



Zuzanna Wałach-Biśta
Uniwersytet Śląski w Katowicach

PROFIL UMIEJĘTNOŚCI – NARZĘDZIE DO PRACY MENTALNEJ W SPORCIE

Butler i Hardy zaprezentowali profil umiejętności (ang. *performance profile*) jako narzędzie pomagające w zrozumieniu sportowców i ich postrzegania własnych umiejętności. Metoda ta, oparta na Teorii Konstruktów Osobistych (Kelly, 1955), ma przede wszystkim zwiększać samoświadomość zawodników w odniesieniu do ich przygotowania startowego, ale także pomagać trenerom w zrozumieniu sportowców. Po ponad 25 latach stosowania profilu umiejętności przez zarówno badaczy, jak i praktyków, narzędzie to okazało się metodą o znacznie szerszym zastosowaniu. W pracy zaprezentowano idee profilu umiejętności wraz z opisem oryginalnej instrukcji stosowanej przez Butlera i Hardy'ego. Przedstawiono podstawy teoretyczne tego narzędzia oraz ukazano jego wszechstronność poprzez wskazanie możliwości stosowania tej metody zarówno z zawodnikami, trenerami, jak i drużynami. Ponadto praca ukazuje potencjalne korzyści płynące z wykorzystania tego narzędzia w przygotowaniu sportowym poprzez prezentację dotychczasowych wyników badań z użyciem profilu.

Słowa kluczowe: profil umiejętności, ocena, psychologia sportu

WPROWADZENIE

Profil umiejętności (ang. *performance profile*) jako technika współpracy z zawodnikiem została rozwinięta przez Richarda Butlera podczas jego pracy z kadrą olimpijską Wielkiej Brytanii w boksie przygotowującą się do Igrzysk Olimpijskich w Seulu w 1988 r. (Weston, 2008). Butler (1989) założył, że kluczowe w interwencji psychologa sportu jest zrozumienie postrzegania samego siebie przez zawodników, dlatego podczas wywiadów z bokserami starał się zrozumieć, co zdaniem sportowców jest niezbędne, aby móc osiągnąć sukces w ich dyscyplinie sportu. Następnie zbierał ich razem i prosił o wspólne wybranie 20 najważniejszych cech charakterystycznych i niezbędnych w boksie. W kolejnym kroku każdy z bokserów samodzielnie oceniał się na skali od 1 do 7 przy wybranych cechach, przez co określał swoje mocne i słabe strony. Narzędzie pierwotnie zostało nazwane przez Butlera mapą postrzegania siebie (ang. *self perception map*) i stało się pierwowzorem dla bardziej sformalizowanej procedury narzędzia zwanego profilem umiejętności (Butler i Hardy, 1992).

Praca wpłynęła do Redakcji: 10.10.2017

Zaakceptowano do druku: 18.01.2018

Adres do korespondencji: Zuzanna Wałach-Biśta, Zakład Psychologii Społecznej i Środowiskowej,
ul. M. Grażyńskiego 53, 40-126 Katowice, e-mail: zuzanna.walach@us.edu.pl

Jak cytować:

Wałach-Biśta, Z. (2018). Profil umiejętności – narzędzie do pracy mentalnej w sporcie. *Rozprawy Naukowe AWF we Wrocławiu*, 60, 32–45.

Obecnie profil umiejętności jest techniką wykorzystywaną przez psychologów sportu w wielu różnych dyscyplinach sportowych (Weston, 2008). W ciągu 20 lat została wielokrotnie użyta, a jej użyteczność potwierdzono w licznych publikacjach naukowych (m.in. Dale i Wrisberg, 1996; Jones, 1993; Weston, Greenes i Thelwell, 2011b, 2012). W Polsce po raz pierwszy wspomniał o niej Blecharz (2006) i dzięki niemu została ona rozpowszechniona pod nazwą profilu umiejętności.

CEL BADAŃ

Celem niniejszej pracy jest przedstawienie konstrukcji i sposobu zastosowania narzędzia profil umiejętności oraz przegląd dotychczasowej literatury przedmiotu badającej procedurę jego używania w koncepcji Butlera i Hardy'ego (1992).

PODSTAWOWA PROCEDURA PROFILOWANIA UMIEJĘTNOŚCI

Profil umiejętności jest jedną ze strategii oceniania, której celem jest umiejscowienie sportowca na centralnej pozycji sprawczej w zakresie rozwoju jego umiejętności. Ta technika, skupiona na zawodniku, zachęca sportowców do identyfikowania cech, które uznają za istotne w osiągnięciu sukcesu w wybranej dyscyplinie, a następnie do oceny tychże cech pod kątem własnych umiejętności (Butler i Hardy, 1992). Podstawowa procedura profilowania zaproponowana przez Butlera i Hardy'ego (1992) składa się z trzech kroków i może być wykorzystywana zarówno w pracy z zawodnikiem jeden na jeden, jak i przy pracy z większą grupą.

Krok 1: Przedstawienie idei

Na pierwszym etapie zawodnikom wyjaśnia się całą procedurę profilowania oraz przedstawia główne cele wynikające z wykorzystania tego narzędzia. Sportowcy zapoznają się z samą ideą profilu umiejętności i dowiaduje się, co będzie ich czekać na kolejnych etapach. Sam profil jest przedstawiany jako sposób na zwiększenie świadomości zawodników odnośnie do cech istotnych dla osiągnięcia pozytywnych wyników w sporcie, a także na zwiększenie świadomości ich mocnych i słabych stron. Sportowcy są instruowani, że nie ma ani dobrych, ani złych odpowiedzi. Już na tym etapie uprzedza się zawodników, że konieczne będzie dokonanie przez nich rzetelnej oceny swoich umiejętności i wyjaśnia, że tak uzupełniony profil może przyczynić się do opracowania programów treningowych nastawionych na niwelowanie ich słabości. Przydatne wydaje się także przedstawienie sportowcom zarówno pustego profilu umiejętności (ryc. 1), jak i przykładowego, uzupełnionego, dzięki czemu zyskują wiedzę, jaki będzie efekt końcowy badania (ryc. 2).

