

## CHARAKTERYSTYKA STRUKTURY MOTYWACJI ZAWODNIKÓW UPRAWIAJĄCYCH TANIEC SPORTOWY ROCK'N'ROLL AKROBATYCZNY

Dorota LIPKA-NOWAK, Małgorzata ŁUKJAN, Dorota DUDEK

*Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie (Polska)*

**ХАРАКТЕРИСТИКА СТРУКТУРИ МОТИВАЦІЇ УЧАСНИКІВ ЗМАГАНЬ ЗІ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ - РОК'Н'РОЛІ** Дорота ЛІПКА-НОВАК, Малгожата ЛУК'ЯН, Дорота ДУДЕК  
(*Краківський університет фізичної культури, (Польща)*)

**Анотація.** Метою роботи було охарактеризувати мотиваційну структуру учасників змагань, які займаються акробатичним рок-н-ролом. Специфічні умови там, де проводяться змагання, труднощі та ризики, пов'язані із цією дисципліною, де два учасника співпрацюють гармонійно, створюючи ситуацію, яка вимагає високого рівня гнучкості поведінки та правильної мотивації. Цією працею я намагатимусь відповісти на наступні запитання:

1. Якою є структура мотивації серед людей, які займаються акробатичним рок'н'ролом?
2. Чи стать впливає на цю мотивацію і як?

**Ключові слова:** мотивація, спортивні танці, емоційний баланс, акробатичний рок'н'рол

**Wstęp.** Dla wielu psychologów sportu punktem wyjścia do rozważań nad motywacją jest model motywacji osiągnięć Atkinsona i McClelland'a [3]. Zgodnie z nim dążenie do sukcesu jest wypadkową dwóch przeciwstawnych motywów: motywu osiągnięcia oraz motywu unikania porażki. Motyw osiągnięcia można określić jako względnie trwałą dyspozycję osobowości do uczestnictwa w sytuacjach, w których występuje współzawodnictwo, walka, dążenie do samodoskonalenia, do mistrzostwa [6].

Dla jednych sportowców pragnienie sukcesu przewyższa lęk przed porażką, wówczas wykazują silną motywację osiągnięć. Dla innych z kolei lęk przed porażką jest czynnikiem ważniejszym i mówimy, że mają słabą motywację do osiągnięć [3]. W obu przypadkach największe nasilenie motywacji występować będzie przy zadaniach o średniej trudności. Obydwa typy motywacji są skuteczne, ale gdy wzrasta ranga zawodów, rywalizacja staje się wysoce stresująca, szanse na sukces mają jedynie zawodnicy z motywacją sukcesu [1]. Motywacja osiągnięć sportowych powinna mieć charakter długofalowy i dynamiczny, oznacza to, że trzeba ją dostosować do wieku, płci i etapu kariery sportowej, oraz prezentowanego poziomu zawodnika. Motywacja powinna działać stymulująco na rozwój osobowości zawodnika, przygotować go do funkcjonowania w sporcie jak i w innych sferach życia, a po zakończeniu kariery sportowej pozwolić mu realizować cele życiowe i funkcjonować w sposób dojrzały. Trzeba pamiętać, że oddziaływania mają prowadzić do rozwoju motywacji wewnętrznej, ponieważ tylko wtedy sport dostarcza radości oraz kształtuje poczucie sprawstwa i wiarę we własne siły [1]. Zadania treningowe powinny być tak dobrane, by do ich wykonania konieczny był maksymalny wysiłek i koncentracja. Nie mogą przekraczać aktualnych możliwości zawodnika. Cel stawiany przed sportowcem powinien być realny do wykonania, i tylko wtedy zawodnik walczyć może o jego osiągnięcie. Zadania zbyt łatwe nie wyzwalają konieczności mobilizacji i koncentracji, natomiast zbyt trudne – zniechęcają i załamują psychicznie zawodnika. Zadania zbyt łatwe i te trudne nie sprzyjają kształtowaniu siły motywu osiągnięć. Nieodpowiednia motywacja powoduje pojawienie się różnego rodzaju postaw lękowych i frustracji.

