

Katarzyna Rutkowska

TRENING RELAKSACYJNY – DLA SPORTOWCA I UCZNIA

Tak jak współczesna nauka widzi człowieka w sposób holistyczny, tak współczesny sport wymaga ćwiczeń dedykowanych różnym wymiarów funkcjonowania człowieka – dla maksymalizacji sportowych wyników, ale przede wszystkim – dla zdrowia (Ambroży 2004). W sporcie dużą uwagę przywiązuje się zatem nie tylko do przygotowania motorycznego, taktycznego. Coraz więcej uwagi poświęca się także treningowi mentalnemu. Zawodnicy wysokokwalifikowani, osiągający najwyższe rezultaty statystycznie częściej (niż pozostali sportowcy) realizują tego typu trening (Gould, 2009). Nie bez znaczenia jest również rozwój społeczny, czy duchowy zawodnika. W ramach treningu psychologicznego psychologowie sportu realizują różne formy wzmocnienia określonych kompetencji. Jednym z bardzo wartościowych treningów psychologicznych stosowanych często na gruncie sportu są treningi relaksacyjne. Najkorzystniej wpływają one na psychofizjologiczne konsekwencje stresu (Lehrer i wsp. 2003). Wiąże się to z „rozluźnieniem mięśni szkieletowych, obniżeniem metabolizmu i ciśnienia krwi oraz zwolnienia pracy serca. Na poziomie psychicznego funkcjonowania pojawia się uczucie komfortu, spokoju i pewności siebie oraz poprawia się przebieg procesów poznawczych” (Nowicki 1996, s. 42). W klasyce literatury z zakresu relaksacji odnajdujemy cenne uwagi. „Korzyści płynące z opanowania stopniowego relaksu są wielorakie, a mianowicie: 1/ uczy się lepiej rozumieć samego siebie i drugich, 2/ mamy możliwość rozładowania sytuacji stresowej bez korzystania z leczniczej formy sugestii, 3/ stajemy się mniej drażliwi i pobudliwi, łatwiej i szybciej przystosowując się do zmian w otoczeniu, 4/ lepiej jesteśmy przygotowani do przeciwstawienia się trudnościom i niepowodzeniom w codziennym życiu, 5/ poprawia się sen, zdolność koncentracji uwagi oraz czynność narządów wewnętrznych, 6/ pracujemy wydajniej i oszczędniej, uzyskując stabilizację układu autonomicznego i równowagę emocjonalną” (Grochmal 1987, s. 80). „systematyczne uprawianie treningów relaksacyjnych poprawia funkcjonowanie pamięci i uwagi, łagodzi stany napięcia psychicznego, stabilizuje reakcje emocjonalne, poprawia mniemanie o sobie, zwiększa poczucie własnej niezależności” (Siek 1990, s. 5).

Multiwymiarowe korzyści ze stosowania treningów relaksacyjnych znane są w obszarze sportu (Nowicki 2005, Litwic-Kaminska i wsp. 2021, Szczuka i wsp. 2021, Petrus i wsp. 2022), wychowania fizycznego (Urbańska i wsp. 2018), w terapii – na przykład w radzeniu sobie z

bólem (Boroń-Krupińska 2021), terapii afazji (Guzy 2018), wsparcia w leczeniu stwardnienia rozsianego (Maloh i wsp. 2022) oraz w wielu innych obszarach. Pojawiają się także rekomendacje dotyczące stosowania technik relaksacyjnych w kontekście pandemii COVID-19 i jej konsekwencji (Maloh i wsp. 2022, Valentin i wsp. 2023). Stąd ich wszechstronne zastosowanie i popularność. Stąd też propozycja, aby w szerszym zakresie stosować je również w edukacji.