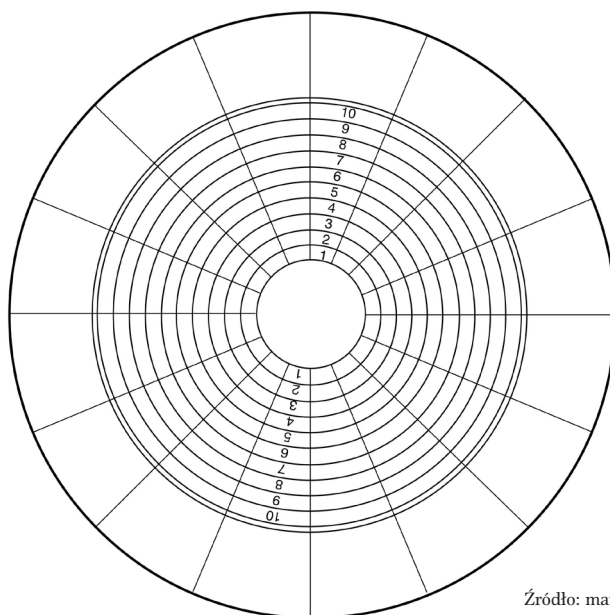
Krok 2: Wydobywanie konstruktów

Kolejny etap obejmuje generowanie (w pojedynkę bądź w mniejszych grupach, w zależności od tego, czy sesja odbywa się w formule jeden na jeden czy w opcji warsztatowej) cech, które wpływają na wynik sportowy. W drużynach zawodników dzieli się na mniejsze grupy, najczęściej ze względu na pozycje zajmowane w zespole. Każda grupa jest proszona o przedyskutowanie odpowiedzi na pytanie: „Jakie są, twoim zdaniem, cechy sportowca

PROFIL UMIEJĘTNOŚCI

NAJWAŻNIEJSZE UMIEJĘTNOŚCI POTRZEBNE W

OCENI NA SKALI JAK WG CIEBIE OPANOWAŁEŚ/AŚ TE UMIEJĘTNOŚCI

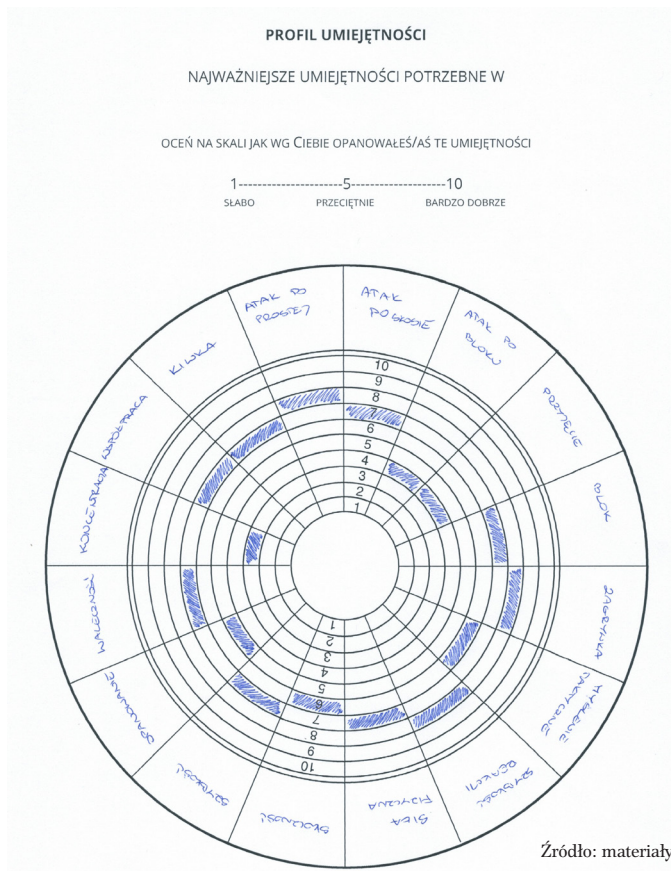
1-----5-----10
SŁABO PRZECIĘTNE BARDZO DOBRZE

Źródło: materiały prywatne

Ryc. 1. Czysty arkusz profilu umiejętności

zaliczanego do elity w twojej dyscyplinie sportowej?¹ (oryginalnie ang.: *What in your opinion are the qualities or characteristics of an elite athlete in your sport?* – Butler i Hardy, 1992, s. 256). Ma na to 10–20 min. Następnie zapisuje swoje odpowiedzi i omawia je z resztą grupy (bądź z psychologiem sportu, jeśli praca odbywa się w formule jeden na jeden). Ostatecznie zawodnicy otrzymują puste profile umiejętności (patrz: ryc. 1) i sami wybierają, spośród cech zaproponowanych przez wszystkie grupy, 20 ich zdaniem najważniejszych umiejętności związanych z ich dyscypliną czy też pozycją w drużynie. Zapisują je w zewnętrznych polach okręgu na profilu umiejętności (patrz: ryc. 2). Istotne jest, aby zawodnicy dokładnie zdefiniowali każdą cechę/umiejętność, dlatego tak ważne jest przedyskutowanie z zawodnikami ich rozumienia używanych terminów i – jeśli okaże się to konieczne – także zapisanie tych definicji. Pomoże to zminimalizować różnice w interpretacji każdej cechy, które mogą pojawić się przy ponownej ocenie w późniejszym terminie bądź alternatywnie przy ocenie trenera.