Według Taylora [1] rozwój mistrzowskiej motywacji opiera się na siedmiu zasadach :

1. koncentracja na celach długoterminowych
2. obecności partnera treningowego
3. docenianie konkurentów
4. sygnały motywacyjne

5. planowanie kariery
6. codzienne pytania
7. istota motywacji

Z badań wynika, że dominują cztery główne motywacje: dobre zdrowie fizyczne, dobre samopoczucie psychiczne, poprawa kondycji i osiągnięcie niezależności (uzyskanie pewnej pozycji, sprostanie osobistym wyzwaniom), [3]. Współczesne badania wykazują, że motywacja wewnętrzna jest dla większości zawodników czynnikiem najważniejszym. Można stwierdzić, że sportowiec to jednostka o silnej motywacji osiągnąć, która w zależności od indywidualnych preferencji może przyjmować mniej lub bardziej skrajne postawy, przejawiające się w dążeniu do stałego, nadmiernego podwyższania planowanych wyników. Dążenie do sukcesów, rekordów i zwycięstw to podstawowy aspekt sportu wyczynowego [6].

**Celem** podjętych badań było dokonanie charakterystyki struktury motywacji zawodników rock'n'rolla akrobatycznego, dyscypliny, która jak dotąd nie wzbudzała szerszego zainteresowania badaczy. Rock'n'Roll Akrobatyczny to jedna z dyscyplin tańca sportowego, która odniosła wielki sukces na World Games w Akita 2001 roku i została uznana za oficjalny sport światowy. Należy również dodać, że jest to dyscyplin oczekujących na przyznanie miana dyscypliny olimpijskiej i może po World Games 2009 w Kaohsiung na Tajwanie spełniać się oczekiwania wszystkich tancerzy. O strukturze zawodów i charakterystyce samej dyscypliny pisałam wcześniej [4], tu jedynie chciałabym przypomnieć iż, specyficzne warunki rozgrywania zawodów, trudności i niebezpieczeństwa tej konkurencji, w której musi ze sobą harmonijnie współpracować para zawodników, tworzą sytuację wymagającą dużej elastyczności zachowania i odpowiedniej motywacji. W pracy postaram się odpowiedzieć na dwa pytania:

1. Jak kształtuje się struktura motywacji u osób uprawiających rock'n'roll akrobatyczny?
2. Czy i jak płec różnicuje tę motywację?

#### **Material i metody.**

Badania przeprowadzono wśród zawodników rock'n'rolla akrobatycznego w kategorii seniorów. Badaniem objęto kategorie „Klasy B” i „Klasy Głównej” dwóch najbardziej złożonych i zaawansowanych klas przeznaczonych dla zawodników powyżej 17 roku życia.

Ogółem przebadanych zostało 60 osób (30 kobiet, 30 mężczyzn) w wieku 17 – 35 lat uprawiających taniec sportowy-rock'n'roll akrobatyczny o stażu nie mniejszym niż 5 lat z czterech ośrodków sportowych w Polsce: Zielona Góra, Warszawa, Wrocław, Kraków. Do obliczeń statystycznych zakwalifikowano 56 kompletów ankiet. Pozostałe cztery odrzucono pomimo wysokich osiągnięć sportowych i stażu zawodniczego, z powodu niekompletnego wypełnienia ankiet. Badania objęły całą populację par spełniających w/w warunki, przeprowadzone zostały kolejno w każdym z czterech miast: Wrocław, Zielona Góra, Warszawa, Kraków. Wśród badanej grupy znaleźli się wielokrotni Mistrzowie Polski, finaliści Mistrzostw Europy, medaliści Pucharów Świata, oraz dwukrotni Mistrzowie Świata formacji quatro z Zielonej Góry.

