

Bartosz Berendt<sup>1</sup>, Remigiusz Kinas<sup>2</sup>, Jagoda Smoleńska<sup>3</sup>

## Szybciej, wyżej, mocniej – o coachingu sportowym na granicy możliwości

### Abstrakt

Celem niniejszego artykułu jest zdefiniowanie i opisanie coachingu sportowego. W artykule przybliżona została historia coachingu i jego powiązań z psychologią sportu. Autorzy stawiają tezę, że obie dziedziny mają podobne korzenie i podobne cele, które realizują, stosując nieco odrębne sposoby i narzędzia. Odnoszą się także do cech charakterystycznych coachingu sportowego i porównują go z life coachingiem i coachingiem biznesowym, a także podają przykłady pracy z zawodnikiem sportu indywidualnego i zespołem.

**Słowa kluczowe:** coaching sportowy, psychologia sportu, sport indywidualny, sport zespołowy, trening mentalny, biofeedback

### Abstract

The article was written specifically to introduce sport coaching goal, tools and scope of interest. The article will also be a valuable reference for athletes, trainers, coaches and sport psychologists. We presented of the field of sport coaching including history of sport psychology and coaching, relation between disciplines and techniques used. The section presents sport coaching, life coaching and business coaching comparison and case studies.

**Keywords:** sport coaching, sport psychology, sport team coaching, mental toughness, biofeedback

---

<sup>1</sup> Master Coach, e-mail: b.berendt@mastercoach.org.pl.

<sup>2</sup> Performance Coaching, e-mail: remigiusz.kinas@yourbest.pl.

<sup>3</sup> e-mail: smolenskajagoda@gmail.com.

## Wstęp

Rachel była wybitną pływaczką, wielokrotną mistrzynią kraju. Odnosiła też sukcesy na arenie międzynarodowej. Po zakończeniu kariery została trenerką. Wydawało się, że jest to idealny pomysł na dalszą część jej życia.

Większość dnia spędzała na pływalni. Była tylko jedna różnica. Gdy trenowała, czas spędzony na pływalni, spędzała w wodzie. Po zakończeniu kariery do basenu już nie wchodziła.

Instruowała swoich podopiecznych z brzegu. Ćwiczenia pokazywała „na sucho”. Pewnego razu dawny znajomy, jeszcze z czasów kariery zawodniczej, odwiedził Rachel, gdy prowadziła trening. Obserwując ją, odniósł wrażenie, że jest inną osobą. Po zakończonym treningu zapytał Rachel o jej pracę. Szczególnie zainteresowało go prowadzenie treningu z brzegu. Dlaczego nie wchodzi do wody?

Trenerka z dużą złością i żalem w głosie odpowiedziała, że od czasu zakończenia kariery nienawidzi basenu. Zapach wody powoduje u niech odruch wymiotny. Wykonuje tę pracę tylko dlatego, że jest to jedna z niewielu rzeczy, na której się zna, a w sklepie przy kasie lub jako sekretarka zarobiłaby mniej pieniędzy.

Historia Rachel zachęca do refleksji. Co powinno być celem zawodnika? Jak zdefiniować sukces sportowy? Jak efektywnie udzielać wsparcia sportowcom?

Niniejszy artykuł stanowi próbę znalezienia odpowiedzi na te pytania. Źródłem poszukiwań i jednocześnie ich tłem będą psychologia sportu oraz coaching sportowy. Celem opracowania będzie zdefiniowanie i zarysowanie ram dla dziedziny, jaką jest coaching sportowy.

## Początki coachingu i psychologii sportu

Rozwój coachingu wiązany jest z ruchami społecznymi akcentującymi rozwój potencjału ludzkiego, które miały miejsce w Stanach Zjednoczonych w latach 70. XX wieku (Morgan, 2012). Początki coachingu, jako odrębnej dyscypliny, datuje się jednak na rok 1995, kiedy to w Stanach Zjednoczonych została założona pierwsza niezależna organizacja coachingowa o nazwie International Coach Federation. W Polsce pojawił się na początku pierwszej dekady XXI wieku –

najpierw w formie warsztatów rozwijających kompetencje, a później jako szkoła coachingu i organizacja zrzeszająca absolwentów szkoły International Coach Community. Dalszy jego rozwój i profesjonalizacja przejawiały się poprzez otwarcie polskiego oddziału International Coach Federation (2005 rok) oraz założenie Izby Coachingu (2007 rok). W tym samym czasie otwarty został również polski oddział European Mentoring and Coaching Council (Passmore, 2010).

