

Jan Kosendiak⁽¹⁾, Ewelina Ptak⁽²⁾

⁽¹⁾ Uniwersytet Zielonogórski

⁽²⁾ Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Katedra Dydaktyki Sportu,
doktorantka

Wspomaganie psychologiczne jako element poprawy jakości procesu treningowego

Psychological Support as a Factor of the Training Process Quality Improvement

Streszczenie

Jednym z kierunków optymalizacji procesu treningowego mogą być działania wspomagające. Wspomaganie dotyczy obydwóch składowych procesu treningowego tj. treningu jak i wypoczynku. Wspomagając trening dążymy do zintensyfikowania obciążeń treningowych lub takiego ukierunkowania procesów adaptacyjnych, żeby były w jak największym stopniu zgodne z celami treningu. Przeciwnie cele przyświecają stosowaniu metod wspomagających mechanizmy wypoczynkowe. Chodzi tu o przyspieszenie procesów regeneracji i odnowy. Pojęciem tym będziemy określać wszystkie działania zmierzające do przywrócenia pełnej zdolności wysiłkowej zawodnika po pracy. Wspomaganie psychologiczne procesu treningowego może być jednym ze sposobów minimalizacji zakłóceń treningowych, a co za tym idzie powinno być niezbędnym elementem kierowania procesem treningowym sportowców prezentujących najwyższy poziom światowy.

Aby przystąpić do usprawniania systemu wspomaganie psychologiczne procesu treningowego, a co za tym idzie do poprawy jakości tego systemu konieczne jest dokonanie analizy sytuacji istniejącej. Postanowiono więc zapytać członków polskiej ekipy olimpijskiej udającej się na Igrzyska Olimpijskie w Rio de Janeiro 2016^o o to, jakie sposoby relaksacji przed zawodami akceptują i stosują. Świadomie ograniczono się do technik relaksacji przed startem, gdyż potraktowano te badania jako badania pilotażowe prowadzące do całościowej identyfikacji problemu.

Dlatego autorzy pracy formułowali jej **cel, jako identyfikacja preferencji zachowań związanych z relaksacją przed startem członków Kadry Olimpijskiej.**

Aby cel pracy zrealizować postawiono następujące pytania badawcze:

- Jakie sposoby relaksacji przed zawodami deklarują i akceptują badani Olimpijczycy?
- Czy preferowane sposoby relaksacji przed startem można uznać za racjonalne, zaplanowane i świadomie realizowane?

Jako metodę badawczą wykorzystano wywiad pisemny z użyciem ankiety wypełnianej internetowo (on-line). Badanie przeprowadzono przed Igrzyskami Olimpijskimi w Rio de Janeiro 2016^o wśród reprezentantów Polski

zakwalifikowanych do udziału w tych igrzyskach. Ankieta składała się z metryczki i 10 pytań, na które respondenci odpowiadali wg skali: zdecydowanie nie zgadzam się, nie zgadzam się, nie mam zdania, zgadzam się i zdecydowanie zgadzam się. Wypełnienie ankiety było dobrowolne i całkowicie anonimowe.

W badaniach wzięło 54 uczestników IO Rio de Janeiro 2016', w tej liczbie 25 osób, to mężczyźni, a 29 osób – kobiety. Spośród badanych 43 sportowców posiadało klasę sportową MM (mistrzowską międzynarodową), a pozostałych 11 klasę sportową M (mistrzowską). Średni wiek badanych, to 27 lat i 5 miesięcy (min – 19 lat, max 38 lat), a staż treningowy średni 13 lat i 5 miesięcy (minimum 5 lat, maksimum 24 lata).

W wyniku przeprowadzonych badań okazało się, że:

- większość badanych Olimpijczyków zna i stosuje trening wizualizacyjny jako sposób na relaksację przed startem
- ponad 70% akceptuje i stosuje muzykę w relaksacji przedstartowej
- badani Olimpijczycy bardzo sobie cenią spotkanie z przyjaciółmi przed startem
- aż 70% badanych nie akceptuje i nie stosuje gier komputerowych
- badani stosują również zabiegi fizjoterapeutyczne w celach relaksacyjnych
- trzy osoby przyznały się do akceptowania alkoholu, jak środka relaksacji przez zawodami.

Generalnie preferowane zachowania sprawiają wrażenie zachowań przypadkowych, nieplanowanych i niekontrolowanych. Postuluje się więc zatem, aby zarówno relaksacja przed zawodami, jak i każde działanie zaliczone do wspomaganie psychologicznego było ściśle zaplanowane ze względu na realizowane cele treningowe, precyzyjnie realizowane w całym cyklu treningowym oraz kontrolowane, tak jak to się dzieje w przypadku obciążeń treningowych.

Słowa kluczowe: wspomaganie treningu; trening psychologiczny; optymalizacja procesu treningowego

Abstract

Supportive activities may be one of the ways of the training process optimization. Support involves both components of the training process, i.e. training and rest. The training support is aimed at the training load increase or at such orientation of the adaptation processes to meet the training goals as closely as possible. The different aims lay behind the methods that support the rest mechanisms. It is about increasing the peace of the regeneration and recovery processes. This term describes all activities aimed at restoring the full exercise capacity of the athlete after work. The psychological support of the training process can be one of the ways to minimize training disturbances and it should therefore be an essential part of the training process management in case of the top ranked athletes.

To improve the psychological support system of the training process and to improve the system quality, it is necessary to analyze the current situation. That's why, authors of the paper decided to ask the members of the Polish Olympic team

competed at the 2016 Olympic Games in Rio de Janeiro on types of relaxation techniques they accepted and used before the competition. The relaxation techniques were deliberately limited to the pre-start relaxation techniques as the study was treated as a pilot study dedicated to the problem identification.

