



Jan Blecharz, Małgorzata Siekańska  
AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KRAKOWIE

## WYKORZYSTANIE DIAGNOZY TEMPERAMENTU W OPACOWANIU INDYWIDUALNEGO TRENINGU MENTALNEGO NA PRZYKŁADZIE ZAWODNIKÓW KLASY ŚWIATOWEJ

### ABSTRACT

The diagnosis of temperament in preparation of individual mental training  
for world class athletes

Athletes who achieve top performance are characterized by a similar level of skills, however, not always by the same individual characteristics such as temperamental traits. It follows that psychological training of the professional athlete should be individualized and traits of temperament should always be taken into consideration.

Carefully selected training tools both in physical and psychological training can improve adaptation skills of the athlete to meet the demands of a given sport and reduce the cost of adaptation. It concerns not only to a training phase, but also to participation in competitions. The aim of the article is to: 1) present temperament profiles of world class athletes (including medal winners in the Olympic Games) who represent various sports; 2) present problems related to sports training and participation in competitions; 3) present samples of mental training which complies with individual temperamental differences.

The subjects of the research were 6 professional athletes (4 men, 2 women) representing different individual sports.

For the purpose of the study the FCB-TI scales (Formal Characteristics of Behavior – Temperament Inventory), worked out by Zawadzki and Strelau, was applied. The FCB – TI measures temperament traits that refer to the formal characteristics of behavior and includes 6 scales, such as: briskness (BR), perseverance (PE), sensory sensitivity (SS), emotional reactivity (ER), endurance (EN) and activity (AC).

**Key words:** mental training, psychological preparation, temperament, world class athlete

### WPROWADZENIE

Trening psychologiczny (mentalny) bywa określany jako „[...] zestaw ćwiczeń, które poprzez systematyczne powtarzanie prowadzi do kształtowania i utrwalania cech oraz umiejętności psychicznych zawodnika, takich jak koncentracja uwagi, samokontrola poziomu pobudzenia emocji, odporność psychiczna w obliczu stresu” [1, s. 118].

Literatura z zakresu teorii i metodyki treningu sportowego wskazuje, że przygotowanie sportowca do startu w zawodach składa się z przygotowania: fizycznego, technicznego, taktycznego i psychologicznego [2]. Wspomniane cztery formy przygotowania występują we wszystkich okresach rozwoju poziomu sportowego oraz w rocznych cyklach treningowych, natomiast w za-

leżności od potrzeb oraz postawionych celów zmieniają się ich proporcje i natężenie.

Inspirujący dla indywidualizacji oddziaływań psychologicznych w sporcie wyczynowym może być Integracyjny model osiągnięć sportowych (Intergrative Model of Athletic Performance, IMAP). Model ten wyróżnia trzy fazy funkcjonowania w kontekście aktywności sportowej: przygotowania, wyczerpania – wykonania sportowego oraz odpowiedzi psychologicznej po występie sportowym [za: 3]. W każdej z tych faz występują inne osiowe zjawiska psychologiczne, wymagające zindywidualizowanych oddziaływań.

Celem przygotowania psychologicznego jest wyposażenie sportowca w specyficzne techniki (umiejętności), które pozwolą mu poradzić sobie z takimi problemami, jak: strach przed popełnieniem błędu, wysoki

lęk, utrata koncentracji uwagi, brak pewności siebie. Umiejętności nabyte w trakcie treningu psychologicznego są też pomocne w powrocie do sportu po doznanych urazach fizycznych [4–6]. Należy jednak pamiętać, że nabyte umiejętności psychologiczne, podobnie jak umiejętności motoryczne, wymagają ciągłego utrwalania i rozwijania. Przygotowanie psychologiczne powinno być skoordynowane z pozostałymi formami przygotowań, co wymaga współpracy psychologa sportu z trenerem i innymi specjalistami przygotowującymi sportowca do udziału w zawodach.

Wymienia się pięć podstawowych umiejętności psychologicznych, które zawodnik powinien nabyć i umieć zastosować w trakcie treningów i zawodów [7]:

- 1) relaksacja i aktywacja,
- 2) koncentracja (skupienie i przełączanie uwagi),
- 3) wyobrażenia,
- 4) mowa wewnętrzna,
- 5) rutyna przedstartowa.