W praktyce, przed rozpoczęciem treningów relaksacyjnych uwzględnić kilka kluczowych zasad. Istotny jest dobór właściwego treningu relaksacyjnego spośród wielu dostępnych rodzajów i ich modyfikacji. Warto przy tym uwzględnić rekomendowaną (także przez wschodnie szkoły medytacji) kolejność nauki/wdrażania treningów relaksacyjnych. Zaleca się rozpoczynanie nauki od technik na poziomie fizycznym - na przykład od zwykłych ćwiczeń fizycznych, prostych ćwiczeń/treningów oddechowych, a następnie relaksacji progresywnej. Na kolejnym dopiero etapie sugeruje się poznawanie i stosowanie metod zawierających bardziej abstrakcyjne/mentalne elementy, jak trening autogenny Schultza czy medytację (Smith 1999). W dalszej części pracy zaprezentowany zostanie fragment tak zwanego treningu relaksacji progresywnej Edmunda Jacobsona. Jest to technika uwzględniająca pracę nad napięciem mięśniowym. Bywa traktowana jako intensywny trening psychologiczny, ale i fizjologiczny. Polega na napinaniu i rozluźnianiu wskazywanych przez prowadzącego, określonych partii mięśniowych. Efektem winna być nauka świadomości i umiejętności kontroli napięcia psychofizycznego. Akcent stawiany jest więc nie tylko na napinanie, co również na rozluźnianie, relaksację osiąganą dzięki pogłębieniu doświadczenia własnego ciała i tego, co się w/z nim dzieje (Kłodecka-Różalska 1993, Lehrer i wsp. 2003, Albisetti 2005). Wdrażanie do nauki treningów relaksacyjnych w sporcie winno mieć swoje określone miejsce w systemie przygotowania psychologicznego. Powinno być włączone jako element przygotowania ogólnego. Dzięki temu nabyte kompetencje mogą być pomocne – tak dla efektywności podczas startów, jak i podczas wypoczynku niezbędnego dla każdego zawodnika (Nowicki 2004). Załączona tabela uświadamia także, jak ważna jest rola współpracy osób, które są zaangażowane w sportowe szkolenie: zawodnika (w przypadku, gdy jest niepełnoletni – także jego rodziców/opiekunów), trenera, psychologa sportu, fizjoterapeutę i innych.

Tabela 1. Trening relaksacyjny w makrocyklu treningowym (Nowicki 2004, s. 125)

Okresy treningowe	Ćwiczenia (środki) przygotowania psychologicznego
Okres przygotowawczy	W formie ćwiczeń grupowych lub indywidualnych
1/ podokres przygotowania ogólnego	- trening relaksacyjny - podstawowy trening kontroli uwagi - podstawowy trening wyobraźniowy
2/ podokres przygotowania ukierunkowanego	- trening specyficznej koncentracji uwagi - trening ideomotoryczny - trening relaksacyjno-wypoczynkowy
3/ podokres przygotowania specjalnego	W formie ćwiczeń indywidualnych: - wyobraźniowe odtwarzania najlepszego startu - budowanie i utrwalanie rutyny przedstartowej i startowej - trening relaksacyjno-wypoczynkowy
Okres startowy	W formie ćwiczeń indywidualnych
1/ podokres stabilizacji formy	- wyobraźniowe odtwarzanie planów startowych (rutyny przedstartowej i startowej) - trening relaksacyjno-wypoczynkowy
2/ podokres startowy	- wyobraźniowe odtwarzanie planów startowych - wyobraźniowe odtwarzanie sytuacji kryzysowych i skutecznej interwencji - wprowadzanie ewentualnych korekt do programu

Prowadzenie treningów relaksacyjnych wymaga również zadbania o określone elementy „tu i teraz”. Zasadniczo pora treningów relaksacyjnych powinna być stała. Nie powinien to być czas bezpośrednio po/przed posiłkiem, bezpośrednio przed snem, ani (zwłaszcza na początku) bezpośrednio przed treningiem/zajęciami. Najlepsza dla uczniów jest na przykład przerwa śródlekcyjna. Osoba podejmująca trening relaksacyjny powinna zająć pozycję wygodną. Początkowo sugeruje się pozycję leżącą. Z czasem może to być pozycja siedząca, tak zwana postawa woźnicy. Otoczenie, w jakim będzie odbywał się trening relaksacyjny winno być czyste, przewietrzone, raczej z delikatnym światłem i koniecznie bez zapachów, które mogą kojarzyć się z określoną aktywnością (na przykład bez zapachów jedzenia). Warto zadbać o wygodną odzież – nie krępującą ruchów, ale też gwarantującą utrzymanie ciepła ciała (podczas

