

## PSYCHOLOGIA SPORTU I SAMOOBRONY / PSYCHOLOGY OF SPORT AND SELF-DEFENCE

ZBIGNIEW CZAJKOWSKI

Akademia Wychowania Fizycznego, Katowice,

Komisja Badań Naukowych Stowarzyszenia Idokan Polska w Rzeszowie (Polska)

e-mail: z.czajkowski@interia.pl

### Istota i ważność uczuć w działalności sportowej / The essence and importance of emotions in sport activities

*Jak wszyscy dobrze wiemy z własnego doświadczenia,  
gdy przychodzi do podejmowania decyzji i działań,  
uczucia liczą się tak samo, a często bardziej, niż myśli.*

Daniel Goleman

Słowa kluczowe: psychologia sportu, uczucia w działalności sportowej, bodźce i podniety wywołujące uczucia, postawy uczuciowe

Autor omawia pokrótce wpływ różnych kierunków psychologii na naukę o sporcie, i działalność sportową, podkreślając niedocenianą do niedawna psychologię uczuć. Wymienia procesy psychiczne, w tym procesy motywacyjne i uczucia i ich wpływ na sprawność, postawy i wyniki w zawodach (szczególnie ważne w sportach walki i w grach sportowych). Podkreśla – często niedoceniany – wielki wpływ motywacji i procesów uczuciowych (lękliwość, lęk, strach, panika, zadowolenie, radość, euforia, uczucia przyjaźni, współczucia itp.) na nasze myślenie, nastroje, postawy i „umiejętności” uczuciowe. Te ostatnie są niezmiernie ważne i w działalności sportowej, i w całym życiu sportowca. Podkreśla z naciskiem to, że tak jak nasze myśli, decyzje, działania wpływają na nasze uczucia, tak uczucia – ich siła, rodzaj i kierunek – wpływają na nasze myśli, decyzje i działania. Na zakończenie autor daje wskazówki, jak trener powinien wykorzystać psychologię uczuć w swej działalności szkoleniowej.

#### Wprowadzenie

*Umysł bez emocji trudno nazwać umysłem. Jest on duszą  
z lodu – zimną istotą, która nie ma żadnych pragnień, lęków,  
smutków, nie odczuwa żadnych cierpień ani przyjemności.*

Joseph LeDoux

Na przełomie XIX i XX wieku nastąpił ogromny wzrost znaczenia wyczynowego i współzawodniczego nurtu sportu, który z coraz większym natężeniem trwa po dziś dzień (wzrasta liczba i znaczenie zawodów i współzawodnictwa, Igrzyska Olimpijskie, mistrzostwa świata, mistrzostwa poszczególnych krajów, powstanie Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego, krajowych i międzynarodowych związków sportowych etc.). Wszystko to wpłynęło na znaczący rozwój nauk o sporcie. Początkowo naukowcy sportowi opierają swoje badania i teorie na anatomii, fizjologii i pedagogice. Stopniowo zaczęto coraz bardziej doceniać znaczenie procesów psychicznych w działalności sportowej i zaczęto wykorzystywać różne kierunki psychologii do badań, sprawdzianów, ocen, programów szkolenia, metod treningu, kształcenia trenerów etc. Wykorzystywano psychologię głębi (Freud i Thorndike), psychologię zachowania (behawiorizm), psychologię poznawczą – przy czym przez szereg lat nie doceniano znaczenia uczuć w działalności sportowej i w ogóle w życiu człowieka. W ostatnich latach rozwinęła się psychologia uczuć (*emotional psychology*) i zaczęto dostrzegać ogromne znaczenie uczuć w życiu człowieka, w tym w działalności sportowej (zadowolenie, radość, lękliwość, lęk, strach, obawa, stan uniesienia, panika etc.) oraz znaczenie procesów umysłowych i motywacji, szczególnie motywacji osiągnięć oraz procesów psychicznych związanych ściśle z działalnością ruchową.

Procesy psychiczne, tak ważne w życiu człowieka, jego pracy i działalności i tak niezmiernie ważne w sporcie wyczynowym, można podzielić najprościej na:

- postrzeniowe,
- umysłowe,
- wykonawcze (procesy psychiczne ściśle związane z uczeniem się, i stosowaniem ruchów, nawyków i odpowiedzi czuciowo-ruchowych),
- motywacyjne – ze szczególnie ważną rolą motywacji osiągnięć (zespół motywacji występujący w sytuacjach oceny, współzawodnictwa, walki),
- procesy uczuciowe.

Wszystkie wymienione procesy odgrywają ogromnie ważną rolę w działalności sportowej (i w całym życiu człowieka) i to zarówno w trakcie ćwiczeń, jak i w toku zawodów.

Procesy te opisywałem w licznych moich opracowaniach, w tym ostatnio w kilku moich książkach [Czajkowski 2004b, 2006c, 2007]. Przez długi czas najmniej były doceniane procesy emocjonalne, uczucia. Dopiero ostatnio zaczęła się rozwijać psychologia uczuć (ang. *emotional psychology*) i wybitni trenerzy oraz znawcy sportu wysoko oceniają jej znaczenie w sporcie wyczynowym. Dlatego też niniejsze opracowanie właśnie poświęcam omówieniu istoty, roli, znaczenia różnych uczuć, różnych postaw i zachowań emocjonalnych w działalności sportowej.

Niezmiernie ważnym czynnikiem w pracy, działalności człowieka, w tym działalności sportowej (ćwiczenia i zawody) odgrywa uwaga, czyli skupienie świadomości w sposób mimowolny i dowolny, na określonym przedmiocie, sytuacji czy zjawisku, od której właściwości zależy jakość, sprawność i trafność różnych procesów poznawczych, wyborów działania i działania. W uwadze niezmiernie ważne są: poziom natężenia uwagi, długość uwagi, zakres, wybiórczość, podzielność, przetrzutość, kierunek (zewnątrzny, wewnętrzny) oraz zasięg (uwaga wąska, uwaga szeroka). Na te wszystkie wymiary uwagi wielki wpływ wywierają procesy uczuciowe. Jest oczywiste, że stan lęku, niepokoju, obawa przed porażką, zdenerwowanie, brak wiary w siebie etc. ujemnie wpływają na wszystkie aspekty uwagi i obniżają jakość i skuteczność działania. Pewność siebie, optymizm, motyw powodzenia wpływają dodatnio na uwagę zawodnika. A uwaga jest niezmiernie ważna we wszystkich dziedzinach sportu, a zwłaszcza w sportach walki i grach sportowych (duża liczba nawyków czuciowo-ruchowych otwartych typu poznawczo-ruchowego, ważność postrzegania i błyskawicznej orientacji i wyborów działania, wycucie zaskoczenia, bezpośrednia walka z przeciwnikiem). Dlatego bardzo ujemnie należy oceniać zachowanie trenera, który zamiast uspokoić nadmiernie pobudzonego i przestraszonego zawodnika, zasypuje go lawiną sprzecznych rad, krytycznych uwag, co jeszcze bardziej rozprasza uwagę zawodnika, jeszcze bardziej go denerwuje i obniża jakość i szybkość postrzegania. Jak nader trafnie zauważył Jogi Rama Czaraka, „Skupiona uwaga przenika jakieś zagadnienie niczym promienie X kawałek drewna” oraz „Najważniejszym czynnikiem różniącym człowieka wybitnego od przeciętnego jest umiejętność skupiania uwagi”.

## 1. Podstawowe wiadomości o uczuciach i ich znaczeniu w sporcie

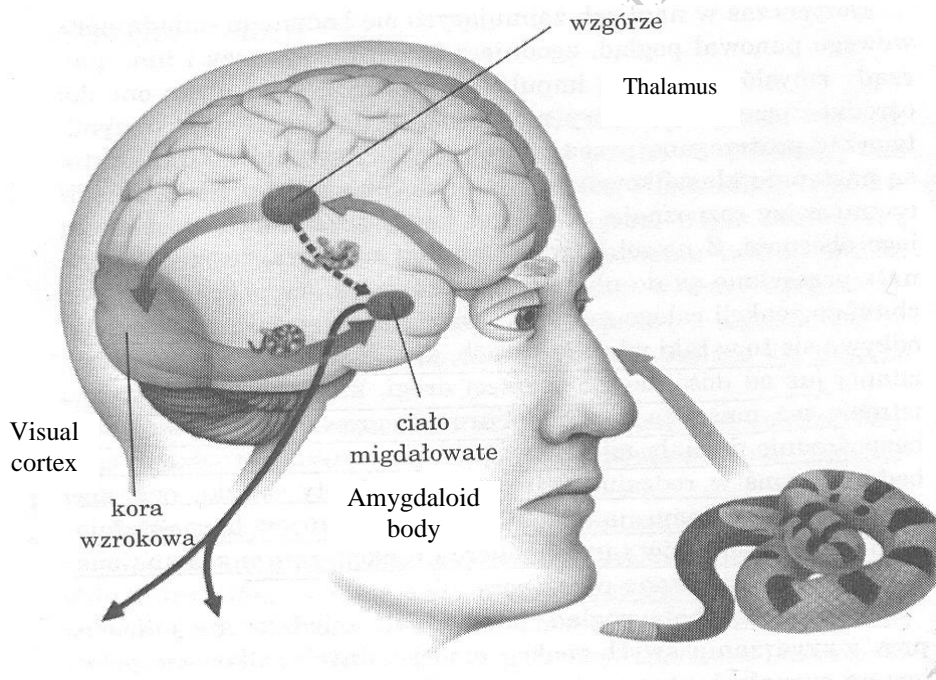
*Powodzenie w życiu zależy nie tylko od umysłu, ale również od umiejętności panowania nad uczuciami.*  
Daniel Goleman

Zwolennicy psychologii zachowania (behawioryzmu) oraz psychologii poznawczej raczej nie doceniają znaczenia uczuć w życiu, działalności człowieka, w tym w działalności sportowej. W ostatnich latach rozwinął się nowy nurt w psychologii – psychologia uczuć (*emotional psychology*), w którym wprowadzono pojęcie inteligencji uczuciowej (*emotional intelligence*) [Goleman 2000; LeDoux 2000; Murphy 1998]. Zwraca się w nim uwagę na ogromne znaczenie procesów emocjonalnych. I trzeba pamiętać o tym, że jeżeli nasz stan zdrowia, samopoczucie, nasze działanie, zachowania wywierają wielki wpływ na nasze uczucia oraz na nasz stan psychiczny, to występuje również zjawisko przeciwne: nasze uczucia wpływają na nasze myśli, wybory działania, zachowanie, samopoczucie, a nawet stan zdrowia. Liczne badania zwolenników

psychologii emocjonalnej wykazały to w sposób bardzo wyraźny. Okazało się nawet, że złe samopoczucie, nastrój pesymistyczny, depresja wpływają ujemnie na układ odpornościowy człowieka, co zmniejsza odporność na choroby.

