

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
im. BRONISŁAWA CZECHA
W KRAKOWIE

WYDZIAŁ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
Kierunek Wychowanie Fizyczne

PRACA MAGISTERSKA

Sławomir Plewa

Charakterystyka temperamentu i lęku u osób w różnym wieku
uprawiających sztukę walki Taekwon – do.

Praca napisana w zakładzie psychologii
Promotor Dr Joanna Basiaga – Pasternak

Kraków 2009

Nr albumu 35746

Spis treści

1. Wprowadzenie	4
2. Charakterystyka Taekwon – do	7
2.1 Istota treningu fizycznego w Taekwon - do.....	10
2.2 Kształtowanie odporności psychicznej.....	13
2.3 Kształtowanie postaw społecznych i moralnych.....	16
3. Pojęcie osobowości	18
3.1 Dwie składowe temperamentu.....	22
3.2 Emocje.....	27
3.3 Strach a lęk.....	30
3.4 Siła woli.....	33
3.5 Sprawność fizyczna.....	37
4. Cel pracy	41
4.1 Materiał i metoda.....	41
5. Wyniki badań	45
5.1 Analiza wyników.....	51
6. Weryfikacja hipotez	57
7. Podsumowanie i wnioski	59
Piśmiennictwo.....	61

1. Wprowadzenie

„Ideologia wschodnich sztuk walki jest inna niż ta którą mają sporty wywodzące się z kręgu kultury europejskiej. Samodoskonalenie się i dążenie do osiągnięcia celów wyższej wartości, nie zaś przygotowania się do walki, dla odniesienia zwycięstwa nad przeciwnikiem, a to zasadnicza różnica.

Od dłuższego czasu wschodnie sztuki walki po pierwszej fali olbrzymiego zainteresowania w Polsce i innych krajach przeszły do fazy stabilizacji rozwoju.

Liczba osób zajmujących się ich uprawianiem utrzymuje się na zbliżonym poziomie (...) Dla teoretyka sportu musiało to przed laty stanowić ciekawe zjawisko, zakorzenione w innej kulturze musiały torować sobie drogę w zupełnie innym terenie”¹

We współczesnym treningu Taekwon – do zbyt wiele czasu poświęca się na nauczanie nowych ruchów, i doskonalenie umiejętności i zdolności fizycznych, natomiast sfera psychiki, samopoznanie i samokontrola w większości przypadków jest zaniedbywana i niedoceniana. W tym kontekście szczególnego znaczenia nabierają słowa dawnych mistrzów: „ stań twarzą w twarz do natury i człowieka – i ucz się „²

Wszystkie elementy o których mowa w niniejszej pracy zazębiają się wzajemnie współistnieją i uzupełniają.

Osobowość w tym temperament jest pojęciem szerokim, i nie sposób objąć go całkowicie postanowiłem zatem przyjąć dwa podejścia do problemu proponowane przez B. Karolczak – Biernacką.

W pierwszej części pracy dominuje podejście szersze – teoretyczne przedstawiające definicje, charakterystyki pojęć i mechanizmy powstawania wybranych cech osobowości.

Drugą część stanowi podejście węższe – badawcze, ograniczone do cech charakteryzujących temperament, oraz typy lęku ujęte w jego kombinacje.

Umożliwi to analizę naukową.

Niniejsza praca stanowi próbę wykorzystania wiedzy i analizy psychologicznej w sferze sztuk walki.

Składam wyrazy szacunku i wielkiego uznania Prof. Zbigniewowi Czajkowskiemu, oraz Prof. Nikodemowi Żukowskiemu za dokonania w dziedzinie psychologii sportu.

Dziękuję Pani Dr Joannie Basiaga - Pasternak za wszelką pomoc.

Dziękuję POLSKIEMU ZWIĄZKOWI TAEKWON – DO za możliwość podzielenia się wynikami badań.

¹ Nota redakcji Sport Wyczynowy 2006 nr 11 – 12 s. 503 – 504.

² Z. Czajkowski Taktyka i psychologia w szermierce 2007

Sztuką walki określić można każdą formę psychofizycznej aktywności powiązanej z określoną tradycją walki wręcz lub władania bronią, mającą na celu rozwój osobowy, wiążącą metody nauczania z doskonaleniem w wymiarze duchowym³

Od wielu stuleci sztuki walki pozostają w służbie ludzi. Nasi praojcowie często „zmuszeni” byli do walki ; z dzikimi zwierzętami, siłami przyrody czy innymi ludźmi. Posiadali nadzwyczajną siłę, odwagę i czujność.

Z upływem tysiącleci zmieniały się cele obrony - bronić trzeba było dobytku , kultury, wartości, przed najeźdźcami, w końcu należało bronić wiary , ojczyzny i honoru.

Taki stan rzeczy sprawiał⁴ że nasz umysł i ciało ciągle są nastawione do zauważania i przeciwstawiania się niebezpieczeństwu.

Instynkt samozachowawczy, podświadome procesy psychiczne; „oczekiwania niebezpieczeństwa” - by je pokonać, wywołuje u ludzi specyficzną potrzebę znalezienia narzędzia które mogłoby zaradzić temu, rozładować pewien rodzaj napięcia.

Istnieją ludzie którzy za takie narzędzie uznali właśnie sztuki walki. Dzięki temu posiadają wewnętrzny spokój i równowagę psychiczną.

Na całym świecie funkcjonuje wiele najróżniejszych systemów i sztuk walki. Najbardziej znane rozwinęły się na Dalekim Wschodzie. Początkowo służyły jako środek do obrony i zapewnienia bezpieczeństwa osób z „wyższych” sfer kulturowych; samurajom, oficerom, mnichom.

Były one przekazywane z pokolenia na pokolenie w rodzinach, klasztorach, szkołach znanych mistrzów, przez wieki.

Dla zwykłych ludzi pozostawały niedostępne.

Sytuacja zmieniła się po drugiej wojnie światowej, kiedy to nastąpił dynamiczny rozwój mediów. Najpierw w USA następnie w Europie. Największą popularność zyskały filmy o wojownikach z dalekiego wschodu, oraz ich niespotykane dotąd ich możliwości psychofizyczne, oczywiście w wielu przypadkach przesadzone i ubarwione.

W Europie środkowo - wschodniej wobec braku perspektyw i kryzysu autorytetu w latach osiemdziesiątych, młodzi ludzie chętnie widzieli wzór do naśladowania w człowieku na ekranie, który pozbawiony strachu odważnie i pewnie podążał naprzód.

Tematyka ta zyskała popularność także w Polsce, prawdopodobnie poprzez jej zgodność z ideologią panującą wówczas w naszym kraju.

Ostatnio dzięki internetowi , rozwojowi gier komputerowych, teledysków, sztuki walki jeszcze bardziej oddziałują na naszą wyobraźnię i zachowanie.

Ponieważ wiadomo, że z wiekiem traci się zdolności psychiczne i ruchowe warto znaleźć jakiś sposób aby pozostać jak najdłużej w dobrym zdrowiu i sprawności.

Wiadomo też, że wychowanie fizyczne dzieci i młodzieży w szkole, nie zawsze w stopniu wystarczającym zaspakaja potrzebę ruchu warunkującą optymalny rozwój psychofizyczny.

Wreszcie liczne dziś, choroby związane z niedostatkiem ruchu i stresem zmuszają nas do poszukiwania sposobów na zachowanie zdrowia.

Równie ważna wydaje się dziś potrzeba bezpieczeństwa, bez której także nie jesteśmy w stanie normalnie żyć i pracować.

³ Cynarski W. J. Problemy teologii sztuk walki 2004 s. 105

⁴ Czajkowski 2007

Wzmagająca się agresja wśród młodzieży czy dorosłych, a coraz częściej i dzieci wymaga zdecydowanej, pewnej i szybkiej reakcji.

Nie trzeba też udowadniać, że sfera psychiki ludzkiej potrzebuje pewnej „higieny”, co również, możemy osiągnąć poprzez trening sztuk walki.

Wszystko to sprawia, że sztuki walki wydają się być jednym z najlepszych sposobów na zachowanie zdrowia, dobrego samopoczucia i kondycji fizycznej do późnej starości. Ponadto łączą one doskonale potrzeby zarówno młodego – „wyzycie się”, jak i starszego pokolenia – spokój i zrównoważenie.

Z drugiej strony, konsekwencja, profesjonalizm z elementami wyczynu, samodoskonalenie poprzez obcowanie z kulturą dalekiego wschodu jest właśnie tym co najbardziej przyciąga i może być interesujące.

W moim przekonaniu z treningu Taekwon – do można czerpać wszystkie te korzyści.

Pani Doktor Joannie Basiaga - Pasternak

Składam wyrazy szacunku i wdzięczności za wszelką pomoc dzięki której ta praca mogła powstać.

autor

2. Charakterystyka Taekwon – do

Taekwon – do to sztuka walki wręcz, która powstała na wskutek połączenia różnych technik, systemów i sposobów walki funkcjonujących na terenach Korei.⁵

Za twórcę Taekwon – do uważa się koreańskiego oficera gen. Choi Hong Hi [1918 – 2002]

Według Choi'a⁶ około I. stulecia naszej ery w Korei były znane już systemy walki i samoobrony.

Około VI wieku n.e. grupa młodych wojowników „szlachetnie” urodzonych i klasy walczącej stworzyła dla oficerów ówczesnego wojska HWA RANG-DO - system walki mieczem, kijem, włócznią a także nieuzbrojonymi rękami i nogami.

Dało to początek sztuce, która przez następne stulecia przechodziła ewolucję, z czasem zyskując nazwę TAEK KYON.

Na początku XX stulecia, Korea pozostawała pod okupacją, i uprawianie TAE KYON było zabronione. Po wojnie oficer nowo powstałej koreańskiej armii, Choi Hong Hi, powracający z japońskiej niewoli, zaczął przekazywać swym kolegom wiedzę na temat znanej mu sztuki walki.

W roku 1955 grupa uczonych, historyków i innych osobistości przyjęła nazwę TAEKWON - DO dla określenia koreańskiej narodowej sztuki walki. Nazwa ta trafnie określała sens jej powstania i nawiązywała do historii narodu koreańskiego.

TAE – skakanie, kopanie KWON – pięść, uderzenia rękami DO - sztuka, droga - filozofia.

⁵ Rżany R. Wpływ chińskich i japońskich sztuk walki na powstanie koreańskiej sztuki Taekwon – do, a jej tożsamość 2002

⁶ Choi H. H.: Encyklopedia of Taekwon-do. International Taekwondo Federation 1983

(...) Integralną częścią treningu Taekwon - do są fundamentalne zasady obowiązujące w treningu i życiu codziennym. Oprócz respektowania ogólnych zasad zachowania każdy adept składa również przysięgę .

Trening Taekwon - do wpływa na szeroko rozumianą siłę, szybkość, wytrzymałość, gibkość, koordynację, siłę woli, koncentrację uwagi itp.

Na bazie ćwiczeń gimnastycznych rozwija się różne warianty ruchów: kopnięć i uderzeń, sposoby obrony i ataków, z bronią lub bez, z jednym przeciwnikiem lub kilkoma, w formie walki kierowanej i nie kierowanej, a także techniki samoobrony przed przeciwnikiem usiłującym złapać różne części ciała - uzbrojonym i nie uzbrojonym, w różnym dystansie.

System stopni uczniowskich tworzą stopnie CUP od 10 do 1, oraz mistrzowskie DAN od 1 do 9, przy czym 1-3 DAN to pomocnik instruktora

4-6 DAN to instruktor,

7-8 DAN to mistrzowie,

9 DAN - wielcy mistrzowie .

Stopniom uczniowskim przyporządkowany jest odpowiedni kolor pasa , od białego do czerwonego , poszczególne kolory pasów wybrano świadomie i zgodnie z tradycją w przeszłości wskazywały na pozycję osoby zajmowaną w społeczeństwie.

Współcześnie symboliczność koloru pasa nawiązuje do świata przyrody, przez co podkreśla swój związek z naturą i wskazuje na poziom umiejętności ćwiczącego.

Rywalizacja w Taekwon - do (ITF) ma formę wieloboju; układy formalne (tul) drużynowo i indywidualnie.

walka

techniki specjalne

testy siły

Należy zaznaczyć że TKD w formie sportowej może być uprawiane tylko przez nielicznych, natomiast jako sztuka jest dostępne dla każdego.⁷

Warto podkreślić że ważnym uzupełnieniem właściwego treningu zdaniem Choi'a powinny być także prace społeczne, podróże, zimne kąpiele, i wspinaczki górskie kształtujące charakter i silną wolę.

W takim ujęciu sztuka ta staje się efektywną i atrakcyjną formą aktywności fizycznej, obok swego głównego przeznaczenia.

2.1 Istota treningu fizycznego Taekwon - do

Sprawność fizyczna określana w literaturze jako kondycja lub zdolności motoryczna, jest w istocie bardzo złożona i zależy od wielu czynników : wieku, płci, zdolności, umiejętności, budowy somatycznej, zdolności motorycznych, stanu psychicznego, motywacji, siły woli, warunków atmosferycznych, itp.

Sprawność ruchowa według Grabowskiego⁸ to właściwość osobnicza motoryki, a sprawność fizyczną zdobywamy w trakcie treningu.

⁷ Choi H. H. : Taekwon – do ITF 2004

W związku z tym trening Taekwon - do podlega ogólnie stosowanym zasadom i założeniom metodycznym nauczania ruchu.

Ćwiczący rozwija zatem różne rodzaje składowych motoryczności ;

- siłę; względną, bezwzględną, statyczną, dynamiczną
- szybkość; ruchową, postrzegania, reakcji
- wytrzymałość; ogólną, miejscową, tlenową, beztlenową
- gibkość; dynamiczną, statyczną
- koordynację; wzrokowo – ruchową, słuchowo – ruchową, równowagę, różnicowanie ruchu, rytmizację, itp.

Bardzo dużą wagę przywiązuje się do kontroli oddechu.

