ROZPRAWY NAUKOWE
Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

2012, 38, 33–40

Katarzyna Bukowska, Mirosława Marks
AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO WE WROCŁAWIU

LĘK I MOTYWACJA OSIĄGNIĘĆ A WYNIK SPORTOWY LEKKOATLETÓW WYBRANYCH KONKURENCJI

ABSTRACT

Anxiety and achievement motivation vs. sports performance in athletes specialized in different track and field events

Such personality traits as anxiety and achievement motivation have been of interest to sports psychologists for years. Their research, however, is still in many ways inconclusive. Therefore, the aim of the experiment described in this paper was to estimate and compare the level of anxiety and achievement motivation in selected groups of athletes. An additional objective of the experiment was to find out if there exists any relationship between the level of anxiety and the level of achievement motivation on one hand and sports performance and athletes' decision to quit their sports career prematurely. 131 athletes participated in the experimentall of them second year students of the University of School of Physical Education in Wrocław. They were divided into four groups according to the events in which they competed: middle distance races, sprints, hurdle races, jumps, and multi-discipline events. The traits of each subject's personality were measured by the Janet Taylor questionnaire and Maria Widerszal-Bazil's scale. The results showed that athletes practicing long and middle distance runs differ significantly from those who practice sprints and hurdle races. The former runners demonstarated a notably higher level of achievement motivation and anxiety, understood as a permanent trait of personality. Also, the experiment revealed another significant difference: the students who were still pursuing their sports careers were characterized by a higher level of achievement motivation than those who had already given up this type of career.
Key words: athletes, anxiety, achievement motivation, result

WPROWADZENIE

Cechy osobowości sportowców to dość częsty temat prac badawczych z zakresu psychologii sportu. Próbowano w nich określić m.in., czy istnieje tzw. osobowość sportowca, czyli zbiór właściwości psychicznych wyróżniających go na tle populacji. W innych pracach szukano wymiarów czy czynników osobowościowych, ważnych dla poszczególnych dyscyplin sportowych, a także cech wiążących się z sukcesem lub porażką. Próbowano też określić, czy uprawianie sportu może wpływać na osobowość sportowca. Najczęściej badanymi właściwościami psychicznymi były cechy wyodrębnione w teorii Eysencka, czyli ekstrawersja–introwersja i zrównoważenie–neurotyzm; co najmniej równie często badano m.in. poziom agresywności, lęku czy motywacji osiągnięć. Wyniki badań prowadzonych w tym zakresie nie dają jednoznacznych odpowiedzi na wymienione wyżej kwestie. Jeśli chodzi o psychiczną sylwetkę sportowca, to – jak podaje Kosińska [1] – najlepiej udokumentowane prace z tego zakresu przedstawił Morgan. Zgodnie z jego badaniami, sportowców z dużymi osiągnięciami w takich dyscyplinach, jak biegi długodystansowe, wioślarstwo, zapasy, charakteryzuje tzw. wysoki poziom zdrowia psychicznego, wyższy niż w ogólnej populacji. Sportowcy ci uzyskiwali niskie wyniki w zakresie takich właściwości, jak napięcie, depresja, złość, znużenie, rozkojarzenie, wysokie natomiast w wigorze. Jeszcze trudniejsze okazuje się określenie cech korzystnych przy uprawianiu jakiejś wybranej dyscypliny. Zgodnie z przeprowadzonym przez Kosińską [1] przeglądem badań z tego zakresu, nawet jeśli podczas badań kadry narodowej w jakiejś dyscyplinie ujawniały się specyficzne zespoły

cech, to po zmianie składu kadry okazywało się, że dany profil osobowości się nie powtarzał. Autorka stwierdziła więc, że brakuje potwierdzenia, iż istnieje określona osobowość, dająca większe szanse przy uprawianiu konkretnej dyscypliny sportowej. Odmienne poglądy, wynikające z przeglądu innych prac badawczych, zaprezentował Jarvis [2]. Powołując się na rezultaty uzyskane przez Schurra, stwierdził, że występuje znaczna rozbieżność w zakresie poziomu ekstrawersji i niepokoju między zawodnikami trenującymi sporty zespołowe i indywidualne. Wyższym poziomem obu cech charakteryzowali się ci pierwsi. Przytoczył też badania Cligmana i Hilliarda, którzy wykazali, iż w takiej dyscyplinie jak triatlon lepsze rezultaty osiągali zawodnicy charakteryzujący się wysokim poziomem motywacji, autonomii i dominacji nad innymi. Powołując się natomiast na McGilla i jego współpracowników, skonstatował, że osoby trenujące wspinaczkę charakteryzują się szczególnie wysoką gotowością do poszukiwania wrażeń i niskim poziomem niepokoju.