W badaniach wykorzystano „Skalę motywacji” P. C. Terry i A. Fowles w polskiej adaptacji S. Sterkowicz [8]. Kwestionariusz służy do badania motywacji zawodników uprawiających sport, oraz pozwala ustalić, które z tych motywów są najważniejsze w działalności sportowej zawodnika. Zbudowany jest z 27 pytań. Badany dokonuje oceny poszczególnych pozycji zakreślając odpowiedź na skali od 0 do 10, gdzie 0 oznacza motyw nic nie znaczące natomiast 10 – najważniejsze. Strukturę motywacji określa dziewięć czynników charakteryzujących motywację sportowców:

Exc- dążenie do doskonałości i perfekcji w działaniu, Hif-uzyskanie sprawności i dobrego zdrowia, Aff-poczucie przynależności, Ind- poczucie niezależności, Str- poczucie stresu, Pow-dążenie do władzy i dominacji, Exs-sukces zewnętrzny, Ins- sukces wewnętrzny, Agg- potrzeba agresji. Dodatkowo dla potrzeb pracy wykonano test STAI (State – Trait Ankiety Inventory) C. D. Spielbergera [9]. Kwestionariusz składa się z dwóch oddzielnych skal, z których każda zawiera 20 pozycji. Skala X-1 jest przeznaczona do pomiaru lęku jako stanu (uwarunkowanego daną, konkretną sytuacją). Skala X-2 służy do pomiaru lęku jako cechy (względnie stała cecha osobowości, jaka towarzyszy człowiekowi w sytuacjach codziennych). W badaniach statystycznych użyto metod: średnie

arytmetyczne, odchylenie standardowe, analiza czynnikowa, rangi. Wyniki testowano na poziomie istotności  $p=0,05$ .

**Wyniki.** Szczegółowe omówienie wyników badań chciałabym rozpocząć od stwierdzenia braku różnic istotnych statystycznie w odpowiedziach kobiet i mężczyzn, w zastosowanym kwestionariuszu (tab. 1). Z analizy jednoczynnikowej wariancji wynika, że płeć nie różnicuje w żaden sposób motywów uprawiania sportu przez zawodników tańca sportowego. Sytuacja taka pozwala na dalsze analizy bez ograniczania płci.

Tabela 1

### Wyniki jednoczynnikowej analizy wariancji motywacja a płeć

	F	p
Exc- dążenie do doskonałości i perfekcji w działaniu	0,18	0,67
Hif- uzyskanie sprawności i poczucie dobrego zdrowia	0,44	0,51
Aff- poczucie przynależności	1,23	0,27
Ind- poczucie niezależności	0,23	0,63
Str- potrzeba stresu	1,00	0,32
Pow- dążenie do władzy i dominacji	0,01	0,91
Exs- sukces zewnętrzny	0,76	0,38
Ins- sukces wewnętrzny	2,1	0,15
Agg- potrzeba agresji	0,07	0,79

Wyeliminowanie płci jako zmiennej może świadczyć o dużym doświadczeniu i dojrzałości par sportowych. Jednokierunkowe cele i dążenia jak i podobne wybory są charakterystyczne dla kategorii seniorów w rock'n'rollu akrobatycznym. W przyszłości warto zanalizować strukturę motywacji w kategorii juniorów.

Tabela 2.

### Struktura motywacji zawodników

	Exc	Hif	Aff	Ind	Str	Pow	Exs	Ins	Agg
średnia	22,49	21,96	22,26	21,72	18,94	16,98	18,15	15,42	10,19
sd	4,06	5,79	5,18	5,78	6,18	6,31	5,40	7,05	6,27
min	12	7	8	0	3	4	5	2	0
max	30	30	29	30	30	30	29	30	25
ranga	1	3	2	4	5	7	6	8	9

