

W prostocie tkwi siła

Psychologia sportu

DLA

BYSTRZAKÓW™

Dowiedz się, jak:

- wyznaczać sobie cele i je osiągać
- dawać z siebie wszystko pod presją
- utrzymywać nawyki właściwe zwycięzcom
- radzić sobie z przeciwnościami

septem
septem.pl

dr hab. Leif H. Smith
dr Todd M. Kays



Tytuł oryginalny: Sports Psychology For Dummies®

Tłumaczenie: Michał Lipa, Beata Pawlak

ISBN: 978-83-246-8847-0

Original English language edition Copyright © 2010 by John Wiley & Sons Canada, Ltd.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part any form.

This translation published by arrangement with Wiley Publishing, Inc.

Oryginalne angielskie wydanie Copyright © 2010 by John Wiley & Sons Canada, Ltd.

Wszelkie prawa, włączając prawo do reprodukcji całości lub części w jakiegokolwiek formie, zarezerwowane. Tłumaczenie opublikowane na mocy porozumienia z Wiley Publishing, Inc.

Translation copyright © 2014 by Helion S.A.

Wiley, the Wiley Publishing logo, For Dummies, the Dummies Man logo, A Reference for the Rest of Us!, The Dummies Way, Dummies Daily, The Fun and Easy Way, Dummies.com, Making Everything Easier, and related trade dress are trademarks or registered trademarks of John Wiley & Sons, Inc., and/or its affiliates in the United States and other countries, and may not be used without written permission. All other trademarks are the property of their respective owners. Wiley Publishing, Inc., is not associated with any product or vendor mentioned in this book.

Wiley, the Wiley Publishing logo, For Dummies, the Dummies Man logo, A Reference for the Rest of Us!, The Dummies Way, Dummies Daily, The Fun and Easy Way, Dummies.com, Making Everything Easier i związana z tym szata graficzna są markami handlowymi John Wiley and Sons, Inc. i/lub firm stowarzyszonych w Stanach Zjednoczonych i/lub innych krajach. Wykorzystywane na podstawie licencji.

Polish language edition published by Wydawnictwo Helion.

Copyright © 2014.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://dlabystrzakow.pl/user/opinie/psspb>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: dlabystrzakow@dlabystrzakow.pl

WWW: <http://dlabystrzakow.pl>

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

O autorach	15
Podziękowania od autorów	17
Wprowadzenie	19
O książce	19
Konwencje zastosowane w książce	20
Czego nie czytać	20
Naiwne założenia	20
Jak podzielona jest książka	21
Część I. Zdobywanie przewagi — podstawy psychologii sportu	21
Część II. Mentalne narzędzia sukcesu	21
Część III. W ferworze walki — psychologia sportu w akcji	21
Część IV. Doskonalenie współpracy w zespole za pomocą psychologii sportu	22
Część V. Psychologia sportu dla trenerów i rodziców	22
Część VI. Dekalogi	22
Ikony wykorzystane w książce	22
Co dalej	23

Część I. Zdobywanie przewagi — podstawy psychologii sportu

25

Rozdział 1. Wprowadzenie do psychologii sportu	27
Twoja sekretna broń: psychika	28
Definicja odporności psychicznej	28
Wyznaczenie właściwych celów	29
Motywacja	29
Zwiększanie pewności siebie w sporcie i w życiu	30
Gromadzenie narzędzi mentalnych	30
Psychologia sportu w praktyce	31
Siła zespołów	31
Psychologia sportu dla trenerów i rodziców	32

Rozdział 2. Psychika gladiatora. Wzmocnij to, co pod kaskiem 33

Definicja odporności psychicznej	33
Czym jest odporność psychiczna?	33
Dlaczego odporność psychiczna jest ważna?	35
Zwiększanie odporności psychicznej: plan ataku	37
Punkt wyjścia: Twoja dzisiejsza odporność psychiczna	37
Podejmowanie zobowiązań	38
Przygotowywanie się do konkretnych sytuacji	40
Ocenianie postępów	41

Rozdział 3. Wyznaczanie celów: mierz wysoko i strzelaj celnie 43

Wyznaczanie efektywnych celów	43
Wyznaczanie celów	44
Konkretyzowanie celów	46
Wyznaczanie ambitnych celów	47
Wyznaczanie terminów osiągnięcia celów	48
Śledzenie postępów w dążeniu do celów	48
Przyjmowanie odpowiedzialności za własne wyniki	48
Określanie sposobu mierzenia postępów	49
Pozwól sobie na modyfikację celów	50

Rozdział 4. Rozpal w sobie ogień: podtrzymywanie płomienia motywacji 51

Popularne mity dotyczące motywacji	51
Źródłem motywacji mogą być inni ludzie	52
Sława i bogactwo są dobrym źródłem motywacji	52
Motywacja sama w sobie prowadzi do sukcesu	52
Definicja motywacji	53
Dwa rodzaje motywacji: wewnętrzna i zewnętrzna	53
Który rodzaj motywacji jest lepszy?	54
Ocenianie i analizowanie bieżącego poziomu motywacji	54
Mierzenie poziomu motywacji	55
Zrozum własną motywację	55
Maksymalizowanie motywacji: jak z małego płomienia zrobić wielkie ognisko	56
Bycie całkowicie szczerym wobec siebie	57
Rozważenie powodów, dla których uprawiasz sport	57
Skupianie się na zadaniach, nie na ego	57
Poszukiwanie sposobów doświadczania sukcesu	58
Zmiana reżimu treningów	58
Otaczanie się wysoko zmotywowanymi ludźmi	58
Zdyscyplinowanie	58
Poszukiwanie wsparcia	59
Radzenie sobie z błędami	59
Pozytywne myślenie	59
Pokonywanie przeszkód w utrzymaniu silnej motywacji	59
Zmiana roli w drużynie	59
Wypalenie	60

Problemy w innych sferach życia	61
Brak zgody z trenerem i kolegami z drużyny	61
Zmiana życiowych priorytetów	62

