



OPTYMISTYCZNE DZIECKO W SPORCIE

Kilka słów o tym, czym jest optymistyczny styl wyjaśniania, jak go rozpoznać i jak kształtować u młodych zawodników.

Często słyszy się, że optymistom żyje się lepiej, że lepiej sobie radzą w różnych sytuacjach, które napotykają na swojej drodze. Czy tak jest w rzeczywistości? Co nam daje optymizm w sporcie? Jak go zmierzyć i jak kształtować? Odpowiedź na te pytania znajdą Państwo w dalszej części artykułu.

Kto to jest optymistą? Powszechnie uważa się, że optymistą jest ten, kto widzi szklankę do połowy pełną i w każdej sytuacji mówi, że „będzie dobrze”. Optymizm wykracza jednak poza same te stwierdzenia, nie jest to tylko sposób myślenia o przyszłości, ale też styl wyjaśniania PRZYCZYNY tego, co się nam przydarza. Pozytywne myślenie o niepowodzeniach pozwala podnieść samoocенę, ale nie usuwa przyczyn tych niepowodzeń, dlatego też na dłuższą metę nie jest ono wystarczające, aby optymistycznie patrzeć w przyszłość.

CZYM JEST STYL WYJAŚNIANIA?

Styl wyjaśniania kształtuje się już w dzieciństwie i jest to sposób patrzenia na to, co nam się przydarza. To samo wydarzenie jedna osoba może zinterpretować w zupełnie inny sposób niż druga. Jest to zbiór przekonań o przyczynach różnych wydarzeń, który wpływa znacząco na to, jak myślimy o przyszłości. Czy jest on czymś niezmiennym? Na szczęście nie, można nad nim pracować i zmienić go tak, by był jak najbardziej dla nas korzystny i pozwalał z nadzieją patrzeć w przyszłość. Do opisu stylu wyjaśniania posługujemy się trzema wymiarami:

- stałości (stałe – zmienne)
- zasięgu (ogólny – ograniczony)
- personalizacji (wewnętrzne – zewnętrzne)

Poniżej zostaną one omówione i podane zostaną przykłady stwierdzeń, które je ilustrują.

STAŁOŚĆ (STAŁA – ZMIENNA)

Przyczyny sukcesu i niepowodzeń mogą być postrzegane jako stałe – takie, które występowały, występują i będą występować albo jako coś chwilowego – „coś co się zdarzyło raz i więcej się nie powtórzy”.

Zawsze daję z siebie wszystko. Mogę na sobie polegać (stały charakter sukcesów).

Nigdy mi nic nie wychodzi (stały charakter niepowodzeń).

To był przypadek, raz się zdarzyło i więcej się nie powtórzy (zmienny charakter zarówno sukcesów, jak i niepowodzeń).

ZASIĘG (OGÓLNY – OGRANICZONY)

To, co nam się przydarza, może mieć zasięg uniwersalny, czyli wpływać na wszystkie dziedziny naszego życia lub mieć ograniczony charakter i odnosić się tylko do pojedynczych sytuacji.

Osoby, które tłumaczą, że ich niepowodzenia mają charakter uniwersalny, przeżywszy niepowodzenie w jednej dziedzinie życia, poddają się również we wszystkich pozostałych. Osoby, które uznają, że ich niepowodzenia mają ograniczony charakter, po doznanym niepowodzeniu w jednej dziedzinie życia nie rezygnują z osiągnięcia wytyczonych sobie celów w innej dziedzinie życia.

Jestem beznadziejny i niewyuczalny (uniwersalny).

Mam trudności z nauczeniem się tego konkretnego zagrania (ograniczony).

Dobrze radzę sobie w życiu (uniwersalny).

Jestem dobry tylko, kiedy gram na lewym skrzydle (ograniczony).

PERSONALIZACJA (WEWNĘTRZNA – ZEWNĘTRZNA)

Odnosząc sukces możemy przypisać go sobie bądź sprzyjającym okolicznościom. Kiedy zdarzy się coś złego, możemy winą za niepowodzenie obarczyć siebie albo zobaczyć też inne czynniki, które mogły mieć na to wpływ. Ludzie, którzy za doznane niepowodzenie obwiniają tylko siebie, mogą mieć niższą samoocenę niż osoby, które przyczyn niepowodzenia szukają również na zewnątrz.

