

Stella Kaczmarek

Akademia Muzyczna w Łodzi

 <https://orcid.org/0000-0002-4509-5790>e-mail: stella.kaczmarek@amuz.lodz.pl

Trening mentalny/wyobrażeniowy dla tancerzy

https://doi.org/10.25312/kiw.27_ska

Streszczenie: Trening mentalny i wyobrażeniowy stał się istotnym elementem profesjonalnej edukacji i praktyki tanecznej. Niniejszy artykuł analizuje zastosowanie jego technik, w tym kierowanych obrazów, wizualizacji i strategii poznawczo-behawioralnych, w celu zwiększenia wydajności, pewności siebie i odporności psychicznej tancerzy. Opierając się na współczesnych badaniach z zakresu psychologii sportu i nauki o tańcu, pokazujemy, w jaki sposób próby mentalne mogą poprawić umiejętności motoryczne, zmniejszyć niepokój związany z wydajnością oraz pomóc zarówno w zapobieganiu kontuzjom, jak i w regeneracji. Wyniki przeprowadzonych badań na tancerzach sugerują, że integracja treningu mentalnego z praktyką taneczną może prowadzić do znacznej poprawy ekspresji artystycznej, wykonania technicznego i ogólnego samopoczucia. Artykuł kończy się praktycznymi zaleceniami dla tancerzy, nauczycieli i choreografów, którzy chcą włączyć trening mentalny i wyobrażeniowy do swojej codziennej praktyki.

Słowa kluczowe: trening mentalny, trening wyobrażeniowy, wizualizacja, taniec

Nota autorska

Stella Kaczmarek – doktor, pedagog, psycholog muzyki i muzykoterapeuta. Edukator i pedagog muzyczny. Adiunkt w Katedrze Edukacji Muzycznej oraz Kierownik Zakładu Muzykoterapii Akademii Muzycznej im. Grażyny i Kiejstuty Bacewiczów w Łodzi. Stopień doktora w zakresie pedagogiki muzycznej uzyskała w 2012 roku na Uniwersytecie Paderborn u prof. Heinera Gembrisa w Instytucie do Badań Zdolności Muzycznych (IBFM). Absolwentka Akademii Muzycznej w Łodzi (na kierunku wychowanie muzyczne i muzykoterapia), Fachhochschule Heidelberg (muzykoterapia), Uniwersytetu Muzycznego w Warszawie (psychologia muzyki) oraz Uniwersytetu SWPS w Warszawie (psychologia sportu). Publikuje w języku polskim, niemieckim oraz angielskim. Zainteresowania: edukacja kulturowa, zarządzanie kulturą, pedagogika muzyczna, pedagogika tańca, psychologia muzyki oraz muzykoterapia.

Wstęp

Obecnie nie tylko sportowcy, aktorzy, prawnicy, muzycy czy biznesmeni potrzebują treningu mentalnego. Osoby go stosujące wiedzą, że „pracując nad własnym umysłem, każdy człowiek może się nauczyć, jak utrzymać koncentrację, skupić się na celu i zmotywować się do odnoszenia sukcesów, a także lepiej radzić sobie zarówno z chwilowymi przeszkodami, jak i poważnymi przeciwnościami”¹. Czas, który poświęcimy na trening mentalny, z pewnością zwróci się w postaci lepszych wyników. Techniki związane z trenowaniem i ćwiczeniem umysłu po pierwsze są proste i łatwe w zastosowaniu, a po drugie dają szybkie rezultaty. Przewaga mentalna w wielu przypadkach przyniosła osobom stosującym trening mentalny sukces czy to osobisty, czy zawodowy.

O treningu mentalnym – definicje treningu mentalnego

Trening mentalny nazwany jest w literaturze przedmiotu także treningiem umysłowym, treningiem relaksacyjno-wyobraźniowym bądź wspomaganie psychologicznym. W szerokim rozumieniu obejmuje różnego rodzaju metody i techniki mające na celu zwiększenie lub optymalizację umiejętności danej osoby w określonej dziedzinie. Konsekwencją takich czynności ma być wzrost osiągnięć w ważnym dla niej obszarze funkcjonowania.

Z literatury przedmiotu wiadomo, że trening mentalny to rodzaj treningu umysłu, który powinien być uzupełnieniem treningu fizycznego, danej aktywności fizycznej. Odnosi się on bezpośrednio do celowego i powtarzalnego działania w zakresie aktywności umysłowej i wyobraźniowej. Co ciekawe, definicja zawarta w Wikipedii odwołuje się jedynie do działalności sportowej i mówi, że jest to „zespół działań z zakresu psychologii, socjologii i nauk o sporcie, które mają na celu pomagać sportowcom (także rzadziej muzykom, tancerzom czy ludziom biznesu) w wykorzystywaniu pełni potencjału i uzyskaniu kontroli nad emocjami podczas wykonywanych zadań”². Inną definicję treningu mentalnego prezentuje Dariusz Nowicki, dla którego jest to „zestaw ćwiczeń, które poprzez systematyczne powtarzanie prowadzą do kształtowania i utrwalania cech oraz umiejętności psychicznych, takich jak koncentracja uwagi, samokontrola poziomu pobudzenia emocji, odporność psychiczna w obliczu stresu”³.

