

# MONITOROWANIE TRENINGU PSYCHOLOGICZNEGO W SPORCIE WYSOKOKWALIFIKOWANYM



Jan Supiński AWF Wrocław

[jan.supinski@awf.wroc.pl](mailto:jan.supinski@awf.wroc.pl)

Szklarska Poręba 19.11. 2010r

# Problem

O czasie jak w ukazała się w 1979 roku książka Starosty i Puniego dotycząca psychologii sportu do dnia dzisiejszego w Polsce powstało wiele pozycji z tego zakresu (por. bibliografia), gdzie autorzy zajmowali się psychologią sportu traktując ją całościowo (np. Gracz, Sankowski 1995), bądź badając wybrane fragmenty psychologii sportu lub dyscypliny sportu. Przykładowo Rychta (1998) cechy osobowościowe, Krawczyński (2003), Wlazło (2003) grupa sportowa, Borysiuk (2002) szermierkę, Kalina (2003) sporty walki, Supiński (2005), Szmajke (1993) agresję w sporcie

# Problem c.d 2.

Aktualnie istnieje duże zapotrzebowanie na psychologię sportu, której sposób „podawania” jest dalece niewystarczający poza nielicznymi wyjątkami: Blecharz, Mińkowska, Nowicki, Wlazło, Supiński i inni.

**Z jednej strony są oczekiwania prezesów, trenerów a przede wszystkim samych zainteresowanych - zawodników:**

- psycholog ala „Kaspirowski”
- psycholog jako straż pożarna
- psycholog jako człowiek od kryzysów „wyłącznie w czasie niepowodzeń”
- psycholog jako tłumacz porażek „od przegranej Panie to ja mam psychologa”
- psycholog – koleżanka czy „znajomi królika’

# Problem c.d 3.

Sens oddziaływań psychologicznych winne być ujęte w odpowiednie ramy t.j;

- organizacyjne
- czasowe
- metodologiczne
- dostosowane do potrzeb zawodnika (drużyny)
- mieć charakter ciągły
- uwzględniać specyfikę sportu
- stosować zasadę „top sekret” i „primum non nocere”

## W związku z powyższym „monitoring psychologiczny” winien obejmować

- Część organizacyjną
- Metodologiczną
- Badawczą
- Interwencyjną
- Pracy indywidualną i z zespołem
- Współpraca z trenerem
- Weryfikacja i falsyfikacja działań

# CYKL TRENINGOWY

Główne cykle  
treningowe

Cykl  
przygotowawczy

Cykl startowy  
(BPS)

Zawody  
mistrzowskie



# Monitoring psychologiczny

**CYKL  
PRZYGOTOWAWCZY**

**Monitoring  
Testowy  
(diagnoza)**

**Monitoring  
aparaturowy**

**Praca  
indywidualna  
zawodnikiem  
(zespołem)**

# CYKL PRZYGOTOWAWCZY

**MONITORING  
TESTOWY**

**Kwestionariusze  
osobowości**

**Testy badające  
koncentrację**

**Praca  
indywidualna  
zawodnikiem  
(zespołem)**



# CYKL PRZYGOTOWAWCZY

**Trening  
mentalny**

**Zapoznanie  
z metodami  
-Relaksacyjnymi  
-wyobrażeniowymi**

**Ćwiczenia  
Grupowe  
indywidualne**

**Zadania  
Indywidualne poza  
zgrupowaniami**

# KWESTIONARIUSZE OSOBOWOŚCI

- KWESTIONARIUSZ TEMPERAMENTU
- TEST INTELIGRNCJI STANDARD RAVEN
- TEST AGRESYWNOŚCI
- KWESTIONARIUSZ LĘKU
- TEST KONCENTRACJI UWAGI
- KWESTIONARIUSZ MOTYWACJI OSIĄGNIĘĆ
- MODEL WIELKIEJ PIĄTKI

# TESTY BADAJĄCE KONCENTRACJĘ UWAGI

- Test Couvego
- Test Burdona
- Testy aparaturowe
- Inne ?