Coaching, jako dyscyplina, czerpie z wielu nurtów rozwojowych. Obejmuje między innymi rozwój osobisty, edukację dorosłych, psychologię, antropologię, andragogikę, filozofię, a także niektóre podejścia terapeutyczne. Za prekursora i twórcę podejścia coachingowego uważany jest Thomas Leonard – założyciel pierwszej szkoły coachingu oraz dwóch organizacji ustanawiających standardy coachingu na świecie. Pionierem zastosowania podejścia w sporcie, które uznaje się za fundament metody, był Timothy Gallwey (*The Inner Game...*, 1974). Stworzył on model rozwoju oparty na „grze wewnętrznej”, która toczy się w umyśle zawodnika. Od efektywności „gry wewnętrznej” uzależnione jest zwycięstwo w rywalizacji sportowej. Kluczem do niej jest umiejętność osiągnięcia koncentracji w stanie relaksu. Jej głównym celem jest umiejętność efektywnego radzenia sobie w momentach, w których pojawiają się strach, nerwowość, dekoncentracja czy brak wiary we własne możliwości.

W opracowaniach często możemy spotkać stwierdzenie, że coaching wywodzi się ze sportu. Warto wspomnieć, że samo słowo „coaching” jest określeniem bardzo pojemnym. Oznacza szeroko rozumiane trenowanie jednostki w wielu różnych obszarach życiowych. Słowa „coach” i „coaching”, w znaczeniu przekazywania wiedzy czy to wspierania w rozwoju umiejętności lub trenowaniu określonej dyscypliny sportowej, funkcjonują co najmniej tak długo jak sport. Dla uniknięcia wątpliwości chcielibyśmy jednak odróżnić coaching w znaczeniu dyscypliny skupiającej się bardziej na rozwoju mentalnym niż poziomie zachowań i umiejętności.

Powołujemy się w tym miejscu na propozycję definicji coachingu Roberta Diltsa (2003). Wskazuje on, że coaching przez małe „c” bardziej koncentruje się na poziomie zachowań. W tym przypadku odnosi się do procesu pomagania danej osobie w osiągnięciu lub ulepszeniu konkretnego zachowania czy działania. Metody coachingu przez małe „c” wywodzą się bezpośrednio z treningu sportowego. Promują świadomość zasobów, możliwości oraz rozwój tzw. świadomej kompetencji. Według Timothy’ego Gallweya są to elementy gry zewnętrznej. Posługując się, za Gallweyem, przykładem tenisa ziemnego, gra zewnętrzna to po prostu gem, set i mecz, a jej elementami będą: poruszanie się po korcie, posługiwanie się różnorodnymi odbiciami piłek, celność zagrań, które prowadzą do zwycięstwa w meczu.

Coaching przez wielkie „C” oznacza wsparcie osób w efektywnym osiągnięciu rezultatów na wielu poziomach. Kładzie nacisk na zmiany generatywne. Koncentruje się na wzmacnianiu tożsamości, wartości, budowaniu wspierających przekonań oraz na realizacji wizji, marzeń i celów, które są elementami gry wewnętrznej. Najprostszym przykładem gry wewnętrznej może być dialog, który toczy się sami ze sobą. To pojedynek, który toczą ze sobą słowa wspierające sportowca: „dasz radę”, „jesteś szybszy”, ze słowami ograniczającymi: „nie mam już siły”, „przeciwnik zagrywa za trudne piłki”.

Psychologia sportu, jako dziedzina naukowa, datuje swoje początki w pracach badawczych Normana Tripleta z końca XIX wieku (Matt, 2003). Odrodzenie i znaczne przyspieszenie rozwoju tej dyscypliny umiejscawiają się jednak w latach 60. XX wieku. Wzrost zainteresowania psychologią sportu w Polsce związany był z sportowymi sukcesami Adama Małysza, który wielokrotnie podkreślał istotną rolę, która odgrywał jego psycholog sportu w treningu i przygotowaniu do sytuacji startowej (*Adam Małysz...*, [http](http://)).

Psychologia sportu jest nauką interdyscyplinarną i czerpie z wielu dziedzin związanych z aktywnością fizyczną, takich jak biomechanika, fizjologia, kinezylogia oraz psychologia. Zajmuje się badaniem psychologicznych podstaw procesów i efektów działalności sportowej. Do głównych obszarów zainteresowań psychologii sportu należą:

- wyznaczanie celów,
- regulacja pobudzenia,
- radzenie sobie ze stresem,
- pewność siebie,
- koncentracja i kontrola uwagi,
- motywacja.

