

„Wkładka szkoleniowa” to integralna część naszego magazynu, a zarazem odrębna całość. Autonomię tych kolumn wyznacza szczegółowa tematyka związana z warsztatem trenerskim, organizacją i systemami szkolenia, wszelkimi formami wsparcia medycznego oraz naukowym zapleczem lekkiej atletyki. Wymiana wiedzy i doświadczeń jest fundamentem postępu i na tych łamach chcemy taką wymianę umożliwić. Do współpracy zapraszamy wszystkich, którzy podzielają pogląd, że dorobek intelektualny dyscypliny jest dobrem wspólnym i należy go utrzymywać. Żywimy też głębokie przekonanie, że wkładka stanie się w niedługim czasie szerokim, zawodowym forum dyskusyjnym o problemach naszego sportu, poczynając od spraw młodzieży, a na seniorach kończąc.

▶ SZYBKOŚĆ W TRENINGU LEKKOATLETÓW

Jakub Grzegorz Adamczyk, Henryk Sozański – AWF Warszawa

Definicja szybkości mówi, że jest to zdolność do wykonywania działań ruchowych w najmniejszych dla danych warunków odcinkach czasu. Mieści ona w sobie trzy składowe:

- czas reakcji (utajony czas reakcji),
- czas pojedynczego ruchu,
- częstotliwość ruchów [1].

Czas reakcji upływa od momentu zadziałania bodźca do zapoczątkowania ruchu (działania). Jej wielkość mieści się zazwyczaj w kilku dziesiątych sekundy, jednak zależy np. od rodzaju bodźca, ruchliwości układu nerwowego czy czynników zewnętrznych. Przyjmuje się, że czas reakcji człowieka na bodziec nie może być krótszy niż 0,08–0,10 s i w lekkiej atletyce, w sytuacji gdzie zamontowana jest aparatura pomiarowa, krótszy czas reakcji na strzał startera (mierzony zmianą nacisku na ścianki bloku startowego), automatycznie jest odstrzeliwany jako falstart. Czas reakcji zależy również od rodzaju bodźca jaki leży u jego podstaw. Wyróżniamy zatem bodźce słuchowe, dotykowe, świetlne i mieszane. W lekkiej atletyce klasycznymi przykładami są strzał startera w biegu lekkoatletycznym (bodziec słuchowy), czy otrzymanie pałeczki sztafetowej w biegu rozstawnym (bodziec dotykowy) [2].

Czas pojedynczego ruchu oznacza czas przemieszczenia ciała lub jego części. Każde działanie ruchowe, także gdy dotyczy ruchów cyklicznych, składa się z kolejnych pojedynczych ruchów prostych. Jako przykład możemy podać krok biegowy. Silnym czynnikiem warunkującym czas ruchu prostego jest koordynacja nerwowo-mięśniowa, która pozwala na odpowiednią synchronizację uczestniczących w danym działaniu mięśni. Droga do skrócenia czasu ruchu prostego wiedzie przez opanowanie i automatyzację techniki oraz podniesienie poziomu specjalnego przygotowania siłowego [2].

Częstotliwość ruchów to ilość skurczów i rozkurczów wykonywaną przez konkretną grupę mięśniową w danym czasie. Przykładem może być liczba kroków wykonana przez zawodnika w określonym czasie. Maksymalne tempo ruchów zależy w pierwszym rzędzie od sprawności ośrodków nerwowych zawiadujących antagonistycznymi grupami mięśniowymi, prowadzącymi do szybkiego przechodzenia ze stanu pobudzenia w stan hamowania i odwrotnie [1].

Z punktu widzenia fizjologii wysiłek szybkościowy jest pracą o maksymalnej intensywności, dla której energia niezbędna do skurczów mięśni czerpana jest przede wszystkim z procesów beztlenowych. Całość pracy zachodzi w warunkach narastającego długu tlenowego, który może być wyrównany dopiero po zaprzestaniu pracy. Podstawowymi czynnikami fizjologicznymi, od których zależą możliwości szybkościowe to [3]:

- Wielkość zasobów energetycznych w mięśniach - głównym źródłem energii jest tu glikogen. Zasoby wysokoenergetycznych związków (głównie fosforowych) są niewielkie, bowiem już po około 5 s pracy o maksymalnej intensywności występują objawy zmęczenia, doprowadzające do zmniejszenia tempa ruchów. Ta faza wysiłku przebiega kosztem tzw. mechanizmu fosfokreatynowego;
- Zdolność wytwarzania energii w warunkach beztlenowych - zawartość wysokoenergetycznego związku ATP w mięśniu pozwala tylko na wykonanie około 20 skurczów czyli 2-5 s pracy (tab. 1), a do podtrzymania dalszej pracy substrat ten musi być uzupełniony w procesie glikolizy;
- Zdolność wykonywania pracy przy zaburzonej równowadze środowiska wewnętrznego ustroju, w tym

przede wszystkim: zachwiania równowagi kwasowo-zasadowej, wysokim stężeniem mleczanu, obniżeniem stężenia jonów wodorowych we krwi (pH krwi).