# TEST KONCENTRACJI UWAGI COUVEGO

- BADA KONCENTRACJĘ I PRZERZUTNOŚĆ UWAGI
- Test na czas 10 min
- W czasie 10 min jest do odnalezienia i skreślenia 40 liczb 3 cyfrowych

# MONITORING APARATUROWY

- Badanie reakcji prostych MRK 433
- Badanie reakcji złożonych MRK 433
- Badanie koncentracji i przerzutności uwagi AP 107 i 125 imp./min
- Wiedeński system testów (brak wyników własnych)

# **DIAGNOZA – MONITOROWANIE – WSPOMAGANIE - PROGNOZA**



# TEMPERAMENT

SILNY

SŁABY

ZRÓWNOWAŻONY - NIEZRÓWNOWAŻONY

RUCHLIWY

-

POWOLNY

# RODZAJE TEMPERAMENTÓW

- 1. SANGWINIK
- 2. FLEGMATYK
- 3. CHOLERYK I
- 4. CHOLERYK II
- 5. CHOLERYK I mieszany
- 6. CHOLERYK II mieszany
- 7. MELANCHOLOK MIESZANY
- 8. MELANCHOLIK

# Reasume

## TEMPERAMENT MĘŻCZYŹNI, KOBIECY

Medaliści – Mistrzostw Europy,  
Mistrzostw Świata i IO to: sangwinicy,  
flegmatycy lub cholerycy (judo,  
szermierka, koszykówka, pływanie\*)

\* - wyniki badań z 1995r

# AGRESYWNOSC

Czy w sporcie warto byc agresywnym?

Czy agresywni sa skuteczni?

Czy agresywni odnosza wieksze sukcesy od nieagresywnych?

## Definicja agresywności:

Agresja w sporcie , to każde zachowanie, które podejmowane jest z intencją wyrządzenia krzywdy drugiej osobie (*Jarvis, 2003*)

# Przykładowy kwestionariusz badający agresywność Buss-Duuarke (BD-100)

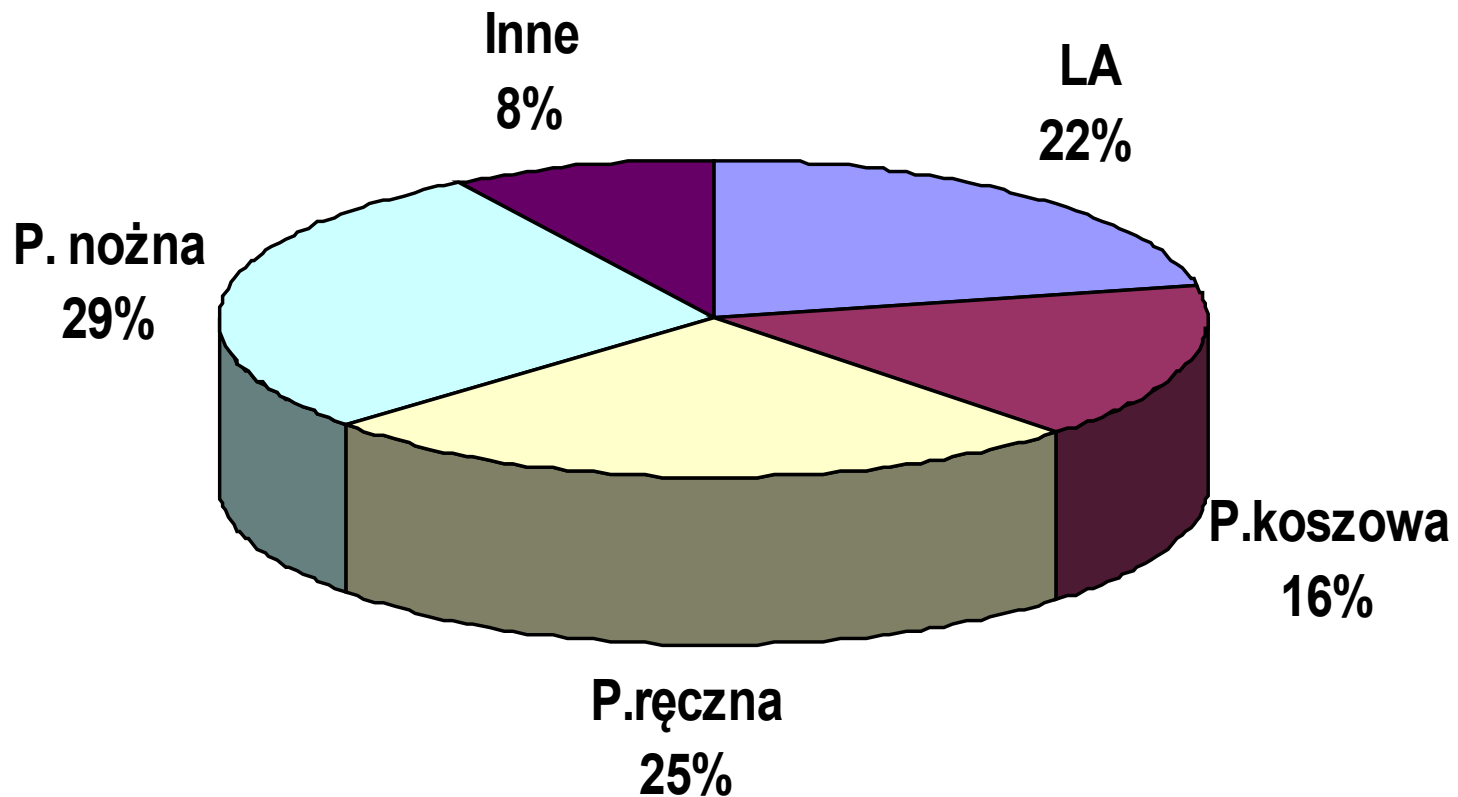
$N_{pf} + N_{ps} + N_{pp} + N_{gt} + P_{oj} + U_{rz} + D_{rl} = WO$