Obecnie wiele organizacji zajmuje się definiowaniem i promowaniem standardów psychologii sportu. Największą organizacją jest założona w 1986 roku w Stanach Zjednoczonych Association for Applied Sport Psychology (AASP) (Matt, 2003). Pieczę nad polską psychologią sportu sprawuje Sekcja Psychologii Sportu Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

Zestawiając ze sobą psychologię sportu oraz coaching sportowy, można zauważyć zbieżne cele i sposoby działania każdej z tych dyscyplin. Używając metafory drogi, można by powiedzieć, że punkty startowe są różne, jednak miejsca docelowe znajdują się blisko siebie.

W psychologii sportu punktem wyjścia jest naukowe zbadanie oraz wyjaśnienie zjawisk zachodzących w sporcie. Otrzymane wyniki są następnie wykorzystywane do tworzenia zastosowań praktycznych. Zastosowaniem wyników badań

i wiedzy psychologicznej w praktyce zajmuje się stosowana psychologia sportu. Coaching sportowy jest natomiast dziedziną, w której klient poddaje analizie swoje doświadczenia i osiągnięcia, wyciąga z nich wnioski, a następnie sprawdza w treningu. Sprawdzone rozwiązania danej jednostki lub grupy przekładane są na inne pola (inne dyscypliny, grupy, zespoły czy osoby). Jeśli skuteczność danej metody zostanie potwierdzona w praktyce, podejmuje się próbę skwantyfikowania wyników i dokonania szerszej analizy zjawiska z perspektywy naukowej.

## Obszary pracy w coachingu sportowym

Współczesny sportowiec to osoba łącząca w sobie wiele ról. To przede wszystkim zawodnik, który większość czasu poświęca na treningi. Drugi ważny obszar jego życia to relacje osobiste – rodzina, dzieci, przyjaciele. Jednocześnie sport jest to praca.

Równoczesne łączenie działań w tych trzech obszarach może wpływać na osiągnięcia sportowe i rozwój kariery. Z tego powodu praca coachingowa może dotyczyć trzech różnych sfer – życia prywatnego, rozwoju biznesu oraz osiągnięć sportowych (rysunek 1).

Praca nad sferą osobistą i biznesową sportowca jest zbliżona do life coachingu<sup>4</sup> i business coachingu<sup>5</sup>. Sfery te mogą pozytywnie wpływać na uprawianie sportu lub niepotrzebnie odciągać uwagę, dlatego bywają nieodłącznym tematem spotkań. Należy jednak pamiętać, że specyfika dyscypliny może determinować różnice w tych obszarach, np. nowy kontrakt piłkarza może wiązać się z wyjazdem do innego kraju, powołanie do kadry narodowej niekiedy oznacza nawet 250 dni poza domem, na zgrupowaniach treningowych i zawodach. Specyfiką sportu wyczy nowego jest podporządkowywanie dwóch powyższych sfer osiągnięciom sportowym. Koncentracja jedynie na osiągnięciach sportowych i zaniedbanie innych obszarów życia bywa jednak ryzykowne, więc jednym z tematów obecnych w pracy ze sportowcami jest sport-life balance.

---

<sup>4</sup> Coaching osobisty/życiowy (personal/life coaching) jest realizowany poza kontekstem organizacji, na zlecenie prywatnej osoby. Temat coachingu zależy od indywidualnych potrzeb klienta i może dotyczyć realizacji wizji w życiu, przygotowywania planów, utrzymywania związków (dla singli, par, rodzin), zdrowia i urody, kreatywności, wolności finansowej, wychowywania dzieci, młodzieży, podejmowania decyzji w kluczowych dla klienta sprawach itd. (IzbaCoachingu.com).

<sup>5</sup> Coaching biznesowy (business coaching) koncentruje się na biznesowym rozwoju organizacji. Może dotyczyć również pracy z klientami rozpoczynającymi lub prowadzącymi własną działalność przedsiębiorcami (IzbaCoachingu.com).

Rysunek 1. Praca coachingowa



Źródło: opracowanie własne.