Rozdział 5. Idź przez życie dumnym krokiem

— teoria i praktyka zwiększania pewności siebie 65

Czym jest pewność siebie i dlaczego jest ważna	65
Mity dotyczące pewności siebie	66
Cykl pewności siebie	68
Pozytywne myślenie	68
Podejmowanie ryzyka	69
Doświadczenie sukcesu	70
Zwiększanie pewności siebie	70
Skupianie się na codziennych sukcesach	71
Skupianie się na procesie, a nie na wynikach	72
Pokonywanie przeszkód na drodze do większej pewności siebie	73
Nieudany występ	73
Brak miejsca w podstawowym składzie drużyny	74
Choroba lub kontuzja	75
Niedostateczne przygotowanie	75

Część II. Mentalne narzędzia sukcesu 77

Rozdział 6. Doskonalenie sztuki koncentracji 79

Czym jest skupienie i dlaczego jest ważne	79
Myślenie z rozmachem kontra zamartwianie się drobiazgami: strefy koncentracji	82
Skupianie się na tym, co ważne	82
Istotne przedmioty koncentracji	83
Nieistotne przedmioty koncentracji	84
Koncentracja jako narzędzie zmniejszania lub eliminowania presji	87
Pokonywanie przeszkód utrudniających koncentrację	88
Myślenie o wynikach	88
Uleganie emocjom	88
Rozpraszaające uwagę sprawy pozasportowe	89
Relacje z kibicami, sędziami i trenerami	90
Zwiększanie koncentracji	91

Rozdział 7. Trening w wyobraźni: wszystko, co musisz wiedzieć o tworzeniu wyobrażeń 93

Wprowadzenie do tworzenia wyobrażeń	94
Wyobrażenia wewnętrzne: z Twojego punktu widzenia	94
Wyobrażenia zewnętrzne: spoglądanie na siebie z boku	95
Określanie preferowanego typu wyobrażeń	96
Wyobrażenia wizualne: robisz to, co widzisz	96

Wyobrażenia słuchowe: namacalne dźwięki	97
Wyobrażenia fizyczne: czucie całym ciałem	97
Najważniejsze cechy idealnych wyobrażeń	98
Tworzenie szczegółowych wyobrażeń	98
Tworzenie wyobrażeń sukcesu	99
Pierwsze kroki w tworzeniu wyobrażeń	100
Co sobie wyobrażać?	101
Najlepsza pora na tworzenie wyobrażeń	102
Najlepsze miejsce na tworzenie wyobrażeń	105
Ocenianie skuteczności tworzenia wyobrażeń	105

Rozdział 8. Rozmowa z samym sobą — nie krzycz na siebie zbyt głośno 109

Skutki dialogu wewnętrznego	109
Dwa rodzaje dialogu wewnętrznego: pozytywny i negatywny	110
Wpływ dialogu wewnętrznego na uprawianie sportu	110
Zmiana kanału: odchodzenie od negatywnego dialogu wewnętrznego	113
Zwracanie uwagi na komunikaty wysyłane do siebie	113
Zwalczanie negatywnych myśli	114
Zastępowanie negatywnych myśli pozytywnymi	115
Poprawianie własnych osiągnięć dzięki dialogowi wewnętrznemu	116
Prowadzenie dziennika przed treningami	118
Wymyślanie słów naprowadzających	118
Tworzenie procedur radzenia sobie z niepowodzeniami	119
Tworzenie pozytywnych wyobrażeń	120

Rozdział 9. Kontrolowanie harmonogramu pracy 121

Różnice między zarządzaniem czasem a zarządzaniem zadaniami	122
Stara szkoła: zarządzanie czasem	122
Lepszy sposób gospodarowania czasem: zarządzanie zadaniami	122
Rozpoznawanie wyznawanych wartości	124
Ustalanie priorytetów	125
W poszukiwaniu straconego czasu	127
Poczucie odpowiedzialności	128

Część III. W ferworze walki — psychologia sportu w akcji 131

Rozdział 10. Nawyki zwycięzców: jak rytuały zwiększają zdolność rywalizacji 133

Wpływ rytuałów na koncentrację i zdolność rywalizacji	134
Różnica między rytuałami a przesadami	136
Rytuały najlepszych sportowców	137
Przykład 1. Pierwszy na boisku	137
Przykład 2. Spokojna i zrelaksowana	138
Przykład 3. Filmy i medytacja	139

Wymyślanie efektywnych rytuałów na treningi i zawody	139
Rytuały na treningi	140
Rytuały na czas zawodów	142
Kiedy i jak modyfikować rytuały	145
Rozdział 11. Radzenie sobie z presją: jak igrać z ogniem, żeby się nie poparzyć	147
Istota presji: czym ona jest i dlaczego się pojawia	147
Oznaki występowania presji	148
Przyczyny presji w sporcie	149
O sportowcach, którzy spalają się pod presją	150
Różnica między pobudzeniem a presją	151
Radzenie sobie z presją w stylu zawodowców	154
Skupianie się na bieżącym zadaniu	154
Dobre przygotowanie pod każdym względem	154
Odpowiedni punkt widzenia	156
Zmiana wewnętrznego dialogu	156
Myślenie o tym, co można kontrolować	157
Prowadzenie dziennika	158
Oddychanie i ćwiczenia rozciągające	159
Rozdział 12. Bądź silny — skuteczne zarządzanie poziomem energii	161
Eliminowanie czynników rozpraszających energię	163
Negatywny dialog wewnętrzny	163
Nadmiar emocji	163
Brak przygotowania	164
Śledzenie poziomu energii	165
Podczas treningu	166
Przed zawodami	166
W czasie rywalizacji	166
Zarządzanie poziomem energii	167
Identyfikowanie idealnego stanu sprzyjającego rywalizacji	167
Kumulowanie energii	168
Relaksowanie się przed zawodami: walka na luzie	169
Rozdział 13. Radzenie sobie z przeciwnościami: sztuka odbijania się od dna	175
Nowe spojrzenie na przegraną	175
Przegrana nie musi być porażką	176
Różnica między byciem pokonanym a oddaniem zwycięstwa	176
Pokonywanie kryzysów formy	177
Przyczyny kryzysów formy	177
Skupianie się na podstawowych kwestiach	178
Uważność	178
Radzenie sobie z błędami popełnianymi w czasie zawodów	180
Stan umysłu po popełnieniu błędu	180
Rytuały na wypadek popełnienia błędu	182

