



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



Źródło: ID 41558117 © Jenta Wong | Dreamstime.com

TEORIA 6 BAZ

W TYM NUMERZE WYJĄTKOWO NIE NAPISZĘ O TAJNIKACH PRACY Z DZIEĆMI. BĘDZIE ZAŚ O TEORII, KTÓRĄ SAM KIEDYS ZDEFINIOWAŁEM I BARDZO POMAGA MI ONA ZARÓWNO W PRACY PSYCHOLOGA SPORTOWEGO, JAK I PIŁKARSKIEGO TRENERA. JEJ UNIWERSALNOŚĆ POWODUJE, ŻE MA ZASTOSOWANIE W KAŻDEJ DZIEDZINIE ŻYCIA, W KTÓREJ MOŻEMY OSIĄGNĄĆ POZIOM MISTRZOWSKI.

Bardzo często zdarza się nam bagatelizować problemy pozasportowe w odniesieniu do piłkarskich meczów czy ważnych zawodów. Prawda jednak jest taka, że tylko nieliczni potrafią oddzielić sprawy pozaboiskowe od występu na poziomie mistrzowskim. Cristiano Ronaldo utrzymuje najwyższą formę mimo oskarżeń o gwałt czy procesów podatkowych, jakby te wszystkie zawirowania nie miały znaczenia w jego karierze i szły one oddzielnym torem.

Na drugim biegunie są zawodnicy, których sprawy pozaboiskowe tak pochłaniają, że widać u nich znaczący spadek formy, a trenerzy często nie są w stanie znaleźć przyczyny. W skrajnych przypadkach problemy alkoholowo-rodzinne (Sypniewski, Janczyk) doprowadzają do końca dobrze zapowiadającej się kariery czy nawet problemów natury mentalnej kończących się tragicznie (Enke, Ledwoń). Na szczęście większość z nich trwa tylko do czasu ich szybszego lub późniejszego rozwiązania i nie są aż tak drastyczne. U Agnieszki Radwańskiej czy Pawła Fajdka funkcjonują (funkcjonowały) spadki formy głównie w sytuacjach problemów zdrowotnych czy (szczególnie u naszej tenisistki) problemów w sztabie szkoleniowym. Jednak przyznamy

wszyscy, pół roku czy rok w karierze sportowca to naprawdę długi i znaczący okres.

Przestrzegam od razu! Ta teoria nie będzie wyjątkowo odkrywczą. Jest bardziej narzędziem uwrażliwiającym nas, trenerów, na pewne aspekty życia sportowca, o których zazwyczaj nie myślimy za często, a mogą mieć wielki wpływ na jego występy sportowe.

Jak większość mentalnych kwestii, najlepiej widać to na przykładzie dzieci. Rozwód rodziców, problemy w szkole mogą doprowadzić do tego, że wcześniejszy lider zespołu będzie systematycznie „przeskakiwany” przez dużo słabszych wcześniej kolegów. Nic tu nie da wściekanie się, motywowanie czy bagatelizowanie problemów dziecka, co często robimy. Problem, nawet jeśli dla nas jest błahy, dla dziecka/młodzieźowca potrafi być całym światem i naszym zadaniem jest jak najbardziej go zrozumieć i mu pomóc. I moja teoria właśnie jest po to, żeby uświadomić sobie, jak ważne w życiu sportowca są sprawy okołosportowe.

CO TO ZA TEORIA?

