

## Trening wyobrażeniowy

Katarzyna Rutkowska

Wyniki badań pokazują, że niemal wszyscy olimpijczycy stosują w ramach przygotowania mentalnego trening wyobrażeniowy (Morris i wsp. 2005). Jest to forma regularnie podejmowanych ćwiczeń, w których kluczowym elementem są kontrolowane, celowo przywoływane, ułożone według określonego planu i świadomie stosowane wyobrażenia (Gierasimiuk i wsp. 2009). „Wyobrażenie jest istotnym elementem przekształcania myśli w rzeczywistość. To właśnie w trakcie fazy wyobrażeń kształtują się obrazy psychiczne oraz tworzą w mózgu logiczne sekwencje wydarzeń. Wyobrażenia mogą stać się potężnym narzędziem podnoszenia poziomu wykonania w sporcie” (Morris i wsp. 1998, s. 129). Warunkiem skuteczności wyobrażeń, ich przełożenia na mistrzowskie wykonanie jest umiejętność kontroli tych wyobrażeń. Zdarza się, że trening wyobrażeniowy nazywany jest wizualizacją. Tymczasem wizualizacja wiąże się z uaktywnieniem jedynie wyobrażeń wzrokowych, podczas gdy trening wyobrażeniowy odnosi się do różnych modalności – wzrok, słuch, zapach, odczucia z ciała. Trening wyobrażeniowy nazywany jest także treningiem ideomotorycznym (Gierasimiuk i wsp. 2009, Karageorghis i wsp. 2014). Im więcej „odpamiętanych” doświadczeń pochodzących z różnych zmysłów przywoływanych jest do budowania obrazów w treningu wyobrażeniowym – tym jest on skuteczniejszy. Wyobrażenia takie powinny być szczegółowe, wyraźne, realne, tworzone w optyce „ja”, a nie zewnętrznego obserwatora i – co szczególnie ważne – warto, aby uwzględniały emocje dodatnie (Budnik-Przybylska i wsp. 2015, Kurach i wsp. 2015). Kluczowy jest również zakres treściowy wyobrażeń. O ile symulacje wyniku (na przykład wyobrażanie sobie sukcesu podczas zawodów, ceremonii medalowej) może być miłym doświadczeniem, to jednak nie rozwija cenionych kompetencji w takim stopniu jak symulacja procesu. Taka obietnica „snu zwycięzcy” może w niektórych przypadkach mieć nawet niekorzystne działanie – na przykład osłabiające zaangażowanie. Stąd efektywny trening wyobrażeniowy powinien odnosić się do konkretnych działań, stanów związanych z realizacją założonych celów, doświadczaniem zaangażowania w zaplanowane działania (Jarczewska-Gerc 2015). Warto także zawodników, ale także uczniów i inne osoby, które będą uczestniczyły w treningach wyobrażeniowych wyposażyć w podstawową wiedzę z tego zakresu, aby miały świadomość tego procesu i

wartości wyobrażeń w procesie nauki (Budnik-Przybylska i wsp. 2015). To oczywiście zadanie dla psychologów sportu. Wydaje się, że ważna jest również postawa trenerów wobec tego typu treningów i wobec motywowania zawodników do stosowania takich praktyk (Jedlic i wsp. 2007). W literaturze przedmiotu jest wiele doniesień, które potwierdzają znaczenie treningu wyobrazeniowego w sporcie (Turan i wsp. 2019, Visalim i wsp. 2019), ale także w innych obszarach aktywności - na przykład w przygotowaniu kadr medycznych do podejmowania określonych działań w planie operacyjnym, działaniach ratunkowych (Ibrahim i wsp. 2015, Cryder i wsp. 2023), w muzyce – w przygotowaniu wokalistów (DeSantis i wsp. 2022). To pokazuje, jak szerokie spektrum zastosowania może mieć trening wyobrazeniowy. Z powodzeniem może być zatem także stosowany w edukacji.

Istnieje wiele form, modyfikacji i technik, które tytułowane są treningiem motorycznym. W niektórych z nich poszukuje się współcześnie możliwości zastosowania nowoczesnej technologii, rzeczywistości wirtualnej dla zwiększenia skuteczności tego typu treningów (Leśniewska i wsp. 2016, Petiot i wsp. 2020). Niektórzy autorzy zwracają uwagę na korzystny wymiar łączenia treningu wyobrazeniowego z autosugestiami (Robin i wsp. 2022). Niepodważalna jest także większa efektywność wyobrażeń w sytuacji, gdy trening wyobrazeniowy poprzedza relaksacja (Lilly 1977).