Coaching jest narzędziem pomagającym w osiągnięciu celów, dążeniu do realizacji marzeń, dokonywaniu w życiu zmian<sup>6</sup>. Często myślimy o nim w kontekście osiągnięcia dobrostanu psychofizycznego i w efekcie podniesienia jakości życia. Nawet jeśli radość, szczęście, zadowolenie nie zawsze są celami wprost nazwanymi przez klienta, to często są jedną z dróg, które mają prowadzić do zakładanego rezultatu. Na podstawie przeprowadzonych procesów coachingu możemy stwierdzić, że w procesie coachingu uczymy się nagradzać za swoje osiągnięcia, doceniać się, akceptować błędy i niedociągnięcia. Pracując nad swoimi celami, upewniamy się, że są one ekologiczne i w zgodzie z naszymi potrzebami. Zwykle wybieramy drogi, które minimalizują trud i łagodzą skutki uboczne podjętych decyzji. Zastosowane rozwiązania rzadko związane są z wysokimi kosztami, wyrzeczeniami czy rezygnacją z czegoś ważnego.

Podjęcie coachingowe<sup>7</sup> coraz częściej wykorzystuje się w profesjonalnym sporcie, którego nieodłączną częścią jest ciężki trening, ból, przesuwanie granic i częste balansowanie na granicy zdrowia.

<sup>6</sup> Zob. Klasyfikacja zawodów i specjalności Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej.

<sup>7</sup> Zob. <http://www.izbacoachingu.com/pl/site/299/za%C5%82o%C5%BCenia-coachingu.html>.

## Cele i motywacja – w sporcie chodzi o wynik, a życie jest drogą

W coachingu mówimy, że cele i motywacja powinny wypływać z wewnątrz. To, czego się podejmujemy, ma być osadzone w potrzebach i wartościach. Zewnętrzne nagrody towarzyszą jedynie wewnętrznemu poczuciu spełnienia, realizacji życiowej misji i podążaniu za wizją.

W sporcie ułamki sekund decydują o kwalifikacji na zawody, medalu i być albo nie być sportowca. Poza pasją, zadowoleniem i poczuciem rozwoju ważne są też: czas osiągnięty na mecie, liczba strzelonych goli, wygrane sety czy punktacja za styl. Zawodnik, jak żadna inna osoba, poddawany jest ocenie ze strony sędziów, rywali, komentatorów czy publiczności.

Nieodłącznym elementem paradygmatu rozwoju, zarówno w sporcie, jak i organizacjach biznesowych, jest ciągle windowanie celów, aby zapewnić postęp. Podczas gdy ich osiągnięcie w większości obszarów życia zależy głównie od motywacji, gotowości do zaangażowania się i bardziej wytężonej pracy, w sporcie wynik warunkują również granice naszego organizmu, siła i wytrzymałość mięśni, odporność na ból. W coachingu sportowym bezpieczne przesuwanie tych granic i szukanie sposobów na pokonywanie ograniczeń jest jedną z motywacji do pracy mentalnej. Dla przykładu, kiedy biegnę na 1,5 km i 300 metrów, przed metą czuję jedynie ból i odmawiające posłuszeństwa mięśnie, jedyne, co słyszę, to myśli nakłaniające do zejścia z trasy. Co zrobić, żeby wykrzesać resztki sił i przyspieszyć na ostatnich metrach? Albo podczas meczu siatkówki, gdy drużyna przeciwna ma przewagę kilku punktów na koniec seta – jak z podniesioną głową poderwać się do walki i wierzyć w możliwość odwrócenia losów spotkania?

## Jak więc pracować w takich warunkach metodami coachingowymi?

W pracy z wyczynowym sportowcem ważne jest, aby kariera i osiągnięte wyniki były elementem większej całości. W tym kontekście pojawia się często pojęcie pasji, związane z uprawianą dyscypliną. Z doświadczeń pracy autorów wynika, że sportowcy, jak rzadko który klient coachingu, kochają to, co robią. Miłość do sportu przejawia się w pasji, jednak niewłaściwie wykorzystywana (jak w historii przedstawionej na początku artykułu) potrafi się wyczerpywać. Za Ide Katrine Birke-land (2014) z BI Norwegian Business School możemy rozróżnić pasję harmonijną i obsesyjną. Ta druga może być szkodliwa zarówno dla osoby, jak i jej otoczenia. Natomiast nadanie głębszego sensu wysiłkowi, treningowi, kolejnym startom,

