetelną, co potwierdza także trener. Ma raczej lepszy kontakt z osobami dorosłymi, niż rówieśnikami w klubie. Przed rozpoczęciem pierwszego spotkania z zawodniczkami psycholog otrzymał informację od trenera, że w ostatnim czasie Weronika w sytuacjach startowych odczuwa większy poziom stresu niż do tej pory. Nasiliły się także dolegliwości brzuszne, które jak podejrzewał trener mają związek z odczuwanym przez zawodniczkę stresem. Wątek ten szerzej został opisany w części pracy „interwencja indywidualna, wątek dodatkowy”.

Podczas spotkań psychologa z zawodniczkami miało miejsce:

- Pokazanie wpływu wyobrażeń na reakcje w ciele. Zwrócenie uwagi na zwrotną regulację pobudzenia (za: Perry i Morris, 1998). Pokazanie zawodniczkom jak zmienia się ich rytm serca w zależności od sytuacji o których w danym momencie myślą (stresowa, trudna sytuacja vs. przyjemne doświadczenie, któremu towarzyszy poczucie bezpieczeństwa). Ćwiczenie, to pokazało zawodniczkom, że można kontrolować własny poziom pobudzenia korzystając w odpowiedni sposób z wyobraźni.

- Pokazanie filmu reklamowego jednej ze sportowych firm z udziałem naszego reprezentanta Polski, piłkarza Roberta Lewandowskiego, w którym pokazany jest mechanizm i wyjaśnienie czym jest wizualizacja.

- Przywołanie w wyobraźni przez zawodniczki swojego idealnego występu w zawodach z którego są szczególnie dumne. Na podstawie tego ćwiczenia omówiono z zawodniczkami proces tworzenia wyobrażeń, docelowy poziom pobudzenia podczas zawodów, warunków, które sprawiają, że funkcjonują optymalnie. Zawodniczki odpowiadały na następujące pytania:

- Który z występów sobie wyobrażałaś? Dlaczego?
- Jak się czułaś, gdy przywoływałaś w pamięci swój najlepszy występ?
- Które z myśli pomagają Tobie podczas zawodów?
- Co pomaga Tobie podczas zawodów?
- Co pomaga Tobie przed samymi zawodami?
- Co przeszkadza Tobie w trakcie zawodów?
- Który ze zmysłów był najłatwiejszy do wyobrażenia sobie?
- Jak docelowo chciałabyś czuć się podczas zawodów?
- Czy podczas ostatnich zawodów robiłaś coś inaczej niż w wyobrażeniu Twojego najlepszego startu? Jeśli tak to, co?
- Czy to, co robisz w domu i na treningach ma wpływ na to, jak czujesz się przed zawodami? Jak myślisz jaki?

- Dyskusja i omówienie w jakich sytuacjach w sporcie przydatna może być umiejętność wizualizacji.
- Wyobrażenie sobie bezpiecznego miejsca, przyjemnej sytuacji (Portmann, 1998, wersja zmodyfikowana). Omówienie, w jakich sytuacjach w sporcie i poza nim możemy wykorzystywać tego rodzaju ćwiczenie uruchamiające wyobraźnię.

Mając na uwadze zaniżoną samoocenę Weroniki i w ostatniej chwili otrzymaną informację od trenera (szczegółowy opis znajduje się w „interwencja indywidualna, wątek dodatkowy”) pojawiło się dodatkowe ćwiczenie:

- Wypisanie przez zawodniczki pozytywnych cech swojego charakteru zawierających pierwsze litery ich imion (Portmann, 1998). Następnie omówienie ćwiczenia z psychologiem.
- Dzielnie się nawzajem pozytywnymi cechami, które zawodniczki dostrzegają u siebie (psycholog też podzielił się swoimi spostrzeżeniami):
 1. W czym koleżanka jest dobra w życiu i/lub jaką ma pozytywną cechę charakteru?
 2. Jaka jest jej mocna strona w uprawianym sporcie?

Zajęcia grupowe – psychoedukacja

Celem grupowych zajęć warsztatowych było zrozumienie przez zawodników związku pomiędzy wyobrażeniami, a wpływem na ciało. Pokazanie w jakich sytuacjach można wykorzystywać wyobraźnię w sporcie oraz poznanie podstawowych zasad dotyczących wyobrażeń. Łącznie odbyły się dwa warsztaty dotyczące tego tematu.