- Zdolność do wytwarzania energii w warunkach tlenowych, gdyż jak wykazują wyniki badań, wysoki poziom wydolności tlenowej jest podstawą kształtowania funkcjonalnych warunków także do wykonywania maksymalnych wysiłków w warunkach beztlenowych. Procesy tlenowe biorące udział w biegu są niewielkie i nie przyczyniają się bezpośrednio do wyniku w biegu np. na 100 metrów, skoku w dal czy pchnięciu kulą, jednak usprawnienie tego mechanizmu w trakcie pracy treningowej może poprawić jego efektywność na skutek szybszej utylizacji mleczanu. Dzięki temu można zwiększyć liczbę powtórzeń ćwiczenia bądź skrócić czas przerw wypoczynkowych

W treningu szybkości możemy wyróżnić trzy elementy składowe: właściwy trening szybkości, trening wspomagający i doskonalenie czasów reakcji (ryc. 1). W tych ramach dobór właściwej metody jest uzależniony od celu jaki obieramy, jednak należy pamiętać, że zawsze możliwości szybkościowe współwystępują z innymi składowymi przygotowania sprawnościowego, a także technicznego czy taktycznego.

Trening czasu reakcji jest oparty w głównej mierze o wielokrotne reagowanie na bodźce. Postęp jest tu zazwyczaj niewielki, jednak w sprincie nawet taka poprawa może decydować o powodzeniu w walce sportowej.

Metoda powtórzeniowa jest podstawową metodą treningu szybkości. W wariacie o maksymalnej intensywności dąży się do krańcowej możliwej prędkości ruchu, przy założeniu jednak że nie może się to odbywać kosztem techniki. Założeniu intensywności podporządkowuje się czas trwania ćwiczenia, liczbę powtórzeń, czas i charakter przerw wypoczynkowych. Metoda powtórzeniowa opiera się zatem na następujących zasadach:

- prędkość wykonania każdego powtórzenia jest maksymalna;
- czasu wysiłku i liczba powtórzeń musi zapewniać utrzymanie maksymalnej szybkości;
- stosujemy przerwy pełne i optymalne by zagwarantować pełny wypoczynek – zazwyczaj czas ten jest nie krótszy niż 30-krotność czasu wysiłku;

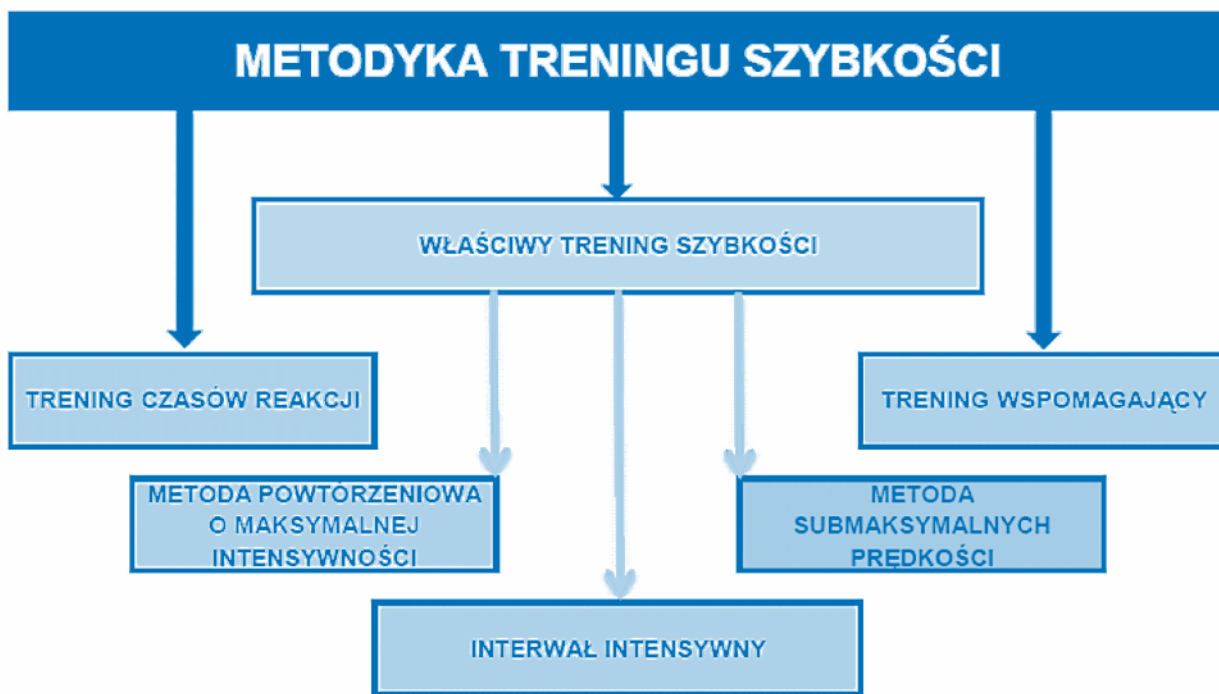
- niezbędne jest odpowiednie pobudzenie emocjonalne i motywacja – zawodnik musi w każdym powtórzeniu dążyć do przekroczenia dotychczasowego maksimum poziomu szybkości;