Wracając jednak do głównych cech sportowców, które wyróżniają ich na tle ogólnej populacji, czyli zdrowia psychicznego, niskiego poziomu napięcia i depresji [1] – wiążą się one raczej z niskim poziomem lęku, rozumianego jako stała dyspozycja osobowości. Według Camerona [za: 3], wysoki poziom lęku może prowadzić do chronicznych stanów lękowych, charakteryzujących się odczuwaniem wzmożonego napięcia mięśni szkieletowych oraz przykrymi reakcjami „w trzewiach". Towarzyszyć im może ciągłe odczuwanie głodu lub przeciwnie – brak apetytu, charakterystyczne są dla nich też problemy trawienne, dolegliwości żołądkowe i wiele innych nieprzyjemnych reakcji fizjologicznych. Prowadzone wśród sportowców badania, dotyczące lęku rozumianego jako stała właściwość, koncentrowały się przede wszystkim na związku owego lęku z osiągnięciami sportowymi. Jak podaje Gil [za: 1], młodzi zawodnicy charakteryzują się wysokim poziomem agresywności zewnętrznej, dużą pewnością siebie, dobrą kontrolą emocjonalną i niskim poziomem lęku. Ta ostatnia cecha nie jest jednak powiązana u nich z wynikami sportowymi. Natomiast zgodnie z pracami innych autorów [za: 1], jeśli lęk rozumiany jako cecha i jako stan jest wysoki, ogranicza w znacznym stopniu zawodnikowi zaprezentowanie jego możliwości w trakcie rywalizacji sportowej. Inne badania pokazują jednak, że – przynajmniej w przypadku piłkarzy ręcznych – korzystny jest średni poziom lękliwości. Zawodnicy o takim poziomie tej cechy popełniają w trakcie gry mniej błędów niż ich koledzy charakteryzujący się niskim jej poziomem. Wśród gimnastyczek zaś sukcesy osiągają zawodniczki zarówno o niskim, jak i wysokim poziomie lęku [za: 1]. Widać więc, że z jednej strony określony poziom lęku może odgrywać spore znaczenie w działalności sportowej, z drugiej jednak jego związki z działalnością sportową ciągle nie są w pełni wyjaśnione.

Mniej wątpliwości powinno być w przypadku innej właściwości psychicznej – poziomu motywacji osiągnięć. W końcu to od niej zależy, czy zawodnik będzie kontynuował pracę mimo zmęczenia bądź bólu. W badaniach z zakresu psychologii sportu powstał jednak dylemat, czy badać zgeneralizowany poziom motywacji osiągnięć, czy też poszukiwać bardziej specyficznej motywacji, dotyczącej tylko sportu [4]. Zgodnie z poglądami najbardziej znaczących badaczy w tej dziedzinie: McClellanda, Heckhausena oraz Atkinsona i Feathera, „[…] motywacja osiągnięć to tendencja do osiągania i przekraczania standardów doskonałości, związana z odczuwaniem pozytywnych emocji w sytuacjach zadaniowych, spostrzeganych jako wyzwanie" [za: 5, s. 461]. Jej siła zależy od dwóch przeciwstawnych motywów: motywu osiągania sukcesu i motywu unikania porażki [6]. Jej wyznacznikami są: wytrwałość w działaniu, dobre zapamiętywanie zadań nieukończonych, zdolność do spostrzegania własnej aktywności w dalekiej perspektywie czasowej, zdolność do odraczania gratyfikacji, brak wyraźniejszych tendencji konformistycznych, dążenie do uznania społecznego [4]. Zgodnie z jedną z koncepcji motywacji osiągnięć w sporcie (Martens [za: 4]) jest ona definiowana jako dążenie do osiągania sukcesu w sytuacji sportowego współzawodnictwa. Jak pokazują badania, zawod-

nicy charakteryzujący się jej wysokim poziomem osiągają w sytuacji rywalizacji sportowej, gdy występuje społeczna presja i ocena wykonania, wyższe wyniki w porównaniu z zawodnikami charakteryzującymi się jej niskim poziomem. Odwrotnie jest w przypadku sytuacji nierywalizacyjnej. Jednak, jak podaje Dąbrowska [4], potrzebne są dalsze badania w tej dziedzinie, które powinny dotyczyć szerokiego zakresu zagadnień.