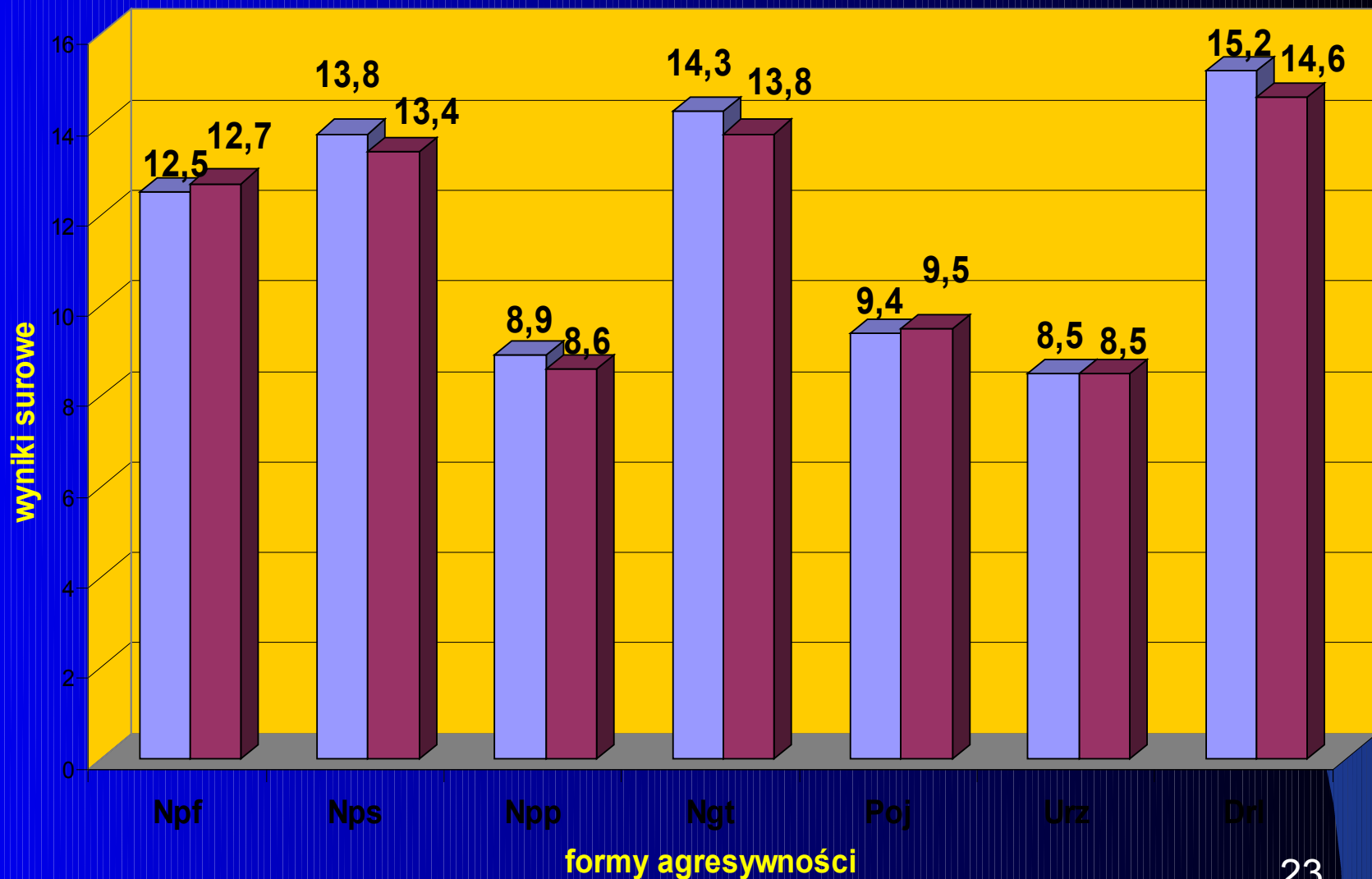
# PRZYKŁADOWE WYNIKI

- Badaniami objęto 267 uczniów Zespołu Szkół Transportowych w Ostrowie Wielkopolskim (Technikum Samochodowe) Wiek badanych 15 – 18 lat. Wśród osób badanych dominowały dyscypliny sportu: piłka nożna, piłka ręczna, LA, piłka koszykowa oraz 9 osób podnoszenie ciężarów, p.siatkowa, karate, i kick boks.,

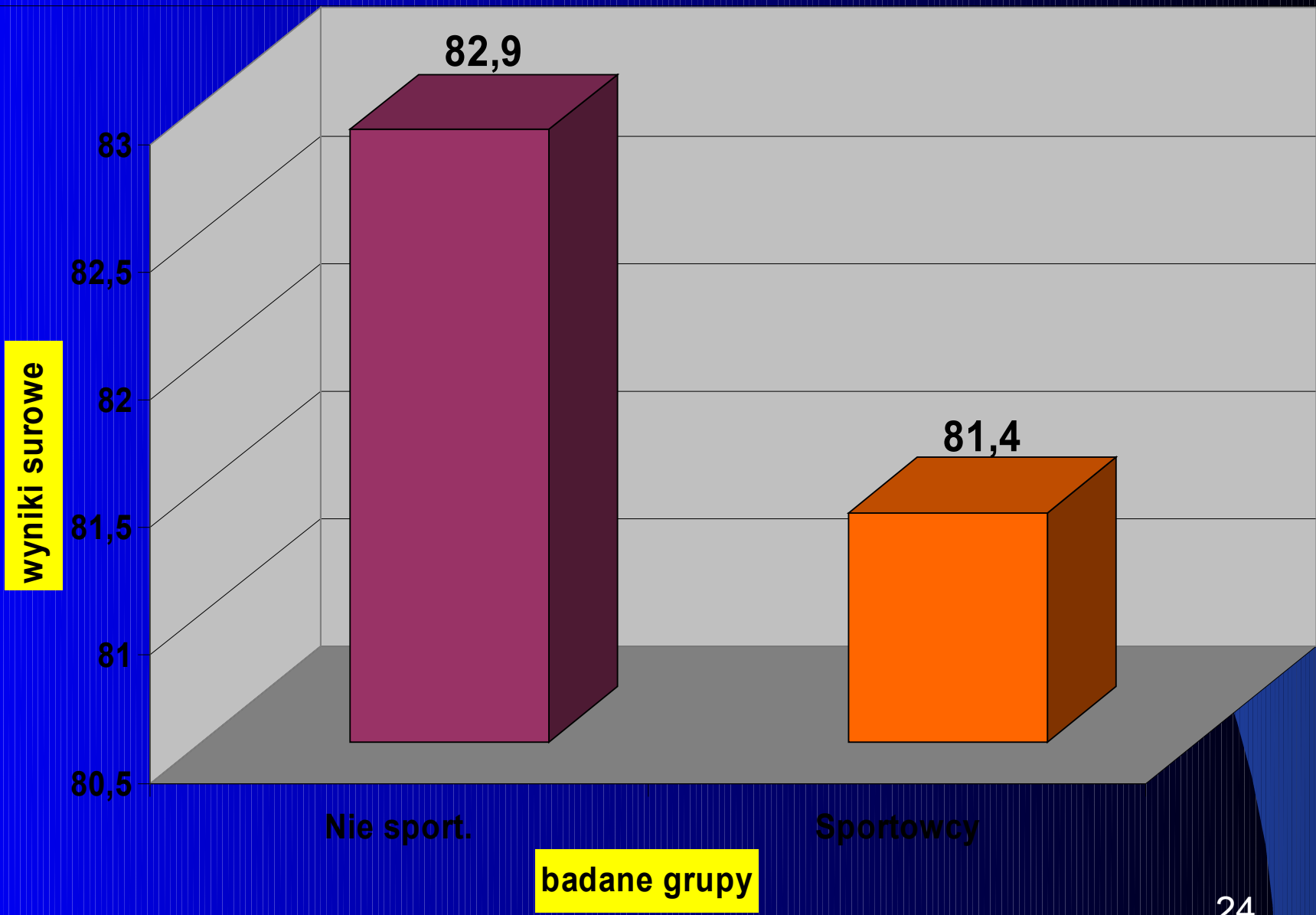
**Ryc.2 Procentowy rozkład badanych sportowców z poszczególnych dyscyplin sportu**



