

**Artur Litwiniuk, Wiesław Błach,
Wojciech J. Cynarski**

**Test Martensa w kontroli szkolenia
zawodników judo**

Idō - Ruch dla Kultury : rocznik naukowy : [filozofia, nauka, tradycje wschodu,
kultura, zdrowie, edukacja] 5, 30-34

2005

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Test Martensa w kontroli szkolenia zawodników judo¹

Słowa kluczowe: kontrola, test Martensa, judo

Przygotowanie psychologiczne swym zakresem obejmuje badanie wymiarów osobowości jako wyznaczników zachowania się sportowca w sytuacji startowej. Charakteryzująca cechy osobowościowe pewna stałość stanowi jednocześnie punkt wyjścia do ich dalszego ukierunkowanego kształtowania w procesie treningowym. Zagadnienie wpływu poszczególnych sfer osobowości na odnoszenie sukcesów sportowych nie jest do końca wyjaśnione. Mimo, że psycholodzy opisują sposoby postępowania wynikające z posiadania określonych właściwości charakteru, to nie do końca znane są wzajemne oddziaływania tych cech i ich ze sobą powiązanie [Pervin 2002; Jarvis 2003].

W większości dyscyplin sportowych walka wiąże się z umiejętnością opanowania emocji, jak też ze skutecznym i celowym działaniem w warunkach stresu. Odpowiednio kształtowana motywacja do walki, która nie słabnie wraz ze wzrastającym zmęczeniem i umiejętność czerpania z rezerw energetycznych wydaje się być wyznacznikiem sukcesów sportowych. Właściwości psychiczne wymagają stałego kształtowania i zabiegania o ich prawidłowy rozwój w procesie treningu. Dlatego też przygotowanie zawodnika i wiążąca się z nim kontrola (zwłaszcza ocena) psychologiczna powinna stanowić integralną część procesu szkolenia sportowego już od pierwszych kontaktów trenera z zawodnikiem [Ulatowski 1992; Gracz, Sankowski 1995].

W organizacji kontroli poziomu przygotowania psychicznego jak stwierdzają Sozański i Zaporozanow [1993], należy uwzględnić niejednakową zmianę zdolności psychicznych w dynamice rozwoju biologicznego i pod wpływem treningu, wyróżniając kilka grup cech:

- konserwatywne, uwarunkowane genetycznie, mało zmieniające się w procesie ontogenezy (zalicza się tu m.in. elementarne przejawy ruchu),
- quasi-stacjonarne – wolno ale systematycznie zmieniające się w procesach adaptacji pod wpływem działalności startowej (należą tutaj m.in. cechy określające szybkość operatywnego myślenia),
- sensorytywne – najbardziej wrażliwe na oddziaływania treningowe (obejmują stan układu sensomotorycznego: dokładność odtworzenia czasowych, dynamicznych i przestrzennych charakterystyk ruchu),
- selektywne – nie zmieniające się w procesie ontogenezy i adaptacji w warunkach treningu, ale wrażliwe na działanie sytuacji stresowych (np. czas prostej reakcji ruchowej).

Próby określenia pożądanych dyspozycji psychicznych dla poszczególnych dyscyplin sportu i ich wpływu na sposób działania, a w konsekwencji osiągnięcie jak najlepszego wyniku sportowego stanowią nowe wyzwanie dla licznych grona badaczy. Problematyką z tego zakresu jako jedni z pierwszych na gruncie polskim zajmowali się m.in. Olszewska [1978], Karolczak [1968], Hornowski [1973], Jurczyńska, Olszewska [1978], poszukując związku pomiędzy poziomem lęku a takimi wymiarami osobowości, jak: ekstrawersja – introwersja, neurotyczność, typ reakcji na frustrację, temperament i odporność emocjonalna zawodników. Wyniki ich badań dowiodły, iż poziom lęku zależny jest od wieku, poziomu sportowego i stażu zawodniczego.