Radzenie sobie z kontuzjami	183
Zapobieganie kontuzjom	184
Postępowanie w przypadku urazów	186

Część IV. Doskonalenie współpracy w zespole za pomocą psychologii sportu 191

Rozdział 14. Komunikacja w zespole 193

Mity dotyczące komunikacji	194
Komunikacja to tylko słowa	194
Dopóki mówisz, jesteś słyszany	195
Komunikacja bez słów	196
Mowa ciała	196
Ton głosu	198
Stwarzanie warunków dla idealnej komunikacji	198
Odpowiedni czas	199
Odpowiednie miejsce	199
Doskonalenie umiejętności komunikacji	200
Nie bierz wszystkiego do siebie	200
Ostrożnie z założeniami	200
Skup się na teraźniejszości, nie na przeszłości	201
Nigdy nie mów „nigdy” ani „zawsze”	202

Rozdział 15. Prowadzenie zespołu do zwycięstwa: sportowcy jako przywódcy 203

Czym przywództwo jest, a czym nie jest	203
Rozpoznawanie własnego stylu przywództwa	204
Dyktator	205
Trybun ludowy	205
Przywódca nieingerujący	206
Bycie przywódcą w ważnych chwilach	206
Przed zawodami	206
W czasie zawodów	207
Po zawodach	208
Poza sezonem	208
Podczas treningów	209
Poza boiskiem	209
Doskonalenie umiejętności przywódczych	211
Zdobywanie zaufania i szacunku	211
Dawanie przykładu	212
Oczekiwanie odpowiedzialności od kolegów z drużyny	212
Bycie wzorem skutecznego przywódcy	213

Rozdział 16. Rozwijanie współpracy w zespole217

Określanie misji zespołu	218
Formułowanie misji	218
Przekonywanie członków zespołu do misji	219
Dla trenerów: pomaganie zawodnikom w tworzeniu zgranego zespołu	219
Definiowanie ról i obowiązków graczy	220
Odpowiedzialność zespołu za sukces	221
Zmiana sposobu myślenia: zbiorowość zamiast indywidualności	222
Panowanie nad ego zawodników	223
Dla zawodników: stawianie zespołu na pierwszym miejscu	224
Poznanie kolegów z drużyny	224
Poznanie i akceptowanie roli w drużynie	225
Przyjmowanie odpowiedzialności za swoje sukcesy i porażki	226

Część V. Psychologia sportu dla trenerów i rodziców 229**Rozdział 17. Trenowanie współczesnego sportowca231**

Zwiększanie koncentracji sportowców	232
Przygotowywanie sportowców do treningów	232
Podtrzymywanie koncentracji sportowców	233
Obserwowanie i ocenianie koncentracji zawodników	234
Rozwijanie zdolności radzenia sobie z presją	235
Symulowanie rywalizacji	235
Tworzenie wyobrażeń przed, w trakcie i po treningu	236
Wymyślanie ćwiczeń będących źródłem presji	238
Motywowanie sportowców	238
Pokazywanie ogólnego obrazu sytuacji	239
Planowanie szybkich treningów	240
Poszukiwanie inspiracji	241
Zachęcanie zawodników do pracy zespołowej	242
Codienne omawianie wspólnej misji	243
Pokazywanie, że zespół jest lepszy od jednostki	244
Nie ograniczaj się do mówienia o pracy zespołowej	245

Rozdział 18. Wychowywanie sportowca: nie ograniczaj się do kibicowania247

Różnica między motywacją Twoją a Twojego dziecka	248
Zachęcanie dzieci zamiast zmuszania ich	250
Przygotowywanie dziecka do rywalizacji	251
Zapytaj dziecko, czego potrzebuje	251
Przedmeczowe przypomnienia i zachęty	251
Podkreślanie znaczenia wysiłku	252
Skupianie się na przyjemności	253

Kibicowanie dziecku	253
Wiwatuj, ale nie krzycz	253
Przestrzegaj zasady 24 godzin	254
Pozwól trenerowi trenować	254
Miej poczucie humoru	255
Bądź cierpliwy wobec sędziów	255
Nie szukaj winnych	255
Miej na uwadze wiek dziecka i poziom jego umiejętności	256
Bądź wzorem do naśladowania	256
Ucz, ale nie praw kazań	256
Radzenie sobie z wypaleniem u sportowców	257
Rozmowa z dzieckiem, które chce zrezygnować z uprawiania sportu	259
Poszukiwanie najlepszej decyzji	260
Zachowywanie dystansu	260
Wybór odpowiedniego momentu	261
Odchodzenie z klasą	263

Część VI. Dekalogi 265

Rozdział 19. Dziesięć sposobów stosowania psychologii sportu w biurze 267

Przygotowywanie się do pracy	267
Definiowanie sukcesu zawodowego	268
Równoważenie pracy i życia	269
Koncentrowanie się mimo czynników rozpraszających	270
Zrób przerwę i uwolnij się od stresu	270
Skuteczne działanie pod presją	272
Wymyślanie efektywnych rytuałów	272
Skupianie się na zadaniach, nie wynikach	273
Radzenie sobie z konfliktami i przeciwnościami w miejscu pracy	273
Tworzenie grupy wsparcia	275

Rozdział 20. Dziesięć sposobów na bycie lepszym zawodnikiem 277

Oceń swoją aktualną pozycję	277
Wiedz, co Cię motywuje	278
Określ swoje cele	278
Opracuj plan działania	279
Doskonal się stopniowo i konsekwentnie	279
Codziennie ćwicz swój umysł	279
Rozwijaj swoje umiejętności fizyczne	280
Ulepszaj metody pracy	280
Zwiększaj i podtrzymuj kondycję	281
Szukaj źródeł presji	281