Dopiero prawidłowo przygotowany organizm może rozpocząć naukę poszczególnych czynności ruchowych, określaną technikami.

Ilość i jakość posiadanych technik decyduje o stopniu zaawansowania treningowego.

W latach 1965 – 1995 Choi opracował 24 układy tzw. (tul) – wzorce, układy ruchów dzięki którym każdy indywidualnie może doskonalić swoje możliwości ruchowe.

Techniki podzielono na; pozycje, sposoby poruszania, techniki ręczne, i techniki nożne.

Kolejnym elementem treningu sprawnościowego Taekwon – do jest walka.

Stanowi ona jeden z najważniejszych elementów sztuk walki.

Jest to realne zastosowanie wyuczonych technik, kombinacji ataków i obron.

Rodzaje walki w Taekwon - do ;

1. Walka zaaranżowana – 1, 2, 3 krokowa, indywidualnie lub w parze
2. Walka półwolna
3. Walka wolna - sportowa
4. Walka przy użyciu tylko kopnięć
5. Walka pokazowa
6. Walka wolna zaaranżowana
7. Walka wolna⁹

Taktyka w Taekwon - do jest połączeniem sprawności fizycznej, nawyków czuciowo – ruchowych i sprawności intelektualnej.

- Składają się na nią m.in. kształtowanie i umiejętne stosowanie wyuczonych działań w walce.
- Opanowanie i doskonalenie umiejętności, rozpoznania stylu walki przeciwnika, rozpoznanie zamiarów przeciwnika, ukrywanie własnych zamierzeń, wprowadzanie w błąd, działania właściwe, pośrednie, po zwodach, zejściach, w drugim tempie, wyprzedzenia itp.

Ponieważ wszystkie elementy treningu wzajemnie na siebie oddziałują i nie można ich rozdzielić, tak jak współistnienia ciała i umysłu - treningowi fizycznemu w Taekwon – do w sposób naturalny towarzyszy trening psychiki.

⁸ Grabowski H. Teoria fizycznej edukacji 1999

⁹ Bujak i wsp. 2007 za Choi H H

2.2 Kształtowanie odporności psychicznej.

„Bez odpowiedniej oprawy psychicznej trening sztuk walki jest niczym innym jak szkołą okrucieństwa. Ćwiczenia praktyczne trzeba równoważyć rozwojem duchowym i wiedzą teoretyczną”

Fumon Tanaka

Sztuki walki z zasady łączą różne sposoby doskonalenia sfery psychicznej. Praktykujący je mistrzowie mają lepszą podzielność uwagi, przetrzutność i natężenie. Spostrzegawczość, motywacja wewnętrzna i zewnętrzna są rozwinięte do granic możliwości, panują oni nad własnymi emocjami, dysponują nieprawdopodobną odpornością psychiczną, a na pierwszy rzut oka niczym się nie wyróżniają od innych. Niewątpliwie tak zbudowana osobowość może stać się celem do osiągnięcia dla młodego człowieka w świecie obecnie panującego (zdaniem duchowieństwa i nie tylko) relatywizmu moralnego.

Kształtowanie cech wpływających na równowagę psychiczną, pewność siebie i opanowanie to cel treningu w sferze psychiki w Taekwon – do **sportowym**.

Zwykle osiąga się to poprzez stosowanie specyficznych metod, środków i sposobów zgodnie z aktualną wiedzą psychologiczną¹⁰.

W Taekwon – do pojętym jako **sztuka** walki - głównym celem jest doskonalenie duchowe, a biegłość w umiejętnościach walki staje się efektem ubocznym.¹¹

Podstawowe metody treningu psychicznego w sztukach walki to:

- ❖ ćwiczenia relaksujące i koncentrujące
- ❖ trening wyobraźniowy i wizualizację
- ❖ rozwijanie intuicji
- ❖ ćwiczenia oddechowe – energetyzujące
- ❖ hartowanie psychiki
- ❖ autosugestia
- ❖ analiza treści książek i filmów

Analizując dokładniej - korzystny wpływ na psychikę trenującego sztuki walki mają:

- stosowanie zmian napięcia emocjonalnego – zwane też technikami relaksacji i medytacji.
- kształtowanie zdolności koncentracji „na zadaniu” - uświadamiając sobie cel zadania - wówczas uwaga zostaje zwrócona na jego osiągnięcie, a nie na emocje towarzyszące.
- Podobnie rzecz się ma, jeśli chodzi o wizualizację – cel wydaje się łatwiejszy do osiągnięcia.
- rozwój intuicji – poprzez przewidywanie własnych reakcji i ruchów przeciwnika n p „nie, bo wyniknie problem”.
- opanowanie i przekształcanie emocji – zdenerwowania, lęku n p w złość
- kształtowanie orientacji i samokontroli – uczucia i emocje, to zwykle reakcje, pojawiające się w sytuacjach zagrożenia, są potrzebne aby można było podjąć w ogóle decyzję o obronie, pamiętając o panowaniu nad organizmem.

¹⁰ Bujak i wsp. 2007 za Rychta 1990

¹¹ Pietrzak, Cynarski 2000

- utrzymaniu spokojnego umysłu i „płynności” myślenia – przez specjalne ćwiczenia oddechowe.
- hartowanie psychiki, wzmocnienie wytrwałości oraz przewyższanie własnych słabości – przez ciężki trening, twarde walki, utwardzanie powierzchni uderzających ciała, i optymalnie dobranym obciążeniem zarówno fizycznym jak i psychicznym graniczącym z rzeczywistością zadania.
- kształtowaniu czynności kontrolno regulujących : (autosugestia)
 - w formie wewnętrznego dialogu n p „ muszę to zrobić lepiej”
 - własne instrukcje w trakcie działania n p „ teraz to, potem tamto”
- weryfikacja treści książek i filmów pomaga w wyrobieniu zdania i przyjęciu własnego punktu widzenia w sztukach walki.

W czasie treningu psychofizycznego rozwijana jest świadomość i czucie własnego ciała, które z czasem obejmuje również sferę psychiki, pozwala to na lepsze poznanie siebie, i świadomą regulację swego zachowania (nie tylko w czasie optymalnego pobudzenia emocjonalnego ale również w sytuacjach konfliktów, i zagrożeń). Świadomość wyboru, możliwości przeciwdziałań zachowaniom destruktywnym, odczucie satysfakcji, pewności i kontroli nad sobą związane z wielokrotnym osiągnięciem celu, to efekt wieloletniego doskonalenia psychiki w sztukach walki.

Jest to tzw. „DO” oznaczające drogę, lub sztukę życia poprzez którą stale doskonalili się osobowość.

W tym kontekście zastanawiające staje się stwierdzenie Stanisława Tokarskiego który wśród wielości i różnorodności osób różnych nacji ćwiczących różne sztuki walki widzi wiele metod kształtowania cech osobowości.

Powstaje więc pytanie; którą z nich wybrać?

Dwie wydają się wiodące; azjatycka - oparta na tradycjach ruchowych, i „ euro – amerykańska” psychologiczna.¹²

2.3 Kształtowanie postaw społecznych i moralnych.

Spójnie - moralny aspekt treningu TKD dotyczy podstawowych czynników, które określają główne zasady zachowania;

- uprzejmość,
- uczciwość,
- wytrwałość,
- samokontrola
- odwaga.

Zostały one sformułowane przez gen. Choi Hong Hi. i nawiązują do kodeksu honorowego wspomnianej elitarniej grupy wojowników z VI w n e, są one jednym ze środków samodoskonalenia.

Obecność elementów kultury dalekowschodniej w czasie ćwiczeń; ceremoniał powitania / pożegnania instruktora, wyrażanie szacunku dla współćwiczącego, sposób zwracania się do starszych stopniem, a także hierarchizacja stopni istotnie wpływają na rozwój postaw moralno – społecznych osób ćwiczących.

¹² Tokarski S IDO Ruch dla kultury 2006

Podejmując trening młody adept zmuszony jest w pierwszej kolejności zaakceptować swój brak wiedzy, i niezdarność ruchową, staje więc na końcu grupy ćwiczących, jest na najniższym szczeblu i tylko od niego samego zależy czy zechce się wspiać - oto jeden z podstawowych warunków zdobywania wiedzy i umiejętności prowadzącej do prawdziwego rozwoju moralnego i społecznego. To punkt wyjścia o nieocenionych właściwościach wychowawczych.

Kolejnym elementem kształtującym postawę może być przysięga składana w obecności instruktora i bardziej zaawansowanych uczniów :

- „ Będę przestrzegał zasad Taekwon – do
- Będę szanował instruktora i starszych stopniem
- Nie będę nadużywał umiejętności
- Będę wspierał wolność i sprawiedliwość
- Będę wspierał pokój na świecie”

Treść przysięgi zobowiązuje do jej przestrzegania i przyjęcia jako wzór zachowania, natomiast fakt jej złożenia daje nowicjuszowi prawo przynależności do grupy ćwiczących, przez Gen. Choi'a określanej jako „rodzina”.

Oczywiście ze strony instruktora czy trenera i starszych stopniem jest to pewien „ kredyt zaufania” na który trzeba sobie zapracować rzetelnym i solidnym treningiem.

Z drugiej strony nowicjusz może z pewnością liczyć na respekt, szacunek i pomoc ze strony wszystkich trenujących.

Jednak największy wpływ na osobowość uprawiających sztuki walki ma niewątpliwie mistrz., trener, instruktor.

To on - jego osobowość, zachowanie, umiejętności są wzorem i celem do którego dążą uczniowie.

Wszystkie wyżej wymienione elementy interakcji międzyludzkich spotykamy także w życiu codziennym, często pozostają one nieuświadomione lub umykają naszej uwadze.

Tu, w dojang¹³ poprzez specjalny rodzaj nastawienia uwagi są zauważone - a dostrzeżone kształtują moralność i skłaniają do rewizji własnych zachowań. .

Klub Taekwon - do to instytucja zorganizowana, która posiada licencję PZTKD.¹⁴ Dla przeciętnego trenującego niewiele to znaczy, nie mniej jest to o tyle interesujące, że chcąc „ poważnie” trenować trafiamy do profesjonalnej organizacji, o przejrzystych strukturach, dbającej o swych członków. Wydaje się więc że wpływa to równie istotnie na akceptację istniejącego porządku i norm przez trenujących.

Wśród trenujących zdarzają się czasami zachowania określane jako aspołeczne, nieprzemyślane lub agresywne, co mogłoby wskazywać na destruktywny charakter Taekwon – do, tymczasem warto pamiętać, że trening w sztukach walki jest również procesem złożonym, pedagogicznie - wychowawczym, podobnie jak nauka w szkole, i takim samym prawidłom podlega.

¹³ Dojang (Kor) – miejsce ćwiczeń

¹⁴ Polski Związek Taekwon – do z siedzibą w Lublinie

3. Pojęcie osobowości

Poznanie osobowości w jej powiązaniach z działalnością sportową jest bez wątpienia najbardziej intrygującą i pobudzającą dziedziną psychologii sportu.

Richard H. Cox

Osobowość to termin pojawiający się w wielu dziedzinach nauki; psychologii, filozofii, pedagogice, socjologii, i naukach prawnych. Aby lepiej zrozumieć jej istotę trzeba ją scharakteryzować w kilku aspektach.

Pierwsze propozycje definiowania osobowości pojawiły się już w starożytności.

Można je odnaleźć w dziełach pierwszych filozofów ; Platona, Arystotelesa, czy Hipokratesa.¹⁵

Osobowość rozpatrujemy w trzech znaczeniach;

metafizycznym – czyli tego co wpływa na jedność i tożsamość człowieka.

normatywnym - czyli wzoru do którego osiągnięcia dąży kształcenie i wychowanie

empirycznym – czyli układu cech i mechanizmów wpływających na zachowanie i przebieg procesów psychicznych człowieka.

Najistotniejsze z punktu widzenia psychologii jest podejście empiryczne do badań nad osobowością. **W takim ujęciu jest ona zbiorem cech i właściwości które regulują zachowanie, działanie , stałość procesów psychicznych, gromadzenie doświadczeń emocjonalnych, a także relacji interpersonalnych, wiadomości, umiejętności, celów i wartości.** Tworzą one współzależność specyficzną dla danej osoby. Zatem jest to mechanizm neurofizjologiczny.

Z czasem osobowość staje się coraz mniej podatna na działanie zewnętrzne, a coraz bardziej wykorzystuje właściwości samoregulacji, i własności twórcze.

Osobowość ma cztery podstawowe składowe;

a) *dynamiczne* – potrzeby, motywy, zainteresowania, wartości

b) *schematy poznawcze* – obraz świata, własnej osoby, poglądy i opinie

c) *postawy* – specyficzne formy reagowania

d) *kontroli* – panowanie nad sobą, odporność psychiczna, radzenie sobie ze stresem.

Ponadto na osobowość ma wpływ; temperament, inteligencja i różne zdolności.

W zależności od podobieństw wysuniętych jako pierwsze, określono typy psychologiczne.¹⁶

W psychologii funkcjonuje kilka głównych teorii określających osobowość.

Jedną z nich zdefiniował Gordon W. Allport. Według niego „osobowość to dynamiczna organizacja, wewnątrz jednostki, obejmująca te układy psychofizyczne które decydują o specyficznych dla niej sposobach przystosowania do środowiska.”

W ramach osobowości wyróżnił cechę wspólną dla wszystkich i tzw. dyspozycję osobistą specyficzną dla jednostki. Zarówno cecha jak i dyspozycja może być dominująca, centralna, lub wtórna.

¹⁵ Sankowski, Gracj 2007 [za Szewczuk 1990, Rosińska, Matusiewicz 1982, Strelau 1998]

¹⁶ Pojęcie osobowości z Encyklopedii PWN 1966

Dominująca - jest rzadkością i generalnie wpływa na całe zachowanie.
Centralna - najbardziej charakterystyczna dla jednostki, ujawnia się w działaniu.
Wtórna - wpływająca na niewiele bodźców i reakcji, mało istotna.