Wzajemne powiązania między uczuciami, myśleniem, podejmowaniem decyzji można – w wielkim skrócie i uproszczeniu – przedstawić w sposób następujący. Bodźce z narządów odbiorczych (zmysły – wzrok, słuch, dotyk etc.) wywołują podniety dośrodkowe dochodzące do ośrodków poznawczych (myślenie, wybór działania etc.), a następnie do ośrodków uczuciowych wywołujących różne uczucia, co wpływa na jakość naszych wyborów działania, naszych postaw, samopoczucia i skuteczności działania. Czasami podniety dochodzą wprost do ośrodków uczuciowych – do ciała migdałowatego – i mogą powodować stosowanie nieprzemyślanych, nielogicznych, „emocjonalnych” działań (ryc. 1). Trzeba o tym pamiętać i starać się panować nad owymi uczuciami i kierować nimi.

Umysł (postrzeganie, myślenie, pamiętanie, wysnuwanie wniosków, podejmowanie decyzji), uczucia i ciało tworzą jedną, wzajemnie powiązaną całość. I – jak już wspomniano – nasze działania, myśli, postawy wpływają na nasze uczucia, a nasze uczucia wpływają na nasze myślenie, decyzje, działania. Jak powiedział znakomity chirurg Camrat Nazhat: „Każdy chirurg wie, że chory, który się bardzo boi, źle znosi operację”. Podobnie szermierz, który się bardzo boi (wysoki poziom motywu unikania niepowodzeń), przegrywa walkę i walczy grubo poniżej swoich możliwości. Ja sam przekonałem się setki razy – podczas kampanii wrześnieowej, w więzieniu, w łagrze, w pracy w kolchozie w Uzbekistanie, walcząc na okręcie – że wiara w siebie, postawa optymistyczna, „pozytywne myślenie” pozwoliły mi wyjść cało z najbardziej dramatycznych sytuacji.



**Ryc. 1.** Uczucie strachu podniety z narządów zmysłów (wzroku) dochodzą do wzgórza i nim przejdą do kory wzrokowej, „skrótową drogą” dochodzą do ciała migdałowatego, wzbudzając wybuch uczucia strachu, ucieczkę lub nieprzemyślane działania. Przyspiesza się rytm serca, wzrasta ciśnienie krwi, mięśnie przygotowane są do działania.

**Fig. 1.** Feeling of fright: sensory (afferent) impulses from sense organs (eyes) – before reaching the visual cortex – reach by “short way” amygdaloid body producing outburst of fear, escape or some illogical senseless actions. This increases the heart rate, blood pressure; muscles are ready to act.

W sporcie na zachowanie dobrego nastroju, postaw optymistycznych, wielki wpływ wywiera spójność zespołu, przyjazne stosunki z kolegami w drużynie oraz z trenerem. Tutaj rola trenera i jego styl kierowania są bardzo ważne. Trener o skrajnie władczym (dyktatorskim) stylu kierowania nie zapewnia współodczuwania (empatii), co nie sprzyja osiągnięciu dobrych wyników w zawodach i nie daje radości z uprawiania sportu. Istotne znaczenie w niepoddawaniu się złym

nastrojom i uczuciom – złość, pesymizm, depresja, niepokój – odgrywają przyjazne stosunki w zespole sportowym – sekcja, klub, kadra – i przyjazna, twórcza współpraca z trenerem. Do największych wad władczyego stylu kierowania zespołem sportowym przez trenera należy zaliczyć całkowite lekceważenie uczuć i myśli zawodników; brak szacunku dla zawodników i tępienie wszelkich przejawów ich inicjatywy czy samodzielności; niebranie pod uwagę ich trudności czy wątpliwości. Przeciwnym błędem jest nadmierne pobłażanie, typowe dla „bałaganiarskiego” stylu kierowania.

Wśród najważniejszych czynników związanych z inteligencją uczuciową – zapewniających dobrą współpracę w zespole sportowym i osiąganie dobrych wyników w zawodach – należy zaliczyć: wiarę zawodnika w siebie, twórczą ciekawość, chęć i zdolność wpływania na bieg wypadków, na proces uczenia się – doskonalenie i walki w zawodach, samozaufanie (wiara w siebie) i samokontrola; przyjazne stosunki z kolegami i trenerem; umiejętność porozumiewania się; umiejętność współdziałania.

Jeżeli trener doskonale orientuje się w swoich uczuciach, panuje nad nimi, to jego uczniowie – co jest zrozumiałe – lepiej układają sobie stosunki z nim, bardziej go szanują i cenią, okazują mu więcej szacunku i wdzięczności i są bardziej odprężeni – a wszystko to sprzyja większej skuteczności ćwiczeń i osiągnięciu lepszych wyników w zawodach, zapewniając ponadto radość z uprawiania sportu i właściwe oddziaływanie społeczno-wychowawcze.

**Skoro więc nasze uczucia określają nasze postawy i zachowania, wpływają na nasze wybory działania i ich sprawność, to starajmy się je poznać, panować nad nimi i wykorzystywać je dla sprawnego i skutecznego działania.**

### 3. Istota uczuć

*Najważniejszym skutkiem uczuć jest to, że one pobudzają i wpływają na umysł, by chciał sytuacji, do których przygotowują umysł i ciało.*

René Descartes

Ogromna większość współczesnych psychologów, w tym psychologów sportu, poświęca wiele czasu, uwagi, pracy i badań zagadnieniom motywacji i pobudzenia. Ja sam jako trener doceniając znaczenie wiedzy, w tym psychologii, wiele czytałem oraz pisałem na ten temat. Zdumiewa mnie przy tym fakt, że tak mało pisze się o istocie i znaczeniu oraz wpływie procesów uczuciowych na poziom sprawności i skuteczności w sporcie i to zarówno w procesie szkolenia, jak i w trakcie zawodów. Jest to tym bardziej dziwne, że:

1. uczucia wszelkiego rodzaju wywierają ogromny wpływ na całe życie i działalność człowieka (życie prywatne, praca zawodowa, działalność społeczna, działalność artystyczna, sport etc.);
2. procesy uczuciowe są bardzo ściśle związane z motywacją i pobudzeniem.

Dlatego w tym miejscu chcę opisać uczucia podkreślając:

1. istotę i znaczenie różnych procesów uczuciowych w życiu człowieka ze szczególnym uwzględnieniem działalności sportowej;
2. znaczenie i wpływ uczuć na sprawność, skuteczność i wyniki działalności;
3. ścisły związek uczuć (stanów i procesów emocjonalnych) z motywacją i pobudzeniem;
4. kilka najważniejszych wniosków praktycznych dla trenera wynikających ze zrozumienia istoty i znaczenia uczuć w sporcie.

**Punkt 4. uważam za szczególnie ważny, ponieważ wielu wykładowców w AWF bądź na rozmaitych kursach oraz konferencjach metodyczno-szkoleniowych podaje pewien zasób wiedzy często całkowicie oderwany od praktyki** (A już w XVI wieku jeden z moich ulubionych autorów Ambroise Paré pisał w swoich *Zasadach i kanonach chirurgii*: „Sama wiedza bez doświadczenia praktycznego niewiele daje chirurgowi”). Jestem – jak to stale podkreślam – wyznawcą zasady, że należy doceniać łączność i jedność teorii i praktyki, nie ma bowiem działania bez poznania i przeciwnie. A w sporcie – podobnie jak w wielu innych dziedzinach ludzkiej działalności – zasada jedności wiedzy i działalności praktycznej, poznania i działania jest szczególnie ważna.

Określenia, jak: afekt, ekstaza, pasja, gniew, strach, samopoczucie i inne związane są z uczuciami, a ich zróżnicowanie i wyróżnienie zależy od treści, kierunku (znaku), siły i natężenia procesów emocjonalnych (uczuciowych). Na przykład afekt jest to szczególnie wysoki poziom natężenia uczuć związany bardzo ściśle z wysokim poziomem pobudzenia, który nieraz przejawia się w sposób nader „ostry” i gwałtowny.

Pablo Picasso napisał: „Ja chcę, aby moje obrazy wywoływały nic więcej, tylko emocje”. Ja – nie porównując się oczywiście do niego – chciałbym, jak już zaznaczyłem, w niniejszym artykule przedstawić istotę uczuć i ich znaczenie w sporcie. Na temat motywacji i pobudzenia pisałem wiele [Czajkowski 1975, 1981b, 1986, 1983, 1994, 1995, 1996, 2000, 2001c, 2003a, 2004a, 2004c, 2006c]. Pisałem również o strachu, lęku, lęku i obawach.

Zacznijmy od określenia, co to są uczucia, czyli emocje (niektórzy autorzy różnicują znaczenia obu tych słów, ja uważam je za jednoznaczne, przy czym – jak już zaznaczyłem – wyróżniamy różne odmiany stanów i procesów uczuciowych). **Uczucie wyraża stosunek człowieka do otaczającej go rzeczywistości – do środowiska, ludzi, sytuacji, spraw, poglądów, wierzeń, działań, pracy etc., przy czym głównymi wyznacznikami („składnikami”) uczucia są: pobudzenie (pobudzenie emocjonalne), kierunek (znak) uczucia, jego treść i jakość (modalność) oraz siła i natężenie.**

**Pierwszą sprawą, którą należało mocno podkreślić, to fakt, że procesy uczuciowe człowieka odgrywają niezwykle ważną, chociaż często niedocenianą i niedostrzeganą rolę w postrzeganiu przez człowieka innych ludzi, działań swego środowiska.**

Uczucia – ich treść, siła i natężenie oraz kierunek – wpływają wyraźnie na motywację (w tym motywację osiągnięć), pobudzenie i na energię, z jaką dany osobnik oddaje się w danej działalności (w naszym przypadku – w działalności sportowej). Jest przy tym sprawą niezmiernie ważną i istotną, czy energię tę zużytkowuje się na utrzymanie danego, istniejącego stanu rzeczy, czy też na usuwanie tego (niepożądanego) stanu.

