

Wyniki przeprowadzonych badań dowodzą, iż reakcje emocjonalne noszą charakter indywidualny i są zależne od dynamiki sfery emocjonalnej oraz sytuacji życiowej, w jakiej aktualnie znajduje się zawodnik.

Ariadna Lupul-Nawrocka

Emocje i ich wpływ na efektywność startów młodego sportowca

Po omówieniu danych piśmiennictwa na temat emocji przedstartowych Autorka rozważa treściowy aspekt stresu emocjonalnego zawodnika, opierając się na badaniach, przeprowadzonych za pomocą testu M. Luschera, na grupie kajakarzy (uczniów SMS). Wybrane do dalszej analizy dwa przypadki ukazują indywidualny charakter reakcji emocjonalnych, zależny od sytuacji życiowej, w jakiej aktualnie znajduje się zawodnik, i dynamiki jego sfery emocjonalnej. W związku z tym Autorka wskazuje na potrzebę szczegółowej analizy każdego przypadku celem wykrycia źródeł trudności i zastosowania odpowiednich środków dla zapobieżenia ewentualnym szkodom w rozwoju psychiki i osobowości młodego zawodnika.

SŁOWA KLUCZOWE: psychologia sportu – emocje – stany przedstartowe.

Wprowadzenie

Rzeczywistość rywalizacji sportowej można opisywać i interpretować w kategoriach psychologii poznawczej, mó-

wiącej, iż oczekiwania, przekonania, wspomnienia człowieka wpływają na jego zachowanie (11). Interpretacja zdarzeń jest nieświadoma, automatyczna i wywołuje określone reakcje emo-

cyjonalne, które wpływają na sposób działania jednostki.

Proces kształtowania się subiektywnego obrazu przyszłego zadania sportowego rozpoczyna się w momencie uświadomienia sobie planowanego uczestnictwa w zawodach. Pobudzenie emocjonalne, na początku niskie lub na średnim poziomie, wzrasta wraz ze zbliżającym się terminem startu (2). Emocje modyfikują czynność odpowiednich struktur ośrodkowego układu nerwowego, nasilając poziom pobudzenia, zwiększając efektywność procesów nerwowych leżących u podłoża niezmiernie złożonych procesów psychofizjologicznych (6). Przy negatywnym znaku emocji (tzw. stresie chronicznym) zmiany w stanie pobudzenia emocjonalnego mogą uniemożliwiać prawidłowe działanie. Reakcje fizjologiczne, będące podstawą mobilizacji do aktu ruchowego (wyrzut do krwi amin katecholowych i hormonów kory nadnerczy, zmiany metaboliczne, przyspieszenie pracy serca i wzrost ciśnienia tętniczego krwi, itp.), gdy zostaną niewykorzystane, mogą stać się czynnikiem współsprawczym niektórych chorób.

Szczególnością właściwością emocji jest ich wartość antycypacyjna – przygotowanie organizmu do oczekującego go (przewidywanego) obciążenia. Emocje powodują mobilizację rezerw ustrojowych niezbędnych do podjęcia wysiłku trwającego długo lub krótkotrwałego, lecz intensywnego. Jest to związane z wyzwaniem emocji przez bodźce niespecyficzne (warunkowe) oraz łatwością warunkowania zmian wegetatywnych im towarzyszących (13). Psy-

chologia posiłkuje się tu pojęciem *stanu flow* – optymalnej gotowości umysłu, systemu nerwowego do wykonania danej czynności. Chodzi o to, by zawodnik skupił się tylko na tych informacjach, które są istotne dla wykonania danej czynności. Idealny przepływ informacji między umysłem a ciałem spowoduje, że zawodnik wykona całe działanie płynnie, jakby bez żadnego wysiłku (1).