Osobowość jest zbudowana i wydedukowana ze wszystkich dających się ustalić reakcji zachodzących pomiędzy człowiekiem a środowiskiem w którym on żyje.

R. B. Catell

Raymond B. Catell „za najważniejszy cel badań nad osobowością uznał ustalenie praw określających jak ludzie o danych strukturach osobowości zachowują się w różnego rodzaju sytuacjach i środowiskach”¹⁷

Cechy, zdaniem Catell`a tworzą strukturę psychiczną osobowości, to co postrzegamy to tzw. **cechy powierzchniowe**, a **cechy źródłowe** to podstawowe elementy zmienne - tworzące osobowość. W ich zawartość wchodzi cechy;

zdolnościowe - np inteligencja

temperamentalne – tempo i styl działania

dynamiczne – motywy i cele działania

Pozostają one najbardziej stałymi komponentami osobowości.

Na cechy dynamiczne składają się;

ergi – rodzaj instynktu

sentymenty – wynik dotychczasowego doświadczenia

postawy – wynik siły zainteresowania, kierunku działania i obiektu.

Uzupełnieniem schematu osobowości Catell`a są dane L, Q, T analizują one **cechy powierzchniowe** na podstawie: częstości zachowań (L), auto opisu psychiki (Q), sytuacjach wywołujących dany rodzaj zachowania (T), natomiast **cechy źródłowe** opisuje analiza czynnikowa.

Z kolei H J Eysenck Prowadząc wieloletnie badania nad osobowością, weryfikując wyniki wyróżnił trzy komponenty osobowości: psychotyczność (P), ekstrawersja (E), i neurotyczność (N), nazywane często nadrzędnymi.

Na psychotyczność składa się neurotyczność (emocjonalność) i zrównoważenie emocjonalne. Psychotyczność obejmuje prawdopodobieństwo pojawienia się psychozy w warunkach stresu i pozostaje na dwu biegunach osobowości, pomiędzy introwersją z jednej i ekstrawersją z drugiej strony.

Eysenck prowadził także badania nad biologicznym pochodzeniem „superczynników”

Wykazał, że istnieją dwa typy układu nerwowego z przewagą części współczulnej - odpowiedzialnej za wzrost pobudzenia, oraz przewagą części przywspółczulnej odpowiedzialnej za obniżanie aktywności czyli hamowanie.

Na podstawie badań wykazano że, typ układu nerwowego z przewagą procesów hamowania ma wpływ na aktywność ekstrawertyków, a układ nerwowy z przewagą procesów pobudzenia wpływa na aktywność introwertyków.

Natomiast badana psychotyczności, wykazały że pozostaje ona w luźnym związku z innymi cechami charakteru i nie doprowadziły do jednoznacznych wniosków.

¹⁷ Strelau J, 2000 Psychologia - podręcznik akademicki t 2 s 528 - 535.

Tak rozumiana struktura osobowości została przyjęta w wielu krajach a jej typologia ma charakter uniwersalny.[Strelau 2000]

Wszystkie opisane wyżej teorie łączy jedno podejście do osobowości jako zespołu cech - które stworzył Allport. Najbardziej rozpowszechnioną z nich jest teoria Eysencka, natomiast Catell akcentuje związki człowieka z otoczeniem.

3.1 Dwie składowe temperamentu

Pierwsza z nich opisana przez I. Pawłowa zakłada że osoby różniące się typem temperamentu różnią się w istocie sposobem zachowania, dotyczy to szczególnie procesów przystosowawczych.

Cechy oraz funkcjonowanie procesów nerwowych są podstawą do wyróżnienia następujących typów temperamentów : zrównoważony, niezrównoważony, ruchliwy, powolny – podział ten pokrywa się z najstarszym, klasycznym podziałem Hipokratesa, Galenus a dzielącym ludzi na cztery typy temperamentu ;

Sangwinik – żywy, wesoły, pogodny, energiczny w otoczeniu, łatwo wpada w przygnębienie w sytuacji nieprzyjemnej, uczuciowy, optymistą, towarzyski, ogólnie lubiany, niezrównoważony, niewierny, wrażliwy. subtelny, **łatwo przystosowuje się do nowych warunków**, nawet w niesprzyjających warunkach potrafi pracować efektywnie, posiada rozwiniętą mimikę i gestykulację. Przeżycia mają charakter umiarkowany chociaż czasem są przesadnie wyrażone. Posiada wiele zainteresowań, ale nie zagłębia się w nie. Jego słowa są wyraźne i komunikatywne nieco szybkie ale płynne. Źle reaguje na monotonię. W treningu sportowym szybko opanowuje nowe ruchy, natomiast szybko nudzi go ich doskonalenie.

Choleryk – wybuchowy, bywa agresywny, gniewny, gwałtowny, **przewaga procesów pobudzenia nad hamowaniem**, szybki i wytrwały w działaniu, nie boi się trudności, jednak ciężko mu powstrzymać emocje i zaniechać działania gdy wymaga tego sytuacja. Bywa dobrym kierującym, dąży bezwzględnie do celu, niecierpliwy, lubi być zauważony, niechętnie się podporządkowuje, mówi szybko i nierówno, źle znosi trudne sytuacje do depresji i stanów nerwicowych włącznie, stały w uczuciach. Ruchy szybkie, trwałe, silne ale nieregularne. W sporcie wszystkie elementy treningu znosi dobrze, ale emocje przedstartowe bardzo go wyczerpują.

Flegmatyk – **dobrze przystosowany do otoczenia**, nie łatwo się zraża, procesy pobudzenia i hamowania są silne ale zrównoważone dlatego potrafi zachować zimną krew. Odporny na stres .Czasem działa w „ afekcie” Reakcje na nowe otoczenie przebiegają chaotycznie i tu różni się od sangwinika. Cechują go powolne, spokojne reakcje, mało entuzjazmu, czasem apatia.

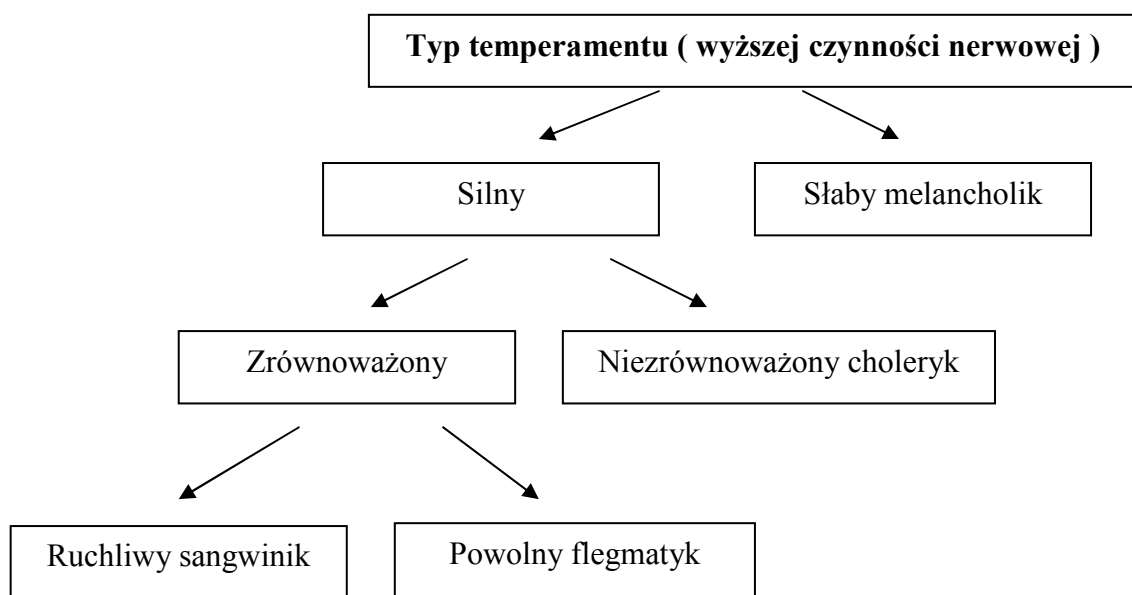
Podobnie mowa - pozbawiona ekspresji mimicznej, gestykulacji, dobrze znosi monotonię, wytrwały, tolerancyjny, nie wymagający – wystarcza mu dobra atmosfera

w domu jedzenie i picie. Nie lubi zmian, długo pamięta urazy. Przeżycia mają charakter głęboki. W sporcie dobrze znosi trening doskonalący, znane ruchy są opanowane oszczędnie, spokojne, natomiast nowe ruchy sprawiają mu trudności.

Melancholik – mała siła i ruchliwość procesów nerwowych, wrażliwy, skłonny do refleksji, smutny, często zadumany nad przeszłością, boi się o przyszłość, lękliwy, troskliwy, spokojny, nie lubi hałasu niewytrwały w uczuciach i działaniu, nawet niewielka siła pobudzenia może okazać się dla niego zbyt silna, powodując apatię lub zmęczenie. Życie to ciężka konieczność i odpowiedzialność dla niego, ma poczucie niższości. Nie lubi towarzystwa, nowe kontakty nawiązuje z trudnością. Przywiązany, stały, wierny osobom już znanym. Słabo wyraża uczucia pomimo że są głębokie dlatego może być postrzegany jako mało uczuciowy.

Trudno mu wytrzymać silne czy długotrwałe pobudzenie, nie odporny na stres, często dochodzi u niego do hamowania ochronnego procesów nerwowych. Źle znosi zmiany środowiska, mało aktywny w pracy i relacjach międzyludzkich. Lubi spokój, sumienny w wykonywaniu poleceń, mówi raczej cicho i spokojnie. Zręcznie przewiduje trudności, dlatego łatwo je omija.

Przestawione wyżej typy mają własną specyfikę, oznacza to że nie ma wśród nich lepszych ani gorszych. Typy tzw. czyste spotyka się rzadko, częściej są to typy mieszane z przewagą jednej właściwości.



SIŁA PROCESÓW NERWOWYCH
RÓWNOWAGA PROCESÓW NERWOWYCH
RUCHLIWOŚĆ PROCESÓW NERWOWYCH

Ryc.2 Typy temperamentu według Iwana Pawłowa. Źródło: Gracz, Sankowski Psychologia aktywności sportowej

Drugą składową temperamentu stworzył J Strelau. „Temperament odnosi się ona do względnie stałych cech osobowości, występujących u człowieka od wczesnego dzieciństwa i mających swoje odpowiedniki w świecie zwierząt.

Będąc pierwotnie zdeterminowany przez wrodzone mechanizmy neurobiochemiczne, temperament podlega powolnym zmianom spowodowanym procesem dojrzewania oraz indywidualnie specyficznym oddziaływaniem między genotypem a środowiskiem.”¹⁸

Wyróżnia się zatem następujące cechy temperamentu ;

reaktywność temperamentalną -

1. jako wydolność zmysłową i emocjonalną
2. jako wrażliwość zmysłową i emocjonalną

Zależy ona od siły bodźca i siły reakcji.

Osoby **wysoko reaktywne** posiadają „mechanizm wzmacniający stymulację” dlatego reakcja jest silniejsza, natomiast osoby **nisko reaktywne** posiadają „mechanizm tłumiący stymulację” osłabiające ich reakcje.

Decydujące znaczenie w rozróżnianiu typu reaktywności temperamentalnej ma tu **szybkość reakcji** mierzona czasem od pojawienia się bodźca do wystąpienia reakcji, **ruchliwość reakcji** jako zdolność przechodzenia z jednej czynności do drugiej, **bezwładność reakcji** jako nienadążanie reakcji w stosunku do zmian n p otoczenia.

Aktywność temperamentalna – odpowiada za równowagę, optymalne pobudzenie i dotyczy poszukiwania i dostarczania bodźców zapewniających optymalne pobudzenie, tj. największą sprawność organizmu przy najmniejszych kosztach fizjologicznych.

Osobnicy niskoreaktywni – (mechanizm tłumiący stymulację) są w istocie bardzo aktywni, chętnie przebywają w głośnym towarzystwie, nie przeszkadza im hałas.

Osoby wysoko reaktywne – (mechanizm wzmacniający stymulację) są bierni, ograniczają aktywność, unikają hałasu i głośnych spotkań.

Jeśli chodzi o wyniki sportowe w dyscyplinach zwinnościowych i szybkościowych wszystkie typy mają szansę na dobry wynik, natomiast osoby niskoreaktywne mają większe szanse powodzenia w dyscyplinach wytrzymałościowych. Typ temperamentu warunkuje także proces szkolenia sportowca, dobór metod, warunków i środków treningu.

W ostatnim czasie pojawiły się nowe koncepcje opisu temperamentu n p. model sześciu cech Zawadzkiego i Strelaua.¹⁹ Wymagają one jeszcze dodatkowych analiz

1. **zławość** – zdolność szybkiej reakcji , wysokiego jej tempa, łatwej zmiany zachowania z jednej w drugą
2. **perseweratywność** - zdolność do kontynuowania i powtarzania zachowań po zaprzestaniu działania bodźca
3. **wrażliwość sensoryczna** - zdolność reagowania na bodźce zmysłowe o małej wartości.
4. **reaktywność emocjonalna** – zdolność do intensywnych reakcji na emocje (duża wrażliwość i mała odporność emocjonalna)
5. **wytrzymałość** – zdolność do reagowania w sytuacjach wymagających długotrwałej albo mocno pobudzającej aktywności w warunkach presji zewnętrznej.
6. **aktywność** – zdolność do podejmowania zachowań mocno pobudzających z wewnątrz lub zewnątrz.

Dwie pierwsze skale odnoszą się do czasowej charakterystyki reakcji, natomiast cztery pozostałe przynależą do poziomu energetycznego zachowania.

¹⁸ Strelau Psychologia 2000 t.2 s.693

¹⁹ Notatki własne autora

3.2 Emocje

Wartości człowieka nie należy oceniać na podstawie tego, jakie są jego przekonania lecz jakie emocjonalne impulsy otrzymał od Przyrody w swoim życiu.

A Einstein

Emocje są ściśle związane z typem temperamentu.