Występowanie różnych uczuć związane jest z ogólnym stanem pobudzenia układu nerwowego i całego ustroju człowieka. Silne uczucia powodują wzrost pobudzenia, co przejawia się m.in. wzrostem napięcia mięśni i czynności ruchowych, ożywieniem czynności umysłowych (procesów poznawczych), wzmożoną działalnością układu mimowolnego – szczególnie współczulnego – narządów wewnętrznych (trzewiowych) oraz zwiększonym wydzielaniem hormonów dokrewnych.

Różne poziomy pobudzenia uczuciowego wpływają w sposób zróżnicowany na postawy i zachowanie człowieka. I tak, bardzo wysokie natężenie pobudzenia objawiać się może widocznym „zdenerwowaniem”, nerwowością, zwiększoną ruchliwością, większą szybkością ruchów, zwiększoną wyrazistością mowy i gestów. Bardzo niski poziom pobudzenia przejawiać się może spowolnieniem ruchów, stanem odprężenia, a nawet zubożeniem, pewną biernością zachowania. Między skrajnymi stanami pobudzenia występuje cały szereg stanów i zachowań pośrednich, przy czym każdy człowiek reaguje inaczej na różne poziomy pobudzenia. Inaczej np. reagują ekstrawertycy i introwertycy, ludzie zrównoważeni i niezrównoważeni, „wojownicy”, „technicy” i „bojaźliwi”, czyli nastawieni na „JA”, nastawieni na zadania i nastawieni na unikanie niepowodzeń [Czajkowski 2000, 2001c], co oczywiście trener musi zauważyć i uwzględnić w procesie zaprawy, a zwłaszcza w trakcie zawodów.

Obawa, lęk, strach, stres są bardzo szczególnymi procesami uczuciowymi, w których występuje bardzo wyraźnie zróżnicowane oddziaływanie na jakość i skuteczność działania oraz poziom pobudzenia (jego cielesnych objawów oraz czynników poznawczych (postrzeganie i ocena sytuacji trudnej, niebezpiecznej, zagrażającej). Pobudzenie wpływa na sprawność działania zgodnie z pierwszym prawem Yerkesa–Dodsona – im wyższe pobudzenie, tym lepsza sprawność i skuteczność działania, ale tylko do pewnego, optymalnego poziomu; potem dalszy wzrost pobudzenia powoduje obniżenie jakości działania. Natomiast samo odczuwanie i postrzeganie strachu (odczucia i czynniki poznawcze) zdecydowanie ujemnie wpływają na jakość działania: im wyższy poziom strachu tym gorsze osiągnięcia.

Wpływ uczuć zarówno przyjemnych (radość, zadowolenie, zapał), jak i ujemnych (rozczarowanie, przykrość, lęk, obawy, strach, bezradność) mogą wywoływać podobne przejawy pobudzenia (pobudzenie, w odróżnieniu od motywacji – jest zjawiskiem nieukierunkowanym).

Nie wszystkie przejawy pobudzenia muszą występować stale razem, nawet u tej samej osoby np. wzrostowi pobudzenia może towarzyszyć przyspieszenie toku myślenia, ale bez zwiększania ruchliwości czy gestykulacji i przeciwnie. Uczucie lęku może powodować zwiększoną ruchliwość, widoczne przejawy niepokoju, a może też – przeciwnie: objawić się postawą zubożenia i bezruchem.

Ważne jest wyróżnienie kierunku (znaku) uczuć możemy je podzielić na dodatnie oraz ujemne. Podział ten – trzeba wyraźnie zaznaczyć – nie jest wcale związany z oceną społeczną czy moralną (właściwe, godne pochwały, pożądane, chwalebne lub naganne, niewłaściwe, nie-normalne). **Wyróżnianie uczuć dodatnich i ujemnych oznacza ich ukierunkowanie.** Uczucia dodatnie oznaczają skłonność do podtrzymywania danej działalności związanej z określonymi emocjami. Uczucia ujemne – przeciwnie, przejawiają się skłonnością do przerywania danej działalności czy styczności z niepożądaną sytuacją i ludźmi, którzy budzą w nas emocje ujemne. Jeżeli lubimy daną dziedzinę sportu, cenimy trenera i kolegów, ćwiczenia i zawody uważamy za przyjemne i pożyteczne, to staramy się czynnie uczestniczyć w wybranej działalności sportowej (uczucia dodatnie). Czasami złe warunki treningu, jednostajne, bezbarwne i bezmyślne ćwiczenia, władczy styl kierowania i instrumentalne traktowanie zawodników przez trenera wywołują uczucia ujemne, które mogą sprzyjać podjęciu decyzji wycofania się z uprawianego sportu lub zmiany klubu.

Stan pobudzenia nie różni się swymi wskaźnikami w zależności od tego, czy odczuwane emocje są przyjemne, czy przykre.

Ponieważ uczucia dodatnie wpływają na nasze motywy i ukierunkowują nasze zachowanie na podtrzymywanie określonej działalności, a uczucia ujemne – przeciwnie – ukierunkowują nasze zachowanie na przerywanie danej działalności czy styczności z pewnymi ludźmi, sytuacjami, wywierają one (uczucia) znaczny wpływ na nasze zachowanie i nasze postawy. U małych dzieci jedynym wyznacznikiem zachowania są uczucia; ludzie dorośli na ogół potrafią – w większym lub mniejszym stopniu – panować nad swoimi emocjami. W tym zakresie występują u ludzi znaczne różnice, co ma ogromne znaczenie w wyczynowym sporcie. Świetnie wyszkolony pod względem technicznym, sprawny szermierz, może z powodu braku opanowania uczuć ujemnych (obawa przed porażką i jej skutkami) przegrać w walce ze znacznie słabszym przeciwnikiem. I przeciwnie, zawodnik nawet mniej wyszkolony, sprawny, doświadczony, ale, który panuje nad swoimi uczuciami, może wygrać nawet z silnym przeciwnikiem.

Wpływ wymogów życia, stosunków międzyludzkich, zasad postępowania na chęć panowania nad uczuciami może być tak silny, że osobnik popada w przesadę. Tacy ludzie „patologicznie pozbawieni świadomości emocjonalnej” są na ogół bardzo chłodni, bezbarwni i niezdolni do podejmowania śmiałych decyzji oraz energicznego działania. U takich ludzi trudno wywołać zapał i entuzjazm do działania, do wyczerzonego wysiłku w trakcie zaprawy sportowej i do odpowiedniego poziomu motywu osiągnięć.

„Emocje pozytywne mogą zanikać, jeśli kontakt ze źródłem emocji trwa długo, a cechy tego źródła się nie zmieniają” [Formański 1998]. Może wówczas występować zubożenie, a nawet uczucie niechęci. Źródłem zubożenia, a nawet zniechęcenia, może być w sporcie stale taki sam, jednostajny, bezbarwny sposób prowadzenia ćwiczeń, brak oddźwięku uczuciowego między trenerem a zawodnikami, lenistwo trenera etc. Młodociani sportowcy, dzieci są znacznie bardziej spostrzegawczy niż nam się wydaje i natychmiast zauważają brak zapału i pracowitości u trenera, co bardzo ujemnie wpływa na ich (dziecięce) uczucia i motywację.

Uczucia dodatnie na ogół wyrażają się optymistyczną postawą, wesołą miną, uśmiechem lub śmiechem, a uczucia ujemne – ponurą miną, grymasem lub płaczem. Czasami jednakże uczucia wyrażane są w sposób paradoksalny i np. niespodziewany zwycięzca zawodów płacze ze wzruszenia i radości.

Wynikająca z treści przeżyć jakość emocji („modalność”) wpływa na różne ukierunkowanie naszych zachowań i działań podejmowanych pod wpływem uczuć. Zaciekawienie, motywacja wewnątrzpochodna skłania do chęci lepszego, dokładnego poznania swojej dziedziny sportu, do wyłożonych wysiłków. Przeżywanie nadziei skłania do długofalowego planowania (bardzo ważny czynnik w procesie treningu i motywacji wewnętrznej), a uczucie gniewu prowadzi do napastliwości, chęci atakowania. Zawodnik, który nie potrafi opanować zbyt wysokiego odczucia gniewu, w walce popełnić może szereg błędów stosując działania nieprzemyślane. Taki „rozgniewany” zawodnik, o zbyt wysokim poziomie pobudzenia, nie potrafi oceniać sytuacji walki i ruchów przeciwnika i często powtarza te same błędne działania. Zdarza się nierzadko tak, że szermierz, który prowadzi w walce, otrzymuje niespodziewanie „głupie” trafienie od słabszego przeciwnika i wpada w złość, co prowadzi do nieprzemyślanych, uczuciowych działań, które kończą się otrzymaniem następnych trafień. Jest to typowy przykład przechodzenia podniety wprost – „krótszą drogą” – ze wzgórze do „ośrodka uczuciowego” – ciała migdałowatego (ryc. 1).

Przykładem złego wpływu nieopanowania uczuć może być przypadek, który zdarzył się w trakcie zawodów o Puchar Świata (Grand Prix) w Gdańsku w 2005 roku. Nasza znakomita florecistka, wielokrotna medalistka pucharów świata, mistrzostw Europy, mistrzostw świata i igrzysk olimpijskich w turnieju indywidualnym w eliminacjach bezpośrednich prowadziła ze swoją znacznie słabszą przeciwniczką 10:4. Po otrzymaniu kilku niespodziewanych trafień uległa emocjom i przegrała 10:15, czyli otrzymała pod rząd 11 trafień, nie zadając ani jednego. Ta sama zawodniczka następnego dnia, panując świetnie nad swymi uczuciami, walczyła znakomicie, pokonując kolejno bardzo silne przeciwniczki z Korei, Węgier, Włoch i Francji, walnie przyczyniając się do zdobycia przez naszą drużynę złotego medalu.