Rozdział 21. Dziesięć sposobów radzenia sobie ze stresem	283
Ustalaj priorytety	283
Szukaj równowagi	284
Medytuj	284
Korzystaj z wyobrażeń	285
Kontroluj myśli i emocje	286
Ćwicz	286
Wysypiaj się	287
Stwórz grupę wsparcia	288
Śmiej się	288
Okazuj wdzięczność	289
Rozdział 22. Dziesięć sposobów wychowywania sportowca	291
Podjęcie decyzji o specjalizacji	291
Wybór odpowiedniej ligi	292
Rozmowa z dzieckiem po przegranej	293
Bądź kibicem, nie trenerem	294
Wiwatuj, ale nie krzycz	294
Rozmawianie z trenerem	295
Nagradzanie tego, co ważne	295
Gospodarowanie czasem i pieniędzmi	296
Koncentracja na zdobywaniu umiejętności życiowych	297
Żyj własnym życiem, a nie życiem dziecka	297
Skorowidz	299

Rozdział 1

Wprowadzenie do psychologii sportu

.....

W tym rozdziale:

- ▶ wszystko, co psychologia sportu może dla Ciebie zrobić;
 - ▶ postrzeganie psychiki jako narzędzia dążenia do sukcesu;
 - ▶ wykorzystanie psychologii sportu w przygotowaniach do rywalizacji;
 - ▶ wykorzystanie psychologii sportu w zespole;
 - ▶ korzystanie z psychologii sportu przez rodziców i trenerów.
-

Prawdopodobnie słyszałeś o wybitnych sportowcach pracujących z psychologami sportu i o zawodowych drużynach zatrudniających psychologów na etacie. Ale czym dokładnie jest psychologia sportu i czy naprawdę jest zarezerwowana wyłącznie dla profesjonalistów?

Psychologia sportu to po prostu praktyczne zastosowanie zasad psychologii w sporcie. Dzięki niej sportowcy mogą poprawić swoje wyniki. Z całą pewnością *nie jest* przeznaczona tylko dla zawodowców. Tak naprawdę obserwujemy stosowanie jej na różnych etapach sportowej kariery. Jest przydatnym narzędziem dla uprawiających sport dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych, a także trenerów, rodziców, administratorów, lekarzy sportowych, trenerów zajmujących się wyszkoleniem fizycznym, dietetyków i fizjoterapeutów. Znajduje zastosowanie zarówno w bardzo popularnych dyscyplinach sportu — takich jak piłka nożna, futbol amerykański, golf i tenis — jak i tych, które cieszą się mniejszym zainteresowaniem, takich jak judo, jazda na snowboardzie, szermierka i krykiet. Psychologia sportu przydaje się także w dziedzinach niezwiązanych ze sportem, na przykład medycynie, edukacji, biznesie, polityce, zarządzaniu i wojskowości. Możliwości jej zastosowania oraz wynikające z tego korzyści rosną nieustannie, a korzystanie z jej dobrodziejstw jest niezwykle fascynującą przygodą.

Na szczęście nie musisz płacić tysięcy dolarów za usługi osobistego psychologa sportu. Mając tę książkę, możesz zyskać przewagę nad innymi sportowcami i wykorzystać w pełni swój sportowy potencjał.

Twoja sekretna broń: psychika

Najwspanialszym narzędziem każdego sportowca jest psychika. Mózg, ten cudowny organ regulujący oddech, kontrolujący pracę serca i zarządzający całym ciałem, jest źródłem wszystkich sportowych sukcesów.

Wszyscy wiemy, że talent i warunki fizyczne odgrywają decydującą rolę w karierze sportowej, ale mało kto zdaje sobie sprawę ze znaczenia psychiki oraz sposobu korzystania z niej. Tak naprawdę psychika jest jednym z najdoskonalszych elementów Twojego wyposażenia sportowego, jakie kiedykolwiek znajdą się w Twojej dyspozycji. Może zrobić z Ciebie mistrza albo złamać Cię już na starcie.

Kiedy poznasz siłę psychiki i nauczysz się z niej korzystać, od razu poprawisz swoje wyniki sportowe. Psychologia sportu pomoże Ci w:

- ✓ kontrolowaniu tremy;
- ✓ wykorzystywaniu wyobrażeń do poprawiania wyników;
- ✓ zwiększaniu i utrzymywaniu pewności siebie;
- ✓ podnoszeniu poziomu motywacji i utrzymywaniu go;
- ✓ relaksowaniu się pod presją;
- ✓ wyznaczaniu celów i dążeniu do nich;
- ✓ zarządzaniu energią;
- ✓ utrzymywaniu wyników na stałym poziomie dzięki regularnym treningom;
- ✓ odzyskiwaniu formy po kontuzjach i niepowodzeniach;
- ✓ zarządzaniu konfliktami z trenerami i kolegami z drużyny oraz rozwiązywaniu ich;
- ✓ wywoływaniu i jak najdłuższym utrzymywaniu skupienia w najważniejszych momentach.

Definicja odporności psychicznej

Jeżeli uprawiasz sport od dłuższego czasu, prawdopodobnie spotkałeś się już z terminem *odporność psychiczna*. Zwykle oznacza ona:

- ✓ wytrzymałość i zdolność stawiania czoła przeciwnościom;
- ✓ motywację do osiągania jak najlepszych wyników bez względu na okoliczności;
- ✓ zdolność skupiania się na bieżącym zadaniu w decydujących momentach rywalizacji;
- ✓ umiejętność zachowania pewności siebie pod presją rywalizacji.

Fundamentem odporności psychicznej jest wytrzymałość fizyczna. Innymi słowy, jeśli chcesz być odporny psychicznie, musisz najpierw zadbać o kondycję i wytrzymałość fizyczną. W zasadzie nie można być odpornym psychicznie, kiedy ciało jest wyczerpane

i brakuje mu sprawności. Jeżeli zatem chcesz przystąpić do zwiększania odporności psychicznej, zadбай najpierw o kondycję fizyczną i uporządkuj swoje życie. Więcej informacji na temat zwiększania odporności psychicznej znajdziesz w rozdziale 2.

