

## EMOTIONAL AND PHYSICAL CONDITION OF NORDIC COMBINATORS IN THE PREPARATORY PERIOD

VICTOR BEREZHANSKIY, STEPAN RESHETYLO

*L'viv State Institute of Physical Culture*

In this article was researched condition of sympathoadrenaline system of nordic combinators in different stages of preparatory period.

## УМОВИ РЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТІСНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ В КОМАНДІ З ВОЛЕЙБОЛУ

ЕДВАРД СУПЕРЛЯК, ТАДЕУШ ЖЕПА, АНЖЕЙ РОКИТА,  
КРИСТИНА ВЕНГЛОВСЬКА-ЖЕПА

*Вроцлавська академія фізичного виховання, Польща*

## UWARUNKOWANIA OSOBOWOŚCIOWO -SPRAWNOŚCIOWE W ZESPOLE PIŁKI SIATKOWEJ

EDWARD SUPERLAK, TADEUSZ RZEPA, ANDRZEJ ROKITA, KRYSZYNA  
WĘGŁOWSKA-RZEPA

*Akademia Wychowania Fizycznego, Polska*

Poznanie mechanizmów zachowania się sportowca w zespołowej grze sportowej należy ujmować wielowymiarowe. Diagnozowanie i ocena celowego zachowania się gracza rozwiązującego rozmaite sytuacje gry ma umożliwić zawodnikowi poznanie samego siebie (aktualnych i potencjalnych możliwości działania), natomiast trenerowi daje podstawę do indywidualizowania procesu szkolenia, właściwego doboru środków treningowych oraz adekwatnych zadań do realizacji w grze.

Specyfika gry w piłkę siatkową wymaga od graczy umiejętności antycypacji zespołowej. Celowe i skuteczne działania skierowane na pokonanie przeciwnika wykonywane są przy pełnej współpracy zespołowej poszczególnych zawodników, grupy i całej drużyny. Realizacja zadań w grze zależy w dużej mierze od procesów postrzegania rzeczywistości (pozyskiwanie informacji), przetwarzania informacji, podejmowanie decyzji i jej wykonania. Ze względu na ogromną dynamikę, zmienność i różnorodność sytuacji gry zawodnik działa w okolicznościach mniej lub bardziej sprzyjających. Wśród sytuacji sprzyjających wymienić można:

- sytuację maksymalnej swobody działania;
- sytuację możliwości kompletnej;
- sytuację pewną.

Sytuacje niesprzyjające to:

- sytuacja niepewna;
- sytuacja ryzykowna;
- sytuacja krytyczna (Naglak 1994, Pszczołowski 1978).

Celowe i skuteczne działanie gracza w różnych, nie dających się do końca przewidzieć sytuacjach, uwarunkowane jest z jednej strony stanem przygotowania psycho-motorycznego (będącego przedmiotem procesu treningowego), a z drugiej - pewnymi właściwościami osobowościowymi, będących wyznacznikiem określonych form zachowania się w zespole. A zatem określone właściwości osobowościowe -sprawnościowe zawodnika decydują w konsekwencji o jego roli z zespole, o powierzaniu mu odpowiednich zadań w grze.

Celem podjętych badań jest poszukiwanie związków zachodzących między stylami funkcjonowania zawodników w zespole, poczuciem umiejscowienia kontroli i samoocena, a skutecznością wykonania wyróżnionych działań w grze w piłkę siatkową. Efektem podjęcia badań i analizy danych winno być udzielenie odpowiedzi na pytania:

1. Czy prezentowany kompleks metod badawczych może być stosowany do diagnozowania zawodników grających w piłkę siatkową?
2. Jak kształtują się związki między stylami funkcjonowania a umiejscowieniem kontroli i samoocena jednostki?
3. Czy istnieją związki pomiędzy wyróżnionymi składnikami osobowości i stylem funkcjonowania zawodnika, a jego skutecznością i aktywnością w grze?

