

Nie ma znaczenia wygrasz, czy przegrasz... dopóki nie przegrasz!

Opracował Grzegorz Gładyszewski
na podstawie książki Lanny Basshama "With Winning in Mind"

Wszyscy znamy to uczucie - zawody, stres, suchość w gardle, dziwne drżenie mięśni. Rezultat: -20 punktów w porównaniu z wynikami uzyskiwanymi na treningach... Każdy chyba kiedyś przez to przechodził. Dlaczego tak się dzieje? O czym myślą zawodnicy? Czym różnią się myśli tych, którzy zwyciężają od tych, którzy przegrywają? Te pytania zadaje Lanny Bassham w swojej książce "With Winning in Mind", poświęconej systemowi mentalnego zarządzania. Bassham w strzelectwie osiągnął niemało - w 1972 r. zdobył srebrny medal olimpijski, w 1974 r. został mistrzem świata (w trzech konkurencjach indywidualnych i pięciu drużynowych), w 1975 r. podczas Mistrzostw Ameryk zdobył pięć złotych medali i ustanowił 4 rekordy świata. Rok później, podczas olimpiady w Kanadzie, zdobył złoty medal, a w 1978 r. został ponownie mistrzem świata w Korei (osiem złotych medali!).

Jednego można być pewnym - wie o czym pisze i mówi...

Proponowany przez Basshama system mentalnego zarządzania jest stosowany nie tylko w strzelectwie. Korzystają z niego także przedstawiciele biznesu, polityki - wszyscy, którzy chcą poprawić swoje osiągnięcia przez zredukowanie poziomu szkodliwego stresu.

Dlaczego zwycięzcy zwyciężają?

Podczas zawodów bywa się zwycięzcą, a czasem przegranym. Z całą pewnością przyjemniej jest zwyciężać. O tym wie każdy, ale mało kto zdaje sobie sprawę z tego, że 95% zwycięstw jest odnoszonych przez zaledwie 5% uczestników. Co powoduje, że tych 5% jest innych? Na pewno nie kolor skóry, sytuacja ekonomiczna, itp. Decyduje sposób myślenia!

Zwycięzcy są przekonani, że zwyciężą. Pozostali mają nadzieję zwyciężyć... Pięknym przykładem jest wydarzenie, jakie miało miejsce podczas Mistrzostw Świata w Korei, w 1978 roku. Reprezentant USA, Malcolm Cooper, był faworytem. Mówił: "Dziś zamierzam zwyciężyć!". Nie mówił tego z arogancką pewnością siebie. Był po prostu o tym przekonany. Ale nagle stwierdził, że jego karabin jest uszkodzony i nie da się go naprawić na czas... Musiał przystąpić do zawodów z pożyczoną od innego zawodnika bronią! Co usłyszeli koledzy? "Czyż nie byłoby to coś ekstra wygrać zawody z pożyczonej broni? Zamierzam to zrobić!"... I zrobił. Co więcej - nie tylko wygrał, ale ustanowił przy tym nowy rekord świata! On po prostu oczekiwał wygranej. Na tym polega różnica. Nie znaczy to oczywiście, że każdy kto oczekuje zwycięstwa musi zwyciężyć. Ale jeśli nie oczekujesz zwycięstwa, to na pewno go nie odniesiesz.

Jeśli zapytacie słynnych zawodników w jakim stopniu o zwycięstwie decydują predyspozycje fizyczne, a w jakim psychiczne, zawsze usłyszycie podobną odpowiedź: - Od 80 do 98 procent! Niestety, bardzo wielu potencjalnie dobrych zawodników przegrywa, gdyż nie umie kontrolować swojej psychiki w warunkach silnego stresu.

Świadomość, podświadomość i wyobrażenie o sobie samym.

Aby skutecznie kontrolować swoją psychikę w warunkach stresu konieczne jest zachowanie równowagi między trzema podstawowymi elementami: świadomością (Ś), podświadomością (PŚ) i wyobrażeniem o sobie samym (WSS).

Świadomość - kontroluje zmysły: wzrok, słuch, węch, smak i dotyk.

Podświadomość - jest źródłem osiągnięć. Największe sukcesy osiągane są z podświadomości. Rozwijamy te umiejętności przez wielokrotne powtarzanie, aż staną się automatyczne.