Sam termin „emocje” może mieć trzy znaczenia:

- 1) To określenie podstawowego działu psychologii
- 2) To automatyczna reakcja człowieka na bodziec (subiektywna, behawioralna)
- 3) To prosta reakcja uczuciowa²⁰

Z kolei inny autor²¹ twierdzi że „emocja jest subiektywnym stanem psychicznym, uruchamiającym priorytet dla związanego z nią programu działania.”

Rozpoczyna się on wraz z uświadomieniem sobie przez osobę sytuacji która może naruszyć wewnętrzną równowagę psychiczną. Przyczyna tego stanu to konsekwencje czynu ,bądź jego braku (czasem sama jego świadomość).

Emocje mogą być dwojakiego rodzaju, ich rodzaj zależy od tego jaki mają wpływ na równowagę wewnętrzną. Czynniki które *zakłócają* wewnętrzną równowagę odczuwane są jako negatywne, zaś wszelkie bodźce *przywracające* stabilność i równowagę organizmu odczuwane są jako pozytywne. Wpływają one bezpośrednio na potrzeby organizmu, a także określają poziom motywacji. Natomiast bodźce działające zbyt długo, lub zbyt intensywnie wpływają na zubożenie. Emocjom towarzyszą inne procesy psychiczne (n p. myślenie, postrzeganie) specyficzne dla danej jednostki reakcje organizmu, (n p podwyższone tętno, pocenie) , ruchy ciała (pantomimiczne), i (mimiczne) twarzy.

Emocje mogą mieć różne cechy:²²

- * *Poziom aktywacji* – sygnał emocjonalny podnosi, lub obniża pobudzenie (podniecenie, zubożenie), decydująco wpływa tu czas i natężenie działania bodźca.
- * *Znak emocji* – mogą być ujemne (przykre), dodatnie (przyjemne) zależnie od poziomu aktywacji. Przy optymalnym pobudzeniu z reguły pojawia się znak dodatni, przy nadmiernym, lub bardzo niskim pobudzeniu jest to znak ujemny.
- * *Treść emocji* - ich znaczenie. W trakcie rozwoju ontogenetycznego uczymy się rozróżniać i nazywać to co odczuwamy n p . strach, radość, gniew, szczęście, itd.

Z punktu widzenia psychologii sportu najistotniejsza wydaje się emocja rozumiana jako reakcja uczuciowa. Istnieją autorzy dla których wywołanie emocji zależy od trzech czynników²³

- a) pierwotne bodźce uczuciowe
- b) wtórne bodźce uczuciowe
- c) zmienne zestawieniowe

²⁰ Beauvale 2005

²¹ Strelau 2000

²² Gracz Sankowski 2007

²³ Czajkowski 2007

Pierwsze z nich pochodzą ze słuchu, wzroku, węchu, dotyku, czyli z zewnątrz organizmu. Mogą też pochodzić z narządów wewnętrznych, wtedy wpływają na samopoczucie i nastrój.

Drugie dotyczą warunkowania na zasadzie tworzenia odruchów bezwarunkowych. Bodźce początkowo obojętne występują w tym samym czasie lub krótko przed bodźcem wywołującym emocje. Powtarzająca się sytuacja wywołuje z czasem uczucie.

Trzecie to forma porównania swoich oczekiwań ze stanem realnym, faktycznym. Im większa rozbieżność między celem, a praktyką tym większa siła emocji przykrych lub miłych.

Emocje są często wyrażane, ale każda osoba może wyrażać je inaczej²⁴:

- Wzorce wyrażania uczuć – mimika, gestykulacja.
- Różne sposoby rozładowania emocji
- Zmiany zachodzące w świadomości
- Gotowość, skłonność do związków z otoczeniem – zbliżenie, napastliwość, radość, rozpacz itp.

O sposobie powstania, przebiegu, szybkości i sile emocji w największym stopniu decyduje **rodzaj temperamentu**.

Obecnie w literaturze obok innych funkcjonują dwie główne typologie temperamentu.²⁵

Typologia Iwana P. Pawłowa zakłada że temperament określają właściwości funkcjonalne układu nerwowego – pobudzenia i hamowania w korze mózgowej.

- siła procesów nerwowych
- równowaga tych procesów
- ruchliwość

Siła jest zdolnością układu nerwowego najważniejszą i dotyczy **procesów pobudzenia i hamowania**. Siła pobudzenia to zdolność optymalnego reagowania na bodźce działające mocno i długo, („wyłączone” zostaje hamowanie ochronne).

To zdolność do długotrwałego wysiłku.

Z kolei siła procesu hamowania jest wydolnością układu nerwowego i wyraża się w łatwości powstrzymania się od działania mimo prowokowania. Jednostka uzna że dana reakcja jest niewskazana dlatego jej zaniecha.

Równowaga pobudzenia i hamowania to właściwość wyrażona stosunkiem siły procesów pobudzenia do siły procesów hamowania. Jeśli procesy się równoważą mamy do czynienia z typem zrównoważonym, jeśli powstanie nierównomierność wówczas jest to typ niezrównoważony.

Ruchliwość, labilność procesów nerwowych to zdolność przechodzenia z jednego stanu w drugi. Zawiera się też w niej szybkość powstawania i zanikania wspomnianych procesów oraz różnicowanie reakcji.

²⁴ Reykowski 1977

²⁵ Gracz, Sankowski 2007

3.3 Strach a lęk

Co do emocji towarzyszących aktywności sportowej pozostało omówić strach i lęk.

Strach – to silna i przykra podstawowa emocja, wywołana przez aktualne, albo oczekiwane zagrożenie²⁶ (dla życia, zdrowia, stanu posiadania, realizacji ważnych celów), której towarzyszą chęć ucieczki, i liczne częściowo zindywidualizowane objawy fizjologiczne (...).

Lęk - to szczególny rodzaj strachu występujący bez wyraźnych zewnętrznych zagrożeń i przyczyn.; źródła jego zwykle tkwią w nieświadomych nerwicowych konfliktach wewnętrznych.

Człowiek uprawiający „poważnie” sport, narażony jest na częste odczuwanie lęku przedstartowego, czy lęku związanego już z samym startem i rywalizacją.

Czasami lęk pomaga, a czasami paraliżuje działanie. Mówiąc o nim pojawiają się nieścisłości pojęciowe między teoretykami, dlatego powstaje potrzeba wyjaśnienia tego zjawiska.

Spośród wielu badaczy tego zagadnienia (R B Catell, C L Hull, Y Hanin, S Kozłowski, R Martens, L Hardy)²⁷ warto przychylić się do ustaleń Charlesa D Spielbergera aby zachować jasność rozumowania.

Takie stanowisko przyjęli także T.Morris S. Summers. Stwierdzają oni że wspomniany autor „ potwierdził istnienie indywidualnego charakteru reakcji na stres i przedstawił doniosłość pojęcia zagrożenia”²⁸

Doszedł on do wniosku że potocznie używany termin **lęk** posiada dwuznaczność:

1. Chodzi o określenie stanu, albo sposobu reagowania w konkretnej sytuacji zagrożenia. Są to przeżycia, lub doznania lękowe bez racjonalnych przesłanek.

(**stan lęku**)²⁹

Lęk tego typu cechuje się:

- świadomością poczucia lęku
- reakcjami fizjologiczno – zachowawczymi.

Należy jednak pamiętać o odróżnieniu lęku – stanu od bodźców które go wywołują, oraz reakcji redukujących poziom lęku.

2. W tym znaczeniu chodzi o opis względnie stałych cech osobowości , tzn. łatwości, i częstości powstawania reakcji czyli skłonności lękowych. (**cecha lęku**)

- jest on opisem różnic indywidualnych
- podatność na reagowanie stanem lękowym.

Spielberger zalicza cechę lęku do nabytych dyspozycji behawioralnych, i uzależnia go od doświadczeń danej osoby – szczególnie z dzieciństwa.

Jest to ukryta predyspozycja do określonego rodzaju reakcji wyzwalana przez bodźce powodujące napięcie nerwowe.

Trzy sytuacje mogą wywołać lęk: *sytuacja zagrażająca własnemu ja (interpersonalna)*
sytuacja zagrażająca bezpieczeństwu fizycznemu
sytuacja niejasna, dwuznaczna.

²⁶ Beauvale 2005

²⁷ Borek Wpływ lęku na osiągnięcia sportowców „ Sport Wyczynowy” 2003, nr 9 – 10

²⁸ .Morris . Summers Psychologia sportu strategie i techniki 1998 s. 80

²⁹ Karolczak – Biernacka 1991

Rozwijając dalej tę teorię lęku kilku amerykańskich psychologów stwierdziło iż w takim ujęciu „ lęk jest interakcją czynników osobowościowych i sytuacyjnych”.³⁰

Określenie lęku odnosi się do prawdopodobieństwa z jakim osoba postrzega sytuację jako zagrożenie.³¹

Objawy psychologiczne lęku obejmują m.in.

- nerwowość, podniecenie
- zamartwianie się, przygnębienie
- głupie zachowania (mówienie głupstw)
- irytacja, niemożność skupienia
- zakłopotanie, wahanie nastroju³²

Objawy fizjologiczne lęku to m. in. :

- głośnie bicie serca
- podwyższone tętno
- pocenie się
- drżenie, pocenie, zaczerwienienie
- przyspieszony oddech
- napięcia mięśniowe
- mdłości, wymioty, a nawet ziewanie³³

Jak twierdzi Karolczak – Biernacka wszystkie objawy fizjologiczne są wspólne dla obydwu typów lęku i w praktyce są nie do odróżnienia.

W sporcie spotykamy dwie postaci lęku;

- poznawczy (występuje na **dlugo** przed zawodami) powoduje głównie objawy psychologiczne; nerwowość, irytację, przygnębienie, itp.

- somatyczny (występuje **tuż** przed zawodami) powoduje najpierw objawy fizjologiczne ; wyższe tętno, pocenie się, dreszcze, a następnie ogranicza funkcjonowanie sfery psychicznej; ograniczenie postrzegania, brak koncentracji czy zakłopotanie.

Odczuwanie optymalnego lęku przez sportowców działa mobilizująco, natomiast zbyt wysoki lęk paraliżuje i upośledza działanie .

Lęk przed samymi zawodami jest jednak konieczny dla osiągnięcia optymalnego pobudzenia i motywacji dla uzyskania dobrego wyniku.

3.4 Siła woli

Termin **w o l a** oznacza stałą gotowość człowieka do świadomego i celowego kierowania swoim zachowaniem, podejmowania decyzji, realizowaniu lub też nie realizowaniu pewnych działań, i zachowań³⁴.

Z całą pewnością potocznie **wola** określa **motywację**. W fachowych opracowaniach funkcjonują jeszcze określenia takie jak ; „kształtowanie woli”, „ cechy wolicjonalne” , „przygotowanie wolicjonalne”

Według Czajkowskiego „Kluczem do zrozumienia silnej woli jest motywacja. Ludzie dążą do wytyczonych celów, pokonując nieraz wielkie przeszkody i trudności, kiedy cel przedstawia dla nich wielką wartość, kiedy stanowi on silną potrzebę oraz kiedy wierzą

³⁰ Sosnowski Lęk jako stan i jako cecha w ujęciu C.D. Spielbergera „Przegląd Psychologiczny 1977

³¹ Morris, Summers 1998

³² Ulatowski, Rychta 1992

³³ Czajkowski 2000

³⁴ Encyklopedia PWN 1966

w możliwość osiągnięcia celu”. Ponieważ samo pojęcie woli nic nie wyjaśnia należy traktować go jako **motywację**³⁵, a ściślej procesy motywacyjne. Jest to grupa czynników (motywów) pobudzających - wpływających na działanie, jego organizację, kierunek, intensywność i cel³⁶. Istotnie na motywację działają pojedyncze motywy. Są to przeżycia podtrzymujące, sprzyjające mu, lub przeszkadzające wykonaniu danego działania.

Można przyjąć że motyw ma dwie główne przyczyny;

- a) konieczność zaspokojenia potrzeb
- b) realizacja własnych lub narzuconych działań.

Wynika z tego iż system potrzeb wpływa decydująco na motywację.

Aby rozwinąć *optymalną motywację* konieczne są dwa warunki; po pierwsze wynik danego działania musi mieć wartość praktyczną, po drugie musi istnieć realna możliwość jego osiągnięcia.

Konkretny cel, lub wynik wyznacza kierunek działania.

Natomiast **natężenie motywacji** określają trzy składowe; siła motywacji, wielkość, i intensywność. „Przez **siłę procesu** motywacyjnego rozumie się zdolność do włączenia konkurencyjnych motywów przez motyw wyznaczający aktualnie podjętą działalność. (...) to konsekwentne realizowanie zadań mimo wzrastającego stopnia trudności, n p. zmęczenia lub niedyspozycji, bądź też wybór z wielu możliwych kierunków działania tych najtrudniejszych, lecz gwarantujących uzyskanie zamierzonego wyniku”³⁷

Wielkość motywu (n p aspiracja) wpływa na wielość działań które należy wykonać żeby osiągnąć cel.

Natężenie motywacji wpływa na mobilizację organizmu do osiągnięcia celu.

Mobilizację zauważamy jako rodzaj podniecenia, wzrasta ona wraz ze wzrostem stopnia trudności zadania, lub gdy dotychczasowe działanie natrafia na przeszkody.

Warto wspomnieć tu że jednym z warunków aby osiągnąć zamierzony cel jest potrzeba odpowiedniego poziomu motywacji. Mówią o tym dwa prawa Yerkesa - Dotsona.

- Słaba i silna motywacja nie sprzyja osiągnięciu celu, najlepsze efekty daje napięcie motywacyjne o średniej sile.
- Zadanie trudne wymaga niskiego napięcia motywacyjnego, ponieważ jest samo w sobie motywujące.

Istnieją dwa rodzaje motywów **motywacja wewnętrzna**, gdy czujemy że sami o sobie decydujemy, zaangażowanie w jakąś aktywność tylko dla niej samej, a działanie to sprawia nam przyjemność.³⁸

Natomiast **motywacja zewnętrzna**, to aktywność zewnętrznych korzyści n p. nagrody.