¹ D.C. Gonzales, *Sztuka treningu mentalnego. Jak osiągnąć maksimum możliwości*, Wydawnictwo Helion, Gliwice 2013.

² Definicja treningu mentalnego. Znalezione pod adresem: www.wikipedia.org [dostęp: 27.03.2020].

³ D. Nowicki, *Poprzez psychologiczny trening sportowy do mistrzostwa*, COS, Warszawa 2004, s. 118.

Trening mentalny jest ogólnie definiowany jako próba uczenia poznawczego danego zadania bez jego faktycznego wykonania lub widocznego ruchu fizycznego, czyli przy użyciu technik wyobrażeniowych⁴. Wyobrażenia stanowi istotny element „przekształcania myśli w rzeczywistość” oraz potężne narzędzie podnoszące poziom wykonania (np. choreografii, danego ruchu)⁵. Szersze definicje obejmują trening emocjonalny i umysłowy w celu przygotowania do występu lub zawodów (na przykład trening relaksacyjny, medytacja lub wizualizacja).

Synonimem treningu mentalnego (*mental training*) w psychologii jest trening psychologiczny (*psychological training*). To rodzaj wewnętrznego treningu umysłowego (*inner mental training*) bądź treningu umiejętności psychologicznych (*psych-skills training*). Podobnie jak każdy inny celowy trening charakteryzuje się dwoma aspektami⁶:

- jest procesem systematycznym, długoterminowym, kontrolowanym i regularnym, co wiąże się z koniecznością opracowania planów, ich realizacji, oceny przebiegu i efektów oraz – jeśli to konieczne – modyfikacji, gdyż działania sporadyczne nie są treningiem celowym,
- poprzez trening dąży się do strukturalnej lub funkcjonalnej adaptacji, koniecznej dla sprawnego i skutecznego działania.

W treningu mentalnym wykorzystuje się „środki”, jakimi dysponuje umysł człowieka, między innymi myśli, mowę, pamięć, wyobraźnię, spostrzeganie, zarówno na poziomie działań świadomych, jak i podświadomych, z odwołaniem się do sfery uczuć oraz emocji⁷.

Jedną z podstawowych umiejętności wykorzystywanych w ramach treningu psychologicznego są wyobrażenia⁸. Według klasycznej definicji wyobrażeń mentalnych opracowanej przez Alana Richardsona odnoszą się one do wszystkich percepcyjnych doświadczeń, których jesteśmy świadomi i które istnieją w nas przy nieobecności bodźców powodujących prawdziwe doznania lub ich przeciwieństwa⁹. Tworzenie lub odtwarzanie doświadczeń może mieć charakter na przykład kinestetyczny (rucho-

⁴ J.E. Driskell, C. Copper, A. Moran, *Does mental practice enhance performance?*, „Journal of Applied Psychology” 1994, nr 79.

⁵ Por. T. Morris, J. Summers, *Psychologia sportu. Strategie i techniki*, COS, Warszawa 1998, s. 128.

⁶ J. Klodecka-Rózalska, *Przekraczanie umysłem możliwości ciała*, COS, RCMSKFiS, IS, Biblioteka Trenera, Warszawa 1996.

⁷ Tamże, s. 26.

⁸ J. Blecharz, M. Siekańska, *Wykorzystanie diagnozy temperamentu w opracowaniu indywidualnego treningu mentalnego na przykładzie zawodników klasy światowej*, „Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu” 2012, nr 37.

⁹ A. Richardson, *Mental imagery*, Springer, New York 1969. Zob. także: T. Morris, M. Spittle, A.P. Watt., *Imagery in sport*, Human Kinetics, Champaign 2005.

wy), słuchowy (akustyczny) lub wzrokowy¹⁰. Jeff Simons¹¹ w swojej definicji podkreśla, że wyobrażenia w kontekście działalności sportowej bądź tanecznej:

- mogą mieć charakter twórczy lub odtwórczy,
- składają się z elementów sensorycznych, percepcyjnych i emocjonalnych,
- są kontrolowane przez podmiot,
- mogą się pojawić pod nieobecność rzeczywistych bodźców utożsamianych z rzeczywistymi doświadczeniami.

Powszechnie uważa się, że trening wyobraźniowy stosowany w sporcie, a także w tańcu bądź muzyce, ma cechy relaksacji, antycypacji i sugestii¹². Współczesny trening mentalny wykorzystuje takie techniki jak: wizualizacja, techniki relaksacyjne, techniki oddechowe obniżające stres, relaksacja, automotywacja (autosugestia). Jego skuteczność wiąże się ze zdolnością do tworzenia obrazów oraz pracą z sugestią. Przyjmuje się, że osoby o wysokich zdolnościach obrazowania skorzystają bardziej na treningu mentalnym niż te o niskim poziomie tej zdolności.