udziału w treningu relaksacyjnym może nieco zmniejszyć się temperatura ciała). Oczy uczestników treningów relaksacyjnych winny być zamknięte. Pomoże to wejść w stan tak zwanego biernego wyciszenia (Kłodecka-Różalska 1993, Kulmatycki 2002, Albisetti 2006).

Przykład dla praktyki edukacyjnej

Propozycja instrukcji do treningu relaksacyjnego (Kłodecka-Różalska 1993, Kulmatycki 2003, Nowicki 2005) zawiera, z racji ograniczeń publikacyjnych, jedynie przykład odnoszący się do rozluźnienia górnej części ciała. Rekomenduje się przeprowadzenie całościowej relaksacji – uwzględniającej instrukcje odnoszące się do całego ciała. Wskazówki powinny być ułożone analogicznie do podanych.

Słuchaj uważnie mojego głosu. Otrzymasz instrukcje, które pozwolą tobie wejść w stan relaksu. Połóż się wygodnie. Zamknij oczy. Wyprostuj nogi. Ręce ułóż swobodnie wzdłuż ciała. Znajdź swoje miejsce – wygodne, dobre miejsce. Poczuj, jak twoje ciało leży swobodnie i wygodnie. Zwróć teraz uwagę na swój oddech. Wdech i spokojny wydech (x5). Dobrze. Z każdym oddechem stajesz się coraz bardziej spokojny. Z każdym oddechem stajesz się coraz bardziej zrelaksowany. Wdech i spokojny wydech.

Zwróć teraz uwagę na swoją prawą rękę. Ściśnij mocno dłoń w pięść. Mocniej. I rozluźnij. O tak, abyś poczuł różnicę między napiętym a rozluźnionym mięśniem. Powtórz to ćwiczenie. Ściśnij mocno pięść. Mocniej. Jeszcze mocniej. Wczuj się w to napięcie. I rozluźnij wraz z wydechem. Przyciśnij teraz łokieć do podłogi. Mocno, tak abyś poczuł napięcie. I rozluźnij wraz z wydechem. I jeszcze raz – wciśnij łokieć w podłogę. Mocno, przytrzymaj. I rozluźnij wraz z wydechem. Poczuj różnicę między napiętym a rozluźnionym mięśniem.

Zwróć teraz uwagę na swoją lewą rękę. Zaciśnij mocno lewą dłoń w pięść. Mocniej. I rozluźnij. Właśnie tak. Tak, abyś poczuł różnicę między napiętym a rozluźnionym mięśniem. Powtórz to jeszcze raz. Zaciśnij mocno swoją lewą pięść. Mocniej. Jeszcze mocniej. Wczuj się w to napięcie. I rozluźnij wraz z wydechem. Przyciśnij teraz łokieć do podłogi. Mocno, tak abyś poczuł napięcie. I rozluźnij wraz z wydechem. I jeszcze raz – wciśnij łokieć w podłogę. Mocno, przytrzymaj. I rozluźnij wraz z wydechem. Poczuj różnicę między napiętym a rozluźnionym mięśniem.

Przenieś teraz uwagę na swoje ramiona i barki. Ściągnij łopatki do siebie, jednocześnie przyciskając do podłogi swoje barki i ramiona. Mocno. Mocniej. Utrzymaj chwilę to napięcie. I rozluźnij wraz ze spokojnym wydechem. I jeszcze raz – wciśnij barki do podłoża, ściągając

łopatki do siebie. I rozluźnij. Pozwól sobie poczuć przyjemne rozluźnienie na karku i klatce piersiowej. Zwróć uwagę na różnicę między napiętym a rozluźnionym mięśniem.

