

# Zbigniew Czajkowski

---

Lękliwość, lęk, obawa, strach i panika oraz odporność psychiczna zawodników = Anxiety trait, anxiety state, apprehension, fear, panic and competitors' psychological resistance

---

Idō - Ruch dla Kultury : rocznik naukowy : [filozofia, nauka, tradycje wschodu, kultura, zdrowie, edukacja] 10, 41-52

---

2010

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

ZBIGNIEW CZAJKOWSKI

Akademia Wychowania Fizycznego, Katowice  
Komisja Badań Naukowych  
Stowarzyszenia Idōkan Polska w Rzeszowie (Polska)  
E-mail: z.czajkowski@interia.pl

## Lęklivość, lęk, obawa, strach i panika oraz odporność psychiczna zawodników / Anxiety trait, anxiety state, apprehension, fear, panic and competitors' psychological resistance

*Strach ma wielkie oczy. Poznanie nie jest wcale tak logiczne, jak niegdyś sądzono, a uczucia nie zawsze są tak nielogiczne, jak się niektórym wydaje.*  
Joseph LeDoux [2000]

Submission: 27.10.2009, acceptance: 10.01.2010.

**Słowa kluczowe:** psychologia sportu, uczucia w działalności sportowej, wpływ lęku i strachu na działalność zawodnika, fizjologiczny i poznawczy wymiar strachu

W poprzednim artykule (Rocznik Naukowy „Ido – Ruch dla Kultury”, nr 9), autor omawiał znaczenie uczuć w działalności sportowej. Podkreślał znaczenie psychologii uczuć, która przez długi czas była raczej niedoceniana. Przez długi okres czasu doceniano, nieco przesadnie, znaczenie psychologii zachowania (behawioryzm) i psychologii głębi. Nie doceniano natomiast znaczenia psychologii poznawczej, psychologii uczuć i społecznej. Nawiązując do wspomnianego artykułu o uczuciach, autor w niniejszym opracowaniu opisuje zagadnienia lęku, strachu, obawy w działalności sportowej. Szczególnie ważne i istotne z opisów i wniosków autora jest „obalenie” mylnych poglądów, że wszystkie przejawy lęku i strachu działają tak samo jak poziom pobudzenia oraz z motywacji, zgodnie z prawami Yerkesa-Dodsona. Autor wykazuje, że fizjologiczne wymiary lęku oddziałują na zawodnika tak jak poziom pobudzenia według teorii Yerkesa-Dodsona, natomiast poznawczy wymiar lęku działa ujemnie na sprawność działania zawodnika: im silniej zawodnik odczuwa lęk, tym gorsza jest jego sprawność i skuteczność działania. Dlatego należy dbać o kształtowanie u zawodnika odporności psychicznej na sytuacje trudne i stres.

### Wprowadzenie

Sprawność, skuteczność i wyniki ludzkiej działalności w jakiegokolwiek dziedzinie, w tym oczywiście i w sporcie, zależą w dużym stopniu od motywacji i związanego z nią pobudzenia oraz od wiedzy i umiejętności praktycznych człowieka. Człowiek żyje i działa w określonym środowisku, w którym powstają przeróżne sytuacje wywierające – nie raz przemożny – wpływ na jakość i skuteczność działania. Motywacja, rozumiana jako zestawienie motywów, czyli tych czynników, które pobudzają nas do działania w określonym kierunku, w celu zaspokojenia najrozmaitszych naszych potrzeb, określa nasze postawy, styl i kierunek działalności, i jest przy tym zjawiskiem niezmiernie złożonym. Na treść, kierunek, natężenie motywacji sportowca wyczynowego wpływ wywiera wiele przeróżnych

czynników, z których za szczególnie istotne i ważne należy uznać: zespół motywów składających się na motywację osiągnięć, która określa nasze postawy i zachowania w sytuacjach współzawodnictwa i w stanach zagrożenia, stanowiąca poniekąd stały wymiar osobowości danego zawodnika; rodzaj i właściwości uwagi; cecha i stan lęku, obawy, niepokój, strach, stres, i związane z nimi pobudzenie (cielesny wymiar stanu lęku). Niniejszy artykuł jest właśnie poświęcony omówieniu istoty lęku i jego wpływu na działalność i wyniki zawodnika w sporcie wyczynowym oraz wynikający stąd zadaniom trenera.

Dociekliwy trener stale szuka odpowiedzi na szereg pytań: Dlaczego wielu młodocianych sportowców porzuca uprawianie sportu? Dlaczego zawodnik, który opanował świetnie technikę nie potrafi jej stosować w trakcie zawodów? Dlaczego zawodnik, który działa nadzwyczaj sprawnie i osią-

ga doskonałe wyniki w trakcie ćwiczeń nie potrafi ich powtórzyć w trakcie zawodów? Dlaczego wyniki zawodnika są zmienne (w jednych zawodach osiąga świetne wyniki, zdobywa medale, a w innych ponosi porażkę ze słabszym przeciwnikiem)? Co robić, aby wysoka motywacja nie wpływała ujemnie na skuteczność działania? Jak wpajać w zawodników pewność siebie, samozaufanie, wiarę we własne siły i możliwości? Jak rozwijać chęć walki, współzawodniczenia, wiarę w zwycięstwo, a unikać obawy przed porażką, lęku w trudnych sytuacjach współzawodnictwa?

Odpowiedź na te i podobne pytania zapewnić może poznanie istoty i znaczenia lęku i jego wpływu na poziom osiągnięć sportowych, a więc uzyskanie odpowiedzi na podstawowe pytanie: Czy strach musi mieć zawsze wielkie oczy?

## 1. Podstawowe wiadomości o lęku i strachu w działalności sportowej

*Umysł nie tylko myśli, ale i czuje,  
a na uczucia składa się nie tylko myślenie.*

Joseph LeDoux

Już przed wieloma laty wyróżniono stany przedstartowe zawodników: stan gotowości bojowej, stan obojętności oraz stan gorączki przedstartowej. Stany te zresztą występują nie tylko przed zawodami, ale również podczas zawodów i po nich, a przejawiają się różnie u poszczególnych zawodników. Na ogół przyjmuje się, że wysoki poziom pobudzenia, motyw obawy przed porażką, stan lęku wywierają ujemny wpływ na skuteczność działań w zawodach i wyniki. Wysokiemu poziomowi lęku (i nader często wysokiemu poziomowi motywacji) towarzyszy zazwyczaj wysoki poziom pobudzenia. Trzeba jednak pamiętać, że:

- pobudzenie ma swoje podmiotowe i przedmiotowe objawy. Podmiotowe to odczuwanie pobudzenia emocjonalnego, stanu napięcia, a przedmiotowe, to wzrost ciśnienia krwi, przyspieszenie tętna, pocenie się, drżenie rąk itp.;
- wysoki poziom pobudzenia towarzyszyć może zarówno stanom radości i pewności siebie, np. występuje przy silnie zaznaczonym motywie powodzenia i szczęśliwym dla nas przebiegu walki, jak i towarzyszyć może stanowi lęku, obawy, zdenerwowania, przy mocno zaznaczonym motywie unikania porażki, przy obawie przed niepowodzeniem, przy niepomyślnym dla nas przebiegu zmagania sportowych (i nie tylko sportowych).

Przypomnijmy jeszcze, że nadmierny poziom pobudzenia działa ujemnie na naszą sprawność działania upośledzając szybkość i trafność po-

strzegania, właściwości uwagi, szybkość i trafność wyborów działania oraz jakość wykonania działań w walce.

Należy jeszcze zwrócić uwagę na ważne zjawisko fizjologiczne. Otóż w stanach wielkiego podniecenia, silnych emocji oraz odczucia lęku następuje w ustroju ludzkim silne wydzielanie dokrewne hormonów adrenaliny i noradrenaliny. Walce i działaniom zaczepnym sprzyja noradrenalina, zaś adrenalina sprzyja działaniom obronnym oraz ucieczce, unikaniu niebezpieczeństwa. Stąd noradrenalinę nazwano „hormonem lwa”, a adrenalinę – „hormonem królika”.

Zanim przejdziemy do dalszych wywodów należy dokładniej określić pojęcie lęku. Ogólnie przyjmuje się, że pojęcia: lęk, strach, obawa, niepokój, trwoga są do siebie znaczeniowo podobne. *Leksykon PWN* [Karwowski 1972] podaje takie określenia słów strach i lęk.

„Strach – przykre, elementarne uczucie mające charakter wrodzony; u dorosłych jest reakcją na sytuacje bezpośrednio zagrażające lub nagle zmiany, które trudno od razu właściwie ocenić; towarzyszą mu liczne objawy fizjologiczne”.

