

EMOTIONAL INTELLIGENCE AND THE SENSE OF EFFICIENCY OF COACHING AND INSTRUCTING IN WRESTLING

Emotional intelligence in wrestling

KATARZYNA RUTKOWSKA¹, DARIUSZ GIERCZUK²

*The Josef Pilsudski University of Physical Education in Warsaw,
Faculty of Physical Education and Sport in Biała Podlaska, Department of Psychology¹
Department of Sports Theory and Disabled People's Sport²*

Mailing address: Katarzyna Rutkowska, Faculty of Physical Education and Sport, 2 Akademicka Street, 21-500 Biała Podlaska, tel.: +48 83 3428779, fax: +48 83 3428800, e-mail: kr@psychologsportu.pl

Abstract

Introduction. The aim of this study was to diagnose the level of emotional intelligence and sense of efficiency among the occupational group of coaches and instructors in wrestling. **Material and methods.** The study involved 27 participants of a training course for coaches and instructors in training (25 men and 2 women). The basic methods of research involved the Emotional Intelligence Questionnaire INTE and the GSES scale for measurement of the sense of efficacy. Their use allowed us to diagnose the average level of emotional intelligence and the sense of self-efficacy. **Results.** Coaches and instructors are characterised by average level of emotional intelligence and the sense of self-efficacy. First class coaches are characterized by significantly higher levels of emotional intelligence, and the belonging to the group of trainers has no influence on the sense of efficacy. **Conclusions.** The results of the study can provide guidance to create/modify training programs for sports coaches. Developing mental toughness and improving emotional intelligence should occupy a special place in the training process wrestlers.

Key words: emotional intelligence, sense of efficacy, wrestling

*(...) we are not just educating coaches –
but people who work as coaches (...)
[Perkowski 2009, p. 179]*

Introduction

The specificity of the work of a contemporary coach in the sport needs constant development and enhancement of interdisciplinary skills. Knowledge of various fields and the ability to apply it under specific circumstances, increase the efficacy of coaches. One such field is psychology. Being aware of his/her own psychosocial needs and those of the players and a coach not only continually enhances his/her knowledge in this field, but also cares about personal development, fine tunes various skills/competencies that might guarantee effective and satisfactory performance in various spheres of life – professional as well as personal. One of the important elements of social competence is emotional intelligence.

Wrestling is one of the most difficult sports discipline [1, 2]. It requires high level of physical fitness and appropriate personality traits [3, 4]. During competition, wrestlers use variety of technical and tactical actions to overcome the resistance of the opponent. Actions conducted in this way are characterized by rapid change of position and multiplicity of unexpected changes in the situation [5, 6, 7]. The result of direct sports combat of two wrestlers, often equally well-trained in terms of fitness, depends largely on their mental toughness and connected with it emotional intelligence, i.e. the ability to tackle new tasks and adapt to the changing situation during hard physical exertion and fatigue. Appropriate level of mental preparation largely determines the extent of success and attaining perfection in wrestling [1, 2, 8].

A well-trained wrestler should have the potential ability to cope with a variety of difficult situations arising during the process of training and competition. Without proper mental preparation it would be difficult to make the right decisions, perform appropriate activities, perceive cause and effect relationships in sports training, elimination of erroneous actions and ways of solving tasks [8]. Therefore, in the process of training of wrestlers, training focused on shaping mental resilience and improvement of emotional intelligence is an absolute necessity.

The traditional academic psychology assumes that the concept of intelligence characterizes the level of intellectual functioning. This applies only to the cognitive aspect of human activity. Emotions (especially those of representatives of the cognitive mainstream) are treated as an irrational element, interfering/lowering the level of intellectual functioning [9]. Relatively recent studies, however, led to the conclusion that high IQ, not only is not sufficient, but sometimes even hinders the attainment of goals. The search for determinants of comprehensive human development, effective functioning in various areas and various successes, intra-/interpersonal good relationships and, consequently, satisfaction with life helped to successfully raise the profile of emotional intelligence [9, 10, 11].

Emotional intelligence is an acquired meta-skill (acquired especially in childhood). At the same time, it is worth noting, in a sense it moderates the acquisition of social skills and development of various competencies, mainly including empa-

thy – i.e. a component of emotional intelligence. Emotional intelligence is a collection of instrumental and motivational skills, which helps to effectively utilize the human potential. It determines the adequate processing of emotional knowledge, perception, understanding and regulating emotions. Its high level provides comprehensive access to the emotions also during the process of thinking. Thanks to emotional intelligence the use of existing emotional experience becomes more effective, which in turn proves to be helpful in coping with difficult social situations [11, 12, 13]. The results also show that the level of emotional intelligence is significantly associated with broadly defined health – good frame of mind in different areas of human functioning. Emotionally intelligent individuals cope better with difficult situations, and more effectively manage stress [14]. It therefore appears that in this sense the level of emotional intelligence is related to the sense of human self efficacy. The sense of self-efficacy is identified with the conviction of one's own competency, control of their own actions, and even a sense of internal locus of control. It is treated as a psychological resource – a subjective belief in the possibility of affecting the course of various types of situations – both known ones and new ones. In practice, it is reflected at the stage of undertaking of an activity and a possible revision of its course. People with a higher sense of self-efficacy, aware of their resources and their impact on situations, are more eager to undertake various activities (even if marked by risk) and more effectively pursue their objectives [15, 16, 17, 18, 19].

Emotional intelligence understood in this way and sense of self-efficacy should be the main characteristics of a modern coach. A person, who understands and optimally manages their own emotions and those of the protégées, assists the development of their psychological resources through that of his/her own, yet is aware of his/her completeness and successfully implements certain assumptions (personal as well as the training/professional ones).

Material and methods

The purpose of this study was to determine the level of emotional intelligence and sense of self-efficacy, and a possible relationship between these variables in the occupational group of coaches and instructors in wrestling. The results may be helpful in developing guidelines for preparation/modification of programmes for sports instructors, especially in the area of education/training in psychology. The expected effect of implemented changes will involve improvement in specific psychosocial predispositions/skills; and ultimately – more effective interaction with players.