Nazwałem ją „Teorią 6 baz” i polega ona na znalezieniu swoich, jak najbardziej ogólnych, aspektów życia, które są dla nas najważniejsze, bez których nie umiemy się obyć. W ten sposób powstaje poniższy schemat:

Ja wyróżniłem ich 6 (dlatego Teoria 6 baz):

- | | |
|--------------|-------------|
| 1. Miłość. | 4. Praca. |
| 2. Przyjaźń. | 5. Zdrowie. |
| 3. Pasja. | 6. Rodzina |

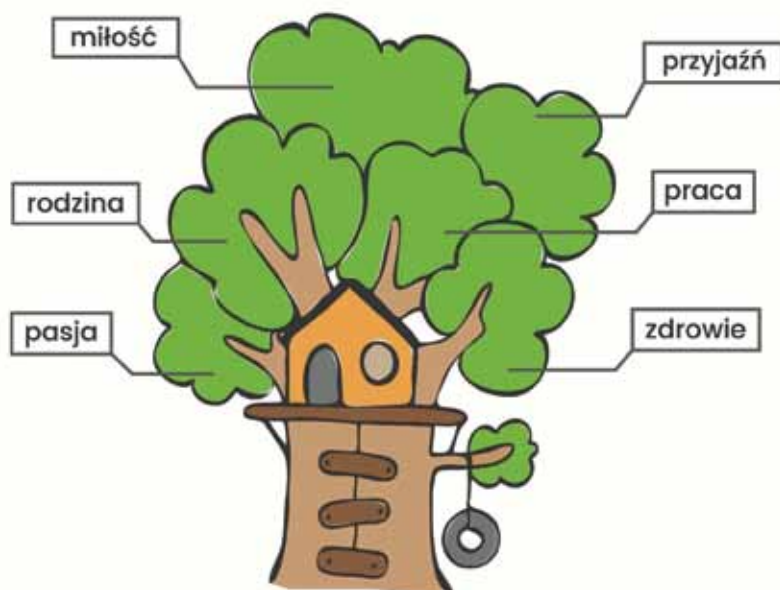
Jednak każdy może wybrać swoje, zmieniać i konfigurować do woli.

Użyłem słowa „baza”, bo kojarzy mi się ono z czymś, co w dzieciństwie było najbezpieczniejsze. Budowało się bazy z kartonu, z koców czy na drzewie i tam „uciekało się”, gdy było źle, smutno, gdy nasz świat się załamywał. Baza daje nam poczucie bezpieczeństwa,



Źródło: ID 93444037 © Zhukovsky | Dreamstime.com

TEORIA 6 BAZ



którego tak potrzebujemy w trudnych chwilach. W momencie zagrożenia, gdy jakiś ważny aspekt naszego życia podupada, uciekamy na tę gałąź, która jest dla nas najbardziej komfortowa, w której przez jakiś czas możemy się schronić (Patrz: grafika).

Moim zdaniem to właśnie od tych aspektów, które są dla nas najważniejsze, są swoistymi przystaniami bezpieczeństwa, zależy, czy będziemy w stanie wykonać nasze działania sportowo-zawodowe na mistrzowskim poziomie.

JAK STOSOWAĆ TEORIĘ 6 BAZ?

Po udzieleniu odpowiedzi na pytanie, „Jakie są moje bazy?”, wypiszmy je i zastanówmy się, w jakiej są „kondycji”. Dla przykładu, oceńmy każde w skali od -5 (tragedia kompletna) do 5 (lepiej być nie może). Później zobaczymy, czy średnia ze wszystkich baz wychodzi przynajmniej 0 (oczywiście im wyższy wynik, tym lepiej, ale za graniczny uznajemy zero – średni poziom).

Daje nam to obraz, które aspekty naszego życia kuleją, a z którymi dajemy sobie radę bardzo dobrze. Idealnym rozwiązaniem jest wynik na plusie i każdy z aspektów przynajmniej na poziomie 0 lub 1. Wtedy wiemy, że zawodnik czy trener ma „czystą głowę” i może zająć się tylko i wyłącznie jak najlepszymi startami.

Gdy wyniki są gorsze i większość baz jest na poziomie minusowym, z dużym prawdopodobieństwem możemy uznać, że jest to jeden z czynników gorszej formy zawodnika i to od poprawy tych poziomów należy zacząć pracę, aby wrócił on do formy.