„Lęk – szczególny rodzaj strachu, występujący bez wyraźnych zewnętrznych zagrożeń i przyczyn; źródła jego zwykle tkwią w nieświadomych nerwicowych konfliktach wewnętrznych”.

W stanie lęku człowiek odczuwa niepokój, obawy, „zdenerwowanie”, a przy tym występuje zwykle stan wysokiego pobudzenia znaczne natężenie czynności ośrodkowego układu, układu mimowolnego, wydzielania dokrewnego i całego ustroju człowieka. W działalności sportowej, zwłaszcza w sporcie wyczynowym stale występują sytuacje trudne, sytuacje współzawodnictwa, walki, duży wysiłek umysłowy i ruchowy, duże emocje, chęć zwyciężania i obawa przed porażką. Wszystko to przyczynia się do pobudzania oraz przeżywania stanów lękowych. U zawodnika stan lęku przybiera postać albo podwyższonego poczucia obawy i niepokoju albo konkretnego strachu przed np.: porażką, następstwami niepowodzeń, oceną społeczną, pozbawieniem stypendium itp.

Nad zjawiskiem lęku i nadmiernego pobudzenia oraz wpływie tych stanów na działalność i wyniki sportowców od dawna zastanawiali się trenerzy oraz psychologowie. Dla lepszego zrozumienia zjawiska lęku u sportowców pożyteczne okazało się wprowadzenie przez Charlesa Spielbergera i jego kolegów [Spielberger 1966, 1972, 1983] pojęć: cecha lęku (lęk jako cecha osobowości, lękliwość, skłonność do lęku; ang. *trait anxiety*) i stan lęku (przeżywanie, odczuwanie lęku, ang. *anxiety state*).

Lęklivość (cecha lęku) to raczej stała cecha, skłonność do postrzegania różnych sytuacji, różnych bodźców jako zagrażających. Stan lęku (lęk) natomiast jest to stan uczuciowy, dla którego znamienne są odczucia niepokoju, obawy, a nawet strachu oraz – jak już wspominaliśmy powyżej – podwyższone czynności ustrojowe.

Ciekawe i pomysłowe badania psychologiczne przeprowadzono nad wieloma sportowcami celem określenia istoty cechy i stanu lęku, ich przejawów oraz swoistości. Dla każdego człowieka sytuacje, które postrzega jako zagrażające i wywołujące stan lęku mogą być krańcowo różne. Na przykład wybitny sportowiec-student może bardzo przeżywać egzamin magisterski i zachować „olimpijski spokój” w trakcie wielkich zawodów, a inny – przeciwnie broni pracy magisterskiej spokojnie i pewnie, a na zawodach staje się „kłębkim nerwów”.

Równie ciekawe i pomysłowe badania nad cechą i stanem lęku wśród sportowców przeprowadził m.in. Rainer Martens, wprowadzając sprawdzian poziomu lęku występującego w trakcie zawodów (SCAT – *Sport Competition Anxiety Test*). Podkreślał on również swoistość odczuwania lęku w różnych sytuacjach. Tak pisał na ten temat:

„Jeden osobnik może odczuwać wysoki poziom lęku podczas sprawdzianu, siedząc na krześle u dentysty lub wygłaszając przemówienie, ale może być zupełnie spokojny i opanowany podczas gry w hokeja, grając na fortepianie lub zdając egzamin na prawo jazdy. I tak możemy lepiej przewidzieć zachowanie danej osoby, jeżeli znamy swoiste sytuacje oraz jak dana osoba na nie reaguje” [Martens 1977].

Wspomniany już Charles Spielberger wykazał, że sprawdziany swoiste (w naszym przypadku dostosowane do działalności sportowej) cechy lęku pozwalają lepiej przewidzieć zachowanie sportowca w określonych sytuacjach niż sprawdziany ogólne cechy lęku.

Na podstawie wieloletnich doświadczeń pracy szkoleniowej, swoich obserwacji, zapisków i przemyśleń, stwierdziłem, co następuje.

Zawodników lękliwych (cecha lęku) można stosunkowo łatwo rozpoznać w trakcie zaprawy, jak i szczególnie w toku zawodów:

Jeżeli chodzi o cechę i występujące stany lęku w toku działalności sportowej, to występują dość wyraźne różnice między chłopcami a dziewczętami; dziewczęta na ogół są bardziej lękliwe.

Stan lęku występuje znacznie częściej i z większym nasileniem w rozgrywkach indywidualnych niż drużynowych

Wybitni szermierze wykazują dużą pewność siebie i osiągają znaczące wyniki w ważnych zawodach (mistrzostwa Polski, mistrzostwa świata,

igrzyska olimpijskie) zarówno w rozgrywkach drużynowych, jak i w indywidualnych. Jest spora liczba znanych zawodników, którzy osiągają znaczące wyniki (czołowe miejsca, medale) tylko w zawodach drużynowych, kiedy walczą pod „ochronnym parasolem” kolegów.

Jest spora liczba szermierzy, którzy pokazują pełnię swych umiejętności tylko w trakcie walk ćwiczonych lub na mniej ważnych zawodach, a na wielkich i prestiżowych zawodach (silne pobudzenie, obawa przed porażką, wysoki poziom lęku) osiągają znacznie gorsze wyniki i walczą znacznie gorzej (mniejsza szybkość ruchów, złe postrzeganie, spóźnione odpowiedzi czuciowo-ruchowe, złe wykonanie ruchów).

Rzadko występują tacy wybitni zawodnicy, którzy osiągają najwyższe wyniki, w najbardziej prestiżowych i trudnych zawodach, właśnie wtedy, kiedy odczuwają bardzo wysoki poziom pobudzenia, a nawet lęku i zdenerwowania (takimi byli m.in. nasi mistrzowie Ryszard Parulski i Emil Ochyra).

Na ogół bywa tak, że osobnicy z wyraźnie zaznaczoną cechą lęku, w sytuacjach trudnych, współzawodniczych, przy wysokim poczuciu odpowiedzialności za wynik odczuwają wysoki poziom lęku i nadmierne pobudzenie.

Zdarzają się czasami takie paradoksalne zjawiska, zwłaszcza wśród kobiet, że zawodnik po serii znakomitych osiągnięć, przegrywa ze znacznie słabszymi przeciwnikami właśnie na skutek bojaźni (motyw obawy przed porażką), kiedy „wszyscy” – trenerzy, koledzy, władze sportowe, opinia publiczna spodziewają się kolejnego sukcesu.

Skłonności do odpowiadania stanem lęku na sytuacje trudne i współzawodnicze (cecha lęku, lęklivość) występuje znacznie częściej i wyraźniej u osób chwiejnych emocjonalnie, nadmiernie wrażliwych, o słabym typie układu nerwowego (niska odporność komórek nerwowych na zmęczenie).

Czy i jak zawodnik odpowie na sytuacje trudne w zawodach z podwyższonym stanem lęku i nadmiernym pobudzeniem zależy od jego osobowości, a przede wszystkim od tego, jak on postrzega daną sytuację (łatwa czy trudna, jak ocenia stopień zagrożenia, siły przeciwnika itp.). Trener powinien pamiętać o tym, że postrzeganie sytuacji i jej ocena oraz ewentualnie odpowiadanie stanem lęku zależy od zawodnika, a nie od sposobu oceny i postrzegania sytuacji przez trenera, (choć oczywiście, można i trzeba wpływać na oceny zawodnika).

Na ogół bardziej odporni na sytuacje trudne i stany zagrożenia są zawodnicy, którzy – oprócz wyczynowego uprawiania sportu – mają inne zainteresowania, uczą się, studiują i pełnią różne role społeczne. Bardziej wrażliwi na trudności są

zawodnicy, których jedyną rolą życiową jest uprawianie sportu, i dla których każda porażka w zawodach stanowi klęskę życiową. Dlatego m.in. jestem zdecydowanym przeciwnikiem nadmiernie i jednostronnie rozbudowanego systemu „szkolenia centralnego” oraz hodowania, by użyć wyrażenia T. Ulatowskiego, „pseudo-zawodowców”. Przyjazna i ścisła współpraca trenera (styl współpracujący i przyjazny kierowania zespołem sportowym) może mieć wielkie znaczenie dla zawodnika, jego motywacji, sprawności działania, postawy w procesie zaprawy i w trakcie zawodów – znaczenie bardzo dodatnie i tak zazwyczaj bywa. Czasami jednakże, w odosobnionych przypadkach, może mieć znaczenie ujemne, bo chociaż z jednej strony może pobudzać do większego wysiłku i wzmacniać pewność siebie i zawodnika, to z drugiej strony może powodować lęk przed porażką (motywy obawy przed niepowodzeniem) oraz obawę przed sprawieniem przykrości ważnej dla siebie osobie (trenerowi).