może podtrzymywać tę pierwszą i stać kluczem do zmniejszenia presji wyniku. W pracy na celami sportowymi sam wynik powinien być jedynie punktem kontrolnym, pozwalającym zweryfikować kierunek i skuteczność podejmowanych działań, a nie celem samym w sobie. Dlatego w pracy ze sportowcem, mówiąc o efektach krótkoterminowych, wyznaczamy cele mistrzowskie (Parzelski, 2006) (lub zadaniowe), których osiągnięcie jest pod całkowitą kontrolą zawodnika. Możemy tutaj mówić np. o realizacji taktyki, jakości wykonania, utrzymaniu określonego tempa. Pracujemy nad tym, aby to cele mistrzowskie były podstawą do samooceny i służyły wprowadzaniu korekt do planów treningowych i śledzenia postępu. Dobre wyznaczenie celów zadaniowych może wpłynąć na osiągnięcie konkretnego wyniku sportowego. Dzięki temu zawodnik koncentruje się na wykonaniu, a nie na rezultacie. Cel wynikowy to efekt końcowy podjętych działań, pozostający poza bezpośrednim wpływem zawodnika. Dodatkowym aspektem pracy jest wydłużanie perspektywy czasowej rozwoju – wyznaczanie celów średnio- i długoterminowych oraz kreowanie wizji siebie w kolejnych etapach kariery. Z wywiadów ze sportowcami wynika, że marzeniem większości z nich jest medal igrzysk olimpijskich. Niejednokrotnie wizja walki o najwyższe cele wzbudza obawę i powoduje napięcie, ale też potrafi motywować i nadawać sens treningowi. Określając cele w pracy w coachingu sportowym, szukamy takich wag, które zapewnią zawodnikowi optymalny stan do trenowania i rywalizacji.

Efektem takiej pracy jest z jednej strony jasny obraz drogi, jaką wybiera sobie zawodnik, z drugiej zaś zmniejszenie odczuwanej presji. Mniejsza presja pozwala podejmować lepsze decyzje, wiąże się z niższym poziomem stresu oraz lepszą koncentracją na wykonaniu zadania.

## Trening poza granicami

Podczas pracy coachingowej klienci często definiują podjęcie działań w kategorii przymusu. Rolą coacha jest wspieranie w zrozumieniu, czy to, że klient myśli, że coś powinien, jest tylko jego pragnieniem, czy tylko echem dawnych przekonań czy relacji.

Podczas sesji coachingowych pomagamy klientowi stać się dla siebie wyrozumiałym, dać sobie zgodę na bycie niedoskonałym, na popełnianie błędów, nieznanie odpowiedzi. Na tym klient buduje pewność siebie i ugruntowanie. Dzięki temu wzmacniamy poczucie sprawczości i jednocześnie braku przymusu.

Wolność dokonywania wyborów obejmuje również decyzje o odpuśczeniu pewnych działań. Jest to też świadome powiedzenie sobie, że już nie chcę się przemęczać, że opinie innych osób nie są ważne, że liczy się moja własna satysfakcja.



Jest to dobry punkt wyjścia do dalszej pracy. Pozwala to na stawianie sobie nowych wyzwań, niekiedy znacząco przewyższających wcześniej postrzegane możliwości. Ilu klientów gotowych jest jednak zmobilizować się do ciężkiej i konsekwentnej pracy, jeśli dopiero co doświadczyli przepracowania czy wypalenia rozumianego jako emocjonalne i fizjologiczne wyczerpanie, subiektywne poczucie obniżenia osiągnięć oraz dewaluacja zaangażowania (Parzelski, 2006), a ich przekonania wiążą się z poczuciem ograniczenia? To jest miejsce, w którym, zdaniem autorów, tak naprawdę zaczyna się coaching typowo sportowy. Praca, która wiąże się ze zbliżaniem do czerwonej linii, za którą obecne są kontuzje, czy z przekraczaniem istniejących granic. Praca nad radzeniem sobie z wewnętrznymi głosami, które podpowiadają, żeby zejść z bieżni. Praca nad koncentracją w celu realizacji taktyki, nad podejmowaniem decyzji, gdy zmęczenie jest tak duże, że informacje z trudem przebijają się do świadomości. Jest to też planowanie pozyskiwania i wydatkowania energii w okresie przygotowawczym oraz podczas zawodów, unikanie porównań do rywali, zaufanie trenerowi i omawianie z nim swoich pomysłów. Oznacza to również budowanie swojej siły na bazie wykonanej pracy treningowej, pozbycie się myśli o przyszłości i przeszłości. Pracą nad byciem tu i teraz oraz osiągnięciem stanu flow. O ile w typowym coachingu biznesowym lub life coachingu coach nie musi być specjalistą w danej dziedzinie, o tyle w coachingu sportowym, według autorów, dodatkowa wiedza z zakresu koncentracji, relaksacji czy psychomotoryki może być bardzo pomocna. Wiedza o planach treningowych bardzo pomaga w dostosowaniu narzędzi coachingowych do makro i mikrocykli treningowych. Potrzeba rozumienia specyfiki dyscypliny ujawnia się szczególnie w sytuacji, gdy coach nie tylko wspiera indywidualnie zawodnika, lecz także staje się członkiem sztabu, odpowiada za przygotowanie mentalne i pracuje z zespołem. Potrzeba ta wynika między innymi z ograniczeń czasowych i konieczności godzenia treningu fizycznego i mentalnego w ramach różnych etapów przygotowania zawodnika. Wiedza z zakresu danej dyscypliny umożliwia wykorzystywanie technik i narzędzi najlepiej dopasowanych do sytuacji.