Oczywiście gdy 1 lub 2 aspekty są na większym minusie, a 2 inne są na dużym plusie, jesteśmy w stanie funkcjonować bardzo dobrze, ale tylko przez stosunkowo krótki czas. W życiu potrzebny jest balans. Ciągłe skrajności powodują ryzyko, że w pewnym momencie szala przechyli się w jedną stronę i niekoniecznie może to być strona, której byśmy pożądali.

Dlatego właśnie aspekty te nazwałem bazami. Bo w sytuacji, kiedy jedna baza jest „podziurawiona”, „bez dachu”, możemy mentalnie skryć się w tej, która jest stabilna, „sucha i bezpieczna”.

CO ZROBIĆ, BY POPRAWIĆ BAZY „NA MINUSIE”?

Na pytanie – jak pracować z bazami „na minusie” – nie ma jednoznacznej odpowiedzi. Musimy znaleźć odpowiednie rozwiązanie pasujące do danej osoby i sytuacji. Nie ma tutaj rozwiązań uniwersalnych.

Przede wszystkim zastanówmy się, z czego wynikają te minusy. Dobrym pomysłem jest rozpisanie tak zwanej mapy myśli. Bardzo prostego narzędzia, które zazwyczaj pozwala nam znaleźć istotę problemu. Jej charakterystykę i sposób budowania bardzo łatwo znaleźć w Internecie. Najważniejsze jest zastanowienie się, co możemy zmienić, żeby tę poprawę uzyskać i dojść do magicznego poziomu 0.

CO DAJE TEORIA 6 BAZ?

Teoria 6 baz daje przede wszystkim świadomość, co się dzieje w Twoim czy Twojego zawodnika życiu. Możemy, jak

u lekarza, lepiej i szybciej zdiagnozować „stan zapalny” i wyleczyć go bądź naprawić. Polecam sprawdzanie stanu swoich baz co miesiąc, dwa, trzy, w zależności od potrzeb. Nie rzadziej.

DLA KOGO JEST TEORIA 6 BAZ?

Teoria 6 baz jest dla wszystkich bez wyjątku! Zawodników szukających wyjścia z kryzysu formy czy chcących utrzymać ją jak najdłużej. Dla trenerów szukających balansu w swojej pracy lub widzących spadek formy u zawodnika. Prezesów firm widzących, że ich życie nie wygląda tak jakby chcieli, czy dzieci, których trener/nauczyciel może dzięki temu zdefiniować problem dziecka i starać się go rozwiązać. Samo zastanowienie się nad bazami i sprawami w życiu ważnymi daje bardzo pozytywne efekty w budowaniu samoświadomości człowieka/zawodnika.

Źródło: ID 23744344 © Bowie15 | Dreamstime.com



CZY MUSI BYĆ ZAWSZE 6 BAZ?

Nie zawsze musi być 6 baz! Jestem dumny z tego, że ta teoria jest dla każdego i każdy może dostosować ją dla siebie. Baz może być zarówno 10, jak i 3. Tak samo sposób liczenia może być indywidualny dla każdego. W dzisiejszym przykładzie starałem się go ustandaryzować, aby teoria ta była opisana w jak najbardziej przystępny sposób.

Jak z każdego narzędzia, starajmy się z tej teorii korzystać mądrze i z dystansem. W magiczny sposób nie rozwiąże ona naszych problemów, nie spowoduje, że nagle będzie nam się żyło lepiej. Mogę jednak zagwarantować, że może być bardzo pomocna przy diagnozie naszego życia sportowego, jak też prywatnego. Wszystkim nam zależy, żebyśmy my, trenerzy, jak również sportowcy, z którymi pracujemy, w każdej chwili byli gotowi do startu na najwyższym poziomie. Zachowanie balansu w swoich bazach otworzy nam wszystkim autostradę do tego, żeby każdy następny występ był coraz lepszy. I o to chodzi!