Sposób i charakter wsparcia psychologicznego udzielanego sportowcom ukazują specjalnie wypracowane w tym celu modele. Do najbardziej popularnych należą modele Boutchera i Rotelli, model Thomasa [za: 8]. Wśród nowszych propozycji uwagę zwraca model Goulda i wsp. [za: 3]. Zawiera on pięć kluczowych komponentów: kontrolowalność treningu, rozpoznanie oraz kontrolę pobudzenia i treści emocji, przekonanie o skutecznym radzeniu sobie, cele realistyczne i nastawione na proces oraz rutynę w przygotowaniu do współzawodnictwa. W Polsce znany jest model zaproponowany przez Nowickiego i Blecharza, dla których inspirację stanowił model australijskich psychologów sportu. We wszystkich tych modelach podkreśla się, że aby udzielić skutecznego wsparcia psychologicznego, trzeba poznać specyfikę danej dyscypliny sportu, indywidualne cechy zawodnika, zdefiniować problem i opracować strategię pozwalające osiągnąć pożądany stan rzeczy. Na tym tle bardzo solidnie od strony metodologicznej prezentuje się polska propozycja, w której metodologiczne rozważania [9] zostały wypełnione praktycznymi wskazaniem przez Blecharza [10]. W ten sposób sformułowane

zostały zasady budowy Programu praktycznego działania w celu udzielania wsparcia psychologicznego sportowcom z uwzględnieniem rygorów metodologicznych obowiązujących w naukach społecznych.

Jedną z podstawowych umiejętności wykorzystywanych w ramach treningu psychologicznego są wyobrażenia. Według klasycznej definicji Richardsona wyobrażenia mentalne odnoszą się do wszystkich percepcyjnych doświadczeń, których jesteśmy świadomi i które istnieją w nas przy nieobecności bodźców powodujących prawdziwe doznania lub ich przeciwieństwa [za: 11]. Simons [za: 11] w swej definicji podkreśla natomiast, że wyobrażenia w kontekście działalności sportowej:

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

Powszechnie uważa się, że trening wyobrazeniowy stosowany w sporcie ma cechy relaksacji, antycypacji i sugestii. Modele, które tworzy się na użytek praktyki sportowej, różnią się między sobą ze względu na funkcję, jaką mają pełnić, oraz w zależności od tego, z jakiej wywodzą się teorii. Obecnie większość badań nad wizualizacją stosowaną w sporcie opiera się na analitycznej koncepcji Paivio [za: 12], zakładającej, że wyobrażenia pełnią funkcje poznawcze i motywacyjne, które działają na poziomie ogólnym lub specyficznym.

W modelu Paivio [za: 12] wyróżnia się następujące rodzaje wyobrażeń:

- **poznawcze ogólne** (*cognitive general*) – dotyczą wyobrażeń związanych ze strategią, planami gry lub rutyną,
- **poznawcze specyficzne** (*cognitive specific*) – dotyczą wyobrażeń związanych ze specyficznymi (konkretnymi) umiejętnościami sportowymi,
- **motywacyjne ogólne** (*motivational general*) – wyobrażanie sobie poziomu pobudzenia fizjologicznego oraz emocji,

- **motywacyjne specyficzne** (*motivational specific*) – ich funkcją jest wyobrażanie sobie indywidualnych celów.

Następnie Hall i wsp. [za: 12] podzielili funkcje motywacji ogólnej na **motywację ogólnego pobudzenia** (*motivational general – arousal*) odnoszącą się do wyobrażeń związanych z pobudzeniem i stresem oraz **motywację ogólną mistrzowską** (*motivational general – mastery*), na którą składają się wyobrażenia związane z byciem twardym psychicznie, kontrolującym i pewnym siebie.

Holmes i Collins [za: 3] zaś zaproponowali model mający zwiększyć efektywność wyobrażeń ukierunkowanych na poprawę poziomu wykonania motorycznego. Według tego modelu wyobrażenia motoryczne powinny bazować na odczuciach płynących z ciała podczas wykonywania danego ruchu, uwzględniać cechy środowiska (woda, bieżnia, mata), odnosić się do konkretnego zadania, struktura czasowa powinna odpowiadać rzeczywistemu trwaniu ćwiczenia, uwzględnione powinny być ewentualne zmiany w strukturze ruchu oraz komponent emocjonalny i perspektywa prowadzenia wyobrażenia. W literaturze model ten znany jest pod nazwą PETTLEP. Jest to skrót od słów angielskich, będących nazwą poszczególnych bloków modelu (Physical, Environment, Task, Timing, Learning, Emotion, Perspective).

Trening wyobrazeniowy daje bardzo duże możliwości w zakresie poprawy wyników sportowych oraz ich powtarzalności. Musi być jednak połączony z bardzo solidnym opanowaniem umiejętności psychoregulacyjnych. Trzeba też pamiętać, że na efektywność wizualizacji wpływa prawidłowe jej używanie, systematyczność, jak również predyspozycje do stosowania tego typu treningu mentalnego (*imageryability*).