In the study, an individually prepared questionnaire was used, which involved the collection of basic particulars as well as basic information about the career of the coach/instructor. In addition, the subjects were also asked to complete:

- Emotional Intelligence Questionnaire INTE – an accurate and reliable tool conceptually related to the theoretical model of emotional intelligence of Salovey and Mayer, the questionnaire consists of 33 statements to which subjects respond by determining the degree (on five-point scale), given the wording of compliance with their convictions [13],
- GSES scale - Generalized Self-Efficacy Scale - by Schwarzer, Jerusalem and Juczyński used for measurement of the sense of self efficacy [17].

The study involved 27 people. They were students of educational courses for wrestling coaches/trainers organized by the Faculty of Physical Education in Biala Podlaska (AWF Warszawa). The study was conducted in two stages, during which 15 students of first class coach training course were tested (14 men, 1 woman) and 12 students (11 men, 1 woman)

instructor's course.

The subjects (N=27) were aged 18-53 years. The characteristics of each group are as follows: first-class coaches – M=38.3, SD=7.15, instructors – M=28.3, SD=10.0, the difference is statistically significant (U=34.5, $p \leq 0.01$). The subjects had various level of experience in training and working with players, and the average length of experience was in the group of first class coaches was – M=11.1, SD=7.1, and in the group of instructors – M=1.7, SD=2.1 (it is worthwhile emphasizing that five instructors had not yet worked in the profession, while the length of professional experience of the others ranged from 1 year to 7 years). This variable was also different in both groups – U=7.0, $p \leq 0.01$.

Results

After gathering research material, appropriate calculations were made, just as required by the authors of the tools. Unprocessed results were referred to the appropriate standards (including gender and age of the respondents in the case of measurement of emotional intelligence, and in the case of the sense of self-efficacy the results were referred to the interim standards for all adults) for each person to give so-called calculated results. Analysis of the averaged converted results leads to the conclusion that coaches and instructors represent the average level of emotional intelligence and the average level of self efficacy. It should also be noted that (based on the non-parametric test of significance between the ranks of U Mann-Whitney) first class coaches had higher levels of emotional intelligence than the instructors. The results of detailed analyses are presented in Table 1.

Table 1. Analysis of the level of emotional intelligence and self-efficacy surveyed coaches and trainers

Scale and type of results ¹	Surveyed group	Results interval	M ²	SD ³	U ⁴	P ⁵
INTE - WS	First class coaches	117-154	138.3	9.22	30.0	0.00
	Instructors	110-137	125.7	8.4		
INTE - WP	First class coaches	4-10	7.9	1.4	29.5	0.00
	Instructors	3-8	5.7	1.6		
GSES - WS	First class coaches	29-39	33.7	3.4	72.5	0.39
	Instructors	29-36	32.4	2.5		
GSES - WP	First class coaches	6-10	7.9	1.3	73.5	0.43
	Instructors	6-9	7.5	0.9		

¹ WS – raw data, WP – calculated results, raw score each subject were referred to the ten standards proposed by the authors of the tools – on this basis the results were averaged;

² Mathematical average; ³ Standard deviation;

⁴ U Mann-Whitney test result; ⁵ significance level

Moreover, referring to the indications in the literature, a statement of categories of calculated results was prepared, showing the level of emotional intelligence. Figure 1 presents the percentage distribution of the three basic categories. In the group of first class coaches there were no low scores. Nearly 70% of the subjects obtained high scores. In the group of instructors one person had a score showing emotional intelligence level being below average. Two people received high scores, others, $\frac{3}{4}$ of the group, were at the average level of the tested variable.

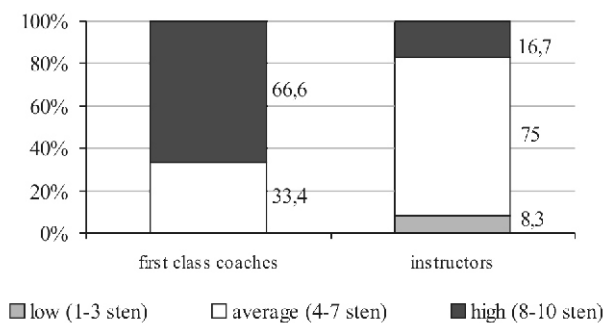


Figure 1. Presentation of categories of calculated results INTE

A similar analysis was prepared for the results of the survey respondents using the GSES Scale (Fig. 2). All the respondents obtained results showing the average and higher than average level of the sense of self-efficacy, there were no low results. Among the first class coaches there were two people, and among the instructors – one person, obtained average results. The rest of the respondents – being vast majority – had high levels of the sense of self-efficacy.

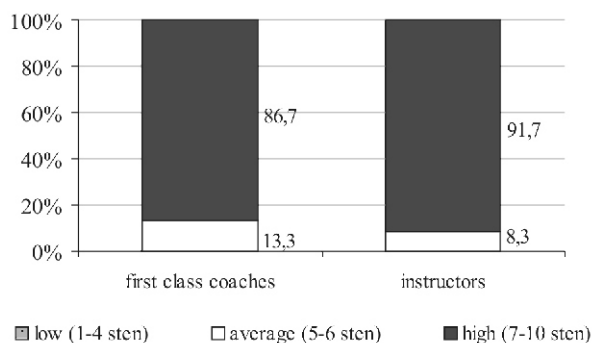


Figure 2. Presentation of categories of calculated results GSES

The next step in the statistical analysis was to calculate correlation. Referring to the value of rho-Spearman coefficients it was demonstrated that in the group of first class coaches there was a correlation between the level of the sense of self efficacy and the level of emotional intelligence ($\rho=0.60$, $p \leq 0.05$). In addition, a relationship was identified between age of coaches and the length of their involvement in the profession ($\rho=0.73$, $p \leq 0.01$). No such relationships were found in the group of instructors. On the other hand, when analyzing the test results, a correlation between age and the sense of self-efficacy was revealed ($\rho=0.61$, $p \leq 0.05$), which in turn was not found in the group of trainers.