Na uwagę zasługuje fakt, iż grupa tak, jak w przypadku opisanych zawodniczek, wcześniej brała udział w zajęciach podczas których uczyła się, jak można regulować swoje pobudzenie, poznała czym jest i jak stosować oddech przeponowy. Celowo temat ten poprzedzał zajęcia dotyczące wyobraźni w sporcie, aby zawodnicy przed podejmowaniem jakichkolwiek prób z treningiem wyobrażeniowym umieli wprowadzić się w poczucie spokoju i podwyższonej koncentracji uwagi (Nowicki, 1996).

Podczas zajęć zostały zrealizowane następujące ćwiczenia:

- Ćwiczenie „sznurek i ciężarek” (Perry i Morris, 1998). Uczestnicy byli poproszeni o umieszczenie łokcia na nieruchomej powierzchni, z przedramieniem opartym na stole pod kątem 45°. Następnie dostali instrukcję, że ich zadaniem jest wyobrażanie sobie, że spinacz umieszczony na końcu nitki kręci się w określoną stronę. Kiedy wahadło zaczynało się kołysać zawodnicy otrzymywali kolejno następujące instrukcje: wyobrażanie sobie, że wahadło kręci się w drugą stronę, zatrzymanie go.
- Ćwiczenie w którym uczestnicy mieli wychylić się najdalej jak potrafią bez odrywania stóp od ziemi, przy tym trzymając poziomo rękę z wyciągniętym kciukiem. Następnie zawodnicy wracali do pozycji wyjściowej, zamykali oczy i odtwarzali w wyobraźni, to, co widzieli stopniowo się wychylając, w maksymalnym wychyleniu oraz co zobaczą, gdy poszerzą jeszcze bardziej swój zakres ruchu.
- Na podstawie powyższych ćwiczeń omówienie z zawodnikami związku pomiędzy wyobrażeniami i ich wpływem na ciało.
- Dyskusja na temat tego, w jakich sytuacjach można wykorzystywać wyobraźnię w sporcie.
- W mniejszych grupach odpowiadanie na kartce na pytania:
 - Co to jest wizualizacja?
 - Po co konsultować z trenerem to, co będziemy sobie wyobrażać?
 - Jakie są zasady dotyczące wyobrażeń?
 - Co możemy sobie wyobrażać?

- Jakie zmysły wykorzystujemy w naszych wyobrażeniach wraz z podaniem przykładów?

Następnie po samodzielnej pracy zawodnicy dostali krótki informator, „Rola wyobrażeń w sporcie – zasady”, w którym zostały zebrane podstawowe zasady dotyczące treningu wyobrazeniowego (załącznik 1). Materiał ten wpięli oni do swoich „mistrzowskich teczek” w których od początku trwania warsztatów zbierają ćwiczenia, ciekawe artykuły i przerabiane treści. Na podstawie tych materiałów, zawodnicy mogli poprawić swoje ewentualne błędy, uzupełnić udzielone przez siebie odpowiedzi. W trzecim etapie ćwiczenia, prowadzący na forum omawiał wraz z uczestnikami warsztatu poszczególne odpowiedzi. Było to połączone z krótką dyskusją.

Interwencja indywidualna, wątek dodatkowy

Przed pierwszym spotkaniem z psychologiem z zawodniczkami, trener zgłosił, że w ostatnim czasie jedna z nich – Weronika, odczuwa większy poziom stresu niż dotychczas, nasiliły się także dolegliwości brzuszne. W ocenie trenera było to szczególnie widoczne podczas dwóch ostatnich imprez sportowych, wcześniej nie dostrzegł niczego niepokojącego.

Po ćwiczeniu w którym zawodniczki przywoływały w wyobraźni swój bardzo dobry start, psycholog zadał szereg pytań (są one umieszczone w podrozdziale: podjęte działania psychologiczne pomiędzy pre i post-testem). Okazały się one przydatne do zdiagnozowania powodu odczuwania przez Weronikę większego, niż do tej pory napięcia emocjonalnego. W szczególności pytanie: Czy podczas ostatnich zawodów robiłaś coś inaczej niż w wyobrażeniu Twojego najlepszego startu? Jeśli tak to, co?