Czas trwania wysiłku jest tu zatem ograniczony potencjałem energetycznym ustroju, co jest zazwyczaj związane ze stopniem wytrenowania. Zazwyczaj wysiłek nie przekracza kilkunastu sekund (do 20 s), jednak u zawodników początkujących proponuje się ograniczyć go do kilku sekund. Metodę powtórzeniową o maksymalnej intensywności tylko w ograniczonym stopniu możemy stosować z dziećmi, u których dążenie do maksymalnej prędkości ruchu na ogół wiąże się z mniejszym zwracaniem uwagi na technikę [2].

Założenie w metodzie submaksymalnych prędkości jest inne. Intensywność wysiłku nie ma charakteru skrajnego, maksymalnego, lecz submaksymalny tzn. 85 – 95% aktualnych możliwości. By jednak mówić o kształtowaniu maksymalnych możliwości szybkościowych – równolegle stawia się wymóg technicznego doskonalenia ruchu. Wobec obniżenia intensywności ćwiczeń możemy zwiększyć czas ćwiczeń (np. wydłużenie odcinków o około 30-40%), liczbę powtórzeń oraz skrócić czas przerw.

Specyficzną formą kształtowania dyspozycji szybkościowych są niektóre formy interwału intensywnego. Wykonanie kilku/kilkunastu wysiłków o bardzo dużej intensywności i skróconych przerwach ma za zadanie doskonalić zdolność organizmu do wytwarzania energii w warunkach beztlenowych, w jakich odbywa się wysiłek szybkościowy. W ten sposób kształtując moc i pojemność fosfagenową wpływamy także na wielkość zasobów wysokoenergetycznych zgromadzonych w mięśniach [4].

Trening wspomagający ma za zadanie podniesienie dyspozycji szybkościowych poprzez trening pozostałych cech motorycznych lub zdolności koordynacyjnych. Zgodnie z zasadą współzależności cech motorycznych wpływ poszczególnych właściwości na szybkość jest zróżnicowany, przy czym najbardziej znaczącym elementem treningu wspomagającego wydaje się być kształtowanie dyspozycji siłowych. Z kolei możliwości koordynacyjne mogą przynosić korzyść przede wszystkim w doskonaleniu techniki, rytmu czy koordynacji nerwowo-mięśniowej. Podobnie podniesienie poziomu możliwości gibkościowych przyczynia się do wzrostu elastycz-



Ryc. 1. Schemat treningu szybkości [2].

ności mięśni i optymalizacji techniki, a nie wprost osiągnięciu maksymalnego zakresu ruchu. Ważnym ogniwem treningu wspomagającego wydaje się być także skoczność, z uwagi na to że sama w sobie jest pewnym połączeniem siły i szybkości. Szczególne zastosowanie może mieć tu trening plyometryczny. Niezależnie jednak od tego jakiej cechy motorycznej dotyczy trening wspomagający – to wszelkie stosowane rozwiązania powinny uwzględniać specyfikę danej dyscypliny czy konkurencji. Dla przykładu przy podnoszeniu potencjału siłowego dla poprawy dyspozycji szybkościowych, ćwiczenia należy podporządkować wymogom zadania startowego pod względem metod, środków, liczby powtórzeń czy przerw. Z uwagi na fakt, że szybkość przejawia się w ruchach dynamicznych, trening siły powinien być ukierunkowany na podnoszenie jej poziomu w ruchach zrywowych i eksplozywnych [2].

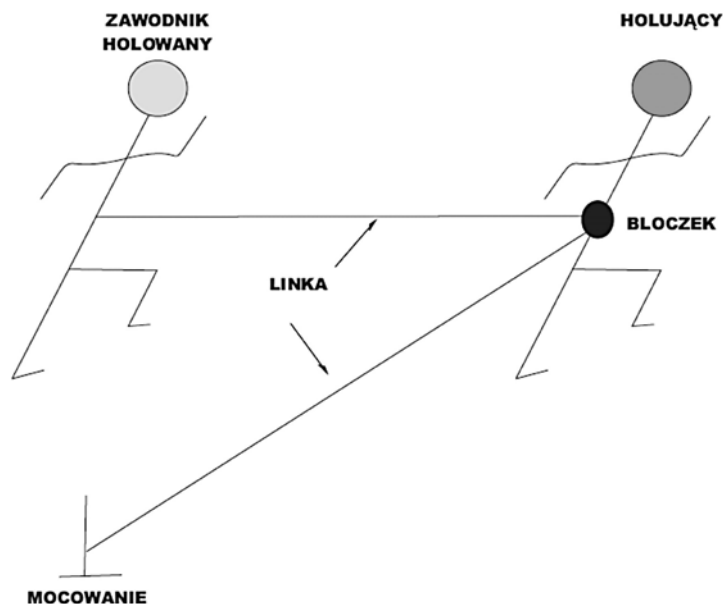
Przy długotrwałym treningu szybkości, szczególnie bez zachowania zasady zmienności obciążeń treningowych może dojść do stabilizacji na poziomie niższym niż maksymalny dla danego zawodnika, którą nazywamy „barierą szybkości”. Najczęściej stosowane w tej sytuacji rozwiązania wiążą się z tzw. rozbijaniem lub wygaszaniem „bariery szybkości” [3].