**Ryc. 3. Średnie wartości agresywności sportowców i niesportowców.**



Ryc 5. Wynik ogólny w agresywności (WO) sportowców i niesportowców.



# Reasume

- Zawodnicy wysokiej klasy: medaliści Mistrzostw Europy, Mistrzostw Świata i Igrzysk Olimpijskich – wykazują przeciętny poziom agresywności ogólnej (WO)

# MONITORING APARATUROWY

Monitoring reakcji prostych i złożonych  
MRK 433, program II i III

Monitoring koncentracji i przerzutności  
uwagi – Aparat Piórkowskiego 107 i  
125 impulsów na min.

Wiedeński System Testów







# Reakcje proste MRK 433 pr. II

Dyscyplina sportu	Judo seniorzy	Szermie.	Żużel	Studenci
Średnia z 3 prób w (s)	2,86	3,01	2,79	3,41*

# Przykładowe czasy reakcji różnicowej zawodników judo z uwzględnieniem wieku badanych



# Reakcje złożone MRK 433 pr. III 20 impulsów

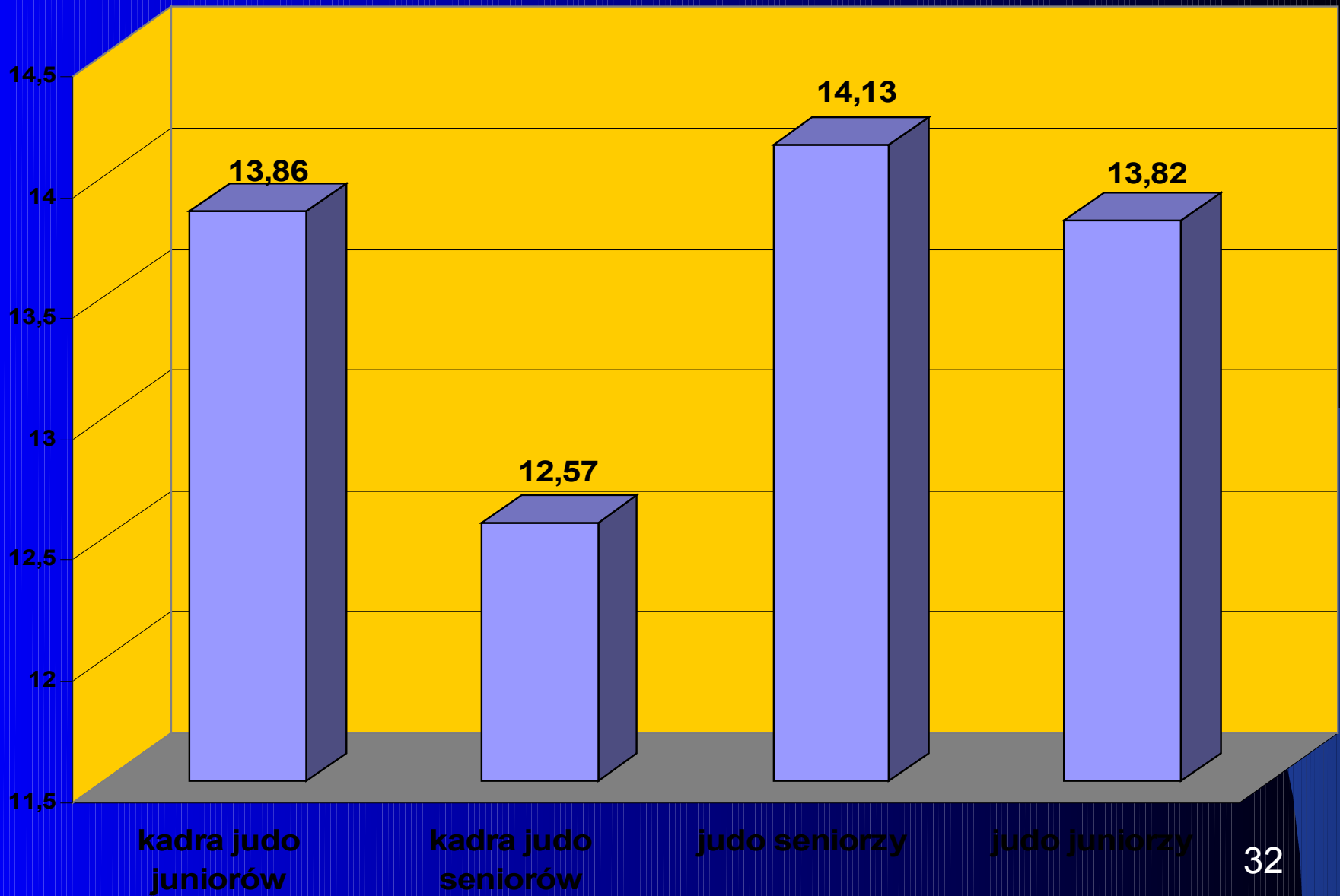
Prawa ręka kolor – żółty

Lewa ręka – kolor czerwony

Lewa noga – kolor zielony

Prawa noga – sygnał

**Histogram 2. Czas reakcji złożonych MRK 433 zawodników judo juniorów i seniorów 20 imp.**



**Monitoring koncentracji i  
przerzutności uwagi – Aparat  
Piórkowskiego 107 impulsów na  
min.**



# Aparat Piórkowskiego 107 imp./min

Dyscyplina sportu	Judo n=35	Szermie. n=16	Żużel n=10	Studenci n=370
Średnia z 3 prób w (s)	96,5	100,21	87,0	86,3 *

# Aparat Piórkowskiego 125 imp./min

Dyscyplina sportu	Judo n=35	Szermie. n=16	Żużel n=10	Studenci n=370
Średnia z 3 prób w (s)	113	104,95	104,1	96,43*

# WYBRANE WYNIKI BADAŃ

**Paweł Nastula**

**Mistrz Olimpijski**

**2 - krotny Mistrz Świata**

**3 - krotny Mistrz Europy**

**Badania - Cetniewo 1995**



Atlanta 96



Cetniewo 2009

# WYBRANE WYNIKI BADAŃ

**Tomasz Motyka**

**Srebrny  
medalista IO  