Okazało się, że podczas ostatnich zawodów wyjątkowo nie było mamy zawodniczki, która jak sama zawodniczka określiła jest „zawsze” i towarzyszy córce w każdej imprezie tego typu. Zawodniczka stwierdziła, że daje jej to „poczucie bezpieczeństwa i pewność, że co by się nie działo będzie dobrze”. Na następne zajęcia z psychologiem Weronika w konsultacji z mamą ułożyła plan „B” w przypadku, gdy opiekunka dziewczynki nie będzie mogła pojechać na zawody. Brzmiał on następująco:

- „Jeśli to możliwe na początku zawodów mogę zadzwonić do mamy i/ lub spojrzeć na jej zdjęcie, które noszę w portfelu.”

- „W momencie, gdy odczuwam stres mówię do siebie „Stresuję się, ale nie po to tyle trenowałam, aby teraz nie wystartować”, „Wiem, że dam radę, bo ciężko trenowałam, dam z siebie wszystko”.”

Przed następnym spotkaniem warsztatowym zawodniczka dostała od psychologa hasła mobilizacyjne, wydrukowane (załącznik 2) w ładnej graficznej formie na sztywnym papierze (przypominały one swoim wyglądem i formatem wizytówkę). Zawodniczka zdecydowała się włożyć je do portfela.

Z obserwacji trenera wynika, że poprawiły się występy Weroniki. Jest podczas nich bardziej skoncentrowana i optymalnie pobudzona. Od czasu interwencji nie było zawodów, podczas których była nieobecna mama, więc trudno powiedzieć czy przyniosła ona oczekiwany rezultat. Sama Weronika podczas ostatnich warsztatów powiedziała w podsumowaniu jednego z ćwiczeń, że nauczyła się, że warto mówić o swoich „problemach dorosłym i czasami z kimś porozmawiać, zamiast nosić to w sobie”.