CEL BADAŃ

Celem badań było wyjaśnienie zależności między lękiem i motywacją osiągnięć a wynikami sportowymi oraz wczesną rezygnacją z wyczynowego uprawiania lekkiej atletyki.

Pytania badawcze:

1. Czy lekkoatleci odmiennych konkurencji różnią się pod względem lęku i motywacji osiągnięć?
2. Czy zawodnicy o zróżnicowanych osiągnięciach sportowych różnią się między sobą pod względem lęku i motywacji osiągnięć?
3. Czy zawodnicy kończący wcześnie karierę sportową różnią się pod względem lęku i motywacji osiągnięć od zawodników będących w tym samym wieku i nadal trenujących?

MATERIAŁ I METODY BADAŃ

W badaniach uwzględniono dane 131 lekkoatletów. Wszystkie osoby badane to studenci Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Ich średnia wieku to 20 lat i 6 miesięcy, a stażu zawodniczego 6 lat. Dane zebrane zostały na zajęciach z psychologii w latach 2005–2009. W czasie ich trwania przebadani zostali wszyscy ich uczestnicy, a w niniejszej pracy uwzględniono wyniki przedstawicieli wybranych konkurencji lekkoatletycznych. Badani lekkoatleci stanowią zróżnicowaną grupę pod względem osiągnięć sportowych: 35 spośród nich było zawodnikami kadry narodowej (KN), 69 to uczestnicy mistrzostw Polski (MP), 27 osiągało sukcesy na poziomie mistrzostw województwa (MW). W chwili wypełniania kwestionariuszy psychologicznych 48 osób spośród badanych zakończyło już swoją karierę sportową. Lekkoatleci podzieleni zostali na 4 grupy zawodników trenujących: biegi średnie i długie; sprint i biegi przez płotki; skoki oraz wielobój (dokładne zestawienie zamieszczono w tab. 1).

Do pomiaru poziomu lęku wykorzystano Skalę Jawnego Niepokoju Taylor, opracowaną zgodnie z koncepcją lęku Camerona, przetłumaczoną na język polski przez Choynowskiego i opracowaną przez Kottas. Składa się ona ze 100 pytań, z czego 50 to pytania diagnostyczne. Można na nie udzielić jednej z trzech odpowiedzi „tak", „nie", „?". Za odpowiedź diagnostyczną, zgodną z kluczem, badany otrzymuje 2 punkty, za niezgodną 0 punktów, za niezdecydowaną 1 punkt. Dwie trzecie pytań kwestionariusza dotyczą reakcji fizjologicznych organizmu związanych z lękiem, pozostałe – reakcji niepokoju i zaburzeń snu [3].

Do określenia poziomu motywacji osiągnięć zastosowano kwestionariusz do mierzenia motywu osiągnięć Widerszal-Bazyl [7].

Tab. 1. Zestawienie liczebności badanych grup

Kwestionariusz	Badani	Biegi średnie i długie	Skoki	Sprint i biegi przez płotki	Wielobój
Lęk	wszyscy	53	21	46	11
	mężczyźni	26	12	23	4
	kobiety	27	9	23	7
Motywacja osiągnięć	wszyscy	51	19	44	11
	mężczyźni	24	12	22	4
	kobiety	27	7	22	7

Składa się on z 20 pytań, przy których podane są możliwe odpowiedzi (od 2 do 5), należy wybrać jedną z nich. Za każdą odpowiedź badany otrzymuje zgodnie z kluczem 1, 3 lub 5 punktów. Pytania dotyczą takich wskaźników motywacji osiągnięć, jak: poziom aspiracji, odroczenie gratyfikacji, wytrwałość, konformizm, siła dążenia do zakończenia przerwanych zadań, dążenie do uznania, samozaufanie i perspektywa czasowa. Obydwa wykorzystane kwestionariusze to standardowe, powszechnie stosowane narzędzia.