Wyznaczenie właściwych celów

Jeżeli chcesz być skutecznym i produktywnym sportowcem, musisz umieć wyznaczać sobie cele i osiągać je. Może się wydawać, że jest to umiejętność, którą łatwo opanować, ale jeśli nie masz odpowiedniego wzoru do naśladowania lub mentora, prawdopodobnie przypominaś pod tym względem większość ludzi: wyznaczasz cele metodą prób i błędów. To może być całkiem niezłe podejście, o ile nie dążysz do wybitności w sporcie, ale sam fakt, że czytasz tę książkę, świadczy o tym, że jest inaczej.



Oto kilka wskazówek, które ułatwią Ci wyznaczenie celów w sporcie:

- ✓ **Zaczynaj z myślą o ostatecznym wyniku.** Zastanów się, co chcesz osiągnąć i zaplanuj odpowiednie działania od końca.
- ✓ **Wyznaczaj sobie terminy i ramy czasowe realizacji celów, aby utrzymać motywację na wysokim poziomie.**
- ✓ **Po wyznaczeniu celów skup się na procesach** (na tym, w jaki sposób zamierzasz osiągnąć cele).
- ✓ **Dbaj o to, by cele były wymierne.** Na przykład zamiast mówić, że chcesz „być szybszy”, powiedz, że zamierzasz poprawić swój czas w biegu na 100 metrów o 0,5 sekundy.
- ✓ **Wyznaczaj cele krótko- i długookresowe.** Realizacja tych pierwszych powinna Cię doprowadzić do osiągnięcia drugich.
- ✓ **Opowiadaj ludziom o swoich celach.** Im więcej osób będzie o nich wiedziało, tym większe będziesz miał wsparcie i tym większe będziesz odczuwał zobowiązanie do ich osiągnięcia.

Więcej wskazówek dotyczących wyznaczania celów znajdziesz w rozdziale 3.

Motywacja

Sportowiec musi rozumieć siły, które każą mu uczestniczyć w sportowej walce. Przyczyny, dla których uprawiasz daną dyscyplinę, mają charakter osobisty. Większość sportowców mówi, że ich siłą napędową jest chęć rywalizacji. Uwielbiają, kiedy ich osiągnięcia są porównywane z dokonaniami konkurentów. Bez względu na to, czy mówimy o koszykówce, czy badmintonie, źródłem motywacji zawodników jest pragnienie rywalizacji.

Motywacja wynikająca z czynników zewnętrznych, takich jak pieniądze, sława czy popularność, jest bardziej problematyczna, ponieważ zanika, gdy te czynniki powszednieją. Oczywiście mogą one na krótko zwiększyć motywację sportowca, ale z badań naukowych wynika, że największym źródłem motywacji jest właśnie chęć rywalizacji.

Motywacja na przemian rośnie i spada, więc staraj się nie zniechęcać, kiedy odkryjesz, że nie jesteś wystarczająco zmotywowany. Jej spadek może się przydarzyć każdemu sportowcowi. Nawet najwięksi mistrzowie miewają okresy braku motywacji. Kluczem do sukcesu jest umiejętność stawiania czoła takim zanikom. Musisz znać najczęstsze przyczyny spadku motywacji, umieć rozpoznawać zapowiadające go symptomy ostrzegawcze oraz mieć w zanadrzu strategię umożliwiającą odzyskanie motywacji. Niezbędne informacje na ten temat oraz wiele innych wiadomości znajdziesz w rozdziale 4.

Zwiększanie pewności siebie w sporcie i w życiu

Jednym z cudownych aspektów zasad i technik psychologii sportu jest to, że znajdują one zastosowanie zarówno na polu rywalizacji, jak i poza nim. Pomagają bowiem zwiększyć pewność siebie, której stopniowy wzrost jest źródłem poprawy wyników w sporcie i w życiu codziennym. Im bardziej pewny siebie jesteś, tym większe ryzyko skłonny jesteś podejmować i tym częściej doświadczasz pozytywnych konsekwencji oraz otrzymujesz nagrody. Wszyscy odnoszący sukcesy sportowcy wiedzą, że gdy są pewni siebie i odprężeni, mają znacznie większe szanse odniesienia sukcesu, nawet jeśli ich przygotowanie i sprawność fizyczna są takie same. Pewność siebie pozwala działać, rywalizować i wykorzystywać cały Twój potencjał. Ponadto zmienia się ona i rozwija z czasem — nie jest tak, że albo mamy absolutną pewność siebie, albo jesteśmy jej całkowicie pozbawieni.

W rozdziale 5. pokażemy Ci sztukę i technikę budowania prawdziwej pewności siebie. Postaramy się wyrugować przypuszczenia i domysły z procesu jej zwiększania i damy Ci solidne podstawy do poprawiania wyników w sporcie i w życiu codziennym. Pokażemy też, jak sobie radzić w chwilach spadku pewności siebie. Twoim celem powinno być wydłużanie czasu, w którym jesteś bardzo pewny siebie, kosztem czasu, w którym jest inaczej.

Gromadzenie narzędzi mentalnych

Rozwijając umysł dzięki treningowi psychologicznemu, powinieneś zgromadzić zestaw „narzędzi mentalnych”, obejmujących techniki i strategie niezbędne do wzmocnienia psychiki. Podobnie jak przy użyciu odpowiednich urządzeń można wytrenować mięśnie, tak za pomocą tych narzędzi możesz poprawić swoją kondycję psychiczną.

Koncentracja jest jedną z najważniejszych umiejętności, które trzeba zdobyć, aby odnieść sukces w sporcie. Jest jednym z najczęściej spotykanych atutów wybitnych sportowców, a jej brak jest główną przyczyną pomyłek, błędów i niezdolności do działania pod presją. W rozdziale 6. przedstawimy narzędzia, dzięki którym podniesiesz swój poziom skupienia.

Tworzenie wyobrażeń pomaga zwiększać pewność siebie, radzić sobie z presją, dochodzić do siebie po błędach i porażkach oraz przygotowywać się do treningów i rywalizacji.