Wśród czołowych zawodników poważnym źródłem lęku, braku pewności siebie w zawodach, wahań formy sportowej może być nieodpowiednie nastawianie trenera kadry do zawodnika. Zdarza się niestety tak, że trener kadry (działający bez nadzoru społecznego, rządzący kadrą niczym prywatnym folwarkiem) stara się do reprezentacji „na siłę” wciągnąć zawodników swojego klubu czy swoich uczniów, z krzywdą dla innych zawodników i ze szkodą dla sprawy. Bywają też trenerzy kadry, którzy nie lubią i „tępią” zawodników „odmiennych”, którzy – według nich zachowują się dziwacznie, np. chodzą na samotne spacerki, czytają książki z zakresu psychologii i radzą jogi, a przed walkami zakrywają twarz rękawicami, aby lepiej się skupić, a w ogóle nie chcą być bezmyślnymi wykonawcami narzuconego jednostronnego reżimu.

U zawodników niezrównoważonych, o sporą chwiejność uczuciową (ze skłonnościami do neurotyzmu) nader często występują ogromne wahania wyników w wielkich zawodach (np. obok wielu medali w mistrzostwach Polski, obok medali w mistrzostwach Europy itp., zdarzają się dotkliwe porażki w walce ze „słabszymi” przeciwnikami). U takich zawodników obszar optymalnego pobudzenia, stanowiący przejaw fizjologicznego stanu lęku – jest nader wąski. Przy zbyt niskim pobudzeniu zawodnik taki jest powolny, ospały, późno reaguje i jest mało aktywny, a przy zbyt dużym pobudzeniu jest nieostrożny, słabo skupiony, działa ryzykancko, nieskutecznie, „traci głowę”.

Optymalny poziom pobudzenia jest różny dla poszczególnych osób i typów zawodników (np. dla „wojowników” „optymalny poziom pobudzenia” zwykle bywa bardzo wysoki, a dla „technika” – raczej – niski).

Różny jest on również dla poszczególnych dziedzin sportu (oczywiście gra w bilard, strzelanie wymagają innego pobudzenia niż podnoszenie ciężarów czy pięściarstwo).

Wszelkie działania w poszczególnych dziedzinach sportu też wymagają zróżnicowanego poziomu pobudzenia: działania zaczepne są skuteczne przy wyższym pobudzeniu, a działania obronne – przy niskim, działania siłowo-szybkościowe wymagają wysokiego pobudzenia, a działania bardzo złożone, trudne, skomplikowane – niższego poziomu.

Wysoki poziom pobudzenia jako zjawisko fizjologiczne występować może zarówno przy pewności siebie, chęci walki i współzawodnictwa, motywacji powodzenia, jak i przy odczuwaniu lęku, obawy, braku pewności siebie, przy motywacji unikania niepowodzenia.

Motywy powodzenia, samozaufanie, wiara w zwycięstwo wpływają dodatnio na poziom wykonawstwa i wyniki sportowe, podczas gdy wysoki poziom lęku, obawy przed porażką i jej konsekwencjami na ogół obniżają sprawność i skuteczność działania.

Na temat znaczenia odczuć zawodnika (procesy psychiczne) przy wyraźnie zaznaczonym pobudzeniu (czynności ustrojowe, fizjologiczne) tak krótko i trafnie pisze Richard H. Cox po cytowaniu określenia lęku przez E.E. Levitta [1980]. „Najprościej można określić lęk jako podmiotowe odczucie obawy i podwyższonego poziomu fizjologicznego pobudzenia”. R. Cox tak pisze: „Lęk jest ściśle związany z naszym pojęciem strachu. Zawodnik, który odczuwa lęk przed i podczas zawodów, odczuwa również podwyższony poziom pobudzenia oraz stan napięcia i niepokoju. Pobudzenie jest wynikiem czynności mimowolnego (autonomicznego) układu nerwowego. Odnosi się do natężenia czynności ustrojowych i nie wskazuje emocji. Na przykład, zarówno strach jak i radość, mogą wywołać podwyższenie fizjologicznego pobudzenia. Strach jednakże jest związany z niską skutecznością działania, podczas gdy radość skojarzona jest dodatnio ze skutecznością działania” [Cox 1990].

Przedstawiłem głównie swoje poglądy, przemyślenia i wnioski oparte w dużej mierze na empirycznym doświadczeniu i „zdroworozsądkowej” obserwacji. Ceniąc wysoko doświadczenie trenerskie, intuicję pedagogiczną i zdrowy rozsądek, zdaję sobie sprawę z tego, że dopiero wnioski i „prawdy” poparte dokładnymi badaniami naukowymi posiadają szczególną wartość zarówno poznawczą, jak i praktyczną w działalności trenera.

Teraz postaram się przedstawić najważniejsze wyniki i wnioski z naukowych badań dotyczących istoty i wpływu stanu cechy lęku i stanu lęku na

**Tabela 1. Lista, za pomocą której sprawdza się objawy stresu wśród sportowców w trakcie zawodów**  
**Table 1. The list according to which symptoms of stress during competitions are checked**

odczucia w żołądku	przyspieszenie tętna
pocenie rąk	hyperwentylacja
suchość w ustach	zdenerwowanie
częste oddawanie moczu	napięcie mięśniowe
rozwolnienie	mdłości
uczucie zmęczenia	stosowanie starych nawyków
wypieki na twarzy	odczucie zmieszania
zapominanie szczegółów	drżenie mięśni
kołatanie serca	zaburzenia postrzegania
trudności w skupieniu uwagi	zaburzenia głosu
trudności w podejmowaniu decyzji	wymioty
ziewanie	

[według: D.V. Harris, B.L. Harris, 1984]

[according to: Harris D.V., Harris B.L 1984]

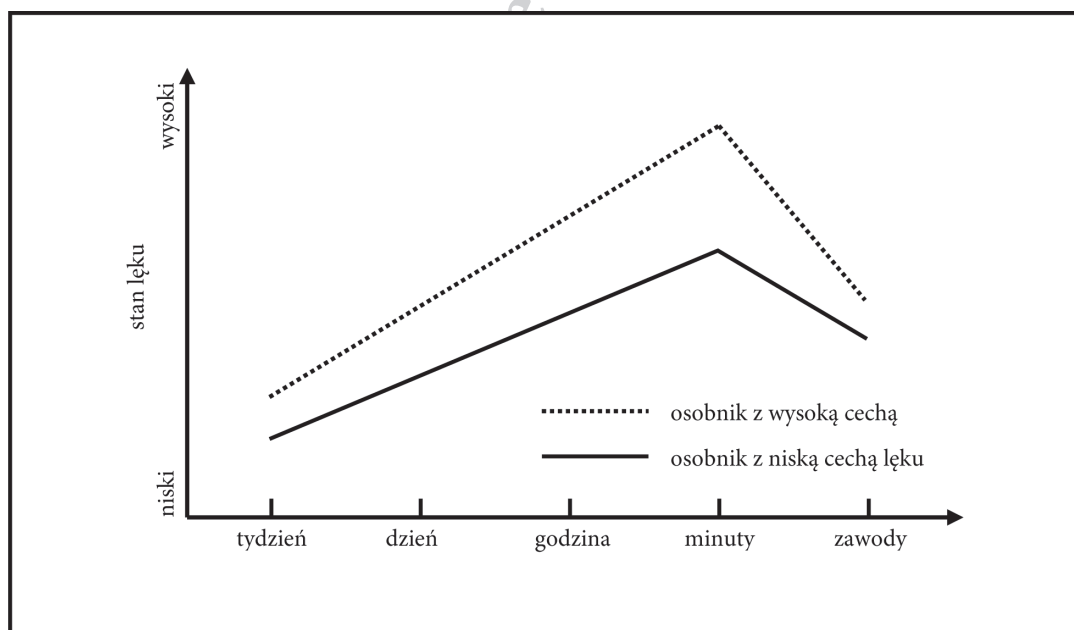
sprawność i skuteczność działania w zawodach, opierając się na badaniach R. Coxa [1990] i innych psychologów sportu.