Dzięki wielości form i plastyczności zastosowań trening wyobrazeniowy jest z powodzeniem stosowany w sporcie – w różnym celu – na przykład dla nabywania nowych umiejętności, ich utrwalania czy wzmacniania, sprzyja wdrażaniu i utrwalaniu strategii gry. Bywa stosowany jako mentalna rozgrzewka albo pozwala na dokonanie przeglądu sportowych osiągnięć. Jest przez zawodników i trenerów stosowany do rozwiązywania różnych problemów. Pozwala na wzmacnianie różnych zasobów psychologicznych (w tym pewności siebie i szeregu innych kompetencji społecznych przez co pozwala lepiej zarządzać sobą w sytuacji stresowej, optymalizować napięcie emocjonalne. Zarówno psychologowie sportu, jak i fizjoterapeuci rekomendują treningi wyobrazeniowe i/lub ich elementy w okoliczności odnowy biologicznej, rehabilitacji po doznanych urazach, w radzeniu sobie z wysiłkiem lub bólem (Morris i wsp. 1998).

Trening wyobrazeniowy ma wiele form, wiele zastosowań na gruncie sportu, ale także poza nim. Niekwestionowane profity wynikające z uwzględniania wyobrażeń w toku edukacji różnego rodzaju (nie tylko czynności motorycznych) sprawiają, że trening wyobrazeniowy

może być z powodzeniem stosowany w szkole. Wśród podanych poniżej przykładów – propozycja wykorzystania treningu wyobraźniowego dla lepszego rozumienia swoich emocji.

#### Przykład dla edukacji

Proste ćwiczenie, często prezentowane podczas szkoleń, jako „rozgrzewka” do treningu wyobraźniowego. Pozwala zobaczyć związek między umysłem i ciałem – między wyobrażeniem a fizjologią. Osoby, które z zaangażowaniem wykonają to ćwiczenie najprawdopodobniej poczują efekt zwiększonej pracy ślinianek. Wyobrażenie wywoła zmianę fizjologiczną.

Zamknij oczy. Wyobraź sobie, że jest dość późne, letnie popołudnie. Idziesz zmęczony do domu. Idziesz chodnikiem. Wchodzisz po schodach. Słyszysz swoje kroki. Czujesz zmęczenie. Otwierasz drzwi domu. W domu nikogo nie ma. Jest cisza. Stąd słyszysz bardzo dokładnie każdy dźwięk związany z twoimi ruchami – przekręcanie klucza w zamku, własny oddech, zamykające się drzwi. Po wejściu do domu kierujesz się do kuchni. Jest popołudnie. W kuchni jest już trochę szarawo. Otwierasz lodówkę. Czujesz z niej przyjemny chłód. Po otwarciu drzwi do kuchni wpada światło z lodówki i oświetla podłogę i ciebie. Na górnej półce leży cytryna. Wyjmujesz ją z lodówki. Jest świeża, żółta i dość chłodna. Nie zamykasz lodówki. Nadal czujesz wydostający się z niej chłód i widzisz światło. Kładziesz cytrynę na kuchennym blacie, na drewnianej desce. Bierzesz z szuflady bardzo ostry, bardzo ciężki nóż. Zaczynasz bardzo powoli kroić cytrynę w plasterki. W tej ciszy bardzo dobrze słyszysz dźwięk krojenia. Czujesz zapach cytrynowego soku i cytrynowej skórki. Kroisz plasterki za plasterkiem. Ten środkowy, największy plasterki bierzesz do ręki. Jest bardzo zimny. Z apetytem wkładasz do ust i czujesz mocno cytrynowy, kwaśny smak.

Przykładowy trening wyobraźniowy pozwalający na lepsze poznanie/rozumienie emocji, jakie towarzyszą reakcji stresowej

„Ocean. Wyobraź sobie, że twój umysł jest chłodnym, błękitnym oceanem, a twoje emocje związane ze stresem są falami. Wyobraź sobie, jak fale rosną i rosną, aż na ich szczytach pojawiają się grzywy, a potem z hukiem się załamują i rozbijają w białą pianę, stając się coraz słabsze i spokojniejsze. Obserwuj, jak fale wznoszą się i opadają” (Greenberg 2020, s. 112).