Zarówno treść, jak i forma treningu mentalnego powinny uwzględniać nie tylko specyfikę dyscypliny sportowej, ale również poziom umiejętności zawodnika oraz jego właściwości indywidualne, szczególnie te, które w niewielkim stopniu podlegają zmianom sytuacyjnym i czasowym. Przykładem są cechy temperamentu.

**Temperament** odnosi się do podstawowych cech osobowości, które mają charakter

względnie stały czasowo i które manifestują się w formalnej charakterystyce zachowania. Charakterystyka ta obejmuje parametry energetyczne i czasowe i odnosi się przede wszystkim do sposobu czy też formy zachowania [13, 14].

Ludzie dostosowują warunki zewnętrzne i wybierają takie formy działania, które odpowiadają możliwościom ich temperamentu [15, 16]. W warunkach tych najłatwiej jest im osiągnąć maksymalną skuteczność działania i zmniejszyć ponoszone „koszty”, np. negatywne następstwa emocjonalne, zmęczenie. Typ temperamentu ma znaczenie, jeśli chodzi o kształtowanie określonego stylu działania, zwłaszcza takiego, które wiąże się z dużym obciążeniem stymulacyjnym. Dotyczy to różnych rodzajów aktywności – szkolnej, zawodowej czy sportowej [16–19]. Z temperamentem związany jest m.in. wymiar, który określa odporność na stres lub odwrotnie – dużą wrażliwość emocjonalną bądź reaktywność emocjonalną [20, 21]. Zgodnie z regulacyjną teorią temperamentu [13, 14, 22, 23] reaktywność emocjonalna jest jedną z czterech tzw. energetycznych jego cech.

W przypadku aktywności sportowej dana dyscyplina ze względu na swą specyfikę „wymusza” dostosowanie się do określonych wymogów. Zawodnicy osiągający najwyższy poziom wykonania reprezentują podobny poziom umiejętności, ale nie zawsze przekłada się to na podobieństwo cech temperamentalnych. Oznacza to, że trening psychologiczny profesjonalnego sportowca powinien być zindywidualizowany.

Na gruncie psychologii sportu zainteresowanie problematyką radzenia sobie ze stresem skupia się przede wszystkim wokół zagadnień dotyczących konkretnych technik i strategii radzenia sobie [24, 25] oraz reakcji na sytuacje stresowe [6, 26, 27].

Odpowiednio dobranymi środkami treningowymi, zarówno w zakresie treningu fizycznego, jak i psychologicznego, można zwiększyć zdolności adaptacyjne zawodnika do wymogów stawianych przez daną dyscyplinę oraz zmniejszyć koszty adaptacji. Dotyczy to etapu treningu, a także udziału w zawodach [17, 28].

## CEL BADAŃ

Publikacja ma cel poznawczy (poznanie profili temperamentów oraz problemów psychologicznych związanych z treningiem i udziałem w zawodach) i przede wszystkim cel praktyczny (propozycja treningu mentalnego uwzględniającego cechy temperamentu). Sformułowane cele zrealizowane zostały w trzech następujących etapach:

- przedstawienie profili temperamentu wybranych zawodników,
- prezentacja i charakterystyka problemów związanych z treningiem i udziałem w zawodach,
- przedstawienie propozycji treningu mentalnego uwzględniającego różnice indywidualne w zakresie temperamentu.

## MATERIAŁ I METODY BADAŃ

Uczestnicy to sześciu sportowców prezentujących mistrzowski poziom sportowy (dwie kobiety i czterech mężczyzn). Dwie osoby uprawiają tę samą dyscyplinę w ramach sportów motorowych. Cztery pozostałe – sporty indywidualne, należące do dyscyplin olimpijskich. Wszyscy uczestnicy prezentują klasę międzynarodową.

Temperament zbadano za pomocą kwestionariusza Formalna charakterystyka zachowania – kwestionariusz temperamentu (FCZ-KT) Zawadzkiego i Strelaua [14]. Jest to narzędzie o sprawdzonych parametrach psychometrycznych i odpowiadające wymogom obowiązującym w badaniach naukowych. Narzędzie to jest powszechnie stosowane w diagnostyce psychologicznej.