W badaniach tych stosowano m.in. wiele różnych kwestionariuszy. Wymienię tylko kilka z nich: Skala przejawów lęku Taylora (TMAS – *Taylor Manifest Anxiety Scale*); Inwentarz cechy lęku Spielbergera (*Spielberger Trait Anxiety Inventory* – TAI); Sprawdzian lęku w zawodach sportowych (SCAT – *Sport Competition Anxiety Test*); Kwestionariusz lęku poznawczego i cielesnego (CSAQ – *Cognitive Somatic Anxiety Questionnaire*) oraz wiele innych.

Tabela 1 przedstawia jeden z kwestionariuszy określający różne przejawy zachowania występujące w stanie lęku u sportowców podczas zawodów.

W tabeli wymienione są różne – przeważnie przedmiotowe – objawy stanu lęku (i pobudzenia). Wyjaśnić należy – jak sądzę – pozycję „stosowanie starych nawyków”.

O co tutaj chodzi? Otóż, zdarza się, że sportowiec przyswoi sobie i mocno utrwali jakiś błędny nawyk czuciowo-ruchowy, błędne wykonania jakiegoś działania, np. szermierz ugina uzbrojone ramię w trakcie wykonywania natarcia lub jakimś przyruchem zdradza zamiar podjęcia natarcia. Je-

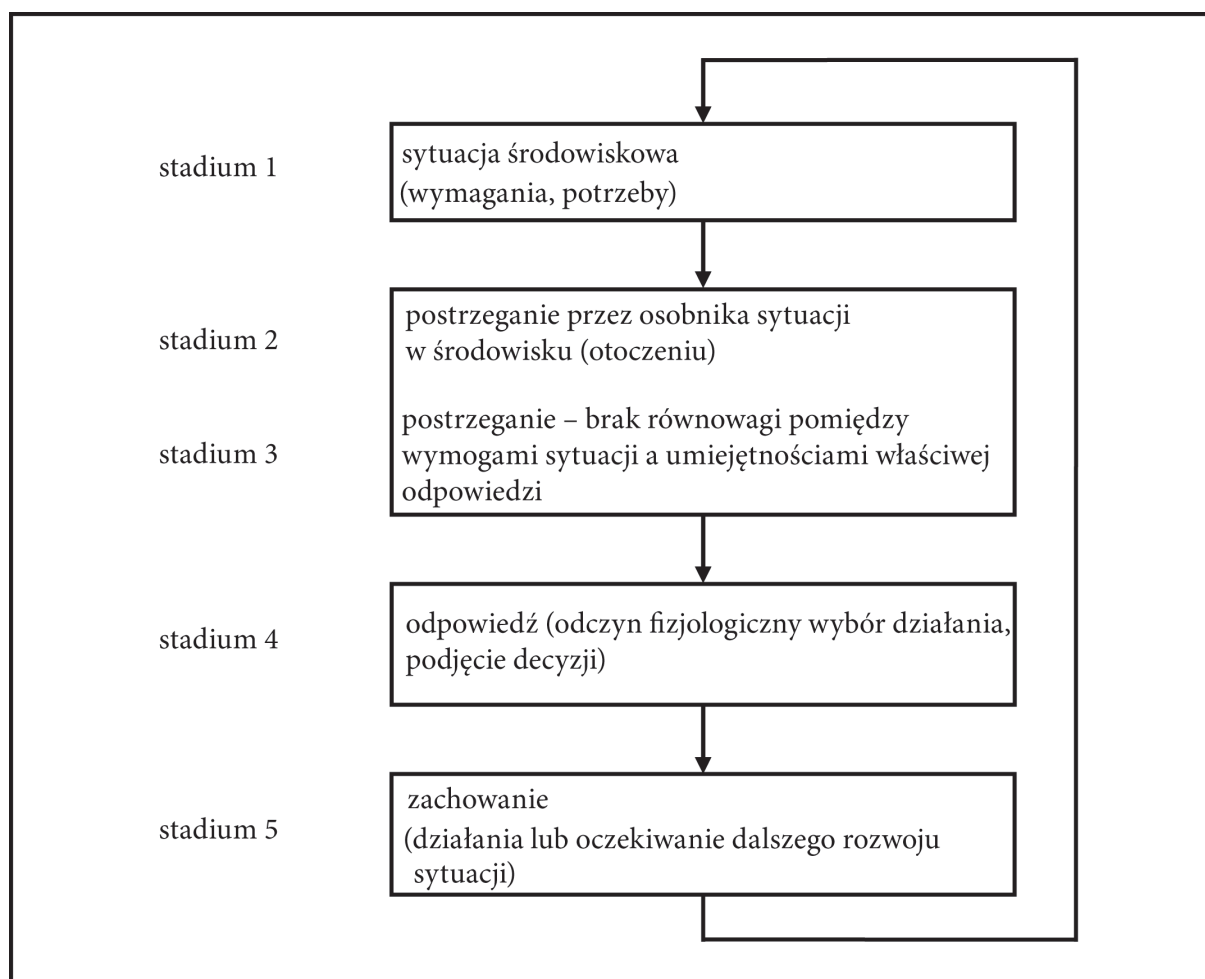


**Ryc. 1. Wzorec odwróconej litery „U” stanu lęku przed zawodami (odpowiednik gorączki przedstartowej) dla zawodników z wysokim i niskim poziomem stanu lęku**

**Picture1. The pattern of the letter “U” turned upside-down featuring the state of stress before competitions (equivalent of pre-start fever) among athletes with a high and low level of anxiety**

[źródło: Gould, Horn, Spreeman 1983]

[source: Gould, Horn, Spreeman 1983]



Ryc. 2. Wzorzec stresu McGratha [1970]. Rycina według: D. Gould i J. Petlichkoff, *Competitive sport for children and youth*, 1998

Picture 2. Pattern of stress by McGrath [1970]. Picture according to D. Gould and J. Petlichkoff, *Competitive sport for children and youth*, 1998 (Sporty wyczynowe dla dzieci i młodzieży, 1998)

żeli uporczywie i z wielkim wysiłkiem udaje mu się usunąć ten błąd w toku ćwiczeń czy mniej ważnych zawodów, to często zdarza się tak, że na bardzo ważnych zawodach, w sytuacji trudnej ten stary, błędny nawyk powraca (jako tzw. odpowiedź dominująca). A dzieje się to właśnie pod wpływem lęku i nadmiernego pobudzenia.

A oto najważniejsze wnioski wynikające z badań psychologów sportu dotyczące stanów lęku występującego u zawodników.

Czy i jak zawodnik odpowiada stanem lęku na sytuacji zagrożenia, sytuacji trudne w zawodach zależy od tego, jak on postrzega daną sytuację zawodów (znaczenie zawodów, siły własne i przeciwnika, możliwości zwycięstwa itp.).

Zawodnicy lękliwi (cecha lęku) odpowiadają na sytuacje zawodów podwyższonym poziomem lęku (stan lęku).

Odczyny lękowe na sytuacje stresorodne można ocenić na podstawie odpowiednich obserwacji i badań (jak np. z wykorzystaniem listy przedstawionej w tab. 1).

Jak zawodnik odpowiada na dane zawody bardzo często zależy od swoistych sytuacji występujących w danych zawodach. Odpowiedzi często są wielowymiarowe, różnorodne.

