



Rola Odporności Psychicznej w Półfinale Siatkarzy na Olimpiadzie w Paryżu

Wojciech Grad



Warszawa, 08.2024

Wstęp

Olimpiada w Paryżu była jednym z najbardziej oczekiwanych wydarzeń sportowych na świecie. Wśród wielu dyscyplin, które przyciągnęły uwagę kibiców, siatkówka mężczyzn stała się areną niezwykłych zmagania. Jednak poza techniką, taktyką i umiejętnościami fizycznymi, to odporność psychiczna okazała się kluczowym elementem sukcesu w półfinale.



Doug Strycharczyk

Managing Director at AQR International



Gdy Igrzyska Olimpijskie zbliżają się ku końcowi, świętujemy chwile sukcesu i przyglądamy się znaczeniu odporności psychicznej w siatkówce. Nasz kolega Wojtek Grad przedstawia niezwykłą historię zespołu, który dzięki determinacji i wierze w siebie pokonuje nieuchronną porażkę.

Lekcja mająca zastosowanie nie tylko w sporcie, ale we wszystkich aspektach życia.

(...) Wojtku,

To wspaniały artykuł. Wziąłeś wydarzenie i bardzo dobrze je przeanalizowałeś, aby przedstawić kilka naprawdę trafnych punktów.

Świetna robota. Jestem bardzo dumny, że na świecie są teraz tacy ludzie jak Ty, którzy mają tak głęboką świadomość koncepcji odporności psychicznej.

(...)



BONA FIDE

Co to jest odporność psychiczna?

Odporność psychiczna, zgodnie z definicją prof. Petera Clougha, jest cechą osobowości, która w znacznym stopniu determinuje, jak ludzie reagują na wyzwania, stres i presję, niezależnie od okoliczności. Jest to zdolność do efektywnego radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, osiągania celów mimo przeciwności i zachowywania wysokiej wydajności nawet w najbardziej wymagających momentach.

Jak odporność psychiczna wpływa na wyniki sportowe?

W sporcie, zwłaszcza na poziomie olimpijskim, różnice w umiejętnościach technicznych między drużynami są minimalne. To, co decyduje o wyniku, to często czynniki mentalne, w tym odporność psychiczna. Siatkarze, którzy potrafią utrzymać koncentrację, zapanować nad stresem i nie ulegają presji, mają znacznie większe szanse na sukces. Odporność psychiczna pozwala zawodnikom na szybkie „odbijanie się” po błędach, utrzymanie wysokiego poziomu motywacji i zaangażowania oraz na podejmowanie ryzyka w kluczowych momentach gry.



Przykład z półfinału: **Siatkarze w akcji**



Poziom umiejętności technicznych obu drużyn był wyrównany. Tak to już jest na etapie olimpijskich półfinałów. Mogliśmy obejrzeć jak właśnie psychika odegrała w tym półfinale decydującą rolę. Jednym z momentów, który szczególnie zwrócił uwagę komentatorów, była sytuacja w czwartym secie, kiedy drużyna polska przegrywała.

To, co stało się później, można opisać jako prawdziwy pokaz siły mentalnej.

Bartosz Kurek, kapitan drużyny, powiedział po meczu: „Nie wiem, kiedy to się stało, ale w czwartym secie, gdy przegrywaliśmy, wyglądało to jakby każdy z nas podjął decyzję: to nie dzisiaj, dzisiaj nie przegramy.” Jego słowa doskonale oddają moment, w którym zespół jako całość dokonał mentalnego przełomu. To nie była tylko kwestia techniki czy strategii, ale głęboko zakorzenionej determinacji i wiary w sukces. Taka postawa jest kwintesencją odporności psychicznej – zdolności do podjęcia decyzji o zwycięstwie nawet w obliczu niekorzystnych okoliczności.


Grzegorz Łomacz, rozgrywający drużyny, podkreślił, jak wielką rolę odegrała koncentracja na każdym kolejnym zagranium: „Byłem w amoku, koncentrowałem się na kolejnym zagranium, żeby wygrać mecz. Wynik doszedł do mnie po ostatnim gwizdku.” Jego wypowiedź wskazuje na pełne zaangażowanie i skupienie, które są kluczowe w sytuacjach stresowych. Łomacz nie myślał o wyniku, nie analizował możliwych scenariuszy porażki czy zwycięstwa – skupił się wyłącznie na swojej roli w danym momencie. To podejście jest istotnym elementem odporności psychicznej, gdzie zawodnik potrafi odizolować się od presji i skupić na zadaniu tu i teraz.