W rozdziale 7. wyjaśnimy, na czym polega tworzenie wyobrażeń i jak działa, oraz zaproponujemy konkretne kroki, które musisz wykonać, żeby zacząć stosować to narzędzie w swoim życiu.

Twój wewnętrzny głos oraz jego skuteczność, produktywność i pozytywność mogą zdecydować o Twoim sukcesie w sporcie. Jeżeli chcesz wykorzystać swój sportowy potencjał, nie możesz nie doceniać jego siły. W rozdziale 8. napiszemy, jak prowadzić wewnętrzny dialog, żeby komunikaty, które sam sobie przekazujesz, miały na Ciebie pozytywny wpływ.

Będąc sportowcem, przez cały czas dążysz do określonych celów, jednocześnie wykonując wiele innych obowiązków związanych z pracą, szkołą, rodziną i życiem towarzyskim. W rozdziale 9. przedstawimy zasady zarządzania zadaniami, dzięki którym będziesz zawsze na bieżąco i osiągniesz cele, które sam sobie wyznaczyłeś.

Psychologia sportu w praktyce

Używając narzędzi mentalnych (zob. poprzedni podrozdział), poznasz bezpośrednie korzyści wynikające z praktycznego stosowania psychologii sportu, zarówno podczas treningów, jak i sportowej rywalizacji.

Stworzysz procedury maksymalizujące skupienie i stwarzające warunki do osiągnięcia wybitnych wyników i będziesz ich przestrzegał. Twój zdekoncentrowany dotychczas umysł przestanie błądzić i psuć Twoją wydajność. Procedury pomagają skupić uwagę wtedy, gdy jest to konieczne. (Więcej informacji na temat tworzenia skutecznych procedur znajdziesz w rozdziale 10.).

Kiedy trenujesz i rywalizujesz, masz do czynienia z różnymi rodzajami presji. Bycie wybitnym sportowcem oznacza umijętność dawania z siebie wszystkiego w takich warunkach. W rozdziale 11. przedstawimy strategię zwiększania zdolności działania pod presją.

Sportowiec musi umieć zarządzać energią przed przystąpieniem do zawodów, żeby wykorzystać całą energię psychiczną i fizyczną wtedy, gdy jest najbardziej potrzebna. W rozdziale 12. wyjaśnimy, w jaki sposób możesz się uspokoić i naładować akumulatory, żeby zapasy energii były zawsze dostępne, gdy będziesz ich potrzebował.

Ponieważ błędy są normalnym elementem sportowego życia, w rozdziale 13. podamy cały szereg rad dotyczących dochodzenia do siebie po wypadkach. Zaczynając od drobnych potknięć i kończąc na długich okresach niepowodzeń, pokażemy, w jaki sposób uwolnić się od brzemienia błędów przeszłości i skupić się na osiągnięciu jak najlepszych wyników w teraźniejszości.

Siła zespołów

Psychologia sportu jest przydatna nie tylko dla indywidualnych sportowców, ale także dla całych zespołów. Zawsze gdy zbiera się grupa ludzi, różnice osobowości, priorytetów i celów mogą doprowadzić do konfliktu. A każdy zespół pogrążony w konflikcie doświadcza

spadku efektywności — jeżeli nie w krótkim okresie, to na pewno w długim. Możesz wykorzystać zasady psychologii sportu do doskonalenia komunikacji, zdobycia pozycji lidera albo doprowadzenia do poprawy współpracy w zespole.



Zespoły istnieją nie tylko w sportach drużynowych. Nawet sportowcy uprawiający dyscypliny indywidualne, takie jak golf i tenis, należą do zespołów. Mają trenerów o różnych specjalizacjach, dietetyków, rodziców, a czasem także psychologów sportu. Wszyscy ci ludzie należą do ich zespołów.

Psychologia sportu dla trenerów i rodziców

Trenerzy nieustannie poszukują źródła przewagi, dzięki której mogliby dostać się na szczyt w niezwykle konkurencyjnym świecie sportu. Mając to na uwadze, często zwracają się do psychologów sportu, żeby poznać sposoby nawiązywania lepszego porozumienia z zawodnikami, motywowania drużyn i jak najlepszego wykorzystania talentów, które mają do dyspozycji.

Każdego dnia obserwują sportowców obdarzonych niezwykle talentem, którzy świetnie sobie radzą na treningach, ale nie potrafią powtórzyć swoich osiągnięć podczas faktycznej rywalizacji. Wiedzą i rozumieją, że o sukcesie sportowca często decyduje stan psychiki.

Jeżeli jesteś trenerem, znajdziesz w całej książce wiele porad, które możesz wykorzystać, aby pomóc swoim podopiecznym w osiągnięciu pełni możliwości. Zwróć jednak szczególną uwagę na rozdział 17., który jest przeznaczony właśnie dla trenerów. Zawiera on strategię, za pomocą których pomożesz swoim zawodnikom w zwiększaniu koncentracji i działaniu pod presją. Omawiamy w nim również strategię motywowania sportowców oraz ułatwiania im współpracy w zespole.



Nawet jeśli jesteś trenerem, nie ograniczaj się do lektury rozdziału 17. Rady, których udzielamy sportowcom w całej książce, także możesz przekazać swoim podopiecznym, zarówno w dyscyplinach indywidualnych, jak i zespołowych, aby pomóc im w wykorzystaniu całego potencjału.

Jeżeli jesteś rodzicem sportowca, dowiesz się z tej książki, jak go wspierać — bez względu na wiek i poziom rywalizacji. W rozdziale 18. znajdziesz informacje, które pomogą Ci zrozumieć, dlaczego wymagasz od dziecka, by dało z siebie wszystko, oraz rozpoznać moment, w którym rodzicielska zachęta przemienia się w presję i zaczyna przynosić negatywne skutki.

Rodzice często nie potrafią zauważyć wypalenia u swoich dzieci, nie mówiąc już o zapobieganiu mu. W rozdziale 18. znajdziesz konkretne wskazówki dotyczące radzenia sobie z wypaleniem. Podpowiemy także, jak pomóc dziecku w zarządzaniu nieustannie rosnącą presją, zaczynając od poziomu juniorskiego, a kończąc na sporcie akademickim.