**Metoda i organizacja badań**

Do przeprowadzenia badań dotyczących stylu funkcjonowania zawodnika wykorzystano kwestionariusz: „Styl funkcjonowania jednostki w grupie - SF JwG” K.Węglowskiej-Rzepy (1993). W badaniach poczucie umiejscowienia kontroli i samooceny zastosowano „Skalę poczucia wewnętrznej - zewnętrznej kontroli wzmocnień (LOC)” oraz „Skalę samooceny S.A.-85” przedstawiona przez R.Kościełaka i K.Maroszek (1998).

Natomiast do oceny skuteczności działań zawodników w grze w piłkę siatkową zastosowano arkusz obserwacji i wskaźniki skuteczności opracowane przez J.Wołyńca (1999).

Badaniami objęto czternastu studentów-zawodników w wieku 19-24 lata grających w piłkę siatkową i biorących udział w rozgrywkach II ligi. Badania w zakresie właściwości osobowościowych przeprowadzono jednokrotnie, natomiast skuteczność działania zawodników poddano obserwacji w dwóch meczach mistrzowskich (przegranym i wygranym).

### **Analiza wyników**

Na podstawie uzyskanych danych stwierdza się, iż w badanym zespole występują trzy grupy zawodników prezentujących czyste, mieszane i nieokreślone style funkcjonowania (tab. I).

Do zachowań aktywnych, ułatwiających osiągnięcie wspólnych celów K.Węglowska-Rzepa (1996) zalicza styl zarządzający (S.z.) oraz styl współdziałający (S.w). Styl podporządkowujący (S.p.) to zachowanie bierno, ale ułatwiające osiągnięcie wspólnych celów, natomiast styl wycofujący (S.wy.) jest zachowaniem biernym i utrudniającym osiągnięcie wspólnych celów. Styl destrukcyjny (S.d) to zachowanie aktywne utrudniające realizację wspólnych celów.

Style pożądane aktywne reprezentuje trzech graczy (S.w) oraz trzech z postawą bierną, ale ułatwiającą osiągnięcie wspólnych celów (S.p, S.w - S.p). Należy podkreślić fakt, iż w zespole brak jest jednostki o zarządzającym stylu funkcjonowania, który to styl często charakteryzuje „lidera” zespołu. Sześciu spośród badanych zawodników stanowi grupę o nieokreślonych stylach funkcjonowania.

Wyniki badań dotyczące poczucia umiejscowienia kontroli (LOC) wykazują, iż w badanym zespole dziewięciu zawodników ma poczucie kontroli wewnętrznej („+”), natomiast jeden - kontroli zewnętrznej. Zdaniem R.Kościełaka i K.Maroszek (1998) zawodnicy z wewnętrznym poczuciem kontroli wszelkie skutki swojego działania przypisują własnemu sprawstwu. Potrafią realizować powierzone im zadania w niesprzyjających sytuacjach, panując przy tym nad reakcjami emocjonalnymi. Dążą do celu z większym zaangażowaniem, cenią sobie sukces. Osoby z zewnętrznym poczuciem kontroli podlegają wpływom otoczenia, presji społecznej, a skutki ich działania przypisują zbiegowi okoliczności.

Charakterystyczne dla badanej grupy jest fakt, iż wszyscy badani o nieokreślonych stylach funkcjonowania cechują się silnym wewnętrznym poczuciem kontroli. Pod tym względem zawodnicy o czystych i mieszanych stylach funkcjonowania są znacznie zróżnicowani.

W zakresie samooceny zebrane wyniki wskazują, iż jedna część zawodników ocenia się pozytywnie, druga natomiast bliższa jest oceny negatywnej. R.Kościełak, K.Maroszek (1998), stwierdzają, iż „samoocena może być pozytywna, gdy obraz zbliżony jest do „ideału” lub negatywna, gdy wstępuje duża rozbieżność między „idealnym obrazem siebie”, a „ja realnym”. Analizując dane (tab. I) można wskazać na związek zachodzący pomiędzy nieokreślonym stylem funkcjonowania jednostki wewnętrznym poczuciem kontroli i negatywną samooceną. Wyjątek stanowi jeden zawodnik o stylu mieszanym (S.w - S.p) funkcjonowania, kontroli zewnętrznej (-4) i najwyższej negatywnej samoocenie w grupie.