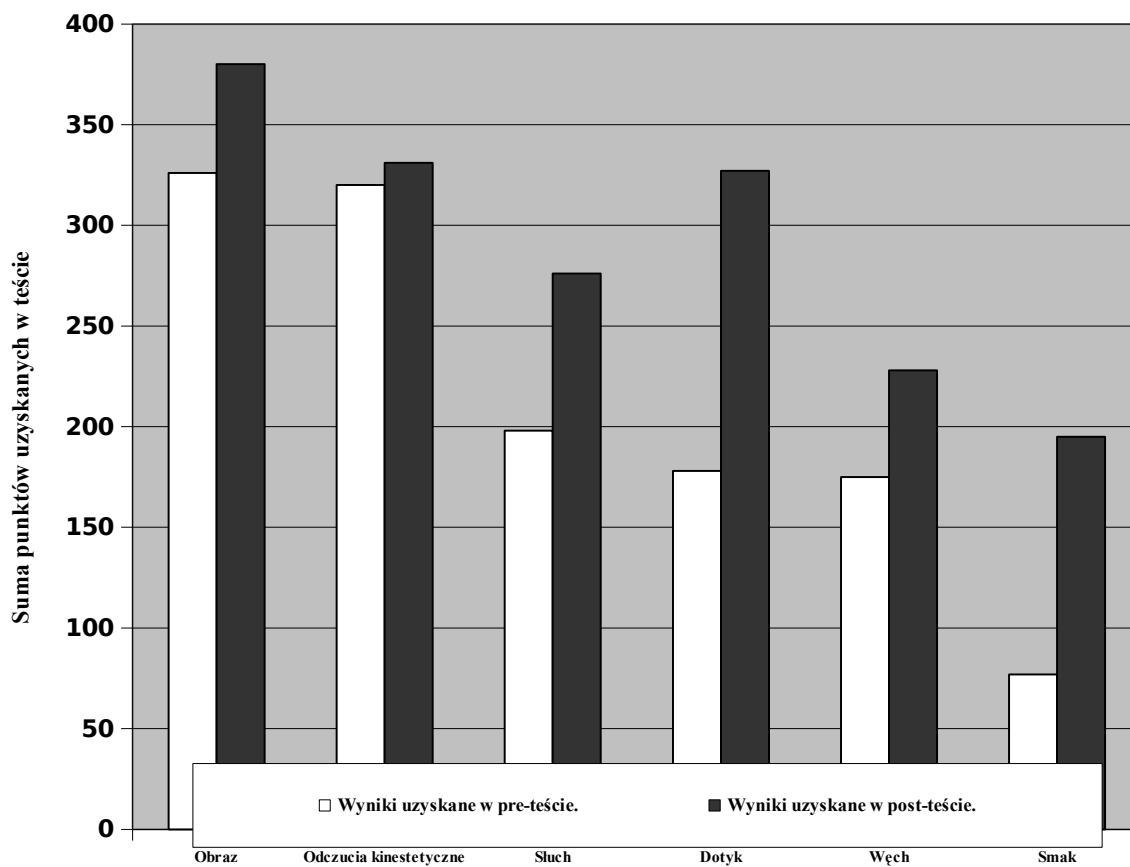
Wyniki

Zawodniczki różniły się od siebie poziomem umiejętności tworzenia wyobrażeń w sporcie. Podczas realizacji pierwszego ćwiczenia, przywoływania w pamięci swojego dobrego

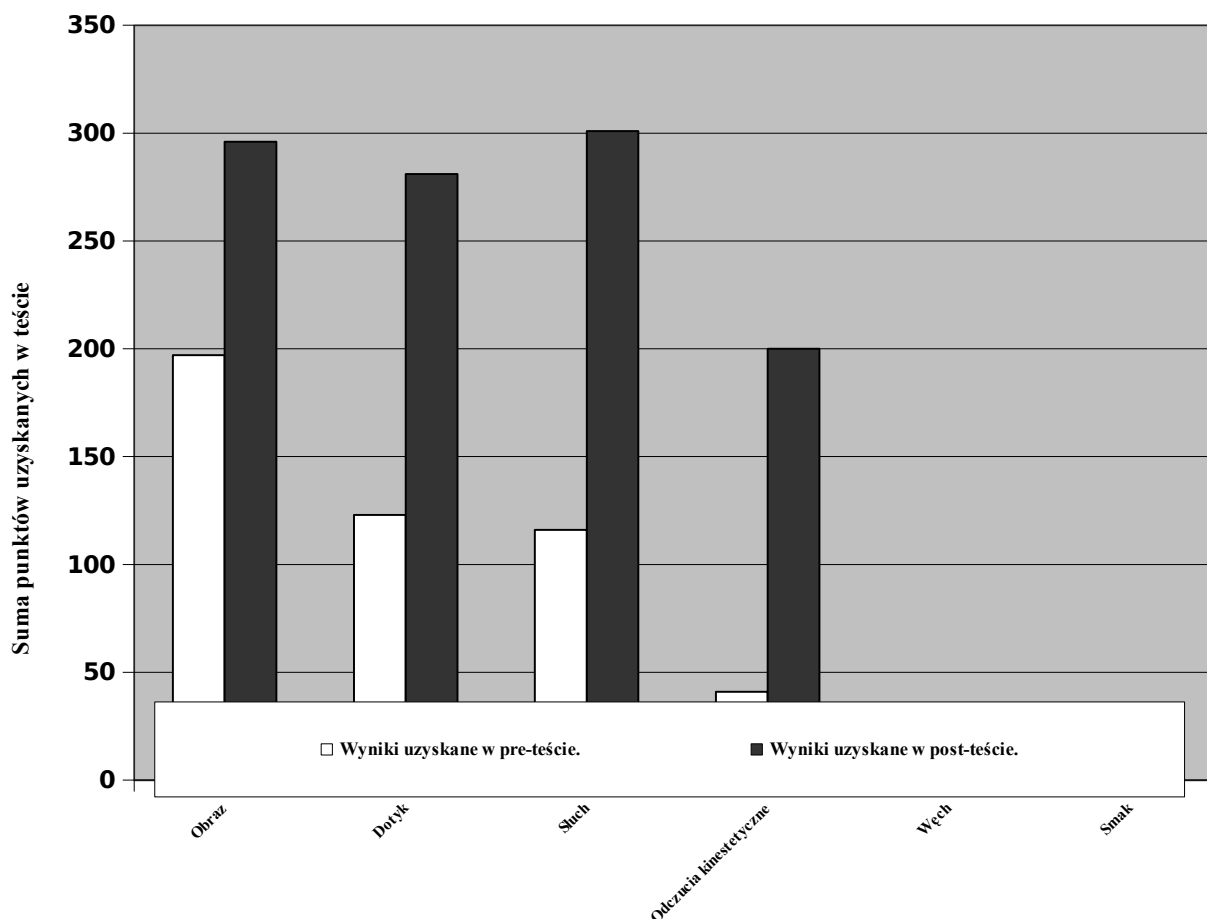
startu, Weronika jednoznacznie stwierdziła, że najwyraźniej widziała obraz. Znalazło to swoje odzwierciedlenie w udzielanych przez nią odpowiedziach. Był to jeden z najwyższych wyników, które uzyskała zawodniczka w pierwszym pomiarze. Jej średni wynik w tej skali był zbliżony do średnich osiąganych w grupach porównawczych (kobiety vs. zawodnicy poniżej 16 r.ż. vs. rywalizacja na poziomie wojewódzkim). Po interwencji jej wynik nieznacznie wykroczył poza średnią uzyskaną w tych grupach. Uzyskane wyniki Weroniki w poszczególnych skalach określających rolę jaką pełnią określone zmysły w jej wyobrażeniach są przedstawione na rysunku 1.