W literaturze przedmiotu można wyróżnić dwie role treningu mentalnego:

- poprawę nabywania umiejętności motorycznych,
- stworzenie optymalnych warunków do nauki umiejętności motorycznych w połączeniu z praktyką fizyczną¹³.

Dlaczego trening mentalny skutecznie rozwija umiejętności motoryczne? Z pewnością jest to jeden ze składników praktyki umysłowej obejmujący naukę poznawczych elementów danego zadania¹⁴. Najnowsze hipotezy na temat jego efektów koncentrują się na szczególnej roli wyobraźni w tworzeniu obrazów/reprezentacji mentalnych. Wielu badaczy obecnie zgadza się z tezą, że wyobrażone działania mają podobieństwa z faktycznymi ruchami¹⁵.

Skuteczność treningu mentalnego została zbadana, ale nie w pełni udowodniona. Powszechnie się uważa, że może on być skuteczną techniką nabywania umiejętności, szczególnie w połączeniu z ćwiczeniami fizycznymi. Kilka badań wykazało,

¹⁰ Por. A. Łuczyńska, *Psychologia sportu i aktywności fizycznej*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2014, s. 29.

¹¹ J. Simons, *Doing imagery in the field*, NIH, Champaign, 2000. Zob. także: T. Morris, M., Spittle, A.P. Watt, *Imagery...*, dz. cyt.

¹² J. Blecharz, M. Siekańska, *Wykorzystanie...*, dz. cyt.

¹³ J.S. Hird, D.M. Landers, J.R. Thomas, J.J. Horan, *Physical practice is superior to mental practice in enhancing cognitive and motor task performance*, „Journal of Sport and Exercise Psychology” 1991, nr 13(3).

¹⁴ R.A. Schmidt, *Motor schema theory after 27 years: Reflections and implications for a new theory*, „Research Quarterly for Exercise and Sport” 2003, nr 74(4).

¹⁵ R.A. Schmidt, T.D. Lee, C.J. Winstein, G. Wulf, H.N. Zelaznik, *Motor control and learning. A behavioral emphasis*, Human Kinetics, Champaign 2019. Zob. także: R.A. Schmidt, C.A. Wrisberg, *Motor learning and performance. A situation-based learning approach*, Human Kinetics, Champaign 2008; R.A., Magill, D. Anderson, *Motor learning and control. Concepts and applications*, McGraw-Hill Education, New York 2013; J. Mayer, H.-D. Hermann, *Mentales Training*, Springer Medizin Verlag, Heidelberg 2009.

że kombinacja treningu mentalnego i treningu fizycznego może prowadzić do wyników podobnych do samego treningu fizycznego lub jemu równych¹⁶. W przypadku procesu nabywania umiejętności motorycznych niektóre badania świadczą, że myślenie o wykonywaniu zadania w połączeniu z wydajnością fizyczną jest bardziej korzystne dla jego zapamiętywania niż samo fizyczne wykonanie.

Trening mentalny w tańcu – tworzenie obrazów mentalnych

Zdaniem Katarzyny Selwant – podobnie jak w sporcie – głównymi obszarami działania treningu mentalnego w tańcu mogą być następujące: poprawa umiejętności koncentracji uwagi, wzrost poczucia pewności siebie, rozwój strategii radzenia sobie ze stresem, wyznaczanie realnych celów, pomoc w odnalezieniu motywacji oraz kształtowanie prawidłowej postawy życiowej¹⁷.

Jedną z częściej stosowanych metod w treningu mentalnym są wizualizacje. Za ich pomocą można wyobrażać sobie każdy występ taneczny (czy to na zawodach, konkursach, czy na scenie), poszczególne ruchy ciała, trudne pod względem technicznym momenty naszego pokazu albo całość choreografii.

Jednym z elementów, jakie tancerz może ćwiczyć za pomocą treningu mentalnego, jest **świadomość ciała**. Jak mówi sam Eric N. Franklin: „Technika tańca składa się z 99% ze świadomości”¹⁸.

Badania prowadzone w zakresie stosowania i efektywności treningu mentalnego w tańcu potwierdziły skuteczność treningu wyobrażeniowego w doskonaleniu umiejętności ruchowych. Znaczą to, że wyobrażeniowy trening motoryczny wywołuje te same zmiany w funkcjonowaniu mózgu co taneczna aktywność fizyczna. Wynika to z faktu, że pod wpływem pracy z obrazami mentalnymi dochodzi do powstania tak zwanej reakcji ideomotorycznej, czyli nieświadomego wykonywania mikroruchów i ruchów pod wpływem wyobrażeń¹⁹.