Discussion

The findings can be viewed in two different ways. The significance of emotional intelligence and the sense of self-efficacy appears to be important (considered as separate characteristics, but also related variables), as much for the coach as for his/her players. The coach is for them not only a trainer but also an educator. Presented by his skills are kind of role model for pupils.

However, it appears that the deliberate and conscious strengthening of emotional intelligence among athletes is not yet sufficiently appreciated. The literature suggests that it is worthwhile to dedicate appropriate thematic blocks to this issue (for example, ones developed by sports psychologists).

Emotional intelligence allows players to make better use of various psychosocial skills, useful in sporting situations, but also in personal life. Examples of such skills (which are highly conducive to the optimization of self-regulation) include more positive inner monologues, which are a kind of buffer between the emotions and reactions [14, 20]. This easily translates into sporting results [21]. A coach who is also a leader should not only develop players' emotional resistance, but also support them emotionally. Research shows that genuine concern demonstrated to athletes translates into their commitment to training [22]. This may be particularly important in the context of the growing problem – the resignation of young people from sport, as well as professional satisfaction in the context of the coach [23]. However, observation of the reaction of many coaches (especially during the competition of their players) not always provides optimistic conclusions [24].

Currently, more and more attention is paid to the issue of coaching. This issue is closely related to the area of sport [25, 26, 27]. It is suggested that the coach, which in practice is a trainer, should enhance emotional intelligence in others, but for this to be possible he should intensely care about his/her personal development [28]. And so, the second direction of the discussion of our own research is the importance of the variables tested for the functioning of the coach. In sports psychology of sport, there increasingly appear analyses of the psychological profile of coach [24, 29, 30, 31]. A coach who has high level of specific psychological skills (including perhaps those analysed in this study) "can effectively form players' confidence and their belief in success" [30]. In light of this thesis, the research brings optimistic forecasts. The vast majority of the respondents (instructors as well as coaches) are characterized by high level of the sense of self-efficacy. On the other hand, the difference in the levels of emotional intelligence between the two groups may become an important guideline for developing of sports coach training programs. At the level of institutional education of instructors more attention must be devoted to issues related to psychosocial development to strengthen and to direct the development of social competence with particular reference to the component discussed in this study, and at the same time, in conjunction therewith, the sense of self-efficacy should be reinforced. Assuming that the trainers gain knowledge and skills on the basis of institutional interaction (usually these are training courses increasing of formal qualifications or occasional thematic training), and in the course of independent activity [32], it is worthwhile to consider the third option (in addition to formal education and self education), which monitoring would ensure institutional learning outcomes and support personal and professional development – a form even more considering the elements of sports psychology [25]. Psychologists are offered so-called Balint training enhancing self-awareness, empathy improvement, which translates into better performance in the personal and professional life [35, 36]. Perhaps the professional group of instructors/trainers could also receive customized and new forms of training suited to the specifics of their work individual needs.

The consequences of deficiencies in the field of emotional intelligence, particularly empathy, may even increase the likelihood of aggressive behaviour [37]. It is worth noting that empathy never reaches perfection. It requires constant reinforcement. Working on it favourably affects the quality of interaction with others [38]. This may be an argument for the implementation of programs developing selected psychological and social skills among high level coaches who have been in the profession for extended periods of time. "The own self is born during the interaction with other people. Depending on what was the quality of interaction with them, the chances of self

affirmation and consolidation either increase or decrease” [38]. This in turn is important in the context of another problem – professional burnout among coaches. It is the body's response to chronic occupational stress and failures in dealing with various types of burdens. It is worth noting that the probability of its occurrence is higher among people who strongly identify with their professional roles, and are highly involved in what they do [39]. Burnout, emotional exhaustion, depersonalization, feelings of personal achievement are other symptoms that indicate this process [40, 41, 42, 43]. A number of negative consequences of burnout involve not only the work area and working relationships. The effects can be felt in the area of relationships with loved ones and in the family environment. Burnout syndromes include deterioration of relationships, decreased interest in the problems of family etc. [39, 41]. The issue of professional burnout was originally discussed mainly in the context of a group of nurses and teachers. The conclusion of these discussions can be very useful in the case of sports, namely – for trainers and coaches, especially that in the literature more often this issue is being raised – both in terms of coaches (and professional burnout) and athletes (sports burnout; also at the level of children and youth sports) [44, 45, 46]. Of particular interest are the studies in which the issue of burnout analyzed from two different prospective. The authors demonstrate a link between the professional burnout of coaches and sporting burnout of players [47]. Providing coaches with specific psychological skills, raising their awareness of psychosocial needs of their own and those of the player, making them aware of certain problems (including risk) and raising awareness and the ability to identify (in themselves and their players) psychological resources, including emotional intelligence (which is believed to be a buffer against professional burnout) and the sense of self-efficacy, and encouraging the pursuit of personal development, should be strongly emphasized in training programs for sports coaches and trainers.

It is worth noting that the majority of respondents already had professional experience in the coaching job. In this group there were also seven persons – participants of the instructor's training course. This is a proof that also people who do not yet have formal qualifications also work as coaches; this group of candidates for instructor has an average of nearly three years professional experience. Five people from the group of instructors did not have any work experience at the time of the study. This fact, as well as the age of the subjects, may have contributed to the lack of correlation between the emotional intelligence and the sense of self-efficacy among the instructors, whereas such a link was noted in the group of coaches. Not only the high level of specific variables (for example, emotional intelligence test), but also their relationship to other psychological resources (such as sense of self-efficacy) can contribute to more effective professional and personal development. Such relationships can form naturally in the course of social training, based on life experiences (personal and professional experience). However, they should be parallel, systemically and directionally amplified and directed in the course of formal education. People who prepare educational professional development programs should take into account the fact that among those entering the path of professional coaching development there will be newcomers to the profession as well as people with several years of experience. This is another premise supporting the above proposals to implement additional forms of development allowing for some individualization.