Natalia deklarowała, że najłatwiej było jej słyszeć i widzieć obrazy w swoim wyobrażeniu. Na tle wyników uzyskanych w poszczególnych skalach dotyczących zmysłów znalazło to swoje potwierdzenie. Najwięcej punktów zawodniczka zaznaczyła w skalach: obraz, dotyk i głos (rysunek 2). Najbardziej dominujący okazał się wzrok. Wszystkie z wymienionych wyników osiągniętych w pre-teście były nieznacznie poniżej średniej uzyskanej w grupach porównawczych (kobiety vs. zawodnicy poniżej 16 r.ż. vs. rywalizacja na poziomie wojewódzkim). Po interwencji wyniki dotyczące włączania tych zmysłów w swoich wyobrażeniach wzrosły do poziomu mieszczącego się w średnich wynikach uzyskanych w wyżej wymienionych grupach.

Podczas pierwszych doświadczeń z wyobraźnią zawodniczki zgodnie stwierdziły, że nie czuły smaku. Właśnie w tej skali obie uzyskały najniższe dla siebie wyniki (w pre i post-teście). Wyniki Weroniki mieściły się w średniej dla grup porównawczych, natomiast Natalii były znacznie poniżej.



Rysunek 1. Średnie wyniki Weroniki osiągnięte w pre i post-teście w skalach dotyczących poszczególnych zmysłów.



Rysunek 2. Średnie wyniki Natalii osiągnięte w pre i post-teście w skalach dotyczących poszczególnych zmysłów.

Wyniki uzyskane przez Weronikę w poszczególnych skalach w pre-teście mieszczą się w wynikach średnich uzyskiwanych w grupach porównawczych z wyjątkiem jednego, dotyczącego czucia tekstury w swoich wyobrażeniach. Po interwencji można dostrzec wzrost wyników w każdej ze skal. Wyniki po oddziaływaniu psychologicznym dalej mieszczą się w średnich wynikach uzyskanych w grupach porównawczych. Dwa z wyników uzyskanych w post-pomiarze wykraczają poza średnią uzyskaną w grupach porównawczych. Są to uzyskane wyniki w skali odczuć kinestetycznych i widzianego obrazu. Oznacza to, że wyobrażając sobie zawodniczkę najwyraźniej widzi i czuje ruchy swoich mięśni.

U Weroniki największy przyrost procentowy w określonych skalach nastąpił w: wyobrażanym sobie smaku, dotyku i głosie (kolejno o 153,25%, o 83,71% i 72%). Można to zaobserwować na wykresie 1. Przyrost u Weroniki w poszczególnych skalach był mniejszy niż u Natalii. Prawdopodobnie jest to spowodowane tym, że Weronika miała na początku dużą większą umiejętność wyobrażania sobie niż jej koleżanka z klubu.