Ważnym elementem łączącym procesy pamięciowe z myśleniem są wyobrażenia²⁰. Praca z nimi to praca z obrazami zachowanymi w naszej świadomości, które w danej chwili nie oddziałują bezpośrednio na nasze narządy zmysłów i na nasze spostrzeganie²¹. W tańcu ważne będą wyobrażenia ruchowe, które stanowią „uwe-

¹⁶ D.L. Feltz, D.M. Landers, *The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis*, „Journal of Sport and Exercise Psychology” 1983, nr 5(1).

¹⁷ Por. K. Selwant, *Siłownia umysłu. Trening mentalny dla uprawiających sport*, Wydawnictwo Firmamento, Wysowa Zdrój 2015.

¹⁸ E.N. Franklin, *Świadomość ciała. Wykorzystanie obrazów mentalnych w pedagogice ruchu*, Wydawnictwo Kined, Warszawa 2007, s. 79.

¹⁹ Por. M. Zamorska, *Buto-fu. Obraz w umyśle, obraz w ciele*, „Zeszyty Naukowe PWST w Krakowie” 2013, nr 5, s. 23.

²⁰ J. Graczyk, T. Sankowski, *Psychologia aktywności sportowej*, AWF, Poznań 2007, s. 132.

²¹ P.A. Rudik, *Psychologia sportu*, Sport i Turystyka, Warszawa 1961.

wnętrzniony wzorzec, dający możliwość skutecznego, a zatem szybkiego uczenia się czynności²² – w tym przypadku – tanecznych. Przez wyobrażenia ruchowe należy rozumieć sumę świadomej i nieświadomej wiedzy o przebiegu konkretnego ruchu. Lulu Sweigard stworzyła ideokinezylogię, czyli naukę o możliwościach wykorzystywania obrazów mentalnych do poprawy funkcjonowania mięśni. Jest to – innymi słowy – typowy przykład treningu mentalnego, czyli wyobrażanie sobie pewnych określonych sekwencji ruchowych bez obecności aktywności fizycznej. Badaczka wyszła bowiem z założenia, że „koncentracja na obrazie związanym z ruchem prowadzi do reakcji neuromięśniowych niezbędnych do wykonania określonych ruchów z jak najmniejszym wysiłkiem²³. Jest to z jednej strony dowód na połączenie procesów wyobrażeniowych (myślenia) z układem nerwowym. Zdaniem J. Achtenberg, amerykańskiej autorki zajmującej się badaniem relacji ciała i umysłu: „Każda myśl, każde uczucie prowadzi do aktywności bio- i elektrochemicznej, dotyczy to każdej pojedynczej komórki²⁴”.

Zdaniem Magdaleny Zamorskiej obrazy mentalne (wyobrażenia) stanowią źródło ruchu i są opracowywane ideokinetycznie²⁵, czyli wcielane i ucieleśniane w ruchu/działaniu/tańcu, lecz bez kontroli wolicjonalnej i innych procesów kontroli. Proces ten wygląda następująco:

Tancerz dąży do wyłączenia poruszeń i podąża za impulsem, nie podejmując decyzji dotyczących kolejnych ruchów. W ten sposób jego poruszeniami kierują procesy nie kontrolowane przez organizującą doświadczenie świadomość. Świadomość ruchu pojawia się *post factum*, czyniąc poniekąd z tańczącego „obserwatora” własnych poruszeń²⁶.

Istnieje kilka rodzajów obrazów mentalnych. Mogą one mieć charakter kinestetyczny, wzrokowy, słuchowy, węchowy i inne. Istnieje także podział na bezpośrednie (dosłowne, na przykład ruch ramienia w stawie) i pośrednie (metaforyczne, chociażby wyobrażenie ruchu ptaka)²⁷. Jak pisze Magdalena Zamorska, obrazy bezpośrednie są wykorzystywane przede wszystkim w treningach sensomotorycznych sportowców (a także tancerzy czy muzyków) lub rehabilitacji narządów ruchu. Z kolei obrazy pośrednie – również stosowane w powyższych kontekstach – mogą być użyteczne dla tancerzy bądź performerów jako element improwizacji zarówno warsztatowej, jak i scenicznej.

²² J. Gracz, T. Sankowski, *Psychologia...*, dz. cyt., s. 133.

²³ L. Sweigard, *Human Movement Potential: Its Ideokinetic facilitation*, Allegro Editions, New York 1978, s. 6. Cyt. za: E.N. Franklin, *Świadomość ciała...*, dz. cyt., s. 52.

²⁴ J. Achtenberg, cyt. za: E.N. Franklin, *Świadomość ciała...*, dz. cyt., s. 55.

²⁵ Ideokinetyka to świadome dokonywanie zmian na poziomie fizyczno-biochemicznym za pomocą obrazów mentalnych. Patrz: M. Zamorska, *Buto-fu...*, dz. cyt., s. 22.

²⁶ M. Zamorska, *Buto-fu...*, dz. cyt., s. 20.

²⁷ Tamże, s. 21.