The increase sporting level in wrestling forces trainers continuous improvement of knowledge about mental resilience, and methods for improving various psychological resources, including – emotional intelligence of players. Unfortunately, the issue of emotional intelligence in the process of training of wrestlers is usually ignored, and its formation primarily takes

place as a “by product” of training, for example on the basis of gaining further sporting experience.

The necessity to provide players in the training process with adequate set of skills to cope in a variety of unforeseen situations, under extreme pressure and physical as well as emotional exhaustion is absolutely undisputed. However, without continuous upgrading of knowledge, skills and relevant qualifications it may be very difficult. Specialized courses for instructors and coaches, workshops, scientific and methodological and training should cover appropriate number of hours equip trainers/coaches with the necessary knowledge and skills to improve their emotional intelligence and that of players. Unfortunately, wrestling training programs lack appropriate emphasis on mental preparation, including the presentation of methods for developing mental toughness and ability of coaches and athletes to cope in a variety of problematic situations. Even the recent changes in the new legislation implemented by Minister for Sport and Tourism regarding the obtaining of professional qualifications in sport include no provisions for the implementation extended training in sports psychology. It is disproportionate to the seriousness of the importance of emotional intelligence in competition and achieving high performance of athletes, especially in direct contact sports.

The research conducted for the purpose of this study covered relatively small group of training staff, including only two women – which seems to confirm that the profession of coaching is represented mainly by men, with only every tenth coach in Poland being a woman [48, 49]. The general selection of the sample is justified by non mass training of coaching staff in wrestling, and the still low popularity of wrestling. Nevertheless, especially in the face of changes in education instructors and coaches, the results of this study can become a contribution to the debate on the issues of psychosocial aspects of general development and professional development.

Conclusions

Based on the information obtained, the following conclusions were made:

1. Coaches and instructors are characterized by average level of emotional intelligence and the sense of self-efficacy.
2. First class coaches are characterized by significantly higher levels of emotional intelligence.
3. Belonging to a group of trainers has no effect on the sense of self-efficacy.
4. Developing mental toughness and connected with it emotional intelligence should occupy a special place in the wrestlers training process.

Literature

1. Kruszewski, A. (2004). *Wrestling – the Basics of Training Theory and Practice*. Warszawa: COS. [in Polish]
2. Sadowski, J. & Gierczuk, D. (2009). Correlations between selected coordination motor abilities and technical skills of Greco-Roman wrestlers aged 14-15. *Arch. Budo* 5, 35-39.
3. Barbas, I., Kouli O., Bebetos E., Mirzaei B. & Curby D.G. (2011). The relationship between emotions and confidence among wrestling athletes in Greece. *Int. J. Wrestling Science* 1(1), 33-42.
4. Gierczuk, D. (2008). Level of selected indicators of coordination motor abilities in greco-roman and freestyle wrestlers aged 13-14. *Pol. J Sport Tourism* 15(4), 192-199.
5. Daus, R. et al. (1991). Teaching and technical improvements in theory and practice. In R. Daus et al. (Eds.), *Teaching and technical improvements*. (pp. 19-32). Schorn-dorf: Hofmann. [in German]
6. Kühn, J. (1985). Research on improving the technical coordination of young wrestlers fight. *Theorie und Praxis der Körperkultur* 11, 848-854. [in German]
7. Sadowski, J. & Gierczuk D. (2010). Effectiveness of coordination training in technical preparation of freestyle wrestlers at various levels of sports advancement. *Arch. Budo* 6, 143-148.
8. Gracz, J. & Sankowski T. (2000). *Sports psychology*. Poznań: AWF. [in Polish]
9. Maruszewski, T. & Ścigała E. (1998). *Emotions, alexithymia, knowledge*. Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora. [in Polish]
10. Golińska, L. (2002). Please understand, I'm sorry to hurt you. *Charaktery* 11, 32-33. [in Polish]
11. Salovey, P. & Sluyter D.J. (Eds.) (1999). *Emotional development and emotional intelligence. Educational problems*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis. [in Polish]
12. Goleman, D. (1997). *Emotional Intelligence*. Poznań: Media Rodzina. [in Polish]
13. Jaworowska, A. & Matczak A. (2001). *Emotional intelligence questionnaire*. Handbook. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP. [in Polish]
14. Schutte, N.S., Malouff J.M., Thorsteinsson E.B., Bhullar N. & Rooke S.E. (2007). A metaanalytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Pers. Individ. Differ.* 42, 921-933.
15. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: H. Freeman.
16. Buckworth, J. & Dishman R.K. (2007). Exercise adherence. In G. Tenenbaum & R.C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 509-536). New Jersey: John Wiley & Sons.
17. Juczyński, Z. (2001). *Measurement Tools in the Promotion and Psychology of Health*. Warszawa: PTP. [in Polish]
18. Schwarzer, R. (1997). Self-efficacy in taking and continuation of health behaviours. The existing theoretical approaches and a new mode. In I. Heszen-Niejodek & H. Sęk (Eds.), *Health psychology* (pp. 175-206). Warszawa: PWN. [in Polish]
19. Zimbardo, P.G. (1999). *Psychology and Life*. Warszawa: PWN. [in Polish]
20. Lane, A.M., Thelwell R.C., Lowther J. & Devonport T.J. (2009). Emotional intelligence and psychological skills use among athletes. *Soc. Behav. Pers.* 37, 195-202.
21. Crombie, D., Lombard C. & Noakes T. (2009). Emotional intelligence scores predict team sports performance in a national cricket competition. *Int. J. Sport Sci. Coach.* 4, 209-224.
22. Larson, A. (2006). Student perception of caring teaching in physical education. *Sport Educ. Soc.* 11, 337-352.
23. Naylor, A. (2007). EQ versus IQ in the athletic training clinical environment. *Athletic Therapy Today* 12, 39-41.
24. Herzig, M. (2002). Psychological factors and skills and the effectiveness of a coach. *Sport Wyczynowy* 5-6, 23-31. [in Polish]
25. Brewer, B.W. (2000). Doing sport psychology in the coaching role. In M.B. Andersen (Ed.), *Doing sport psychology* (pp. 237-247). Champaign: Human Kinetics.
26. Panfil, R. (2007). *Coaching a Skilled Player*. Wrocław: Akademia Umiejętności Management & Coaching. [in Polish]
27. Włodarczyk, P. & Ziółkowski A. (2010). Coaching as a tool to support player development. In M. Krawczyński (Ed.), *Children and youth sports psychology* (pp. 213-22). Gdańsk: Pomorska Federacja Sportu. [in Polish]
28. Neale, S., Spencer-Arnell L. & Wilson L. (2010). *Emotional intelligence coaching*. Warszawa: Wolters Kluwer Polska. [in Polish]
29. Gould, D., Greenleaf C., Guñan D. & Chung Y. (2002). A survey of U.S. Olympic coaches: Variables perceived to have influenced athlete performances and coach effectiveness. *The Sport Psychologist* 16, 229-250.
30. Nowicki, D. (2010). Psychological skills of a coach and their application in the training and competitive process. *Sport Wyczynowy* 2, 104-113. [in Polish]
31. Rutkowska, K. (2006). The level of social competence of coaches and sports instructors. In D. Parzelski (Ed.), *Psychology in sports – theory, research and practice* (pp. 70-83). Warszawa: UW. [in Polish]
32. Perkowski, K. (2009). *Improvement of Professional Competence Trainers competitive sports in Poland*. Warszawa: AWF. [in Polish]
33. Andersen, M.B., Van Raalte J.L. & Harris G. (2000). Supervision II: a case study. In M.B. Andersen (Ed.), *Doing sport psychology* (pp. 167-179). Champaign: Human Kinetics.
34. Van Raalte, J.L. & Andersen M.B. (2000). Supervision I: from models to doing. In M.B. Andersen (Ed.), *Doing sport psychology* (pp. 153-165). Champaign: Human Kinetics.
35. Łazowski, J. (2002). Balint group training. *Polska Medycyna Rodzina* 4, 31-34. [in Polish]
36. Wasilewski, B. & Engel L. (2011). *Balint group training. Theory and application*. Warszawa: Eneteia, Wydawnictwo Psychologii i Kultury. [in Polish]
37. Czerniawska, M. (2002). Empathy and the system of value. *Przegląd Psychologiczny* 45(1), 7-18. [in Polish]
38. Mellibruda, J. (1980). *I-you-we. Psychological Possibilities of Improving Relations among People*. Warszawa: Nasza Księgarnia. [in Polish]
39. Sapilak, B.J. & Steciwko A. (2002). Professional burnout – predispositions, symptoms, prevention. *Polska Medycyna Rodzina* 4, 337-341. [in Polish]
40. Makara-Studzińska, M. & Plotka A. (1997). The syndrome of professional burnout. *Pielęgniarka i Położna* 6, 4-5. [in Polish]
41. Maslach, Ch. (2000). Professional burnout – multidimensional prospects. In H. Sęk (Ed.), *Professional burnout – the reasons, mechanism, prevention* (pp. 13-31). Warszawa: PWN. [in Polish]
42. Szlendak, B. (2002). Symptoms mechanisms and causes of professional burnout of nurses. *Pielęgniarka i Położna* 7, 18-21. [in Polish]
43. Tucholska, S. (2001). The concept of professional burnout according to Christina Maslach: development stages. *Przegląd Psychologiczny* 44(3), 301-317. [in Polish]
44. Cashmore, E. (2002). *Sport Psychology. The Key Concepts*. London, New York: Routledge, Taylor & Francis Group.
45. Eklund, R.C. & Cresswell S.L. (2007). Athlete burnout. In G. Tenenbaum & R.C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 621-641). New Jersey: John Wiley & Sons.