Natalii wyniki w pre-teście były poniżej średnich uzyskanych w grupach porównawczych z wyjątkiem wyniku w skali szybkość, która oznacza czas, jaki zajmuje wykreowanie wyobrażenia (tabela 1). W post-teście z wyjątkiem dwóch skal nastąpił przyrost uzyskanych wyników do poziomu mieszczącego się w średnich uzyskanych przez innych zawodników w grupach porównawczych. Zawodniczka uzyskała bardzo niski wynik w

odczuwanym smaku ($M1 = 4$, $M2 = 9$) i zapachu ($M1 = 4$, $M2 = 9$). Poprawa wyników w dziesięciu skalach (na dwanaście) na mieszczące się w średnich uzyskiwanych przez zawodników, których można porównywać do naszej zawodniczki, mogą świadczyć o skuteczności podjętych działań i podwyższeniu umiejętności tworzenia wyobrażeń. U zawodniczki nastąpił największy przyrost w umiejętności włączania w swoich wyobrażeniach odczuć kinestetycznych, dźwięków, dotyku i smaku (kolejno o 387,80%, 159,48%, 128,48% i 125%) Można to zaobserwować na wykresie 2. Procentowo nastąpiła większa poprawa wyników w poszczególnych wynikach niż u Weronki. Prawdopodobnie dlatego, że poziom wyjściowy Natalii był niższy niż jej koleżanki. Znalazło to także swoje odzwierciedlenie podczas ćwiczenia z ciężarkiem podczas warsztatów. Weronice z łatwością przyszło „ruszanie spinaczem” w którąkolwiek stronę. Natalia potrzebowała dużo czasu, żeby ciężarek zaczął bardzo delikatnie poruszać się w którąkolwiek stronę.

Tabela 1. Wyniki zawodniczek osiągnięte w pre i post-teście w poszczególnych skalach w zestawieniu ze średnimi grup porównawczych.

Skale	Wyniki zawodniczek w pre- i post-pomiarze				Grupy porównawcze (Budnik-Przybylska, Karasiewicz, Morris i Watt, 2014)					
	Weronika		Natalia		Kobiety (n = 153)		Wiek poniżej 16 r.ż. (n = 64)		Zawody na szczeblu wojewódzkim (n = 81)	
	M1	M2	M1	M2	M	SD	M	SD	M	SD
Kontrola	244*	329*	223	265*	293.6	64.38	303.33	62.7	300.89	69.20
Łatwość	277*	308*	230	298*	300.6	66.95	300.38	64.9	294.85	67.86
Szybkość	263*	325*	270*	272*	307.8	64.59	302.41	68.1	306.37	69.50
Czas trwania	249*	326*	164	216*	254.2	79.09	288.75	76.9	313.93	68.96
Wzrok	326*	<u>380</u>	197	296*	307.0	65.93	304.64	63.1	269.67	79.96
Słuch	198*	276*	116	301*	233.8	90.09	244.44	93.7	311.25	67.50
Odczucia kinestetyczne	320*	<u>331</u>	41	200*	237.4	92.51	251.09	99.5	242.80	99.85
Węch	175*	228*	6	9	153.9	101.6	139.11	94.7	243.26	92.79
Smak	77*	195*	4	9	149.3	97.13	138.81	83.0	155.28	102.6
Dotyk	178	327*	123	281*	253.7	89.44	275.95	77.1	143.91	98.86
Doświadczenie emocji	281*	326*	156	213*	270.5	79.23	278.17	84.2	271.09	81.56
Żywość	304*	359*	196	293*	298.3	65.07	293.91	65.1	284.37	80.70

Uwaga.

*Wynik mieszczący się w średniej uzyskanej w grupach porównawczych (kobiety, zawodnicy poniżej 16 r.ż. i startujący na szczeblu wojewódzkim).

Bez oznaczenia – wynik poniżej średniej uzyskanej w grupach porównawczych (kobiety, zawodnicy poniżej 16 r.ż. i startujący na szczeblu wojewódzkim).

Dyskusja wyników i wnioski

Uzyskane wyniki przez zawodniczki w pre i post-teście świadczą o tym, że oddziaływanie psychologiczne mające na celu poznanie ich z treningiem wyobraźniowym przyniosło zamierzony rezultat. U dwóch zawodniczek wyniki w skalach Kwestionariusza SIAM wzrosły. Wyniki uzyskane przez Natalię w poszczególnych skalach z poziomu poniżej średniej w porównaniu do grup kobiet, zawodników poniżej 16 r.ż. i zawodników startujących na poziomie wojewódzkim wzrosły na mieszczące się w normie. Sama zawodniczka po występie w swojej pierwszej międzynarodowej imprezie powiedziała, że chwilę przed startem skoncentrowała się i wyobraziła sobie swój wyścig, który będzie miał miejsce za chwilę. W tym samym pobiła swój rekord życiowy. Oczywiście przyczyn poprawienia jej „życiówki” jest wiele, m.in. wyższy poziom rywali niż do tej pory, przygotowanie fizyczne, realizacja założeń treningowych. Jednak na zwrócenie uwagi zasługuje fakt, że sama zawodniczka postanowiła skorzystać z tej metody.