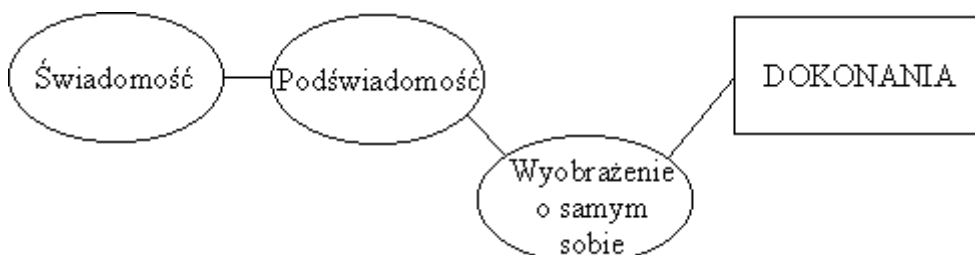
Wyobrażenie o samym sobie - czyni nas działającymi "po swojemu". Jest sumą naszych przyzwyczajzeń i zachowań. Nasze dokonania są zawsze takie, jak nasze wyobrażenie o sobie samym.

Umysł jest jak łódź podwodna. Świadomość (Ś) to peryskop, podświadomość (PŚ) to silnik, a wyobrażenie o samym sobie (WSS) to przyspieszacz. Podświadomość zawsze pyta świadomość: "-Co widać?" i wtedy kieruje łódź w daną stronę. Rozwijana szybkość jest regulowana przez wyobrażenie o samym sobie. To WSS nas ogranicza.

Wielu zawodników nazwać można "fizycznymi strzelcami". Zgrywają przyrządy, a gdy te osiągną żadaną, pełną symetrię, podejmują decyzję "TERAZ!" naciskając spust. Niestety, sygnał informacyjny od oka do mózgu, a potem sygnał decyzyjny od mózgu do palca spoczywającego na spuście biegną w sumie przez kilka dziesiątych sekundy. Ileż się może w ułożeniu przyrządów zmienić przez tak długi czas!

Każdy kto widział gimnastyczkę wykonującą swój program wie, że nie byłby w stanie wejść na planszę i powtórzyć jej program. Program ten, a także osiągnięcie wysokiego poziomu technicznego wymagało setek godzin treningu. Chyba nikt nie spodziewa się, że wykonując poszczególne elementy programu, zawodniczka świadomie podejmuje decyzję o każdym ruchu, koniecznym do ich realizacji. Byłby to prosty krok do porażki. Wielokrotne powtarzanie programu pozwala na jego realizację "z podświadomości", czyli najlepiej jak można. Podkreślmy wagę i moc działania podświadomości. To trochę tak, jak z kierowcą samochodu, który przesiadł się z modelu z ręczną skrzynią biegów do modelu z automatyczną skrzynią biegów. Jeszcze przez długi czas podjeżdżając do światła na skrzyżowaniu będzie hamując prawą nogą wciskał lewą nieistniejącą pedal sprzęgła. Powiecie "siła przyzwyczajenia"? Tak, ale ja nazwę to "działaniem z podświadomości". Podobnie jest z zawodnikiem składającym się do strzału. Zgranie przyrządów celowniczych powinno wywoływać podświadomą reakcję naciśnięcia na język spustowy. Tak jakby z pominięciem "mózgu" - po prostu z podświadomości...

W całym procesie bardzo ważne jest, by nasze wyobrażenie o samym sobie było odpowiednio wysokie. Jeśli tak nie jest, sami generujemy proces samo-ograniczenia. Skąd my to znamy?: "*Ja nigdy nie strzelam dobrze w godzinach rannych...*", "*Jest gorąco. Nigdy dobrze mi się nie strzelało, jak było gorąco...*", "*Na tej strzelnicy zawsze źle mi się strzela...*", "*Przy takim oświetleniu nie mam szans...*", itp., itd...



Rys.1 Schemat osiągnięcia danego poziomu wytrenowania.

Świadomość - myśli i spostrzeżenia,

Podświadomość - umiejętności,

Wyobrażenie o samym sobie - przyzwyczajenia, nawyki.

PODSTAWY SYSTEMU MENTALNEGO ZARZĄDZANIA

Reguła 1.

Twój umysł może skoncentrować się w danym momencie tylko na jednej rzeczy. Jeśli myślisz o czymś pozytywnie to nie możesz w tym samym czasie myśleć negatywnie. Jeśli masz złe myśli, to nie możesz myśleć pozytywnie...

Komentarz: Nie można sobie wyobrażać zwycięstwa i porażki jednocześnie.

Działanie: Kontroluję swoją wyobraźnię, wybierając myślenie o tym co chcę wykreować w swoim życiu.

Reguła 2.