46. Łuszczynska, A. (2011). *Psychology of Sport and Physical Activity. Clinical Issues*. Warszawa: PWN. [in Polish]
47. Vealey, R.S., Armstrong L., Comar W. & Greenleaf C.A. (1998). Influence of perceived coaching behaviours on burnout and competitive anxiety in female college athletes. *J. Appl. Sport Psychol.* 10, 279-38.
48. Kowalczyk, D. (1996). Coaching staff in Poland. *Trening* 2, 43-52. [in Polish]
49. Kamień, D. (2003). Female coach – a voice in discussion. In J. Kłodecka-Różalska (Ed.), *A sportswoman is a successful woman ... Benefits and barriers to women's sports activities* (pp. 159-160). Warszawa: Polskie Stowarzyszenie Sportu Kobiet, Instytut Sportu. [in Polish]

Submitted: June 30, 2011

Accepted: January 24, 2012

INTELEGENCJA EMOCJONALNA A POCZUCIE SKUTECZNOŚCI KADRY TRENEERSKIEJ I INSTRUKTORSKIEJ W ZAPASACH

Inteligencja emocjonalna w zapasach

KATARZYNA RUTKOWSKA¹, DARIUSZ GIERCZUK²

*Akademia Wychowania Fizycznego J. Piłsudskiego w Warszawie,
Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej, Zakład Psychologii¹,
Zakład Teorii Sportu i Sportu Niepełnosprawnych²*

Adres do korespondencji: Katarzyna Rutkowska, Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu,
ul. Akademicka 2, 21-500 Biała Podlaska, tel.: 83 3428779, fax: 83 3428800, e-mail: kr@psychologsportu.pl

Streszczenie

Wprowadzenie. Celem badań była diagnoza poziomu inteligencji emocjonalnej i poczucia skuteczności w grupie zawodowej kadr trenerskich i instruktorskich w zapasach. **Materiał i metody.** W badaniach wzięło udział 27 uczestników kursu instruktorsko-trenerskiego w zapasach (25 mężczyzn i 2 kobiety). Podstawowymi metodami badawczymi był Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej INTE oraz Skala GSES do pomiaru poczucia własnej skuteczności. Ich zastosowanie pozwoliło na zdiagnozowanie przeciętnego poziomu inteligencji emocjonalnej i poczucia skuteczności. **Wyniki.** Trenerzy i instruktorzy prezentują przeciętny poziom inteligencji emocjonalnej i poczucia skuteczności. Trenerzy I klasy charakteryzują się istotnie wyższym poziomem inteligencji emocjonalnej, a przynależność do grupy szkoleniowców nie różnicuje poczucia skuteczności. **Wnioski.** Wyniki badań mogą stanowić wskazówki do tworzenia/modyfikacji programów szkolenia kadr dla sportu. Kształtowanie odporności psychicznej i doskonalenie inteligencji emocjonalnej powinno zajmować szczególne miejsce w procesie treningowym zapaśników.

