

# JAK ZNALEŹĆ ODPOWIEDNIEGO PSYCHOLOGA DO SZTABU TRENERSKIEGO

MY, POLACY Z ZASADY BARDZO DOBRZE RADZIMY SOBIE  
W BAŁAGANIE I IMPROWIZACJI. NA SZCZĘŚCIE JEDNAK CORAZ  
RZADZIEJ MUSIMY. TRENERZY MAJĄ LEPSZY SPRZĘT, LEPSZE  
BOISKA, WIECEJ KOMFORTU PRACY NIŻ JESZCZE KILKA LAT  
TEMU. TO SAMO DOTYCZY BUDOWANIA SZTABU



## DAMIAN BIAŁEK

Absolwent studiów podyplomowych z zakresu Psychologii Sportu na Uniwersytecie SWPS. Magister Socjologii. Specjalista i trener w dziedzinie treningu mentalnego. Pracuje m.in. z zawodnikami kadry narodowej powołanymi na ostatnie Zimowe Igrzyska Olimpijskie w Pjongchang. Prowadzi warsztaty i wykłady dotyczące wychowania poprzez sport, dla trenerów i rodziców. Współpracował m.in. z Funduszem Natalii Partyki. Współzałożyciel pierwszej w Polsce Akademii Rozwoju poprzez Sport – Ferajna. Trener piłkarski i bramkarz wielu drużyn futsalowych

Kontakt:  
damian@akademiaferajna.pl



Nawet w lidze okręgowej zdarzają się już trenerzy motoryczni odpowiedzialni za przygotowanie fizyczne zawodników. Coraz częściej w sztabach, i to nie tylko profesjonalnych drużyn, będą pojawiać się dietetycy, analitycy czy psychologowie sportu. Każdy z nich może być bardzo wartościowym elementem sztabu, który nawet może zadecydować o wygranej, lub popularnym „hamulcowym”, który nie będzie potrafił się odnaleźć w szkoleniowej rzeczywistości. Naszym zadaniem często będzie znaleźć takiego współpracownika, który bez wątplenia będzie tym pierwszym!

Jako że najbliższy mi jest temat psychologii chciałem przybliżyć kwestię doboru psychologa sportu do sztabu trenerskiego. Często zdarza mi się słyszeć, że „nie lubię psychologów, nic nie rozumieją, są tylko teoretyczni” albo „nic mi on nie daje”, albo „nie jestem chory, mi jest niepotrzebny”. Zastanawiam się wtedy, czy to kwestia profesji, ludzi czy odpowiedniego dobrania specjalisty. Bo przecież gdy idziesz do lekarza i bolą cię uszy, to ortopeda też nie za bardzo pomoże...

W psychologii sportu, jak w każdej dziedzinie naukowej, jest wiele dróg, którymi może podążać psycholog, i wiele specjalizacji, w których pracuje. Każda polega na trochę innym podejściu do omawianych zagadnień wynikających z nurtu, w którym dany

psycholog się specjalizuje. Tak jak na boisku zawodnik ma jakieś predyspozycje do grania na danej pozycji, dokładnie tak samo jest ze wszystkimi członkami sztabu. Dietetyk sportowy będzie wiedział więcej o odpowiednim odżywianiu się przed meczem niż ten specjalizujący się w odchudzaniu lub diecie dla dziecka.

## PSYCHOLOG SPORTOWY CZY TRENER MENTALNY?

W psychologii sprawa jest chyba trochę trudniejsza niż w dietetyce. Prawda jest taka, że aby skończyć psychologię sportu, nie trzeba być psychologiem z wykształcenia, wystarczy inne studia wyższe.

Pytanie, czym różni się psycholog sportowy po psychologii uniwersyteckiej od trenera mentalnego (trenera psychologii sportu – do tej pory nie został on jednoznacznie nazwany), który studiów psychologicznych nie ukończył? Różnice są oczywiście głównie w przygotowaniu teoretycznym. Psycholog po studiach, będzie miał w sobie całe zaplecze teoretyczne do pracy z ludźmi na podstawie rzeczy, których nauczył się na studiach. Trener mentalny po studiach podyplomowych tych podstaw nie ma (albo ma je na okrojonym poziomie), ale najczęściej to on od początku interesował się sportem (jest zawodnikiem lub byłym zawodnikiem) i dlatego wybrał taką drogę kariery.