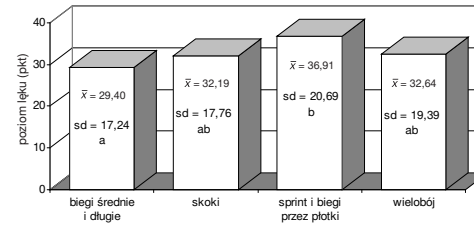
Do obliczeń statystycznych wykorzystano program Statistica 7.1. Przy jego użyciu policzono jednoczynnikową analizę wariancji ANOVA, test post-hoc NIR Fishera oraz test *t* dla grup niezależnych. Za statystycznie istotne uznano różnice, przy których prawdopodobieństwo testowe jest mniejsze lub równe 0,05 ($p \leq 0,05$).

WYNIKI

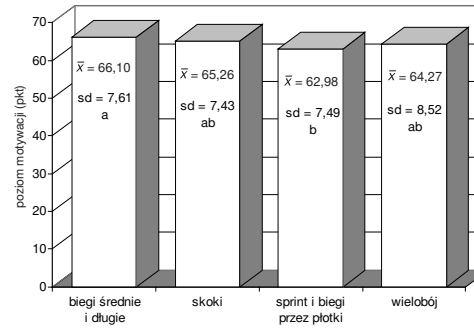
Na ryc. 1 przedstawiono średni poziom lęku czterech wyodrębnionych w badaniach grup lekkoatletów. Jak widać, najwyższym poziomem tej cechy charakteryzują się sprinterzy i zawodnicy trenujący biegi przez płotki, najniższym – zawodnicy trenujący biegi średnie i długie. Różnica między tymi skrajnymi grupami okazała się statystycznie istotna.

Ryc. 2 prezentuje średni poziom motywacji osiągnięć czterech wyodrębnionych grup lekkoatletów. Najniższe wyniki w tym zakresie uzyskali sprinterzy i zawodnicy trenujący biegi przez płotki, najwyższe zawodnicy trenujący biegi średnie i długie. Różnica między tymi skrajnymi grupami jest statystycznie istotna.

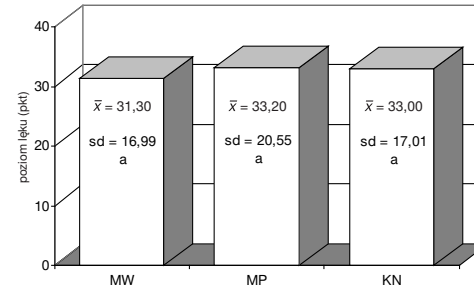
Na ryc. 3 przedstawiono średnie poziomy lęku zawodników o zróżnicowanych osiągnięciach sportowych. Najwyższe wyniki w tym zakresie uzyskali uczestnicy mistrzostw Polski, minimalnie niższe reprezentanci kraju, najniższe zawodnicy uzyskujący sukcesy na szczeblu wojewódzkim. Różnice między porównywanymi grupami nie okazały się statystycznie istotne, taki rozkład wyników może być więc przypadkowy.



Ryc. 1. Średni poziom lęku lekkoatletów, przedstawicieli różnych konkurencji. Brak jednakowych oznaczeń literowych wskazuje na występowanie różnic statystycznie istotnych ($p \leq 0,05$)

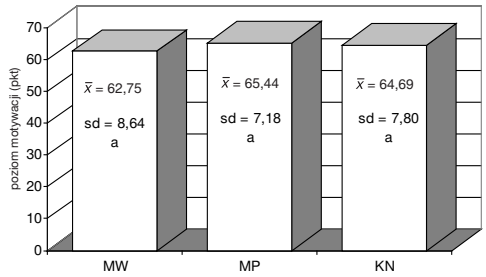


Ryc. 2. Średni poziom motywacji osiągnięć lekkoatletów, przedstawicieli różnych konkurencji. Brak jednakowych oznaczeń literowych wskazuje na występowanie różnic statystycznie istotnych ($p \leq 0,05$)