„Rozbijanie” polega na stworzeniu ułatwionych warunków treningu, tak by możliwe było przewyż-

szenie dotychczasowych wskaźników szybkości. Przykładami takich rozwiązań mogą być: biegi z silnym wiatrem lub z góry, zastosowanie lżejszego sprzętu czy trenażerów wspomagających ruch.

Trening szybkości ponadmaksymalnej z zastosowaniem pochyłości terenu musi spełniać określone wymogi by był skuteczny. W świetle badań optymalne nachylenie powinno wynosić około 1%, a dla utrzymania efektywności nie przekraczać około 2%. Długość odcinka zbliżona do 25 m. Sugeruje się, by kończąc odcinek z nachyleniem kontynuować bieg z maksymalną prędkością po nawierzchni płaskiej (np. 25 m + 10 m) [5]. Przykładem treningu szybkości ponadmaksymalnej może być także zastosowanie „holowania” przez współćwiczącego lub z zastosowaniem urządzenia typu „speedy” (ryc. 2).

Innym rozwiązaniem jest tu zastosowanie cięższego i lżejszego sprzętu lub zasady następstwa. Mniejszy opór zastosowany w standardowych ćwiczeniach powoduje przyspieszenie ruchu, bądź uzyskanie większej częstotliwości – co staje się dla organizmu nowym bodźcem. Stosowanie zasady następstwa polega na wykonaniu ćwiczenia z oporem, by potem już w warunkach standardowych, ćwiczenie wydało się łatwiejsze. Przykładem może tu być bieg pod niewielkie wzniesienie, bieg ze spadochronem, pod silny wiatr czy z oporem [6].



Ryc. 2. Zastosowanie urządzenia typu „Speedy” w treningu szybkości ponadmaksymalnej.

Alternatywą jest tzw. „wygaszanie bariery szybkości”. Wielokrotne wykonywanie ćwiczeń prowadzi do wytworzenia nawyków ruchowych, ale również na skutek adaptacji, do coraz mniejszego stymulowania funkcji organizmu. Czasowe zaprzestanie wykonywania niektórych ćwiczeń może zatem sprawić, że ich ponowne włączenie do programu będzie wiązało się ze zwiększeniem ich skuteczności. W praktyce takim samoistnym „wygaszaniem” jest okres przejściowy, kiedy celowo odchodzi się od stosowania ćwiczeń spracjalistycznych czy wręcz w jakikolwiek sposób związanych z uprawianą konkurencją. Czasami zachodzi konieczność „wygaszania” także w innych fazach makrocyklu. Dlatego też, szczególnie w treningu młodych zawodników, szybkość należy kształtować z zastosowaniem wszechstronnego wachlarza metod, form i środków treningu [1].

Ważnym przyczynkiem do wyboru odpowiednich metod, form czy środków treningu szybkości jest sposób przejawiania dyspozycji szybkościowych. Próbę takiej klasyfikacji przedstawiamy w tab. 1. Oznacza to także, że dla każdego treningu szybkości może a nawet musi być dostosowany do specyfiki konkurencji. Podobną zależność obserwujemy także w przypadku testowania. Testując szybkość, należy pamiętać o wymogu podobieństwa do konkurencji docelowej, jak również krótkim czasie trwania próby i maksymalnej intensywności. W praktyce lekkoatletycznej najczęściej stosuje się próby biegowe na dystansach od 20 do 60 (80) m.

Warto zwracać uwagę fakt, że w treningu szybkości rzadko stosuje się intensywność niższą niż 75%. Przyjmuje się bowiem, że w treningu sprinterskim i szybkościowym realizacja pracy o podłożu tlenowym jest nieco mniejszym problemem u zawodników zaawansowanych. Dążąc do rozwoju szybkości maksymalnej rekomenduje się nie obniżać intensywności poniżej tej granicy (75% prędkości maksymalnej ruchu), gdyż jest to zbyt słaby bodziec dla włókien mięśniowych szybkokurczących, a ćwiczenie odbiega od wzorców strukturalnych konkurencji lekkoatletycznych [7].

Trening szybkości maksymalnej zazwyczaj stosujemy na początku danej jednostki lub cyklu (mikrocykl) – tak by zawodnik był wypoczęty i mógł realizować ćwiczenia o intensywności maksymalnej, chyba że innego rozwiązania wymaga specyfika konkurencji (patrz tab. 1).

Rozpatrując częstotliwość treningu szybkości w mikrocyklu zaobserwować można różne rozwiązania w zależności od konkurencji i poglądów trenerskich. Na ogół (przy 6-7 treningach w tygodniu) jest to od 1 lub 2 jednostki treningowe. Liczba ta może się jednak różnić w zależności od okresu w makrocyklu. Warto jednak pamiętać, że rozmaite przejawy szybkości wykorzystujemy (i trenujemy) także podczas innych akcentów treningowych.