Wśród zawodników sportów walki (judo i zapasy w stylu wolnym) badań podjęła się Żyto-Sitkiewicz [1986]. Jej badania wykazały istnienie różnic w profilach osobowości u badanych judoków i zapaśników – zawodnicy judo różnili się od zapaśników większym nasileniem takich cech, jak: swoboda towarzyska, wydajność umysłowa, tolerancja, aktywność, dominacja i impulsywność. Autorka podkreśliła, iż wymienione cechy powinny być brane pod uwagę przy naborze do uprawiania tych dyscyplin, a młodzież deklarującą chęć uprawiania dyscyplin sportu powinny cechować: ambicja, wyraźnie zaznaczone poczucie własnej wartości i podwyższona agresywność w kontekście waleczności.

¹ Praca została wykonana w ramach badań statutowych DS 73, finansowanych przez KBN w latach 2004–2006.

Dracz i Sterkowicz [1985] podjęli się również oceny osobowości karateków, posługując się kwestionariuszem R. B. Cattella. Badania ich wykazały, iż karatecy posiadają specyficzną strukturę osobowości, a wyniki w większości odbiegają od wyników przeciętnych.

Celem naszych badań było określenie przydatności testu Martensa w kontroli poziomu przygotowania do zawodów sportowych osób trenujących judo. Szczegółowo ujmując starano się uzyskać informacje na temat zmian w poziomie natężenia lęku judoków w zależności od stopnia zaawansowania technicznego.

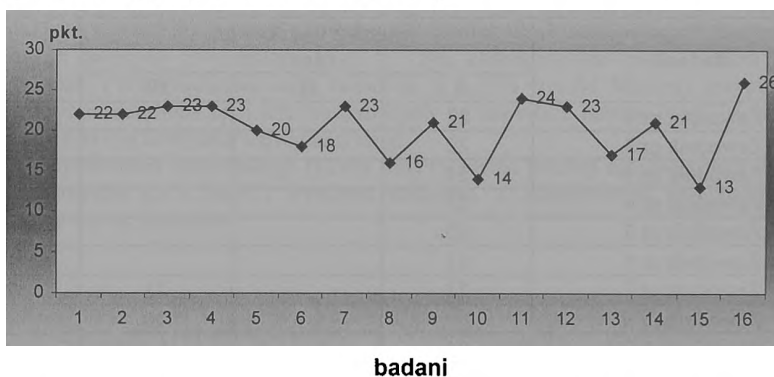
Material i metody badań

Badaniami objęto 16 zawodników kadry olimpijskiej judo. Wiek badanych zawierał się w granicach 18-30 lat. Wszyscy zawodnicy legitymowali się stopniami mistrzowskimi (I-III dan). Badania przeprowadzono w ośrodku przygotowań olimpijskich w Spale.

Jako metodę do oceny poziomu lęku podczas zawodów zastosowano kwestionariusz SCAT (Sport Competition Anxiety Test) skonstruowany przez Rainera Martensa. Kwestionariusz SCAT jest metodą samoopisową, przy pomocy której badany stwierdza, jak czuje się uczestnicząc we współzawodnictwie sportowym [Krawczyński 1991].

Wyniki badań i wnioski

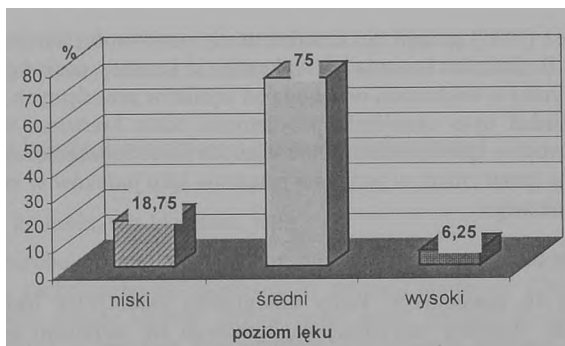
Na podstawie badań przeprowadzonych testem Martensa można próbować dokonać analiz zależności pomiędzy poziomem lęku a zachowaniem się zawodnika w sytuacji startowej, mającym bezpośredni wpływ na ostateczny wynik w zawodach. W pracy podjęto próbę zbadania poziomu lęku i określenia jego natężenia w zależności od posiadanego stopnia zaawansowania technicznego. Mamy nadzieję, że wyniki badań przedstawionych tylko na jednej grupie, pozwolą szkoleniowcom choć w części zrozumieć mechanizmy zachowań zawodników w sytuacjach stresowych, jakie mają miejsce na zawodach sportowych.