Kwestionariusz FCZ-KT składa się ze 120 itemów, tworzących 6 skal. Dwie pierwsze dotyczą parametrów czasowych. Są to: żwawość (ŻW) i perseweratywność (PE). Cztery kolejne, tj.: wrażliwość sensoryczna (WS), reaktywność emocjonalna (RE), wytrzymałość (WT) i aktywność (AK), odnoszą się do parametrów energetycznych. Wyniki przeliczone mieszczą się w przedziale od 1 do 9. Wyniki 1, 2, 3 interpretuje się jako niskie, wyniki 4, 5, 6 jako średnie, a wyniki 7, 8, 9 jako wysokie. Poniżej podano krótką

charakterystykę poszczególnych wymiarów temperamentu [22]:

**Żwawość (ŻW):** skłonność do szybkiego reagowania oraz utrzymywania dużego tempa wykonywanych czynności i łatwej zmiany zachowania (reakcji).

**Perseweratywność (PE):** tendencja do trwania oraz powtarzania danego zachowania (reakcji) przez daną osobę po zaprzestaniu działania wywołującego ją bodźca (sytuacji).

**Wrażliwość sensoryczna (WS):** zdolność do reagowania na bodźce sensoryczne o niewielkiej wartości stymulacyjnej.

**Reaktywność emocjonalna (RE):** skłonność do intensywnego reagowania na bodźce emotogenne. Przejawia się w wysokiej wrażliwości i niskiej odporności emocjonalnej.

**Wytrzymałość (WT):** zdolność do adekwatnego reagowania na sytuacje/bodźce wymagające długotrwałej lub wysoko stymulującej aktywności oraz zdolności do działania w warunkach silnej stymulacji zewnętrznej.

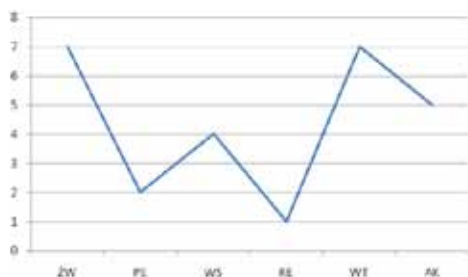
**Aktywność (AK):** tendencja do podejmowania zachowań o dużej wartości stymulacyjnej lub też zachowań dostarczających silnej stymulacji z otoczenia.

## WYNIKI

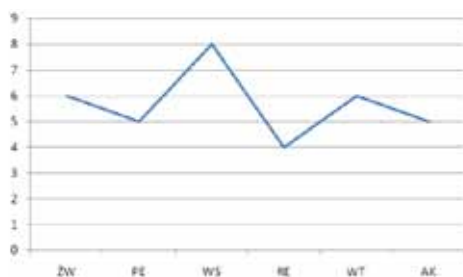
### Zawodnik 1 (sporty motorowe)

Profil temperamentu stanowi strukturę zharmonizowaną (pod względem czasowym i energetycznym) i świadczy o dużych możliwościach przetwarzania stymulacji (por. ryc. 1). Uzyskane wyniki wskazują, że zawodnik 1 najlepiej funkcjonuje w sytuacjach o dużej energetycznej wartości stymulacyjnej oraz w sytuacjach o dużej wartości stymulacyjnej związanej z czynnikiem czasu. To oznacza, że efektywnie radzi sobie w sytuacjach wymagających szybkiej reakcji, zmiany decyzji i utrwalonych schematów zachowania oraz plastyczności myślenia. Bardzo dobrze czuje się również w sytuacjach wymagających długotrwałej i bardzo intensywnej stymulacji fizycznej (wytrzymałości).

*Wskazania praktyczne dla zawodnika 1:* Praca powinna iść w kierunku ustalenia tech-



Ryc. 1. Profil temperamentu zawodnika 1



Ryc. 2. Profil temperamentu zawodnika 2

nicznych i stosowania wyobrażeń poznawczych ogólnych oraz poznawczych specyficznych, co przyczyniłoby się do wzrostu umiejętności taktycznych oraz umiejętności specjalistycznych. Tego typu trening powinien być poprzedzony konsultacjami ze specjalistami dyscypliny uprawianej przez zawodnika. Pomocne byłoby też stosowanie programu regeneracyjnego po obciążających zawodach.

#### Zawodnik 2 (sporty motorowe)

Energetyczne cechy temperamentu (wrażliwość sensoryczna, reaktywność emocjonalna, wytrzymałość i aktywność) oraz cechy czasowe (żwawość i perseweratywność) można uznać za zharmonizowane (por. ryc. 2). Taka konfiguracja cech wskazuje na efektywną regulację stymulacji i ogólne nastawienie na poszukiwanie stymulacji. Osoby o takim profilu temperamentu charakteryzują się dosyć dużymi możliwościami przystosowawczymi.