Uzyskane wyniki pokazały też różnice indywidualne zawodniczek. Umiejętność Weroniki do tworzenia wyobrażeń w sporcie można ocenić jako dobrą. Jest to szczególnie przydatna informacja w kontekście informacji, które otrzymał psycholog od trenera, dotyczących przez nią przeżywanego stresu podczas zawodów oraz zaniżonej pewności siebie. Włączenie treningu wyobraźniowego do treningu fizycznego mogłoby pomóc jej w budowaniu pewności siebie, kierowania stresem i nabywania nowych umiejętności. Myślę, że będzie to przydatna informacja dla trenera dziewczynki.

Uzyskane informacje o zawodniczkach przy okazji badania ich testem SIAM pozwolą zindywidualizować ich trening mentalny realizowany od następnego sezonu (od września 2017). Z wyników w post-pomiarze wynika, że Weronice najłatwiej będzie widzieć i odczuwać ruch mięśni. Z kolei Natalii dominującym zmysłem jest wzrok. Obie zawodniczki deklarowały także, że w swoich wyobrażeniach widzą siebie z perspektywy pierwszej osoby. Pomimo innego poziomu startowego ich wyniki w pre i post-teście napawają optymizmem. Po wstępnych oddziaływaniach, mających charakter zapoznawczy z treningiem wyobraźniowym ich wyniki w poszczególnych skalach wzrosły.

W przyszłości warto poszerzyć liczebność grupy badawczej oraz ułożyć zindywidualizowany trening wyobraźniowy dla osób biorących udział w badaniach. Który będzie uzupełnieniem treningu fizycznego. Znając filozofię działania klubu jak i sposób pracy trenera widzę zastosowanie treningu wyobraźniowego, jako metodę wspomagania zawodników w uczeniu się nowych elementów i obniżania, regulowania napięcia emocjonalnego towarzyszącego startom i jako rozgrzewkę psychiczną.

Bibliografia

- Budnik-Przybylska, D., Karasiewicz, K., Morris, T. i Watt, A. (2014). Reliability, factor structure, and construct validity of the Polish version of the sport imagery ability measure. *Current issues in personality psychology*, 2(4).
- Budnik-Przybylska D., Przybylski J. (2014) Trening mentalny pomocą w radzeniu sobie ze stresem oraz efektywnym funkcjonowaniem u menedżerów. [w:] T. Konieczny *Stres w organizacji*, Harmonia Universalis, Gdańsk, s.127-154
- Budnik-Przybylska, D. (2015). O wyobraźni w sporcie naukowo i praktycznie. W: *II Ogólnopolskie Sympozjum. Droga na biegun Mistrzostwa. Podsumowanie.* (s.38).