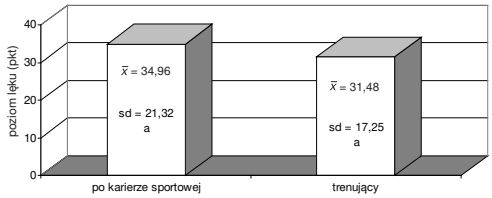


Ryc. 3. Średni poziom lęku lekkoatletów mających różne osiągnięcia sportowe. Jednakowe oznaczenia literowe wskazują na brak różnic statystycznie istotnych ($p > 0,05$)

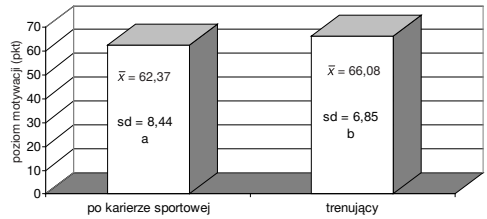
Ryc. 4 ilustruje średni poziom motywacji osiągnięć lekkoatletów różniących się osiągnięciami sportowymi. Najwyższy poziom tej cechy uzyskali uczestnicy mistrzostw Polski, trochę niższy reprezentanci kraju, najniższy zawodnicy uzyskujący suk-



Ryc. 4. Średni poziom motywacji osiągnięć lekkoatletów mających różne osiągnięcia sportowe. Jednakowe oznaczenia literowe wskazują na brak różnic statystycznie istotnych ($p > 0,05$)



Ryc. 5. Średni poziom lęku lekkoatletów trenujących i tych, którzy zakończyli już karierę sportową. Jednakowe oznaczenia literowe wskazują na brak różnic statystycznie istotnych ($p > 0,05$)



Ryc. 6. Średni poziom motywacji osiągnięć lekkoatletów trenujących i tych, którzy zakończyli już karierę sportową. Brak jednakowych oznaczeń literowych wskazuje na występowanie różnic statystycznie istotnych ($p \leq 0,05$)

cesy w zawodach rangi mistrzostwa województwa. Żadna z tych różnic nie okazała się statystycznie istotna.

Na ryc. 5 zaprezentowano średni poziom lęku lekkoatletów trenujących i tych, którzy zakończyli już swoją karierę sportową. Jak widać, nieco wyższe wyniki w zakresie tej zmiennej charakterystyczne są dla zawodników, którzy zakończyli już wyczynowe uprawianie sportu. Jednak różnica między nimi a zawodnikami trenującymi nie okazała się statystycznie istotna.

Na ryc. 6 przedstawiono średni poziom motywacji osiągnięć zawodników trenujących i tych, którzy zakończyli już swoją karierę sportową. Wyższe wyniki w tym zakresie charakterystyczne są dla lekkoatletów, którzy nadal uprawiają sport wyczynowy. Różnica między nimi a tymi, którzy zakończyli już karierę sportową, okazała się statystycznie istotna.

DYSKUSJA

Do wykorzystanego w badaniach kwestionariusza Taylor, służącego do określenia poziomu lęku, opracowane zostały przez Stawowską [8] normy stenowe dla ogólnej populacji. Zgodnie z uzyskanymi przez nią rezultatami, średnia dla grupy mężczyzn wyniosła 41, dla kobiet 50. Wszystkie wyodrębnione w opisanych tu badaniach grupy lekkoatletów uzyskały niższe wyniki. Najwyższa średnia odnotowana wśród sprinterów i zawodników uprawiających biegi przez płotki wyniosła 36,91, a trzeba zaznaczyć, że połowę tej grupy stanowiły kobiety. Na tej podstawie można wnioskować, że lekkoatleci charakteryzują się niższym poziomem lęku niż ogół populacji. Wlazło [9] określił poziom lęku w grupie studentów wychowania fizycznego, trenujących wyczynowo sport i nietrenujących traktowanych łącznie. Średnia w grupie kobiet wyniosła 44,8, w grupie mężczyzn 32,1. Poziom lęku zawodników i zawodniczek trenujących biegi średnie i długie, skoki oraz wielobój lekkoatletyczny zbliżony jest więc do średniej mężczyzn, czyli w rzeczywistości jest niższy niż średnia ogółu studentów wychowania fizycznego, jedynie średnia sprinterów i przedstawicieli biegów przez płotki jest do niej zbliżona. Uprawianie lekkoatletyki wiąże się więc ze stosunkowo niskimi wynikami w zakresie poziomu lęku rozumianego jako trwała właściwość. Oznacza to, że osoby charakteryzujące się wyższym poziomem tej cechy albo nie trafiają do tego sportu, albo rezygnują z jego uprawiania bardzo wcześnie. W opisywanych badaniach istotna różnica wystąpiła między przedstawicielami biegów