Istotny wpływ na motywację wywiera tzw. **poczucie lokalizacji kontroli**.

Jest to zdaniem J. Rottera „trwałe i zgeneralizowane oczekiwanie dotyczące kontroli wzmocnień jest indywidualną właściwością człowieka (...)”

„Jak wynika z literatury ten wymiar osobowości wyraźnie różnicuje ludzi.”³⁹ Inaczej działają i zachowują się ludzie o wewnętrznej lokalizacji kontroli, inaczej o lokalizacji zewnętrznej.

Osobnicy którzy sądzą że efekty działania i sprawność zależą od nich samych,

³⁵ Czajkowski 1999 Motywacja w sporcie s. 44 - 45

³⁶ Gracz Sankowski 2007

³⁷ Gracz, Sankowski 2007 s. 162 – 163

³⁸ Karolczak – Biernacka 1991 s. 86

³⁹ T. Rychta 1992 s. 303 – 304

sportowcy nastawieni na zwycięstwo **posiadają lokalizację wewnętrzną** (motyw wewnętrzny) charakteryzują się m. in.;

- mniejszym odczuwaniem zagrożenia w sytuacjach stresowych
- właściwymi reakcjami na przeszkody i problemy
- wielką motywacją osiągnięcia wyniku
- samodzielnością, niezależnością
- są nie podatni na manipulację
- skupiają się na treści informacji, a nie na źródle
- optymalna akceptacja i dobrym samopoczuciem
- dużym poczuciem winy w razie porażki
- perswazją i zachowaniami obronnymi w stosunku do innych
- szybko zapominają niepowodzenia
- chętni do pomocy

Osoby które mają **zewnętrzne poczucie lokalizacji**, sportowcy nastawieni na rywalizację przekonani są, że o ich wyniku, i sprawności decyduje przypadek, szczęście lub przeznaczenie (motyw zewnętrzny)

Charakteryzują się m in.;

- niską motywacją wyniku
- niską skutecznością w czasie stresu
- lepszym funkcjonowaniem gdy obecny jest obserwator
- ulegają presjom, krytyce - autorytetów
- neurotyczni, wyższy poziom lęku
- niska samoocena
- nie zwierzają się
- unikanie odpowiedzialności
- aktywni społecznie
- częste liczenie na szczęście
- skłonni do przemocy
- często w działaniu opierają się na życiowym doświadczeniu.

„Silnym czynnikiem który podtrzymuje determinację, uporczywość i celowość działania jest *potrzeba uznania i osiągnięć*. Jest ona chęcią, skłonnością do; działania szybkiego, i sprawnego jak to tylko możliwe, dokonania czegoś trudnego, manipulowania przedmiotami, organizowania ludzi, robienia tego możliwie szybko, pokonywania przeszkód przerastania samego siebie i innych, zwiększenie poczucia własnej wartości, i wykazanie własnych talentów”⁴⁰

Podsumowując, siła woli inaczej **motywacja** poprzez mocny związek z emocjami rządzi również pozostałymi procesami psychicznymi tj. uwagą, pamięcią, myśleniem, postrzeganiem itd. Wpływają one zatem na uczenie się, zapamiętywanie, kojarzenie i partycypację .

Wysokie natężenie motywu działania w ulubionej dyscyplinie, podnosi odporność na zmęczenie intensywność i wydajność pracy. Natomiast osiągnięcie celu zależy od sytuacji osoby jako podmiotu działania, kolejności wyznaczonych przez niego działań pośrednich, oraz dostrzeganie własnych zdolności i postępów w dążeniu do celu.

⁴⁰Z. Czajkowski 1999 za Murray 1938

3.5 Sprawność fizyczna

Ruch jest podstawowym atrybutem życia od chwili poczęcia do samej śmierci. Jest on efektem współdziałania podłoża biologicznego – organizmu, źródeł energii i sterowania psychospołecznego.⁴¹

Jego niedobór, lub brak działa destruktywnie na organizm; wówczas pojawiają się różne zakłócenia funkcjonalne i dolegliwości fizyczne a nawet psychiczne, a w konsekwencji choroby prowadzące do śmierci (nadciśnienie, czy choroby serca)

Trzeba mieć świadomość tych konsekwencji i należyte dbać o sprawność ruchową.

Najlepszym sposobem jest dostarczanie organizmowi optymalnej ilości ruchu – bodźców stymulujących prawidłowe funkcjonowanie i rozwój organizmu.

Żeby wysiłek fizyczny był skuteczny, poprawiał samopoczucie, nastrój oraz właściwie wpływał na organizm należy ;

1. *trenować tak by wysiłek fizyczny mieścił się w optymalnym obszarze intensywności*

2. *unikąć elementu rywalizacji, także ze sobą samym.*

3. *wysiłek powinien być przewidywalny i pozwalać na swobodne myślenie.*

4. *powinien zawierać powtarzalność i rytmiczność ruchów.*⁴²

Najczęściej uprawianymi formami aktywności fizycznej spełniającymi powyższe warunki są np.; piesze wędrówki, jazda na rowerze, aerobik, pływanie, rzadziej uprawianie sztuk walki.

Wojciech Oczko pisał „*ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy lek, ale żaden lek nie jest w stanie zastąpić ruchu*”.

Sprawność fizyczna zależy od poziomu *motywacji* dzięki której podejmowana jest wszelka aktywność.

To czy chcemy i lubimy uprawiać aktywność fizyczną zależy od kilku czynników⁴³.

Według Larsona aktywność tą warunkują ;

- zdrowie i dziedziczne uzdolnienia
- siła fizyczna i wydolność
- zdolność wykonywania ruchów przy minimalnym wydatku energii
- zdolność eliminowania napięć psychicznych
- umiejętność oceny własnych możliwości
- umiejętność współżycia w grupie

Aktywność fizyczna pełni różne funkcje w różnych okresach życia.⁴⁴

Różne motywy kierują także ludźmi podejmującymi aktywność ruchową⁴⁵

Różne są też formy aktywności ruchowej; wychowanie fizyczne, sport, turystyka, rekreacja, rehabilitacja - uczestnictwo w nich warunkują cechy tzw. osobnicze oraz cechy pozaosobnicze.

⁴¹ Osiński 2000

⁴² Gracz Sankowski 2007 s.366 - 367

⁴³ Szopa, Mleczko, Żak 1999

⁴⁴ Grabowski 1999

⁴⁵ H. Grabowski 1999

4. Cel pracy

Celem niniejszego opracowania jest charakterystyka temperamentu i lęku osób w różnym wieku uprawiających koreańską sztukę walki Taekwon – do . Jeśli istnieje zależność specyfiki danej dyscypliny sportu z typem temperamentu osób które ją uprawiają, oraz lękiem związanym z treningiem, to w związku z tym można przyjąć następujące hipotezy:

- wśród uprawiających Taekwon – do będą dominować osoby o typie temperamentu sangwinika
- badanych będzie charakteryzował niski poziom lęku.

4.1 Materiał i metoda

Badania przeprowadzono na przełomie listopada i grudnia 2008 roku w trzech krakowskich klubach Taekwon – do : Krakowski Klub Sportowy „Husarz”, Sportowy Klub Taekwon - do „Sung” i Krakowska Akademia Taekwon – do.

Badaniami objęto 42 osoby zakładając minimalny wiek 11 lat

Dwadzieścia dwie osoby powyżej 16 - go roku życia kobiet i mężczyzn.

Staż treningowy wahał się od 1 roku do 25 lat. Większość badanych to osoby o kilkuletnim stażu treningowym.

Stopnie szkoleniowe objęły osoby od 9 gup do 5 dan.

Warto zaznaczyć że są też osoby ćwiczące z kilkuletnim stażem treningowym a nie wymieniające żadnego stopnia szkoleniowego.

Badania przeprowadzono w formie ankiety anonimowej po uzgodnieniu terminu z instruktorami prowadzącymi zajęcia w danych klubach. Badania były bardzo czasochłonne dla badanych i wymagały krótkich, dodatkowych wyjaśnień szczególnie wśród młodszych adeptów.

Kilka osób nie poddało się badaniom.

Jako narzędzie badawcze dla osób powyżej 16 r. ż. posłużył; **Kwestionariusz temperamentu PTS** (Pavlovian Temperament Survey) **Jana Strelaua, Alois Angleitner i Bogdana Zawadzkiego.**

Ankietowani odpowiadali na pytania pisemnie natychmiast po przeczytaniu pytania. Skala odpowiedzi od 1 – 4.

1 – zdecydowanie zgadzam się

2 - raczej zgadzam się

3 - raczej nie zgadzam się

4 - zdecydowanie nie zgadzam się

Stwierdzenia zamieszczone w tym kwestionariuszu dotyczyły różnych cech temperamentu, uwzględnia on aspekty uniwersalne i kulturowo specyficzne⁴⁶
Odczytanie wyników opiera się na ;

⁴⁶ Strelau 2006

- Operacjonalizacji konstruktów teoretycznych, a więc określenia siły pobudzenia, i siły procesów hamowania, ruchliwości procesów nerwowych, na podstawie wybranych pytań dla których zbudowano trzy skale.⁴⁷
- Generowanie dużej puli pozycji dla poszczególnych skal, tak aby obejmowała ona możliwie, jak najbardziej zróżnicowane zachowania i sytuacje .
- selekcja z tej dużej liczby (puli) tych pozycji, które są najbardziej reprezentatywne dla danego typu temperamentu

Skala Siły Procesu Pobudzenia SPP

- ❖ sytuacje zagrażające nie powstrzymują przed podjęciem uprzednio zaplanowanych działań,
- ❖ skłonność do podejmowania aktywności w warunkach silnie stymulujących
- ❖ preferencja do wykonywania czynności ryzykownych i wymagających
- ❖ wykonywanie czynności pod wpływem obciążenia społecznego i/lub fizycznego nie wywołuje zaburzeń emocjonalnych,
- ❖ w wypadku czynności lub sytuacji o dużej wartości stymulacyjnej efektywność wykonywania zadań (czynności) nie obniża się w sposób istotny,
- ❖ odporność na zmęczenie, w sytuacji wykonywania czynności długotrwałych i/lub intensywnych,
- ❖ w warunkach silnego napięcia emocjonalnego reakcje są adekwatne do wymagań

Skala Siły Procesu Hamowania SPH

- ❖ łatwość powstrzymywania się od zachowań, które są niezgodne z oczekiwaniami społecznymi,
- ❖ łatwość w odroczeniu wykonania zadania, jeżeli konieczna jest zwłoka w wykonaniu tej czynności,
- ❖ zdolność przerywania już rozpoczętej czynności, jeżeli zachodzi taka potrzeba,
- ❖ łatwość odroczenia na działające bodźce, jeżeli okoliczności tego wymagają,
- ❖ zdolność do nie ujawniania swoich emocji, kiedy jest to pożądane.

Skala Ruchliwości Procesów Nerwowych RPN

- ❖ adekwatne reakcje na nieoczekiwane zmiany w środowisku,
- ❖ szybka adaptacja do nowego otoczenia,
- ❖ łatwość przechodzenia z jednej czynności do drugiej,
- ❖ łatwość zmieniania nastroju z dodatniego na ujemny i odwrotnie,
- ❖ preferowanie sytuacji, które wymagają wykonywania różnych czynności jednocześnie.”

Dla określenia poziomu lęku przed startem związanym z sytuacją, zadaniem użyto **Kwestionariusza Samooceny STAI X – 1** (State – Trait Anxiety Inventory)
 Oryginał opracował C.D. Spielberger, R.L. Gorsucha, R.E. Lushenea. Wersja polska

⁴⁷ Strelau 2006 s. 59 - 61

w opracowaniu C.D. Spielberger, J.Strelau, M. Tysarczyk, K. Wrześniewski.⁴⁸
Poziom lęklivości towarzyszącej człowiekowi w sytuacjach codziennych określono za pomocą **Kwestionariusza Samooceny STAI X – 2** tych samych autorów.

Obie wersje X – 1, X – 2 zawierają, krótką instrukcję dotyczącą sposobu wypełniania po 20 pozycji. Respondenci zaznaczają stopień w jakim dane stwierdzenie dotyczy ich osoby.

W skali X – 1 możliwe odpowiedzi to ; zdecydowanie tak, raczej tak, raczej nie zdecydowanie nie.

W skali X – 2 możliwe odpowiedzi to; prawie zawsze, często, czasem, prawie nigdy.

Wybierając odpowiedź należało zakreślić cyfry 1,2,3, lub 4. Otrzymane wyniki oscylują od 20 punktów *niski lęk* do 80 punktów *wysoki lęk*.

Dla określenia typu temperamentu dzieci wykorzystano **Kwestionariusz do badania temperamentu J. Strelaua w autoryzowanej adaptacji dla dzieci w młodszym wieku szkolnym L. Stawowskiej**. Polegało to na tym że prowadzący badanie najpierw przeczytał dzieciom krótką instrukcję , następnie czytał numer pytania po czym pozostawiał chwilę na zaznaczenie odpowiedzi w arkuszu i przechodził do kolejnego. Co 10 pytań następowała weryfikacja odpowiedzi i kolejności pytań następnie kontynuowano dalej. Wypełnianie arkusza obejmowało 80 pozycji i zaznaczaniu stwierdzeń TAK, lub NIE. Dla uzyskania przejrzystości wyników zrezygnowano z zakreślania odpowiedzi „, raczej tak” .

Lęk przedstartowy dzieci określają **Kwestionariusze C.D. Spielbergera , T. Sosnowskiego, D. Iwaniszczuka : STAIC SKALA C - 1, STAIC SKALA C – 2.**

Pierwszy z nich **STAIC SKALA C - 1** bada lęk sytuacyjny, jako stan i zawiera 20 pozycji , na które respondent odpowiada ; tak, raczej tak, nie.

