

Profil mistrza - temperament

KATARZYNA KOSIOR

Pytanie, które od dawna już nurtuje zarówno psychologów sportu, jak i trenerów, a także samych zawodników, dotyczy możliwości wykreowania profilu sportowego mistrza w danej dyscyplinie. To ambitne zadanie miałyby polegać na określeniu cech osobowości zawodnika, które są niezbędne do osiągnięcia przez niego sukcesu w sporcie. Jakimi cechami osobowości powinien odznaczać się mistrz?



Jaki temperament, osobowość i charakter powinien posiadać człowiek szczególnie predysponowany do osiągnięcia wielkich kolarskich sukcesów? I co najważniejsze, czy pewne możemy kształtować nasz charakter poprzez sport lub dla sportu właśnie? Pewne cechy naszego charakteru możemy dowolnie wypracowywać, bowiem pojawiły się one w toku zdobywania doświadczenia, a więc uczenia się. Są to specyficzne nawyki, takie jak na przykład: pracowitość, sumienność czy wytrwałość w dążeniu do celu, które możemy aktywnie w sobie rozwijać, by tym samym stać się kreatorami własnego życia i w pełni przyczynić się do własnych sportowych zwycięstw. Dziś o temperamencie jako podstawie osobowości i charakteru.



Najgorszy kolarz nadal jest wspaniałym sportowcem Marco Pantani

Kolarstwo, jak każda inna dyscyplina sportu, rozwija szczególnie cenne cechy osobowości. Pracowitość, systematyczność, odpowiedzialność i zaakceptowanie wszystkich konsekwencji decyzji podjętej, by właśnie temu sportowi się poświęcić i nim cieszyć, są niezbędne, jeśli myśli się o osiągnięciu wielkich sukcesów. W kolarstwie zawodowym niemal każdy zawodnik odznacza się tymi cechami, bowiem bez nich droga do podium jest zamknięta jeszcze przed wyruszeniem z mety. Mówi się, że kolarze to ludzie zahartowani psychicznie, doskonale radzący sobie ze stresem i niedogodnościami życia codziennego, a także potrafiący znaleźć wyjście z sytuacji, która dla drugiego człowieka może jawić się jako przerastająca jego, zwłaszcza psychologiczne, możliwości. Upór i niepoddawanie się w żadnej sytuacji, walka do samego końca na arenie sportowej sprawiają, że cechy te kolarz wykorzystuje także w swoim życiu prywatnym, są one niejako podstawą jego osobowości i wielu zachowań w różnych sytuacjach życia codziennego. Ogromna konsekwencja w dążeniu do upatrzonego celu pozwala sądzić, że kolarstwo jest dyscypliną niezwykle trudną i wymagającą wielkiego nakładu pracy własnej, a jednocześnie niezwykle widowiskową i sprawiającą radość zarówno samemu sportowcowi, jaki i dopingującym go kibicom.

Temperament, osobowość, charakter

Bardzo ważne, by przy próbach określania, jakimi cechami powinien odznaczać się mistrz sportowy, jest wskazanie na różnice między tymi trzema pojęciami:

temperamentem, osobowością i charakterem. Często, zwłaszcza za sprawą mediów, pojęcia te traktowane są zamiennie, choć w rzeczywistości nie są tym samym. Terminy te są ze sobą ściśle powiązane: temperament jest bazą dla dwóch pozostałych struktur. Jedną z teorii temperamentu (Strelau, 2000) definiuje go jako biologiczną podstawę osobowości, która jest jej najtrwalszym i względnie stałym szkieletem. Temperament jest dziedziczony genetycznie, dlatego też praktycznie nie ulega zmianom w ciągu życia jednostki. Jedyne zmiany, jakie mogą powstać, to te związane z procesami dojrzewania i starzenia się układu nerwowego lub oparte o długotrwałe i silnie występujące czynniki środowiskowe.



Temperament mistrza

Które spośród naszych zachowań są uzależnione od temperamentu? Według wspomnianej wcześniej regulacyjnej teorii temperamentu Strelaua istnieje sześć głównych wymiarów zachowania, które określają temperament człowieka. Należą do nich: Żwawość, Perseweratywność, Wrażliwość sensoryczna, Reaktywność emocjonalna, Wytrzymałość oraz Aktywność. Każda z tych właściwości i jej odpowiednie natężenie ma istotne znaczenie dla aktywności sportowej i może tym samym przekładać się na uzyskiwane w sporcie rezultaty, odnoszone sukcesy czy ponoszone porażki. Żwawość określa szybkość naszego reagowania. Żwawy kolarz to taki, który bardzo szybko reaguje, czy to na zmieniające się warunki, czy też na zachowania przeciwników. Jest doskonale skoncentrowany, a ponadto ma dobry refleks, przez co nie sprawia mu trudności szybkie odnalezienie się w nowej sytuacji.