Therefore, the authors of the paper formulated its **aim, as the identification of the pre-start relaxation preferences of the Olympic team members.**

The following research questions were formulated to meet the aim of the study:

- What types of the pre-start relaxation techniques are declared and accepted by the Olympians?
- Could the preferred pre-start relaxation techniques be considered rational, planned, and consciously implemented?

A written interview with an online questionnaire was used as a research method. The study was conducted before the 2016 Olympic Games in Rio de Janeiro, among the representatives of Poland qualified for the Games. The questionnaire consisted of demographics and 10 questions answered by the respondents in accordance with the scale: Strongly disagree, Disagree, Neither agree nor disagree, Agree, and Strongly agree. The survey was voluntary and completely anonymous.

The study involved 54 participants of the 2016 Olympic Games in Rio de Janeiro. 25 of them were men, and 29 were women. The 43 athletes had the International Champion title, while the remaining 11 athletic had the Champion title. The average age of the respondents was 27 years and 5 months (min 19 years, max 38 years), and the training period amounted to 13 years and 5 months on average (minimum 5 years, maximum 24 years).

The research results show the following:

- Most of the investigated Olympians know and apply visualization training as a pre-start relaxation technique,
- Over 70% of them accept and apply music during pre-start relaxation,
- The Olympians are very appreciative of meeting friends before the start,
- As many as 70% of respondents do not accept or use computer games,
- The subjects use also physiotherapy as a relaxation technique,
- Three people admitted they accept alcohol as a pre-start relaxation technique.

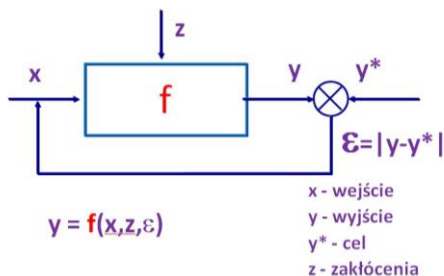
Generally speaking, preferred behaviors seem to be accidental, unplanned, and uncontrolled. Therefore, it is recommended that both the pre-start relaxation and all psychological support activities are strictly planned in accordance with executed training objectives, accurately implemented throughout the training cycle, and controlled, as in case of training loads.

Keywords: training support; psychological training; training process optimization

1. Trening sportowy jako system

Przez system rozumiemy odpowiednio złożony zbiór lub układ obiektów tak powiązanych lub zrelatywizowanych że tworzą jedność lub całość i przez to wykazują nowe właściwości (Morawski 1992). Sens systemu tkwi w powtarzanym od czasów Arystotelesa stwierdzeniu, że całość jest czymś więcej niż sumą części.

Myślenie systemowe podsuwa bowiem nowe koncepcje i punkty widzenia prowadząc do nieoczekiwanych rozwiązań. Wkroczyło ono również do nauk o kulturze fizycznej i do teorii sportu. (Kosendiak 2010). Morawski (1992) stwierdził, że w dzisiejszych czasach podejście systemowe jest niejako obowiązujące, należy do „*dobrego tonu*”. Bywa także, niestety, że jest nadużywane. Nie każdy bowiem schemat blokowy, „kompleksowy” okazuje się przejawem myślenia systemowego.



Rys. 1. Trening sportowy jako system

Proces treningowy można opisać jako system ze sprzężeniem zwrotnym, w którym wyróżniamy następujące elementy (patrz Rys. 1):

X – wejścia – jest to całokształt oddziaływań jakim poddawany jest zawodnik. Jest to zmienna niezależna, a ściślej zbiór zmiennych niezależnych, czyli tych parametrów treningowych, których wartości mogą być skwantyfikowane (wyrażone liczbowo). W praktyce są to po prostu **obciążenia treningowe**.

Y – wyjścia – są to mierzalne skutki treningu (**efekty treningowe**), które przekładają się na wynik sportowy.

F – operator – jest to funkcja charakteryzująca właściwości procesu treningowego – opisuje ona model **zależności efektów treningowych od obciążeń treningowych**.

Z – są to te oddziaływania **otoczenia** które wpływają na efekt treningowy (Y), na które trener i zawodnik nie mają wpływu. $Z = \{Z'; Z''\}$

Możemy je podzielić na oddziaływania negatywne, czyli **zakłócenia (Z')** oraz oddziaływania pozytywne, czyli **wzmocnienia (Z'')**,

Y* - jest to zbiór skwantyfikowanych parametrów wyznaczających **cele** działania systemu.

Różnica pomiędzy efektem treningowym, a celem $\epsilon = |Y - Y^*|$ stanowi dodatkową informację wejściową, co jest wyrażone na Rys.1 pod postacią pętli sprzężenia zwrotnego. (Kosendiak 2010)

$$Y = f(X, Z, \epsilon)$$

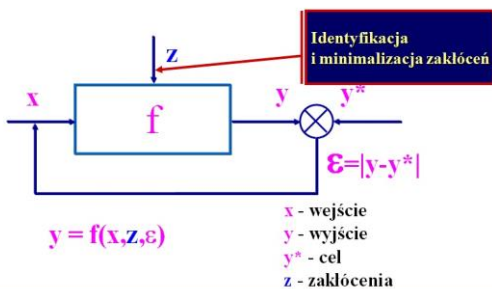
Kierowanie procesem treningowym każdego sportowca polega na rozwiązywaniu szeregu zadań optymalizacyjnych. Optymalizacja jest to wybór rozwiązania **najlepszego z możliwych**. Aby sformułować zadanie optymalizacji należy określić **funkcję celu**, czyli kryterium optymalizacji, oraz **zbiór ograniczeń**. (Naglak, Kosendiak 1978). Rozwiązanie najlepiej spełniające kryterium będzie

rozwiązaniem najlepszym, a jeżeli mieści się w ograniczeniach stanie się rozwiązaniem optymalnym.