## Role coacha i trenera w procesie trenowania – na podstawie przykładów z pracy autorów

Próbując scharakteryzować zagadnienia poruszane w pracy podczas poszczególnych etapów przygotowania zawodników, możemy próbować wyróżnić specyficzne obszary pracy. Oczywiście, poniższa klasyfikacja jest tylko próbą uogólnienia na podstawie własnych studiów przypadków; ma ukazać ogólny obraz pracy ze sportowcem. Na ten obraz będzie miała wpływ sytuacja zawodnika, jego wiek

i etap kariery, specyfika dyscypliny i czas trwania sezonu, poziom współzawodnictwa i wiele innych. Poniżej posłużymy się przykładami<sup>8</sup> z dyscypliny, jaką jest siatkówka, ponieważ pozwoli nam to spojrzeć na przygotowanie z perspektywy zarówno indywidualnej, jak i zespołowej. Przykład pomija specyfikę pracy interwencyjnej, która rządzi się własnymi prawami.

### Okres przygotowawczy

W okresie przygotowawczym główna praca coacha sportowego w obszarze zespołu będzie się koncentrować na wspieraniu trenera w poznaniu się i integracji zawodników, określeniu wspólnych zasad i wspieraniu komunikacji w drużynie. Z perspektywy indywidualnej jest to okres, w którym coach może położyć fundament pod budowę siły mentalnej i ugruntowania zawodników. Początek pracy to spojrzenie na sportowe i pozasportowe cele, wybór tego, co w nadchodzącym sezonie będzie najważniejsze i zbudowanie motywacji osadzonej w poczuciu wiary i sensu tego, co się robi. Dodatkowo jest to czas na realizację i zamknięcie spraw niezwiązanych bezpośrednio ze sportem, a mogących rozpraszać podczas sezonu.

### Okres bezpośredniego przygotowania startowego

Jest to zwykle czas rozgrywania kontrolnych spotkań i ukierunkowanego treningu. Z perspektywy treningu mentalnego to dobry czas na eksperymentowanie z nowymi narzędziami i technikami, które będą ściślej podporządkowywać się celom treningowym. Doświadczenia ze startów czy meczy sparingowych stanowią cenne źródło informacji zwrotnej, dostarczające materiał do pracy. Przykładowe zagadnienia pracy coacha mogą obejmować pracę z koncentracją, np. przed meczem lub wykonaniem elementu gry, jak zagrywka, wsparcie w wypracowaniu nawyków i rutyn związanych przykładowo z podsumowywaniem treningów i meczów podczas odpraw. Tematy spotkań indywidualnych w tym okresie różnicują się bardziej i trudniej jest znaleźć wspólny mianownik. Wiążą się one z budowaniem relacji między zawodnikami i sztabem szkoleniowym, potrzebą wspierania poszczególnych elementów treningowych pracą mentalną, rywalizacją o miejsce w składzie na poszczególnych pozycjach, radzeniem sobie z napięciem i stresem, wsparciem w przypadku kontuzji oraz wsparciem w regeneracji i radzeniem sobie z wyczerpaniem po intensywnym treningu itp.

---

<sup>8</sup> Na podstawie analizy własnej pracy autorów z zespołem siatkarskim.

## Okres startowy

W sezonie rozgrywkowym i w czasie treningów między meczami wszelkie zmiany i modyfikacje wprowadza się z dużą ostrożnością. Nie jest to czas na nadmierne eksperymentowanie, tylko okres poświęcony reagowaniu na pojawiające się sytuacje. Częstym wyzwaniem w tym okresie jest praca nad radzeniem sobie z porażką i emocjami z tym związanymi, zarówno z perspektywy zespołu, gdzie pojawia się ryzyko utraty „ducha zespołu”, jak i z perspektywy indywidualnej, kiedy porażki mogą na przykład zmniejszać poczucie pewności siebie. Zbliżająca się końcowa, decydująca faza rozgrywek zwiększa presję i oczekiwania otoczenia oraz dodatkowo nakłada się na odczuwane coraz bardziej zmęczenie. W tym okresie powinna procentować praca wykonana we wcześniejszych fazach przygotowań.