To co mówisz nie jest istotne. Ważne jest to, jakie wyobrażenie wywołujesz.

Komentarz: Gdy trener na boisku krzyczy: "-Nie zepsuj tej piłki!", co sobie wyobrażasz? O czym myślisz? - O zepsuciu piłki, oczywiście... Równie dobrze trener mógłby krzyczeć: "-Zepsuj tę piłkę!". Skutek byłby ten sam. Wygenerowanym obrazem jest nieprawidłowe działanie. Powinien więc krzyknąć: "-Celnie zagraj tę piłkę!".

Działanie: Zawsze wydaję sobie polecenia w sensie pozytywnym.

Reguła 3.

Podświadomość jest źródłem całej mentalnej siły.

Komentarz: Zawodnik umiejący kontrolować ściąganie języka spustowego z podświadomości zawsze robi to, gdy przyrządy są idealnie zgrane. Strzelec strzelający "świadomie" zwykle zrywa strzał... Najczęściej zdarza się to podczas zawodów. Chcemy całą procedurę oddawania strzału wykonać wyjątkowo dobrze, zaczynamy świadomie angażować się w realizację zadania. Tracimy zaufanie dla podświadomości, bo zadanie jest ważne. Chcemy wykonać je jak najlepiej. Świadomie. Rezultatem są wyrzucone 8-ki, 7-ki i tym podobne...

Działanie: Jestem tak dobrze wytrenowany, że działam z podświadomości. Ufam podświadomości podczas zawodów.

Reguła 4.

Podświadomość aktywuje działania, które wyobrażasz sobie świadomie.

Komentarz: Mówiąc dziecku: "-Nie wylej herbaty!" co generujemy? Obraz wylanej herbaty. Podświadomość realizuje ten obraz... Bądź pozytywny i myśl pozytywnie!

Działanie: Kontroluję to, co sobie wyobrażam i wyobrażam sobie tylko to, co chcę by się zdarzyło.

Reguła 5.

Wyobrażenie o samym sobie i umiejętności są zawsze sobie równe. Aby zmienić umiejętności musisz najpierw zmienić wyobrażenie o samym sobie.

Komentarz: Niektórzy marzą o zwycięstwie, a inni spodziewają się zwycięstwa.

Działanie: Pamiętaj, że twoje umiejętności nigdy nie są większe, niż twoje wyobrażenie o samym sobie.

Reguła 6.

Możesz zastąpić wyobrażenie o samym sobie, które masz wyobrażeniem, którego pragniesz.

Komentarz: Bardzo trudno zmienić WSS. Coś ci mówi: "Dlaczego miałbyś dziś wygrać? Przecież do tej pory nigdy nie wygrałeś." A przecież można to wyrazić inaczej: "Co by się nie działo, dziś i tak zamierzam wygrać!".

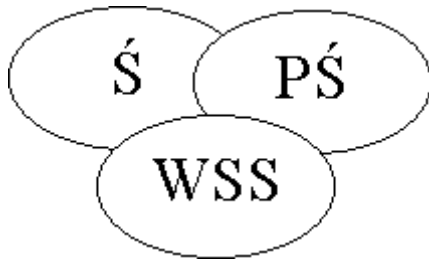
Działanie: Odpowiadam za swoje wyobrażenie o samym sobie. Wybieram zwyczaje i zachowania, które chcę i powodują zmianę WSS.

Reguła 7.

Jeśli Świadomość, Podświadomość i WSS są w równowadze i działają razem, wysokie umiejętności są łatwe do osiągnięcia.

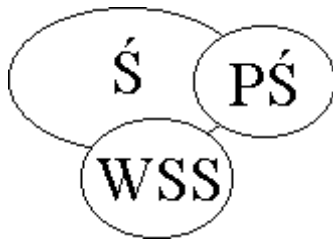
Komentarz: Oczywistym problemem jest utrzymanie tej reguły w warunkach silnego stresu. Ale po to właśnie został opracowany system mentalnego zarządzania...

Idealną sytuacją jest pełna równowaga, przedstawiona na Rys.2.

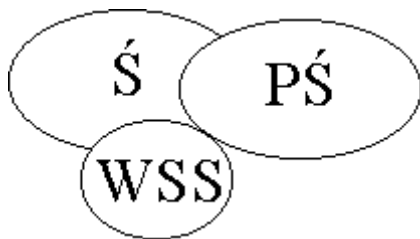


Rys.2 Pełna równowaga pomiędzy świadomością, podświadomością i wyobrażeniem o samym sobie.