Biorąc pod uwagę sprawnościowy aspekt zachowania się zawodników w grze, zebrane wyniki dowodzą (tab.2), iż wszystkie wskaźniki w zespołowej skuteczności (x) wyróżnionych działań w meczu wygranym uzyskały wyższe wartości, aniżeli w meczu przegranym. Analizując wskaźniki skuteczności poszczególnych zawodników stwierdza się brak podstaw do jednoznacznych ocen porównawczych zarówno pomiędzy wynikami dwóch obserwowanych meczów, jak również między poszczególnymi graczami. Określone wnioski mogłyby być formułowane po zebraniu większej ilości danych. W związku z tym w oparciu o zebrane w tych badaniach dane nie ma podstaw do poszukiwania związku między właściwościami sprawnościowymi a osobowościowymi poszczególnych zawodników.

### **Wnioski**

Przedstawione w pracy metody badania właściwości osobowościowych i sprawnościowych zawodników grających w piłkę siatkową potwierdziły swoją przydatność diagnostyczną. Ich wyniki winny być podstawą do usprawnienia procesu treningowego, szczególnie w kierunku indywidualizacji środków oraz sposobów oddziaływania trenera na zawodnika. Z badań prowadzonych przez A.Rokitę (1998) wynika, iż formowanie się niektórych składników osobowości jest procesem dynamicznym, znacznie warunkowanym przez bodźce środowiskowe, społeczne. Mając to na uwadze, kształtowanie pożądanych postaw pro sportowych winno być długofalowym procesem dydaktyczno-wychowawczym, począwszy od wieku dziecięcego, aż do osiągnięcia dojrzałości społecznej.

Zespół piłki siatkowej to grupa na ogół kilkunastu osób, która ze względu na wspólny cel sportowy jest zdana na współpracę. Jest ona tym efektywniejsza, im więcej będzie jednostek o pożądanych aktywnych stylach funkcjonowania, silnej motywacji wewnętrznej i pozytywnej samoocenie. Pod tym względem badany zespół siatkowy jest grupą niejednorodną, co wskazywałoby na szersze zastosowanie przez trenera metod wzmacniających poczucie wartości, stawianych celów i zadań oraz wiary w prawdopodobieństwo odniesienia sukcesu.



Na podstawie danych zebranych z obserwacji dwóch meczów nie dostrzeżono związku pomiędzy wyróżnionymi właściwościami osobowości zawodników, a skutecznością ich działań w grze. W tym względzie należałoby kontynuować badania obserwacji gry dla zgromadzenia większej ilości danych, będących podstawą do formułowania wniosków.

#### LITERATURA:

1. Kościalak R., Maroszek K., (1998); *Poczucie umiejscowienia kontroli i samoocena a wynik sportowy*. [w:] T.Rychta (red.) *Osobowość a zachowanie celowe sportowców*. Biblioteka Trenera, Warszawa.
2. Naglak Z., (1994); *Zespołowa gra sportowa. Studia i monografie*. Nr 45, AWF, Wrocław.
3. Pszczołowski T (1978); *Mała encyklopedia prakseologii i teorii organizacji*. Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław- Warszawa.
4. Rokita A. (1998); *Zainteresowania uczniów szkół ponadpodstawowych formami aktywności ruchowej a planowanie zajęć dydaktycznych z wychowania fizycznego*. [w:] *Lekcja wychowania fizycznego* AWF Poznań.
5. Rzepa T. (1995); *Style funkcjonowania piłkarzy*. Kwartalnik „Trening” Nrl.
6. Rzepa T. Paluszek K. (1996); *Style funkcjonowania zawodników w zespole piłkarskim*. Kwartalnik „Trening” Nr 1.
7. Wołyniec J. (1999); *Ocena skuteczności działań zawodników w grze w piłkę siatkową*. AWF Wrocław, materiał niepublikowany.
8. Węgiowska-Rzepa K.(1993); *Style funkcjonowania w grupie a spostrzeganie innych ludzi*, [w:] A.Oleszkowicz (red.) *Odokscenja - wybrane aspekty rozwojowe i wychowawcze ujęcia teoretyczne i empiryczne , weryfikacje*. Prace Uniwersytetu Wrocławskiego Nr 35.
9. Węgiowska-Rzepa K., Rzepa T. (1996); *Rodzaje komunikacji „ja - inni” a style funkcjonowania w grupie*, [w:] *Komunikacja dydaktyczna w wychowaniu fizycznym*. Materiały Konferencyjne AWF, Wrocław.