Techniki wyobrażeniowe

Posługiwanie się w tańcu wyobrażeniami stanowi jedną z metod zwiększenia efektywności treningu tanecznego. Wykorzystanie treningu mentalnego w nauce ruchu, w pedagogice ruchu, w pedagogice tańca powoli staje się podstawą treningu ogólnego. Wiele technik mentalnych stara się pomóc swoim adeptom w uświadomieniu sobie ruchu zarówno w ciele, jak i w umyśle. Trening ten w tańcu może polegać między innymi na realizacji planu lepszego opanowania technicznego nowego, trudnego kroku czy opanowania całej choreografii.

W pracy z wyobrażeniami w tańcu ważne jest ćwiczenie i rozwijanie spostrzegania zmysłowego oraz wrażliwości zmysłowej. Im bardziej będziemy rozwijać nasze zmysły (wyobrażenia słuchowe, wzrokowe, kinestetyczne, węchowe i inne), tym skuteczniejsze okażą się tworzone przez nas obrazy mentalne. W celu ich doskonalenia powinniśmy nie tylko doświadczać pełni wrażeń zmysłowych (synestezja, łączenie wrażeń zmysłowych), ale też pobudzać nasze zmysły (na przykład poprzez wykorzystywanie różnych przedmiotów i wyobrażeń) oraz projektować wrażenia zmysłowe. Reasumując, należy stwierdzić, że „aby tworzyć w umyśle wyraźne i pełne obrazy mentalne, niezbędny jest trening sensoryczny, uwrażliwienie zmysłowe”²⁸.

Trening mentalny, żeby przyniósł efekty, powinien być stosowany i ćwiczony regularnie. Wynika to z faktu, że „potrzeba dłuższego czasu, aby wewnątrz obrazy zmieniły nasze nabyte postawy i sposób poruszania się”²⁹. Dzieje się to za pomocą naszych myśli, lecz jak mówi Eric N. Franklin: „dużo czasu musi upłynąć, zanim myśli staną się na tyle silne, aby móc wywierać zauważalny wpływ na ciało”³⁰. Praca z obrazami mentalnymi i wyobrażeniami ma sens jedynie wówczas, kiedy nie tylko skupimy na nich swoją uwagę, będziemy je wykonywać regularnie i systematycznie, lecz także wówczas, kiedy wykażemy się silną determinacją, wiarą w sens stosowania tej metody oraz zamiarem jej wykorzystywania w naszej działalności tanecznej.

Dzięki cyklicznie stosowanemu treningowi wyobrażeniowemu możemy osiągnąć następujące cele:

- podwyższenie zdolności koordynacji i obserwacji własnego ciała,
- szybsze opanowanie i dokładniejsze wykonywanie trójwymiarowych sekwencji ruchowych,
- lepsze panowanie nad własnymi ruchami,
- szybszy odpoczynek i lepsza regeneracja po wysiłku fizycznym,
- odprężenie nadmiernie napiętych mięśni,
- poprawa motoryki (np. mniejsze zużycie energii i polepszenie obrotów),
- inne.

²⁸ Tamże, s. 23.

²⁹ E.N. Franklin, *Świadomość ciała...*, dz. cyt., s. 15.

³⁰ Tamże, s. 17.

Stosowanie afirmacji, medytacji, treningów relaksacyjnych czy treningów wyobraźniowych bądź wizualizacji, różnego rodzaju ćwiczeń rozluźniających i uspokajających może w dłuższej perspektywie w sposób znaczący wpłynąć na nasze funkcjonowanie zarówno fizyczne, jak i psychiczne, co przełoży się w linii prostej na nasze umiejętności taneczne.

Łącząc ćwiczenia oddechowe, relaksacyjne i wizualizacje, możemy w prosty i szybki sposób nie tylko poprawić naszą efektywność w działaniu, ale także dotrzeć do „wewnętrznego umysłu”, który pozwoli nam na sprawniejsze osiągnięcie każdego celu³¹. Dzięki systematycznym i wytrwałym ćwiczeniom będziemy mogli osiągnąć w ekspresowym tempie stan głębokiej relaksacji prawie w każdym miejscu. Dlaczego stan głębokiego relaksu jest tak ważny? Daniel C. Gonzales wyjaśnia ten mechanizm w następujący sposób:

Tylko wtedy, gdy jesteśmy w stanie głębokiego relaksu, świadomy umysł przestaje działać jak filtr wewnętrznego umysłu. Podczas relaksacji krytyczny świadomy umysł jest odkładany na bok (na chwilę), dzięki czemu nasze wizje, będące skutkiem inżynierii wyobraźni, mogą dotrzeć bezpośrednio do wewnętrznego umysłu³².

Trening mentalny można wykonywać w dowolnym miejscu i czasie. Wywoływanie określonych obrazów mentalnych i pracę z nimi jesteśmy w stanie ćwiczyć i trenować przed snem, w podróży, w trakcie kontuzji, podczas spaceru czy w kąpieli.