Jestem wytrenowany i mam dobrą formę (wewnętrzny).

Dobrze mi poszło, bo była ładna pogoda

i graliśmy na lepszej połowie (zewnątrzny).
Jestem słabym zawodnikiem, nie mam talentu (wewnętrzny).

Mam słabszą formę, bo byłem chory (zewnątrzny).

OPTYMISTYCZNY I PESYMISTYCZNY STYL WYJAŚNIANIA

Optymista i pesymista różnie będą wyjaśniać sobie przyczyny sukcesów i niepowodzeń. Po niepowodzeniu pesymista powie, że „nigdy nic mu nie wychodzi, jest słabym zawodnikiem, a wszystkie niepowodzenia wynikają z jego braku umiejętności i niezdarności” (czynniki stałe, wewnętrzne i o ogólnym zasięgu). Z kolei optymista w takiej sytuacji wyjaśni sobie przyczyny niepowodzenia tym, że „tego dnia był w gorszej formie, ale nie ma to wpływu na jego wartość jako zawodnika, kilka słabszych zagrań nie przesądza o jego karierze” (czynniki zmienne i o ograniczonym zasięgu). Będzie też potrafił znaleźć czynniki zewnętrzne, które mogły mieć wpływ na słabszy występ (np. lepsza forma przeciwnika, choroba, osłabienie, pech). Warto podkreślić, że nie chodzi tu o przenoszenie odpowiedzialności w całości na czynniki zewnętrzne, ale o to, by w sytuacji, kiedy rzeczywiście zawodnik zawinił, potrafił się do tego przyznać i pracować nad poprawą, ale też żeby nie brał na siebie odpowiedzialności za czynniki, które są od niego niezależne. Również styl wyjaśniania sukcesów jest bardzo istotny. Optymista odniesiony sukces wyjaśni tym, że „ma wysokie umiejętności, które zazwyczaj pomagają mu odnosić sukcesy, a poszczególne dobrze wykonane elementy techniczne składają się na dobry obraz całej jego gry, co z kolei wpływa na jego rozwój i podnosi jego wartość jako zawodnika” (czynniki stałe, wewnętrzne, o ogólnym zasięgu). Pesymista z kolei pomyśli, że „to był czysty przypadek, dopisało mu szczęście, miał kilka dobrych zagrań, co jeszcze nie świadczy o jego wysokim poziomie, przeciwnik był w słabszej formie” (czynniki zmienne, zewnętrzne, o ograniczonym zasięgu). Takie myślenie nie napawa go nadzieją na sukces w przyszłości, ponieważ nie jest on w najmniejszym stopniu zależny od zawodnika i tego, ile pracy włoży w przygotowanie.

Wiele badań i obserwacji potwierdziło, że zarówno w sporcie, jak i w codziennym życiu optymistyczny styl wyjaśniania jest dużo korzystniejszy. Osoby o pesy-

mistycznym stylu wyjaśniania mają większą skłonność do depresji i reagują silniejszym stresem na sytuacje rywalizacji i wymagające sprawdzenia się, natomiast optymiści patrzą w przyszłość z nadzieją na sukces i częściej ten sukces odnoszą.

JAK SIĘ KSZTAŁTUJE STYL WYJAŚNIANIA?

Autor koncepcji optymistycznego stylu wyjaśniania, Martin Seligman, wymienia 2 grupy osób, które mają znaczący wpływ na kształtowanie stylu wyjaśniania u dziecka:

1. Rodzice.

2. Nauczyciele (a w sporcie trenerzy). Jednym z ważniejszych wzorców stylu wyjaśniania w życiu dziecka są rodzice. To rodziców dziecko obserwuje od najmłodszych lat, to ich stara się naśladować, im próbuje się przypodobać, dlatego to, jaki styl wyjaśniania prezentują w obliczu różnych codziennych sytuacji w dużym stopniu warunkuje to, jaki styl wyjaśniania będzie przejawiało dziecko. Dziecko pesymistycznych rodziców ma duże szanse też być pesymistą. Dlatego też już od najmłodszych lat dzieci powinno się uczyć znajdowania chwilowych, zmiennych i o ograniczonym zasięgu przyczyn niepowodzeń i dostrzegania stałych, o szerokim zasięgu i wewnętrznych przyczyn sukcesów. W ten sposób dziecko uczy się patrzeć z nadzieją w przyszłość, nawet w beznadziejnych sytuacjach.