#### Streszczenie

W pracy dokonano oceny wybranych właściwości osobowości i skuteczności działań zawodników zespołu piłki siatkowej. W zakresie stylów funkcjonowania, poczucia umiejscowienia kontroli oraz samooceny graczy istnieją specyficzne zależności. Ze względu na małą ilość obserwowanych meczy nie dostrzeżono istotnych związków osobowości ze skutecznością gry zawodników. Wnioski pracy winny być wyznacznikiem do indywidualizacji treningu i stosowanie metod wzmacniających aktywność, wewnętrzną motywację i pozytywną samoocenę graczy.

**Tab. 1 Wyniki w zakresie stylów funkcjonowania, poczucia kontroli i samooceny zawodników**

Lp.	Zawodnik	Style funkcjonowania			„LOC”	„S.A-85”	
		Czyste	Mieszane	Nieokreślone		„P-”	„Ja-i”
1	M.K.	Sp			0	142	167
2	P.G.	Sw			0	150	160
3	W.K.	Sw			+8	151	170
4	P.J.	Sw			0	154	160
5	PC.		Sw-Sp		+4	140	155
6	M.D.		Swv-Sp		+2	160	
7	G.B.		Swv-Sd		0	150	164
6	PS.		Sw-Sp		-4	114	170
9	A.Z.			N	+12	136	167
10	M.R.			N	+8	128	158
11	P.S.			N	+10	135	142
12	M.S.			N	+6	111	152
13	T.R.			N	+10	130	170
14	J.P.			N	+4	131	148

**Tab. 2 Wyniki skuteczności działani zawodników w grze**

Lp.	Zawodnik	Funkcje w grze	Wskaźniki skuteczności działań w grze															
			Wp		WR		WA		WB		Wo		Wz		WAKT(%)			
1	M.K.	A						0,25				0,30			0,8			
2	P.G.	A	0,75	0,87			0,80	0,69	0,37	0,35	0,72	0,79	0,50	0,43	0,43	0,35	18,9	18,3
3	W.K.	H						0,20		0,47				0,70		0,49		11,2
4	P.G.	H					0,47	0,76	0,37	0,4			0,57	0,30	0,40	0,29	12,6	14,1
5	M.D.	A					0,56		0,39		0,66		0,28		0,32		18,1	
6	G.B.	A.L	0,64	0,70			0,42		0,41		0,66	0,35	0,36	0,30	0,26		18,3	9,0
7.	P.H.	R			0,68	0,73	0,72	0,58	0,19	0,39	0,56	1,0			0,51	0,49	19,0	23,1
8	A.Z.	A	1,0				0,33	0,62	0,24	0,43	0,14	0,54	0,30	0,56	0,20	0,35	6,2	12,7
9	P.S.	L, A	0,40					0,59		0,57	0,38	0,62		0,65		0,46	1,3	10,8
10	M.S.	H	1,0				0,80		0,28						0,40		4,9	

## SUMMARY

The goal of the researches was to look for influence of some aspects of personality on effectivity of volleyball players actions during the game. Some specific dependences between aspects of personality were found, but there is no reference between personality and effectivity. Results of the the researches should be the basis to individualize training process.

**СПЕЦІАЛЬНА РОЗМИНКА ЯК ЧИННИК УПРАВЛІННЯ РЕАЛІЗАЦІЙНИМИ  
ВЛАСТИВОСТЯМИ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ СИСТЕМ КВАЛІФІКОВАНИХ  
ВЕСЛЯРІВ (АКАДЕМІЧНЕ ВЕСЛУВАННЯ)**

КРОПТА РУСЛАН

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

У даний час висококваліфікованих спортсменів характеризує високий функціональний потенціал як за розвитком локомоторного апарату, координаційних можливостей регуляторних систем, так і за рівнем розвитку енергетичних механізмів, функціональних систем забезпечення м'язової діяльності.