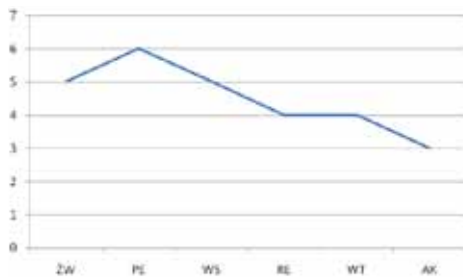
Uzyskane wyniki wskazują, że zawodnik 2 najlepiej funkcjonuje w sytuacjach o średniej energetycznej wartości stymulacyjnej oraz w sytuacjach o średniej wartości stymulacyjnej związanej z czynnikiem czasu. To oznacza, że efektywnie radzi sobie w sytuacjach wymagających szybkiej reakcji, zmiany decyzji i utrwalonych schematów zachowania oraz plastyczności myślenia. W miarę dobrze czuje się również w sytuacjach wymagających długotrwałej i bardzo intensywnej stymulacji fizycznej (wytrzymałości).

*Wskazania praktyczne dla zawodnika 2:* Wysoki poziom w zakresie wrażliwości sensorycznej oraz przeciętny w zakresie wrażliwości emocjonalnej wskazują, że zawodnik

może w trakcie trwania zawodów „przechodzić na sterowanie emocjonalne”. Aby wrażliwość sensoryczna stała się jego atutem, należy w treningu mentalnym położyć nacisk na opanowanie technik psychoregulacyjnych (poprzez stosowanie biofeedbacku, relaksacji mięśniowej oraz technik oddechowych). Z technik wyobrażeniowych można zastosować motywującą wyobrażenie ogólnego pobudzenia oraz motywującą ogólną mistrzowską.

#### Zawodnik 3 (sport indywidualny, dyscyplina olimpijska)

Zawodnik 3 w miarę łatwo przystosowuje się do zmieniających się warunków zewnętrznych. Potrafi działać szybko, ale nie kosztem obniżenia jakości wykonania zadania. Czasami może mieć skłonność do zbytowego martwienia się (obniżenia nastroju) i analizowania minionych zdarzeń oraz sytuacji (czasem skłonność do drobiazgowej analizy zdarzeń, własnych stanów i problemów). Odporność emocjonalna oraz odporność na zmęczenie, utrudnienia, niekorzystne warunki – są u niego na poziomie umiarkowa-



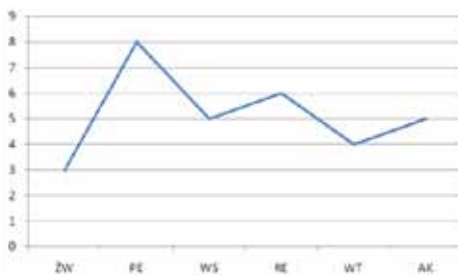
Ryc. 3. Profil temperamentu zawodnika 3

nym (por. ryc. 3). Brak zajęć czy też pewna immobilizacja nie wywołuje u zawodnika jakiejś szczególnie negatywnej reakcji, ponieważ jest on osobą, która woli myśleć niż działać albo najpierw dobrze pomyśleć, a potem przejść do działania. Najefektywniej działa w sytuacji: umiarkowanego obciążenia, w sytuacjach już znanych (tzn. trochę „oswojonych”), pracując dynamicznym równym rytmem.

*Wskazania praktyczne dla zawodnika 3:* Ważnym elementem treningu psychologicznego będzie wypracowanie programu regeneracyjnego do zastosowania po zawodach lub ciężkich treningach. Należy zwrócić uwagę, aby zawodnik wydatkował energię w sposób oscylacyjny, tzn. podczas treningu wprowadzał przerwy, w czasie których będzie „przełączał” uwagę na elementy niezwiązane z właśnie wykonywaną pracą treningową. Ważne będzie opanowanie podstawowych ćwiczeń psychoregulacyjnych, zwłaszcza techniki biofeedbacku oraz relaksacji progresywnej mięśniowej, a także treningu autogenego. Jeżeli chodzi o wizualizację, to korzystne będzie zaproponowanie wyobrażeń poznawczych ogólnych z położeniem nacisku na automatyczność działania i odcinanie się od popełnianych błędów oraz wyobrażeń odnoszących się do motywacji ogólnej mistrzowskiej.