Treść uczuć nie zależy wyłącznie od rodzaju bodźców zewnętrznych, które je wywołują, ale również od zespołu odczuwanych przez danego osobnika potrzeb. I pod tym względem zawodnicy różnią się znacznie między sobą np. treść emocji „wojowników” (nastawionych na „JA”) różni się znacznie od treści emocji „techników” (nastawionych na zadania) oraz bardzo znacznie od uczuć zawodników „bojaźliwych” (z silnie zaznaczonym motywem unikania niepowodzeń). I to trener powinien dostrzegać, rozumieć i odpowiednio wykorzystywać w procesie treningu, w tym w stylu kierowania i oddziaływaniu wychowawczym, a także kierując zespołem sportowym w trakcie zawodów.

Oprócz pobudzenia emocjonalnego, znaku i jakości uczuć trzeba również wyróżnić ich siłę i natężenie. Natężenie uczuć jest łącznym przejawem siły uczucia i poziomu pobudzenia emocjonalnego. Siłę uczuć J. Reykowski określa tak: „Przez siłę procesu emocjonalnego będziemy rozumieć nasilenie tendencji do wykonania reakcji odpowiadającej danej emocji; tendencji takiej można przypisywać tym większą siłę, im większe przeszkody (wewnętrzne lub zewnętrzne) muszą się pojawić, aby powstrzymać wystąpienia reakcji emocjonalnej” [Reykowski 1974].

Przeszkodami zewnętrznymi mogą być społeczne wymogi zachowania, np. złe widziane jest publiczne i gwałtowne okazywanie złości po otrzymaniu trafienia czy przegranej walce. Przeszkodami wewnętrznymi mogą być zasady moralne przyjęte w danym społeczeństwie (np. zasady czystej gry, rycerskość, nie stosowanie środków wspomagających etc.).

Należy jeszcze wspomnieć o nastrojach. Nastroje są to stany uczuciowe, które nie są skierowane na jakiś określony przedmiot, a zależą w dużym stopniu od stanu zdrowia, samopoczucia oraz wpływu otoczenia. Na przykład, budzimy się rano, po dobrze przespanej nocy, poprzedni dzień był bardzo pracowity i pełen sukcesów, świeci słońce, na balkonie widzimy kwiaty, a po włączeniu radia słyszymy piękne dumki ukraińskie lub polonez Ogińskiego *Pożegnanie ojczyzny* – to nas wprowadza w doskonały nastrój. I przykład przeciwny – poprzedni dzień był nieudany, źle spaliśmy, za oknem szaro i mokro, włączymy radio i słyszymy rozmowy ze słuchaczami Radia Maryja, zamykamy radio i włączamy telewizor, a na ekranie pojawia się jakiś wybitny polityk, który mówi coś, co słyszeliśmy już setki razy i za Boga nie możemy zrozumieć. Nastrój jest nader ważnym czynnikiem w naszym życiu, wpływa na poziom optymizmu i chęć do wysiłku. Dobry trener potrafi zapewnić, dobry nastrój w trakcie ćwiczeń i – co jeszcze ważniejsze – w trakcie zawodów. Punktualność trenera, jego poziom wiedzy i umiejętności, barwny spo-

sób prowadzenia ćwiczeń, umiejętność motywowania uczniów, poczucie humoru, przyjazny stosunek do zawodników, jego zapał, wszystkie te czynniki wpływają dodatnio na nastrój i chęć do wysiłku sportowców.

**Warto jeszcze dodać, że nastrój nie stanowi uczucia bardzo intensywnego, ale może być bardzo długotrwały i wywiera znaczny wpływ na nasze nastawienie do życia, pracy, sportu. Często ludzie nie zdają sobie sprawy z przyczyn takiego czy innego nastroju, nastrój bowiem może być wywołany przyczynami nieuświadomionymi.**

### **3. Bodźce wywołujące uczucia i ich wpływ na postawy, procesy poznawcze i działania zawodników**

*Nie jesteśmy stworzeniami logicznymi. Kierują nami emocje. Nasza logika jest jak czołno z kory brzoźowej, rzucane po głębokim, ciemnym i wzburzonym morzu uczuć.*  
Dale Carnegie

W niniejszej części artykułu kontynuuję wspomniane wątki, ze szczególnym zaznaczeniem w dalszych wywodach: bodźców wywołujących uczucia, ruchowego wyładowywania emocji, wpływu procesów motywacyjno-uczuciowych na procesy poznawcze, co jest szczególnie ważne w procesie zaprawy sportowej oraz w trakcie zawodów w sportach walki i grach sportowych oraz w całej działalności ruchowej człowieka, a najbardziej w tych działaniach, w których występują i odgrywają niezmiernie ważną rolę nawyki ruchowe otwarte typu poznawczo-ruchowego i związane z nimi procesy psychoruchowe.

Szczególnie silne emocje wzbudzają sytuacje niezmiernie trudne i niebezpieczne, przy czym chodzi tutaj o bezpieczeństwo dla naszego zdrowia i życia – a także dla poczucia naszej wartości, co często występuje w sporcie. Bardzo trudne i niebezpieczne sytuacje mogą wywoływać uczucia strachu, gniewu lub też przygnębienia i rezygnacji, przy czym na takie same sytuacje różni ludzie mogą reagować w różny sposób, a nawet ten sam osobnik może zachowywać się w sposób zróżnicowany w podobnych sytuacjach. Uczucie gniewu skłania zazwyczaj do podejmowania walki, uczucie strachu zwykle prowadzi do wycofania się i ucieczki, a uczucie przygnębienia skłania do biernej postawy. Skłaniający raczej do ucieczki strach związany jest z wydzielaniem adrenaliny – „hormonu królika”, a gniewowi i chęci walki towarzyszy wzmożone wydzielanie noradrenaliny – „hormonu lwa”.

Istotnym zagadnieniem związanym z uczuciami jest wyróżnienie tych czynników, które wywołują i wpływają na nie. Wielu autorów wymienia trzy rodzaje czynników wywołujących uczucia:

1. pierwotne bodźce uczuciowe,
2. wtórne bodźce uczuciowe,
3. zmienne zestawieniowe.

Bodźce pierwotne, to przede wszystkim bodźce pochodzące z narządów zmysłów (wzrok, słuch, dotyk etc.) oraz z narządów wewnętrznych oraz – co jest nader istotne – bodźce związane z zachowaniem i czynnościami danego osobnika. Pobudzenie każdego ze zmysłów powoduje powstawanie emocji zależnych od rodzaju narządu odbiorczego, a także siły, natężenia i czasu trwania bodźców. Pewne bodźce są na ogół związane z uczuciami i odczuciami dodatnimi (np. miły zapach, dobry smak etc.), podczas gdy inne bodźce – z ujemnymi (ból, nadmierny hałas, upał etc.). Istotne jest również to, że oddziaływanie bodźców na uczucia może zmieniać się zależnie od czasu trwania działania danego bodźca czy bodźców. Długo działający, stale ten sam bodziec zwykle wpływa na zubożenie – człowiek przestaje nań reagować – dlatego w procesie zaprawy sportowej tak ważne jest prowadzenie zmiennych, przeplatanych, różnych ćwiczeń, ciekawy i pobudzający sposób ich prowadzenia, zmienność natężenia i obciążenia ćwiczeń.

Bodźce pochodzące z narządów wewnętrznych wpływają na samopoczucie, tj. nieswoisty stan ogólny, nastrój, który może być dobry, zły, przeciętny, optymistyczny, pesymistyczny, skłaniający do działania lub bierności. Bardzo istotne są bodźce z narządów wewnętrznych związane z zaspokojeniem lub niezaspokojeniem podstawowych potrzeb „przyrodzonych” człowieka, np.



potrzeba jedzenia, picia, snu, odpoczynku, potrzeby płciowe etc. W stanach choroby bodźce wewnętrzne mogą wywołać odczucie bólu, obawy, strachu, przygnębienia.

Ze względu na to, że bodźce zewnętrzne działają na nasze zmysły, wywierają duży wpływ na nasz nastrój i uczucia, ważne jest otoczenie, w którym żyjemy, pracujemy, trenujemy. O wiele przyjemniej jest mieszkać i pracować w ładnym, dobrze urządzonej mieszkaniu, w otoczeniu przedmiotów, obrazów, kwiatów, książek, które lubimy i które wpływają dodatnio na nasze samopoczucie i emocje niż w nieprzytulnym pomieszczeniu; przyjemniej jest wypić kawę np. w „Jamie Michalika” lub pod parasolem w ogródku w ośrodku sportowym „Start” w Wiśle niż w obskurnym barku na dworcu i podobnie o wiele przyjemniej i wydajniej ćwiczy się w ładnie urządzonej sali szermierczej (np. w AWF i S Gdańsk), niż w brudnej sali z tartanową podłogą i hałasującymi na ścieżce akrobatami (np. w AWF w... innym mieście).

Wtórne bodźce uczuciowe są wynikiem swoistego warunkowania, podobnego do klasycznego tworzenia odruchów warunkowych (nabytych, wyuczonych) na podstawie odruchów bezwarunkowych (wrodzonych), dobrze znanych dzięki doświadczeniom i naukom Iwana Pawłowa. Dlatego zwane są również warunkowymi bodźcami uczuciowymi. Wtórne bodźce są początkowo bodźcami obojętnymi, a nabywają one zdolności wywoływania różnych nastrojów, odczuć i uczuć dzięki kojarzeniom z pierwotnymi bodźcami emocjonalnymi. Jak już podkreślono, zachodzi tu proces warunkowania, a przy tym zachodzi tu również proces uogólniania („generalizacji”). W praktyce wygląda to tak, że jeżeli bodziec pierwotnie obojętny występuje w tym samym czasie lub poprzedza bodziec wywołujący emocje, to po pewnym czasie nabiera właściwości wywoływania uczucia. Jak pisze Jacek Formański [1998], proces warunkowania polega na tym, że człowiek uczy się reakcji na dany bodziec. Umożliwia to korzystanie z własnych doświadczeń i nabywania nowych zachowań”. To stwierdzenie jest niezmiernie ważne dla praktyki szkoleniowej trenerów i – oczywiście także – dla zawodników, a przy tym trzeba pamiętać, że uczymy się nie tylko nawyków i odpowiedzi czuciowo-ruchowych, ale również odczynów uczuciowych. Umiejętność kierowania i panowania nad swoimi uczuciami w zaprawie, a szczególnie w trakcie walki sportowej jest niezmiernie ważna, istotna i często niedoceniana, a przecież – szczególnie w sportach walki i grach (ale nie tylko!) właśnie od rodzaju, siły emocji, poziomu, treści i kierunku motywacji, poziomu pobudzenia zależy wynik współzawodnictwa.