Ryguła (2000) pisze, że optymalizacja zajmuje się poszukiwaniem i wyznaczaniem decyzji optymalnych. Decyzje optymalne muszą być decyzjami dopuszczalnymi tzn. spełniającymi warunki ograniczające (np. sytuacja finansowa, aktualny stan zdrowia, możliwości wydolnościowe trenowanego, dostępność obiektów sportowych, środków treningowych itp.) (Ryguła 2000). Z drugiej strony decyzje optymalne to takie, które w możliwie najlepszy sposób spełniają kryterium optymalizacji. Różne kryteria optymalizacji realizowane są na różnych etapach procesu treningowego. Trenerzy próbują znaleźć odpowiedzi na następujące pytania:

- Jak optymalnie formułować cele treningowe?
- W jaki sposób stosowane obciążenia treningowe przekładają się na efekty treningowe, a co za tym idzie na wyniki sportowe?
- Jakie obciążenia treningowe należy zrealizować (w zakresie objętości i intensywności, a także w zakresie doboru środków treningowych i ćwiczeń), aby osiągnąć w zadanym czasie cele treningowe?
- Czy i w jaki sposób można prognozować wartości efektów treningowych (wyników sportowych) na podstawie znajomości zrealizowanego obciążenia treningowego?
- W jaki sposób minimalizować zakłócenia wpływające na jakość procesu treningowego?

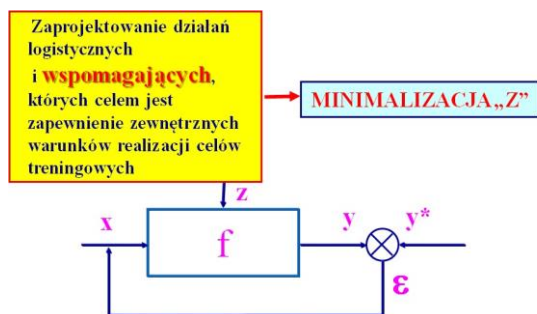
To ostatnie pytanie ma szczególne znaczenie w kierowaniu procesem treningowym sportowców reprezentujących najwyższy poziom światowy.



Rys. 2. Cel kierowania procesem treningowym na etapie mistrzowskim

Identyfikowanie i minimalizowanie wpływów otoczenia (patrz Rys. 2.) jest we współczesnym sporcie kluczowym problemem dotyczącym przygotowania sportowca do najważniejszych zawodów sportowych. (Kosendiak 2010). Poziom czołówki światowej w większości dyscyplin i konkurencji sportowych jest tak wyrównany, że o sukcesie decydują w dużej mierze czynniki poza treningowe. Na tym poziomie zawodnicy są poddani jednakowemu przygotowaniu, dysponują jednakowym najlepszym sprzętem sportowym, korzystają z tych samych ośrodków przygotowania klimatycznego oraz wykorzystują to samo dozwolone wspomaganie. O sukcesie decyduje więc tzw. „*dyspozycja dnia*”. Dlatego zidentyfikowanie i **wyeliminowanie zakłóceń (Z)** lub zidentyfikowanie i **wprowadzenie wzmocnień**

(Z'') może się okazać najskuteczniejszą drogą do realizacji zamierzeń i celów. Można ten cel osiągnąć poprzez, między innymi, zaprojektowanie działań logistycznych i wspomagających, których celem jest zapewnienie zewnętrznych warunków realizacji celów treningowych (patrz Rys. 3.) (Kosendiak 2010). Jednym z elementów takiego postępowania może być wspomaganie psychologiczne.



Rys. 3. Działania prowadzące do optymalizowania procesu treningowego na etapie mistrzowskim

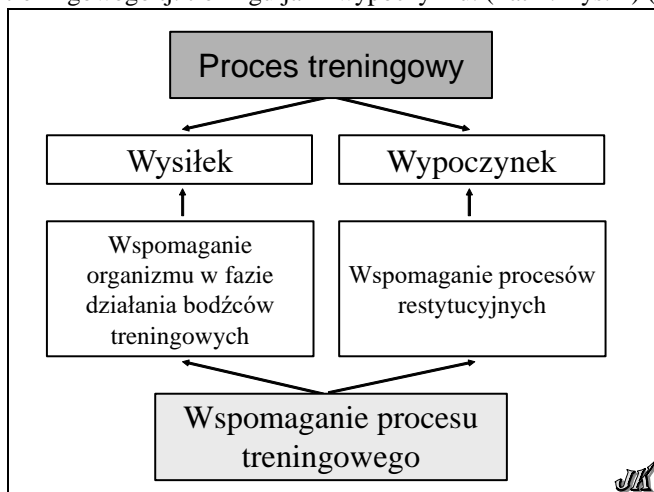
2. Wspomaganie procesu treningowego

Proces treningowy (Naglak 1987) - jest to planowy modyfikowany regularnie realizowany proces pedagogiczny, którego istotą jest wywołanie u sportowca zmian postaw, wiedzy, umiejętności i cech uwarunkowanych przyjętymi celami. Proces treningowy składa się z dwóch nierozłącznych części: (Kosendiak, Barszowski 2005)

- **Wysiłek** czyli oddziaływanie na organizm wybranymi bodźcami - obciążeniami treningowymi, wywołującymi zmiany zmęczeniowe ukierunkowującymi adaptację, **Zmęczenie** rozumiane jest jako czasowa niezdolność do wykonania określonej pracy fizycznej lub umysłowej, w sporcie może to być również konieczność skrócenia czasu pracy przy zachowaniu jej intensywności lub obniżenie jej intensywności przy zachowaniu stałego czasu. W wyniku zmęczenia pogarsza się sprawność wykonywanych czynności, maleje skuteczność działania, zwiększ się ilość błędów.
- **Wypoczynek** czyli przywracanie sprawności funkcjonalnej wszystkich narządów i układów na wyższym poziomie adaptacji.