- Budnik-Przybylska, D., Szczypińska, M., & Karasiewicz, K. (2016). Reliability and validity of the Polish version of the Movement Imagery Questionnaire-3 (MIQ-3). *Current Issues in Personality Psychology*, 4(4), 253-267.
- Dweck, C. (2013). *Nowa psychologia sukcesu*. Wydawnictwo: MUZA.
- Duhigg, Ch. (2013). *Siła nawyku*. Warszawa: Wydawnictwo PWN.
- Jarczevska-Gerc, E. (2015). Rola wyobrażeń w osiągnięciu celów. Symulacje mentalne. Wydawnictwo: DIFIN.
- Henshen, K. (2012). Dr. Keith Henschen (91-105). In: M.W. Aoyagi & A.Poczwardowski (eds.), *Expert approaches to sport psychology. Applied theories of performance excellence*. Morgantown: Fitness Information Technology.
- Karageorghis, C. i Terry, P. (2014). *Psychologia dla sportowców*. Kraków: Zielonka 2014.
- Kłodecka – Różalska, J.(1998). Przedmowa do wydania polskiego (5-15). W: T.Morris, & J. Summers (red.), *Psychologia sportu. Strategie i techniki*. Warszawa: Biblioteka Trenera.
- Łuszczynska, A. (2011). Psychologia sportu i aktywności fizycznej. Zagadnienia kliniczne. Warszawa: Wydawnictwo PWN.
- Madey, J. (2017). *Trening wyobrazeniowy w sporcie*. Prezentacja wygłoszona podczas zjazdu studiów podyplomowych z Psychologii Sportu, Gdańsk, Polska.
- Morris, T., Spittle, M. & Watt, A.P. (2005). *Imagery in sport*. Champaign: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S. & Gould D. (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- Nowicki, D. (2016). *Praktyczna psychologia w sporcie. Trening mentalny (psychologiczny trening sportowy)*. Prezentacja wygłoszona podczas zjazdu studiów podyplomowych z Psychologii Sportu, Gdańsk, Polska.
- Nowicki, D. (1996). Trening relaksacyjny i wyobrazeniowy w procesie przygotowania startowego. W: Kłodecka-Różalska, J. *Przekraczanie umysłem możliwości ciała*. (s.40 – 55). Warszawa: Centralny Ośrodek Sportu.
- Orlick, T. (2008). *In pursuit of Excellence. How to win in sport and life through mental training*. Champaign: Human Kinetics.
- Perry, C. & Morris, T. (1998). Trening wyobrazeniowy w sporcie 9128-154). W: T. Morris & J. Summers (red.), *Psychologia sportu. Strategie i techniki*. Warszawa: Biblioteka Trenera.
- Phelps, M. i Abrahamson A. (2008). No limites the will to succeed.
- Poczwardowski, A. Kształtowanie pewności siebie jako wiodącej cechy sportowców. W: Kłodecka-Różalska, J. *Przekraczanie umysłem możliwości ciała*. (s.15 - 25). Warszawa: Centralny Ośrodek Sportu.
- Portmann, R. (1998). *Gry i zabawy kształtujące pewność siebie*. Kielce: Wydawnictwo „JEDNOŚĆ”
- Watt, A. (2003). *Development and validation of the sport imagery ability measure* (Doctoral dissertation). Melbourne, Australia: Victoria University
- Zienowicz, A. i Serwotka, E. (2017). *Psychologia osiągnięć dla twórców filmowych*. Warszawa: Wydawnictwo Wojciech Marzec.

Załącznik 1.

ROLA WYOBRAŻEŃ W SPORCIE - ZASADY

1. Zanim zaczniesz trening wyobrazeniowy - pamiętaj o relaksacji!
 - zamknij oczy
 - weź głęboki wdech nosem, a następnie długi wydech ustami

- poczuj jak twoje ciało staje się coraz cięższe
- powtórz tę czynność kilka razy

2. Zastanów się co dokładnie chcesz sobie wyobrazić - co powinno po sobie nastąpić krok po kroku i zapisz na kartce. Jeśli masz z tym trudność, poproś o pomoc trenera.

3. Następnie przejdź do treningu wyobrazeniowego.

4. Podczas wyobrażeń przyjmij wygodną pozycję – najlepiej siedzącą.

5. Pamiętaj, by twoje wyobrażenie miało:

- jak najwięcej szczegółów np. jak po kolei będziesz układał rękę przy pływaniu kraulem
- było realne, czyli takie, które jest możliwe do wykonania
- staraj się wykorzystać w swoich wyobrażeniach jak najwięcej zmysłów np.

węch: zapach wody

słuch: chlust wody przy każdym ruchu dłoni i stóp

wzrok: wygląd toru przed wejściem na niego

dotyk: dotknięcie ściany przy nawrocie

odczucia z odbierane z ciała: czucie mięśni przy płynięciu żabką

6. W swoim wyobrażeniu możesz być osobą która wykonuje daną czynność lub możesz być obserwatorem tego, jak wykonujesz daną czynność (czyli tak jakbyś patrzył na kolegę/koleżankę)

7. Ćwicz regularnie i często, ponieważ dzięki temu twoje wyobrażenia będą silniejsze, wyraźniejsze i coraz bardziej automatyczne.

8. Odczuwaj radość i przyjemność w podczas wyobrażania :)

9. Wyobrażenia można tworzyć w każdym miejscu i każdej porze. Im częściej je stosujesz, tym łatwiej będzie ci wykorzystać je w rzeczywistości.

Pamiętaj, że umiejętność wizualizacji wymaga treningu, dlatego nie zrażaj się, jeśli nie wszystko będzie Ci od razu wychodziło!

Załącznik 2.