Tab. 1. Próba klasyfikacji konkurencji lekkoatletycznych ze względu na charakter przejawiania szybkości [modyfikacja na podstawie 3]

| SPOSÓB PRZEJAWIANIA SZYBKOŚCI | PRZYKŁADY KONKURENCJI LA | TRENING |
|---|--|---|
| Maksymalne przejawy szybkości (we wszystkich lub wybranych składowych) w sytuacjach względnie standardowych | Sprint lekkoatletyczny, Rzut oszczepem, piłeczką palantową; Skok w dal, trójskok; | Metoda powtórzeniowa o maksymalnej intensywności; Kształtowanie mocy; |
| Maksymalne przejawy szybkości (we wszystkich lub wybranych składowych) w zmiennych, złożonych sytuacjach | Na ogół nie występują w konkurencjach, stosujemy jednak w treningu koordynacyjnym i technicznym. | Metoda powtórzeniowa o maksymalnej intensywności; Metody interwałowe; Kształtowanie szybkości w powiązaniu z koordynacją; |
| Maksymalne lub submaksymalne przejawy szybkości w sytuacji znacznego obciążenia zewnętrznego lub znacznej złożoności koordynacyjnej | Pchnięcie kulą, rzut młotem; Ćwiczenia ciężkoatletyczne, gimnastyczne; | Kształtowanie szybkości w powiązaniu z siłą; |
| Przejawy szybkości na bazie wytrzymałości w sportach o długim czasie trwania wysiłku | Lekkoatletyczne biegi średnie i długie; | Metody interwałowe; Kształtowanie szybkości w sytuacjach zmęczenia o różnym charakterze; Kształtowanie wytrzymałości szybkościowej i siłowej; |

Pismienictwo:

- Sozański H. (red.) [1999]: Podstawy teorii treningu sportowego. Warszawa: COS.
- Sozański H., Czerwiński J., Sadowski J. (red.) Podstawy teorii i technologii treningu sportowego. Warszawa, Białą Podlaska: AWF, 2013.
- Sozański H., Witczak T., Starzyński T. [1999]: Podstawy treningu szybkości. Warszawa: COS.
- Wilmore J. H., Costill D. L. [1999]: Physiology of Sport Exercise. Champaign: Human Kinetics.
- Dintiman G., Ward B. [2003]: Sports speed. Champaign: Human Kinetics.
- Iskra J., Osik T., Walaszczyk A. [2002]: Trening w biegach sprinterskich dla początkujących i zaawansowanych. Poznań: ARF Media.
- Shepard J. [2007]: Training for sprinting speed and acceleration. London: Peak Performance.



Henryk Andrzej Sozański

Profesor Henryk Andrzej Sozański był czynnym sportowcem, (skok wzwyż), rekordzistą Polski juniorów i reprezentantem kraju.

W 1962 r. ukończył studia w Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie.

W 1960 r. podjął pracę szkoleniową w CWKS „Legia” w Warszawie jako trener w sekcji lekkiej atletyki. Pracował w tym zawodzie nieprzerwanie do 1972 r. Wychował reprezentantów Polski juniorów i seniorów w skoku w dal i trójskoku, mistrzów Polski w kategorii seniorów i juniorów, medalistów mistrzostw Europy juniorów. Opublikowany dorobek naukowy to ponad 350 pozycji – w tym 35 książek (wiele tłumaczonych na inne języki). Kierunki działalności naukowej to: problematyka treningu w skokach lekkoatletycznych, problematyka sprawności fizycznej, uwarunkowania i skutki treningu dzieci i młodzieży, obciążenia treningowe (wysiłkowe), sport olimpijski i trening.

Wypromował ponad 350 magistrów i 18 doktorów nauk o kulturze fizycznej.

Doktor honoris causa Państwowego Uniwersytetu Wychowania Fizycznego i Sportu w Kijowie, AWFIS w Gdańsku oraz Uniwersytetu Kultury Fizycznej i Sportu we Lwowie.



Dr Jakub Grzegorz Adamczyk ur. 26.09.1979

Absolwent studiów magisterskich (2003) i doktoranckich (2006) na Wydziale Wychowania Fizycznego Akademii Wychowania Fizycznego im. Józefa Piłsudskiego w Warszawie. W 2008 roku uzyskał stopień doktora w zakresie nauk o kulturze fizycznej.

Autor i współautor kilkudziesięciu oryginalnych prac badawczych z zakresu nauk o kulturze fizycznej. Od 2006 roku pracownik naukowo-dydaktyczny w Zakładzie Teorii Sportu Akademii Wychowania Fizycznego im. Józefa Piłsudskiego w Warszawie a od 2008 roku adiunkt w Zakładzie Rehabilitacji Oddziału Fizjoterapii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Sportowo związany z lekkoatletyką, czynny zawodnik, wielokrotny finalista Mistrzostw Polski w biegu na 400 m ppł, członek Kadry Narodowej PZLA. Trener lekkiej atletyki i instruktor w kilku dyscyplinach indywidualnych. Wykładowca na kursach i szkoleniach z zakresu kultury fizycznej, wielokrotny uczestnik międzynarodowych konferencji naukowych.

