



TRENING MENTALNY

w jeździectwie

Weronika Pachowicz-Libera

Zdjęcia: Radek Denisiuk

Skupiamy się, aby wypracować mięśnie u konia. Dbamy o naszą wytrzymałość fizyczną. Pielęgnowujemy sprzęt jeździecki, dostosowujemy ubiór do zawodów. A co z naszym umysłem? W polskim sporcie coraz częściej w różnych dziedzinach mówi się o roli zdolności mentalnych, dbałości o emocje i trosce o zdrowie psychiczne. W jeździectwie nie jest to jeszcze tak „popularne”.... Zatem czy można wytrenować umysł tak samo jak mięśnie? Czy warto to robić? Odpowiedź na oba pytania brzmi TAK.

Czym jest trening mentalny?

Najprościej definicję można sprowadzić do doskonalenia umiejętności i sprawności umysłowych. Jest to proces, który dostarcza nam praktycznych narzędzi pomagających w osiągnięciu wyznaczonych celów. Może być wykorzystywany w sporcie, biznesie, jak i w życiu codziennym. Tak samo jak mięśnie, techniki treningu mentalnego wymagają praktyki. Im więcej, tym lepsze rezultaty. W końcu, jak to mówią - „trening czyni mistrza”.

W czym może pomóc trening mentalny?

Jak wielu z zawodników świetnie spisuje się na treningu, a podczas konkursu zjada ich trema? W czasach kiedy brałam udział w zawodach regionalnych w skokach przez przeszkody, często można

było przed startem usłyszeć od trenera rzucane hasła: „przytóż tydkę, (tu padały niekiedy niecenzuralne słowa) i jedź”. Komunikat zrozumiały dla wszystkich, jednak nie było w nim miejsca na dbałość o stan psychiczny zawodnika, który trząsł się z nerwów. Jeźdźcy mierzą się z wieloma rzeczami. Są to: oczekiwania sędziów, lęk przed porażką, obawa przed upadkiem i pokonywaniem wysokich przeszkód, strach przed krytyką. Zawody potrafią być dużym obciążeniem emocjonalnym, zwłaszcza dla tych, którzy są uznani za faworytów. Im wyższa ranga, tym większy stres. Co więcej, strach i niepokój związany ze startem „przenosi się” również na konia i w tym momencie zawody stają się dosłownie walką o przetrwanie. W decydujących momentach to właśnie zdolności umysłowe stanowią o tym, kto poradzi sobie z presją.



O dobrych umiejętnościach mentalnych mówimy nie wtedy, gdy warunki są komfortowe (czytaj: własne otoczenie, brak muzyki, innych koni, parasoli, reklam, ludzi), ale gdy sytuacja staje się wymagająca. Warto też wspomnieć o tym, że to nie same warunki powodują stres, ale poczucie niemożności poradzenia sobie z nimi.

Trening mentalny pomaga w:

- » skutecznym wyznaczaniu celów i konsekwencji w ich realizacji (wiele osób nie osiąga wyznaczonych celów, gdyż często są one niejasne i mało precyzyjne);
- » kontroli swoich myśli i tego co do siebie mówimy (tzw. dialog wewnętrzny);
- » trzymaniu emocji na wodzy i radzeniu sobie ze stresem;
- » poprawie koncentracji uwagi i wzmacnianiu motywacji do działania;
- » wzmacnianiu pewności siebie i poczucia własnej skuteczności;
- » umiejętności relaksowania się.

Jak to działa?

Są różne techniki lub jak kto woli „narzędzia” treningu mentalnego, które pozwalają osiągnąć wyznaczone cele i poradzić sobie z emocjami. Przykładowo, mówiąc o budowaniu pewności siebie, warto wspomnieć o wizualizacji – technice obejmującej wykorzystanie wszystkich zmysłów do tworzenia i odtwarzania różnych doświadczeń w umyśle. Jeździec przed zawodami może wykorzystać wizualizację,