Sposoby na radzenie sobie z presją

Teraz kilka rad, które pomogą ci w wyzbyciu się presji, redukcji lęku i strachu przed występem oraz w ogólnej poprawie funkcjonowania:

1. Łącz ze sobą ćwiczenia oddechowe, relaksacyjne i wyobraźniowe.
2. Stosuj afirmację.
3. Stosuj metody rozluźniające mięśnie, na przykład trening progresywnej relaksacji mięśni według Edmunda Jacobsona.
4. W trudnych chwilach myśl o czymś, co działa na ciebie relaksująco.
5. Pozbądź się potrzeby osiągnięcia określonego wyniku.
6. Uwolnij się od strachu przed porażką.
7. Stosuj określone rutyny (zachowania) przed występem i po nim.
8. Pozbądź się „wewnętrznego krytyka”.
9. Przypominaj sobie sytuacje, w których świetnie sobie poradziłeś/aś.
10. Zwróć uwagę na rzeczy, które pozwoliły ci wygrać z presją poprzednim razem (w przeszłości). Postaraj się zastosować te same techniki.

³¹ Por. D.C. Gonzales, *Sztuka treningu...*, dz. cyt., s. 49.

³² Tamże.

Największym źródłem presji jest twój umysł. Naucz się zatem postrzegać presję jak wyzwanie, które można kontrolować za pomocą technik mentalnych i stałej rutyny stosowanej przed każdym występem³³.

Propozycje ćwiczeń z zakresu treningu mentalnego

W celu wypróbowania siły treningu mentalnego spróbuj odpowiedzieć na pytania zawarte w kolejnych zadaniach. Każde z nich podejmuje się innego zagadnienia, nad którym można pracować mentalnie.

Zadanie 1

Pierwsze zadania będą dotyczyły twojego stosunku do tańca, wykonywanej aktywności sportowo-tanecznej. Zastanów się i odpowiedz na trzy pytania:

1. Czy lubisz taniec? Czy lubisz swoją aktywność sportowo-taneczną?
2. Czy lubisz to, co robisz?
3. Za co lubisz taniec?

Zadanie 2

Zastanów się nad swoim poziomem motywacji. Czy był taki sam na początku, kiedy rozpocząłeś/zacząłeś swoją przygodę z tańcem? Czy coś się w tym czasie zmieniło? Jaki poziom motywacji posiadasz aktualnie? Odpowiedz na następujące pytania:

1. Jaki był twój początkowy poziom motywacji? Jaka była twoja początkowa motywacja do tańca?
2. Jaki jest twój aktualny poziom motywacji? Jaka jest twoja obecna motywacja do tańca?
3. Jakie czynniki miały wpływ na poziom twojej motywacji?
4. Jakie czynniki miały wpływ na zmianę poziomu twojej motywacji na przestrzeni lat?

Zadanie 3

Zastanów się nad swoimi mocnymi i słabymi stronami jako tancerza. Czy jest coś, co ci się udaje bez wysiłku? Może jest coś, nad czym musisz mocno pracować? Co chciałbyś w sobie zmienić? Odpowiedz na następujące pytania:

1. Jakie są twoje mocne strony jako tancerza? Spróbuj wymienić pięć swoich mocnych stron.
2. Jakie są twoje słabe strony jako tancerza? Wymień najwyżej pięć takich aspektów.

³³ Por. D.C. Gonzales, *Sztuka treningu...*, dz. cyt., s. 102.

Zadanie 4

Skup się na moment na swoich marzeniach, celach i dążeniach. Gdzie chciałbyś być za kilka lat? Z jaką grupą taneczną, kompanią współpracować? W jaki sposób się realizować? Odpowiedz spokojnie na poniższe pytania:

1. Jakie są twoje marzenia taneczne?
2. Jakie są twoje cele taneczne na najbliższy rok?
3. Jakie są twoje cele taneczne na najbliższe pięć lat?

Planując swoje marzenia, pamiętaj, że musisz uwierzyć, że możesz je spełnić i że jesteś w stanie podjąć określone działania przybliżające cię do ich spełnienia oraz realizacji. Jak pisze Daniel C. Gonzales: „określanie celów jest kluczowe, ponieważ dzięki nim łatwiej jest odnosić sukcesy. Cele pomagają umieścić marzenia na osi czasu i ułatwiają robienie postępów”³⁴.

Zadanie 5

Istnieje kilka rodzajów wyobrażeń stosowanych w treningu mentalnym. Według kategoryzacji Stelli Kaczmarek³⁵ są to wizualizacje kinestetyczne (związane z ruchem, tańcem), akustyczne (słuchowe), wizualne (wzrokowe), motywacyjne, emocjonalne oraz ogólne. Zastanów się i spróbuj opisać swoją typową sesję treningu mentalnego (wyobrażeniowego). Na jakich aspektach tego treningu skupiasz się najczęściej? Co stanowi jego treść? Czy są to bardziej wyobrażenia ruchowe, wzrokowe, czy jakieś inne?