- Budnik-Przybylska, D., Przybylski, J. (2014). Trening mentalny pomocą w radzeniu sobie ze stresem oraz efektywnym funkcjonowaniem u menedżerów. W: T. Konieczny (red.), *Stres w organizacji* (127-154), Gdańsk: Harmonia Universalis.
- Cryder, S., Jensen, S., McCarthy, J., Whitworth, K., Kennelley, G. E., Nowak, A. S., Hysell, M. K. (2023). Guided, motor, and mental imagery adjuncts to teaching central venous access. *AEM Education & Training*, 7, 2, 1–6. <https://doi.org/10.1002/aet2.10867>
- DeSantis, B., Deck, S., Hall, C., Roland, S. (2022). Why Do Singers Use Imagery? *Research Studies in Music Education*, 44, 3, 527–540. <https://doi.org/10.1177/1321103X221081984>
- Gierasimiuk, M., Parzelski, D. (2009): Trening wyobrażeniowy w sporcie. *Sport Wyczynowy*, 2, 107-115.
- Greenberg, M. (2020). Mózg odporny na stres. Zapanuj nad emocjonalną reakcją na stres wykorzystując naturalne właściwości mózgu. Poznań: Rebis.
- Ibrahim, E. F., Richardson, M. D., Nestel, D. (2015). Mental imagery and learning: a qualitative study in orthopaedic trauma surgery. *Medical Education*, 49, 9, 888–900. <https://doi.org/10.1111/medu.12759>
- Jarczewska-Gerc, E. (2015). Rola wyobrażeń w osiągnięciu celów. *Symulacje mentalne*. Warszawa: Wydawnictwo DIFIN.
- Jedlic, B., Hall, N., Munroe-Chandler, K., Hall, C. (2007). Coaches' encouragement of athletes' imagery use. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 78, 4, 351–363. <https://doi.org/10.1080/02701367.2007.10599432>
- Karageorghis, C.I., Terry, P.C. (2014). *Psychologia dla sportowców*, Warszawa: Wydawnictwo Inne Spacery.
- Kurach, T., Sobczyk, M. (2015). Wygrywając oczami wyobraźni. *Asystent Trenera*, 2, 9, 56-59.
- Leśniewska, A., Cieśliński, W., Sobiecki, J. (2016). Trening wyobrażeniowy w sporcie a funkcjonalność augmented reality. *Informatyka Ekonomiczna*, 4, 42, 30-41. DOI: 10.5611/ie.2016.1.03
- Lilly, J.C. (1977). *The deep self*. New York: Simon and Schuster.
- Morris, T., Spittle, M., Watt, A.P. (2005). *Imagery in Sport*, Champaign, IL: Human Kinetics.
- Morris, T., Summers, J. (1998). *Psychologia sportu. Strategie i techniki*. Warszawa: COS.

Petiot, G.H., Aquino, R., Lehmann, V. (2020). Can Multimedia Enhance Tactical Teaching-Learning-Training in Soccer? The Case of Sphero. *Human Movement*, 21, 1, 57–64.

<https://doi.org/10.5114/hm.2020.88154>

Robin, N., Carien, R., Dominique, L. (2022). Tennis Service Performance in Beginners: The Effect of Instructional Self-Talk Combined with Motor Imagery, *Journal of Motor Learning and Development*, 10, 1, 200-211.

Stępniaak, M., Budnik-Przybylska, D. (2017). Introduction to imagery training in working with swimmers by using the Sports Imagery Ability Measure (SIAM). *Journal of Education, Health and Sport*, 7, 8, 664-683.

Turan, M. B., Disçeken, O., Kaya, M. (2019). The Impact of Cognitive-Based Learning and Imagery Training on Tennis Skills. *Universal Journal of Educational Research*, 7, 1, 244–249.

Visalim, A., Winarni, S., Hastuti, T. A. (2019). The Integration of Imagery Training to increase Gymnastic Skill Learning Outcomes. *Journal of Education and Learning (EduLearn)*, 13, 2, 263–267.