Z tab. 2 można odczytać iż wśród dziewięciu czynników motywacji określonych u ogółu zawodników dominował czynnik Exc – dążenie do doskonałości i perfekcji w działaniu. Pierwsza ranga tego czynnika jest w pełni uzasadniona. W tańcu sportowym wymaga się od zawodników zarówno perfekcji w zakresie techniki wykonania figur i elementów akrobatycznych jak i nienaganej prezentacji artystycznej. Tylko ciągle dążenie do doskonałości, satysfakcja z poprawiania swoich umiejętności gwarantuje sukces sportowy. Na drugiej pozycji znalazł się, niezależnie od płci badanych, czynnik Aff – poczucie przynależności, który dodatkowo potwierdza partnerskie relacje w seniorskich parach sportowych. Motywy te określają stwierdzenia „lubię spotykać się, obcować z innymi zawodnikami”, „lubię pracować w małej grupie przyjaciół”. Czynnik Exs – sukces zewnętrzny, zajął szóstą pozycję, wynika z tego że dobra materialne: medale, pieniądze, możliwość wyjazdów nie stanowią priorytetu w działalności sportowej. Na końcowych pozycjach uplasowały się czynniki Pow – dążenie do władzy i dominacji i Ins – sukces wewnętrzny. Czynnik Agg – potrzeba agresji, osiągnął ostatnią pozycję rangową co jest w pełni uzasadnione. Agresja wiąże się z uczuciem gniewu, niezadowolonia, z tendencją do wyładowania go w zachowaniu i w postawach wymuszonych przeciw osobom lub przedmiotom, które go wyłoniły. Źródłem agresji może być popęd wrodzony, frustracja, wpływ środowiska, może ona podlegać jednak sublimowaniu poprzez trening i rytualna walkę. Motywy związane z agresywnością, bardzo rzadko występują wśród zawodników tańca sportowego. Jest to zapewne spowodowane tym, że w treningu i zawodach tej dyscypliny sportu nie ma elementu walki bezpośredniej z przeciwnikiem.

Z strukturą motywacji sportowej ściśle związany jest poziom lęku. Przyjmuje się, że optymalny lęk powoduje nastawienie mobilizacyjne, dążenie do doskonałości i mistrzostwa wykonania, podczas gdy zbyt wysoki lub niski poziom lęku prowadzi do obniżenia motywacji, czego konsekwencją może być potrzeba agresji, która ujawnia się w chwili odniesionej porażki. Istnieją, według Kwestionariusza Samooceny Spielbergera dwie postacie lęku: lęk jako stan, odznaczający się występowaniem niepokoju charakterystycznego dla sytuacji zadaniowych oraz lęku cechy, który charakteryzuje się ogólnym niepokojem uwarunkowanym charakterologicznie. Dwie postacie lęku mogą mieć wpływ na poszczególne wymiary struktury motywacji sportowej.

Tabela 3

### Lęk – stan (X1) i lęk – cecha (X2) a struktura motywacji

	Exc	Hif	Aff	Ind	Str	Pow	Exs	Ins	Agg
X1	-0,07	-0,06	-0,13	0,03	-0,09	-0,05	0,03	-0,03	-0,08
X2	0,18	0,07	<b>0,34</b>	0,03	0,14	-0,07	0,05	0,00	-0,21

Z tab 3 wynika, że lęk – stan nie koreluje z żadną ze struktur motywacji. Może to świadczyć o tym, iż lęk wywołany niepokojem w sytuacji trudnej startowej, nie wpływa na strukturę motywacji zawodników. Główne motywy uprawiania sportu przez zawodników rock'n'rolla – dążenie do doskonałości i perfekcji działania oraz motyw osiągnięcia nie będą dezorganizowane przez wysoki poziom lęku stanu. Słaba korelacja lęku cechy (0,34) z czynnikiem Aff – poczuciem przynależności, wskazuje na ścisły związek między partnerami. Zawodnicy osiągają stan równowagi emocjonalnej w obecności trenera, innych zawodników, szukają kontaktu i akceptacji w swojej grupie.