Słowa kluczowe: inteligencja emocjonalna, poczucie skuteczności, zapasy

*(...) nie doskonalimy trenera – tylko człowieka,
który uprawia zawód trenera (...)
[Perkowski 2009, s. 179]*

Wstęp

Specyfika pracy współczesnego trenera w sporcie wymaga nieustannego rozwoju i podnoszenia swoich interdyscyplinarnych kwalifikacji. Wiedza z zakresu różnych dziedzin, a jednocześnie umiejętność odwołania się do niej w specyficznych okolicznościach zwiększają efektywność pracy trenera. Jedną z takich dziedzin jest psychologia. Świadomy potrzeb psychospołecznych swoich i zawodników trener nie tylko nieustannie pogłębia wiedzę z tego zakresu, ale jednocześnie dba o rozwój osobisty, doskonali różnego rodzaju umiejętności/kompetencje, które mogą stać się gwarantem skutecznego i satysfakcjonującego działania w różnych sferach życia – tak zawodowego, jak i osobistego. Jednym z istotnych elementów kompetencji społecznych jest inteligencja emocjonalna.

Zapasy należą do jednych z trudniejszych dyscyplin sportu [1, 2]. Wymagają od zawodnika wysokiego poziomu sprawności fizycznej oraz odpowiednich cech osobowości [3, 4]. Zapaśnicy dążąc do zwycięstwa w walce stosują różnorodne działania techniczne i taktyczne mające na celu pokonanie oporu przeciwnika. Prowadzone w ten sposób działania charakteryzują się szybką zmianą pozycji i wielością nieoczekiwanych zmian sytuacji [5, 6, 7]. Wynik bezpośredniej walki sportowej dwóch, niejednokrotnie jednakowo dobrze wyszkolonych pod kątem sprawnościowym zapaśników zależy wtedy w znacznym stopniu od odporności psychicznej i związanej z nią inteligencji emocjonalnej, tj. od umiejętności rozwiązywania nowych za-

dań i adoptowania się do zmieniających się sytuacji podczas dużego wysiłku fizycznego i zmęczenia. Odpowiedni poziom przygotowania psychicznego w istotnej mierze warunkuje uzyskiwanie wysokich sukcesów w zapasach i dojście do mistrzostwa sportowego [1, 2, 8].

Dobrze wyszkolony zapaśnik powinien posiadać odpowiedni potencjał umiejętności radzenia sobie w różnorodnych trudnych sytuacjach wynikających w trakcie procesu treningowego i działalności startowej. Bez odpowiedniego przygotowania psychicznego utrudnione byłoby podejmowanie właściwych decyzji, wykonanie prawidłowych czynności, dostrzeganie zależności przyczynowo-skutkowych treningu sportowego, eliminacja błędnych działań i sposobów rozwiązywania zadań [8]. Dlatego też w procesie szkolenia sportowego zapaśnika przygotowanie psychiczne ukierunkowane na kształtowanie odporności i doskonalenie inteligencji emocjonalnej jest bezwzględnie koniecznością.

Tradycyjna psychologia akademicka zakłada, że pojęcie inteligencja charakteryzuje poziom intelektualnego funkcjonowania. Dotyczy wyłącznie aspektu poznawczego ludzkiej aktywności. Emocje (zwłaszcza przez przedstawicieli nurtu poznawczego) traktowane są natomiast jako irracjonalny element, zakłócający/obniżający poziom intelektualnego funkcjonowania [9]. Relatywnie nowsze wyniki badań pozwoliły jednak na stwierdzenie, że wysoki iloraz inteligencji nie tylko nie wystarcza, ale czasami wręcz utrudnia optymalną realizację założonych celów. Poszukiwania czynników warunkujących

wszechstronny rozwój człowieka, efektywność funkcjonowania w różnych sferach, różnorakie sukcesy, dobre relacje intra-/interpersonalne, a w konsekwencji satysfakcję z życia pozwoliły skutecznie podnieść rangę inteligencji emocjonalnej [9, 10, 11].

Inteligencja emocjonalna jest nabywaną (przede wszystkim w dzieciństwie) metazdolnością. Jednocześnie, co warto podkreślić, w pewnym sensie moderuje nabywanie umiejętności społecznych i rozwój różnorodnych kompetencji; dotyczy to przede wszystkim empatii – niejako składowej inteligencji emocjonalnej. Inteligencja emocjonalna stanowi zbiór instrumentalno-motywacyjnych predyspozycji, które sprawiają, że potencjał człowieka jest skutecznie przez niego wykorzystywany. Decyduje o adekwatnym przetwarzaniu wiedzy emocjonalnej, postrzeganiu, rozumieniu i regulacji emocji. Wysoki jej poziom zapewnia kompleksowy dostęp do emocji; również w czasie myślenia. Dzięki niej efektywniejsze staje się wykorzystywanie dotychczasowych emocjonalnych doświadczeń, co z kolei okazuje się pomocne przy radzeniu sobie w trudnych społecznych sytuacjach [11, 12, 13]. Wyniki badania pokazują również, że poziom inteligencji emocjonalnej ma istotny związek z szeroko definiowanym zdrowiem – dobrym samopoczuciem w różnych obszarach ludzkiego funkcjonowania. Osoby inteligentne emocjonalnie lepiej radzą sobie w trudnych sytuacjach, efektywniej zarządzają stresem [14]. Wydaje się zatem, że tak rozumiany poziom inteligencji emocjonalnej ma związek z poczuciem skuteczności człowieka. Poczucie skuteczności (*self-efficacy*) utożsamiane jest bowiem z przekonaniem dotyczącym własnej kompetencji, kontrolą własnych działań, a nawet poczuciem wewnętrznego umiejscowienia kontroli. Jest traktowane jako zasób psychologiczny – subiektywne przeświadczenie o możliwościach samodzielnego wpływu na przebieg różnego rodzaju sytuacji – znanych i nowych. W praktyce uwidacznia się tak na etapie podejmowania aktywności, jak i ewentualnej modyfikacji jej przebiegu. Osoby o wyższym poczuciu skuteczności, świadome swoich zasobów i wpływu na sytuację chętniej podejmują różne działania (nawet nacechowane ryzykiem) i efektywniej dążą do realizacji postawionych celów [15, 16, 17, 18, 19].