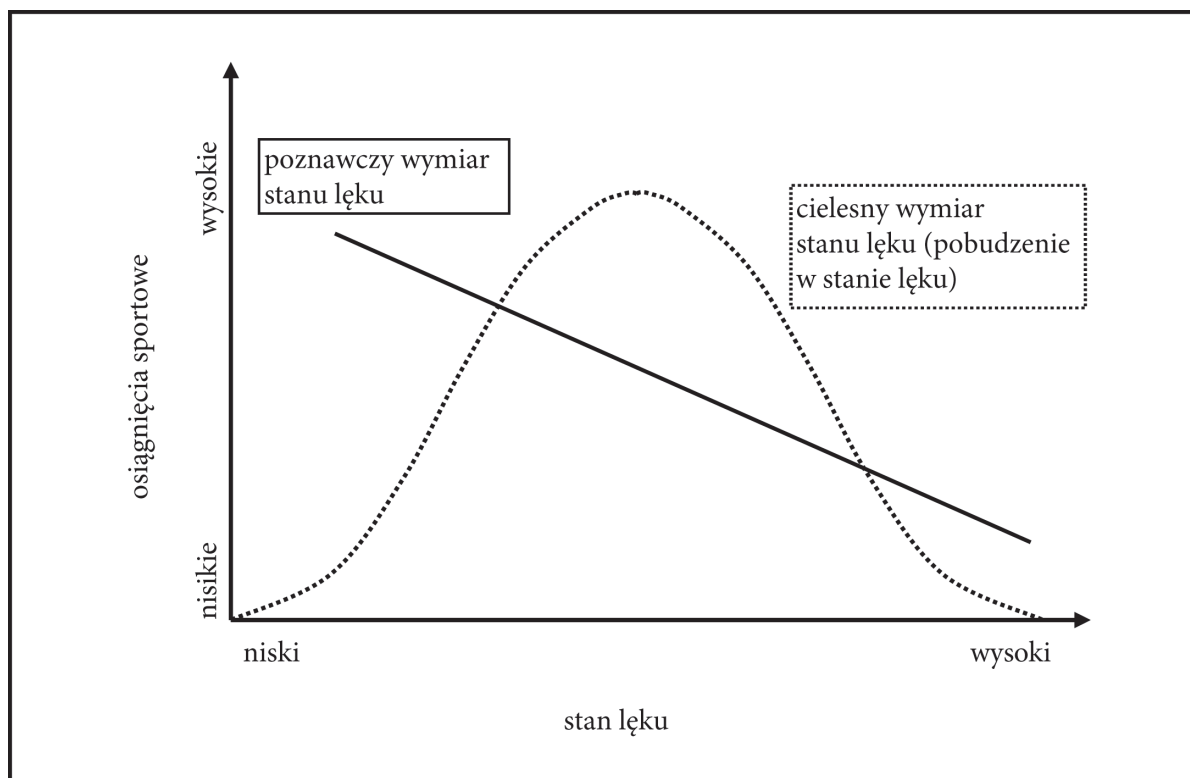
Zawodnik z powodu podwyższonego stanu lęku może postrzegać sytuację jako zagrażającą; prawdopodobieństwo niepowodzenia, możliwości nieszczyśliwego wypadku, konsekwencje porażki itp.

Postrzeganie sytuacji współzawodnictwa jako zagrażającej często zależy od tego czy dany zawodnik posiada cechę lęku „zawodniczego” (lękliwość dotycząca sytuacji zawodów sportowych).

Bardzo ważnym źródłem lęku jest zagrożenie poczucia własnej wartości (obrazu własnego „Ja”) i obawa przed porażką. Sportowcy zwykle przeżywają lęk „zawodniczy” przed zawodami, który na wykresie przybiera postać odwróconej litery U (ryc. 1).

Zawody sportowe często prowadzą do podniesienia poziomu stanu lęku u zawodników. Dotyczy to szczególnie ważnych, prestiżowych zawodów.

Wielu autorów utożsamia pojęcie lęku z pojęciem stresu. Chociaż są to pojęcia zbliżone, to jed-



Ryc. 3. Wielowymiarowa współzależność między osiągnięciami sportowymi a poznawczym oraz cielesnym stanem lęku  
 Picture 3. Multi-dimensional correlation between sport achievements and cognitive and bodily anxiety state.

[źródło: Cox 1980]

[source: Cox 1980]

nak nie takie same. Według McGratha [1970] stres to „wyraźny brak zrównoważenia między zadaniem i umiejętnościami ich wykonania w przypadkach, w których niemożność wykonania zadania pociąga za sobą poważne konsekwencje”. Stres, oczywiście, związany bywa ze stanem lęku (ryc. 2).

Na podstawie nieodpowiednich badań i wniosków niektórzy badacze sądzili, że zależność wyników sportowych i w ogóle sprawności działania w zawodach od stanu lęku jest taka sama jak od poziomu pobudzenia, czyli przedstawia się w postaci odwróconej litery U (zgodnie z pierwszym prawem Yerkesa-Dodsona dotyczącym zależności poziomu działania od poziomu pobudzenia). W badaniach tych brano pod uwagę cielesny stan lęku (ang. *somatic state anxiety*; czyli właściwe fizjologiczne przejawy stanu lęku). Kiedy badano wpływ poznawczych stanów lęku (ang. *cognitive state anxiety*; obawa, strach, zmartwienie) wówczas okazywało się, że zależność ta jest liniowa, ujemna, czyli im wyższy stan lęku, tym gorsze wyniki w zawodach (ryc. 3). Badania wyników i sprawności działania w pływaniu, strzelaniu oraz siatkówce wykazały właśnie, że zależność wyników od fizjologicznych przejawów lęku (cielesnego stanu lęku) miała postać odwróconej litery U, a zależność wyników od poznawczych przejawów stanu lęku miała postać liniową ujemną. Czyli, innymi słowy, kiedy stan cielesnych prze-

jawów lęku (w tym pobudzenie) wzrasta, wzrasta również poziom i sprawność działania, ale tylko do pewnego – optymalnego – poziomu. Potem wraz ze wzrostem fizjologicznych przejawów stanu lęku, sprawność, skuteczność działania maleje. Stwierdzono również, że wzorec odwróconej litery U jest bardziej płaski i mniej zaznaczony u osobników z niskim poziomem lęku. Jeżeli chodzi natomiast o poznawcze przejawy stanu lęku, to im wyższy poziom lęku, tym gorsze wyniki sportowe.

Poziom stanu lęku w trakcie zawodów zależy od poziomu cech lęku. I tak zawodnicy z mocno zaznaczoną cechą lęku odczuwają w trakcie zawodów wysoki poziom lęku, jak również przed zawodami i po zawodach. I przeciwnie – osobnicy z niską cechą lęku, w zawodach odczuwają niski poziom lęku „zawodniczego”.

Sportowcy nie różnią się cechą lęku od osób nieuprawiających sportu (na ten temat mam zupełnie odmienne zdanie).

Odczuwanie lęku „zawodniczego” często stopniowo maleje w miarę rozwoju kariery sportowej zawodnika i nabierania doświadczenia.

Stwierdzono też, co pokrywa się z obserwacjami większości trenerów – że zawodnicy, którzy uzyskują gorsze wyniki, przeżywają znacznie mocniej stany lęku, obawy, stresu niż zawodnicy odnoszący sukcesy.



Wykazano, że zawodnicy zapasów – studenci najbardziej martwią się: o ocenę ich wyników ze strony trenerów; możliwością porażki; możliwością popełnienia błędów, przy czym największym źródłem lęku jest możliwość ujemnej oceny przez trenera.

Natomiast ogromna większość uczonych (i trenerów) uważa, że istnieje wyraźna zależność wyników sportowych od poziomu lęku. Ale nie wszyscy tak sądzą. Richard Carron natomiast twierdzi, że „wybitni zawodnicy nie różnią się od przeciętnych czy mniej sprawnych zawodników ani ogólną cechą osobowościową lęku, ani swoistą zawodniczą cechą lęku (lęku związanego z udziałem w zawodach)” [Czajkowski 1975, 1986, 1995, 2000].

Jak widzimy, poglądy moje i innych trenerów na temat cechy i stanu lęku oraz znaczenia lęku i jego wpływu na wyniki sportowe w wielu przypadkach są takie same lub zbliżone do poglądów większości psychologów sportu.

## 2. Odporność psychiczna i jej kształtowanie w działalności sportowej

*Do odważnych świat należy!*

*Człowiek boi się nie określonego przedmiotu  
czy sytuacji, ale własnej nieumiejętności  
poradzenia sobie z nią*  
Albert Bandura

Omówiłem zjawiska strachu i stany lęku oraz ich wpływ na działalność sportowca, podkreślając różnicowany wpływ sytuacji trudnej oraz cielesnych przejawów stanu lęku (poziom pobudzenia). Teraz, nawiązując do wspomnianego tematu, chcę omówić znaczenie odporności psychicznej – reakcji na strach, lęk, sytuacje trudne i krańcowe (wyraźnie wpływającej na wyniki w zawodach).

Pisząc o tym zagadnieniu muszę podkreślić, że należy odróżniać odporność psychiczną na sytuację trudną (stresor) oraz na stres (spowodowany właśnie tą trudną sytuacją). Odporność psychiczna na sytuacje trudne i stany zagrożenia przejawia się niezbyt dużym pobudzeniem oraz stosunkowo małą reaktywnością emocjonalną, natomiast odporność psychiczna na stres oznacza zachowanie zdolności do sprawnego działania, przedmiotowej oceny sytuacji mimo podwyższonego pobudzenia uczuciowego.