Uogólnianie bezwarunkowych bodźców uczuciowych polega na tym, że taki sam odczyn emocjonalny lub bardzo zbliżony do niego występuje nie tylko w odpowiedzi na dokładnie takie same bodźce, ale również na bodźce podobne (np. lęk odczuwany przez dziecko przed bardzo surowym ojcem może uogólniać się na innych mężczyzn; jeżeli młodziutki chłopak czy dziewczyna boi się władczygo i „ostrego” trenera, to może również odczuwać lęk przed sędzią czy nawet przeciwnikami w zawodach). Podatność na uogólnianie bodźców wywołujących uczucia może być bardzo różna, podobnie jak ich zakres. Osobnicy bardzo wrażliwi na pewien rodzaj bodźców reagują uogólnieniem na bodźce nawet nieznacznie podobne do bodźców właściwych.

Bodźce zmienne zestawieniowe są wynikiem porównywania – zestawiania – swoich oczekiwań, nadziei, zaplanowanych wyników, działania ze stanem faktycznym, m.in. ze stopniem osiągnięcia danego celu czy wykonania danego działania czy też spełnienia swoich oczekiwań. Kierunek (znak) i natężenie procesów uczuciowych zależy od stopnia, rozmiaru rozbieżności między oczekiwaniem i stanem rzeczywistym, np. między oczekiwanym wynikiem a zajęтым miejscem czy wynikiem wymiernym (czas biegu, długość skoku czy rzutu, zwycięstwo lub porażka w spotkaniu drużyn, miejsce w zawodach szermierczych etc.). Na ogół bywa tak, że czym większa rozbieżność między oczekiwaniem, planowym wynikiem a wynikiem rzeczywistym, tym większa siła emocji i to zarówno przyjemnych, radosnych, jak i tych przykrych. Na przykład zawodnik (i jego trener), który „planował” miejsce medalowe w zawodach, odpada w eliminacjach – wówczas rozczarowanie, przykre odczucia, zawód są bardzo silne. I przeciwnie, dla młodego, mało doświadczonego zawodnika pobicie rekordu życiowego czy pokonanie znacznie bardziej doświadczonego bądź znanego zawodnika stanowi źródło bardzo silnych emocji przyjemnych, wielkiej radości, a nawet euforii.

Porównywanie własnych działań w procesie zaprawy sportowej z oczekiwaniami w postaci określonych wyników w zawodach, to typowe bodźce zmienne zestawieniowe w działalności sportowej. Im większa niepewność uzyskania bardzo dobrego wyniku, to w przypadku uzyskania tego wyniku, tym silniejszy odczyn uczuciowy dodatni – radość, zadowolenie, optymizm, pobudzenie i motywacja do dalszych wysiłków w treningu. Bardzo silnie ujemne natomiast odczyny uczuciowe występują wtedy, kiedy nie osiągamy prawie pewnego sukcesu lub gdy wielki sukces był bardzo blisko i przegraliśmy nieznacznie (np. szermierz przegrywa rozstrzygającą o dopuszczeniu do igrzysk olimpijskich walkę jednym trafieniem).

Trenerzy i zawodnicy, którzy potrafią działać uporczywie, konsekwentnie i rozsądnie oraz systematycznie osiągają zamierzone wyniki, przeżywają bardzo silne uczucia dodatnie, zwane „poczuciem skuteczności”, mocno pobudzające do dalszej wyężonej pracy. Wzrasta przy tym wrażenie odczucia radości z uprawiania sportu – zainteresowanie swoją dziedziną sportu (czynnik poznawczy) i umiłowanie jej (czynnik uczuciowy).

Jak już podkreślano, uczucia związane są ściśle z motywacją oraz pobudzeniem. Według J. Fomańskiego [1998] procesy uczuciowo-motywacyjne spełniają dwójakiego rodzaju funkcje regulujące. Wpływają na swoiste zachowania (odczyny emocjonalne) oraz wpływają na inne procesy, w tym na niektóre procesy poznawcze. Istota i przejawy odczynów uczuciowych kształtują się w procesie wychowania i oddziaływania środowiska; są więc w dużym stopniu zachowaniami wyuczonymi. Trener więc może i powinien wywierać wpływ na uczucia zawodników. Ludzie wyrażają swoje nastroje, odczucia, uczucia, strach, przerażenie, radość, gniew, zdziwienie, niedowierzanie, pewność siebie etc. w sposób bardzo zróżnicowany. W takiej samej sytuacji każdy z członków zespołu może zachowywać się i emocjonalnie reagować inaczej.

J. Reykowski [Reykowski 1974; Reykowski, Kochańska 1980] wyróżnia cztery podstawowe postacie odczynów uczuciowych:

1. określone wzorce wyrażania uczuć (mimika, gestykulacja, ożywienie, sposób mówienia);
2. różne sposoby wyładowania emocji;
3. zmiany zachodzące w świadomości;
4. gotowość, skłonność do określonych stosunków z otoczeniem czyli uczuciowe ustosunkowanie się (zbliżenie, oddalenie się, napastliwość, kontakt fizyczny, podskoki i krzyki radości po odniesionym zwycięstwie, gesty rozpaczycy etc.).

Przejawami uczuć są różne postacie ich wyrażania, które stanowią poniekąd najprostszy sposób porozumiewania się. Ich różne formy – grymasy, kiwanie głową, gesty, zachowania się – są uwarunkowane kulturowo i różnie są w poszczególnych krajach i kręgach kulturowych. Dany krąg kulturowy oraz przynależność do określonej grupy społecznej określają, które środki wyrazu emocjonalnego są poprawne i dopuszczalne. W Wielkiej Brytanii np. wśród ludzi „dobrze wychowanych” obowiązuje pewna powściągliwość i opanowanie emocjonalne; nadmierna gestykulacja, głośne ujawnianie swych uczuć nie są w dobrym tonie. Pamiętam, że kiedy pierwszy raz przyjechałem do Wielkiej Brytanii, to zachowanie Anglików i Szkotów bardzo mnie dziwiło. Po kilku latach przyzwyczałem się do ich sposobu zachowania i mówienia, kiedy po wojnie tysiące Polaków (z Drugiego Korpusu i uczestników powstania warszawskiego) przyjechały na Wyspy Brytyjskie, ich zachowania, nadmierna gestykulacja, głośność mówienia, pewna buńczuczność i samochwalstwo bardzo mnie raziły (co – oczywiście – w niczym nie umniejszało uznania dla ich zasług i podziwu dla ich postawy w wojnie).

Z panowaniem nad swoimi uczuciami i ograniczaniem ich objawów należy być jednakże ostrożnym (każda krańcowość prowadzić może do nedorzecznosci), ponieważ im większe tłumienie przeżyć uczuciowych, tym większe może być wewnętrzne pobudzenie. Nadmierne tłumienie objawów uczuciowych (mimiki, gestykulacji etc.) może nawet prowadzić do zaburzeń czynności układu mimowolnego (autonomicznego).

Zachowania wyładowujące uczucia mogą przybierać najrozmaitsze postacie, od słów i czynności ruchowych do takich środków wyrazu jak taniec i śpiew (m.in. fikołki czy taniec radości po zwycięstwie bądź strzeleniu bramki). Zachowania wyładowujące przeżycia uczuciowe mogą przybierać postacie niepożądane i szkodliwe, takie jak nadużywanie alkoholu, palenie papierosów czy zażywanie narkotyków.

Jeżeli chodzi o wpływ uczuć na stany świadomości, to zależą one od tego, jak dana osoba odczuwa i ocenia własne emocje. Jeżeli człowiek nie akceptuje pewnych własnych uczuć, to stara się nie dopuścić ich do własnej świadomości (typowa reakcja freudowska) lub je przekształcać na możliwe do przyjęcia.

Najbardziej podstawowe postacie ustosunkowania uczuciowego przybierają postać łatwo zrozumiałą, oczywistą, łatwą do zauważenia i zrozumienia, np. sympatia dla danej osoby, zafascynowanie daną dziedziną sportu, chęć zbliżenia się lub przeciwnie – unikania kontaktu, ucieczki, wycofania się z danej sytuacji etc. Często jednakże uczucia ludzkie są złożone, wielowarstwowe, różnorodne i nawet nieco powikłane, np. dana osoba bardzo się nam podoba, ale obawiamy się braku lojalności z jej strony albo bardzo nam się podoba szermierka, ale trener prowadzący ćwiczenia nie budzi zaufania. Uczucia i związane z nimi procesy motywacyjne wywierają – duży – nieraz przemożny – wpływ na procesy postrzeniowe, poznawcze, decyzyjne człowieka: trafność i szybkość postrzegania, myślenie, wnioskowanie, podejmowanie decyzji, ocena sytuacji etc. Im większa jest siła uczuć i poziomu motywacji, tym wpływ ich na zachowanie człowieka jest większe. A wpływ ten może być zarówno swoisty, jak i nieswoisty. Nieswoisty wpływ procesów uczuciowych, to podwyższanie poziomu pobudzenia. Wywiera on (poziom pobudzenia) wpływ taki sam, niezależnie od emocji i czynności poznawczych, zgodnie ze znanymi prawami Yerkesa-Dodsona [Yerkes, Dodson 1908; Czajkowski 1981a, 1988, 1989, 1995, 2000, 2006b, 2006c].

Wpływ swoisty, to przede wszystkim czynnik gratyfikacyjny – swoista „nagroda” w szerokim tego słowa znaczeniu. Takimi „nagrodami” są wszystkie działania – sytuacje, przedmioty etc, które wywołują emocje dodatnie, pożądane, sprawiające nam radość i przyjemność (w sporcie np. podniesienie swojej sprawności i umiejętności, osiągnięcie wielkich wyników sportowych, przejawy uznania ze strony klubu, władz, kibiców, środków powszechnego przekazu).