średnich i długich a sprinterami i zawodnikami trenującymi biegi przez płotki. Może być więc tak, że uprawianie sportu wyczynowego wiąże się ze stosunkowo niskim poziomem lęku rozumianego jako cecha, jednak zawodnicy uprawiający różne dyscypliny albo nawet konkurencje mogą się różnić pod tym względem. W przypadku opisywanych badań można wysunąć hipotezę, że zawodnicy uprawiający dyscypliny wytrzymałościowe powinni charakteryzować się niższym poziomem tej zmiennej niż reprezentanci dyscyplin wymagających krótkotrwałego, szybkościowego wysiłku. Oczywiście, hipotezę tę należałoby sprawdzić w kolejnych badaniach. Fakt, że sport wyczynowy uprawiają osoby charakteryzujące się stosunkowo niskim poziomem lęku, potwierdzić mogą wyniki badań Marks [10]. Zgodnie z nimi, trenujący studenci wychowania fizycznego (kobiety i mężczyźni traktowani łącznie) uzyskali w zakresie poziomu lęku średnią 35,98. Natomiast mężczyźni, przedstawiciele kierunku trenerskiego badani przez Wlazło [11], czyli aktualni i byli reprezentanci różnych dyscyplin, uzyskali średnią 26,3.

Zgodnie z niniejszymi badaniami, zawodnicy osiągający różne rezultaty sportowe nie różnią się istotnie poziomem lęku rozumianego jako cecha. Dodatkowo, najniższą średnią w tym zakresie uzyskali zawodnicy mający najmniejsze osiągnięcia. Również w przypadku badań Wlazło [11] nie wykazano istotnej różnicy między reprezentantami kraju i zawodnikami, którzy nigdy nie mieli takich osiągnięć, choć w tym przypadku niższym poziomem lęku charakteryzowali się kadrowicze. Nieco inne wyniki uzyskał Żmudzki [12]. Badał on zawodników podnoszących ciężary. Dokonał jednak innego podziału zawodników w kontekście ich osiągnięć sportowych. Wśród seniorów i juniorów wyodrębnił dwie grupy sportowców: osiągających na zawodach wyniki zgodne z możliwościami i tych, którzy wypadają na zawodach poniżej swoich możliwości. W grupie seniorów poziom lęku rozumiany jako cecha był istotnie wyższy wśród osób, które podczas zawodów wypadają często poniżej swoich umiejętności. Takiej zależności nie wykazano w grupie juniorów. W badaniach Wielochowskiego [13] natomiast wyższy poziom lęku rozumianego jako cecha wiązał się z większą efektywnością wykonywania zadań ruchowych podczas meczu piłki ręcznej. Zaznaczyć należy, że w tych dwóch ostatnich badaniach wykorzystano inne narzędzie pomiarowe (Skala STAI Spielbergera). Może więc być tak, że zależność między lękiem a osiągnięciami sportowymi należy rozpatrywać oddzielnie dla różnych dyscyplin sportowych, grup wiekowych czy nawet sposobu określania lepszych i gorszych rezultatów sportowych.

Wyniki przeprowadzonych przez autorów niniejszego opracowania badań pokazują, że osoby trenujące lekkoatletykę na drugim roku studiów i te, które przerwały swoją karierę sportową wcześniej, nie różnią się istotnie poziomem lęku. Jest to zgodne z rezultatami wcześniej prowadzonych badań wśród studentów-sportowców. W latach 1999–2002 przebadanych zostało 320 przedstawicieli Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, którzy trenowali różne dyscypliny sportowe. Podzieleni zostali oni na dwie grupy – zawodników kontynuujących swoją karierę sportową na drugim roku studiów i tych, którzy ją przerwali pod koniec szkoły średniej i na początku studiów. Grupy te nie różniły się istotnie poziomem lęku rozumianego jako cecha [14].