Oba podejścia mają swoje wady i zalety. Psycholog może rzeczywiście często być zbyt mocno osadzony teoretycznie oraz mieć problem z dostosowaniem się do bardzo specyficznych warunków i zasad panujących w sporcie, może (nie musi) mieć też problem z odpowiednim przełożeniem teorii na praktykę, co u sportowców i trenerów powoduje brak chęci dalszej współpracy. Za to trenerzy mentalni mogą nie dać sobie rady z trudniejszymi, bardziej prywatnymi problemami, z którymi sportowcy tak często się borykają, jak chociażby depresja czy wypalenie. Chwała im za to, jeśli wtedy skierują zawodnika do odpowiedniego specjalisty, nie próbując wychodzić za bardzo poza swoje kompetencje. Inna sprawa, że i w jednej, i drugiej kategorii mogą przede wszystkim być słabi i dobrzy pracownicy (tak jak słabi i dobrzy piłkarze). Zależy to w dużej mierze od osoby, a także od tego, czy się rozwija, czy praktykuje i czy cały czas stara się rozszerzać swój warsztat. Nie zrażajmy się więc i nie dochodzimy do wniosku, że skoro konkretna osoba się nie sprawdziła, to cały sens psychologa w sztabie powinien być podważony. Zawsze szukajmy tego najlepszego, najlepiej pasującego do drużyny! Na efekty nie będzie wtedy trzeba (bardzo) długo czekać.

Najlepszą odpowiedzią, czy dana osoba jest na właściwym miejscu, jest opinia samych zainteresowanych, czyli zawodników. Jeśli czują różnicę, widzą wartość dodaną z tych zajęć czy rozmów indywidualnych to trafiliśmy w dziesiątkę. Dodatkowo dzięki temu możemy zająć się tym, co dla nas najważniejsze, czyli rozwijaniem zawodników pod względem sportowym i po prostu (albo aż) trenowaniem. W często słyszonym hasle „trener musi być najlepszym psychologiem”, jest dużo prawdy, ale niestety jest ono często opacznie rozumiane.

Ja, jeśli kiedyś będę miał okazję i możliwość doboru sztabu szkoleniowego, jako pierwszy trener, bez wątplenia sięgnę po zaufanego mi psychologa sportowego mimo mojego wcześniejszego przygotowania w tej dziedzinie. Mam świadomość tego, że z zewnątrz drużyny widać czasami więcej, niż będąc w jej centrum, wiem też, że kolejna para oczu skupiona na aspektach mentalnych może mi dać szerszy obraz na całą

drużynę, jak też na jednostki. Nie zapominajmy też o tym, że przecież w danej sytuacji moja rola będzie zupełnie inna! Zawsze będę wykorzystywał wszystko, co wiem, ale skupić się muszę przede wszystkim na trenowaniu.

### DOBÓR SPECJALISTY ZALEŻY OD NASZYCH OCZEKIWAŃ WOBEC NIEGO

Inaczej pracuje się w sportach zespołowych, inaczej w indywidualnych. Niektórzy specjalizują się w technikach mających zwiększyć wyniki, niektórzy działają na podstawie budowania świadomości sportowca, aby sam dochodził do rozwiązań, co zrobić, aby ulepszyć swoją pozycję. Oczywiście nie jest tak, że pozostałych rzeczy danych psycholog nie umie albo nie porusza. Chodzi bardziej o podejście, w jakim się specjalizuje. Wszystkiego oczywiście dowiemy się po rozmowie i przedstawieniu swoich oczekiwań.