▶ Porażka to druga strona medalu z napisem sukces

Andrzej Krychowski

Poprzedni artykuł (Zeszyt szkoleniowy - biblioteka trenera nr 1-2) zakończyłem zdaniem, że to sposób myślenia decyduje o tym jak działamy oraz, że wszystko zaczyna się w umyśle. Tu bierze również swój początek i sukces i porażka. Czasem można usłyszeć zdanie: „Porażka boli”. Czy właśnie dlatego tak doskonale zawodniczki jak Marit Bjorgen czy Serena Williams zgodnie twierdzą: „Nienawidzę przegrywać.” Spróbujmy dociec, dlaczego?

Gdy zadamy komuś pytanie, czy lubi przegrywać, raczej nie możemy się spodziewać innej odpowiedzi niż „Nie.”. Gdy zadamy kolejne pytanie, czy zdarza mu się przegrywać, tym razem nie powinniśmy oczekiwać innej odpowiedzi niż „Tak”. Właściwie nic w tym nie ma odkrywczego. Podobnie jak w tym, że porażka potrafi nas więcej nauczyć niż niejedno zwycięstwo. Tyle tylko, że wielu z nas najzwyczajniej w to nie wierzy.

W literaturze dotyczącej interesującego nas tematu wśród przyczyn lęku takich jak: obawa przed negatywną oceną społeczną, urazem czy nieokreślonym strachem odnajdujemy również lęk przed porażką, który rozumiany jest jako „skłonność do przeżywania obaw w obliczu sytuacji, które niosą ze sobą możliwość niepowodzenia”. Oznacza to, że zawodnik w swoich działaniach koncentruje się szybciej na uniknięciu porażki niż na wykonywanej czynności. Nie wierzy w możliwość uzyskania dobrego wyniku i osiągnięcia sukcesu, co mogłoby go motywować, za to koncentruje się na przepowiadaniu przyszłości tj. przewidywaniu klęski, co jedynie wywołuje stres i zmniejsza szansę na dobry występ. Wielu z nas zna takiego zawodnika. Zawsze przed startem towarzyszy mu lęk, ma szereg wątpliwości i nie tyle chce odnieść sukces, ile jak okreśmy takie zachowanie w psychologii, jest motywowany unikaniem porażki. Dla takiego zawodnika istnieją dwa zadania: łatwe bądź trudne. Wybiera start ze słabszymi zawodnikami, gdzie zwycięstwo ma zapewnione, bądź silniejszymi, gdzie zwycięstwo jest niemożliwe. W pierwszym przypadku sukces jest pewny. W drugim porażka nie przynosi wstydu i jest czymś oczywistym. W oczach zawodnika przestaje być porażką, zaś

ewentualne zwycięstwo przynosi splendor. Przedstawiona powyżej strategia może być skuteczna, to przestaje nią być, gdy wzrasta ranga zawodów, a rywalizacja sportowa jest wysoce stresująca.

Nie każda przegrana jest porażką. Jest tak traktowana, gdy istnieje rozbieżność pomiędzy oczekiwanym a uzyskanym efektem działania, które ukierunkowane jest na cel. Ten cel to zdobycie przez zawodnika konkretnego trofeum, np. medalu bądź pucharu. Ma on dla zawodnika wartość, jest dla niego ważny, on wie najlepiej, ile jego zdobycie wymaga od niego poświęceń. Lęk przed niepowodzeniem jest tym silniejszy, im bardziej pragniemy osiągnąć ambitne cele.

„Poniosłem porażkę.” - by zawodnik zdecydował się na takie stwierdzenie zdarzenie musi zostać przez niego ocenione. Ale interpretacja poznawcza niestety nie zawsze jest obiektywnym spojrzeniem na zdarzenie, a wpływ na to mają zniekształcenia poznawcze, czyli błędy w myśleniu. To one odpowiadają za pojawiające się myśli i emocje. Na niektóre ze zniekształceń poznawczych w kontekście współzawodnictwa sportowego warto zwrócić szczególną uwagę, ale również zastanowić się, czy zawodnik nie ma tendencji do posługiwania się nimi. Te błędy to:

- etykietowanie, czyli przypisywanie sobie, ale również innym osobom, cech negatywnych i koncentrowanie się na nich nie zaś na konkretnej czynności,
- katastrofizacja, czyli przewidywanie negatywnej przyszłości.
- nadmierne uogólnianie, czyli dostrzeganie w pojedynczym epizodzie ogólnego wzorca, np. „Skoro przegrałam, to nie nadaję się do sportu.”
- myślenie dychotomiczne, czyli widzenie świata w kategoriach czarno-białych, bądź widzenie sytuacji jako dwóch skrajności - „wszystko albo nic”, np. „Jeśli nie wygram, to jestem nieudacznikiem.”