Oczywiście każda dyscyplina ma swoją specyfikę, która będzie istotnie różnicować podejście. Zupełnie inny charakter będzie mieć też praca interwencyjna w sytuacjach kryzysowych, która prawdopodobnie bardziej wpisuje się w specyfikę coachingu sportowego niż w przypadku innych rodzajów coachingu.

## Diagnoza i narzędzia

Specyfika pracy w obszarze sportu wyczynowego, w którym walczy się o ułamki sekund, centymetry i dba o precyzję w obliczu końcowej oceny powoduje konieczność przywiązywania dużo większej wagi do pomiaru efektywności procesów coachingowych i ich wpływu na wynik końcowy. W coachingu sportowym zastosowanie ma wiele narzędzi pomagających dokonać diagnozy oraz pomiaru zmian u zawodnika. Przedmiotem pomiaru mogą być takie parametry jak poziom pobudzenia mierzony urządzeniami do biofeedbacku, poziom koncentracji, czas reakcji czy szybkość podejmowania decyzji za pomocą programów komputerowych, koordynacja wzrokowo-ruchowa, przy użyciu specjalistycznego sprzętu treningowego. W sporcie zastosowanie mają metody pomagające zidentyfikować czynniki mające wpływ na postawę w zawodnika, pozostające w sferze mniej uświadomionej. Opis dwóch przykładowych narzędzi przedstawiamy poniżej.

## Biofeedback

Biologiczne sprzężenie zwrotne to metoda pozwalająca monitorować procesy zachodzące w organizmie. Dostarcza ona informacji o zmianach parametrów organizmu. Istnieje bardzo wiele rodzajów biofeedbacku, różni się rodzajem i zakresem dostarczanej informacji. Z wywiadów i publikacji o zastosowaniu monitorowania

organizmu wynika, że do najbardziej popularnych i tym samym najczęściej stosowanych zaliczyć możemy feedback HRV, badający zmienność rytmu zatokowego serca. Występowanie różnic w długościach interwałów świadczy o zdolności serca do adaptacji względem zewnętrznych bodźców i przedstawia informacje o pracy autonomicznego systemu nerwowego. Układy współczulny i przywspółczulny mają wzajemnie przeciwstawny wpływ na częstość akcji serca, regulując ją stosownie do zaistniałej sytuacji. Podwyższona aktywność układu współczulnego przyspiesza tętno, natomiast wzrost aktywności układu przywspółczulnego je spowalnia. Taka informacja zwrotna może służyć do nauki panowania nad własnymi reakcjami, pomaga odpowiednio relaksować się, a tym samym radzić sobie nawet w ekstremalnych warunkach.

### Skanowanie nieświadomych asocjacji

Metodologia opracowana i stosowana przez DAP Services<sup>9</sup> jest pionierska w dziedzinie asocjacji kolorów w obszarze sportu. Opatentowana metoda CWAT (Color-Word Association Technique) mierzy wzory zachowań przy użyciu skali kolorów zamiast tradycyjnych kwestionariuszy czy badań, prowokując do odpowiedzi, które nie mogą być świadomie kontrolowane, ignorowane lub przerywane. W metodzie używa się palety ośmiu kolorów i kalibruje zbiór słów, które mogą być dostosowane do określonej kwestii czy celu.

Kluczowym wyróżnikiem powodującym, że ta metoda jest unikalna, jest jej możliwość dodawania bodźców (takich jak obrazy, słowa, piosenki, klipy wideo a nawet zapachy) do skali kolorów, aby wyzwolić najbardziej obszerne i dokładne odpowiedzi. Ścieżki neuronalne są pobudzane w kilka milisekund poprzez połączenie bodźca i koloru. To wywołuje skojarzenia, których dana osoba jest wyuczona i wyraża je poprzez kolory. W tej metodzie kolory nie reprezentują symbolicznego znaczenia kolorów, jak często ludzie sądzą. Powodem użycia kolorów w wykryciu połączenia i jego psychologicznej dynamiki w całościowym strukturalnym obszarze psychologicznym jest to, że każdy kolor reprezentuje część dokładnie mierzonej częstotliwości związanej z promieniowaniem koloru.