Wypoczynek w procesie treningowym możemy scharakteryzować czasem niezbędnym do osiągnięcia gotowości do realizacji kolejnego obciążenia treningowego. Czas potrzebny do pełnego wypoczynku zależy w głównej mierze od zmian zmęczeniowych będących wynikiem obciążeń treningowych oraz przebiegu wypoczynku.

Jednym z kierunków optymalizacji procesu treningowego mogą być **działania wspomagające**. Wspomaganie dotyczy obydwóch składowych procesu treningowego tj. treningu jak i wypoczynku. (Patrz: Rys. 4) (Kosendiak 2004).



Rys. 4. Rola wspomagania w procesie treningowym

We wspomaganiu treningu dążymy do zintensyfikowania obciążeń treningowych lub takiego ukierunkowania procesów adaptacyjnych, żeby były w jak największym stopniu zgodne z celami treningu, np. adaptacja do wysokiej temperatury otoczenia, dużej wilgotności, hipoksji, zimna.

Przeciwnie cele przyświecają stosowaniu **metod wspomagających mechanizmy wypoczynkowe**. Chodzi tu o przyspieszenie procesów regeneracji i odnowy. Pojęciem tym będziemy określać wszystkie działania zmierzające do przywrócenia pełnej zdolności wysiłkowej zawodnika po pracy. Będą to zarówno działania wspomagające przywracające sprawność funkcjonalną poszczególnych układów czy ich części poprzez usuwanie metabolitów wysiłkowych, uzupełnianie niezbędnych substancji energetycznych, jak i zapobieganie urazom przeciążeniowym.

3. Wspomaganie psychologiczne

Wspomaganie psychologiczne procesu treningowego może być jednym ze sposobów minimalizacji zakłóceń treningowych, a co za tym idzie powinno być niezbędnym elementem kierowania procesem treningowym sportowców prezentujących najwyższy poziom światowy. Jak wspomniano wcześniej na tym poziomie trudne jest optymalizowanie treningu poprzez odpowiedni dobór obciążeń treningowych, gdyż, aby osiągnąć poziom elity, sportowiec już wcześniej musiał stosować optymalne obciążenia. Należy więc poszukiwać nowych rozwiązań, a do takich należy optymalizowanie procesu treningu psychologicznego.

We współczesnym piśmiennictwie nie brak prac głęboko uzasadniających stosowanie wspomaganie psychologicznego w procesie przygotowania sportowców do dużych imprez sportowych. W wielu krajach wypracowano kompleksowe systemy wspomaganie psychologicznego, a Narodowe Komitety Olimpijskie zatrudniają sztaby psychologów, aby w pełny, kompleksowy sposób wspomóc sportowców rywalizujących na najwyższym światowym poziomie. Przykładem jest praca Haberla i Petersona (2006), której autorzy prezentują konkretne wyzwania, którym powinni sprostać psychologowie zatrudnieni przez amerykański Komitet Olimpijski. Autorzy zwracają uwagę na to, że wprawdzie wspomaganie dotyczy różnych grup sportowców, w różnych dyscyplinach sportowych (indywidualnych i zespołowych), to jednak psychologowie powinni mieć świadomość, że każdorazowo rozwiązują zadania unikalne, jednostkowe. Z kolei Pineschi i Di Pietro (2013) opisują metody i techniki relaksacji i innego wspomaganie psychologicznego, które mogą być stosowane w ramach wsparcia oferowanego obecnie przez psychologów w Dziale Nauki Sportowej brazylijskiego Komitetu Olimpijskiego. Metody psychofizjologiczne opisane tutaj są wykorzystywane do treningu psychicznego elitarnych sportowców w celu wspomaganie ich w zarządzaniu lękami i regulacji pobudzenia. Autorzy również zwracają uwagę na konieczność rozwiązań całościowych, kompleksowych.

Jeśli chodzi o środki i techniki możliwe do zastosowania w treningu psychologicznym, to istnieje niezwykle bogate piśmiennictwo na ten temat. Przykładowo pozytywne wyniki daje znana i powszechnie stosowana metoda treningu relaksacji progresywnej Jacobsona. Kolejnym dowodem na jej skuteczność jest praca Jithendry i Shahina (2014), którzy dokonali badań z udziałem młodych graczy w krykieta. Pojawiają się ciągle nowe metody (lub ich modyfikacje). Na przykład Mikicin i Kowalczyk (2015) stwierdzili, że łączenie relaksacji audiowizualnej z autogenicznymi ćwiczeniami znacząco poprawia zdolność sportowca do przedłużonego wysiłku umysłowego. Ciekawe są wyniki badań dotyczące wykorzystania muzyki w psychologicznym wspomaganie treningu. Bishop (2010) twierdzi, że strategia słuchania muzyki emocjonalnej z szybkim tempem, zagranej z dużym natężeniem (głośno), prawdopodobnie zwiększy subiektywne pobudzenie i ma pozytywny wpływ na reaktywność. Z kolei Khazdozi i wsp. (2017) twierdzą, że odtwarzanie muzyki nie ma istotnego wpływu na motywację sportowców, podczas gdy ich nastrój może ulec znacznej zmianie poprzez słuchanie muzyki w czasie „rozgrzewki”. Almeida i wsp. (2014) zajęli się z kolei problemem opieki psychologicznej zawodnika, który znalazł się w sytuacji trudnej związanej z odniesieniem urazu.