W zakresie motywacji osiągnięć najwyższą średnią uzyskali sportowcy uprawiający biegi średnie i długie, najniższą – sprinterzy i zawodnicy trenujący biegi przez płotki. Tylko te dwie skrajne grupy różnią się istotnie poziomem tej cechy. W badaniach Korzewy i Misiołek [15] określano specyficzną motywację osiągnięć sportowych u osób o niskim i wysokim poziomie wytrzymałości biegowej. Wyznaczano w nich, wykorzystując kwestionariusz orientacji sportowej, poziom motywacji do współzawodnictwa (obejmujący m.in. chęć ciężkiej pracy, doskonalenie umiejętności i gotowość do podejmowania współzawodnictwa), poziom motywacji zwyciężania (obejmujący pragnienie zwyciężania w interpersonalnej rywalizacji w sporcie) oraz motywację celu (obejmującą potrzebę osiągania celów osobistych w sporcie). Zgodnie z tymi badaniami, osoby

uzyskujące lepsze wyniki w zakresie wytrzymałości charakteryzowały się wyższym poziomem motywacji współzawodnictwa i celu. Są one zatem bardziej nastawione zadaniowo niż personalnie, ważniejsze jest dla nich samodoskonalenie niż zwyciężanie, co bardziej odpowiada ogólnej motywacji osiągnięć. Wyniki te nie odbiegają więc od rezultatów uzyskanych w niniejszej pracy. Podobnie było w przypadku cytowanych we wprowadzeniu badań Cligmana i Hilliarda [za: 2], zgodnie z którymi osoby osiągające lepsze rezultaty w triatlonie charakteryzowały się m.in. wysokim poziomem motywacji.

Jak wskazują wyniki przedstawionych powyżej badań, grupy wyróżnione ze względu na poziom sportowy nie różnią się między sobą poziomem motywacji osiągnięć. Może wskazywać to na trafność wniosków wysuniętych na podstawie badań przeprowadzonych w grupie zapaśników przez Halvariego [za: 4]. Zgodnie z nimi, ogólny poziom motywacji osiągnięć może różnicować zawodników uzyskujących odmienne rezultaty tylko wtedy, gdy sytuacja jest wyjątkowo stresująca, czyli podczas zawodów rangi mistrzostw świata czy igrzysk olimpijskich. Tylko w takich sytuacjach osoby charakteryzujące się wyższym poziomem motywacji osiągnięć będą osiągały lepsze rezultaty od tych, które charakteryzują się niższymi wartościami tej cechy.

Lekkoatleci kontynuujący karierę sportową charakteryzowali się istotnie wyższymi wynikami w zakresie ogólnej motywacji osiągnięć niż ci, którzy już ją zakończyli, mimo podobnego wieku. Nie potwierdziły się więc rezultaty badań przeprowadzonych w latach 1999–2002 wśród studentów-sportowców AWF we Wrocławiu, w których to badaniach nie wykazano istotnej różnicy między osobami trenującymi wyczynowo i tymi, które zakończyły już karierę sportową, w zakresie poziomu motywacji osiągnięć [14]. Być może uzyskany rezultat specyficzny jest dla lekkiej atletyki, możliwe też, że przyczyna tej rozbieżności tkwi w jakimś innym czynniku. Może być tak, że w grupie lekkoatletów, którzy już zakończyli karierę sportową, występowało tzw. zjawisko niedomotywowania. Jak podaje Blecharz [6], ze zjawiskiem tym mamy do czynienia najczęściej w przypadku młodych zawodników, robiących szybkie postępy oparte na talencie. Przyzwyczajają się, że sukcesy przychodzą łatwo, bez konieczności większego zaangażowania. W warunkach rywalizacji na poziomie mistrzowskim, gdy okazuje się, że sam talent nie wystarcza, dochodzi do frustracji, utraty pewności siebie, a w efekcie nawet do zakończenia kariery sportowej.