У видах спорту з циклічною структурою рухів, куди відноситься й академічне веслування, такою головною системою є функціональна система дихання, що забезпечує масоперенос респіраторних газів, утилізацію  $O_2$  і компенсацію ацидотичних і гіпоксичних зрушень гомеостатичних параметрів. Така широка функція системи дихання створила умови для використання максимальних меж її функціонування щодо оцінки рівня фізичної підготовленості в більшості циклічних видів спорту.

Однак, функціональні можливості системи дихання залежать не тільки від верхніх меж  $VO_2$  (споживання кисню), легеневої вентиляції, гемодинаміки, транспорту  $O_2$ , але і від їх динамічних характеристик, насамперед від швидкості розгортання реакції в початковій частині та інших перехідних умовах навантаження, від їх лабільності. Фактично мова йде про діяльність механізмів гомеостатичної регуляції, що забезпечують сумарну системну відповідь дихання на раптові зміни гомеостазу, а також стійку підтримку дихальної функції весь період змагальної діяльності.

У академічному веслуванні, де енергозабезпечення відбувається переважно аеробним шляхом, а гонка триває 5 хв 30 сек - 7 хв, інертність системи дихання сполучена з ризиком надлишкового накопичення лактату в перші хвилини роботи, коли енергетичний запит компенсується гліколітичним окислюванням субстратів. Надалі, ацидотичні зрушення гомеостатичних параметрів обумовлюють зниження дихальної функції, неможливість підтримки необхідного рівня потужності роботи і досягнення високого спортивного результату.

У зв'язку з цим актуальним залишається питання розробки засобів тренування направленої реалізаційного характеру, орієнтованих на керування кінетикою функцій, їх лабільністю і, в остаточному підсумку, - на збільшення максимальної реалізації наявного енергетичного і рухового потенціалу в конкретних умовах змагальної діяльності.

До таких засобів у першу чергу варто віднести спеціалізовану розминку, основна спрямованість якої - формування готовності до мобілізації функціональних можливостей, активація адекватних стимулів реакцій (гіпоксичного, гіперкапнічного, ацидотичного), зберігання динамічних параметрів функціональних реакцій спортсмена, створення умов для активного розгортання аеробного метаболізму в процесі змагальної діяльності.

Ми припустили, що застосування раціонального сполучення рівномірних і перемінних навантажень у передстартовій розминці дозволить збільшити швидкість перехідного процесу дихальної реакції, рівень реалізації функціонального потенціалу, а значить і спортивний результат висококваліфікованих веслярів-академістів.

Мета роботи - розробити оптимальні режими спеціальної передстартової розминки, спрямовані на корекцію мобілізаційних властивостей функціональних систем, стосовно до змагальної специфіки академічного веслування.

У роботі використовувалися методи теоретичного аналізу даних спеціальної літератури, а також педагогічний експеримент, що включав серію спеціальних педагогічних тестів, із реєстрацією ергометричних даних (ергометр "Concept-II"), респіраторних параметрів (газоаналізатор "Cosmed K4b<sup>2</sup>"), частоти серцевих скорочень (реєстратор ЧСС "Polar") і біохімічних змін крові (аналізатор "Dr. Lange"). Статистичне опрацювання отриманих даних проводилось за допомогою комп'ютерного програмного пакету "Excel 97".

У дослідженні взяли участь 35 чоловіків-веслярів академічного стилю, із кваліфікацією: ЗМС - 4, МСМК - 11, МС - 20 чоловік. Вік спортсменів 24 - 32 роки. Дослідження були проведені на базі УДНДІФВС при Національному університеті фізичного виховання і спорту України в період із жовтня 1998 по листопад 1999 років.

У ході дослідження спортсменам пропонувалося виконати стандартну роботу перемінного характеру, а також ряд рівномірних навантажень із наступним виконанням змагальної роботи. Отримані дані