Utrzymując ten miły stan rozluźnienia – zwróć uwagę na mięśnie swojej szyi i twarzy.

Przyciśnij teraz tył głowy do podłogi. Mocno. Poczuj napięcie w szyi. I rozluźnij wraz z wydechem. I raz jeszcze – napnij mięśnie, dociskając tył głowy do podłogi. I rozluźnij. Poczuj przyjemne rozluźnienie. Wdech i spokojny wydech.

Przenieś teraz uwagę na mięśnie twarzy. Zaciśnij mocno powieki i zmarszcz mocno nos i okolice czoła. Teraz. Utrzymaj to napięcie. I rozluźnij. Poczuj, jak twarz jest przyjemnie rozluźniona. I jeszcze raz zaciśnij mocno powieki, zmarszcz nos i czoło. Mocno. I wraz z wydechem rozluźnij. Poczuj jak przyjemny spokój rozchodzi się po całej twojej twarzy. Zwróć uwagę na mięśnie szczęk. Ułóż usta, jak jakbyś chciał wykrzyknąć „eee”. Nie mówiąc na głos – napnij teraz te mięśnie. Poczuj napięcie w mięśniach ust i szczęki. Mocno. Mocniej. I rozluźnij. Poczuj przyjemne rozluźnienie. I raz jeszcze w ciszy wykrzyknij „eee” napinając mocno, najmocniej mięśnie ust i szczęki. I rozluźnij wraz z wydechem. Zwróć uwagę na przyjemne rozluźnienie swojej szczęki, okolic ust, nosa, okolic oczu, czoła i szyi. Pozwól sobie na doświadczenie tego przyjemnego rozluźnienia. Wdech i spokojny wydech. Każdy kolejny wydech wprowadza cię stan przyjemnego relaksu i odprężenia. Twoje ciało jest zrelaksowane, twój umysł jest spokojny. Wdech i wydech. Z każdym oddechem czujesz się coraz bardziej spokojny i zrelaksowany. Pozwól sobie na doświadczenie tego relaksu.

(...)

Twoje ciało jest rozluźnione. Poczuj ten stan. Zapamiętaj ten stan. Stan rozluźnienia i relaksu, tak abyś mógł się do niego odwołać za każdym razem, kiedy będziesz tego potrzebował. Wdech i wydech (x5). Słuchaj nadal mojego głosu. Powoli będziesz wychodzić z tego stanu relaksu i wracać do codzienności. Będę odliczać od 5 do 1. Z każdą liczbą będziesz coraz bardziej świadomy tego co jest dookoła. 5 – weź głęboki wdech i wydech, 4 – przeciągnij się tak, jak robisz to zazwyczaj, 3 – bądź świadomy dźwięków, jakie są dookoła, 2 – otwórz oczy, 1 – znowu jesteś „tu i teraz”, w codzienności.

„Rozwój i doskonalenie człowieka kierowane są przez podlegające wytrenowaniu cechy znajdujące się w ludzkim umyśle. Cechy fizyczne powinny być trenowane w taki sam sposób jak fizyczne” (Kłodecka-Różalska 1993, s. 20). Trening psychologiczny – w sporcie, czy w szkole

może pomóc w osiągnięciu przez młodego człowieka mądrze postrzeganego mistrzostwa – i w sporcie i w edukacji i – przede wszystkim - w życiu.

Albisetti, V. (2006). Trening autogeniczny dla spokoju psychosomatycznego. Kielce: Jedność.

Ambroży, T. (2004). Trening holistyczny metodą kompleksowej uprawy ciała. Kraków: European Association for Security.

Boroń-Krupińska, K. (2012). Wpływ relaksacji na natężenie bólu przewlekłego i strategie radzenia sobie z bólem. *Postępy Rehabilitacji*, 1, 19-28, DOI: 10.2478/rehab-2013-0026

Gould D., Flett M.R., Bean E. (2009), *Mental Preparation for Training and competition*. W: W. Brewer (red.), *Handbook of Sports Medicine and Science: Sport Psychology*, Chichester: Wiley-Blackwell.