Ryc. 1. Poziom natężenia lęku u poszczególnych badanych zawodników judo / Fear level of judo-competitors

Jak przedstawiają ryc. 1 i 2, większość zawodników judo (75%) charakteryzuje się średnim poziomem lęku. Należy dodać, iż badani judocy stanowią wyselekcjonowaną grupę objętą szkoleniem olimpijskim, charakteryzującą się wyższym poziomem przygotowania technicznego i taktycznego, co powinno obniżyć znacznie poziom lęku na zawodach. Prowadząc czysto teoretyczne rozważania, gdyby badania przeprowadzono na grupie osób legitymujących się niższymi stopniami wyszkolenia technicznego, na pewno cechowałyby ich znacznie wyższy poziom natężenia lęku ze względu na mniejsze umiejętności techniczne i taktyczne, a więc obniżone poczuciem pewności, co do swoich umiejętności i podwyższenie obaw podczas startu na zawodach.

Przy określeniu poziomu lęku w zależności od poziomu wyszkolenia technicznego (liczba dan) okazuje się, że wraz z wzrostem jej wartości zmniejsza się liczba osób o wysokim natężeniu lęku (tabela 1 i 2).



Ryc. 2. Poziom natężenia w całej badanej grupie zawodników judo / And – in the whole examined group

Również wieloletni staż zawodniczy (11-20 lat) jest elementem wpływającym na korzyść badanej grupy, w aspekcie wielokrotnego przeżywania konkretnych sytuacji związanych z walką na macie oraz ze względu na bogate doświadczenia wyniesione z zawodów, obniżające poziom emocji.

W obrazie poziomu natężenia lęku zaobserwowano pewne zależności; im wyższy stopień wyszkolenia technicznego, tym niższy poziom natężenia lęku. Może nam to sugerować, że poziom wyszkolenia istotnie wpływa (korzystnie) na poziom lęku, co wiąże się z poziomem przygotowania sprawnościowego, technicznego i taktycznego zawodników.

Tabela 1. Statystyczne przedstawienie wyników testu Martensa zawodników judo z uwzględnieniem ich stopnia wyszkolenia technicznego / Table 1. The statistical presentation of Martens's test mode on judo-competitors, considering the level of technical skill

Badani	Stopień wyszkolenia (dan)			
	I	II	III	
Zawodnik nr 1	22			22
Zawodnik nr 2	22			22
Zawodnik nr 3	23			23
Zawodnik nr 4	23			23
Zawodnik nr 5	20			20
Zawodnik nr 6	18			18
Zawodnik nr 7	21		23	23
Zawodnik nr 8			16	16
Zawodnik nr 9	21			21
Zawodnik nr 10		14		14
Zawodnik nr 11	24			24
Zawodnik nr 12		23		23
Zawodnik nr 13	17			17
Zawodnik nr 14	21			21
Zawodnik nr 15			13	13
Zawodnik nr 16	26			26
\bar{x}	21,5	18,5	17,33	20,38
SD	2,47	6,36	5,13	3,74
Min.	17	14	13	13
Max.	26	23	23	26
V	11,4	34,3	29,6	18,3

Różnice w zmianach poziomu lęku nie zawsze są jednokierunkowe. Nie jest to do końca naukowo wyjaśnione, prawdopodobnie jest to wynik innych cech osobniczych, których nie badano. Z drugiej strony jednak natężenie lęku zmienia się nieznacznie i zawsze w obrębie tego samego zakresu. Medale zdobywane przez badanych na mistrzostwach Polski, Europy i świata świadczą o wysokim stopniu wyszkolenia, a także o odpowiednich predyspozycjach psychicznych. Z przeprowadzonych badań wynika, że istnieje optymalny poziom lęku, przy którym zawodnicy najczęściej odnoszą sukcesy. Wśród badanej grupy jest to poziom średni.