Pozwolę sobie wymienić jeszcze jedno zniekształcenie poznawcze, które potrafi być prawdziwą zmorą sportowców. Jest to myślenie w kategoriach: Co będzie jeśli...? Co będzie jeśli przegram? Co będzie, jeśli nie wytrzymam tempa? Co będzie, jeśli odnowi mi się kontuzja? To takie gdybanie, po którym trudno się czegoś dobrego spodziewać - naturalnie poza lękiem przed startem.

Zniekształceń poznawczych równie często nie dostrzegamy, jak nie jesteśmy ich świadomi. Ale nawet jeśli zawodnik podejrzewa ich istnienie, mogą one być przez niego najzwyczajniej bagatelizowane. Warto podkreślić, co może się zdarzyć, gdy mamy do czynienia nie z jednym zniekształceniem poznawczym, ale z dwoma czy nawet z większą liczbą. Zawodnik może np. uważać siebie za beztalencie (etykietowanie), i jednocześnie widzi występ w czarnych kolorach (katastrofizacja).

Zwiększanie ryzyka poniesienia porażki może wzrastać, gdy zawodnik stawia sobie zbyt wysokie cele. Warto zatem przypomnieć sobie słowa naszego wieszczki Adama Mickiewicza zawarte w „Pieśni Filaretów” - „Mierz siły na zamiary, nie zamiary podług sił”. Tak robią najlepsi zawodnicy. Wierzą w swoje umiejętności, ustalają ambitne cele, a start w zawodach jest dla nich wyzwaniem, są świadomi emocji, ale one nie napawają ich lękiem. Wiedzą, że by wygrać muszą często podejmować ryzyko, muszą być odważni, ale również wiedzą o tym, jak mawiał Mark Twain, że „Odwaga to panowanie nad strachem, a nie brak strachu.”, dają sobie przez to przyzwolenie na porażkę.

Swoją rolę w definiowaniu porażki odgrywają media. Kilka lat temu start Agnieszki Radwańskiej na igrzyskach olimpijskich w Londynie skomentował Wojciech Fibak, przed laty doskonały tenista, twierdząc, że to jej [Agnieszki] największa porażka. Inaczej widziała ten swój występ sama zawodniczka: „Co przegrywam mecz, to słyszę, że jest to największa porażka w moim życiu... Przegrałam, zawiodłam, ale bez przesady. To jest sport! Nie jest to moja ani pierwsza, ani ostatnia porażka! Trzeba zrozumieć, że każdemu może się zdarzyć słabszy dzień, a jego rywalowi w tym samym czasie lepszy”.

Z tego, o czym była mowa wynika, że na sportstrzeżenie porażki przez zawodnika wpływa szereg rozmaitych czynników. Dla niego samego zasadnicze znaczenie ma rozróżnienie pomiędzy przegraną, a porażką. Porażka tak jak już wspomniałem to nieosiągnięcie swojego założonego celu, z przegraną mamy do czynienia w sytuacji, gdy przeciwnik uzyskał więcej punktów bądź lepszy czas.

By porażka była nauką dla zawodnika i mogła przyczynić się do korzystnej dla niego zmiany, powinien on posiadać umiejętność czerpania z niej informacji zwrotnych. Jest to możliwe, gdy zauważy on porażkę, zaakceptuje ją i przenalizuje. „Tak poniosłem porażkę. Nie jestem z tego zadowolony, odczuwam wiele negatywnych emocji, jestem zły, rozczarowany. Ale emocje te są cenną informacją, i wskazują co jest dla mnie ważne i na czym mi zależy”.

Analizując porażkę zawodnik powinien podejść do tego obiektywnie i konkretnie. Mogą być w tym pomocne takie pytania jak np.: W jakich okolicznościach doszło do porażki? Jakie czynniki o niej zdecydowały? Na które z czynników miałam/miałem wpływ? Taka autorefleksja zawodnika pozwala mu dostrzec na co może kontrolować, a w razie konieczności zmienić. Nie każdy chce tak pragmatycznie podchodzić do porażki, ale jest to pomocne, by nie kreować rzeczywistości i nie widzieć w porażce splotu najrozmaitszych czynników, które sprzysięgły się przeciwko zawodnikowi - pogoda, niesprawiedliwi sędziowie, kolor tartanu.

Start w zawodach, nawet jeśli kończy się porażką, daje możliwość sprawdzenia siebie – swoich mocnych i słabych stron. Ważne by zawodnik spojrzął na porażkę w sposób realistyczny tj. potrafił dostrzec, co zrobił podczas występu dobrze, a co można będzie w przyszłości poprawić. To pozytywna strona porażki, które może być impulsem do działania. To, o czym mowa powyżej, to racjonalne podejście do porażki. Dla sportowca to tak naprawdę jedyne rozsądne rozwiązanie, bo jaką ma alternatywę? Może rozpamiętywać i wracać bez końca do nieudanego startu albo może deprecjonować porażkę: „Te zawody w sumie były nieważne, w następnych dopiero im pokażę.” albo stwierdzić: „Nic się nie stało.”. Decydując się na takie rozwiązanie, zawodnik może przekreślać szan-

sę na wyciągnięcie z niej wniosków. Ignorowanie porażki może stać się przeszkodą w rozwoju zawodnika i uniemożliwić dalsze postępy.