Ujmując emocje w szerszym kontekście ich relacji do poznania czy motywacji, podkreśla się związek emocji z określonymi procesami psychicznymi, takimi jak procesy orientacyjne, procesy oceny wartości i użyteczności (13). Decydującą rolę odgrywają tutaj zjawiska występujące w kontaktach międzyludzkich, takie jak: opieka i bezpieczeństwo, przynależność do grupy, miłość, szacunek, tożsamość i realizacja siebie. Są one związane z psychologicznymi potrzebami organizmu i wyraźnie ugruntowane w jego funkcjonowaniu, z czego zresztą wynika siła działań ukierunkowanych na realizację tych podstawowych wartości. Emocja to subiektywny stan psychiczny, powstały w wyniku świadomej lub nieświadomej oceny zdarzenia, jako istotnie wpływającego na cele i interesy jednostki.¹

Wraz z osiąganymi wynikami (lub ich brakiem) zmienia się stosunek otoczenia do zawodnika. Staje on wobec określonych wymagań, co skłania go do oceny swoich możliwości oraz formułowania nowych celów. W naszym społeczeństwie dominuje schemat wychowania młodego człowieka poprzez wykazywa-

¹Mellibruda L.: *Zdrowa osobowość – część II. Miesięcznik „Remedium”*, www.psychologia.edu.pl, 2003.

nie mu, że jest gorszy. Ma to wzbudzić jego motywację. Porażki motywują do dalszego rozwoju, czynią zawodnika silniejszym pod warunkiem, że należy on do grona szczęśliwców, którzy posiadają w sobie silny, wewnętrzny trzon, zbudowany dzięki wierze we własne umiejętności potwierdzone stale przez rodziców i przyjaciół.

Młodzi sportowcy, oceniając siebie na tle grupy, często popadają w skrajności. Gdy nie mogą sprostać własnym aspiracjom, dochodzi u nich do obniżenia samooceny i silnych przeżyć emocjonalnych (8), uniemożliwiających efektywny występ na zawodach. Emocjonalny dyskomfort powoduje, że pojawiają się lęki, poczucie zagubienia, nadwrażliwość w sytuacjach porażki itp. (5). Znaczenie mają tu także czynniki indywidualne, takie jak typ układu nerwowego lub aktualny stan organizmu, wpływające na zachowanie jednostki i jej stosunek do otoczenia. Nieumiejętność dostosowania się do wymagań danego etapu życia i kariery może spowodować nawet rezygnację z uprawiania sportu. Trafne rozpoznanie i stworzenie warunków, ułatwiających adaptację, pozwala zapobiec wielu negatywnym konsekwencjom (5). Kluczowe znaczenie ma tutaj pozytywne nastawienie trenera. Powinien on mieć świadomość znaczenia wzmocnień pozytywnych (10). Wskazanie prawidłowo wykonanych części zadania, podkreślenie maksymalnego wysiłku – nawet jeśli nie przyniósł wymiernego sukcesu, na przykład w postaci medalu – chroni przed zaniżaniem samooceny przez zawodnika, motywując go do dalszej pra-

cy. Oddziaływanie wychowawcze „nie może opierać się na ukrywaniu sprzeczności, lecz na pokazywaniu perspektyw ich przezwyciężenia. Sprzeczności i trudności obiektywne mogą mieć wtedy nawet pozytywny charakter wychowawczy i mogą przyczyniać się do zorganizowania osobowości, zamiast ją dezorganizować” (14).

Dlaczego podczas startu w zawodach młody sportowiec nie potrafi osiągnąć tak dobrego wyniku jak na treningu? Co powoduje, że umiejętności nagle maleją? Odpowiedź znajduje się w umyśle zawodnika, w sposobie jak postrzega on otaczający go świat, co jest dla niego ważne, co czuje, myśli i widzi, gdy startuje, czyli w treści emocji. Specyficzny **treściowy** element przesądza zarówno o natężeniu pobudzenia emocjonalnego, jak i o działaniu emocji (motywującym bądź destrukcyjnym), a więc także o behawioralnych i kognitywnych aspektach zachowania się w sytuacjach stresowych. Z tego powodu mówi się niekiedy, szczególnie w literaturze psychologicznej, o stresie emocjonalnym. Psychofizjologiczna treść jest szczególnie ważna dla efektywnej działalności człowieka w ekstremalnych warunkach i zależna od kompletu stałych osobowych charakterystyk oraz aktualnego stanu psychicznego uwarunkowanego aktualną sytuacją.