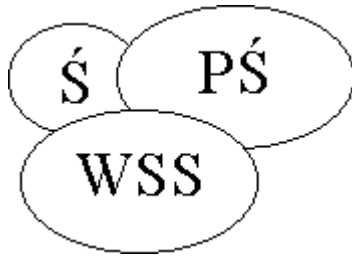
Ale nie zawsze tak bywa... Poniżej przedstawione są przykłady odstępstw od tej równowagi.



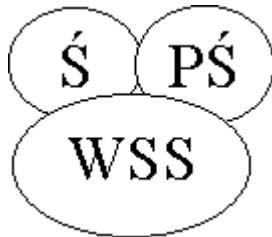
Rys.3 Typowe dla początkujących. Brak wytrenowania - słaba podświadomość. Widząc to kreujemy słabe wyobrażenie o samym sobie.



Rys.4 Typowe dla osoby trenującej bardzo długo, ale przesadnie skromnej. Przykładem jest zawodnik bardzo dobrze strzelający na treningach, ale słabo na zawodach. Konieczna w takim przypadku jest poprawa WSS.



Rys.5 Przykładem może być westman, który zawsze po strzale zdmuchiwał dymek z lufy, a pewnego dnia odwrócił kolejność... Konieczna jest praca nad koncentracją!



Rys.6 Zbyttna rutyna i pewność siebie. Zawodnik zapomniał, że zwycięża bo jest dobrze wytrenowany, a nie dlatego, że jest piękny...

Działanie: Zawsze utrzymuję Świadomość, Podświadomość i WSS w równowadze, zwiększając tym samym swoje umiejętności, bez frustracji.

Reguła 8.

Im więcej o czymś myślisz, tym bardziej prawdopodobne jest, że to się stanie.

Komentarz: Uważaj o czym myślisz (np. o niechcianych 8-kach). Uważaj na co patrzysz (np. cudze tarcze). Nigdy nie analizuj złych strzałów!

Działanie: Decyduję się myśleć, pisać i mówić o tym co chcę by się zdarzyło w moim życiu.

Reguła 9.

Nasze wyobrażenie o samym sobie nie jest w stanie rozróżnić tego co się dzieje, od tego co sobie intensywnie wyobrażamy.

Komentarz: Wyobraźnia jest wspaniałym narzędziem i bardzo silnym elementem naszego mózgu. Wyobrażając sobie strzelenie czystej serii powodujemy, że staje się to jakby normalne dla nas. Przyzwyczajamy się do czystych serii... Wyobrażać sobie zawody to tak, jakby brać w nich udział.

Działanie: Symuluję trening i zawody. W autobusie, w chwilach wolnych, w kolejce...

Reguła 10.

Nasz szacunek dla osiągnięć jest wprost proporcjonalny do ceny, jaką za te osiągnięcia płacimy.

Komentarz: Łatwo przyszło, łatwo poszło... Jeśli coś osiągamy bez wysiłku, to nie szanujemy tego.

Działanie: Rozumiem, że przeszkody, które muszę pokonać by osiągnąć cel, podnoszą wartość tych osiągnięć, gdy tylko są już osiągnięte.

Trenuj i przestrzegaj zasad...

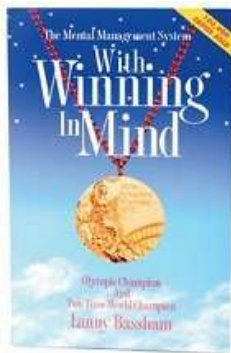
Kilka przykazań treningowych:

- Obserwuj i zapamiętuj siebie robiącego coś dobrze.
- Trenuj 4-5 dni w tygodniu.
- Gdziekolwiek jesteś, bądź tam całym sobą.
- Wyobrażaj sobie szczegółowo dzień zawodów podczas treningów.
- Jeśli strzela ci się dobrze - strzelaj dużo.
- Podczas treningów otaczaj się lepszymi strzelcami od siebie.

oraz zawsze przestrzegaj dwóch złotych zasad:

- ***Trenuj ciężko, zwyciężaj lekko.***
- ***Nigdy, nigdy się nie poddawaj!***

Wszystkich zainteresowanych gorąco zachęcam do przeczytania książki Lanny Basshama w oryginale. Zawiera ona szczegółowy opis systemu mentalnego zarządzania:



Lanny Bassham:

"With Winning in Mind - The Mental Management System"

Wyd. BookPartners, Inc., Wilsonville, Oregon, USA.

ISBN 1-885221-47-9

www.lannybassham.com