¹ Sugeruje się, aby słowo cechy zastąpić określeniem umiejętności, tak aby sportowcy nie wskazywali na takie cechy, jak wysokość ciała czy zasięg rąk, które są poza ich możliwościami rozwoju. Polska nazwa, czyli profil umiejętności, zaproponowana przez Blecharza (2006), sugeruje, aby w instrukcji nacisk położony był właśnie na ten termin.



Ryc. 2. Wypełniony arkusz profilu umiejętności 15-letniej siatkarki

Krok 3: Ocena

Na trzecim etapie zawodnicy dokonują oceny stopnia doskonałości własnych umiejętności wybranych w profilu na 10-stopniowej skali, gdzie 1 oznacza zazwyczaj „możliwy najniższy poziom umiejętności”, a 10 – „idealny poziom wykonania”. Tak skonstruowaną skalę można też traktować jako procentowe określenie stopnia rozwoju swojego potencjału w danym momencie. Oceny te sportowcy zaznaczają na profilu w odpowiedniej rubryce (patrz: ryc. 2). Uzupełniony profil daje obraz przede wszystkim mocnych i słabych stron sportowca i w dalszej kolejności może podczas współpracy z trenerem posłużyć do ustalenia treningowych celów priorytetowych.

Butler i Hardy (1992) pokazali dodatkowe możliwości wykorzystania profilu, poza uzupełnieniem go o oceny aktualnego poziomu umiejętności. Zaznaczenie na profilu poziomu umiejętności, który sportowiec prezentował w trakcie swojego najlepszego występu, pozwala na:

- a) wyróżnienie obszarów, które zdaniem sportowca należy wzmocnić, aby móc rywalizować na swoim najwyższym poziomie;
- b) wyróżnienie obszarów, które zdaniem sportowca są stabilne i typowe dla niego;
- c) wyróżnienie obszarów, które aktualnie są lepiej rozwinięte, niż wymagało tego jego poprzednie najlepsze wykonanie.

Równie przydatne, zdaniem Butlera i Hardy'ego (1992), jest określenie przez sportowców idealnego poziomu wybranych umiejętności. Takie zestawienie ocen prezentujących aktualny poziom umiejętności sportowców i poziom, jaki chcieliby osiągnąć, pozwala na określenie:

- a) mocnych stron sportowca;
- b) umiejętności niezbędnych do udoskonalenia;
- c) obszarów odpornych na zmiany, czyli tych, które sportowiec ocenia jako nisko rozwinięte u siebie aktualnie, i których nie potrzebuje rozwijać. Wyróżnienie takich obszarów wyjaśnia, dlaczego nie następuje progres wybranych umiejętności mimo na przykład nasilonej uwagi samego trenera na rozwijaniu ich. Pozwala też zrozumieć i przewidzieć reakcje zawodnika na trening i zwiększone obciążenia związane z ich doskonaleniem.

Wartościowe, zarówno dla samego zawodnika, jak i dla psychologa sportu czy trenera, może być porównanie ocen zawodnika z ocenami jego trenera. Zwiększy to nie tylko świadomość trenera na temat tego, jak zawodnik sam siebie postrzega, ale pozwoli także zweryfikować, czy własny obraz zawodnika jest spójny z jego obrazem, jaki wykreował trener. Jest to też sposób na uzyskanie przez zawodnika szczegółowej informacji od trenera na swój temat i w efekcie może stać się podstawą bardziej przejrzystej komunikacji pomiędzy nimi.

PODSTAWY TEORETYCZNE PROFILU UMIEJĘTNOŚCI

Butler i Hardy (1992) swoją koncepcję profilu umiejętności oparli na teorii konstruktywów osobistych Kelly'ego (1955). Ich zdaniem profil jest naturalnym wykorzystaniem i przeniesieniem tej teorii do świata psychologii sportu. Zgodnie z teorią konstruktywów osobistych człowiek jest podmiotem aktywnie organizującym świat, tj. konstruującym i interpretującym rzeczywistość. Dlatego dla Kelly'ego nie istniała prawda absolutna, a jedynie różne interpretacje tej samej sytuacji. Wydarzenia mają określone znaczenie wyłącznie w związku ze sposobami ich interpretowania i konstruowania przez jednostki. Ludzie próbują zrozumieć świat poprzez tworzenie własnych, osobistych teorii (konstruktywów) (Pervin i John, 2002).

Kluczowym pojęciem w teorii Kelly'ego jest właśnie pojęcie konstruktów. Jest to sposób spostrzegania, konstruowania czy interpretowania rzeczywistości. Jest on zawsze dwubiegunowy, co nie jest równoznaczne ze stwierdzeniem, że owe bieguny stanowią swoje logiczne przeciwieństwa. Te teorie (konstrukty) pozwalają jednostce kategoryzować oraz przewidywać przyszłe wydarzenia i planować własne zachowania. Kiedy konstrukt staje się częścią struktury poznawczej jednostki, wpływa na spostrzeganie przez człowieka rzeczywistości. Przez to mogą one ograniczać możliwość spostrzegania i interpretowania zdarzeń (Pervin i John, 2002).

Różnice w systemach konstruktywów wpływają na pojawiające się rozbieżności w postrzeganiu sytuacji przez różnych ludzi. Są one często jedną z przyczyn problemów w komunikacji międzyludzkiej i kluczowe jest zrozumienie percepcji drugiej strony, aby tych problemów uniknąć (Pervin i John, 2002). W sporcie niezwykle istotna jest relacja zawodnik–trener i zawodnik–psycholog sportu. Poprzez zastosowanie procedury profilu umiejętności psychologa sportu są w stanie lepiej zrozumieć indywidualne postrzeganie występu i dyscypliny zawodnika, i tę wiedzę także przekazać trenerowi. Kiedy

trener i psycholog są w stanie poznać sposób konstruowania rzeczywistości przez zawodnika, będą w stanie lepiej dopasować metody treningowe do jego potrzeb.