#### **4. Postawy i „umiejętności” uczuciowe oraz ich wpływ na skuteczność działania w sporcie i w życiu**

*Jak wszyscy wiemy dobrze z własnego doświadczenia,  
gdy przychodzi do podejmowania decyzji i działań, uczucie  
liczy się tak samo, a często bardziej niż myśl.*

Daniel Goleman

W jednym z opracowań, publikowanym w „Sporcie Wyczynowym” opisywałem różne kierunki psychologii – psychologia głębi, behawiorystyczna i poznawcza – oraz ich znaczenie w działalności sportowej [Czajkowski 2001d; Goleman 2000; Salovay, Mayer 1990] Opisałem ich zalety i niedostatki, zaznaczając, że wszystkie one mają pewne znaczenie w naszej działalności, że tłumaczą nam pewne zjawiska, ale najbardziej wartościowa – jeżeli chodzi o wartości społeczne i wychowawcze w sporcie – jest psychologia poznawcza.

Ale psychologia poznawcza, mimo swych bezsprzecznych wartości i zalet, jest nieco jednostronna: nie w pełni docenia bowiem rolę i znaczenie uczuć, przeżyć i reakcji emocjonalnych i ich wpływy na nasze postawy, decyzje i sprawność działania.

Ostatnio niektórzy psychologowie bardzo mocno i po nowatorsku dostrzegają i podkreślają znaczenie uczuć i inteligencji emocjonalnej (w odróżnieniu od inteligencji poznawczej, umysłowej). Ich nader ciekawe wywody sprowadzają się do uznania, że powodzenie w życiu zależy nie tylko od umysłu (zdolności umysłowych, poznawczych), ale również – i to w znacznie większym stopniu niż nam się to wydaje – od naszych uczuć, a dokładniej – od naszych umiejętności rozpoznawania i kierowania emocjami. Na podstawie badań, dociekań, ankiet wielu psychologów można wyróżnić inteligencję poznawczą, umysłową mierzoną ilorazem inteligencji oraz inteligencję uczuciową (emocjonalną), która też wpływa na nasze zachowanie, decyzje, sprawność działania i powodzenie w życiu, pracy, sporcie i działalności artystycznej etc.

Stwierdzono ponad wszelką wątpliwość, że sam, nawet bardzo wysoki iloraz inteligencji poznawczej nie gwarantuje sprawności i skuteczności działania czy sukcesów życiowych. Okazało się bowiem, że ludzie, którzy posiadają bardzo wysoką sprawność poznawczą (wysoki iloraz

inteligencji) nader często nie odnoszą w pracy i w ogóle w życiu powodzenia. Dzieje się tak wtedy, kiedy ci wysoce inteligentni osobnicy nie dostrzegają emocji, nie zdają sobie sprawy z uczuć, nie panują nad nimi i nie potrafią nimi kierować.

Zdarza się też przeciwnie: ludzie ulegają „pierwotnym uczuciom, odczynom emocjonalnym ze „starego mózgu”, nie oceniają sytuacji rozsądnie i popełniają rażące błędy. Człowiek pod wpływem złości, strachu, oburzenia, zazdrości, uczuć, których nie poddaje kontroli umysłowej (kory mózgowej), nad którymi zupełnie nie panuje, działa nieodpowiedzialnie i popełnia czyny, których potem bardzo żałuje. W więzieniu w Kołomyi siedziałem w jednej celi z radzieckim „komandirem”, który otrzymał wyrok trzech lat więzienia za zastrzelenie swojej żony i jej kochanki. Opowiadał, że kiedy przyszedł z koszar do domu, zastał swoją małżonkę w łóżku z innym mężczyzną. Doznał uczucia strasznego gniewu i zupełnie nie myśląc, wyciągnął rewolwer i zastrzelił obie osoby. Mówił, że tuż po tym wydarzeniu zrozumiał, że działał pochopnie, bez zastanowienia i że będzie musiał ponieść konsekwencje swego czynu. To jest jeden z przykładów niemal odruchowego działania pod wpływem silnych doznań emocjonalnych, bez zastanowienia się, bez udziału rozsądku, bez inteligencji poznawczej (ryc. 1).

Człowiek nie może żyć i działać skutecznie bez współdziałania umysłu i uczuć, inteligencji umysłowej (poznawczej) i emocjonalnej. Jak już wspomniałem, bez uwzględniania uczuć – świadomego ich odczuwania, rozpoznania, bez ich wykorzystywania i kierowania nimi nie może niczego wielkiego osiągnąć. Ponadto, człowiek bardzo inteligentny, z wysokim ilorazem inteligencji poznawczej, ale pozbawiony uczuć, nieodczuwający emocji jest osobnikiem bezbarwnym, nudnym, nieciekawym i trudno mu współpracować z innymi ludźmi (brak współodczuwania, empatii). A współodczuwanie jest niezwykle ważne w życiu codziennym oraz pracy, szczególnie na stanowisku kierownika, dyrektora, nauczyciela, reżysera i – oczywiście trenera. Tylko ludzie inteligentni, odpowiednio motywowani, z pasją, związani uczuciowo ze swoim zawodem i współpracownikami osiągają wielkie sukcesy zawodowe, artystyczne, szkoleniowe, sportowe, pedagogiczne, polityczne etc.

Peter Salovey i John D. Mayer [1990] włączają inteligencję uczuciową w skład ogólnej inteligencji osobistej danego człowieka i wyróżniają pięć podstawowych zdolności składających się na poziom i oblicza inteligencji emocjonalnej. Wszystkie one odgrywają niezmiernie ważną rolę w życiu człowieka, w tym oczywiście – w działalności sportowej, która przecież jest nasycona emocjami.

Te zespoły „zdolności” uczuciowych, to:

1. Rozpoznanie, znajomość własnych uczuć.
2. Panowanie nad własnymi uczuciami i kierowanie nimi.
3. Zdolność motywowania się.
4. Rozpoznanie emocji u innych ludzi.
5. Umiejętność nawiązywania i podtrzymywania związków z innymi ludźmi.

Ad 1) **Znajomość własnych emocji.** Jak twierdzi Daniel Goleman [2000]: „Podstawą inteligencji uczuciowej jest samoświadomość — rozpoznawanie uczucia w chwili, kiedy nas ogarnia”, „niezdolność do rozpoznawania naszych prawdziwych uczuć wydaje nas na ich łaskę i niełaskę”. Osobnicy, którzy zdają sobie sprawę z własnych uczuć dają sobie radę w życiu i w pracy, potrafią podejmować ważne decyzje, nie działają pochopnie i pod „wpływem chwili”.

W działalności sportowej jest to niezmiernie ważne, zarówno dla trenera, jak i zawodnika, zarówno w trakcie ćwiczeń, jak i zawodów. Trener w trakcie zawodów musi rozpoznawać swoje uczucia i panować nad nimi. Nie powinien okazywać swego zdenerwowania, aby nie udzielało się zawodnikowi. Sierzniak, któremu wydaje się, że sędzia źle zaliczył trafienie, jeżeli wpadnie w złość, działa nieskutecznie, a bywa i tak, że „w porwywie złości” oddaje walkę przeciwnikowi (po ochłonięciu, oczywiście, bardzo tego żałuje). Pożądane też jest rozpoznanie istoty i przyczyny powstałej emocji, aby uniknąć mechanizmu racjonalizacji, kiedy sami przed sobą i otoczeniem tłumaczymy nasze błędy, brak rozpoznania emocji i jej przyczyny szukając jakichś innych, rzekomo przedmiotowych przyczyn i usprawiedliwiają nimi nasze błędne postępowanie. Jest czasami rzeczą wprost nieprawdopodobną jak

niektórzy zawodnicy często nie rozpoznają w danej chwili emocji, które ich ogarniają i jak pod ich wpływem często tracą panowanie nad sobą i sytuacją walki.

Ad 2) **Kierowanie uczuciami.** Panowanie nad uczuciami i kierowanie nimi, tak, aby były właściwe i korzystne dla nas w danej sytuacji, jest zdolnością opartą na świadomości. W życiu ważne jest otrząsanie się z niepokoju, pesymistycznych myśli, smutku, złości. Trenerzy i zawodnicy, którzy nie tylko potrafią rozpoznać różne stany emocjonalne, ale nad nimi panować i kierować nimi, potrafią o wiele szybciej i skuteczniej dojść do równowagi emocjonalnej i działać rozsądnie oraz skutecznie w sytuacjach trudnych, po niepowodzeniach i porażkach. Zawodnik, który nie potrafi otrząsnąć się i uspokoić, ani nastawić się optymistycznie po przegraniu jednej walki, najprawdopodobniej przegra walki następne. Trener szermierki, który opiekuje się drużyną w trakcie zawodów, musi być opanowany, panować nad swoimi emocjami zdenerwowania, obawy, irytacji i w żadnym wypadku nie może okazywać takich uczuć, ponieważ taka postawa trenera bardzo źle oddziałuje na postawy i emocje zawodników. Szpadziści kadry uniwersjadowej, którzy w latach 1997 i 1999 zdobyli medale na kolejnych Uniwersjadach, mocno podkreślali, że opanowana postawa trenera przyczyniła się, w znacznym stopniu do skuteczności ich walk.

Ad 3) **Zdolność motywowania się.** Podporządkowanie uczuć zasadniczym celom działania, wykorzystanie ich dla właściwej, co do treści, kierunku i natężenia motywacji (plus optymalny, odpowiedni poziom pobudzenia) podnosi niezwykle skuteczność działania; nadmierne emocje, zdenerwowanie, lęk, strach, nadmierne pobudzenie obniżają sprawność i szybkość postrzegania, trafność i szybkość odpowiedzi czuciowo-ruchowych, jakość i szybkość wykonywania ruchów. Panowanie nad emocjami, tłumienie popędliwości, zdenerwowania, klęku stanowi podstawowy warunek powodzenia w walce sportowej, zwłaszcza w grach i sportach walki, kiedy spotykamy się z bezpośrednim przeciwnikiem. Pożądane jest, by zawodnik samoświadomy swych emocji, zapanował nad nimi i potrafił osiągnąć stan pewności siebie i twórczego, optymistycznego uniesienia. W szermierce znane są bardzo liczne przykłady, że właśnie takie postawy umożliwiły osiągnięcie zwycięstw w zdawałoby się beznadziejnych sytuacjach. Pamiętam wiele takich przypadków z mistrzostw świata i Igrzysk Olimpijskich, kiedy w ostatniej walce, w spotkaniu drużynowym przeciwnik prowadził wysoko, a przegrywający zawodnik, dzięki opanowaniu lęku, z wielką pewnością siebie, w twórczym uniesieniu zadawał kolejne trafienia i przyczyniał się do zwycięstwa drużyny.