Tak rozumiana inteligencja emocjonalna i poczucie skuteczności powinny charakteryzować współczesnego trenera. Człowieka, który rozumie i optymalnie zarządza emocjami własnymi i swoich podopiecznych, poprzez swój wzór sprzyja rozwijaniu ich zasobów psychologicznych, a jednocześnie ma świadomość swojej kompetentności i z sukcesami realizuje określone założenia (osobiste, jak również te szkoleniowe/zawodowe).

Material i metody

Celem niniejszej pracy było określenie poziomu inteligencji emocjonalnej i poczucia skuteczności, a także ewentualnego związku między tymi zmiennymi w grupie zawodowej kadr trenerskich i instruktorskich w zapasach. Wyniki badań mogą być pomocne w określeniu wskazówek do tworzenia/modyfikacji programów szkolenia kadr dla sportu, zwłaszcza w obszarze kształcenia/doskonalenia w zakresie psychologii. Przewidywanym skutkiem wprowadzonych zmian będzie doskonalenie określonych predyspozycji/umiejętności psychospołecznych; w rezultacie – efektywniejsze realizowanie zadań zawodowych w pracy z zawodnikami.

W trakcie badań wykorzystano kwestionariusz ankiety (opracowanie własne), który pozwolił na zgromadzenie danych metryczkowych, a także podstawowych informacji na temat pracy zawodowej trenera/instruktora. Ponadto badani otrzymali również do wypełnienia:

- Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej INTE – trafne

i rzetelne narzędzie koncepcyjnie związane z teoretycznym modelem inteligencji emocjonalnej Salovey'a i Mayer'a; kwestionariusz składa się z 33 twierdzeń, do których badani ustosunkowują się poprzez określenie stopnia (na pięciostopniowej skali) zgodności podanych sformułowań ze swoimi przekonaniem [13].

- Skalę GSES – Generalized Self-Efficacy Scale – autorstwa Schwarzer'a, Jerusalem'a oraz Juczyńskiego służącą do pomiaru poczucia własnej skuteczności [17].

W badaniach wzięło udział 27 osób. Byli to uczestnicy kursów organizowanych przez Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej (AWF Warszawa) dla kadry instruktorskiej/trenerskiej w zapasach. Badania zostały przeprowadzone w dwóch etapach, podczas których przebadano – 15 uczestników (14 mężczyzn, 1 kobieta) kursu kwalifikacyjnego na trenera I klasy i 12 słuchaczy (11 mężczyzn, 1 kobieta) kursu na instruktora.

Badani (N=27) byli w wieku 18-53 lata. Charakterystyka poszczególnych grup przedstawia się następująco: trenerzy pierwszej klasy – M=38,3, SD=7,15, instruktorzy – M=28,3, SD=10,0; różnica jest istotna statystycznie (U=34,5, p<0,01). Badani posiadali różne doświadczenie trenerskie w pracy z zawodnikami; średnia długość stażu wyniosła: w grupie trenerów I klasy – M=11,1, SD=7,1, w grupie instruktorów – M=1,7, SD=2,1 (warto zaznaczyć, że pięciu instruktorów nie pracowało jeszcze w zawodzie; długość stażu zawodowego pozostałych wahała się od 1 roku do 7 lat). Ta zmienna również różnicuje badane grupy – U=7,0, p<0,01.

Wyniki

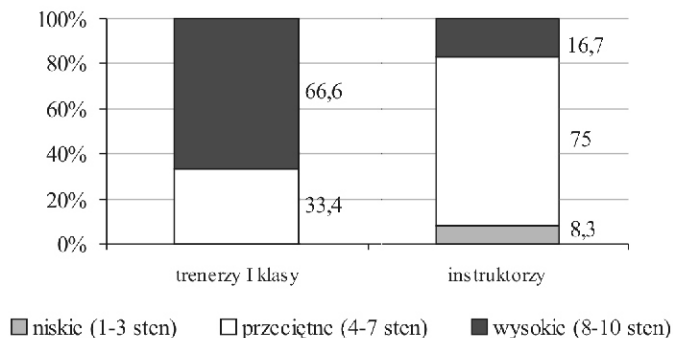
Po zgromadzeniu materiału badawczego, dokonano – zgodnie ze wskazaniem autorów narzędzi – stosownych obliczeń. Wyniki surowe odniesiono do właściwych norm (z uwzględnieniem płci i wieku badanych w przypadku pomiaru dotyczącego inteligencji emocjonalnej, natomiast pomiaru poczucia skuteczności do norm tymczasowych dla ogółu dorosłych) uzyskując dla każdej osoby tak zwane wyniki przeliczone. Analiza uśrednionych wyników przeliczonych pozwala na stwierdzenie, że trenerzy i instruktorzy prezentują przeciętny poziom inteligencji emocjonalnej i przeciętny poziom poczucia skuteczności. Jednocześnie należy odnotować, że (na podstawie wartości nieparametrycznego testu istotności między rangami U Manna-Whitney'a) trenerzy I klasy prezentują wyższy poziom inteligencji emocjonalnej niż badani instruktorzy. Wyniki szczegółowych analiz przedstawiono w Tabeli 1.