Również nauczyciele i trenerzy mają duży wpływ na to, jaki styl wyjaśniania przyjmie dziecko. Dla młodego zawodnika trener często jest ogromnym autorytetem i to, co mówi, musi być prawdą. Częste, nieodpowiednie krytykowanie dziecka, może doprowadzić do tego, że będzie się czuło beznadziejne i nie będzie podejmować wyzwań, ponieważ odczuwać będzie bezradność i bierność w obliczu niepowodzeń i nie będzie podejmować walki, skoro i tak jest skazany na przegraną.

KONSEKWENCJE POSIADANIA OKREŚLONEGO STYLU WYJAŚNIANIA

Czy styl wyjaśniania posiadany przez młodego zawodnika wpływa na to, jak będzie przebiegała jego kariera sportowa? Wyobraźmy sobie sytuację, w której

młody piłkarz odnosi porażkę, jego drużyna przegrywa. Zawodnik może tłumaczyć sobie to wydarzenie w różnoraki sposób. Z jednej strony może upatrywać przyczyny porażki głównie w sobie, w czynnikach stałych i uniwersalnych, np. może pomyśleć: przegraliśmy, ponieważ jestem słabym graczem, nie potrafię dobrze podawać, nie mam zdolności. Z drugiej strony chłopiec może zauważyć, że przegrana była wynikiem czynników zewnętrznych, chwilowych i o ograniczonym zakresie. Wtedy pomyśli: przegraliśmy, ponieważ przeciwnik dobrze grał tego dnia, kibice słabo nas dopingowali, było bardzo gorąco, mieliśmy wyczerpujące eliminacje. Co się dzieje, jeśli chłopiec wyznaje przekonanie, że porażka to głównie jego wina, wynika z czynników stałych, takich jak: brak zdolności, umiejętności, brak inteligencji? W takiej sytuacji samoocena zawodnika obniża się i chłopiec tworzy negatywny obraz samego siebie. W konsekwencji zawodnik nie wierzy w siebie i stawia sobie mniej ambitne cele. Jeśli coś mu nie wychodzi, to szybko się zniechęca, bo uznaje, że i tak nie stać go na wiele. Natomiast jeśli chłopiec

szuka przyczyn porażki w czynnikach wewnętrznych i chwilowych, takich jak lepiej dysponowany przeciwnik danego dnia, to w ten sposób chroni swoją samoocenę. Jego obraz siebie jest nadal pozytywny, może myśleć, że jego drużyna tym razem przegrała, ale następnym razem to się zmieni. Zawodnik będzie przekonany, że jeśli postara się bardziej, to wynik będzie dla niego korzystny.