Wykorzystanie profilu umiejętności zapewnia bezpośrednią aplikację teorii konstruktywizmu osobistych w środowisku sportowym. Stosując tę procedurę, bierze się pod uwagę fakt, że interpretacja sytuacji przez każdego zawodnika będzie się różniła w zależności od jego konstruktywizmu osobistych. Sam profil zapewnia możliwość wydobycia i uwidocznienia odmiennego spojrzenia na zawodnika, naświetlenia go trenerowi czy psychologowi sportu i dzięki temu poprawienia interakcji społecznych we wzajemnych relacjach z profilowanym sportowcem. Dodatkowo, jeśli uczestniczy on w ocenianiu samego siebie, profilowanie może podnieść jego samoświadomość w aspekcie sportowym (Butler i Hardy, 1992; Weston, 2008).

KORZYŚCI Z WYKORZYSTANIA PROFILU UMIEJĘTNOŚCI

Wzrost samoświadomości

Butler i Hardy (1992) zakładali, że profil umiejętności jest skutecznym narzędziem wpływającym na wzrost świadomości zarówno zawodnika, jak i trenera oraz psychologa sportu współpracującego z danym sportowcem. Uzupełnianie profilu bardzo często jest pierwszym momentem, w którym zawodnik może uświadomić sobie, jakie wyzwania stawia przed nim jego dyscyplina sportu i jakie umiejętności techniczne, taktyczne, motoryczne i mentalne musi posiadać, aby móc im podołać. To w dalszej kolejności może stanowić podstawę do wyznaczania adekwatnych i rozwojowych celów, przez co jednocześnie może dochodzić do wzrostu motywacji zawodnika. Z kolei dla trenerów i psychologów sportu wiedza na temat postrzegania swojej dyscypliny sportu i aktualnego poziomu umiejętności przez zawodnika może skutecznie pomóc w ukierunkowaniu jego dalszych działań treningowych. Pozwala też na lepsze rozumienie go jako osoby.

Badania Westona, Greenleesa i Thelwella (2010) sugerują, że brytyjscy akredytowani psychologowie sportu z British Association of Sport and Exercise Sciences (BASES) wierzą, że profilowanie jest skuteczną metodą podnoszenia samoświadomości zawodników. Zresztą sami zawodnicy w badaniach Westona i wsp. (2011a) przyznali, że udział w sesji profilowania pozwolił im lepiej zrozumieć wymagania związane z ich pozycją w sporcie, a także pomógł określić ich mocne i słabe strony związane z uprawianą dyscypliną. Co istotne, zarówno psychologowie sportu (Weston i wsp., 2010), jak i zawodnicy (Weston i wsp., 2011a) przyznali, że udział w grupowej „burzy mózgu” związanej z wypełnianiem profilu umiejętności może być skutecznym sposobem na lepsze zrozumienie wymagań związanych z piastowaniem w drużynie innych niż swoją pozycję sportowych.

Rozwijanie pewności siebie

Cztery główne źródła poczucia własnej skuteczności to własne doświadczenia, doświadczenia zastępcze, werbalna perswazja i pobudzenie emocjonalne (Bandura, 1997). Poprzez wykorzystywanie profilu umiejętności jako swoistego rodzaju monitoringu i ewaluacji własnego progresu sportowego można kształtować i budować pewność zawodnika, wskazując na jego własne doświadczenie. Profil może skutecznie unaocznić zawodnikowi najmniejsze szczegóły, w których dokonuje progresu, a których normalnie mógłby

nawet nie zauważyć. To powinno dodawać mu pewności siebie, bowiem powinno wzrastać przekonanie i wiara w dobre przygotowanie sportowe (Butler, Smith i Irwin, 1993).

Włączenie trenera do procedury profilowania może stanowić alternatywną formę zapewnienia zawodnikom odpowiedniej informacji zwrotnej na temat ich aktualnej formy sportowej oraz poziomu umiejętności. Przez to trener może wzmocnić przekonanie zawodnika o jego umiejętnościach i mocnych stronach. Zapewnić, że jest on w stanie poradzić sobie tak, aby uczestnictwo w zawodach zakończyło się sukcesem. Takie alternatywne podejście do profilowania może posłużyć jako werbalna perswazja, czyli kolejne ze źródeł poczucia własnej skuteczności (Bandura, 1997). Co ważniejsze, sami zawodnicy dostrzegają korzystny wpływ profilowania na ich pewność siebie, chociaż nie była to najczęściej wymieniana przez nich korzyść płynąca z użycia w sporcie tej techniki (Weston i wsp., 2011a).

Wzrost motywacji wewnętrznej

Technika profilowania umieszcza zawodnika w centrum. To on odgrywa dominującą rolę w procesie podejmowania decyzji dotyczących dalszego rozwoju własnych umiejętności sportowych. Wzrost decyzyjności może pomóc utrzymać lub wręcz rozwinąć wewnętrzną motywację sportowca. Badanie przeprowadzone wśród angielskich psychologów sportu, posiadających certyfikaty w tej dziedzinie, wykazało, że eksperci ci dostrzegają jako potencjalne korzyści ze stosowania profilowania właśnie między innymi wzrost motywacji i autodeterminacji u zawodników (Weston i wsp., 2010). Sami zawodnicy także uważają, że wykorzystywanie profilu umiejętności może w przyszłości nie tylko zwiększyć ich motywację do trenowania, ale także do szeroko rozumianej poprawy własnych umiejętności. Sądzą także, że profilowanie może pomóc im w większej kontroli i braniu odpowiedzialności za własny rozwój (Weston i wsp., 2011a). Kolejne badania Westona, Greenleesa i Thelwella (2011b) wykazały, że rzeczywiście powtórzone wykorzystanie profilowania w trakcie sezonu może zwiększać wewnętrzną motywację zawodników.