Nie zakładajmy też, że efekty będą od razu ani że psycholog sportowy czy trener mentalny będą wiedzieli wszystko i od razu znajdą odpowiedź na nurtujące nas pytanie. Tak jak pisałem, praca z ludzką głową należy do najbardziej delikatnych i gwarantuję, że dobry pracownik powie „nie wiem = doczytałem!”. Powodzenie całej pracy zależy od wielu czynników, a jednym

z głównym jest chęć osób zainteresowanych (trenera, zawodników) do współpracy. W psychologii nie da się zmienić żarówki, jeśli żarówka nie chce się zmienić...

**Mózg, jak mięśnie,  
potrzebuje  
odpowiedniego  
treningu!**

### CZY ZNAJOMOŚĆ DANEGO SPORTU MA ZNACZENIE?

I tak, i nie. Zaczynając pracę z nowym sportem, zawsze wychodzę za założenia, że to sportowiec jest specjalistą w danej dziedzinie i z chęcią wprowadzi mnie w annały swojej dyscypliny. Schematy, sposób pracy w każdym sporcie jest podobny, czy mechanizmy rządzące ludzkim umysłem, ale każdy sport oczywiście ma też swoją specyfikę, którą psycholog musi poznać i się „wgrzyźć”.

Na pewno znajomość danego sportu i jego mechanizmów jest wartością dodaną. Taka osoba łatwiej może zrozumieć to, co sportowiec przeżywa, czy zrozumieć sens danego problemu, jeśli jest on ściśle związany

**Psycholog sportowy  
ma pomóc w tym,  
aby nasze zasoby  
mentalne pozwoliły  
osiągnąć nam lepsze  
wyniki!**

z daną dyscypliną. Nie jest to jednak warunek konieczny, ale często pomocny.

### KIEDY ZACZYNAĆ?

Najlepiej na samym początku, gdy przychodzimy do drużyny lub gdy grupa się tworzy. Psycholog jest wtedy uznany przez zawodników jako osoba będąca nieodłącznym członkiem sztabu „na dobre i na złe” i wtedy o wiele łatwiej o tak potrzebne przecież zaufanie.

Najgorszym, ale zarazem najczęstszym, momentem na przyście psychologa jest ten, gdy już jest źle. Oczywiście psycholog jest wtedy przydatny, czasem wręcz niezbędny, aby móc wykonać odpowiednią „interwencję” i zażegnać kłopotliwą sytuację, ale dopiero wtedy zaczyna się jego długofalowa praca nad wykorzystaniem potencjału mentalnego zawodników.

W psychologii sportu człowiek zawsze jest na pierwszym miejscu, jego zdrowie, jego osoba. W tym założeniu człowiek, gdy ma poukładane wszelkie sprawy życiowe, dopiero wtedy może pokazać pełnię swoich możliwości. Zarówno psychologia sportu, jak i ta pozytywna opiera się także na pracy na mocnych stronach sportowca i na rozwoju we wszelkich płaszczyznach. Dlatego tak wszechstronnymi ludźmi muszą być osoby pracujące w tym zawodzie, a ponadto ten proces musi trwać odpowiedni czas.

**Psycholog sportowy pracuje  
także wtedy, kiedy jest  
dobrze, a chcemy żeby było  
jeszcze lepiej, nie tylko  
w sytuacji kryzysowej!**

### PAMIĘTAJMY!

Psychologowie, tak samo jak piłkarze, piekarze czy astronauta, mogą dobrze wykonywać swoją pracę, znakomicie, a także źle lub średnio. Tak jak wspomniałem, najważniejszym kryterium jest zawsze wartość dodana zawodnika/trenera. Pamiętajmy o celach i ograniczeniach tej pracy. Pamiętajmy, że bez obopólnego zaufania i chęci do pracy nie ma możliwości osiągnięcia znakomitych rezultatów.

Sportowcy naprawdę często potrzebują kogoś, kto będzie zadawał odpowiednie pytania i z którym będzie można porozmawiać na każdy ważny dla nich temat. I wbrew pozorom ta „zwykła” rozmowa może być dla nich niesamowitą pomocą. Doceniajmy więc pracę psychologa, pamiętajmy, że naszym zadaniem jest wykorzystać jego wiedzę i doświadczenie jak najlepiej dla drużyny i zawodników.