Sport powinien być zabawą, a jako rodzic możesz pokazać dziecku, jak czerpać radość z rywalizacji sportowej.

Skorowidz

.....

A

afirmacje, 69, 116
amotywacja, 53
autentyczność, 213
Azinger Paul, 221

B

biofeedback, 160, 162
biologiczne sprzężenie zwrotne, 160, 162
błędy, 180–183
bycie pokonanym, 176

C

cele, 44–48
 a priorytety, 45
 długookresowe, 45
 dotyczące wyników, 46
 konkretyzowanie, 47
 krótkookresowe, 46
 natychmiastowe, 46
 procesowe, 46
 śledzenie postępów, 48
 średniookresowe, 45
centrowanie, 86
choroba, 75
chroniczne zmęczenie, 185
cykl niewłaściwej koncentracji, 81
cykl pewności siebie, 68–70
cykl skutecznej koncentracji, 81
czynnik X rywalizacji sportowej, 35

Ć

ćwiczenia rozciągające, 159

D

dialog wewnętrzny, 109–113
 a radzenie sobie z presją, 156–157
 negatywny, 110, 113–116, 163
 pozytywny, 110, 116
doskonalenie umiejętności przywódczych,
 211–215
dyktator, 205
dziennik dialogu wewnętrznego, 117, 119, 144
 jako środek radzenia sobie z presją, 158

E

efektywność, 129
 rytuałów, 145
eliminowanie czynników rozpraszających
 energję, 163–165
energia
 czynniki rozpraszające, 163–165
 śledzenie poziomu, 165–167
 zarządzanie, 167

F

Favre Brett, 36

G

Gable Dan, 35
Gamble Chris, 227
grupa wsparcia, 49, 187
 a radzenie sobie ze stresem, 288
 w pracy zawodowej, 275

K

kapitan drużyny, 246
karta oceny wyobrażeń, 106
katastrofizm, 114

komunikacja
 czas i miejsce, 196–198
 doskonalenie umiejętności komunikacji,
 200–202
 mity, 194–196
 mowa ciała, 196–198
 ton głosu, 198
koncentracja, 30, 79–81
 a kontuzje, 186
 a praca zawodowa, 270
 metody, 87–88
 przeszkody, 88–91
 w trenowaniu zawodnika, 232–234
 zwiększanie, 91
konflikt, 214–215
konfrontacja, 195
kontrowanie, 115
kontuzja, 75, 183–189
kortyzol, 112
kryzys formy, 177–180
 metody zwalczania, 179–180

M

medytacja, 172, 284
mentor, 275
mierzenie poziomu motywacji, 55–56
misja zespołu, 218–219
 w trenowaniu zawodników, 243
model Ellisa, 111
motywacja, 29, 44, 53–54, 238–242
 dzieci i rodziców sportowców, 248–251
 mierzenie poziomu, 55–56
 mity, 51–53
 przeszkody, 59–63
 wewnętrzna, 53–54, 238
 zewnętrzna, 53–54, 238
 zwiększanie, 56–59
motywowanie
 dziecka do uprawiania sportu, 248–251
 zawodników, 238–242
mowa ciała, 196–198
mózg, 80

N

nadmiar emocji, 163
napinanie mięśni, 170
narzędzia mentalne, 30

negatywne myślenie, 114–116
neurofeedback, 160, 162
neurologiczne sprzężenie zwrotne, 160, 162
Nideffer Robert M., 85

O

oddanie zwycięstwa, 176
oddychanie, 159, 169–170
odporność, 274
odporność psychiczna, 28, 33–36
 a kondycja fizyczna, 42
 a pewność siebie, 36
 zwiększanie, 37–42
odpowiedzialność, 128
oznaki występowania presji, 147–149

P

perfekcjonizm, 114
pewność siebie, 30, 65
 a tupet, 67
 mity, 66
 przeszkody, 73–76
 zwiększanie, 70–72
pobudzenie, 151–153
 poziomy, 152–153
poczucie odpowiedzialności, 128
podejmowanie ryzyka, 69
podniecenie, *Patrz* pobudzenie
pokonywanie przeszkód utrudniających
 koncentrację, 88–91
porażka, 176
postępowanie w przypadku kontuzji, 186–189
pozytywne myślenie, 68–69, 116–120
pożeracze czasu, 127
praca zespołowa, 217–228
presja, 87–88, 147–149
 a pobudzenie, 151–153
 przyczyny, 149–150
 w trenowaniu zawodników, 235–238
priorytety, 45, 125–126
 w zarządzaniu stresem, 283
progresywne rozluźnianie mięśni, 171
przedmioty koncentracji, 83–84
 typy istotnych przedmiotów koncentracji, 85
przeformułowywanie, 115
przegrana, 176

przygotowanie, 75–76
 fizyczne, 155, 165
 osobiste, 165
 psychiczne, 154, 165
 sportowców do treningów, 232–233
 techniczne, 155
 przywódca nieingerujący, 206
 przywództwo, 203–204, 206–210
 doskonalenie umiejętności, 211–215
 kapitanowie, 246
 style, 204–206
 psycholodzy sportu, 24
 psychologia sportu, 27, 210–211
 wykorzystanie zasad psychologii sportu
 w pracy zawodowej, 267–275

R

radzenie sobie
 z błędami, 180–183
 z konfliktami w miejscu pracy, 273–274
 z kontuzjami, 183–189
 z kryzysem formy, 179–180
 z presją, 154–160
 ze stresem, 283–290
 ze stresem w pracy zawodowej, 270–272
 reagowanie na popełniony błąd, 181
 relaksacja, 169–173
 rozwiązywanie konfliktów, 61–62
 równoważenie pracy i życia, 269
 rytuały, 133–136
 a przesady, 136–137
 modyfikacja, 145
 na treningi, 139–142
 na wypadek popełnienia błędu, 182–183
 na zawody, 142–145
 przykłady, 135, 137–139
 w pracy zawodowej, 272