Ad 4) **Rozpoznawanie stanów uczuciowych u innych osób.** Współodczuwanie (empatia) oparta jest na samoświadomości uczuciowej i polega na dostrzeganiu, rozumieniu i odczuwaniu emocji innych ludzi. Współodczuwanie stanowi podstawę wszelkiej twórczej współpracy (dyrektora szkoły z nauczycielami, ordynatora oddziału z lekarzami, pielęgniarkami i chorymi, dyrektora orkiestry symfonicznej z muzykami i – oczywiście – trenera z innymi trenerami oraz zawodnikami, rodzicami, działaczami, sędziami, lekarzem, psychologiem, dziennikarzami. Większość wielkich trenerów, takich, których uczniowie odnoszą sukcesy międzynarodowe, odznacza się wysoko rozwiniętymi zdolnościami współodczuwania. Wielką wadą i niedostatkami trenerów stosujących skrajny – władczy styl kierowania zespołem sportowym jest właśnie ich brak. Nawiasem mówiąc, to był jeden z największych błędów Keveya, który doprowadził do tego, że – mimo poparcia władz oraz głośnej reklamy ze strony dziennikarzy – musiał odejść. I nie było sprawą przypadku, że po odejściu Keveya i wprowadzeniu nowego stylu współpracy w kadrze, nasi szpadziści zdobyli cztery razy z rzędu złoty medal w drużynowych mistrzostwach świata i odnieśli wiele innych sukcesów.

Ad 5) **Niezmiernie ważna jest umiejętność trenera współpracy i kontaktów międzyosobniczych,** oczywiście z zawodnikami, z innymi trenerami, trenerem kadry, działaczami, rodzicami zawodników, dziennikarzami, lekarzem i psychologiem [Czajkowski 2001b, 2006a].

Inteligentny trener, obdarzony zdolnością współodczuwania rozumie nastroje zawodnika oraz popiera jego dążenie do samodzielności w procesie treningu. Trenerzy, zawodnicy, działacze, urzędnicy tak jak inni ludzie różnią się nieraz bardzo znacznie – rozmieszczeniem opisanych powyżej „umiejętności” uczuciowych. Może być np. trener, który potrafi tłumić

własny niepokój, ale nie potrafi uspokoić zawodnika lub przeciwnie; może być trener, który właściwie ocenia swoje uczucia i panuje nad nimi, ale nie ma za grosz współodczuwania, co utrudnia twórczą współpracę z zawodnikiem; może być zawodnik samolub, zakochany w sobie (z wzajemnością), który chce i domaga się, by jego wszyscy rozumieli i mu pomagali, ale który nie usiłuje zrozumieć zamiarów i uczuć trenera czy kolegów.

Poziom zdolności uczuciowych, podobnie jak poznawczych, zależy od naszego układu nerwowego. Niedostatkom zdolności uczuciowych można zapobiec – wykorzystując plastyczność układu nerwowego – poprzez świadome dążenie do odczuwania swych emocji, kierowania nimi, sprzęgania ich z naszymi motywami działania. W tym zakresie – jak zawsze – skuteczność naszego działania zależy w dużym stopniu od naszej wiedzy, podobnie jak np. nawyków czuciowo-ruchowych, które możemy nauczać dobrze i skutecznie, jeżeli znamy ich istotę oraz metody ich kształtowania.

Omawiając różne zestawienia zdolności emocjonalnych warto jeszcze raz przypomnieć, że są one zupełnie niezależne od zdolności poznawczych (umysłowych), mierzonych ilorazem inteligencji. Obie te dziedziny zdolności – umysłowe i uczuciowe są bardzo zróżnicowane i różne u poszczególnych ludzi i może się zdarzyć tak, że człowiek wybitnie inteligentny, o bardzo wysokim ilorazie inteligencji, ma bardzo słabo rozwinięte niektóre lub nawet wszystkie zdolności uczuciowe, co w wybitnym stopniu utrudnia współpracę z innymi ludźmi (brak współodczuwania, empatii) i bardzo utrudnia osiągnięcie powodzenia w jakiegokolwiek dziedzinie działalności ludzkiej.

Warto jeszcze dodać, że można wyróżnić trzy główne postawy, typy osobowości, jeżeli chodzi o odczuwanie emocji i odczyny uczuciowe, a to:

- a) świadomość swoich uczuć i kierowanie nimi;
- b) poddawanie się emocjom;
- c) biernie przyjmowanie (akceptowanie) swoich uczuć.

Ad a) Ludzie świadomi swoich uczuć starają się na ogół panować nad nimi i kierować nimi oraz wykorzystywać nastroje, emocje do odpowiedniej motywacji i do sprawnego działania. Tacy ludzie łatwo otrząsają się ze Stanów niepokoju czy smutku, są czynni, niezależni i pewni siebie. Taka postawa jest pożądana w życiu, w tym w działalności sportowej i to zarówno dla trenera jak i ambitnego zawodnika.

Ad b) Ludzie dający się ponosić uczuciom, którym ulegają, są „we władaniu emocji”. Przekonani są, że są bezsilni i nie robią nic, aby nad uczuciami zapanować i wykorzystać je dla „zbożnych” celów.

Ad c) Osobnicy biernie przyjmujący swoje uczucia na ogół zdają sobie sprawę z tego, co i dlaczego czują. Przyjmują swoje nastroje i nie próbują nad nimi panować ani ich zmieniać. Tutaj można jeszcze wyróżnić dwa podtypy: a) ludzie o przeważnie miłym, przyjemnym, pogodnym, optymistycznym nastroju; b) ludzie o przeważnie pesymistycznym, niemiłym, smutnym lub nawet ponurym nastroju. Skrajni przedstawiciele tego podtypu to typowi „ponuracy”.

Jeżeli wiemy, że dany osobnik ma wspaniałe oceny w szkole lub na uczelni, że uczy się znakomicie i jest bardzo ceniony, to wcale nie oznacza, że potrafimy przewidzieć jego zachowania w sytuacjach trudnych, w stanach zagrożenia, w chwilach nieszczęścia i we współzawodnictwie (osobiście przekonałem się o tym dobitnie wiele razy w kampanii wrześniowej, w więzieniu, w łagrze, w kołchozie czy walcząc na okręcie). Podobnie jest w sporcie – wysoki poziom zdolności wysiłkowych i zbornościowych, mistrzowskie opanowanie techniki i taktyki, jeszcze nie zapewnia powodzenia w wielkich zawodach. Dla sukcesów potrzebny jest również odpowiedni poziom i zestawienie zdolności uczuciowych, związanych z poziomem motywacji i pobudzenia w sytuacjach trudnych. Dlatego liczne sprawdziany zdolności wysiłkowych bywają często zawodne.

Kończąc niniejszy artykuł chciałbym jeszcze koniecznie przypomnieć, że różne uczucia ukryte w podświadomości mogą wywierać i wywierają wielki wpływ na nasze zachowanie, postawy, decyzje [Czajkowski 2001a]. Jak stwierdza Daniel Goleman: „Emocje, które gotują się pod progiem świadomości, mogą wywierać potężny wpływ na nasze postrzeganie i reakcje, na-

wet jeżeli nie zdajemy sobie sprawy z ich istnienia” [Goleman 2000]. To wielka prawda, np. trener, który przed południem pracuje w szkole, i miał nader nieprzyjemną rozmowę z dyrektorem, kiedy po południu przyjdzie do sali ćwiczeń, gdzie prowadzi ćwiczenia gimnastyczne, szermiercze czy inne, może być bardzo złośliwy, niemiły i niesprawiedliwy w ocenie zawodników.

### Wnioski końcowe

*W teologii chrześcijańskiej już dawno temu utożsamiano emocje z grzechami albo z pokusami, którym musi się oprzeć rozsądek, aby nieśmiertelna dusza dostała się „do Królestwa Bożego”.*

Joseph LeDoux

Podsumowując swoje dotychczasowe wywody chciałbym podkreślić to, co najważniejsze:

- w działalności sportowej, a dotyczy to zarówno zawodników, jak i trenerów, podobnie jak w całej działalności człowieka – ogromną rolę odgrywa motywacja, pobudzenie oraz uczucia. Wpływają one na nasze postawy, zachowania, sposoby działania oraz – co jest niezmiernie istotne – na skuteczność i wyniki naszych działań;
- zauważyłem, że większość trenerów docenia znaczenie motywacji, chociaż – jak sądzę – nieraz zbyt duże znaczenie przypisują funkcji kontrolnej motywacji zewnętrznej (wpływ biurokracji i merkantylizacji sportu), a za mało doceniają znaczenie funkcji informującej motywacji wewnętrznej oraz motywów wewnętrznych. Jeżeli chodzi o motywację osiągnięć, to na ogół przecenia się znaczenie motywu powodzenia i nastawiania na „morderczy” wysiłek, a za mało ceni się nastawienie na zadania (samodoskonalenie się) oraz poczucie niezależności i samodzielność zawodnika [Czajkowski 1996, 2001c];
- wielu zawodników i – niestety – trenerów nie w pełni rozumie znaczenie pobudzenia i uczuć (chodzi oczywiście o optymalny poziom pobudzenia w toku ćwiczeń i w trakcie zawodów oraz panowanie nad swoimi uczuciami i wykorzystywanie odczynów emocjonalnych do skutecznej zaprawy i współzawodnictwa);
- niezmiernie ważny jest oddźwięk uczuciowy między trenerem a zawodnikami, wzajemne zrozumienie, współpraca i współodczuwanie (empatia). Dlatego najbardziej skuteczny i wychowawczo wartościowy jest styl współpracujący i przyjazny kierowania przez trenera zespołem sportowym [Czajkowski, 2001b, 2003b, 2005, 2006a, Horn 1992; Knapp 1970; Martens 2004];
- bardzo ważne jest uczucie radości z uprawiania sportu, umiłowanie go i zainteresowanie nim;
- należy dbać o dobry, pogodny, radosny nastrój w trakcie ćwiczeń, ponieważ m.in. pozwala on na stosowanie sporych obciążeń bez odczuwania zmęczenia (jak mówił Józef Piłsudski: „Smutny batalion ucieknie przed wesołą kampanią”);
- ćwiczenia powinny być bardzo różnorodne, barwne, ciekawe, zmienne i przeplatane, co pobudza skupienie i inne właściwości uwagi oraz wywołuje dodatnie i przyjemne emocje. Warto pamiętać o tym – wbrew opinii wielu trenerów – że zadania szkoleniowe są o wiele skuteczniejsze niż zadania wynikowe;
- należy panować nad swoimi uczuciami, nie poddając się m.in. strachowi, strach bowiem, obawa przed porażką i jej konsekwencjami często prowadzi właśnie do porażki;
- nie wolno dopuszczać do frustracji, trzeba czynnie pokonywać przeszkody i urzeczywistniać kolejne zadania;
- utrzymywaniu dobrego samopoczucia, dobrego nastroju, optymizmu, radosnych uczuć sprzyja zrozumienie, że to sport jest dla ludzi, a nie ludzie dla sportu (choć jest to tak logiczne i oczywiste, to wielu trenerów, działaczy, kierowników, zarządców, dziennikarzy, a nawet zawodników, tego nie rozumie);
- trener i zawodnik muszą brać pod uwagę fakt, że każdy człowiek reaguje inaczej – różne odczucia i procesy emocjonalne, różne motywy i różny poziom pobudzenia – w trakcie ćwiczeń i zawodów (szczególnie mocno zaznaczają się różnice między postawami, motywami i uczuciami zawodników typu „wojownik”, typu „technik” oraz zawodnik bojaźliwy [Czajkowski 2007]);