Podstawa do wyznaczania celów sportowych i monitorowania progresu sportowego

Procedura profilu umiejętności wymagająca od zawodnika określenia kluczowych umiejętności w jego dyscyplinie sportu, a następnie ocenienia poziomu posiadania określonych umiejętności zapewnia użyteczny wgląd w siebie i może stanowić podstawę do wyznaczenia celów sportowych. Takie unacznienie mocnych i słabych stron może stanowić skuteczny impuls dla zawodników do planowania własnego rozwoju sportowego, a co za tym idzie, wyznaczania kolejnych celów treningowych. W badaniach Westona i wsp. (2011a) sami zawodnicy przyznali, że może to być dobry sposób na wyznaczanie sobie własnych celów, a jako skutek długofalowy profil może także pomagać w planowaniu i strukturalizowaniu planów treningowych. Także psycholodzy uznali, że to narzędzie jest przede wszystkim efektywnym sposobem wyznaczania celów sportowych (Weston i wsp., 2010). Co istotne, włączenie zawodnika w proces wyznaczania celów treningowych ma swoje dalsze, długoterminowe korzyści związane z rozwojem sportowym. Badania O'Brien, Mallalieu i Hantona (2009) potwierdzają, że profil może być użytecznym narzędziem służącym jako podstawa do wyznaczania celów w sporcie.

Systematyczne stosowanie profilu może też stanowić skuteczny i dobry sposób monitorowania progresu zawodnika (Butler i Hardy, 1992) także pod względem umiejętności mentalnych (Jones, 1993). Badania sprawdzające postrzeganie korzyści z wykorzystania profilu przez psychologów sportu, którzy mają doświadczenie w stosowaniu tego narzędzia w swojej pracy, oraz badania wśród sportowców, którzy uczestniczyli w sesji profilowania, potwierdzają, że obie grupy badanych uważają profil za użyteczne narzędzie do monitorowania progresu (Weston i wsp., 2010; 2011a).

Poprawa funkcjonowania drużyny

Butler i Hardy (1992), przedstawiając korzyści ze stosowania profilowania, sugerowali, że jednym z potencjalnych profitów może być także wzrost spójności grupowej drużyn sportowych. Opierając się na badaniach Yukelsona, Weinberga i Jacksona (1984) wskazujących na czynniki leżące u podstaw spójności grupowej, założyli, że członkowie spójnej drużyny powinni mieć podobne lub kompatybilne spostrzeganie idealnego profilu umiejętności. Nowszy model strategii team buildingowych w sporcie (Carron, Spink i Prapavassis, 1997) pokazuje, że oddziałując zarówno na środowisko drużyny, jak i jej strukturę, można skutecznie wpływać na procesy zachodzące wewnątrz grupy, a przez to i na docelowe efekty omawianych strategii, takie jak spójność grupowa, przywiązanie wzajemne jej członków czy satysfakcja z bycia częścią zespołu. Wykorzystanie profilu umiejętności może być więc dobrym sposobem na zwiększenie fizycznej bliskości pomiędzy zawodnikami. Wspólne wykonywanie zadań wymusza na nich interakcje, w rezultacie także inicjuje podjęcie otwartej komunikacji (Dale i Wrisberg, 1996). Badania Dale i Wrisberg (1996) przeprowadzone na siatkarskiej drużynie wykazały, że zastosowanie profilowania zarówno w opinii zawodniczek, jak i trenera poskutkowało wytworzeniem w drużynie bardziej przyjaznej atmosfery sprzyjającej otwartej komunikacji i pomagającej w wyznaczaniu celów grupowych. W efekcie, zgodnie z modelem team buildingu w sporcie, wzrost interakcji i jakości komunikacji może prowadzić między innymi do wzrostu spójności grupowej (Carron i wsp., 1997). Potwierdzają to jedyne do tej pory kwestionariuszowe badania Bryana (1999).

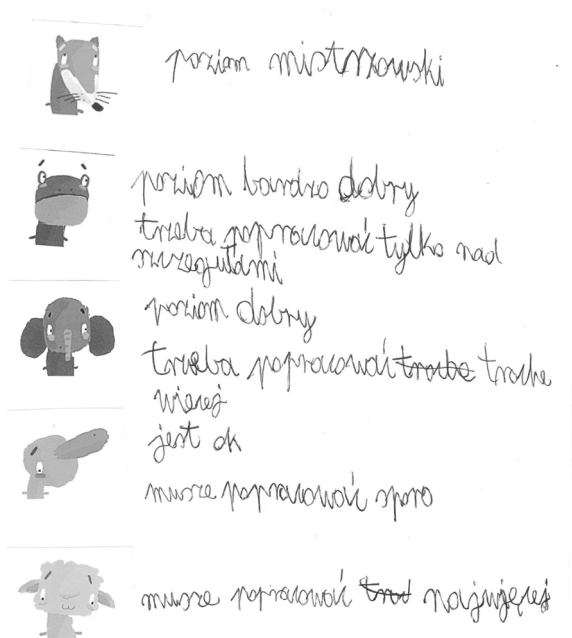
Wykorzystanie profilowania w pracy z grupą może stanowić także strategię wyznaczania akceptowanych przez wszystkich norm grupowych. Zgodnie z modelem team buildingu (Carron i wsp., 1997) i modelem spójności grupowej (Carron, 1982) jest to kolejny ze sposobów na skuteczne wzmacnianie funkcjonowania drużyny sportowej.