Drugi z nich **STAIC SKALA C – 2** bada lęk jako cechę tzw. lęklivość i zawiera także 20 pozycji przy czym respondent odpowiada; często, czasami, rzadko.

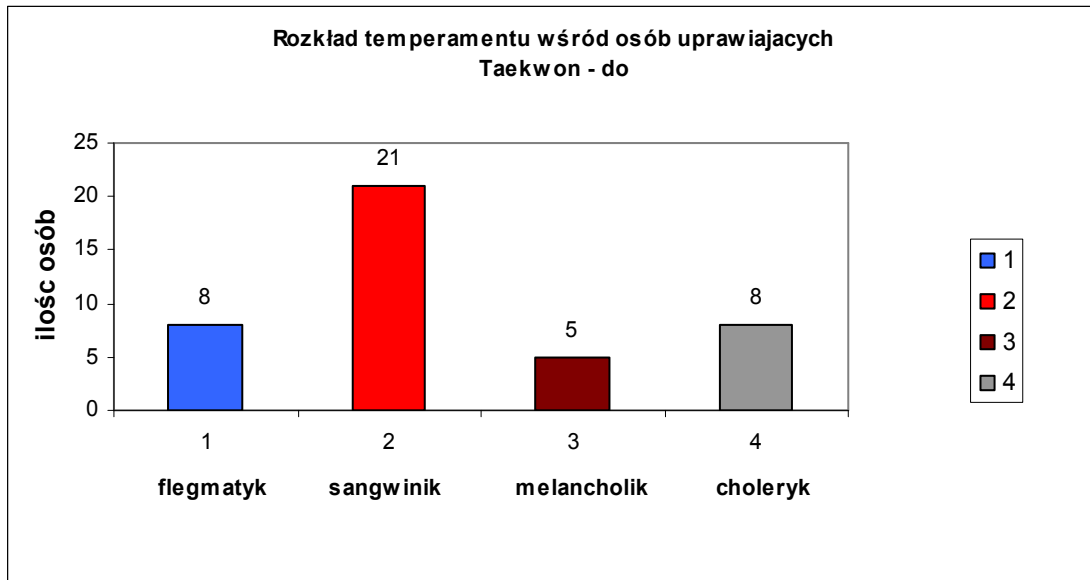
Dla odczytania uzyskanych wyników z kwestionariuszy we wszystkich przypadkach użyto odpowiednich kluczy odpowiedzi z podziałem na wiek i płeć. Wszystkie kwestionariusze były anonimowe.

Do poniższych wyników badań można mieć zastrzeżenia zwłaszcza typu metodologicznego np liczebność grupy, czy szczerłość odpowiedzi - najbardziej w przypadku dorosłych, niemniej w trakcie badań zachowano wymagany obiektywizm, a otrzymane wyniki zakreślają obraz lęku i temperamentu u osób uprawiających Taekwon – do.

⁴⁸ Charakterystykę STAI X – 1, X – 2 opracowano na podstawie J Basiaga – Pasternak
Psychologiczne uwarunkowania radzenia sobie ze stresem w sporcie 2007 s.36 - 37

5. Wyniki badań

Po przeprowadzeniu badań uzyskano następujące wyniki ryc.1:
Najczęściej powtarzającym się typem temperamentu był sangwinik 21 osób, następnie flegmatyk 8 os. i choleryk 8os. , a najrzadziej pojawił się melancholik 5os.



Ryc. 1 Temperament wśród osób uprawiających Taekwon - do

Ogólna charakterystyka badanych przedstawia się następująco (tab.1):
najliczniejszą grupą badanych stanowią osoby o temperamencie **sangwinika 21 osób - najczęściej** posiadali oni:

7 osób niski poziom lęku stanu, oraz lęku cechy.

4 osoby posiadały średni poziom lęku stanu, a niski lęku cechy.

3 osoby cechował wysoki poziom lęku stanu a średni lęku cechy

2 osoby posiadające temperament sangwinika posiadały średni poziom lęku w obydwu przypadkach,

2 osoby niski poziom lęku stanu, a średni lęku cechy,

2 osoby cechował wysoki lęk jako stan, a niski jako cecha,

1 osoba wśród osób o temperamencie sangwinika posiadała średni poziom lęku – stanu, a wysoki lęku cechy.

Kolejną grupą badanych pod względem liczebności okazała się grupa osób o temperamencie **flegmatyka 8 osób** (tab. 6), a rozkład miał charakter bardziej równomierny: 2 osoby cechował wysoki poziom lęku stanu i wysoki lęku cechy,

2 osoby cechował niski poziom lęku stanu i niski lęku cechy,

2 osoby cechował wysoki poziom lęku stanu i średni lęku cechy

1 osoba posiadała średni poziom lęku stanu a wysoki lęku cechy

1 osoba posiadała niski poziom lęku stanu a średni lęku cechy

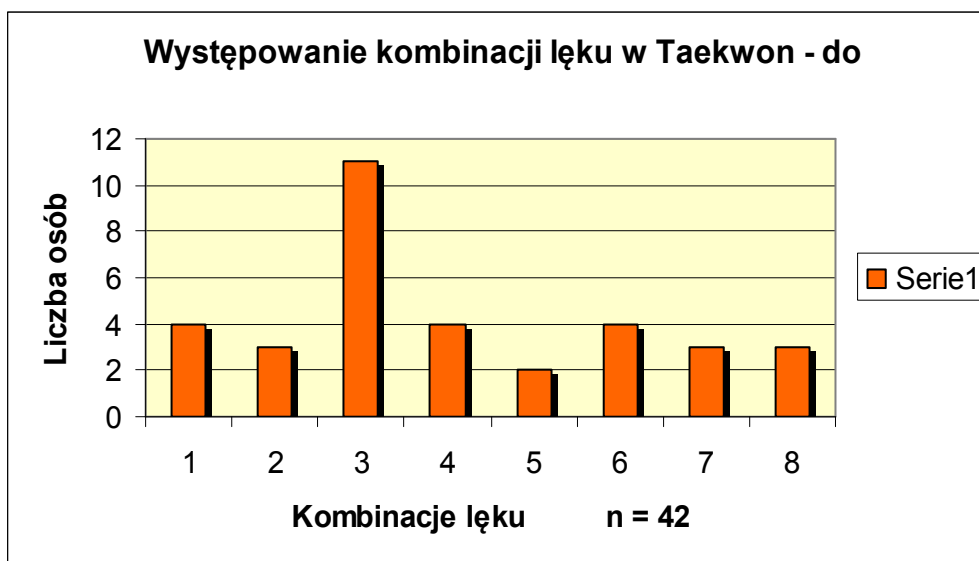
Pozostałe typy temperamentu , występowały pojedynczo i nieregularnie.

Tab. 1 Rozkład współzależności temperamentu i lęku ogółem

LĘK*		TYP TEMPERAMENTU			
LS	LC	FLEGMATYK	SANGWINIK	MELANCHOLIK	CHOLERYK
W	W	2	-	1	1
Ś	Ś	-	2	1	-
N	N	2	7	1	1
W	Ś	2	3	-	1
Ś	W	1	1	-	-
Ś	N	-	4	-	1
N	Ś	1	2	1	-
W	N	-	2	-	1
N	W	-	-	-	-
L. osób		8	21	4	5

* *Kombinacje* *LS* - lęk stan *LC* - lek cecha. *1,2,3* –Liczba przypadków

W - wysoki poziom lęku *Ś* –średni poziom lęku *N* – niski poziom lęku



Ryc. 4 Lęk w Taekwon - do

W – wysoki Ś – średni N – niski

Lp.	Kombinacje lęku	
	Lęk stan	Lęk cecha
1	W	W
2	Ś	Ś
3	N	N
4	W	Ś
5	Ś	W
6	Ś	N
7	Ś	N
8	W	N
9	N	W

Najliczniej wśród ankietowanych występował typ o niskim poziomie lęku stanu, i lęku cechy 11 osób ryc. 4.

Wysoki lęk jako stan i średni jako cecha wystąpił u 6 badanych.

Średni lęk jako stan i niski jako cecha wystąpił u 5 badanych.

Wysoki lęk jako stan i wysoki jako cecha wystąpił u 4 badanych.

Niski lęk jako stan i średni jako cecha wystąpił u 4 badanych.

Średni lęk jako stan i średni jako cecha wystąpił u 3 badanych.

Wysoki lęk jako stan i niski jako cecha wystąpił u 3 badanych.

Średni lęk jako stan i wysoki jako cecha wystąpił u 2 badanych.

Niski lęk jako stan i wysoki jako cecha nie pojawił się wśród badanych.

5.1 Analiza wyników

Ogólnie wśród uprawiających Taekwon – do wyraźnie dominują osoby o temperamencie *sangwinika ok. 50 %*, jest to stan optymalny biorąc pod uwagę charakter indywidualny i specyfikę badanej dyscypliny.

Pozwala to przypuszczać, iż osoby o tym typie temperamentu dominują wśród osób uprawiających tę sztukę walki

Liczba procentowa osób o temperamencie *choleryka wyniosła ok. 19%*.

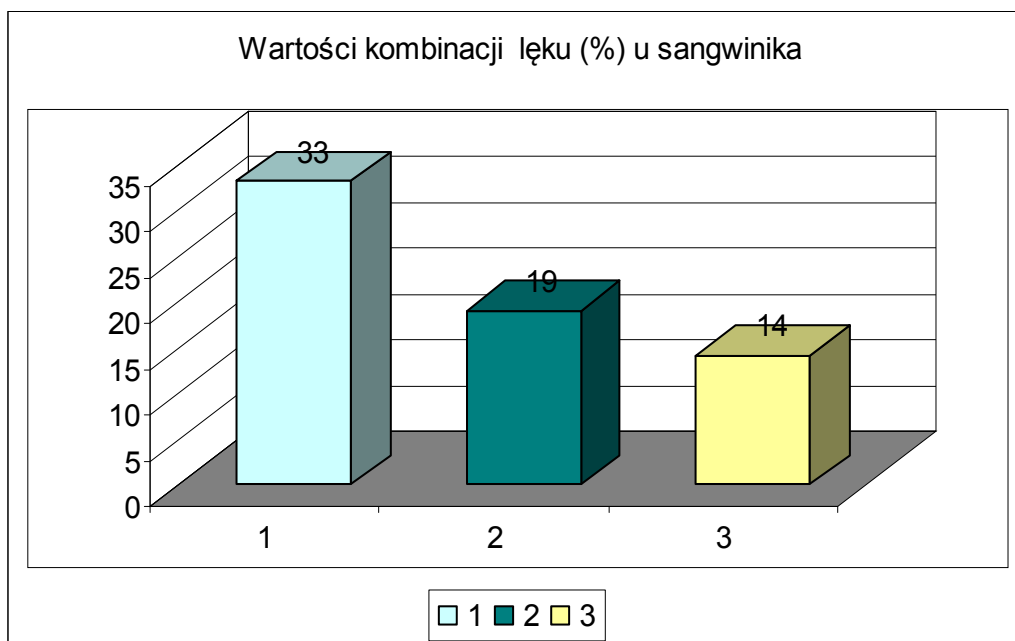
Osoby o temperamencie *flegmatyka* wystąpiły równomiernie wśród trenujących u osób dorosłych 4 i w przypadku dzieci 4 Podobny wynik uzyskano w przypadku osób o temperamencie choleryka t j *ok. 19%*.

Osoby o temperamencie *melancholicznym* pozostawały w mniejszości zarówno wśród dorosłych jak i dzieci i ich liczebność wyniosła *ok. 12%*.

Być może jest to rodzaj prawidłowości występującej w tego rodzaju aktywności sportowej, bowiem osoby o tym typie temperamentu rzadko podejmują wyzwania a tym samym rzadko mają szansę na odniesienie sukcesu w sporcie.

Ciekawostką pozostaje jedna osoba o temperamencie choleryka wśród dzieci.

Z kolei powiązania temperamentu z niskim poziomem zarówno lęku – stanu jak i lęku cechy wyraźnie dotyczyły osób o temperamencie sangwinika, zarówno wśród dzieci jak i dorosłych.



Ryc.5 Kombinacje lęku u sangwinika

1 – LS niski , LC niski

2 – LS średni, LC niski

3 - LS wysoki, LC średni

Dla uzyskania jasności wyników przyjęto zasadę co najmniej trzech przypadków, oznacza to iż mniejsza liczba przypadków jest nieistotna, dlatego też pozostałe typy temperamentu nie posiadają charakterystyki lęku.

Podsumowując zależność temperamentu i lęku na ryc.5, można zauważyć, że sangwinika najczęściej cechuje **niski poziom lęku – stanu i niski lęku cechy ok. 33%** Kolejnym nieco rzadziej występującym typem lęku jest: **lęk – stan na poziomie średnim a lęk cecha na poziomie niskim 19%**. **Lęk - stan na poziomie wysokim, lęk cecha na poziomie średnim wystąpił u ok. 14%** sangwiników.

Osoby o temperamencie flegmatyka, posiadały raczej wysoki i średni poziom lęku. ale mała liczba uzyskanych wyników nie pozwala na ustalenie jakichkolwiek prawidłowości. Wśród osób o temperamencie flegmatyka i choleryka też nie można sformułować konkretnych wniosków na temat towarzyszącego lęku.