Perseweratywność jest tą cechą, której zbyt wysoki poziom może przeszkadzać w rozwoju sportowego talentu zawodnika, bowiem wyraża się ona w tendencji do mechanicznego powtarzania określonej reakcji w sytuacji, gdy czynnik ją wywołujący przestał już działać. Jest to częste tzw. „przeżuwanie porażki”, które nie pozwala na wyciągnięcie z niej konstruktywnych wniosków i potraktowanie jako elementu doświadczenia, a jedynie ciągłe koncentrowanie się na niej, analizowanie w nieskończoność, a przy tym wydatkowanie ogromnej ilości energii mentalnej i emocjonalnej. Natrętne myśli nie pozwalają zawodnikowi uwolnić się od doznanych niepowodzeń i targających nim obaw. Takie koncentrowanie się na negatywnych emocjach nie sprzyja skupieniu się na przygotowaniach do kolejnych zawodów, a dodatkowo potęguje w nas niepewność i może obniżać poczucie własnej wartości, a także skuteczności jako kolarza. Jest to swego rodzaju sztywność zachowania i kłopot z przystosowaniem (w tym wymiarze cecha ta jest przeciwieństwem pożądanej w sporcie Żwawości). Nie trudno domyślić się, że zachowania perseweratywne u zawodnika będą przekładały się na dość niską jego skuteczność, bowiem nie będzie on zdolny reagować adekwatnie do zaistniałej sytuacji. Będzie on działał schematycznie, nie uwzględniając zmieniających się warunków i nie potrafiąc wybrać bardziej korzystnego zachowania. Taka sztywna orientacja na czymś sprawia, że sportowiec ma problemy z hamowaniem swoich reakcji, można zatem powiedzieć, że działa bardzo nerwowo i nieprzemyślanie, co nie działa na korzyść jego wyniku. Wrażliwość sensoryczna charakteryzuje stopień, w jakim sportowiec jest zdolny do odbierania nawet nieznacznych bodźców płynących ze środowiska. Kolarz o wysokim natężeniu tej cechy jest w stanie wychwycić nawet niewielkie zmiany środowiska zewnętrznego, w tym najmniejsze oznaki zmęczenia przeciwnika, a także błędy, jakie ten chciałby ukryć. Ponadto osoba o dużej drażliwości sensorycznej doskonale odczuwa własne emocje, a także potrafi zauważyć emocje swojego rywala, mogąc w ten sposób zorientować się w jakiej kondycji psychicznej przeciwnik się znajduje, czy jest pewien siebie, czy też ma obawy, co do swojego występu. Reaktywność emocjonalna to wymiar zyskujący na uznaniu szczególnie we współczesnym sporcie, gdzie obecność mediów, presja wyniku, ogromna rywalizacja czy pełne trybuny kibiców oraz ich oczekiwania, mogą generować stres i napięcie w zawodniku - Reaktywność emocjonalna określa podatność na nie. Jeśli zawodnik jest wysokoreaktywny to nawet niewielkie trudności urastają do rangi nierozwiązywalnego problemu. To reaktywność warunkuje tzw. postawę gorączki startowej, kiedy to zawodnik zbyt mocno pobudzony, któremu towarzyszy zbyt duże napięcie i stres wydaje się być przegrany jeszcze przed rozpoczęciem zmagania na trasie. Nie trzeba przekonywać nikogo, że wytrzymałość jest tym wymiarem temperamentu, której wysoki poziom jest szczególnie pożądany w przypadku sportowców uprawiających sporty wymagające znacznego wysiłku i stałej wysokiej sprawności psychoruchowej. Zawodnik wytrzymały to taki, który nieustannie wkłada ogromny wysiłek w swoje przygotowanie, zarówno fizyczne jak i mentalne, a przy tym nie traci ducha walki, motywacji, zaś jego działanie jest ciągle skuteczne i przynosi efekty w postaci samorealizacji i zwycięstw. Aktywność charakteryzuje potrzebę uczestnictwa w sportowych przedsięwzięciach, a więc zawodach, turniejach, czyli wszędzie tam, gdzie mamy możliwość zaprezentowania swoich umiejętności i skonfrontowanie się

z oponentami. Osoby aktywne, jak nie trudno się domyśleć, to takie, które nie znoszą monotonii i potrzebują silnej stymulacji. Aktywni sportowcy preferują zróżnicowany trening, zaś mogą mieć problemy z dopracowywaniem techniki, co wymaga wielokrotnych powtórzeń, żmudnej pracy aż do osiągnięcia perfekcji danego ruchu czy precyzyjnego wykonania danego zadania. Jednak umiejętne wykorzystanie tej cechy, może przynieść bardzo dobre rezultaty.



Patrząc całościowo na temperament można uznać, że kolarz, który chce osiągać sukcesy w swojej dyscyplinie z pewnością powinien odznaczać się przynajmniej umiarkowaną żwawością, wytrzymałością, wrażliwością sensoryczną i aktywnością. Niska perseweratywność i reaktywność emocjonalna pozwolą mu lepiej radzić sobie ze stresem i napięciem przed startem, a także z ewentualnymi konsekwencjami niepowodzeń.

FOTO: Sirotti