Pekin 2008**

**Mistrz Europy  
I miejsce  
Puchar Świat  
2007r  
Badania Wrocław  
2005r**





## PIŚMIENNICTWO

**Borysiuk Z., (2002)** Psychomotoryczne i osobowościowe uwarunkowania poziomu mistrzowskiego w szermierce. Studia i Monografie z. 127 Politechnika Opolska, Opole

**Cramer D., Jackschathm B.,(1998)** Psychologia piłki nożnej. Oficyna Wydawnicza MARSHAL

**Gracz J., Sankowski T., (1995)** Psychologia Sportu. Seria: Podręczniki Nr 44, AWF Poznań

Jarvik (2005) Psychologia sportu

**Karolczak – Biernacka B., (1991)** Sport. Studium psychologiczne. Z warsztatów **badawczych.** AWF Warszawa

**Krawczyński M., (pod red.), (1999)** Sport-Psychologia –Zdrowie. Perspektywa badawczo –  
praktyczna 1999. Sekcja Psychologii Sportu TNKF oraz Katedra Zdrowia Publicznego AWF Gdańsk.  
Warszawa  
– Gdańsk

**Mikołajczyk M., (pod red.), (2004)** Korelaty psychologiczne aktywności ruchowej i sukcesów w sporcie. Z  
badań nad osobowością sportowców i studentów uczelni wychowania fizycznego

**Morris T., Summers J., (pod red.), (1998)** Psychologia Sportu Strategie i Techniki. COS Warszawa

**Puni A. C., Starosta W., (1979)** Psychologiczne przygotowanie w sportach niewymiernych (na przykładzie  
łyżwiarstwa figurowego), Sport i Turystyka Warszawa

**Rychta T., (pod red.)** Zachowanie celowe w sporcie a osobowość. Sekcja Psychologii Sportu PTNKF  
Warszawa

**Supiński J., (pod red.), (2005)** Agresja a kultura fizyczna. Studia i Monografie AWF Wrocław

**Wlazło E., (1991)** Osobowościowe i sytuacyjne determinanty celowego zachowania się człowieka w świetle  
badań psychologicznych. Studia i Monografie AWF Wrocław, zeszyt 25



**Dziękuję za uwagę**