**Dyskusja.** Konkurencja tańca sportowego – rock'n'roll akrobatyczny charakteryzuje się stałą ciągłością uczenia się i doskonalenia nowych elementów technicznych zarówno tanecznych jak i akrobatycznych. Złożoność tej dyscypliny sportu wymusza systematyczność w treningach jak i perfekcyjne opanowanie i przygotowanie techniczne sportowca. Zdobyte umiejętności weryfikowane są na zawodach sportowych, gdzie właśnie perfekcja opanowanych układów, doskonałość fizyczna i psychiczna decydują o wygranej. Odpowiadając na postawione w pracy pytanie należy stwierdzić, że dążenie do doskonałości i perfekcji w działaniu (Exc), to główny motyw uprawiania sportu przez zawodników rock'n'rolla akrobatycznego w Polsce. Sukces zewnętrzny (Exs) i sukces wewnętrzny (Ins) znalazły się dopiero na szóstej i ósmej pozycji rangowej, z czego wynika, że nie są głównymi motywami dla których tancerze uprawiają sport. Interesująca wydaje się dopiero trzecia pozycja czynnika (Hif) – uzyskanie sprawności i dobrego zdrowia, wśród zawodników rock'n'rolla akrobatycznego. Z badań wynika, że czynnik ten (Hif), jest najważniejszym motywem wśród studentek uprawiających aerobik sportowy, zawodniczek judo, zawodników piłki nożnej w wieku szkolnym [7]. Wyniki te mogą być zależne od wieku badanych osób, stażu zawodniczego oraz poziomu sportowego.

Uzyskane w pracy wyniki można nazwać nowatorskimi w tej dziedzinie sportu. Postawione wnioski mogą być pomocne dla praktyki trenerskiej, umożliwią lepsze poznanie zawodników, zrozumienie mechanizmów kryjących się za określonymi zachowaniami, jak i samym zawodnikom mogą pomóc w lepszym rozumieniu siebie. Osoby trenujące taniec sportowy coraz częściej korzystają z konsultacji psychologicznych oraz uczestniczą w organizowanych warsztatach. Z doniesień wynika, że powstała na świecie nowa dziedzina psychologii sportu – psychologia tańca, która z powodzeniem rozwija się w Stanach Zjednoczonych i krajach Europy Zachodniej [2]. Psychologia tańca podobnie jak psychologia sportu zajmuje się m.in.: optymalizacją poziomu stresu, motywowaniem oraz podtrzymywaniem motywacji, uczeniem sposobów koncentracji uwagi, wzmacnianiem samooceny i pewności siebie, wypracowaniem prawidłowych relacji w parze lub grupie tanecznej, podtrzymywaniem pozytywnego myślenia, organizowaniem zajęć relaksacyjnych i warsztatów psychologicznych, wspieraniem tancerzy kontuzjowanych i uczeniem ich sposobów radzenia sobie z kontuzjami, wyznaczaniem celów [5].

Jak podaje Barbara Jakubiec [2] psychologia tańca zajmuje się dodatkowo takimi zagadnieniami jak: metody i techniki nauczania tańca, proces uczenia się tańca, wyzwianie twórczości u tancerzy, cechy osobowości trenera optymalne dla procesu nauczania – uczenia się tańca, osobowość

tancerza ze szczególnym uwzględnieniem zmian, jakie zachodzą w nim podczas okresu dorastania, a mają wpływ na motywację i charakter tańca.

### Wnioski

1. Pomimo jednoznacznych motywów uprawiania sportu przez pary sportowe, trenerzy powinni pamiętać o indywidualnym podejściu do zawodnika w celu odpowiedniej mobilizacji i motywacji do treningów i realizacji osiągnięć sportowych.
2. W pracy treningowej powinno zwrócić się uwagę na kształtowanie motywacji wewnętrznej, tak niezbędnej do osiągnięcia mistrzostwa sportowego.
3. W procesie szkoleniowym należy pamiętać, iż dla utrzymania optymalnego poziomu lęku cechy zawodnicy potrzebują dogodnych i sprzyjających warunków pracy, akceptacji wśród innych zawodników, a na zawodach obecności trenera i równowagi emocjonalnej w parze.