Zdaniem szwedzkiego eksperta od spraw treningu mentalnego w sporcie, L.-E Unestahla (1983) do pełnej automatyzacji reakcji psychicznych w sytuacjach startowych dochodzi dopiero po około trzech latach regularnego stosowania ćwiczeń. Oznacza to, że wspomaganie psychologiczne powinno być działaniem długotrwałym, ściśle zaplanowanym i odniesionym do obciążeń treningowych realizowanych w kolejnych cyklach treningowych. Model takiego rozwiązania zaproponowali Krawczyński i Nowicki (2004) inspirować się pomysłami Unestahla (1983).

Tab. 1. Stosowanie środków przygotowania psychologicznego w ramach periodyzacji procesu treningowego

Okresy treningowe	Ćwiczenia (środki) przygotowania psychologicznego
Okres przygotowawczy:	W formie ćwiczeń grupowych lub indywidualnych:
1. podokres przygotowania ogólnego	- trening relaksacyjny - podstawowy trening koncentracji uwagi - podstawowy trening wyobraźniowy
2. podokres przygotowania ukierunkowanego	- trening specyficznej koncentracji uwagi - trening ideomotoryczny - trening relaksacyjno-wypoczynkowy
3. podokres przygotowania specjalnego	W formie ćwiczeń indywidualnych: - wyobraźniowe odtwarzanie najlepszego startu - utrwalanie rutyny przedstartowej - trening relaksacyjno-wypoczynkowy
Okres startowy	W formie ćwiczeń indywidualnych
1. podokres stabilizacji formy	- wyobraźniowe odtwarzanie planów startowych - trening relaksacyjno-wypoczynkowy
2. podokres startowy	- wyobraźniowe odtwarzanie planów startowych - wyobraźniowe odtwarzanie sytuacji kryzysowych i skutecznej interwencji - wprowadzanie ewentualnych korekt do programu

Źródło: za: Krawczyński, Nowicki (red.) 2004, (inspiracja: Unestahl 1983).

Należy zauważyć, że obciążenie treningowe oddziałuje zarówno na sferę fizyczną jak i psychiczną sportowca. Tak więc zasadne jest stosowanie wspomaganie psychologicznego zarówno w fazie wysiłkowej jak i w fazie wypoczynku. (zgodnie z założeniami zaprezentowanymi na Rys. 4.)

Autorzy są zdania, że wspomaganie psychologiczne może przyjąć następujące sposoby i formy:

Wspomaganie psychologiczne w fazie wysiłkowej:

- techniki oddechowe,
- trening koncentracji uwagi,
- trening wyobraźniowy,
- rutyna przedstartowa,
- trening symulacyjny (sytuacje startowe),
- kontrola emocji (sposoby pobudzania i wyciszania się),
- metody motywacyjne

Wspomaganie psychologiczne w fazie wypoczynkowej:

- techniki oddechowe,
- trening relaksacyjny,
- trening progresywny Jacobsona,
- trening autogenny,
- trening wyobraźniowy,
- autohipnoza,
- medytacje

4. Cel pracy pytania badawcze metoda i materiał badawczy

Aby przystąpić do usprawniania systemu wspomagania psychologicznego procesu treningowego, a co za tym idzie do poprawy jakości tego systemu konieczne jest dokonanie analizy sytuacji istniejącej. Postanowiono więc zapytać członków polskiej ekipy olimpijskiej udającej się na Igrzyska Olimpijskie w Rio de Janeiro 2016' o to jakie sposoby relaksacji przed zawodami akceptują i stosują. Świadomie ograniczono się do technik relaksacji przed startem, gdyż potraktowano te badania, jako badania pilotażowe prowadzące do całościowej identyfikacji problemu.

Dlatego autorzy pracy formułowali jej **cel**, jako **identyfikacja preferencji zachowań związanych z relaksacją przed startem członków Kadry Olimpijskiej**.

Aby cel pracy zrealizować postawiono następujące pytania badawcze:

- Jakie sposoby relaksacji przed zawodami deklarują i kaceptują badani Olimpijczycy?
- Czy preferowane sposoby relaksacji przed startem można uznać za racjonalne, zaplanowane i świadomie realizowane?

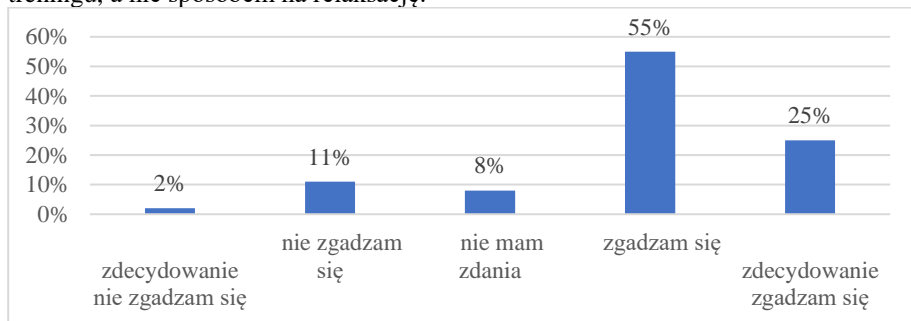
Jako **metodę badawczą** wykorzystano wywiad pisemny z użyciem ankiety wypełnianej internetowo (on-line). Badanie przeprowadzono przed Igrzyskami Olimpijskimi w Rio de Janeiro 2016' wśród reprezentantów Polski zakwalifikowanych do udziału w tych igrzyskach. Ankieta składała się z metryczki i 10 pytań, na które respondenci odpowiadali wg skali: zdecydowanie nie zgadzam się, nie zgadzam się, nie mam zdania, zgadzam się i zdecydowanie zgadzam się. Wypełnienie ankiety było dobrowolne i całkowicie anonimowe.