Przejdźmy teraz do czynników, które wpływają na obniżenie tak rozumianej odporności zawodnika oraz tych, które sprzyjają jej podwyższaniu. Można stwierdzić, że pewien – nie za wysoki – stres działa dodatnio na wyczynowych sportowców. Taki „wyważony” stres uważany jest nawet za zjawisko

dotądnie, ale wszelkie dodatkowe sytuacje trudne (np. kłopoty rodzinne lub finansowe) mogą powodować zaburzenia równowagi i oddziaływanie ujemne. Warto przy tym przypomnieć, że nasi najślynniejsi i wielcy szermierze zdobywając liczne medale mistrzostw świata i igrzysk olimpijskich, świetnie potrafili godzić wyteżoną działalność sportową (duże obciążenia treningowe oraz liczne zawody) z obowiązkami studenta na uczelni, uczyli się bardzo dobrze i obecnie są cenionymi lekarzami, prawnikami, architektami, plastykami itp., by wymienić przykładowo tylko kilku: Wojciecha Zabłockiego, Ryszarda Parulskiego, czy Bogdana Gonsiora. Oprócz pracy zawodowej wykazywali bardzo czynną postawę w działalności społecznej.

Do czynników obniżających poziom odporności psychicznej należą pewne wymiary osobowości, przede wszystkim słaby typ układu nerwowego oraz chwiejność uczuciowa (brak zrównowazenia emocjonalnego); brak przewodniej idei życiowej, brak twórczego wzorca ważnej roli społecznej (różnych ról życiowych); całkowita zależność od biurokratycznego systemu szkolenia „centralnego”, brak samodzielności i niezależności; lękliwość (cecha lęku) i związane z nim postawy bierne, rezygnacyjne; niewłaściwy kierunek, poziom i treść motywacji życiowej oraz nieodpowiednie zestawienie składników motywacji osiągnięć; nastawienie „wsobne”, egocentryczne w stosunkach z innymi ludźmi oraz inne nieswoiste czynniki osłabiające (astemizujące), jednostajność i ciągłe powtarzanie tak samo i takich samych ćwiczeń (jak dowcipnie zauważył Janusz Iskra, „ciągłe wykonywanie tego samego ogłupia zawodnika”), brak radości z uprawiania sportu, zła współpraca z trenerem, niechęć trenera kadry czy prezesa związku, złe warunki treningu, kłopoty rodzinne etc.

Brak silnych motywów działania, motywów wewnątrzpochodnych, ogólnych, nadrzędnych celów w życiu nieuchronnie prowadzi do znacznego obniżenia odporności psychicznej, zarówno na sytuacje stresorodne, jak i na samo zjawisko stresu. Zawodnik, który nie stawia sobie jasno wytyczonych, trudnych, możliwych do osiągnięcia celów nie kształtuje samozaufania, „samoczynnie” obniża swoją odporność psychiczną.

Sportowiec, który jest całkowicie zależny od władz sportowych i stypendium jest niepewny jutra, ponieważ każda porażka w zawodach stanowić może dla niego klęskę życiową, oczywiście nie może wykazywać dużej odporności życiowej. Dlatego amerykańskie władze sportowe oraz Komitet Olimpijski USA zalecają i wprowadzają w życie programy przygotowania do przyszłego zawodu wybitnych zawodników wyczynowych, co oczywiście podnosi ich pewność siebie, pozwala opty-

mistycznie patrzeć w przyszłość i przyczynia się do wzrostu odporności psychicznej nawet w bardzo trudnych sytuacjach sportowych i życiowych.

Nieswoiste czynniki osłabiające to zły stan zdrowia, brak snu, kłopoty osobiste, odżywianie, jak również złe warunki treningu.

Wielki wpływ na poziom odporności psychicznej zawodników może również wywierać organizacja szkolenia, stosunki międzyludzkie oraz sposób kierowania zespołem i prowadzenia ćwiczeń przez trenera. Brak właściwego oddziaływania wychowawczego przez trenera, jego motywowania i inspirowania zawodników, nudny, jednostajny, a czasami nawet bezmyślny sposób prowadzenia ćwiczeń, bez odpowiednich objaśnień słownych, brak właściwej opieki podczas zawodów, oddźwięku uczuciowego i współodczuwania między trenerem i zawodnikami, instrumentalne traktowanie zawodników – wszystkie te czynniki mogą wpływać ujemnie na poziom wyszkolenia, samopoczucie zawodników oraz ich odporność psychiczną.

Zdecydowanie ujemnie na poziom odporności psychicznej zawodnika wywierają niszczące poglądy, zwane często destrukcyjnymi schematami poznawczymi, wynikające przeważnie z zaniżonej samooceny, a polegające na dostrzeganiu prawie wyłącznie czynników ujemnych, wyolbrzymianiu stopnia trudności sytuacji czy zadania, na pomniejszaniu swoich możliwości i umiejętności („nic mi się nie udaje”, „tej walki nie wygram”, „sędzia wyraźnie sprzyja mojemu przeciwnikowi”, „to jest sytuacja bez wyjścia” itp.).

Postawa rezygnacyjna i nadmierna lękliwość może wynikać z właściwości układu nerwowego i może być wynikiem szeregu niepowodzeń w szkole i w życiu oraz sporcie. Nieraz bywa wynikiem złego wychowania przez rodziców, którzy nie kształtowali u dziecka postaw samodzielnych, twórczych i pełnych inicjatywy, co prowadzi do wyuczonej bezradności (ang. *learned helplessness*). Jedną z przyczyn postawy rezygnacyjnej i lękowej może być duża rozbieżność między „Ja” idealnym i „Ja” prawdziwym. Osobnicy o dużej „rozpiętości” między „Ja” prawdziwym i idealnym (super ego) – odczuwają wielką potrzebę osiągnięć, ale nie wykazują wiary w powodzenie swoich działań.

Nastawienie egocentryczne może (ale nie musi!) prowadzić do obniżenia odporności psychicznej. Egocentrycy obniżają ją znacznie wtedy, kiedy porażki, niepowodzenia, brak postępów w wynikach przypisują sobie. Często jednakże zdarza się, że niepowodzenia, porażki, a nawet dotkliwe klęski osoby egocentryczne przypisują zupełnie innym czynnikom czy osobom i nadal święcie wierzą w swoją „wielkość”, umiejętności,

kompetencje, możliwości. Przybiera to nieraz postać wręcz groteskową.

Czynniki sprzyjające podwyższaniu odporności psychicznej człowieka stanowią, ogólnie mówiąc – krańcowe przeciwieństwo opisanych wyżej czynników. Niektóre z nich „te ważne, społecznie wartościowe, skuteczne i bardzo potrzebne w sporcie wyczynowym” chciałbym mocniej zaznaczyć.

Dodatni wpływ na wyniki sportowe – m.in. właśnie dzięki odporności psychicznej wywierają wymiary osobowości i cechy przyrodności (temperamentu), szczególnie wysoki poziom inteligencji, stałość uczuciowa (zrównoważenie), silny typ układu nerwowego.

Wysokiemu poziomowi odporności psychicznej sprzyja też silnie zaznaczona motywacja wewnętrzna, połączona z funkcją informującą motywacji zewnątrzpochodnej. Jeśli chodzi o motywację osiągnięć, związaną z sytuacjami walki, współzawodnictwem, oceną, to najlepsze zestawienie stanowią: chęć współzawodnictwa i wyraźnie zaznaczony motyw powodzenia, ale bez przesady (bez „zwycięstwa za wszelką cenę”), nastawienie na mistrzostwo i zadania oraz poczucie niezależności i samozaufania.

Niezmiernie ważne dla odporności i dla całej działalności człowieka jest posiadanie przewodniej idei życiowej oraz pełnienie różnych ról społecznych, a nie tylko roli „pseudozawodowca”. W sporcie można – a nawet trzeba – być maniakiem swojej dziedziny sportu, ale nie monomaniakiem!

Nader korzystne jest połączenie postaw społecznych (dostrzeganie nie tylko rekordów, ale również innych wartości sportu), nastawienie na zadania (związane z motywacją wewnątrzpochodną) oraz umiłowanie i zainteresowanie swoją dziedziną sportu.