Ponadto, zgodnie z badaniami Westona i wsp. (2010), brytyjscy psychologowie sportu uznali, że profilowanie może być także użytecznym narzędziem służącym do identyfikowania ról grupowych w drużynach. Mellalieu i Juniper (2006) wykazali, że zastosowanie profilowania nawet w wersji klasycznej w sporcie zespołowym powoduje uwytknienie wymagań dotyczących określonych pozycji w grupie, a wśród zawodników prowadzi do lepszego zrozumienia odmiennej odpowiedzialności związanej z różnymi rolami grupowymi. Jest więc to strategia klarowania ról grupowych, ale może także podnosić poziom spójności grupowej, na co wskazują zarówno modele teoretyczne (Carron, 1982; Carron i wsp., 1997), jak i przeprowadzone badania (m.in. Eys i Carron, 2001).

Tab. 1. Wybrane podsumowania badań z wykorzystaniem profilu umiejętności

Badanie	Grupa badana	Korzyści płynące z zastosowania profilu umiejętności
Butler, Smith i Irwin, 1993	Analiza case study: 16 bokserów, w tym 2 szczegółowe analizy	Zauważalne korzyści według opinii psychologów sportu: 1. Wzrost pewności siebie zawodnika. 2. Wzrost przekonania, że przygotowanie do zawodów odpowiada potrzebom zawodników. 3. Wzrost świadomości własnego progressu w wybranych umiejętnościach. 4. Wzrost przekonania, że trening przynosi pożądane korzyści. 5. Wzrost świadomości tego, jak zawodnik jest postrzegany przez trenera.
Jones, 1993	Analiza case study: zawodniczka na światowym poziomie	1. Wzrost motywacji zawodniczki do rozpoczęcia i kontynuowania programu treningu mentalnego – zawodniczka przypisuje to pierwszej interwencji z wykorzystaniem profilu. 2. Skuteczny sposób na uzyskanie informacji zwrotnych przez psychologa sportu dotyczących skuteczności zastosowanych interwencji.
Dale i Wrisberg, 1996	Analiza case study: kobieca drużyna piłki siatkowej, 12 zawodniczek, trener; 3 grupowe interwencje, spotkania zawodniczka-trener, kilkakrotne spotkania follow up-owe	1. Wzrost przyjaznej atmosfery w drużynie, między zawodniczkami oraz zawodniczkami a trenerem, sprzyjającej otwartej komunikacji. 2. Wzrost zadowolenia zawodniczek z tego, że miały wpływ na program treningowy oraz możliwość uczestniczenia w wyznaczaniu celów startowych.
Bryan, 1999	Badanie: 45 zawodników i zawodniczek piłki nożnej badanie kwestionariuszowe – Kwestionariusz Środowiska Grupowego (GEQ)	Profil umiejętności można skutecznie wykorzystywać także wśród drużyn na poziomie grupowym, profilowanie jest istotnie powiązane ze spójnością grupową.
Weston, Greenes i Thelwell, 2010	Badanie: 56 akredytowanych brytyjskich psychologów sportu (BASES) badanie kwestionariuszowe	Lista korzyści ułożona od najbardziej do najmniej zauważalnych: 1. Zapewnienie podstawy do wyznaczania celów sportowych. 2. Pomoc zidentyfikować zawodnikowi swoje mocne i słabe strony. 3. Podnoszenie samoświadomości zawodnika. 4. Ułatwienie i usprawnienie komunikacji w drużynie. 5. Pomoc zawodnikom skupić się na tym, co jest ważne. 6. Pomoc zawodnikom oceniać samych siebie. 7. Pomoc zawodnikom przy ewaluacji własnych występów sportowych. 8. Pomoc w ustrukturalizowaniu programu treningowego. 9. Usprawnienie komunikacji w drużynie. 10. Ułatwienie interakcji w drużynie. 11. Pomoc w monitorowaniu progressu zawodnika. 12. Wzrost udziału zawodnika w realizacji zadań. 13. Wzrost świadomości zawodnika w zakresie wymagań związanych z innymi pozycjami w drużynie. 14. Usprawnienie dynamiki wewnątrz drużyny. 15. Wzrost wewnętrznej motywacji zawodnika. 16. Umożliwienie zidentyfikowania ról wewnątrz drużyny. 17. Wzrost zaangażowania zawodnika. 18. Wzrost pewności siebie zawodnika. 19. Zachęcenie do wzięcia odpowiedzialności. 20. Wzrost autodeterminacji zawodnika. 21. Wzrost przywiązania zawodnika do interwencji. 22. Wzrost poczucia kontroli zawodnika nad jego występem. 23. Zachęcenie do niezależnego myślenia. 24. Wzrost odpowiedzialności zawodnika.