Grochmal, S. (1987). *Zaufaj sobie*. Warszawa: PZWL.

Guzy, A. (2018). Trening relaksacyjny w pracy z pacjentem z afazją. *Studium przypadku*. *Logopedia Silesiana*, 7, 154-163.

Kłodecka-Różalska, J. (1993). *Radzimy sobie ze stresem. Przewodnik do relaksacji i treningu umysłowego dla sportowców*. Warszawa: RCM-SzKFIS

Kulmatycki, L. (2003). *Lekcja relaksacji*. Wrocław: AWF.

Lehrer, P., Carrington, P. (2003). *Relaksacja progresywna, trening autogeny oraz medytacja*. W: D. Moss, A. McGrady, T.C. Davies, I. Wickramasekera (red.), *Podręcznik medycyny umysłu i ciała w podstawowej opiece zdrowotnej*. London: Biofeedback-Polska, SAGE Publications, International Educational and Professional Publisher.

Litwic-Kaminska, K., Kotyśko, M. (2021). Opracowanie treningu relaksacyjnego w formie nagrania audio (SAT-relax) na podstawie założeń treningu autogenego Schultza. *Polskie Forum Psychologiczne*, 26, 4, 421-432, <https://doi.org/10.34767/PFP.2021.04.04>

Maloh, D.I.A., AlNahar, H., AlRahahleh, W., AlOran, H.J., Maloh, H.I.A.A. (2022). The Effectiveness of Jacobson's Progressive Muscle Relaxation Technique on Fatigue among Jordanian Patients with Multiple Sclerosis during Corona Epidemic. *Clinical Schizophrenia & Related Psychoses*, 16, 1–8. <https://doi.org/10.3371/CSRP.IDAH.032822>

Nowicki, D. (1996). *Trening relaksacyjny i wyobraźniowy w procesie przygotowania startowego*. W: J. Kłodecka-Różalska (red.). *Przekraczanie umysłem możliwości ciała (40-55)*. Warszawa: COS, RCM-SzKFIS, IS.

Nowicki, D. (2004). Poprzez psychologiczny trening sportowy do mistrzostwa. W: M. Krawczyński, D. Nowicki (red.). Psychologia sportu w treningu dzieci i młodzieży (124-127). Warszawa: COS.

Nowicki, D. (2005). Praktyka ćwiczeń psychologicznych w rutynie treningu strzeleckiego. *Strzelectwo sportowe. Nowoczesne rozwiązania szkoleniowe*, 2, 7-10.

Petruş, R. M., Macra-Oşorhean, M. D., Radu, P. O., Petruş, R. C. (2022). The Mediating Role of Jacobson Relaxation Techniques in the Relationship between Anxiety and Performance of Female Handball Players. *Studia Universitatis Babeş-Bolyai, Educatio Artis Gymnasticae*, 67, 1, 39–46. [https://doi.org/10.24193/subbeag.67\(1\).04](https://doi.org/10.24193/subbeag.67(1).04)

Siek, S. (1990). Treningi relaksacyjne. Warszawa: Akademia Teologii Katolickiej.

Smith, J.C. (1999). ABC relaxation theory: An evidence-based approach. New York: Springer

Szczuka, E., Piotrowski, T., Stefaniak, T. (2021). Assessment of Approaches to Pre-Start Stress Coping in Judo Competitors. *Polish Journal of Sports Medicine / Medycyna Sportowa*, 37, 3, 147–157. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0015.5161>

Urbanska, A., Kulmatycki, L., Boron-Krupinska, K., Torzynska, K. (2018). Relaxation Techniques Interventions during Physical Exercise Classes and Coping with Stress. *Human Movement*, 19, 3, 38–47. <https://doi.org/10.5114/hm.2018.76078>

Valentin, S., Vladimir, P., Leonard, F. J. (2023). The Impact of the Covid-19 Pandemic on Martial Arts Athletes. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 23, 1, 69–75.