Tab.2 Zestawienie kombinacji lęku wśród badanych

Lp.	LC	LS	%
1	W	W	11
2	Ś	Ś	8
3	N	N	29
4	W	Ś	15
5	Ś	W	5
6	Ś	N	13
7	N	Ś	11
8	W	N	8
9	N	W	-

LC – lek cecha LS – stan

Najczęściej występującym rodzajem lęku wśród *ogółu* badanych był:

niski lęk - stan, niski lęk - cecha 29%, (tab.2)

wysoki lęk - stan, średni lęk – cecha 15%

średni lęk - stan, niski lęk – cecha 13%

wysoki lęk - stan, wysoki lęk – cecha 11%

niski lęk - stan, średni lęk – cecha 11%

średni lęk - stan, średni lęk – cecha 8%

wysoki lęk - stan, niski lęk – cecha 8%

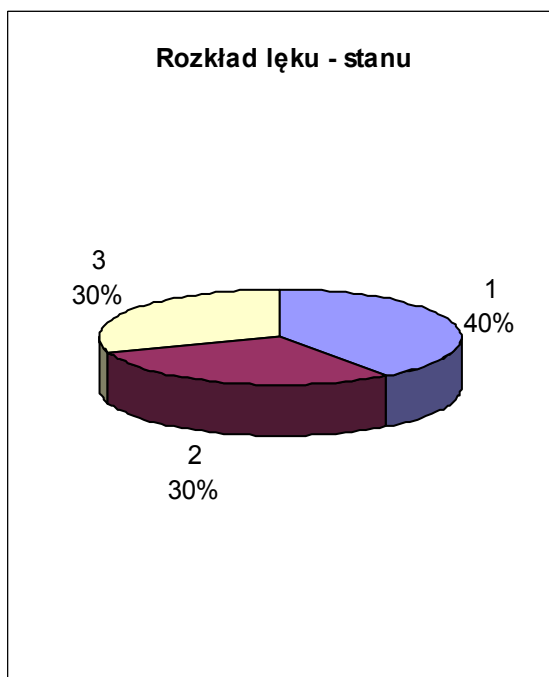
Niski lęk - stan, wysoki lęk – cecha nie pojawił się wśród badanych.

Reasumując (Tab. 2) najczęściej pojawiającym się poziomem lęku wśród badanych jest: **niski lęk - stan, niski lęk - cecha 29%**, podobne wyniki uzyskano w grupie dzieci 30%, i dorosłych 28%.

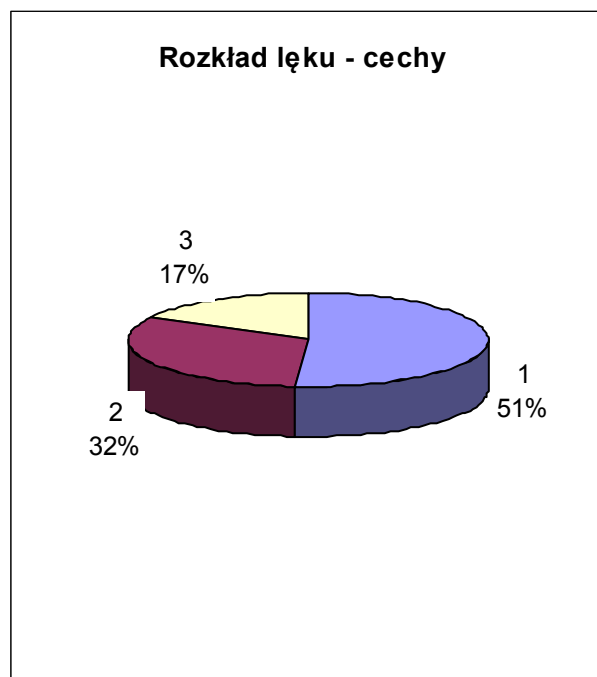
Następnie **wysoki lęk - stan, średni lęk – cecha** pojawił się u **15%** badanych, podobnie wśród dzieci – 15%, i dorosłych 16%.

Wysoki lęk - stan, wysoki lęk – cecha wystąpił w **22%** jedynie u dorosłych.

Jeśli chodzi o lęk, to wyniki badań przedstawiają się następująco (ryc.2,3);



Ryc. 2 Rozkład lęku stanu wśród badanych ogółem



Ryc. 3 Rozkład lęku cechy wśród badanych ogółem

1 – lęk niski

2 – lęk średni

3 – lęk wysoki

Lęk jako stan (ryc. 2) osiągnął niski poziom u 40% badanych, Poziom średni u 30% badanych, a poziom wysoki u 30 % badanych.

Lęk jako cecha (ryc. 3) osiągnął niski poziom u 51% badanych, Poziom średni u 32% badanych, a poziom wysoki u 17 % badanych.

6. Weryfikacja hipotez

Wszystkie niezrozumiałe sprawy muszą się rozwiązać zanim uczeń będzie mógł nazwać siebie mistrzem.

B. Lee

Taekwon – do jest dyscypliną która wymaga od ćwiczącego opanowania i ciągłej analizy własnego zachowania .

Poza tym wielka różnorodność sytuacji w trakcie treningu oraz ewentualnych zawodów sprawia, iż powstają specyficzne warunki w których dobrze czują się osoby o określonym typie temperamentu.

Podejmując treningi Taekwon - do nikt nie zastanawia się nad tym jacy ludzie

- o jakim typie osobowości - konkretnie temperamentu najczęściej przychodzą na salę treningową, kim są, jak reagują .

Czy to czego oczekują znajdują właśnie tu?

Na początku najważniejsze są umiejętności ;siła szybkość, wytrzymałość, gibkość, technika itd.

Jednak z czasem zdajemy sobie sprawę, że chcąc się rozwijać w tej sztuce nie można pominąć także tych kwestii. Trzeba zdać sobie sprawę z tego z kim ma się do czynienia. Jaki typ osobowości dominuje wśród trenujących Taekwon - do.

Oczywiście zdolności i umiejętności – popularnie predyspozycje też są ważne, ale trzeba jasno przyznać rację Z. Czajkowskiemu który często zwraca uwagę na indywidualizację w treningu zwłaszcza jeśli chodzi o sferę psychiki.

Może się bowiem okazać, że jedynie poprzez brak odpowiedniego podejścia psychologicznego można przekreślić talent, i marzenia które kiedyś przyprowadziły potencjalnego mistrza do dojang. Dlatego dobrze jest posiadać elementarną wiedzę psychologiczną i umieć odpowiednio przenieść wiedzę z zakresu temperamentu na grunt treningu , pomóc w rozwoju innemu człowiekowi, wesprzeć umiejętności fizyczne tak aby trenujący nigdy nie stracił motywacji.

W tym przypadku najczęściej są to osoby o temperamencie sangwinika Ich usposobienie, styl bycia, i wrodzone predyspozycje do bogatej ekspresji i pracy w zmieniających się warunkach doskonale współgrają z elementami treningu Taekwon – do, a umiarkowanie w przeżywaniu emocji i odpowiednia motywacja pozwala efektywnie ćwiczyć. To z kolei daje wiele satysfakcji i przekonanie o posiadanych możliwościach.

Wydaje się, że jest to typ temperamentu który w treningu Taekwon - do z pewnością może osiągać sukcesy.

Potwierdziła się zatem hipoteza zakładająca dominację temperamentu sangwinika wśród osób uprawiających Taekwon – do. Szczególnie w przypadku młodszych adeptów tej sztuki.

Sangwinik według charakterystyki Pawłowa należy do silnych zrównoważonych typów temperamentu dlatego też dobrze radzi sobie w warunkach treningu sztuk walki.

Lęk zwykle towarzyszy każdemu działaniu, to pozostałość po pierwotnych instynktach, które pomagały pierwotnym ludziom przeżyć.

Obecnie lęk uważany jest za uczucie negatywne, niepożądane z resztą mylnie.

Czasami, zależnie od typu temperamentu, czy okoliczności bywa on zbyt duży i przeszkadza - stajemy wówczas przed problemem - jak nad nim zapanować?

Młodym adeptom Taekwon – do lęk często przeszkadza w prawidłowym wykonaniu akcji , zwłaszcza na zawodach , dlatego należy szukać sposobu na to by go opanować .

Pomocne są w tym ćwiczenia psychiki : medytacja, autosugestia, czy wizualizacja. Przekonanie o zdobytych umiejętnościach, potwierdzone przez instruktora lub zweryfikowane „poza salą” może dać pewne poczucie siły, akceptacji i pewności siebie w trudnych sytuacjach - a w konsekwencji kontrolę nad lękiem,

Powstaje pytanie czy każdy rodzaj lęku można opanować?

Wcześniej czy później każdy, kto trenuje sztuki walki jest w stanie opanować swój lęk.

Stąd satysfakcjonującym dla mnie pozostaje to, że druga hipoteza z której wynika , iż osoby badane charakteryzuje niski poziom lęku, znalazła potwierdzenie w wynikach badań.

Większość badanych cechował w istocie jego niski poziom, a więc charakterystyczny dla trenujących tą dyscyplinę. Prawdopodobnie jego redukcja za pomocą treningu Taekwon – do jest jednym z wiodących celów które stawiają przed sobą ćwiczący.

Z pewnością każdy z nich posiadał pewien wrodzony poziom lęku - cechy. Jednakże osoby poddane badaniom miały już za sobą w większości kilkuletni staż treningowy, zatem można przypuszczać iż trening a konkretnie kontakt z technikami regulacji lęku mógł wpłynąć na obniżenie jego poziomu wśród ćwiczących.

Powyższe wyniki zdecydowanie podkreślają rolę Taekwon – do jako dyscypliny, której uprawianie wpływa bardzo korzystnie na sprawność fizyczną i optymalną regulację w sferze psychiki.

7. Podsumowanie i wnioski

Psychologiczne badania temperamentu i lęku są obwarowane pewnymi zasadami które należy zachowywać, wymagają przemyślenia, współpracy z psychologiem oraz respondentami. Wymagają też cierpliwości i wytrwałości, odpowiedniego przygotowania, przeprowadzenia i analizy. Są bardzo czasochłonne, ale uzyskany materiał jak widać jest ciekawy i sprawia wiele satysfakcji, pozwala też uzupełnić dotychczasową wiedzę psychologiczną .

Na podstawie uzyskanych wyników można sformułować następujące wnioski:

a) Ze względu na małą liczebność grup badanych można jedynie zaobserwować rysujące się wśród trenujących tendencje temperamentalno - lękowe.

b) Najliczniejszą grupą osób uprawiających Taekwon – do są osoby o temperamencie sangwinika. Prawdopodobnie wynika to ze specyfiki tej dyscypliny, być może temperamentu instruktora który „przyciąga” określony typ osobowości bądź też potrzeby wewnętrznej ćwiczących .

c) Najczęściej pojawiające się kombinacje lęku wśród trenujących to niski lęk - stan, niski lęk – cecha. Możliwe zatem jest, że uprawiana sztuka walki wpływa istotnie na obniżenie poziomu lęku trenujących, mimo że nie zaobserwowano zależności pomiędzy stopniem wyszkolenia, i stażem treningowym a poziomem lęku.

d) Wysoki lęk - stan, średni lęk – cecha pojawił się także wśród trenujących. Prawdopodobnie chodzi tu o grupę osób o „wrodzonym” wysokim poziomie lęku stanu i wysokim leku cechy która pracuje nad jego redukcją.

e) Grupa osób o wysokim poziomie lęku stanu i wysokim lęku cechy która istnieje wśród ćwiczących to osoby które jeszcze nie potrafiły odnaleźć sposobu na opanowanie lęku.

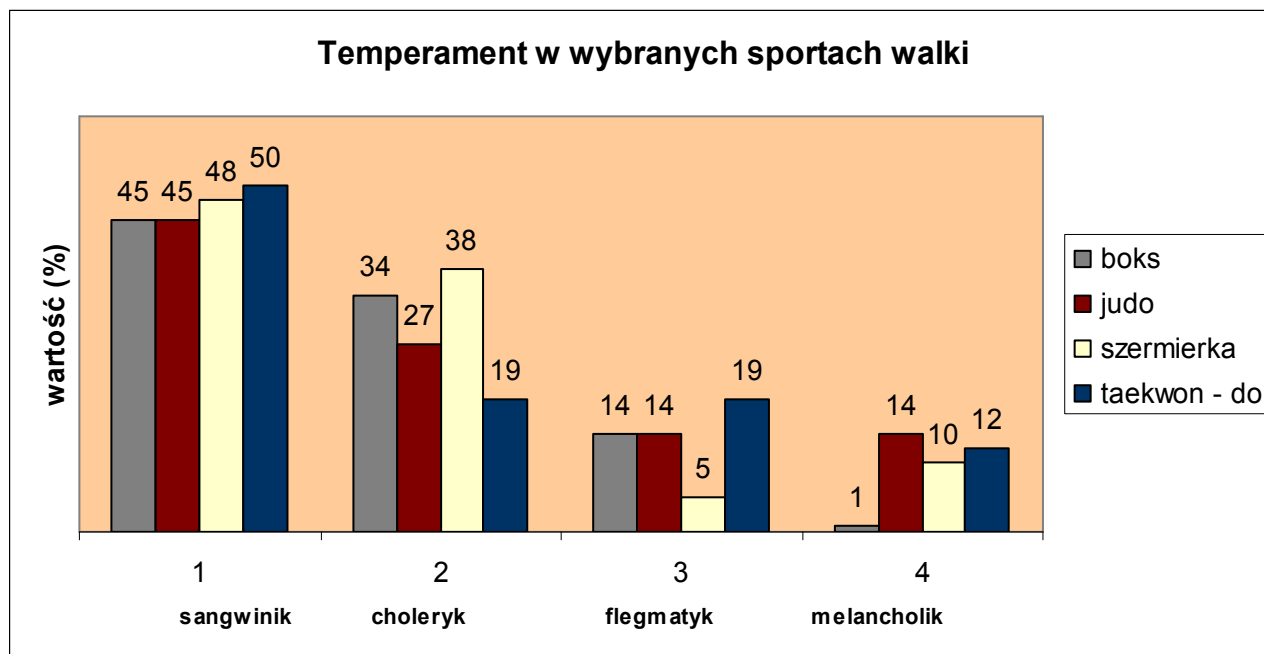
f) Niski lęk - stan, wysoki lęk – cecha nie pojawił się wśród badanych. Przypuszczalnie osoby o tego typu kombinacji lęku być może nie odczuwają potrzeby treningu sztuk walki.

Dominującą grupą osób wśród trenujących Taekwon – do stanowią osoby o typie temperamentu sangwinika i najczęściej posiadają oni niski poziom lęku zarówno stanu jak i lęku cechy.