Badanie	Grupa badana	Korzyści płynące z zastosowania profilu umiejętności
Weston, Greenes i Thelwell, 2011a	Badanie 1: 8 zawodników rugby – mężczyźni wywiady	Wpływ pojedynczej interwencji: 1. Wzrost samoświadomości poprzez uwydatnienie mocnych i słabych stron oraz wymagań związanych z określonymi pozycjami w drużynie, a także pozycją własną. 2. Impuls do poprawy. 3. Uwydatnienie strategii w celu poprawy. 4. Pomoc w wyznaczaniu celów. Korzyści na przyszłość: 1. Pomoc w zdecydowaniu, nad czym pracować. 2. Pomoc w planowaniu i ustrukturalizowaniu treningu. 3. Usprawnienie komunikacji z trenerem. 4. Wzrost motywacji. 5. Pomoc przy monitorowaniu i ocenianiu własnych występów sportowych.
	Badanie 2: 191 zawodników dyscyplin: unihokej, piłka nożna, netball, rugby, koszykówka badanie kwestionariu- szowe – Athlete Performance Profile Questionnaire (APPQ)	Lista korzyści ułożona od najbardziej do najmniej zauważalnych: Wpływ pojedynczej interwencji: 1. Wzrost samoświadomości słabych stron. 2. Wzrost samoświadomości mocnych stron. 3. Wzrost świadomości wymagań związanych z własną pozycją. 4. Impuls do myślenia i wyznaczania celów. 5. Wzrost świadomości wymagań związanych z pozycjami innych osób. 6. Impuls do pracy nad własnym rozwojem. 7. Uwydatnienie strategii w celu poprawy. 8. Impuls do poprawy i wyznaczenia celów. 9. Wzrost pewności siebie w odniesieniu do własnych umiejętności. 10. Korzyści na przyszłość: 11. Pomoc w zdecydowaniu, nad czym pracować. 12. Wzrost motywacji do poprawy. 13. Pomoc w wyznaczaniu własnych celów. 14. Pomoc przy monitorowaniu własnych występów sportowych. 15. Pomoc w ocenianiu własnych występów sportowych. 16. Odnotowywanie progresu i poprawy. 17. Wzięcie większej odpowiedzialności za własny rozwój. 18. Zyskanie większej kontroli nad własnym rozwojem. 19. Wzrost motywacji do trenowania. 20. Zapewnienie analizy po występach sportowych. 21. Usprawnienie komunikacji z trenerem. 22. Lepsze rozumienie zawodnika przez trenera. 23. Pomoc trenerowi w zindywidualizowaniu treningu. 24. Budowanie pewności siebie. 25. Pomoc w strukturalizacji treningu.
Weston, Greenes, Thelwell, 2011b	Badanie: 40 piłkarzy nożnych badanie kwestionariu- szowe – The Sport Motivation Scale	Trzykrotne sesje z wykorzystaniem profilowania istotnie zwiększają motywację wewnętrzną zawodników.



Źródło: materiały prywatne

Ryc. 3. Legenda wyjaśniająca pięciostopniową skalę ocen na profilu umiejętności w wersji dla dzieci (opis autorski 9-letniego tenisisty stołowego)

PODSUMOWANIE

Wstępna ocena słabych i mocnych stron sportowca wydaje się kluczowa do określenia i zaplanowania odpowiednich strategii interwencji podczas współpracy z zawodnikiem. Profil umiejętności jest do tego odpowiednim narzędziem, stawia bowiem sportowca w centrum procesu decyzyjnego w kwestii jego rozwoju sportowego. Dotychczasowe badania i doniesienia praktyków wskazują na wysoką użyteczność profilu umiejętności (tab. 1 przedstawia podsumowanie części badań z wykorzystaniem profilu umiejętności). Zarówno sportowcy, jak i psychologowie sportu uważają, że jest to narzędzie, dzięki któremu nie tylko zwiększa się samoświadomość zawodników, ale można także przyczynić się do wzrostu pewności siebie, motywacji, a także stanowi ono dobrą podstawę do wyznaczania celów sportowych i monitorowania przez sportowców swojego progresu. Narzędzie to od ponad 25 lat cieszy się sporym zainteresowaniem zarówno praktyków, jak i badaczy. Doczekało się licznych modyfikacji i rozszerzeń tradycyjnej instrukcji (m.in. Dale i Wrisberg, 1996; Gucciardi i Gordon, 2009; Jones, 1993).

Zaproponowany przez Dale'a i Wrisberga (1996) sposób wykorzystania tego narzędzia wydaje się interesującą formą pracy z grupami. Instrukcja, w której zawodnicy określają cechy drużyny odnoszącej sukcesy, może stanowić skuteczny sposób klarowania norm grupowych, a w rezultacie zwiększania motywacji całej drużyny. Z kolei wykorzystanie profilu do określenia i ocenienia umiejętności trenerskich (liderek) może być doskonałą metodą precyzowania oczekiwań w odniesieniu do poszczególnych ról grupowych, co zapobiega powstawaniu wieloznaczności w rozumieniu pełnionej przez



Źródło: materiały prywatne

Ryc. 4. Przykładowy profil umiejętności w wersji dziecięcej (tradycyjne oceny zastąpiono naklejkami zwierząt; profil umiejętności 9-letniego tenisisty stołowego)

poszczególnych zawodników roli w grupie (Beauchamp, Bray, Eys i Carron, 2002). Jednak niezbędne są dalsze badania w celu zweryfikowania realnej przydatności zaproponowanych procedur profilowania.

Dotychczasowe badania praktyków nad wykorzystaniem profilu umiejętności skupiały na współpracy z dorosłymi zawodnikami. Interesujące wydaje się także empiryczne zweryfikowanie użyteczności tego narzędzia w pracy mentalnej z dziećmi i młodzieżą. Autorka podczas swojej praktyki psychologicznej nieraz wykorzystywała w pracy z najmłodszymi sportowcami profil umiejętności, jednak w wersji nieco zmienionej. Instrukcja została zmodyfikowana w taki sposób, aby młody zawodnik odnosił się do konkretnego przykładu sportowca (swojego idola, zawodnika, którego najbardziej ceni) i na tej podstawie określał kluczowe umiejętności niezbędne w jego dyscyplinie sportu. Skalę dziesięciopunktową zastąpiono skalą pięciopunktową, w której każdy stopień określał zarówno aktualny ogólny poziom umiejętności, jak i ilość wysiłku potrzebnego do udoskonalenia konkretnej umiejętności (przykład: *poziom umiejętności jest bardzo dobry, należy pracować nad szczegółami*). Do oceny posłużyły naklejki. Każdy zawodnik samodzielnie określał, jaka naklejka oznacza dany stopień skali (ryc. 3, 4).