- uczucia wpływają na nasze postawy i zachowania, i tak np. zaciekawienie, umiłowanie swego sportu, motywy wewnątrzpochodne skłaniają do chęci jak najlepszego poznania swojej dziedziny sportu i stałego doskonalenia się, do wyczerpanych wysiłków; gniew i rozdrażnienie prowadzi do napastliwości, postaw agresywnych; przeżywanie nadziei sprzyja długofalowemu planowaniu i pewności osiągnięcia w przyszłości wielkich wyników;
- nastrój jest uczuciem nieswoistym, często długotrwałym i może wywierać przemożny wpływ na nasze postawy, zachowania, motywację, sprawność działania. Obowiązkiem trenera jest więc dbałość o utrzymanie w zespole dobrego, pogodnego, optymistycznego nastroju, poczucia zespołowości.

Wielu psychologów podkreśla, że ludzie w swych działaniach kierują się nie tyle rozsądkiem, co przede wszystkim uczuciami (patrz: motto). Coś w tym jest. Osobiście radziłbym trenerom, zawodnikom, działaczom, kierownikom, zarządcom i pracownikom naukowo-dydaktycznym działającym na niwie sportu, aby panowali nad swoimi uczuciami, dbali o dobre samopoczucie i nastrój, wybierając właściwe motywy postępowania oraz dbając o odpowiedni poziom pobudzenia i, aby z logiką, rozsądkiem, uporczywie urzeczywistniali swoje cele i zadania. Nawet ogromny wysiłek i wiele godzin wyczerzonej pracy nie są tak bardzo męczące przy odpowiedniej motywacji i zamiłowaniu do swojej działalności. Zmęczenie bowiem najczęściej nie jest wynikiem wielkiego wysiłku, ale naszych emocji i niewłaściwego stosunku do naszej pracy. Ludzie, którzy kochają swoją pracę, nie odczuwają zmęczenia. Daniel W. Jesselyn tak ciekawie pisze na ten temat: „Moje zmęczenie pod koniec dnia nie jest miarą moich osiągnięć. Ich miarą jest brak zmęczenia. Kiedy pod koniec dnia czuję się wyjątkowo wyczerpany albo nadpobudliwy, to wiem ponad wszelką wątpliwość, że mam za sobą mało wydajny dzień”. A jak stwierdził wspomniany już Dale Carnegie [1984]: „Ludzie żyją o wiele poniżej swoich możliwości, mają ukryte siły, których w pełni nie wykorzystują”. I właśnie odpowiednie uczucia, postawy i motywy pomagają nam w pełnym wykorzystaniu naszych sił, umiejętności i możliwości.

Zakończmy mądrymi słowami Josepha LeDoux: „**Jak się przekonamy, poznanie nie jest wcale tak logiczne jak niegdyś sądzono, a uczucia nie zawsze są tak nielogiczne, jak niektórym się wydaje**” [LeDoux 2000].

## BIBLIOGRAFIA

1. Carnegie D. (1984), *Jak przestać się martwić i zacząć żyć* (tłum. P. Cichanowa), „Studio Eureka”, Warszawa.
2. Czajkowski Z. (1975), *Trening sportowy w świetle teorii stresu*, „Sport Wyczynowy”, nr 11.
3. Czajkowski Z. (1981a), *Model wiedzy w szkoleniu sportowym*, „Sport Wyczynowy”, nr 9–10.
4. Czajkowski Z. (1981b), *Procesy psychiczne w walce sportowej*, „Sport Wyczynowy”, nr 8–9.
5. Czajkowski Z. (1983), *Znaczenie czynników motywacyjnych i poznawczych w działalności sportowej*, „Sport Wyczynowy”, nr 11, 12.
6. Czajkowski Z. (1986), *Kształtowanie procesów psychicznych szermierza*, „Sport Wyczynowy”, nr 3–4, 5, 10, 12.
7. Czajkowski Z. (1988), *Motywacja w szkoleniu dzieci i młodzieży*, „Sport Wyczynowy”, nr 1.
8. Czajkowski Z. (1989), *Motywacja w sporcie*, RCMSKiF, Biblioteka Trenera, Warszawa.
9. Czajkowski Z. (1994), *Poradnik trenera*, RCMSKiF, Warszawa.
10. Czajkowski Z. (1995), *Istota i znaczenie pobudzenia w działalności sportowej*, „Sport Wyczynowy”, nr 7–8, 9–10.
11. Czajkowski Z. (1996), *Psychologia sprzymierzeńcem trenera*, RCMSKiF, Warszawa.
12. Czajkowski Z. (2000), *Czy strach musi mieć wielkie oczy?*, „Sport Wyczynowy”, nr 11–12.
13. Czajkowski Z. (2001a), *Freudowskie motywy, postawy i zachowania w sporcie*, „Sport Wyczynowy”, nr 3–4, 5–6.
14. Czajkowski Z. (2001b), *Knowledge, Skills, and Work of a Coach*, The Swordsman, Spring.
15. Czajkowski Z. (2001c), *Motywacja osiągnąć – nastawienie na „ja” i nastawienie na zadania*, „Sport Wyczynowy”, nr 3–4.
16. Czajkowski Z. (2001d), *Psychologia i humanistyczne wartości sportu*, „Sport Wyczynowy”, nr 7–8.
17. Czajkowski Z. (2003a), *Czy bez motywacji wewnętrznej można osiągać wielkie cele w zawodach?*, „Sport Wyczynowy”, nr 1–2.
18. Czajkowski Z. (2003b), *Skrajne style kierowania zespołem sportowym*, „Sport Wyczynowy”, nr 7–8.
19. Czajkowski, Z. (2004a), *Czynniki zachęcające w działalności sportowej*, „Zeszyty Metodyczno-Naukowe AWF” Katowice.



20. Czajkowski Z. (2004b), *Nauczanie techniki sportowej*, wyd. II, COS, Biblioteka Trenera, Warszawa.
21. Czajkowski Z. (2004c), *Wpływ motywacji na opanowanie nawyków czuciowo-ruchowych oraz skuteczność ich stosowania w zawodach*, „Sport Wyczynowy”, nr 3–4.
22. Czajkowski Z. (2005), *Trener wychowawcą*, „Forum Trenera”, nr 1.
23. Czajkowski Z. (2006a), *Humanistyczna filozofia trenerska*, „Sport Wyczynowy”, nr 3–4.
24. Czajkowski Z. (2006b), *The Essence and Importance of Timing (Sense of Surprise) in Fencing*, „Antropomotoryka”, 16.
25. Czajkowski Z. (2006c), *Understanding Fencing – The Unity of Theory and Practice*, Second Edition, SKA Sword-Play Books, Staten Island.
26. Czajkowski Z. (2007), *Psychologia i taktyka w szermierce*, AWF, Katowice.
27. Formański J. (1998), *Psychologia*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa.
28. Goleman D. (2000), *Inteligencja emocjonalna*, „Media Rodzina”, Poznań.
29. Horn T.S. (1992), *Advances in Sport Psychology*, Human Kinetics, Champaign.
30. Knapp B. (1970), *Skill in Sport. The Attainment of Proficiency*, Routledge and K. Paul, London.
31. LeDoux J. (2000), *Mózg emocjonalny*, tłum. A. Jankowski, „Media Rodzina”, Poznań.
32. Mace G.J. (1931), *The Influence of Indirect Incentive upon the Accuracy of Skilled Movements*, „British Journal of Psychology”, vol. 22.
33. Martens R.M. (2004), *Successful Coaching, Third Edition*, Human Kinetics, Champaign.
34. Murphy J. (1998), *Potęga podświadomości*, „Świat Książki”, Warszawa.
35. Reykowski J. (1974), *Eksperymentalna psychologia emocji*, wyd. II, „Książka i Wiedza”, Warszawa.
36. Reykowski J., Kochańska G. (1980), *Szkiecy z teorii osobowości*, „Wiedza Powszechna”, Warszawa.
37. Salovey P., Mayer J.D. (1990), *Emotional Intelligence, Imagination, Cognition and Personality*, 9.
38. Yerkes R.M., Dodson J.D. (1908), *The Relation of Strength of Stimulus to Rapidity of Habit Formation*, „Journal of Comparative Neurology and Psychology”, no. 18.

**Keywords: sport psychology, emotions in sport activities, stimuli and impulses producing emotions, emotion attitudes**

#### SUMMARY

The Author briefly describes the influence of various directions of psychology (Freud psychology, behaviour psychology, cognitive psychology) on sport science and athlete's attitudes and activities, stressing great impact of recently developing emotional psychology. He enumerates various psychological processes (perception, mental processes, psychomotor processes, motivation and emotions) stressing great impact and influence of motivation and emotions on athlete's activity, efficacy of performance, attitudes and generally on his whole life. It is very often underestimated and yet it is very important: the influence of emotions (anxiety, fear, confidence, optimism, joy, pleasure, love etc. etc.) on our thoughts, decisions, level and efficacy of performance. The Author also describes various emotional attitudes and “capabilities”. Finally, summing up, the Author gives practical advice, how a coach should take advantage and use his knowledge of emotion psychology in his work.