Specyfika emocji przejawia się, zarówno na poziomie niższym, reaktywnym, organizacji procesów psychicznych, jak również na wyższym, cechującym się zachowaniem ukierunkowanym na cel (9). Ten drugi obejmuje dwa elementy:

- niespecyficzny (pobudzenie związane z aktywizacją mózgu),
- specyficzny (treściowy – uchwycenie relacji między dopływającymi informacjami).

Dalsze moje rozważania dotyczą **treściowego aspektu stresu emocjonalnego**. Ich podstawą źródłową są badania, przeprowadzone metodą analizy indywidualnych przypadków z użyciem **testu M. Luschera**, na grupie kajakarzy (uczniów SMS),³ z których wybrałam dwa dla zobrazowania tematu.

Metoda badań

Teoretyczną podstawą zastosowanej metody jest założenie o indywidualnym stylu reagowania na czynniki zewnętrzne i rozumienie osobowości jako jedności indywidualnej i społecznej. Przyjmuje się, że temperament (określany fizjologicznymi właściwościami systemu nerwowego) oraz społeczne aspekty działalności człowieka stanowią o rozwoju jego psychiki, określają sposoby samorealizacji (12). Metoda oparta na tych założeniach pozwala na analizę związku złożonych cech konstytucjonalnych z typem reagowania na środo-

wiskowe wpływy, stopień podporządkowania im lub sprzeciwu za pomocą sposobów obrony właściwych dla danej osobowości.

Emocjonalno-dynamiczne cechy określają podstawowe ukierunkowanie motywów i wpływają na styl myślenia. Wraz ze wzrostem wartości zwycięstwa dla zawodnika odpowiednio narasta też intensywność psychicznego napięcia. Test M. Luschera określa stopień adaptacji do wymogów (wpływu) otoczenia, warunkujący efekty działalności, pomaga także dostrzec źródła emocjonalnych problemów, dobrać sposoby indywidualnego postępowania, a także rejestrować zmiany dyspozycji wewnętrznej i stanu emocjonalnego (12).

Zastosowany test pozwala ocenić:

- **poziom psychicznego przygotowania sportowca do oczekującej go walki na zawodach;**
- **procesy motywacyjne;**
- **procesy emocjonalne przed startem i podczas zawodów;**
- **odporność psychiczną zawodników na trudności i nie przewidziane przeszkody powstające podczas zawodów.**

Tabela 1

Biograficzny i psychofizjologiczny opis predyspozycji do uprawiania kajakarstwa klasycznego

Zawodnik A	Zawodnik B
Wiek – 15 lat Staż zawodniczy – 6 lat Predyspozycje do uprawiania kajakarstwa klasycznego (fizyczne, motoryczne i techniczne) – na wysokim poziomie.	Wiek – 15 lat Staż zawodniczy – 6 lat Predyspozycje do uprawiania kajakarstwa klasycznego (fizyczne, motoryczne i techniczne) – na wysokim poziomie.

³Autorka dziękuje Panu Edwardowi Apłowi – szefowi i głównemu trenerowi szkoły mistrzostwa sportowego w Czechowicach-Dziedzicach – za umożliwienie przeprowadzenia badań.

W dalszej analizie wykorzystuję wyniki badań sportowców o podobnych parametrach (tab. 1).

Wnioski z badań

Najlepszych sportowców różni od pozostałych psychofizjologiczny stan przedstartowy. Faza przygotowania się do działania wymaga osiągnięcia opty-

malnego poziomu pobudzenia psychofizycznego. Stan tego pobudzenia zależy od aktualnej oceny sytuacji i własnych możliwości zawodnika, jego osobowości i indywidualnych sposobów radzenia sobie ze stresem.

Zestawienie wyników badań (tab. 2-6) ukazuje różny psychologiczno-emocjonalny stan zawodnika „A”, który wygry-

Tabela 2

Ukierunkowania, albo te cechy zachowania, które wynikają z potrzeb podmiotu badania w danym momencie.