S

schematy myślowe, 113–114
 skupianie się na teraźniejszości, 86
 skupienie, 79–81
 metody, 87–88
 przeszkody, 88–91
 zwiększanie, 91
 słowa naprowadzające, 118–119
 spadek motywacji, 55–56, 59–63

spalanie się, 150–151
 sprzężenie zwrotne, 160, 162
 strategia, 165
 gromadzenia energii, 168–169
 strefy koncentracji, 82–85
 stres, 184–185
 style przywództwa, 204–206
 sukces, 70
 zawodowy, 268

Ś

śledzenie
 postępów w dążeniu do celów, 48–49
 poziomu energii, 165–167

T

techniki relaksacji, 169–173
 trener, 219–224, 231–46
 trening
 fizyczny, 280
 mentalny, 279
 trenowanie zawodnika, 231–246
 motywacja, 238
 rozwijanie zdolności radzenia sobie z presją,
 235–238
 zachęcanie zawodnika do pracy zespołowej,
 242–246
 zwiększanie koncentracji, 232–234
 Tressel Jim, 227
 trybun ludowy, 205
 tupet, 67
 tworzenie wyobrażeń, 30, 94–100, 236
 a pozytywne myślenie, 120
 charakterystyka procesu, 100–105
 ocenianie skuteczności, 105–108
 w procesie leczenia kontuzji, 188
 w radzeniu sobie ze stresem, 285
 tworzenie zespołu
 perspektywa trenera, 219–224
 perspektywa zawodnika, 224–228

U

uleganie emocjom, 88–89
 umiejętności, 165
 uraza, 201
 uważność, 178, 285

W

wartości, 124–125
wiera w siebie, 67
wizualizacja, *Patrz* tworzenie wyobrażeń
współpraca zespołowa, 217–228
wybór dyscypliny sportu, 291–292
wychowywanie młodego sportowca, 247–263,
291–298
wyciszanie umysłu, 172–173
wydajność, 129
wykorzystanie czasu, 127–128
wyobrażenia, 94–100
 a pozytywne myślenie, 120
 charakterystyka procesu, 100–105
 ocenianie skuteczności, 105–108
 typy, 96–98
 wewnętrzne, 94
 w procesie leczenia kontuzji, 188
 w radzeniu sobie ze stresem, 285
 zewnętrzne, 95
wypalenie, 60, 242
 z perspektywy rodziców sportowców,
 257–261

wyznaczanie celów, 44–48
 a motywacja, 44
 błędy, 50
wyznaczenie właściwych celów, 29

Z

założenia, 200–201
zapobieganie kontuzjom, 184–186
zarządzanie
 czasem, 122–123
 poziomem energii, 167–173
 zadaniami, 122
zespoły, 32, 217–228
zmęczenie, 185
zmniejszanie napięcia mięśni, 170–171
zwiększanie
 koncentracji, 91
 motywacji, 56–59
 odporności psychicznej, 37–42
 pewności siebie, 70–72

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA



Helion SA

Trenuj mięśnie i nie trać głowy!

Czy rzeczywiście możesz poprawić swoje osiągnięcia sportowe za pomocą metod oferowanych przez psychologię? Najwybitniejsi sportowcy i czołowe drużyny na całym świecie od dawna doceniają zalety treningu mentalnego, co wyraźnie przekłada się na ich wyniki. Tylko połowa sukcesu bowiem zależy od mięśni, reszta to odpowiednie nastawienie psychiczne. W tej książce znajdziesz wiele informacji, które pozwolą Ci efektywniej wykorzystać własne możliwości fizyczne. Poznasz praktyczne techniki i strategie, które będziesz mógł stosować podczas treningów. Dogoń rywali, zrównaj się z nimi, a potem zostaw ich daleko za sobą!

- **Zwiększ swoją odporność psychiczną** — naucz się pokonywać przeszkody, rozwijać motywację i zachowywać spokój pod presją.
- **Dowiedz się, jak pokonać stres przed zawodami** — poznaj sposoby kontrolowania emocji i skupiania uwagi na tym, co ważne.
- **Naucz się technik wizualizacji** — wypracuj pozytywne schematy myślowe, sprawdź, które najsukuteczniej na Ciebie działają oraz kiedy ich używać.
- **Opracuj strategiczne rytuały** — wyrob w sobie nawyki wzmacniające skupienie i silną wolę.
- **Działaj na rzecz pozytywnej atmosfery w zespole** — rozwiń umiejętność komunikacji, poczuć się odpowiedzialny za sukcesy i porażki swojej drużyny.

Dr hab. Leif H. Smith jest prezesem firmy Personal Best Consulting, zajmującej się doradztwem w zakresie psychologii sportu i doskonalenia wyników. **Dr Todd M. Kays** jest prezesem firmy Athletic Mind Institute, świadczącej usługi doradcze w dziedzinie sportu i doskonalenia wyników.



W książce znajdziesz:

- informacje o tym, jak pokonać spadek formy
- opis metod i technik stosowanych przez zawodowych sportowców
- strategie wspierające wiarę we własne możliwości (nawet po poniesieniu porażki)
- listę cech, które powinni posiadać wybitni kapitanowie drużyn
- metody na rozładowanie napięcia i stresu
- sposoby radzenia sobie z osobistymi problemami, które rozpraszają podczas startu
- odpowiedzi, jak użyć psychologii sportu w biurze

PO ROZUM NA...

www.dlabystszakow.pl

Zamówienia telefoniczne:



0 801 339900



0 601 339900

septem
septem.pl

Sprawdź najnowsze promocje: <http://dlabystszakow.pl/promocje>

Książki najchętniej czytane: <http://dlabystszakow.pl/bestsellery>

Zamów informacje o nowościach: <http://dlabystszakow.pl/nowosci>

Hellon SA: ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice, tel.: 32 230 98 63

e-mail: rad@dlabystszakow.pl

<http://dlabystszakow.pl>

Cena 39,90 zł

ISBN 978-83-246-8847-0



9 788324 688470