Ważny czynnik stanowi też zdolność zawodnika do samokrytycznej oceny swojej postawy, wysiłku, umiejętności, wyników oraz twórczego przyjmowania krytycznych uwag trenera. Zawodnika typu „mimoza” wszelkie uwagi krytyczne boleśnie dotykają, przyjmuje je nieprzychylnie i reaguje na nie niechęcią lub ukrytym gniewem. Wybitny zawodnik przyjmuje uwagi krytyczne ze zrozumieniem, stara się je zrozumieć, przemyśleć i wysnuć odpowiednie wnioski. Trener powinien stosować uwagi krytyczne taktownie i ostrożnie, przeplatać je pochwałami i słowami zachęty, ale unikanie wytykania oczywistych braków czy błędów uważam za błąd w sztuce, a często jest to po prostu lenistwo, a nawet „niechlujstwo zawodowe”. Ci sami trenerzy zresztą ryczą do walczącej na planszy młodej dziewczyny „co ty wyrabiasz, do cholery? oddajesz walkę?” i wtedy jakoś nie obawiają się urażenia czy obniżenia pewności zawodnika. Uważam, że umie-

jętność właściwego odbierania uwag krytycznych stanowi istotny przejaw odporności psychicznej i sprzyja jej wzrostowi. Nasi najwięksi szermierze, zdobywcy medali olimpijskich i mistrzostw świata potrafili właściwie zrozumieć i przyjmować uwagi krytyczne, wykorzystywać je w procesie zaprawy i w zawodach, odznaczając się przy tym bardzo wysokim poziomem odporności psychicznej.

Należy podkreślić, że poziom odporności zależy od czynników wewnątrzpochodnych (wymiary osobowości) i zewnątrzpochodnych (wpływ rodziców, wychowanie, otoczenie, trener itd.), od tego, co zawodnik o sobie myśli, jak sam ocenia swoje umiejętności i możliwości oraz sytuacje i stojące przed nim zadania, i to zarówno w procesie zaprawy, jak i w trakcie zawodów. Treść i poziom samooceny, pewność (lub brak pewności) siebie wpływają na poziom odporności psychicznej na sytuacje trudne, poziom lęku i stres. Należy zdawać sobie z tego sprawę, że poziom lęku i stresu zależą nie tylko od trudności sytuacji i zadań, ale przede wszystkim – od tego, jak my sami tę sytuację oraz możliwość wykonania zadań oceniamy (zob. motto). Zdaniem J. Formańskiego [1998] „poziom samoakceptacji i samooceny ma wybitny wpływ na przeżywanie lęku, a co za tym idzie – na zdolność poradzenia sobie ze stresem”.

Należałoby udzielić odpowiedzi na pytanie: czy strach ma zawsze wielkie oczy? Odpowiedź jest następująca: wysoki poziom cechy i stanu lęku, a szczególnie poznawczy, emocjonalny aspekt lęku, odczuwanie obaw, niepokojów, strachu, niepewności posiada w ogromnej liczbie przypadków znaczenie ujemne prowadząc do obniżenia skuteczności działania i do słabych wyników. Przejaw cielesny stanu lęku, pobudzenie czynności ustrojowych działa ujemnie przy zbyt niskim lub zbyt wysokim poziomie (optymalny poziom pobudzenia – różny dla poszczególnych osób, dla różnych dziedzin sportu i różnych działań – stanowi czynnik dodatni podnosząc sprawność i skuteczność naszych poczynań). I dlatego trener powinien czynić wszystko, co w jego mocy (i wiedzy!), aby obniżyć poziom cechy lęku swoich podopiecznych, budować ich pewność siebie i nie dopuszczać do powstawania stanów lękowych przed i w trakcie zawodów. Nie jest to zadanie łatwe, ale praca trenera w ogóle nie jest łatwa. Tym większa zasługa, tym więcej radości, jeżeli przynosi sukcesy sportowe i wychowawcze. Pamiętajmy mądre słowa greckiego dramaturga Aeschylusa (525 – 456 p.n.e.): „Strach jest silniejszy od broni” oraz słowa Józefa Piłsudskiego: „Przed wesołą kompanią ucieknie smutny batalion”.

### 3. Wnioski końcowe i wskazówki dla trenera

*Jeżeli ktoś uważa, że może coś zrobić w katastrofalnej sytuacji, że może uzyskać pewien wpływ na jej przebieg, to radzi sobie uczuciowo dużo lepiej niż osoba, która czuje, że jest całkowicie bezradna.*

Daniel Goleman

Na podstawie dotychczasowych wywodów, rozważań i przekazywanych wiadomości można – doceniając znaczenie jedności poznania i działania, łączności teorii i praktyki – pokusić się o przekazanie praktycznych rad i wskazówek dla trenerów.

Trener w swej działalności szkoleniowej (kształtowanie zdolności wysiłkowych i zbornościowych, nauczanie i doskonalenie techniki i taktyki, oddziaływanie wychowawcze, motywowanie i inspirowanie zawodnika, przygotowanie do zawodów, styl kierowania, zachowanie podczas zawodów itp.) musi umiejętnie brać pod uwagę i wykorzystywać wiedzę z zakresu psychologii, w tym dotyczącą pobudzenia, motywacji, stresu, lęku oraz wpływu tych czynników na przebieg szkolenia i udział w zawodach.

W oddziaływaniu wychowawczym, w stosowaniu odpowiedniego stylu kierowania (najlepszy jest styl współpracujący i przyjazny) powinien wpływać na pewność siebie, samozaufanie, odwagę zawodnika. W kształtowaniu poszczególnych „składników” motywacji osiągnięć trener powinien podkreślać znaczenie: motywu powodzenia (ale z umiarem!), nastawienie na zadania, samodzielność i niezależność ucznia oraz radość z uprawiania sportu. Należy również – chociaż nie jest to łatwe – dążyć do obniżenia poziomu cechy lęku oraz łagodzić i stopniowo pomniejszać przejawy stanu lęku występującego w zawodach.

Każdy zawodnik jest inny i – zgodnie z zasadą indywidualizacji [Keller, Tyszler 1972; Czajkowski 1975, 1986, 1995, 2000] – powinien być traktowany w sposób zróżnicowany. Trener nie powinien przewidywać lub oceniać stanu lęku swojego ucznia w zawodach na podstawie swoich własnych doświadczeń i odczuć, ale powinien starać się poznać stany i odczucia zawodnika. Poziom lęku zawodnika jest zależny od jego postrzegania sytuacji.

W nauczaniu podstawowym, w nauczaniu nowych nawyków i umiejętności oraz trudnych działań należy zapewnić niski poziom pobudzenia i unikać sytuacji mogących wywołać lęk. Nauczanie w warunkach łatwych, spokojnych trwa dłużej, ale jeszcze bardziej dokładne, trwałe i plastyczne. Po opanowaniu podstawowej budowy ruchów (nawyków czuciowo-ruchowych) należy w toku zaprawy

wprowadzać sytuacje zbliżone do walki, w tym sytuacje trudne (np. wymagające dużej podzielności uwagi i szybkości wyborów działania, różnicowania bodźców itp.).

Należy stopniowo przekraczać kolejne „progi trudności” zapewniając kolejne przenoszenia wprawy:

- opanowanie różnych działań,
- stosowanie tych działań w warunkach zbliżonych do walki,
- stosowanie działań w walce ćwiczebnej,
- stosowanie działań w zawodach mniejszej rangi,
- stosowanie działań w ważnych, prestiżowych zawodach (chodzi o stopniowe przenoszenie zdolności i umiejętności na coraz to wyższy i trudniejszy poziom budując samozaufanie i przeciwdziałając powstawaniu stanów lęku).

Wskazane jest – drogą rozmów i obserwacji oraz przy pomocy odpowiednich sprawdzianów – określić poziom cechy lęku każdego ucznia oraz stan lęku występujący w zawodach, zwłaszcza w sytuacjach trudnych. Za szczególnie wartościowe należy uznać sprawdziany SCAT i SCAQ.

Stosowanie funkcji kontrolnej motywacji zewnętrznej („Masz ćwiczyć, brać udział w zgrupowaniach, zawodach itd., bo my ci każemy i za to płacimy”) wywiera znacznie większy (i ujemny) wpływ na nasilenie lęku w zawodach i nadmierne pobudzenie niż motywacja wewnętrzna („Uprawiam sport, bo chcę, bo to mi sprawia radość, bo to jest dobre dla mego zdrowia, bo lubię sport”) oraz funkcja informująca motywacji zewnętrznej (nagrody, stypendia, pewne przywileje stanowią przejaw uznania dla wysiłków, postawy i osiągnięć zawodnika). Umiejętne zgranie motywów wewnętrznych (radość z uprawiania wybranej dziedziny sportu, jej umiłowanie, zainteresowanie nią) oraz funkcji informującej motywacji zewnętrznej nie tylko obniża poziom lęku, ale również sprzyja uzyskiwaniu wyższych wyników.