W badaniach wzięło 54 uczestników IO Rio de Janeiro 2016', w tej liczbie 25 osób, to mężczyźni, a 29 osób – kobiety. W analizie wyników nie badano różnic pomiędzy płciami. Spośród badanych 43 sportowców posiadało klasę sportową MM (mistrzowską międzynarodową), a pozostałych 11 klasę sportową M (mistrzowską). Średni wiek badanych, to 27 lat i 5 miesięcy (min – 19 lat, max 38 lat), a staż treningowy średni 13 lat i 5 miesięcy (minimum 5 lat, maksimum 24 lata).

5. Wyniki i ich analiza

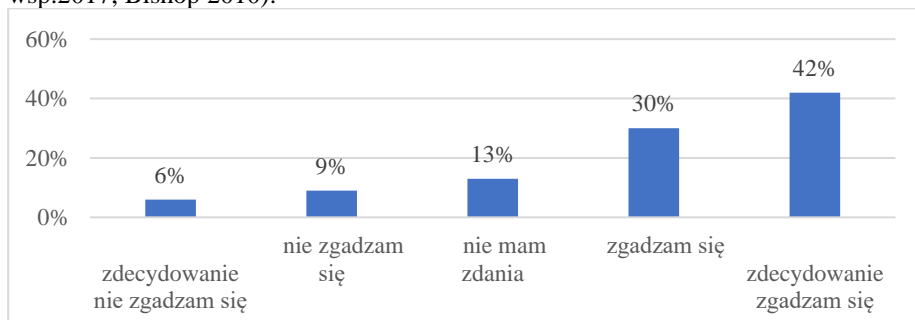
Wyniki przeprowadzonych badań przedstawiono graficznie na rysunkach Rys.5.-Rys.12.

Okazało się, że większość badanych Olimpijczyków zna i stosuje trening wizualizacyjny jako sposób na relaksację przed startem. (Rys. 5.). Nie zawsze jednak jest to działanie celowe, gdyż trening wyobraźniowy jest jednak sposobem kształtowanie sprawności specjalnej sportowca i powinien być raczej elementem treningu, a nie sposobem na relaksację.



Rys. 5. Stosowanie treningu wizualizacyjnego jako sposób relaksacji przed zawodami w deklaracjach badanych polskich Olimpijczyków

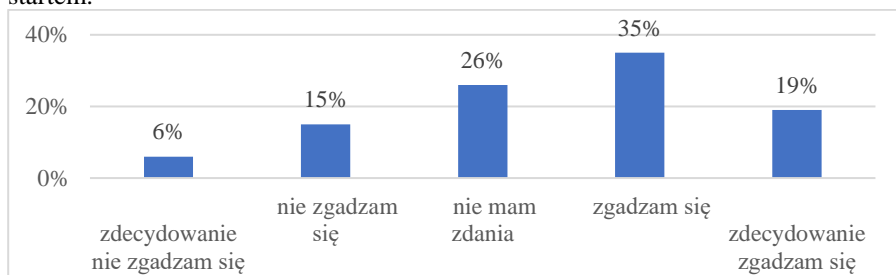
Ponad 70% akceptuje i stosuje muzykę w relaksacji przedstartowej, (patrz: Rys. 6.), ale jak wspomniano wcześniej nie każda muzyka się do tego nadaje. Bardzo ważny jest dobór nastroju, tempa, harmonii, melodyki a nawet siły głosu (natężenia dźwięków), gdyż efekty słuchania muzyki mogą być bardzo różne. (Khazdozi i wsp.2017, Bishop 2010).



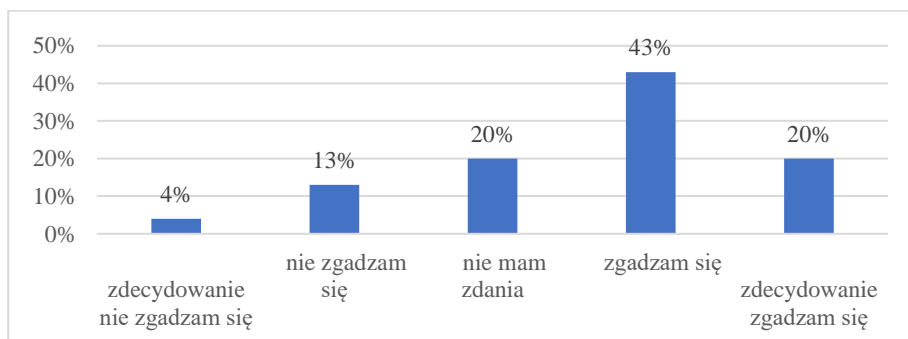
Rys. 6. Słuchanie muzyki jako sposób relaksacji przed zawodami w deklaracjach badanych polskich Olimpijczyków

Wydaje się, że podobne zastrzeżenia można mieć też do czytania książek, jako metody relaksacji (Rys. 7.), ale jest to tylko przypuszczenie, a istotne jest to, że jest to metoda stosowana i akceptowana przez badanych. Olimpijczycy bardzo sobie cenią spotkania z przyjaciółmi przed startem (Rys.8.), ale przecież ta metoda relaksacji z reguły nie jest możliwa do realizacji, chyba, że zawody odbywają się w miejscu zamieszkania. Wydaje się, że zawodnik pozbawiony tej ulubionej metody relaksacji na zawodach w odległych krajach, w sytuacjach, gdy liczebność ekipy startującej jest niewielka może mieć powody do frustracji i wówczas ten sposób

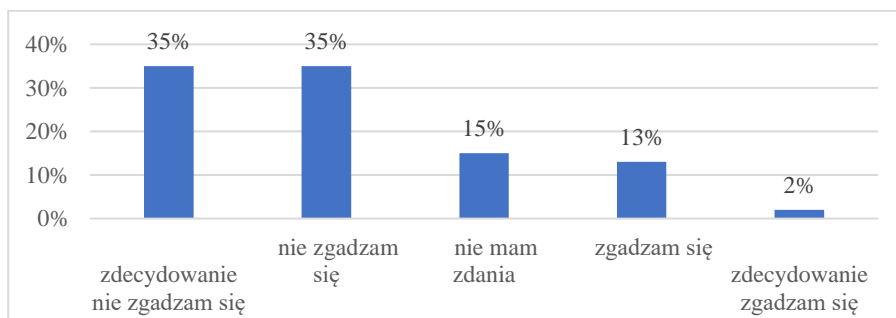
relaksacji może się okazać zupełnie nieskuteczny. Aż 70% badanych nie akceptuje i nie stosuje gier komputerowych (Rys. 9.), co jest wynikiem bardzo pozytywnym. Rywalizacja w świecie wirtualnym nie może sprzyjać koncentracji i relaksacji przed startem.