Zadanie 6

Przypomnij sobie, kiedy (w jakiej sytuacji) ostatnio odczuwałeś/aś stres? W jakich częściach ciała najczęściej odczuwasz stres? Gdzie dokładnie go odczuwasz? Zastanów się teraz, co robisz, gdy odczuwasz stres w danych obszarach ciała? Jak próbujesz zapobiec temu stresowi? Czy stosujesz jakieś konkretne metody, techniki, sprawdzone rytuały? Spróbuj wypełnić podaną niżej tabelkę, zawierającą w sobie zarówno obszar ciała, dany objaw stresu, jak i sposoby jego zniwelowania.

Obszar ciała	Typowy objaw	Sposoby zapobiegania

Zadanie 7

Przypomnij sobie ostatnią sytuację, w której byłeś/aś bardzo skoncentrowany/a na występie tanecznym. Jak udało ci się skoncentrować? Co ci pomogło w koncentracji? Jak

³⁴ D.C. Gonzales, *Sztuka treningu...*, dz. cyt., s. 117.

³⁵ S. Kaczmarek, *Kategorie treningu mentalnego uzdolnionej muzycznie młodzieży*, [w:] E. Kumik (red.), *Muzyka w duecie z edukacją*, Wydawnictwo Akademii Muzycznej w Łodzi, Łódź 2020, s. 355.

udało ci się osiągnąć taki poziom skupienia? Jaki był udział świadomości w tym procesie? Czy może udało ci się to mimowolnie?

Zadanie 8

Przypomnij sobie swój ostatni występ przed ważnym konkursem, przesłuchaniem, przeglądem. Czy miałeś/aś jakieś objawy emocjonalne, poznawcze, behawioralne przed tym wystąpieniem, w jego trakcie bądź po nim? Zastanów się, w jakim stopniu wpłynęły one na twój występ. Czy wpłynęły może na sposób twojego normalnego funkcjonowania? Czy zawsze odczuwasz te same objawy? Następnie spróbuj uzupełnić następującą tabelkę, zawierającą w lewej kolumnie opis objawów, a w prawej sposoby na ich zniwelowanie. Zapisz swoje objawy i opracuj plan działania, aby z nimi walczyć.

Mój objaw	Co robić?

Zadanie 9

Spróbuj przeprowadzić sesję treningu mentalnego/wyobrażeniowego. Najlepiej wykonaj to zadanie przed zajęciami tanecznymi. Treść wyobraźni mogą stanowić wybrane aspekty ruchu, pracy z ciałem, choreografii czy też samopoczucia.

Podsumowanie

Niestety, nasze codzienne procesy myślowe, mimo że mogą być często skupione na tańcu, nie stanowią wystarczającego treningu, aby spowodować istotne zmiany w relacji pomiędzy naszym ciałem i umysłem³⁶. W tym celu musi być wykorzystany celowy trening mentalny i wyobrażeniowy, skoncentrowany na celu, jaki chcemy osiągnąć. Jeżeli zatem chcesz³⁷:

- radzić sobie ze stresem podczas występu publicznego (tanecznego),
- nabrać pewności siebie, budować pewność siebie, podnieść samoocenę,
- nauczyć się lepiej, szybciej i skuteczniej koncentrować na zadaniu,
- uwierzyć w siebie, podnieść poziom własnej wartości,
- lepiej radzić sobie z presją, lękiem przed porażką,
- świetnie startować na konkursach, przesłuchaniach tanecznych,
- wzmocnić swoją psychikę, być świadomym swoich mocnych stron,
- nauczyć się wyznaczać realne cele,
- nauczyć się pozytywnego myślenia,

³⁶ Por. E.N. Franklin, *Świadomość ciała...*, dz. cyt., s. 51.

³⁷ Por. K. Selwant, *Siłownia umysłu...*, dz. cyt., s. 227.

- nauczyć się kontrolować swoje emocje, radzić sobie nawet z trudnymi emocjami, panować nad emocjami w sytuacjach trudnych,
- uwierzyć we własne umiejętności, możliwości i kompetencje,
- szybko wrócić do dawnej formy po kontuzji, wypadku,
- zadbać o swój rozwój mentalny, duchowy i wewnętrzny,
- nauczyć się relaksacji i wizualizacji,

to powinien się zaprzyjaźnić się z treningiem mentalnym!!!

Podsumowując, należy przypomnieć, że wykorzystując obrazy mentalne (świadomie lub nieświadomie) inicjujemy ruch ciała. Treścią naszych wyobrażeń mentalnych mogą być zarówno przekazy zawarte w naszej pamięci (także pamięci ciała), jak i świecie zewnętrznym.