Nasuwa się pytanie, czy sytuacja porażki może być oceniona obiektywnie? Po porażce można zarówno pomyśleć: przegraliśmy, ponieważ jesteśmy słabsi, nie umiemy wykorzystać sytuacji i jesteśmy nieskuteczni, jak i: przegraliśmy, bo w tym dniu przeciwnik miał lepszą formę i był lepiej przygotowany. To, jak analizujemy sytuację, jest naszym wyborem i zawsze będzie subiektywne. Szukając przyczyn porażek podejmujemy decyzję czy chcemy skupiać się na swoich niedoskonałościach i przyjmować, że nic nie da się z tym zrobić, czy uznawać, że porażki są chwilowe i po wyciągnięciu odpowiednich wniosków osiągniemy wytyczony cel. Kolejna kwestia to pytanie, czy zawodnik, który zrzuca winę za niepowodzenia na czynniki zewnętrzne, może uczyć się na swoich błędach i doskonalić się? Ważne jest tutaj wyróżnienie dwóch etapów analizowania porażki. W pierwszym momencie, bezpośrednio po odniesieniu porażki, kiedy zawodnik jest pod wpływem dużych emocji, jest zły i zrozpaczony, lepiej jest zrzucić winę na czynniki zewnętrzne, ponieważ to pozwala ochronić samoocenę sportowca. Natomiast jak już emocje opadną, ważne jest, żeby zawodnik rozpoznał jakie popełnił błędy, co może zmienić w swojej grze i jakie umiejętności może poprawić. Niemniej ważne od tłumaczenia przyczyn porażek jest szukanie przyczyn sukcesów. Często zdarza się, że to zagadnienie jest pomijane przez szkoleniowców. Porażki z reguły są analizowane, natomiast uznaje się, że sukces jest czymś, czego się oczekiwało i nie są potrzebne wyjaśnienia. Warto pamiętać, że szczegółowe analizowanie przyczyn sukcesów jest niezbędne, jeśli chce się go powtórzyć. Kolejne pytanie, to czy sposób wyjaśniania sukcesów może wpływać na młodego sportowca? Tak, jak w przypadku porażki, sytuację zwycięstwa można rozpatrywać na dwa sposoby, ten optymistyczny i pesymistyczny. Zawodnik po odniesionym sukcesie może pomyśleć, że był to wynik

czynników zewnętrznych i chwilowych: miałem szczęście, udało mi się, przeciwnik był słaby. Inny zawodnik w tej sytuacji pomyśli inaczej: wygrałem, ponieważ jestem dobry, mam umiejętności, dużo trenowałem, jestem ambitny, czyli będzie upatrywał przyczyn sukcesu w czynnikach wewnętrznych, stałych i uniwersalnych. Pierwszy z zawodników prezentuje pesymistyczny styl wyjaśniania sukcesów. W przyszłości będzie mu brakować wiary we własne umiejętności, przez co będzie mniej się starał, nie będzie miał poczucia wpływu na sytuację, ponieważ wyznaje przekonanie, że sukces nie zależy od niego, tylko od jakiś innych czynników, na które nie ma wpływu (szczęście, słaby przeciwnik). Drugi zawodnik, który szuka przyczyny sukcesu przede wszystkim w sobie i w czynnikach stałych, buduje w ten sposób wysoką pewność siebie. Można przewidzieć, że ten zawodnik będzie do kolejnych meczy i treningów podchodził z wiarą we własne umiejętności i z poczuciem, że to od niego zależy, jak potoczą się losy meczu. Mówi się, że sukces dodaje pewności siebie zawodnikowi, jednak nie zawsze jest to prawda. Tylko dobrze zinterpretowany sukces sprawi, że sportowiec będzie miał najwyższe ambicje i wysoką wiarę w siebie. Jeśli po znaczącym zwycięstwie zawodnik usłyszy np. od trenera lub rodzica: udało ci się, miałeś szczęście, twój przeciwnik dzisiaj słabo grał, to nie pomoże mu to zbudować wysokiej pewności siebie. Natomiast takie słowa trenera lub rodzica jak: jesteś dobry, masz umiejętności, zapracowałeś na ten sukces, pozwolą uwierzyć w siebie zawodnikowi i zmotywują go do dążenia do najbardziej ambitnych celów. Podsumowując można stwierdzić, że posiadanie określonego stylu wyjaśniania wpływa na rozwój kariery sportowej młodego zawodnika. Pesymistyczny styl wyjaśniania porażki (przyczyny wewnętrzne, stałe i uniwersalne) sprawia, że zawodnik nie wierzy w siebie, mniej się stara, wyznacza sobie mniej ambitne cele. Natomiast optymistyczny styl wyjaśniania porażki (przyczyny zewnętrzne, zmienne i ograniczone) powoduje, że zawodnik chroni swoją samoocenę, nadal wierzy we własne umiejętności, jest wytrwały. Pesymistyczny styl wyjaśniania sukcesów (przyczyny zewnętrzne, zmienne i ograniczone) sprawia, że zawodnik nie buduje wysokiej pewności siebie, nie ma zaufania do swoich umiejętności, stresuje się, bo