Inaczej mówiąc: **Czego obiekt pragnie i do czego dąży**

Zawodnik A	Zawodnik B
<p>Dzień przed – samoocena: spokojny Chłonie wszystko, co zdolne jest wywołać u niego silnie pobudzenie. Stara się także sam silnie pobudzać otoczenie i zainteresować je swą osobowością, rzucać się w oczy. Stara się utrzymać otoczenie w aurze swojego uroku i wpływów. Powodowany uczuciami w działaniach, tak sprytnie nimi manipuluje, by nie zagrozić swoim szansom na sukces, a zarazem nie poderwać wiary w siebie u innych. Pragnie interesujących i wzruszających spotkań i zdarzeń. Może bardzo podobać się otoczeniu, zjednując je sobie szczerym zainteresowaniem. Ma bardzo rozwiniętą wyobraźnię, lubi fantazjować i marzyć.</p> <p>Przed startem – samoocena: boi się, że przegra; „spala się”; przejmuję się konkurencją. Z uporem śledzi postawione przed sobą cele i nie pozwala sobie na żadne odejścia od wyznaczonej drogi. Pragnie utwierdzić się w swych racjach, przewyciężając piętrzące się przeszkody. Osiągnięcie sukcesu jest dla niego potwierdzeniem umiejętności bronienia swych racji.</p> <p>Po powrocie – samoocena: załamany Pragnie sukcesu, podniety, życia pełnego wrażeń. Chce zrzucić pęta niepewności, swobodnie rozwijać się, ujarzmić wszystkich i żyć całą pełnią. Lubi kontaktować się z innymi. Entuzjasta, otwarty na wszystko, co nowe i nowoczesne. Ma rozległe zainteresowania. Stara się poszerzyć pole swojej działalności. W przyszłość patrzy z optymizmem.</p>	<p>Dzień przed – samoocena: nie spała się, gdyż wie, że jego przygotowanie nie pozwoli na wielkie wyniki. Cierpi z powodu wszelkich wpływów, które uważa w danym momencie za nieprzyjemne. Protestuje przeciwko nim i wymaga, żeby pozostawiono go w spokoju.</p> <p>Przed startem – brak samooceny Cierpi z powodu wszelkich wpływów, które uważa w danym momencie za nieprzyjemne. Protestuje przeciwko nim i wymaga, żeby pozostawiono go w spokoju.</p> <p>Po powrocie – samoocena: 2 km – średnio; 1 km – „wyjechał się” (moja ocena: zadowolony, że dał z siebie wszystko).</p>
<p>Dzień przed – badanie wieczorem tuż położeniem się spać (start następnego dnia rano); przed startem – tuż przed zejściem „na wodę” po rozgrzewce; po powrocie – zaraz po „zejściu z wody” (około 5 min po przekroczeniu linii mety).</p>	

Tabela 3

Cechy ukierunkowania, które realizują się w danej sytuacji

Zawodnik A	Zawodnik B
<p>Dzień przed – samoocena: spokojny Ma nadzieję, przejawiając czujność i ostrożność, na poprawę swojej pozycji wśród ludzi.</p> <p>Przed startem – samoocena: boi się, że przegra; „spala się”; przejmuje się konkurencją. Obdarzony bogatą wyobraźnią i czuły. Gotowy do nie obciążających, pobudzających uczucia, kontaktów. Wszystko, co nieobyczajne lub związane z przygodami, wywołuje u niego zainteresowanie.</p> <p>Po powrocie – samoocena: załamany Wykorzystuje swój czar, nalega na realizację swoich pragnień. Potrzeby, które okazują mu inni, uznaje za trudne, wymagające bardzo dużego wysiłku.</p> <p>Z racji swych (wygórowanych lub nie zaspokojonych) ambicji ciągle niezadowolony z biegu zdarzeń. Proponuje ich poprawę. Przy tym ma nadzieję poprawić swoją pozycję, podnieść swój prestiż, zwiększyć szacunek do siebie.</p>	<p>Władczy lub obdarzony władzą zajmowanego stanowiska. Uważa, że inni przeszkadzają mu w przejawianiu inicjatywy i że występujące trudności będą poddawać jego poprzednie sukcesy w wątpliwość. Jednakże z uporem trzyma się swoich roszczeń, szuka drogi i środków dla pokonania przeciwności w realizowaniu swoich zamiarów.</p>