#### Zawodnik 4 (sport indywidualny, dyscyplina olimpijska)

Czasowe cechy temperamentu (żwawość i perseweratywność) są zharmonizowane i w tym przypadku to one przede wszystkim decydują o typie temperamentu (por. ryc. 4). Uzyskane wyniki wskazują, że zawodnik najlepiej funkcjonuje w sytuacjach o średniej energetycznej wartości stymulacyjnej, gorzej w sytuacjach o ekstremalnej wartości stymulacyjnej, związanej z czynnikiem czasu. To oznacza, że mniej efektywnie radzi sobie w sytuacjach wymagających szybkiej reakcji, zmiany decyzji i utrwalonych schematów zachowania oraz plastyczności myślenia. Nie najlepiej czuje się również w sytuacjach wymagających długotrwałej i bardzo intensywnej stymulacji fizycznej (wytrzymałości). Najlepiej (najłatwiej i najbardziej



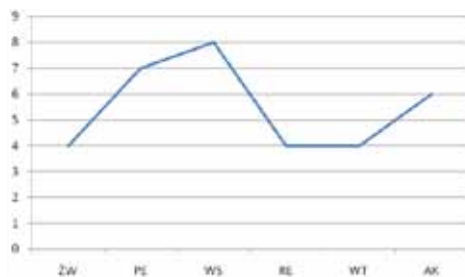
Ryc. 4. Profil temperamentu zawodnika 4

efektywnie) radzi sobie w sytuacjach: bez presji czasu, które już zna, które wymagają spokojnego przemyślenia, w których występuje powtarzanie lub odtwarzanie czynności oraz działań już wcześniej wykonywanych.

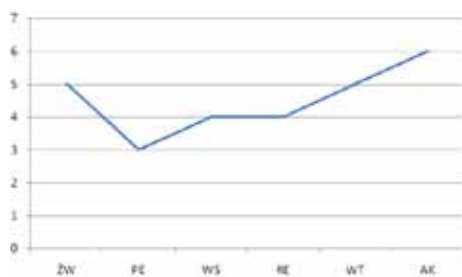
*Wskazania praktyczne dla zawodnika 4:* Praca powinna iść w kierunku zwiększenia odporności emocjonalnej. Można to uzyskać poprzez: 1) pracę z przekonaniem i techniki poznawczo-behawioralne; 2) regularne ćwiczenia umożliwiające regenerację, np. techniki wyobrażeniowe, biofeedback, ćwiczenia oddechowe; 3) trening wyobrażeniowy regeneracyjny obejmujący motywację ogólną mistrzowską oraz wizualizację niezwiązaną z aktywnością sportową i sprzyjającą regeneracji (np. obrazy i odgłosy natury).

#### Zawodniczka 5 (sport walki, dyscyplina olimpijska)

Czasowe cechy temperamentu (żwawość i perseweratywność) są zharmonizowane. Energetyczne cechy temperamentu (wrażliwość sensoryczna, reaktywność emocjonalna, wytrzymałość i aktywność) układają się w miarę harmonijnie, ale nie do końca, ze względu na wytrzymałość trochę poniżej przeciętnej (por. ryc. 5). Uzyskane wyniki wskazują, że zawodniczka 5 ma większe możliwości działania w sytuacjach o ekstremalnej energetycznej wartości stymulacyjnej niż w sytuacjach o ekstremalnej wartości stymulacyjnej związanej z czynnikiem czasu. Lepiej radzi sobie w warunkach wymagających odporności na stres, również takich, które narzucają konieczność nawiązywania kontaktów i wiążą się z umiejętnościami działania wśród ludzi czy podejmowania



Ryc. 5. Profil temperamentu zawodniczki 5



Ryc. 6. Profil temperamentu zawodniczki 6

ryzyka. Najlepiej (najłatwiej i najbardziej efektywnie) radzi sobie w warunkach wymagających zdolności dostrzegania słabych bodźców i oceny sygnałów o małej intensywności.

*Wskazania praktyczne dla zawodniczki 5:* Warto zwrócić uwagę na wypracowanie rutyny przedstartowej, która uchroni zawodniczkę przed ponoszeniem zbyt dużych i niepotrzebnych kosztów energetycznych przed rozpoczęciem zawodów. Na bazie opanowanych technik psychoregulacyjnych zalecany byłby trening wyobrazeniowy odnoszący się do motywacji ogólnej mistrzowskiej. Równie istotne i przydatne byłyby elementy wyobrażeń poznawczych ogólnych związanych ze strategią rozgrywania zawodów oraz rutyną przedstartową. Ważny będzie też trening regeneracyjny, zapobiegający zaleganiu emocji związanych ze startem w zawodach.