nie ma poczucia kontroli nad sytuacją, uważa, że dobry wynik jest konsekwencją czynników niezależnych od niego. Optymistyczny styl wyjaśniania sukcesów (wewnętrzne, stałe, uniwersalne) sprawia, że zawodnik ma wysoką pewność siebie, ufa w swoje umiejętności dzięki czemu lepiej radzi sobie ze stresem, wyznacza sobie ambitne cele. Korzystny dla sportowca jest optymistyczny styl wyjaśniania

zarówno sukcesów, jak i porażek. Dzieci zaczynające uprawiać sport w wieku 7–8 lat są w fazie kształtowania określonego stylu wyjaśniania, a trener i cały sztab szkoleniowy mają ogromny wpływ na to, w czym będą one upatrywać przyczyn swoich sukcesów i porażek.

JAK KSZTAŁTOWAĆ OPTYMISTYCZNY STYL WYJAŚNIANIA?

Jak już wcześniej zostało powiedziane, trener ma duży wpływ na to, jaki styl ma zawodnik (zwłaszcza młody). Jeśli trener chce aktywnie kształtować optymistyczny styl wyjaśniania u młodego zawodnika, powinien zacząć od wsłuchania się w to, co mówi w różnych sytuacjach, a następnie odpowiednio zareagować. Oto przykładowe wypowiedzi zawodników oraz przykładowe reakcje na te stwierdzenia:

ZAWODNIK	TRENER
NIEPOWODZENIE	
Nigdy mi nic mi nie wychodzi (stałość niepowodzeń).	Przypomnij zawodnikowi sytuacje, w których dziecko odniosło sukces.
Przegrałem tylko wyłącznie dlatego, bo jestem beznadziejny (personalizacja wewnętrzna).	Poszukaj z zawodnikiem innych możliwych przyczyn porażki.
Przeegraliśmy przeze mnie (personalizacja wewnętrzna).	Zwróć zawodnikowi uwagę na zespołowy charakter dyscypliny i zadania każdego zawodnika na boisku, określcie, w jakim stopniu wywiązał się ze swoich zadań i jaki to ma wpływ na ostateczny wynik meczu.
Nie strzeliłem bramki główką to znaczy, że nic nie potrafię (uniwersalny zasięg niepowodzeń).	Przypomnij zawodnikowi jakie umiejętności posiada.
SUKCES	
Wyjątkowo udało się wygrać (chwilowy, nietrwały charakter sukcesu).	Powiedz zawodnikowi, że następnym razem też mu się powiedzie, jak będzie tak dobrze grał.
Wygrałem, bo przeciwnik był słaby (personalizacja zewnętrzna).	Zwróć uwagę zawodnika na jego wkład w sukces – „Wygraliście, bo dałeś z siebie wszystko, byłeś skupiony, ambitny” (przyczyny wewnętrzne).
Mimo moich potknięć to koledzy uratowali sytuację (personalizacja zewnętrzna).	Zwróć uwagę, że każdy ma swoje miejsce i role w zespole, każda rola jest ważna.
Ja tylko potrafię dobrze podawać, ale to o niczym nie świadczy (zasięg ograniczony).	Przypomnij zawodnikowi, że posiada wiele umiejętności, które mają wpływ na całość kształtu jego gry.

WNIOSKI PRAKTYCZNE

1. Optymizm to nie tylko sposób myślenia o przyszłości, ale też sposób, w jaki zawodnik wyjaśnia sobie przyczyny przeszłych sukcesów i niepowodzeń.
2. Warto słuchać, co mówią zawodnicy po odniesionych sukcesach i niepowodzeniach, aby zidentyfikować ich styl wyjaśniania oraz ewentualnie skorygować

- go, by był bardziej optymistyczny.
3. Zawodnicy o optymistycznym stylu wyjaśniania lepiej radzą sobie z wyzwaniem sportowymi i rywalizacją, odczuwają mniejszy stres przed zawodami, szybciej podnoszą się po niepowodzeniu.
4. Optymistyczny styl wyjaśniania można kształtować, dlatego warto pracować nad tym już od najmłodszych lat, by na

późniejszych etapach rozwoju był dobrze ugruntowanym nawykiem myślowym.



Tekst: **Hanna Cygan,**
Dorota Pietrzyk-Matusik