Tabela 4

Cechy postępowania, które realizują się w danej sytuacji

Zawodnik A	Zawodnik B
<p>Przejawia pretensje w stosunku do bliskich mu ludzi, chce, żeby z nim postępowano niezwykle delikatnie. Z powodu tego uprzedzenia pozostaje wewnętrznie izolowanym i niezadowolonym do ustanowienia serdecznych kontaktów.</p> <p>Ma wysokie wymagania w stosunku do sfery emocjonalnej, chce żyć w bliskich stosunkach, nie wymagających od niego jednak jakichkolwiek głębszych uczuć.</p>	<p>Mocno przeżywa własne emocje, jest egocentryczny. Wrażliwy w reagowaniu na wydarzenia zewnętrzne, ale bardzo drażliwy, łatwo go obrazić.</p> <p>Chce uczestniczyć w przeżyciach emocjonalnych, dzielić uczucie z innymi tak, jak czuje się osamotniony i wyobcowany. Z powodu egocentryzmu jest obraźliwy, ale stara się unikać otwartych konfliktów.</p>

wa, od zawodnika”B”, który nie odnosi sukcesów.

Widzimy diametralne rozbieżności zarówno gdy chodzi o treść emocji, jak i problemy, z jakimi aktualnie się borykają.

Uzyskane wyniki pozwalają dostrzec istotną rolę treści emocjonal-

nych w osiągnięciu sukcesu sportowego zawodników. Efektywny występ w zawodach jest uwarunkowany przebiegiem różnorodnych procesów i funkcji psychicznych oraz kierunkiem i poziomem rozwoju reakcji psychofizycznych w danej chwili działalności sportowej.

Tabela 5

Neurotyczny komponent

Zawodnik A	Zawodnik B
<p>Fizjologiczna interpretacja Stres, wywołany brakiem akceptacji dla zakazów lub ograniczeń.</p> <p>Psychologiczna interpretacja Sprzeciwia się jakimkolwiek naciskowi ze strony innych i wymaga niezależności. Chce sam szukać i podejmować decyzje, wyciągać swoje wnioski. Nienawidzi monotoności i przeciętności, czuje wstręt do schematycznego bezosobowego podejścia. Chce, aby wszyscy uważali za najbardziej autorytetowy jego pogląd. Trudno mu się przyznać, że nie ma racji. Aby uznać punkt widzenia innych, musi zdobyć się na duży wysiłek. Dąży, rozwijając swoje zdolności, do przejawiania siebie jako osobowości i wyróżniania się dzięki swoim sukcesom.</p> <p>Podsumowanie Potrzeba niezależności i uznania jego doskonałości.</p>	<p>Fizjologiczna interpretacja Stres, wywołany usiłowaniem skrycia niepokoju i trwogi pod maską pewności siebie i bezpieczeństwa.</p> <p>Psychologiczna interpretacja Obecna sytuacja przyjmowana jest jako nieprzyjemna. Odczuwa osamotnienie i niewiarę w związku z tym, że nie może stać się członkiem społeczności, zadawalającej jego wysokie wymagania. Chce wyróżnić się z grupy. Odczucie izolacji rodzi niepomiarne potrzeby kontaktów. Jej przydaje główne znaczenie, zapominając o wszystkim pozostałym, zawęża się krąg jego zainteresowań. Nawet fizyczne przyjemności odchodzą na dalszy plan. Z powodu długotrwałego dążenia do realizacji tej potrzeby (trening) długotrwale znajduje się w stanie napięcia i może stać się niezmiernie rozdrażnionym. Z drugiej strony, ta potrzeba w kontakcie przeczy jego wyobrażeniu o sobie, zgodnie z którym on zwykle kontroluje swoje pragnienia. Także innym chce udowodnić oryginalność swojego charakteru. Dlatego próbuje stłumić w kontakcie z innymi ludźmi, nieświadomie pojawiający się strach niepełnej wartości, udając bezpieczną pewność siebie i wewnętrzne zdecydowanie. Próbuje zdobyć szacunek otoczenia za pomocą czegoś niezwykłego. Postępuje, jak się jemu wydaje, z niezależnością i nonszalancją, przy czym każdy, kto krytycznie odnosi się do podobnego postępowania, styka się z lekceważącą obojętnością. Jednakże za sztuczną obojętnością skrywana jest chęć sukcesu i uznania otoczenia.</p> <p>Podsumowanie Rozczarowanie, wiodące do udawanej obojętności.</p>