PODSUMOWANIE

Osoby uprawiające lekką atletykę charakteryzują się stosunkowo niskim lękiem, rozumianym jako trwała właściwość osobowości. Możliwe, iż dotyczy to w ogóle uczestnictwa w sporcie wyczynowym. Nie oznacza to jednak, że sportowcy trenujący różne dyscypliny i konkurencje nie różnią się istotnie pod tym względem. Uzyskane wyniki umożliwiają sformułowanie następujących wniosków:

1. Zawodnicy uprawiający różne konkurencje (biegi średnie i długie; skoki; biegi krótkie i przez płotki oraz wielobój lekkoatletyczny) różnią się pod względem lęku oraz motywacji osiągnięć. Istotne różnice występują tylko między dwiema grupami: lekkoatleci uprawniający biegi średnie i długie wykazują się wyższą motywacją osiągnięć oraz niższym poziomem lęku niż uprawiający biegi krótkie i biegi przez płotki.
2. Lekkoatleci o różnych osiągnięciach sportowych nie różnią się istotnie między sobą pod względem lęku i motywacji osiągnięć.
3. Zawodnicy uprawiający sport prezentują wyższą motywację osiągnięć niż byli zawodnicy.

BIBLIOGRAFIA

[1] Kosińska H., Osobowość sportowca, [w:] Tyszka T. (red.), Psychologia i sport, AWF, Warszawa 1991, 56–74. **[2]** Jarvis M., Psychologia sportu, GWP, Gdańsk 2003. **[3]** Siek S., Wybrane metody badania osobowości, Akademia Teologii Katolickiej, Warszawa 1993. **[4]** Dąbrowska H., Motywacja a osiągnięcia w sporcie, [w:] Tyszka T. (red.),

Psychologia i sport, AWF, Warszawa 1991, 28–54. **[5]** Łukaszewski W., Doliński D., Mechanizmy leżące u podstaw motywacji, [w:] Strelau J. (red.), Psychologia. Podręcznik akademicki. T. 2, GWP, Gdańsk 2000, 441–468. **[6]** Blecharz J., Motywacja jako podstawa sukcesu w sporcie, [w:] Krawczyński M., Nowicki D. (red.), Psychologia sportu w treningu dzieci i młodzieży, COS, Warszawa 2004, 59–72. **[7]** Widerszal-Bazyl M., Kwestionariusz do mierzenia motywu osiągnięć, *Przegląd Psychologiczny*, 1978, 21 (3), 255–268. **[8]** Stawowska L., Rola zróżnicowania typologicznego w funkcjonowaniu jednostki, *Seria B: Studia i Monografie WSP w Opolu*, 1977, 52. **[9]** Wlazło E., Osobowościowe i sytuacyjne determinanty celowego zachowania się człowieka w świetle badań psychologicznych, *Studia i Monografie AWF we Wrocławiu,* 1991, 25. **[10]** Marks M., Lęk w sytuacjach zadaniowych u studentów trenujących wyczynowo i rekreacyjnie, [w:] Rychta T. (red.), Zachowanie celowe w sporcie a osobowość, Sekcja Psychologii Sportu PTNKF, Warszawa 1998, 227–235. **[11]** Wlazło E., Osobowość studentów wychowania fizycznego o specjalności trenerskiej, [w:] Wlazło E. (red.), Studenci wychowania fizycznego w ocenie psychopedagogicznej, AWF, Wrocław 2001, 111–126. **[12]** Żmudzki A., Poziom lęku a wynik sportowy zawodników w podnoszeniu ciężarów, *Wychowanie Fizyczne i Sport*, 1982, 2, 49–56. **[13]** Wielochowski M., Osobowość a efektywność wykonania zadania ruchowego, *Wychowanie Fizyczne i Sport*, 1984, 3–4, 73–86. **[14]** Bukowska K., Marks M., Rezygnacja z uprawiania sportu wyczynowego a właściwości psychiczne na przykładzie młodzieży wybierającej studia w akademii wychowania fizycznego, [w:] Wlazło E. (red.), Sport młodzieżowy w badaniach psychologicznych, *Studia i Monografie AWF we Wrocławiu*, 2005, 80, 65–82. **[15]** Korzewa L., Miziołek E., Poziom motywacji a realizacja zadań o charakterze wytrzymałościowym w aspekcie rzetelności wykonania prób, [w:] Wlazło E. (red.), Sport młodzieżowy w badaniach psychologicznych, *Studia i Monografie AWF we Wrocławiu*, 2005, 80, 57–64.