jako przygotowanie do przejechania parkuru, poprzez wyobrażanie sobie pozytywnego przejazdu konkursu i swojego sukcesu. Podczas wizualizacji może wyobrażać sobie również, że jakiś kawałek jego występu nie idzie po jego myśli, ale ostatecznie wychodzi z tego obronną ręką. Ta forma urealnienia bardziej sytuacji i daje poczucie sprawstwa. Trening wyobrażenia można wykorzystywać również do rozwiązywania problemów taktycznych i technicznych poprzez wizualizację błędów i korygowanie ich. Badania naukowe wskazują, że mózg nie odróżnia, czy daną czynność faktycznie wykonujemy, czy tylko ją sobie wyobrażamy. Metoda ta jest więc uznawana za niezwykle wartościową i docenianą przez topowych sportowców. W trakcie zawodów przydatne będą również narzędzia wpływające na opanowanie umiejętności relaksowania się, które można wykorzystać między jednym a drugim konkursem. Bardzo często obejmują one techniki oddychania, a jak wiadomo oddychanie odgrywa podstawową rolę w regulowaniu emocji i stresu. Poza tym prawidłowo wykonywane zapobiega zbyt szybkiemu męczeniu się mięśni. W kontekście treningu mentalnego podkreśla się również rolę pozytywnego dialogu wewnętrznego, który może być elementem rutyny przedstartowej zawodnika. Sportowcy często coś do siebie mówią, zatem czemu nie miałyby to być wypracowane, pozytywne hasła, dodające otuchy przed startem? Prawda jest taka, że im bardziej dbamy o rutynę przedstartową od strony mentalnej (dialog wewnętrzny, wizualizacja, techniki relaksacji), tym mniejszy poziom stresu,



mniej decyzji do podjęcia i większa szansa skupienia się na konkretnym celu.

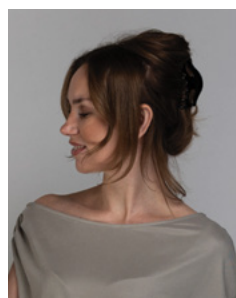
Warto też wspomnieć o tym, że trening mentalny jest wartościowy nie tylko w kontekście przygotowania do zawodów, ale również w procesie rehabilitacji. Badania naukowe wskazują, że sportowcy stosujący technikę wizualizacji w trakcie rehabilitacji szybciej wracali do dawnej formy. Nie bez znaczenia jest również praca nad percepcją urazu sportowca, który traktuje nieraz kontuzję jako karę lub swoją słabość...

Sesja indywidualna lub warsztaty. Dorośli, dzieci i młodzież.

Trening mentalny w sporcie jest dla każdego, bez względu na poziom zaawansowania uprawianej dyscypliny. Może być w postaci indywidualnej sesji dla zawodnika, bądź w postaci warsztatów grupowych. Zajęcia z treningu mentalnego dla dzieci wydają się być bardzo wartościowe. Zdobyte umiejętności przydadzą się nie tylko w sporcie, ale także w życiu codziennym, gdzie napotykamy wiele przeszkód. Praca w grupie sprzyja również integracji młodych zawodników. W końcu jeździectwo to nie tylko sport, ale i relacje z trenerem, innymi klubowiczami, przyjaciółmi i temat porównywania się.... W przypadku tego ostat-

niego, trening mentalny stawia na rozwój własnych kompetencji i umiejętności, bez zestawiania z innymi. Na swoich warsztatach z dziećmi i młodzieżą, w ramach zajęć używam kart pracy, klocków, gier, piłki Vector Ball (do treningu psychomotorycznego), a nawet rozkładam matę golfową. Co ciekawe, zauważyłam, że dzieci najbardziej potrzebują i chcą rozmawiać o swoich emocjach, mocnych i słabych stronach. Chętnie dzielą się swoimi spostrzeżeniami dotyczącymi różnych aspektów ich życia. Warto zatem od najmłodszych lat pracować nad przygotowaniem mentalnym.

Ostatnio usłyszałam pewne bardzo mądre zdanie: „Nie narzekaj, że jest pod górkę, skoro idziesz na szczyt”. Sport wymaga systematyczności, pokonywania swoich słabości i zniechęcenia. Co więcej, ludzie często skupiają się na finalnym wyniku, zamiast czerpać radość z każdego osiągniętego najbliższego celu. Techniki mentalne stosowane w jeździectwie mogą wspierać koncentrację uwagi na przejeździe, budować pewność siebie, wyzwolić wolę walki i optymizm. Dobrze przygotowują do wyzwania jakim są zawody. Kondycja fizyczna i psychiczna są ze sobą powiązane. Dbajmy o obie tak samo, a sukces z pewnością przyjdzie.



WERONIKA PACHOWICZ-LIBERA

Psycholog, psychodietetyk, terapeuta EMDR, trener mentalny w sporcie. Przez kilkanaście lat była związana z jeździectwem (reprezentowała barwy klubu LKJ Klikowa w zawodach regionalnych w skokach przez przeszkody). Prowadzi warsztaty z treningu mentalnego w ośrodkach sportowych.

Trening mentalny w jeździectwie



konsultacje indywidualne



warsztaty w twoim klubie jeździeckim



zajęcia treningu mentalnego na obozach sportowych

Weronika Pachowicz Libera
psycholog, psychodietetyk,
trener mentalny w sporcie

Telefon: 501 290 795
Mail: weronikapachowicz@gmail.com
Instagram: [weronikapachowiczlibera](https://www.instagram.com/weronikapachowiczlibera)