Zawodniczka 6 (sport indywidualny, dyscyplina olimpijska)

Zarówno czasowe (żwawość i perseweryatywność), jak i energetyczne (wrażliwość sensoryczna, reaktywność emocjonalna, wytrzymałość i aktywność) cechy temperamentu zawodniczki 6 są zharmonizowane (por. ryc. 6). Taka konfiguracja cech wskazuje na efektywną regulację stymulacji i ogólne nastawienie na poszukiwanie stymulacji (ale umiarkowanej). Osoby o takim profilu temperamentu charakteryzują się dość dużymi możliwościami przystosowawczymi. Uzyskane wyniki wskazują, że zawodniczka najlepiej funkcjonuje w sytuacjach o średniej energetycznej wartości stymulacyjnej oraz w sytuacjach o dużej wartości stymu-

lacyjnej związanej z czynnikiem czasu. To oznacza, że efektywnie radzi sobie w sytuacjach wymagających szybkiej reakcji, zmiany decyzji i utrwalonych schematów zachowania oraz plastyczności myślenia. W miarę dobrze czuje się również w sytuacjach wymagających długotrwałej i bardzo intensywnej stymulacji fizycznej (wytrzymałości).

*Wskazania praktyczne dla zawodniczki 6:* Główny akcent w treningu mentalnym należy położyć na ćwiczenia wyobrazeniowe dotyczące wyobrażeń poznawczych ogólnych odnoszących się do strategii rozgrywania zawodów oraz poznawczych specyficznych związanych konkretnymi umiejętnościami dającymi możliwość poprawienia techniki. Ważnym elementem treningu będzie utrwalanie naturalnych predyspozycji związanych z radzeniem sobie ze stresem w czasie zawodów dzięki stosowaniu wyobrażeń związanych z motywacją ogólną mistrzowską. Przy stosowaniu wyobrażeń poznawczych specyficznych należy wykorzystać wskazania modelu PETTLEP.

## PODSUMOWANIE

W niniejszym artykule pokazano przydatność diagnozy temperamentu w adekwatnym doborze środków treningu psychologicznego. Trening ten jest stosowany w celu zbudowania dla każdego zawodnika planu praktycznego działania. Dzięki realizacji takiego planu zawodnik może podnieść efektywność działania sportowego oraz rozwijać umiejętności czysto sportowe i psychologiczne. Wszyscy badani zawodnicy potwierdzili skuteczność zastosowanego treningu

psychologicznego zarówno w sposób subiektywny (informacja zwrotna), jak i obiektywny (poprawa wyników i osiągnięcia sportowe).

Należy jeszcze raz podkreślić, że trening mentalny musi uwzględniać psychologiczne różnice indywidualne oraz specyfikę uprawianej dyscypliny sportu. W celu potwierdzenia tej tezy można przypomnieć to, że wszyscy badani zawodnicy prezentowali mistrzowski poziom umiejętności i mieli na swym koncie osiągnięcia sportowe na skalę światową. Wśród nich byli wielokrotni medaliści imprez sportowych najwyższej rangi, np. igrzysk olimpijskich, mistrzostw świata. Dwie osoby (nr 1 i nr 2) uprawiały tę samą dyscyplinę sportową. Mimo zupełnie różnych właściwości temperamentalnych związanych z odpornością psychiczną, odnoszą duże sukcesy sportowe. Wymagają jednak odmiennych form wsparcia i zastosowania indywidualnie dobranych ćwiczeń z zakresu treningu psychologicznego.

Diagnoza temperamentu wskazuje na kolejność, częstotliwość oraz rodzaj technik wchodzących w skład treningu mentalnego.

Środki treningu psychologicznego powinny uwzględniać cechy temperamentu, tak aby w sposób najlepszy dla danego zawodnika nauczyć go umiejętności wchodzenia i pozostawania w strefie optymalnego pobudzenia.

## BIBLIOGRAFIA

[1] Nowicki D., Poprzez psychologiczny trening sportowy do mistrzostwa, [w:] Krawczyński M., Nowicki D. (red.), *Psychologia sportu w treningu dzieci i młodzieży*, COS, Warszawa 2004, 117–144. [2] Blumenstein B., Lidor R., Tenenbaum G., Sport psychology and the theory of sport training: an integrated approach, [w:] Blumenstein B., Lidor R., Tenenbaum G. (red.), *Psychology of sport training. Perspectives on sport and exercise psychology*, Meyer & Meyer Sport, Oxford 2007, 2, 8–18. [3] Łuszczynska A., *Psychologia sportu i aktywności fizycznej. Zagadnienia kliniczne*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2011. [4] Blumenstein B., Lidor R., Tenenbaum G. (red.), *Psychology of sport training. Perspectives on sport and exercise psychology*, Meyer & Meyer Sport, Oxford 2007, 2. [5] Morris T., Summers J. (red.), *Psychologia sportu. Strategie i techniki*, COS, Warszawa 1998. [6] Blecharz J., Sportowicze