Ponieważ dla osób ambitnych źródłem lęku i stresu bywa często poczucie zagrożenia własnej wartości, własnego „Ja”, trener powinien bardzo taktownie i „zręcznie” osłabiać znaczenie sytuacji, zadań, działań mogących zagrażać poczuciu własnej wartości zawodnika, lub obniżane postrzeganie własnego wizerunku, np. poprzez podkreślanie wielkiego znaczenia samego uprawiania sportu, podnoszenia swoich umiejętności i sprawności, rozwijania swojej osobowości itp., zwycięstwa oraz osiąganie dobrych wyników stanowi, rzecz jasna, niezmiernie ważny i istotny czynnik sportu wycelowanego, ale nie jedyny.

Ponieważ wrażliwi zawodnicy obawiają się bardzo popełnianych błędów w walce, przegranych walk, złych wyników oraz – chyba najbardziej – złej

oceny ze strony trenera, trener nie powinien z porażki zawodnika „robić tragedii”, ale raczej spokojnie oceniać przebieg walki, jej wynik, popełniane błędy oraz dawać wskazówki do dalszych ćwiczeń. Mój pierwszy nauczyciel szermierki, znakomity fechtmistrz Jan Pieczyński, wychowawca wielu znakomych zawodników i trenerów, po porażce swojego ucznia zwykł był spokojnie i na poły żartobliwie mawiać: „No, nie wyszło zbyt dobrze tym razem. Ale to nic, jeszcze trochę popracujemy i będzie dobrze”.

Udział w zawodach, współzawodnictwo, zwłaszcza w młodszych kategoriach wiekowych, nader często prowadzi do podwyższenia stanu lęku. Ważnym wobec tego zadaniem trenera jest podkreślanie znaczenia motywacji „dalekosiężnej” (dążenie do odległego celu, a nie mistrzostwo w kategorii dzieci), radość z uprawiania sportu, kolejne pokonywanie przeszkód, podnoszenie swoich umiejętności.

Z doświadczeń praktycznych wynika jasno, że do ostatniej, często rozstrzygającej walki w spotkaniach drużynowych trener szermierki powinien wystawiać nie tego zawodnika, który zdobywa najwięcej zwycięstw i trafień, ale tego, który w stanach zagrożenia, przy ogromnej odpowiedzialności za wynik końcowy, potrafi się opanować i skutecznie walczyć. Paradoksalnie bywają tacy szermierze, którzy w takich sytuacjach (trzeba nadrobić niekorzystny stosunek trafień, jedno trafienie rozstrzyga o zwycięstwie drużyny) pokazują pełnię swoich umiejętności. Podobnie – sędzę – że trener koszykówki czy piłki nożnej powinien wyznaczyć do wykonania rzutu osobistego, czy karnego właśnie najbardziej spolegliwego w takich sytuacjach gracza.

W planowaniu procesu treningu, w kolejnych etapach szkolenia, w doborze treści i sposobach prowadzenia ćwiczeń, w oddziaływaniu wychowawczym, w motywowaniu zawodników, w trakcie zawodów trener powinien uwzględniać zasady Yerkesa – Dodsona [Yerkes, Dodson 1908; Czajkowski 1995, 2000], starając się, aby wysoki poziom motywacji nie wpływał na zbyt wysoki poziom pobudzenia.

Podsumowując można stwierdzić co następuje. Sporą przeszkodą w uzyskiwaniu znaczących wyników są dla zawodnika: wysoki poziom lęku, martwienie się o przyszłość, nadmierne pobudzenie, strach. Trudnym i ważnym zadaniem trenera jest takie szkolenie, taki dobór ćwiczeń, taki styl kierowania i współpracy z zawodnikiem, aby obniżyć poziom lęku, ale jednocześnie zapewnić optymalny poziom pobudzenia w toku zaprawy i w zawodach. Taka umiejętność stanowi m.in. o talencie pedagogicznym trenera i ułatwia wielkie osiągnięcia sportowe jego wychowankom. Wybitny trener bywa zazwyczaj dobrym nauczycielem i dobrym psychologiem. Jak wielokrotnie podkreślałem,

ważne jest również to, aby trener interesował się nie tylko treningiem i wynikami swoich uczniów, ale również ich innymi rolami społecznymi (jak sobie dają radę w szkole, czy na uczelni, jakie mają zainteresowania, czy czytają wartościowe książki, czy chodzą na spacer, czy lubią robić zdjęcia, czy prowadzą dziennik sportowy itp.).

W poprzednim artykule omawiałem sprawę uczuć w działalności sportowej, w niniejszym artykule omówiłem pokrótce sprawę lęku, strachu i stresu. Wszystkie te zagadnienia oraz inne związane z procesami psychicznymi zawodnika opisałem bardzo dokładnie i wszechstronnie w wielu moich książkach, w tym w ostatnio wydanej *Understanding Fencing – Unity of Theory and Practice* (Sword-Play, Staten Island, 2005) oraz *Taktyka i psychologia w szermierce* (AWF Katowice 2007).

## Bibliografia

- Bertrand L. (1927), *The Subtlety of the Sabre*, Athletic Publications, London.
- Cox R.H. (1990), *Sport Psychology – Concepts and Applications*, C. Brown Company Publishers, Debuque.
- Czajkowski Z. (1975), *Trening sportowy w świetle teorii stresu*, „Sport Wyczynowy”, nr 11.
- Czajkowski Z. (1986), Wpływ udziału w zawodach na zachowanie się sportowca, „Sport Wyczynowy”, nr 10.
- Czajkowski Z. (1995), *Istota i znaczenie pobudzenia w działalności sportowej*, „Sport Wyczynowy”, nr 7–8 i 9–10.
- Czajkowski Z. (2000), *Czy strach musi mieć wielkie oczy?*, „Sport Wyczynowy”, nr 11–12.
- Donskoj D.D. (1969), *Biomechanika w osnowanii sportiwnoj techniki*, Moskwa, „Fizkultura i Sport”.
- Formański J. (1998), *Psychologia*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa.
- Gould D., Horn T., Spreeman J. (1983), *Competitive anxiety in junior elite wrestlers*.
- Guthrie E.R. (1952), *The Psychology of Learning*, Harper and Row, New York.
- Harris D.V., Harris B.L. (1984), *The Athletes Guide to Sports Psychology*.
- Horn T.S. (1992), *Advances in Sport Psychology*, Human Kinetics, Champaign.
- Karolczak-Biernacka B. (1986), *Anxiety and Stress in Sport*, “International Journal of Sport and Exercise Psychology”, nr 17.
- Karwowski A. [red.] (1972), *Leksykon PWN*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa.
- Keller W.S., Tyszler D.A. (1972), *Trienirowka fiechtowalsz-czikow, Moskwa*, „Fizkultura i Sport”.
- LeDoux J. (2000), *Mózg emocjonalny*, Media Rodzina, Poznań.
- Levitt E.E. (1980), *The Psychology of Anxiety*, Erlbaum, Hillsdale.
- Martens R.M. (1977), *The Sport Competition Anxiety Test*, *Human Kinetics*, Champaign.
- McGrath J.E. (1970), *A Conceptual Formulation for Research on Stress* [in:] J.E. McGrath [ed.], *Social and Psychological Factors in Stress*, Kait Minehalt and Winston, New York.
- Spielberger C.D. (1966), *Activity and Behavior*, Academic Press, New York.
- Spielberger C.D. (1972), *Anxiety as an Emotional State* [in:] C.D. Spielberger [ed.], *Current Trends in Theory and Research* (vol. II), Academic Press, New York.
- Spielberger C.D. (1983), *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*, Consulting Psychological Press, Palo Alto.
- Yerkes R.M., Dodson J.D. (1908), *The Relation of Strength of Stimulus to Rapidity of Habit Formation*, “Journal of Comparative Neurology and Psychology”, no. 18.

**Keywords:** sport psychology, emotions in sport activities, influence of anxiety and fear on athletes' activity, physiological and cognitive dimension of fear

**Summary:** In the previous article (Scientific Year's Issue-“Ido-Movement for Culture”, vol.9), the author discussed the meaning of emotions in sporting activity. He emphasized the significance of emotional psychology, which was undervalued for a long time. On the other hand, the kinds of psychology appreciated to a somewhat exaggerated degree-were behavioral and depth psychology. Cognitive psychology, emotional and social psychology were not appreciated enough. In relation to the above mentioned article about emotions, the author describes here ‘abolishing’ false views that all the aspects of fear and anxiety act in the same way as the level of excitement and motivation, according to Yerkes-Dodson laws. The author shows that the physiological dimension of fear influences the athlete in the same way as the level of excitement in accordance with Yerkes-Dodson theory. Although the cognitive dimension of fear acts negatively on the activity quality of the athlete: the more the athlete experiences fear, the worse the quality and efficiency of his actions. That is why it is important to develop in an athlete psychical immunity to difficult situations and stress.