Mowa motywacyjna Tomasza Fornala: Znaczenie mentalnego wsparcia

o

Warto również podkreślić rolę, jaką w tych kluczowych momentach odegrała mowa motywacyjna Tomasza Fornala. W czasie, gdy drużyna była na krawędzi przegranej, to właśnie Tomasz Fornal podjął inicjatywę, aby przemówić do zespołu. Jego słowa nie tylko podniosły na duchu kolegów, ale także skupiły ich uwagę na wspólnym celu – zwycięstwie. Tego rodzaju interwencje są niezwykle istotne w sytuacjach, gdzie presja może osłabić koncentrację i wiarę we własne możliwości.





Tomasz Fornal swoją mową zmobilizował drużynę, przypominając o ich sile i umiejętnościach, a także o wspólnej odpowiedzialności za wynik. Tego typu motywacja od wewnątrz, pochodząca od kolegi z zespołu, często ma większy wpływ niż słowa trenera. Działa bowiem na poziomie relacji między zawodnikami, wzmacniając więzi i poczucie jedności. Mowa Tomasza Fornala była katalizatorem, który pomógł drużynie w trudnym momencie zebrać siły i walczyć do końca. Jego przemówienie można postrzegać jako manifestację odporności psychicznej całego zespołu, gdzie wsparcie emocjonalne i mentalne okazało się równie ważne, co umiejętności techniczne na boisku.



Komponenty odporności psychicznej w kontekście siatkówki

Odporność psychiczna, jak pokazują badania, składa się z czterech głównych komponentów:

kontrola, zaangażowanie, wyzwanie i pewność siebie. Każdy z tych elementów odegrał istotną rolę w półfinale siatkarki.

1. Kontrola

Zawodnicy, którzy wierzą, że mają kontrolę nad swoim życiem i wynikami, lepiej radzą sobie z presją. W trakcie meczu, kiedy sytuacja była napięta, ci, którzy potrafili zapanować nad swoimi emocjami i utrzymać koncentrację, mieli przewagę. Kontrola emocji jest kluczowa, aby nie dać się ponieść negatywnym myślom, które mogą zaburzyć precyzję i skuteczność gry. Wypowiedzi Panów Kurka i Łomacza pokazują, że drużyna potrafiła przejąć kontrolę nad swoimi emocjami i skoncentrować się na wygranej.

2. Zaangażowanie

Siatkarze muszą być w pełni zaangażowani w realizację celów drużyny. To oznacza gotowość do maksymalnego wysiłku, nawet gdy sytuacja wydaje się beznadziejna. W półfinale, kiedy wynik był niepewny, ci zawodnicy, którzy zachowali zaangażowanie i determinację, przyczynili się do zmiany przebiegu gry. Zaangażowanie Łomacza, który skupił się wyłącznie na każdym kolejnym zagranieniu, jest przykładem na to, jak ważne jest pełne oddanie się zadaniu.



Komponenty odporności psychicznej w kontekście siatkówki

3. Wyzwanie

W sporcie wyzwanie jest nieodłącznym elementem. Dla zawodników, którzy postrzegają trudne sytuacje jako szanse, a nie zagrożenia, każdy mecz jest okazją do rozwoju. Taka postawa pomaga w utrzymaniu motywacji i koncentracji, nawet gdy wynik jest niepewny. Wyzwanie związane z grą na najwyższym poziomie, z dużą liczbą widzów i ogromnym stresem, stało się motorem napędowym dla tych, którzy potrafili przekształcić je w pozytywną energię.

4. Pewność siebie

Wiara we własne umiejętności i pewność siebie są niezbędne, aby podejmować odważne decyzje. W półfinale, w momentach krytycznych, pewność siebie pozwalała zawodnikom na podejmowanie ryzyka, które często decydowało o wyniku poszczególnych akcji. Zawodnicy, którzy nie wątpili w swoje umiejętności, byli w stanie skutecznie realizować założenia taktyczne i wywierać presję na przeciwnikach. Decyzja zespołu, że “dzisiaj nie przegramy” jest wyrazem zbiorowej pewności siebie, która zadecydowała o ostatecznym wyniku.

Wnioski z wypowiedzi zawodników

Wypowiedzi Bartosza Kurka, Grzegorza Łomacza oraz mowa motywacyjna Tomasza Fornala pozwalają na sformułowanie kilku kluczowych wniosków dotyczących roli odporności psychicznej w osiągnięciu sukcesów sportowych.

1. Decyzja o zwycięstwie jako akt mentalny: Jak pokazał Bartosz Kurek, moment, w którym drużyna “podjęła decyzję” o zwycięstwie, był kluczowy. To pokazuje, że często sukces jest wynikiem mentalnego nastawienia, a nie tylko umiejętności fizycznych. Mentalna decyzja o wygranej może zmienić dynamikę całego meczu, wpływając na motywację i zachowanie wszystkich członków zespołu.