Przy całej wewnętrznej złożoności tej metody interfejs użytkownika jest wystarczająco prosty do użycia nawet przez dzieci. Możliwość dostosowania skanera do specyfiki danej dyscypliny czy nawet określonej sytuacji, w jakiej znajduje się zawodnik czy zespół, pozwala precyzyjnie zidentyfikować zagrożenia mogące wpływać na stan sportowca, a przez to na jego trening czy postawę w zawodach.

---

<sup>9</sup> <http://www.camethod.com/en/home.html>

Możliwości pomiaru za pomocą tej metody są bardzo szerokie, gdyż informacja otrzymywana ze skanera może obejmować między innymi informacje o motywatorach, stresorach i destruktorach. W obszarze zaangażowania i „eksploatowania” swojego ciała może dostarczać informacji o zagrożeniu kontuzją. W zespole pomaga natomiast zidentyfikować relacje czy sytuacje mogące negatywnie oddziaływać na zawodnika.

Przykładowe raporty mogą obejmować: Profil zawodnika (indywidualny) – ważny ok. 3 miesiące, pokazujący jego obecną postawę, nastawienie, motywację itp. obszary, które mogą być wykorzystywane do lepszej komunikacji z nim i wykorzystania jego sportowego potencjału; Energię zawodnika (indywidualny) – profil jednostronnicowy ważny ok. 1 tyg. pokazujący jego obecny stan energetyczny i nastawienie związane z meczem/zawodami i treningami. Ten skan w warunkach turniejowych można wykonywać nawet codziennie; Profil zespołu – tworzony jest na podstawie indywidualnych profili i pokazuje m.in., jaki jest jej charakter i ogólny klimat współpracy w zespole, wykorzystywanych ról, poziom ducha zespołu itp.

Wszystkie powyższe raporty uzyskuje się na bazie wyników pozyskanych z użyciem sportowych skanerów. Generowane raporty są przeznaczone dla trenerów lub sztabu trenerskiego i docelowo po przeszkoleniu można używać tych narzędzi samodzielnie. Prostota skanowania umożliwi pracę z zawodnikami młodymi, którzy często jeszcze nie są świadomi samych siebie, różnych rzeczy z zewnątrz i tego, jak one na nich wpływają.

## Podsumowanie

Jak mogłaby potoczyć się kariera Rachel (z historii z początku rozdziału), gdyby otrzymała wsparcie coacha sportowego lub psychologa i jak mogłoby wyglądać jej obecne życie? W tej kwestii możemy jedynie snuć domysły. W naszym przekonaniu jedną z ról osób wspierających sportowców jest jednak zadbanie o to, aby sportowcy w czasie swojej kariery skutecznie sięgali po cele, które są w ich zasięgu, a po zakończeniu kariery czuli się spełnieni i doświadczenia zdobyte podczas uprawiania sportu wykorzystywali w dalszym życiu.

Wierzmy, że Rachel potrzebowała odpowiedniego wsparcia, którego nie otrzymała w początkowych etapach kariery, na temat tego, jak radzić sobie z presją wyniku, jak budować samoocenę i czerpać radość z uprawiania sportu. Następnie nie otrzymała wiedzy, skąd, w okresie młodzieńczym, czerpać motywację i jak określać cele oraz doceniać sukcesy i wyciągać wnioski z porażek. Również w końcowym etapie kariery nie zaplanowała rozstania ze sportem i nie przygotowała

się odpowiednio do tego trudnego momentu, co sprawiło, że nie czuła satysfakcji i nie była w stanie przekazać pasji do pływania młodszym wychowankom.

## Bibliografia

- Birkeland, I.K. (2014). *Fire Walk with Me – Exploring the role of passion in wellbeing and performance at work*. Series of Dissertation 8/2014, BI Norwegian Business School.
- Dilts, R.B. (2003). *Od Przewodnika do Inspiratora*. PI NLP.
- Gallway, T. (1974). *The Inner Game of Tennis*. Random House.
- Matt, J. (2003). *Psychologia sportu*. Gdańsk: GWP.
- Morgan, S. (2012). Should a Life Coach Have a Life First. *The New York Times*, 27 January.
- Parzelski D. (red.) (2006). *Psychologia w sporcie*. Warszawa: Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego.
- Passmore, J. (2010). *Excellence in Coaching: The Industry Guide*. Kogan Page Publishers.

[www.izbacoachingu.com](http://www.izbacoachingu.com)

<http://www.camethod.com/en/home.html>