Tabela 6

Podstawowy problem, który rozwiązuje podmiot

Zawodnik A	Zawodnik B
<p>Sama działalność dostarcza mu zadowolenia. Chce, żeby za jego osiągnięcia w działalności szanowano go i uznawano. Wszystko to, co niezwykle, oryginalne, w tym i ludzie z jakimiś wydawałoby się zdolnościami, sprawiają na nim silne wrażenie. Stara się przejmować te cechy, którymi się zachwyca, i postępuje oryginalnie.</p>	<p>Potrzeba szacunku, który pozwoliłby jemu grać jakąkolwiek ważną rolę i zdobyć sobie markę, stały się imperatywne. Wymaga, żeby uwaga wszystkich koncentrowała się na nim i odmawia grania bezosobowej lub drugoplanowej roli.</p> <p>Rozczarowanie i obawa, że wyznaczanie jakichkolwiek nowych celów jest bezsensowne, wywołują trwogę, uczucie pustki i pogardy dla samego siebie. Do tego ostatniego nie chciałby się przyznawać. Ukrywa to, postępuje z otoczeniem wyzywająco i samowolnie.</p>

Podsumowanie

Wyniki przeprowadzonych badań ukazują indywidualny charakter reakcji emocjonalnych, zależnych od sytuacji życiowej, w jakiej aktualnie znajduje się zawodnik, oraz od dynamiki sfery emocjonalnej. Zróżnicowanie rodzajów i czasu występowania objawów zależy od indywidualnych cech psychiki zawodnika, specyfiki danej konkurencji oraz warunków, w jakich rozgrywana jest rywalizacja sportowa.

Opisane badania wzbogacają znajomość funkcjonowania psychiki młodych sportowców w działalności sportowej (trening, start w zawodach). Mogą one przyczynić się do lepszego zrozumienia przez trenerów i działaczy sportowych, jak ważne jest stosowanie już we wczesnych etapach szkolenia indywidualnej pracy z zawodnikami, uwzględniającej różnice osobowościowe i treści emocji przeżywanych przez ich podopiecznych. **Sukces zawodnika rozpoczyna się bo-
wem w jego umyśle.**

Piśmiennictwo

1. Blecharz J.: *Psychologiczne wspomaganie – zakres i skuteczność* (rozmowa z A. Pac-Pomarnackim). Kraków 15 marca 2002. www.portalpsychologiczny.pl
2. Gracz J., Sankowski T.: *Psychologia sportu*. Poznań 1995. AWF.
3. Karolczak-Biernacka B.: *Studia nad zachowaniem się sportowca w sytuacji trudnej*. Warszawa 1986. Sport i Turystyka.
4. Kitajew-Smyk L. A.: *Psychologia stresu*. Wrocław 1989. Ossolineum.
5. Klodecka-Różalska J., Paźelski D.: *Psychoprophylaktyka w krytycznych okresach kariery sportowej dorastających dziewcząt i chłopców*. „*Medycyna Sportowa*” 2002, nr 7.
6. Kozłowski S.: *Granice przystosowania*. Warszawa 1986. Wiedza Powszechna.
7. Lupul-Nawrocka A.: *Emocje w sytuacji startowej*. Nie publikowana praca magisterska (2003).
8. Łapińska R., Żebrowska M.: *Wiek dorastania* [w:] M. Żebrowska (red.), *Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży*. Warszawa 1977. PWN.
9. Obuchowski K.: *Kody orientacji i struktura procesów emocjonalnych*. Warszawa 1982. PWN.
10. Pałaszynska R.: *Wybrane techniki oddziaływania psychologicznego stosowane w sporcie wyczynowym*. „*Medycyna Sportowa*” 1996, nr 63.
11. Rosenhan D. L., Seligman M. E.: *Psychopatologia*. Warszawa 1994. Polskie Towarzystwo Psychologiczne.
12. Sadovnicova L.: *Menedżment i psychodiagnostyka*. Opole 1996. Politechnika Opolska.
13. Terelak J. F.: *Psychologia stresu*. Bydgoszcz 2001. Oficyna Wydawnicza „Brand”.
14. Tomaszewski T.: *Z pogranicza psychologii i pedagogiki*. Warszawa 1970. PZWS.