Tabela 2. Natężenie lęku w zależności od stopnia zaawansowania technicznego / Table 2. Fear-level according to technical skill

Poziom lęku	Stopień wyszkolenia (dan)		
	(%)		
	I	II	III
Niski		6,25	12,5
Średni	62,5	6,25	6,25
Wysoki	6,25		

Korzystne działanie średniego poziomu lęku podczas zawodów sportowych można wytłumaczyć tym, że wyzwala on energię i motywację, czego przejawem jest gotowość do działania.

Podsumowując należy stwierdzić, iż natężenie poziomu lęku nie zależy oczywiście tylko od parametrów zawartych w teście Martensa, lecz problematyka ta jest bardziej złożona i wymaga pogłębionych analiz, co jest udokumentowane w licznych opracowaniach dotyczących psychologii sportu. Test ten jednak może stanowić narzędzie pogłębiające wiedzę dotyczącą szkolonej grupy zawodników w zakresie analizowania stanów przestartowych i startowych, w jakich się znajdują i wytyczać zadania do realizacji w ramach przygotowania psychologicznego w całym procesie szkolenia sportowego w celu optymalizacji gotowości startowej.

Wyniki przeprowadzonych badań pozwalają na sformułowanie następujących stwierdzeń:

- Większość badanych zawodników judo, tj. 75%, charakteryzuje średni poziom lęku, zaś 18,75% niski i tylko nieliczną część badanych, tj. 6,25% wysoki. Możemy przypuszczać, iż średni poziom natężenia lęku jest korzystniejszy na zawodach niższej rangi, jak eliminacje, natomiast niski na zawodach najwyższej rangi.
- Poziom wyszkolenia technicznego (liczba dan) różnicuje poziom natężenia lęku w aspekcie minimalizowania go u osób z wyższym stopniem, w konsekwencji przekładając się na ostateczny wynik zawodów.

BIBLIOGRAFIA

- Dracz B. Sterkowicz S. (1985), *Osobowość karateków*, „Wychowanie Fizyczne i Sport”, nr 1, s. 59–67.
- Gracz J., Sankowski J. (1995), *Psychologia sportu*, AWF, Poznań.
- Hornowski B. (1973), *Współzależność pomiędzy neurotycznością i temperamentem, a ogólną sprawnością fizyczną młodzieży*, „Wychowanie Fizyczne i Sport”, nr 2.
- Jarvis M. (2003), *Psychologia sportu*, GWP, Gdańsk.
- Jurczyńska B., Olszewska G. (1973), *Charakterystyka wybranych parametrów psychologicznych kadry olimpijskiej hokeja na trawie*, INKF, Warszawa, z. 15.
- Karolczak B. (1968), *Postrzeganie kwalifikacji funkcji i wpływu partnera w sporcie wysoko kwalifikowanym*, „Kultura Fizyczna”, nr 3.
- Krawczyński M. (1991), *Reinera Martensa koncepcja lęku współzawodnictwa sportowego* [w:] Totkiński W. [red], *W kręgu psychofizycznych zagadnień profilaktyki w sporcie*, AWF, Gdańsk, s. 63–68.
- Olszewska G. (1978), *Stan polskich badań nad emocjami w sporcie*, AWF, Poznań, Monografie, nr 107.
- Pervin L.A. (2002), *Psychologia osobowości*, GWP, Gdańsk.
- Sozański H., Zaporozanow W. (1993), *Kierowanie jako czynnik optymalizacji treningu*, AWF, Warszawa.
- Ulatowski T. (1992), *Teoria sportu, Trening*, Warszawa.
- Żyto-Sitkiewicz D. (1986), *Osobowościowe wyznaczniki sukcesu sportowego*. „Rocznik Naukowy AWF Warszawa”, nr 29, s. 129–149.

Martens's test as a control tool in the training of judo athletes

Key words: control, Martens's test, judo

Rational training in judo demands knowledge of the major indices conditioning preparation on the basic stage. The search for the optimal preparation of competitors for effective sport rivalry in judo has concentrated the attention on psychological preparation. The authors on the basis of literature and the data from their own research have presented the possibilities of preparation to tournaments.

The aim of the research was to estimate the level of anxiety the master level judo sportsmen. The analysis of the results indicated that the best competitors in judo are characterized by average intensity of anxiety.