Użycie naklejek sprawiło, że procedura profilowania była w opinii dzieci ciekawa i stanowiła dla nich dobrą zabawę. Dodatkowo podczas współpracy systematycznie wykorzystywano profil i gdy młody sportowiec widział progres, mógł nową naklejką zakleić poprzednią, określającą wcześniejszy poziom umiejętności. Często stanowiło to w opinii rodziców swoistego rodzaju nagrodę za wysiłek włożony w treningi podczas doskonalenia wybranych umiejętności, a jednocześnie było źródłem dodatkowej motywacji. Niestety, do tej pory nie przeprowadzono systematycznych badań nad skutecznością wykorzystania tego narzędzia u dzieci, dlatego wartościowe wydaje się empiryczne zweryfikowanie, czy korzyści ze stosowania profilu umiejętności zaobserwowane podczas współpracy z profesjonalnymi sportowcami pojawiają się także, kiedy procedurę profilowania zastosuje się wśród dzieci i młodzieży.

Podsumowując, profil umiejętności to wartościowe narzędzie w pracy zarówno z zawodnikami, trenerami, jak i całymi drużynami sportowymi. Jednak aby w pełni ocenić skuteczność tej techniki, niezbędne są dalsze, podłużne badania weryfikujące także zasadność zmodyfikowanych instrukcji tego narzędzia.

BIBLIOGRAFIA

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman & Company.
- Beauchamp, M.R., Bray, S.R., Eys, M.A., Carron, A.V. (2002). Role ambiguity, role efficacy and role performance: Multidimensional and mediational relationships within interdependent sport teams. *Group Dynamics: Theory, Research and Practice*, 6, 229–242.
- Blecharz, J. (2006). Psychologia we współczesnym sporcie – punkt wyjścia i możliwości rozwoju. *Przegląd Psychologiczny*, 49(4), 445–462.
- Bryan, E.D. (1999). *The Relationship Between Team Performance Profiling and Cohesion*. Legacy ETDs. 230. Pobrano z: https://digitalcommons.georgiasouthern.edu/etd_legacy/230 [dostęp: 03.09.2017].
- Butler, R.J. (1989). Psychological preparation of olympic boxers. W: J. Kremer, W. Crawford (red.), *The Psychology of Sport: Theory and Practice* (s. 74–84). Belfast: BPS Northern Ireland Branch.
- Butler, R.J., Hardy, L. (1992). The performance profile: theory and application. *The Sport Psychologist*, 6, 253–264.
- Butler, R.J., Smith, M., Irwin, I. (1993). The performance profile in practice. *Journal of Applied Sport Psychology*, 5, 48–63.
- Carron, A. (1982). Cohesiveness in sport groups: interpretations and considerations. *Journal of Sport Psychology*, 4, 123–138.
- Carron, A.V., Spink, K.S., Prapavessis, H. (1997). Team building and cohesiveness in the sport and exercise setting: use of indirect interventions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, 61–72.
- Dale, G.A., Wrisberg, C.A. (1996). The use of performance profiling technique in a team setting: getting the athletes and coach on the „same pages”. *The Sport Psychologist*, 10, 261–277.
- Eys, M.S., Carron, A.V. (2001). Role ambiguity, task cohesion, and task self-efficacy. *Small Group Research*, 32, 356–373.
- Jones, G. (1993). The role of performance profiling in cognitive behavioral interventions in sport. *The Sport Psychologist*, 7, 160–172.
- Gucciardi, D.F., Gordon, S. (2009). Revisiting the performance profile technique: theoretical underpinnings and application. *The Sport Psychologist*, 23, 93–117.
- Kelly, G.A. (1955). *The psychology of personal constructs*. New York: Norton.
- Mellalieu, S.D., Juniper, S.W. (2006). A qualitative investigation into experiences of the role episode in soccer. *The Sport Psychologist*, 20, 399–418.
- O'Brien, M., Mellalieu, S., Hanton, S. (2009). Goal-setting effects in elite and nonelite boxers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21, 293–306.

- Pervin, L.A., John, O.P. (2002). *Osobowość. Teoria i badania*. Kraków: Wydawnictwo UJ.
- Weston, N. (2008). Performance profiling. W: A. Lane (red.), *Topics in Applied Psychology: Sport and Exercise Psychology* (s. 91–107). London: Hodder Education.
- Weston, N., Greenlees, I., Thelwell, R. (2010). Applied sport psychology consultant perceptions of the usefulness and impacts of performance profiling. *International Journal of Sport Psychology*, 41, 360–368.
- Weston, N., Greenlees, I., Thelwell, R. (2011a). Athlete perceptions of the impacts of performance profile. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(2), 173–188.
- Weston, N., Greenlees, I., Thelwell, R. (2011b). The impact of a performance profiling intervention on athletes' intrinsic motivation. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82(1), 151–155.
- Weston, N., Greenlees, I., Thelwell, R. (2012). A review of Butler and Hardy's (1992) performance profiling procedure within sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1, 1–21.
- Yukelson, D., Weinberg, R., Jackson, A. (1984). A multidimensional sport cohesion instrument for intercollegiate basketball teams. *Journal of Sport Psychology*, 6, 103–117.

ABSTRACT

Performance profile – a tool for mental work in sport

Butler and Hardy presented the performance profile as a tool that facilitates the understanding of athletes and their perception of their own performance. The method, based on the Personal Construct Theory, is aimed primarily at raising the self-awareness of players concerning their start preparation, but also at supporting coaches in understanding the players. During over 25 years of using the performance profile by both researchers and practitioners, the range of applications of this tool turned out much wider. The article presents the ideas of the performance profile along with the description of the original instructions applied by Butler and Hardy. The paper describes its theoretical foundations and presents the versatility of the tool by pointing to the possibilities of its use with athletes, coaches, and teams. Moreover, it shows the potential benefits of applying this tool in sports preparation by presenting previous results of research using the profile. The conclusion of the paper contains a discussion of further possibilities of applying the tool in sports environment.

Key words: performance profile, assessment, sport psychology