Rys. 7. Czytanie książek jako sposób relaksacji przed zawodami w deklaracjach badanych polskich Olimpijczyków

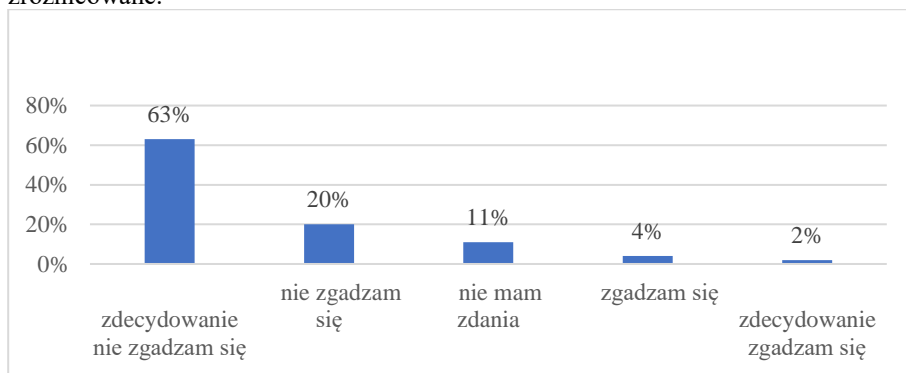


Rys. 8. Spotkania z przyjaciółmi jako sposób relaksacji przed zawodami w deklaracjach badanych polskich Olimpijczyków

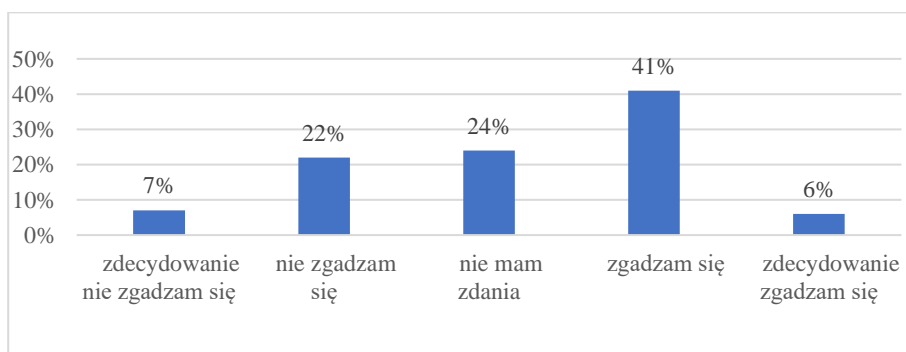


Rys. 9. Gry komputerowe jako sposób relaksacji przed zawodami w deklaracjach badanych polskich Olimpijczyków

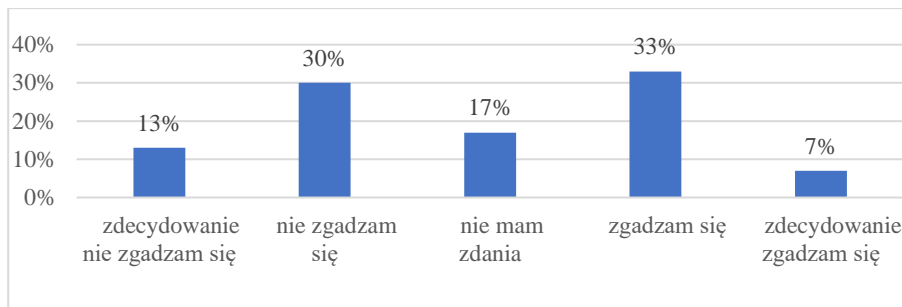
O wysokiej świadomości respondentów świadczy odpowiedź na pytanie o stosowanie alkoholu jako środka „relaksującego” (Rys. 10.). Większość sportowców odrzuca ten sposób, niemniej kilka osób akceptuje, co jest niepokojące, gdyż wynik w tym zakresie powinien być zupełnie jednoznaczny. Wyjście do kawiarni/restauracji (patrz Rys. 11.) jest raczej akceptowane natomiast nie wiadomo jaki może to mieć związek z koniecznością stosowania odpowiedniej diety, dlatego odpowiedzi na to pytanie należy interpretować podobnie jak odpowiedź na pytanie o kontakty ze znajomymi. Wreszcie zapytano o problem stosowanie środków z zakresy fizjoterapii. (Rys. 12.). Przyjęło się w niektórych dyscyplinach sportu (np. w boksie), że fizjoterapeuta jest jednocześnie „pełniącym rolę” psychologa. W trakcie masażu i innych czynności istnieje możliwość szczerzej wymiany zdań z terapeutą. Jednak najprawdopodobniej nie każdy z nich posiada odpowiednią wiedzę i umiejętności, a także niektóre zabiegi fizykoterapeutyczne nie są możliwe do zastosowania przed zawodami i dlatego odpowiedzi na to pytanie są bardzo zróżnicowane.