### Bibliografia

1. *Blecharz J.* Motywacja jako podstawa sukcesu w sporcie / Blecharz J. // Psychologia sportu w treningu dzieci i młodzieży. – Warszawa, 2004.
2. *Jakubiec B.* Psychologia tańca – psychologia sportu czy psychologia sztuki? / Jakubiec B. // Psychologia w sporcie. – Warszawa, 2006.
3. *Jarvis M.* Psychologia sportu / Jarvis M. – Gdańsk : Wydawnictwo Psychologiczne, 2003.
4. *Lipka-Nowak D.* Psychologiczne aspekty tańca sportowego – wpływ sytuacji trudnych na dobrostan / Lipka-Nowak D., Kapik-Gruca K., Perzyńska-Biskup A. // Wpływ zdrowego i niezdrowego stylu życia na dobrostan / pod redakcją K. Turowskiego, Lublin : wyd. NeuroCentrum, 2008, S. 113 – 121.
5. *Morris T.* Psychologia sportu / Morris T., Summers J. // Strategie i techniki. – Warszawa, 1998.
6. *Sankowski T.* Wybrane psychologiczne aspekty aktywności sportowej / Sankowski T. – Poznań : AWF, 2001
7. *Sterkowicz-Przybycień K. D.* Motywy uprawiania aerobiku sportowego przez studentów i studentki wyższych uczelni / Sterkowicz-Przybycień K., Ambroży D. // Proces doskonalenia treningu i walki sportowej. – Warszawa : AWF, 2006. – T. 3.
8. *Sterkowicz K.* Aerobik i judo / Sterkowicz K., Sterkowicz S. // Trening. – Warszawa : UKFiT, 1993. – Nr. 4 (20).
9. *Wrześniewski K.* State – Trait Anxiety Inventory the Polish adaptation (STAI) / Wrześniewski K., Sosnowski T., Textbook PTP. Warszawa, 1996.

## CHARAKTERYSTYKA STRUKTURY MOTYWACJI ZAWODNIKÓW UPRAWIAJĄCYCH TANIEC SPORTOWY ROCK’N’ROLL AKROBATYCZNY

**Dorota LIPKA-NOWAK, Małgorzata ŁUKJAN, Dorota DUDEK**

*Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie*

**Streszczenie.** Celem podjętych badań było dokonanie charakterystyki struktury motywacji zawodników rock’n’rolla akrobatycznego. Specyficzne warunki rozgrywania zawodów, trudności i niebezpieczeństwa tej konkurencji, w której musi ze sobą harmonijnie współpracować para zawodników, tworzą sytuację wymagającą dużej elastyczności zachowania i odpowiedniej motywacji. W pracy postaram się odpowiedzieć na dwa pytania:

1. Jak kształtuje się struktura motywacji u osób uprawiających rock’n’roll akrobatyczny?
2. Czy i jak płeć różnicuje tę motywację?

**Słowa kluczowe:** motywacja, taniec sportowy, lęk, równowaga emocjonalna, rock’n’roll akrobatyczny.

**CHARACTERISTICS OF THE MOTIVATION STRUCTURE  
OF CONTESTANTS DOING SPORT DANCING,  
ACROBATIC ROCK'N'ROLL**

**Dorota LIPKA-NOWAK, Małgorzata ŁUKJAN, Dorota DUDEK**

*University of Physical Education of Cracow*

**Annotation.** The aim of the work was to characterise the motivation structure of contestants practising acrobatic rock'n'roll. Specific conditions where competitions take place, difficulties and risks associated with this discipline, where two contestants have to cooperate harmoniously, create a situation requiring high levels of behavioural flexibility and appropriate motivation. I am going to make an attempt to answer the following questions in my work:

1. What is the structure of motivation among individuals practising acrobatic rock'n'roll?
2. Does sex diversify this motivation and how?

**Key words:** motivation, sport dancing, anxiety, emotional balance, acrobatic rock'n'roll.