Bibliografia

- Blecharz J., Siekańska M., *Wykorzystanie diagnozy temperamentu w opracowaniu indywidualnego treningu mentalnego na przykładzie zawodników klasy światowej*, „Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu” 2012, nr 37.
- Driskell J.E., Copper C., Moran A., *Does mental practice enhance performance?*, „Journal of Applied Psychology” 1994, nr 79.
- Feltz D.L., Landers D.M., *The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis*, „Journal of Sport and Exercise Psychology” 1983, nr 5(1).
- Franklin E.N., *Świadomość ciała. Wykorzystanie obrazów mentalnych w pedagogice ruchu*, Wydawnictwo Kined, Warszawa 2007.
- Gonzales D.C., *Sztuka treningu mentalnego. Jak osiągnąć maksimum możliwości*, Wydawnictwo Helion, Gliwice 2013.
- Gracz J., Sankowski T., *Psychologia aktywności sportowej*, AWF, Poznań 2007.
- Hird J.S., Landers D.M., Thomas J.R., Horan J.J., *Physical practice is superior to mental practice in enhancing cognitive and motor task performance*, „Journal of Sport and Exercise Psychology” 1991, nr 13(3).
- Kaczmarek S., *Kategorie treningu mentalnego uzdolnionej muzycznie młodzieży*, [w:] E. Kumik (red.), *Muzyka w duecie z edukacją*, Wydawnictwo Akademii Muzycznej w Łodzi, Łódź 2020.
- Kłodecka-Różalska J., *Przekraczanie umysłem możliwości ciała*, COS, RCMSKFIS, IS, Warszawa 1996.
- Łuczyńska A., *Psychologia sportu i aktywności fizycznej*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2014.

- Magill R.A., Anderson D., *Motor learning and control. Concepts and applications*, McGraw-Hill Education, New York 2013.
- Mayer J., Hermann H.-D., *Mentales Training*, Springer Medizin Verlag, Heidelberg 2009.
- Morris T., Spittle M., Watt A.P., *Imagery in sport*, Human Kinetics, Champaign 2005.
- Morris T., Summers J., *Psychologia sportu. Strategie i techniki*, COS, Warszawa 1998.
- Nowicki D., *Poprzez psychologiczny trening sportowy do mistrzostwa*, COS, Warszawa 2004.
- Richardson A., *Mental imagery*, Springer, New York 1969.
- Rudik P.A., *Psychologia sportu*, Sport i Turystyka, Warszawa 1961.
- Schmidt R.A., Lee T.D., Winstein C.J., Wulf G., Zelaznik H.N., *Motor control and learning. A behavioral emphasis*, Human Kinetics, Champaign 2019.
- Schmidt R.A., *Motor schema theory after 27 years: Reflections and implications for a new theory*, „Research Quarterly for Exercise and Sport” 2003, nr 74(4).
- Schmidt R.A., Wrisberg C.A., *Motor learning and performance. A situation-based learning approach*, Human Kinetics, Champaign 2008.
- Selwant K., *Siłownia umysłu. Trening mentalny dla uprawiających sport*, Wydawnictwo Firmamento, Wysowa Zdrój 2015.
- Simons J., *Doing imagery in the field*, NIH, Champaign 2000.
- Sweigard L., *Human Movement Potential: Its Ideokinetic facilitation*, Allegro Editions, New York 1978.
- Zamorska M., *Buto-fu. Obraz w umyśle, obraz w ciele*, „Zeszyty Naukowe PWST w Krakowie” 2013, nr 5.

Mental/imagery training for dancers

Abstract: Mental and imagery training has become an integral part of professional dance training and practice. This article explores the use of mental training techniques, including guided imagery, visualisation and cognitive-behavioural strategies, to enhance dancers' performance, confidence and mental resilience. Drawing on current research in sport psychology and dance science, the article highlights how mental rehearsal can improve motor skills, reduce performance anxiety and aid in injury prevention and recovery. Results from a study of dancers suggest that integrating mental training into dance practice can lead to significant improvements in artistic expression, technical performance and overall wellbeing. The article concludes with practical recommendations for dancers, teachers and choreographers who wish to integrate mental and imaginal training into their daily routine.

Keywords: mental training, imaginal training, visualisation, dancing

About the Author

Dr Stella Kaczmarek – Music Educator, Music Psychologist and Music Therapist. Music educator and pedagogue. Assistant Professor at the Department of Music Education and Head of the Music Therapy Department at the Grażyna and Kiejstut Bacewicz Academy of Music in Łódź. In 2012, she received her PhD in music education from the University of Paderborn, Germany, at the Institute for the Study of Musical Abilities (IBFM) under the supervision of Prof. Heiner Gembris. She graduated from the Academy of Music in Łódź (music pedagogy and music therapy), the University of Applied Sciences in Heidelberg (music therapy). University of Music in Warsaw (psychology of music) and SWPS University in Warsaw (psychology of sport). Publishes in Polish, German and English. Interests: cultural education, cultural management, music pedagogy, dance pedagogy, music psychology and music therapy.