Rys. 10. Picie alkoholu jako sposób relaksacji przed zawodami w deklaracjach badanych polskich Olimpijczyków



Rys. 11. Wyjście do kawiarni/restauracji jako sposób relaksacji przed zawodami w deklaracjach badanych polskich Olimpijczyków



Rys. 12. Korzystanie z usług fizjoterapeuty jako sposób relaksacji przed zawodami w deklaracjach badanych polskich Olimpijczyków

6. Podsumowanie

Wśród preferowanych sposobów na relaksację ważne miejsce zajmują racjonalne z punktu widzenia psychologicznego zachowania, takie jak trening wizualizacyjny, czytanie książek, słuchanie muzyki (jakiej?) czy unikanie gier komputerowych. Wątpliwości budzą takie preferencje, jak spotkania z przyjaciółmi, czy wyjścia do kawiarni jako sposoby na „profesjonalną” relaksację. Negatywne zaskoczenie budzi fakt stosowania alkoholu przez 3 badane osoby. Generalnie preferowane zachowania sprawiają wrażenie zachowań przypadkowych, nieplanowanych i niekontrolowanych. Dla usprawnienia wspomaganie psychologiczne niezbędne jest zrealizowanie następującego postulatu:

Zarówno relaksacja przed zawodami, jak i każde działanie zaliczone do wspomaganie psychologiczne powinno być ściśle zaplanowane ze względu na realizowane cele treningowe, precyzyjnie realizowane w całym cyklu treningowym oraz kontrolowane, tak jak to się dzieje w przypadku obciążeń treningowych.

Może to prowadzić do minimalizacji zakłóceń występujących w treningu, a co za tym idzie do poprawy jakości procesu treningowego.

Literatura

1. Almeida P.L., Olmedilla A., Rubio, V.J., Palou P. (2014) Psychology in the realm of sport injury: What it is all about. *Revista de Psicología del Deporte* 2014. Vol. 23, núm. 2, pp. 395-400 ISSN: 1132-239X ISSNc: 1988-563.
2. Bishop D., (2010) ‘Boom Boom How’: Optimising performance with music. *Sport & Exercise Psychology Review*, Vol. 6 No.1 pp. 35-47 © The British Psychological Society.
3. Elsborg P., Diment G.M., Elbe A-M. (2013) Sport Psychology Consultants’ Perceptions of Their Challenges at the London 2012 Olympic Games. *The Sport Psychologist*, 2015, 29, 183 -195 © 2015 Human Kinetics, <http://dx.doi.org/10.1123/tsp.2013-0105>.
4. Haberl P., Peterson K., (2006) Olympic-Size Ethical Dilemmas: Issues and Challenges for Sport Psychology Consultants on the Road and at the Olympic

- Games. ETHICS & BEHAVIOR, 16(1), 25–40 Copyright © 2006, Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
5. Jithendra V. S., Shahin A. (2014) Effect of Jacobson's deep muscle relaxation of uder-18 cricketeres. International Journal of Sports Sciences and Fitness, Volume 4(1), 2014, pp. 82-88.
 6. Khazdozi, G., Bahari, S., & Ashayeri, H. (2017). Effects of Warming up with Music on Moods and Training Motivation among Athletes. Journal of History Culture and Art Research, 6(1), 169-174. doi:http://dx.doi.org/10.7596/taksad.v6i1.713.
 7. Kosendiak J. (2004) Wykłady z teorii sportu dla studentów Akademii Wychowania Fizycznego. Wrocław : BK - Wydawnictwo.
 8. Kosendiak J. (2010) Systemowe podstawy optymalizacji procesu treningu, Sport Wyczynowy, 2010a; R.48; nr 1; s.49-54.
 9. Kosendiak J., Barszowski P. (2005) Nowoczesne wspomaganie farmakologiczne procesu treningowego i jego wpływ na zdrowie młodych sportowców. W: Modelowe rozwiązania treningu w szkoleniu młodzieży uzdolnionej sportowo / pod red. Dariusza Śledzińskiego, Anny Kuder, Krzysztofa Perkowskiego. Warszawa : Polskie Towarzystwo Naukowe Kultury Fizycznej, 2005, s.172-186.
 10. Krawczyński M., Nowicki D. (2004) Psychologia sportu w treningu dzieci i młodzieży. Centralny Ośrodek Sportu, Wydawnictwo. Warszawa 2004, wyd. 1.
 11. Mikicin M., Kowalczyk M. (2015) Audio-Visual and Autogenic Relaxation Alter Amplitude of Alpha EEG Band, Causing Improvements in Mental Work Performance in Athletes. Appl Psychophysiol Biofeedback (2015) 40:219–227 DOI 10.1007/s10484-015-9290-0.
 12. Morawski J, M. (1992). Dominanty ujęć systemowych. w: Morawski J. (red.) Współczesne problemy metodologii badań w kulturze fizycznej. Wydawnictwo AWF Warszawa.
 13. Naglak Z. Kosendiak J.(1978). Optymalizacja treningu sportowego podstawą rozwoju mistrzostwa sportowego. Sport Wyczynowy, 9, s. 44-48.
 14. Naglak Z. (1987) Społeczne i Metodyczne aspekty sportu klasyfikowanego. AWF Wrocław.
 15. Pineschi G., Di Pietro A. (2013) Anxiety Management through Psychophysiological Techniques: Relaxation and Psyching-Up in Sport. Journal of Sport Psychology in Action, 4:181–190, 2013 Copyright © Association for Applied Sport Psychology ISSN: 2152-0704 print / 2152-0712 online DOI: 10.1080/21520704.2013.820247.
 16. Ryguła I. (2000). Narzędzia analizy systemowej treningu sportowego. Akademia Wychowania Fizycznego, Katowice.
 17. Uneståhl, L-E: (Ed.): The Mental Aspect of Gymnastics. Örebro, Sweden: Veje Publishing, 1983.