Można zatem w pewnym uproszczeniu stwierdzić że Taekwon – do uprawiają osoby raczej zrównoważone i opanowane.

W związku z tym nasuwa się pytanie; czy uzyskane wyniki odpowiadają wynikom uzyskanym w pokrewnych dyscyplinach ?

Jeśli chodzi o szermierkę, judo i boks, to rzeczywiście w skali temperamentu wyniki innych autorów są podobne⁴⁹.



Ryc.6 Występowanie temperamentu w wybranych sportach walki

Jak wynika z ryciny 6 dominującym typem temperamentu w sportach walki jest sangwinik, przy czym najwyraźniej dominuje on w Taekwon – do .

Drugim, który dość często występującym jest choleryk, następnie flegmatyk i melancholik .

Natomiast jeśli chodzi o powiązania lęk – temperament w powyższych dyscyplinach autor nie dysponuje danymi na ten temat.

Jak widać otrzymane wyniki są dość ciekawe i powinny skłaniać do dalszych badań w tym kierunku, niewątpliwie wskazana byłaby znacznie liczniejsza grupa badanych, wówczas istniałoby duże prawdopodobieństwo uszczegółowienia powyższego materiału. Tu ograniczono się jedynie do ogólnych stwierdzeń.

Zdaniem autora warto również zastanowić się nad tym;

* jak wykorzystać w praktyce uzyskane wyniki, oraz czy w istotny sposób wpływają one na chęć uczestnictwa w treningu, i startów w zawodach Taekwon – do ?

Interesująca byłaby również odpowiedź na pytanie;

* Czy trening Taekwon – do może wpłynąć na zmianę temperamentu, a jeśli tak to w jaki sposób?

* Czy istnieją sztuki walki które odpowiadają poszczególnym typom temperamentu?

⁴⁹ K. Witkowski, J. Supiński, J. Szydełko.: Wpływ temperamentu na czas reakcji prostej i złożonej u zawodników uprawiających judo i szermierkę. AWF Wrocław [brak precyzyjnego rocznika]
E. Wlazło .: Reaktywność temperamentalna, a osiągnięcia sportowe pięściarzy – w
T.Rychta .: Osobowość a zachowanie celowe sportowców. Warszawa 1998

Piśmiennictwo

1. Aksamit W. Pewność siebie i samoocena u sportowców. Sport Wyczynowy 2006, nr 9 – 10
2. Ambroży T.: Trening holistyczny EAS Kraków 2005
3. Ambroży T.: Samoobrona - podręcznik metodyczny dla instruktorów rekreacji. UKF i S - ZG TKKF, Warszawa 2001
4. Baran M. Hebda J.: Niekonwencjonalne metody walki KARAT Tarnów 1994
5. Baran M. Hebda J. :Trening w walce w wręcz KARAT Tarnów 1995
6. Bandach L.: Osobowościowe uwarunkowania stylu walki na florecy. Sport Wyczynowy 1997, nr 3 – 4 s. 33
7. Bandach L. : Wpływ cech osobowości na styl walki szermierza . Sport Wyczynowy 1999, nr 5 – 6
8. Basiaga – Pasternak J.: Poziom lęku wyznacznikiem strategii radzenia sobie ze stresem. Sport Wyczynowy 2005, nr 5 – 6.
9. Basiaga – Pasternak J.: Psychologiczne uwarunkowania radzenia sobie ze stresem w sporcie. Studia i monografie nr 38 AWF Kraków 2007
10. Beauvale A.: Słownik psychologii Impuls Kraków 2005
11. Blecharz J. Fiedor M. :Temperamentalne uwarunkowania sukcesów w sporcie Wychowanie Fizyczne i Sport nr 3 – 4 / 1982.
12. Blecharz J, Siekańska M.: Praktyczna psychologia sportu. Studia i monografie Nr 54 Kraków AWF 2009
13. Borek D. :Wpływ lęku na osiągnięcia sportowców „ Sport Wyczynowy” 2003, nr 9 – 10
14. Bujak Z.: Dynamika walki najlepszych zawodników taekwon - do Rocznik Naukowy IDO t. VI Ruch dla kultury Rzeszów 2006
15. Bujak Z.: Metody stosowane w treningu taekwon – do i Rocznik Naukowy IDO t. II Ruch dla kultury Rzeszów 2002
16. Bujak Z.: Sprawność fizyczna a ćwiczących taekwon – do i jej uwarunkowania Rocznik Naukowy IDO t.V Ruch dla kultury Rzeszów 2005
17. Bujak Z.: Wybrane aspekty Treningu w Taekwon- do Biała Podlaska ZWWF i S 2004
18. Bujak Z.:Walczak J.: Podstawy Taekwon – do dla studentów wyższych uczelni Zamość 2007 WSZ i A
19. Bujak Z.: Założenia teoretyczne i rozwiązania praktyczne szkolenia Taekwon – do w Polsce. Rocznik Naukowy IDO t. VII Ruch dla kultury Rzeszów 2007
20. Bryl A.: Skuteczna samoobrona Wrocław „Auris” 1991
21. Choi H. H.: Encyklopedia of Taekwon-do .International Taekwon - do Federation Mississauga Ontario Canada 1983.
22. Choi H. H. : Moral Guide Book ITF Canada 2000
23. Choi H. H. : Taekwon – do ITF Vienna Austria 2004
24. Choi H. H. :Taekwon- do Der koreanische weg derVerteidigung Budo Verlag Frankfurt / M. 1994
25. Choi H. H. : Taekwon – do and I ITF Canada 2000
26. Choi J. H. Bryl A. : Taekwon – do koreańska sztuka samoobrony. Wrocław „Iglia” 1990
27. Cox R. H. Sport Psychology - concepts and applications Mc Graw Hill Companies USA 1998

28. Cynarski W. J. : Metody przygotowania psychicznego w sztukach walki Rocznik Naukowy IDO Ruch dla kultury Rzeszów 2000
29. Cynarski W. J. : Problemy teologii sztuk walki Rocznik Naukowy IDO t. I Ruch dla kultury Rzeszów 2001
30. Cynarski W. J. : Teoria i praktyka dalekowschodnich sztuk walki w perspektywie europejskiej. UR Rzeszów 2004
31. Cynarski W. J. : Recepcja i internalizacja etosu dalekowschodnich sztuk walki przez osoby ćwiczące. UR Rzeszów 2006
32. Cynarski W. J.: Budo – wanie osobowości. O pedagogicznych aspektach teorii sztuk dla dla Rocznik Naukowy IDO t. VI Ruch dla kultury Rzeszów 2006
33. Czabański B. Wybrane zagadnienia uczenia się i nauczania techniki sportowej. AWF Wrocław 1991
34. Czajkowski Z. : Czy strach musi mieć wielkie oczy? Sport wyczynowy 2000 nr 11 – 12
35. Czajkowski Z. : Kształtowanie procesów psychicznych szermierza. Sport wyczynowy 1986 nr 3 - 4,5, 10, 12.
36. Czajkowski Z. : Nauczanie techniki sportowej COS Warszawa 2004
37. Czajkowski Z. :Motywacja w sporcie , wyd. II. Warszawa 1989 RCMSKF i S Biblioteka Trenera.
38. Czajkowski Z. : Nastawienie zawodnika do ćwiczeń zawodów i wyników - skrajne typy zawodników „wojownika” i „ technika”. Rocznik Naukowy IDO t. VI Ruch dla kultury Rzeszów 2006
39. Czajkowski Z. : O dziwacznych zjawiskach w działalności trenerów i nauce o sporcie. Sport Wyczynowy 2001 nr 5 - 6
40. Czajkowski Z. : Psychologia sprzymierzeńcem trenera Warszawa 1996 Biblioteka Trenera
41. Czajkowski Z. : Taktyka i psychologia w szermierce Katowice AWF 2007
42. Czajkowski Z. : Taktyka szermierki Katowice AWF 1982
43. Czajkowski Z. : Teoria, praktyka i metodyka szermierki wybrane zagadnienia. Katowice AWF 2001
44. Czajkowski Z. :Zdolności przywódcze trenerów i teorie przywództwa – ich istota i znaczenie w sporcie Rocznik Naukowy IDO Ruch dla kultury Rzeszów 2004
45. Czajkowski Z. : Znaczenie osobowości w działalności sportowej Sport Wyczynowy 1993 nr 9 – 10, 11 – 12 ,
46. Czajkowski Z. : Znaczenie osobowości w działalności sportowej Sport Wyczynowy 1994 nr 1 – 2, 3 – 4 .
47. Encyklopedia PWN 1966
47. Gąsowski J. : Osobowościowe wyznaczniki typu działalności sportowej. Sport Wyczynowy 1991 nr 11 – 12
49. Gąsowski J. : Strach i Lęk a zainteresowania taternictwem sportowym. Sport Wyczynowy 1994, nr 9 – 10
50. Gąsowski J. : Współzależność między intensywnością stanów przedstartowych a stopniem neurotyzmu. Sport Wyczynowy 1977 nr 1
51. Grabowski H. Teoria fizycznej edukacji Warszawa WS i P 1999
52. ITF Austria : Human Weapon 3 rd editions- March 1998, March, June, September 1999
53. Kasperczyk T. Fenczyn T. : Podręcznik odnowy psychosomatycznej PZWL Warszawa 1996

54. Gracz J. Sankowski T.: Psychologia aktywności sportowej. Poznań 2007
55. Jarvis M.: Psychologia sportu. GWP Gdańsk 2003
56. Kalina R.M. : Teoria sportów walki Warszawa COS 2000 Biblioteka Trenera
57. Karolczak – Biernacka B. : Lęk i strach w sporcie Sport Wyczynowy 1980 nr 8 – 9
58. Karolczak – Biernacka B.: Sport studium psychologiczne Warszawa 1991
59. Krawczyński M. Nowicki D.: Psychologia sportu w treningu dzieci i młodzieży
Warszawa 2004 Biblioteka Trenera
60. Litwiniuk S ,Bujak Z , Litwiniuk A: Optymalizacja struktury treningu w sportach
walki Biała Podlaska 2000
61. Morris T. Summers S.: Psychologia sportu strategie i techniki Warszawa 1998
Biblioteka Trenera
62. Nowicki D. : Efekty technik relaksacyjnych zastosowanych w treningach
zawodników Taekwon – do. Sport Wyczynowy 1987 nr 1 s. 33 - 37
63. Mroczkowska H .: Z badań nad strukturą procesów poznawczo – motywacyjnych
w sytuacjach walki sportowej Sport Wyczynowy 1993 nr 1 – 2
64. Naglak Z.: Metodyka trenowania sportowca Wrocław AWF 1999
65. Nawrocka A.L. : Emocje i ich wpływ na efektywność startów młodego sportowca.
Sport Wyczynowy 2005
66. Osiński W. : Antropomotoryka AWF Kraków 2000
67. Pietrzak H ,Cynarski W.J. :Psychologia duchowej drogi sztuk walki Rocznik
IDO Ruch dla kultury Rzeszów 2000
67. Pomianowski S. Burdalski M.: Taekwondo sztuka stosowania kopnięć
Olsztyn „Remix” 1995
69. Raczkowski K.: Sztuka walki i samoobrony. Warszawa CD i I 2008
70. Reykowski J. : Studia z psychologii emocji. Ossolineum 1977
71. Reykowski J.: Motywacja – postawy prospołeczne a osobowość.
PWN Warszawa 1979
72. Rudniański J. : Elementy prakseologicznej teorii walki. Warszawa 1983
73. Rychta T.: Elementy przygotowania psychologicznego. Trening nr 4 1990
74. Rżany R.: Wpływ chińskich i japońskich sztuk walki na powstanie zawodników
sztuki Taekwon – do, a jej tożsamość Rocznik Naukowy IDO t. II Ruch
zawodników Rzeszów 2002
75. Sankowski T. : Zmiany czasu reakcji a reaktywność dzieci uprawiających sport.
Sport Wyczynowy 1991 nr 11 – 12
76. Sankowski T, Gracz J. : Psychologia aktywności sportowej AWF Poznań 2007
77. Schmidt D. : (...) Karatephilosophie als Lebensweg (fragmenty) Roczniki
Naukowe IDO Ruch dla kultury Rzeszów t II 2002
78. Sterkowicz S. : Czynności zawodowe trenera i problemy badawcze w sportach
walki Zeszyty Naukowe nr 83 AWF Kraków 2001
79. Sterkowicz S, Madejski E . :1999 : ABC Hapkido. Kraków.
80. Sosnowski T. : Lęk jako stan i jako cecha w ujęciu C.D. Spielberga „Przegląd
Psychologiczny 1977
81. Strelau J. : Psychologia Podręcznik akademicki T. I, II, III Gdańsk GWP 2000
82. Strelau J. : Temperament jako regulator zachowania Gdańsk GWP 2006
- 83 Szopa J., Mleczko E. ,Żak S. Podstawy antropomotoryki PWN
Warszawa – Kraków 1996
84. Tae Kwon Do Times ; December 1994, January 2000
85. The Korean Taekwon – do Committee : Taekwon – Do of Korea 1992
86. Tokarski S. : Budo jako droga psychofizycznej integracji - aspekt

międzykulturowy i międzypokoleniowy Rocznik Naukowy IDO t. VI
Ruch dla kultury Rzeszów 2006

87. Ulatowski T.: Teoria i metodyka sportu RCS z KF i S Warszawa 1992
88. Zawadzki B., Ciota L. : Reaktywność temperamentalna a wyszkolenie techniczne zapaśników Sport Wyczynowy 1990 nr 7 – 8 s. 93
89. Zawadzki B. Zawadzka G., Hanke S. W. : Reaktywność temperamentalna a tolerancja wysiłkowa. Sport Wyczynowy 1989 nr 7 – 8
90. Żukowski N. : Postawa optymalnej agresji jako naturalny składnik rywalizacji sportowej. Sport Wyczynowy 2007, nr 7 – 9
91. Żyto – Sitkiewicz D. : Psychologiczny profil osobowości kadry judoków Sport Wyczynowy 1983 nr 5