w sytuacji urazu fizycznego, *Studia i Monografie AWF w Krakowie*, 2008, 51. [7] Henschen K., Statler T., Lidor R., Psychological factors of tactical preparation, [w:] Blumenstein B., Lidor R., Tenenbaum G. (red.), *Psychology of sport training. Perspectives on sport and exercise psychology*, Meyer & Meyer Sport, Oxford 2007, 2, 104–114. [8] Morris T., Thomas P., Wprowadzenie do psychologii sportu jako nauki stosowanej, [w:] Morris T., Summers J. (red.), *Psychologia sportu. Strategie i techniki*, COS, Warszawa 1998, 21–63. [9] Brzeziński J., Czy można mówić o osobliwościach metodologicznych psychologii sportu?, [w:] Grabowski H. (red.), *Perspektywy poznawcze i praktyczne nauk o kulturze fizycznej*, *Studia i Monografie AWF w Krakowie*, 2002, 18, 47–62. [10] Blecharz J., Psychologia we współczesnym sporcie – punkt wyjścia i możliwości rozwoju, *Przegląd Psychologiczny*, 2006, 49 (4), 445–462. [11] Morris T., Spittle M., Watt A.P., Imagery in sport, *Human Kinetics*, Champaign 2005. [12] Gregg M., Hall C., McGowan E., Hall N., The relationship between imagery ability and imagery use among athletes, *J Appl Sport Psychol*, 2011, 23 (2), 129–141. [13] Strelau J., The Regulative Theory of Temperament: Current Status, *Pers Indiv Differ*, 1996, 20, 131–142. [14] Zawadzki B., Strelau J., Formalna Charakterystyka Zachowania – Kwestionariusz Temperamentu (FCZ-KT). Podręcznik, Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa 1997. [15] Zawadzki B., Temperament: Selekcja czy kompensacja?, [w:] Tysza T. (red.), *Psychologia i sport*, AWF, Warszawa 1991, 85–112. [16] Siekańska M., Zadolenie z pracy zawodowej osób zdolnych, TN KUL, Lublin 2005. [17] Blecharz J., Siekańska M., Temperament structure and ways of coping with stress among professional soccer and basketball players, *Biol Sport*, 2007, 24 (2), 143–156. [18] Siekańska M., Zrozumieć problem motywacji, *Psychologia w Szkole*, 2010, 4 (28), 15–24. [19] Siekańska M., Sękowski A.E., Satisfaction and temperament structure of gifted people, *High Ability Studies*, 2006, 17 (1), 75–85. [20] Thurstone L.L., The dimensions of temperament, *Psychometria*, 1951, 16 (1), 11–21. [21] Strelau J., Temperament a stres: Temperament jako czynnik moderujący stresory, stan i skutki stresu oraz radzenie sobie ze stresem, [w:] Hesen-Niejodek I., Ratajczak Z. (red.), *Człowiek w sytuacji stresu*, UŚ, Katowice 2000, 88–132. [22] Strelau J., Zawadzki B., The Formal Characteristics of Behaviour-Temperament Inventory (FCB-TI): Theoretical assumptions and scale construction, *Eur J Pers*, 1993, 7, 313–336. [23] Strelau J., Zawadzki B., The Formal Characteristics



of Behaviour-Temperament Inventory (FCB-TI): validity studies, *Eur J Pers*, 1995, 9, 207–229. [24] Dale G.A., Distractions and coping strategies of elite decathletes during their most memorable performances, *Sport Psychol*, 2000, 14 (1), 17–41. [25] Park J.-K., Coping strategies used by Korean National Athletes, *Sport Psychol*, 2000, 14 (1), 63–80. [26] Ntoumanis N., Biddle S.J.H., The relationship of coping and its perceived effectiveness to positive and negative affect in sport, *Pers Indiv Differ*, 1998, 24 (6), 773–788. [27] Giaccobi P.R., Weinberg R.S., An examination of coping in sport: Individual trait anxiety differences and situational consistency, *Sport Psychol*, 2000, 14 (1), 42–62. [28] Blecharz J., Siekańska M., The use of temperament diagnosis in preparation of an individual mental training for world class athletes. Prezentacja na 12 Światowym Kongresie ISSP (International Society of Sport Psychology), Marrakesz 17–21 czerwca 2009.