Porażka może również uruchomić mechanizmy obronne zniekształcające rzeczywistość (np. zaprzeczanie czy wyparcie), a budzące niepokój zdarzenia nie są przyjmowane przez zawodnika do wiadomości albo spychane do podświadomości. Chronią go one wprawdzie przed negatywnymi emocjami, i myślami, chronią one również jego samoocenę, ale zawodnik nie „pochyla” się nad problem, bo go w jego rozumieniu nie ma.

Sukces, porażka, sukces, porażka... tak przebiega najczęściej kariera zawodnicza, ale wcale nie sukces często daje podstawę do nauki, a właśnie porażka. Wystarczy zastanowić się, kiedy zawodnicy analizują występy zakończone sukcesami - rzadko bądź wcale.

Dlaczego boimy się porażki? Krótko mówiąc ze względu na jej konsekwencje. Porażka to sytuacja trudna dla zawodnika powodująca stres. Zawodnik doświadcza wielu negatywnych emocji takich jak: złość, rozczarowanie, wstyd, zazdrość czy smutek. Wśród negatywnych konsekwencji porażki są też inne, wcale nie mniej groźne dla zawodnika. W porażce może on widzieć katastrofę, może ona zasiać wątpliwości co do kompetencji, a od takiego stwierdzenia już mały krok do obniżenia samooceny czy zmniejszenia pewności siebie. Porażka może być widziana przez zawodnika jako plama na honorze, z tego powodu potrafi być czymś wstydliwym. Zawodnik jest świadomy tego, że zawiódł oczekiwania. W obliczu porażki na próbie zostają wystawione relacje społeczne zawodnika: „Co inni o mnie pomyślą? Czy nie zostaną odrzuceni przez kolegów? Czy nie stracę przyjaciół?” Niektóre konsekwencje porażki mogą być długofalowe, np. utrata entuzjazmu czy brak gotowości do podejmowania kolejnych prób, co może prowadzić do unikania startów w zawodach. Porażka jest

tym boleśniejsza, gdy nie udaje nam się realizować własnych aspiracji, nie ma czego zazdrościć również tym sportowcom, którzy na sukcesie wybudowali poczucie własnej wartości. To niebezpieczne zarówno w sporcie jak i w życiu. „Skoro ponoszę porażkę, to jestem beznadziejnym zawodnikiem, a to oznacza jestem beznadziejnym człowiekiem”.

Kto jest winien? Wzięcie odpowiedzialności za błędy i porażki wymaga odwagi i wcale nie jest proste. Każdy przecież chce wygrywać - nie przegrywać. W ten sposób dbamy o własną samoocenę. Ale zrzucając winę na innych, jednocześnie odbieramy sobie szansę na możliwość poprawy. Doskonałym przykładem zawodnika, któremu zawsze to „coś” uniemożliwiało odniesienie sukcesu, był równie utalentowany co niesforny John McEnroe. Tenisista ten nigdy sam nie był czemuś winny. Jeśli przegrał, to powodem była gorączka, innym razem bolące plecy. Jednego razu był zbyt gruby, gdy innym zbyt chudy, raz było za zimno, innym razem za gorąco, to trenował za mało, to był przetrenowany. John McEnroe za największą swoją porażkę uważa finał French Open z 1984 r., w którym przegrał z Iwanem Lendlem, choć prowadził po dwóch setach. Jak nietrudno odgadnąć to nie była jego wina, a kogo? Według zawodnika winny jego przegranej był kamerzysta, który zdjął z uszu słuchawki na skutek czego z boku kortu zaczął dochodzić hałas...

Czy porażkę można polubić? A czy można polubić katar? Gdy się pojawia nie skaczemy z radości do góry, akceptujemy go i tak postępujemy, by jak najmniej nam dokuczał. Podobnie powinniśmy postępować z porażką. Akceptujemy ją, ponieważ jest ona częścią współzawodnictwa sportowego i postępujemy...? No właśnie - przyznajemy się do niej, analizujemy ją, i poprawiamy te czynniki, które według nas przyczyniły się do porażki, a które mogą być przez nas kontrolowane. To inicjowanie procesu uczenia się, którego efekty mogą pojawić się już podczas następnego startu.

Zeszyt szkoleniowy – biblioteka trenera
bezpłatny dodatek finansowany przez Ministerstwo Sportu i Turystyki
Numer 3/4 2015

Wydawca:

Lama Production Anna Jóźwik

Kazimierza Wielkiego 6/2, 05-230 Kobyłka
e-mail: redakcja@magazyn-lekkoatletyczny.pl
tel: + 48 503 749 003

magazyn **LEKKO**
ATLETYCZNY

www.magazyn-lekkoatletyczny.pl