2. Skupienie na teraźniejszości: Grzegorz Łomacz podkreślił, jak ważne jest skupienie na każdym kolejnym zagraniu, a nie na ostatecznym wyniku. Ta postawa, koncentrująca się na &tu i teraz, jest jednym z fundamentów skutecznego radzenia sobie z presją. Zawodnicy, którzy potrafią odizolować się od rozpraszających myśli i skupić na wykonywaniu zadań krok po kroku, mają większe szanse na sukces.

3. Zbiorowa odpowiedzialność i wsparcie: Decyzja, o której wspomina Kurek, była wynikiem wspólnej mentalnej postawy całego zespołu. To pokazuje, jak ważne jest wsparcie w zespole i poczucie zbiorowej odpowiedzialności. W sporcie drużynowym, sukces nie zależy tylko od jednego gracza, ale od wspólnej decyzji i wsparcia, jakie zawodnicy dają sobie nawzajem.

4. Znaczenie motywacji wewnętrznej: Mowa motywacyjna Tomasza Fornala była kluczowym momentem, który wpłynął na postawę drużyny. Jego słowa przypomniały zawodnikom o ich potencjale i umiejętnościach, a także o wspólnej odpowiedzialności za wynik. Tego typu motywacja, pochodząca od kolegi z zespołu, wzmacnia więzi między zawodnikami i buduje ich odporność psychiczną.

Rola trenera i zespołu

Odporność psychiczna to cecha, którą można rozwijać, ale jej utrzymanie i wzmocnienie w kluczowych momentach zależy również od wsparcia trenera i zespołu. Trenerzy odgrywają kluczową rolę w budowaniu odporności psychicznej swoich zawodników poprzez odpowiednie przygotowanie mentalne, motywowanie oraz wsparcie emocjonalne. W półfinale Olimpiady w Paryżu trener drużyny, która ostatecznie wygrała, zastosował techniki motywacyjne, które pomogły zawodnikom utrzymać koncentrację i wiarę w zwycięstwo nawet w obliczu niekorzystnego wyniku.

Zespół również odgrywa ważną rolę. Wzajemne wsparcie i motywacja między zawodnikami mogą znacząco wpłynąć na poziom odporności psychicznej poszczególnych członków drużyny. W momentach kryzysowych, kiedy pojedynczy zawodnik mógł czuć się przytłoczony presją, wsparcie kolegów z zespołu pomagało mu przetrwać trudności i skupić się na realizacji zadań.



Zakończenie

Półfinał siatkarzy na Olimpiadzie w Paryżu pokazał, jak kluczową rolę odgrywa odporność psychiczna w sporcie na najwyższym poziomie. Zawodnicy, którzy potrafili zapanować nad emocjami, utrzymać koncentrację i zachować pewność siebie, byli w stanie przełamać trudności i osiągnąć sukces. To nie tylko umiejętności techniczne, ale także siła mentalna decyduje o wynikach w kluczowych momentach rywalizacji. Siatkówka, jak i inne dyscypliny sportowe, staje się areną, gdzie odporność psychiczna może przeważać szalę zwycięstwa na jedną ze stron. Właśnie dlatego rozwijanie tej cechy powinno być priorytetem dla każdego sportowca marzącego o sukcesie na światowej scenie.



Autor: **Wojciech Grad**



Pracuje z odporności psychiczna od 2013 roku. Od 2017 **Master Trener AQR International**.

Zawodowo konsultant biznesowy i trener.

Gdy po raz pierwszy spotykał się z MTQ uważał, że znalazł konsultanckiego i trenerskiego świętego Grala, później się na narzędzi i metodologie obraził, bo nie przynosiła mu oczekiwanych efektów.

Następnie dojrzał i się z narzędziem, modelem i metodologią przeprosił, bo dotarło do niego, że to nie z narzędziem był problem, tylko z jego aplikacją. W tej chwili uważa, że wie już jak to robić, jak to czytać, jak wykorzystywać, jak o tym mówić, aby inni również poznali użyteczności narzędzia.

Potwierdzają to opinie zarówno klientów, jak i innych konsultantów AQR, że to o czym mówi ma fajnie poukładanie przemyślane. Że ma dar mówienie o skomplikowanych często sprawach w sposób ciekawy i inspirujący dla słuchacz i uczestników licznych warsztatów.

Jako pierwszy w Polsce opracował program rozwojowy budowania odporności psychicznej, który w 2015 roku uzyskał akredytację AQR jako spełniający zgodny z narzędziem i podejściem metodologicznym.

Jest współautorem książki wydanej pod patronatem AQR w roku 2023:

How to Create a Resilient and Positive Culture in the Workplace: An OD practitioner`s guide to developing performance, wellbeing and agility using the mental toughness framework.



DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ



BONA FIDE

**Specjalne podziękowania dla naszego
Partnera
AQR International**