Tabela 1. Analiza poziomu inteligencji emocjonalnej i poczucia skuteczności badanych trenerów i instruktorów

Skala i rodzaj wyników ¹	Grupa badanych	Przedział wyników	M ²	SD ³	U ⁴	p ⁵
INTE - WS	Trenerzy I klasy	117-154	138,3	9,22	30,0	0,00
	Instruktorzy	110-137	125,7	8,4		
INTE - WP	Trenerzy I klasy	4-10	7,9	1,4	29,5	0,00
	Instruktorzy	3-8	5,7	1,6		
GSES - WS	Trenerzy I klasy	29-39	33,7	3,4	72,5	0,39
	Instruktorzy	29-36	32,4	2,5		
GSES - WP	Trenerzy I klasy	6-10	7,9	1,3	73,5	0,43
	Instruktorzy	6-9	7,5	0,9		

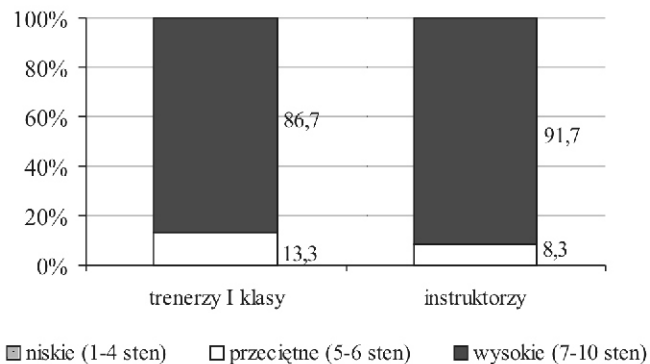
¹ WS – wyniki surowe, WP – wyniki przeliczone, wynik surowy każdej badanej osoby odniesiono do norm stenowych proponowanych przez twórców narzędzi – na tej podstawie obliczono wyniki uśrednione; ² Średnia arytmetyczna; ³ Odchylenie standardowe; ⁴ Wynik testu U Manna-Whitney'a; ⁵ Poziom istotności

Ponadto, odwołując się do wskazań w literaturze przedmiotu, przygotowano zestawienie kategorii wyników przeliczonych świadczących o poziomie inteligencji emocjonalnej. Na Rycinie 1 zaprezentowano rozkład procentowy trzech podstawowych kategorii. W grupie trenerów I klasy nie odnotowano wyników niskich. Blisko 70% badanych uzyskało natomiast wyniki wysokie. W grupie instruktorów jedna osoba uzyskała wynik świadczący o poziomie inteligencji emocjonalnej poniżej przeciętnej. Dwie osoby uzyskały wysokie wyniki. Pozostali, $\frac{3}{4}$ grupy, prezentują średni poziom badanej zmiennej.



Rycina 1. Zestawienie kategorii wyników przeliczonych INTE

Analogiczną analizę przygotowano dla wyników badanych w ramach badania Skalą GSES (Ryc. 2). Wszyscy uzyskali wyniki świadczące o przeciętnym i wyższym niż przeciętny poziomie poczucia skuteczności; nie odnotowano wyników z kategorii wyników niskich. Wśród trenerów I klasy dwie osoby, a wśród instruktorów – jedna osoba, uzyskały wyniki przeciętne. Pozostali – zdecydowana większość – prezentują wysoki poziom poczucia skuteczności.



Rycina 2. Zestawienie kategorii wyników przeliczonych GSES

Kolejnym krokiem w analizach statystycznych było obliczenie korelacji. Odwołując się do wartości współczynników rho-Spearmana wykazano, że w grupie trenerów I klasy istnieje związek między poziomem poczucia skuteczności a poziomem inteligencji emocjonalnej ($\rho=0,60$, $p \leq 0,05$). Dodatkowo zidentyfikowano związek między wiekiem trenerów a długością ich stażu pracy w zawodzie ($\rho=0,73$, $p \leq 0,01$). Takich relacji nie odnotowano w grupie instruktorów. Z kolei przy analizie ich wyników badań uwidoczniła się korelacja między wiekiem a poczuciem skuteczności ($\rho=0,61$, $p \leq 0,05$), której z kolei nie ma w grupie trenerów.

Dyskusja

Wyniki badań własnych można rozpatrywać w dwóch płaszczyznach. Istotne bowiem wydaje się znaczenie inteligencji emocjonalnej i poczucia skuteczności (rozpatrywanych jako odrębne charakterystyki, ale również powiązane zmienne), tak dla samego trenera, jak i jego zawodników. Trener jest dla nich nie tylko szkoleniowcem, ale i wychowawcą. Prezentowane przez niego umiejętności są swoistym wzorem dla podopiecznych.

Tymczasem wydaje się, że celowe i świadome wzmacnianie inteligencji emocjonalnej wśród sportowców nie jest jeszcze wystarczająco doceniane. W literaturze przedmiotu sugeruje się, że warto tej problematyce poświęcić stosowne bloki tematyczne (na przykład realizowane przez psychologów sportu). Inteligencja emocjonalna pozwala zawodnikom lepiej wykorzystywać różne psychospołeczne umiejętności, przydatne w sytuacjach sportowych, ale i w życiu osobistym. Przykładem takich umiejętności (które w szczególny sposób sprzyjają optymalizacji samoregulacji) jest prowadzenie pozytywniejszych monologów wewnętrznych, które stanowią swoisty bufor między przeżywanymi emocjami a reakcjami [14, 20]. To w prosty sposób przekłada się również na wynik sportowy [21]. Trener-przywódca powinien nie tylko rozwijać odporność emocjonalną zawodnika, ale i wspierać go emocjonalnie. Badania pokazują, że okazywana troska przekłada się na zaangażowanie podopiecznych w przebieg zajęć [22]. Może mieć to szczególne znaczenie w kontekście coraz powszechniejszego problemu – rezygnacji młodych ludzi z uprawiania sportu, jak również w kontekście satysfakcji zawodowej samego trenera [23]. Tymczasem obserwacja reakcji wielu trenerów (zwłaszcza podczas startów ich podopiecznych) nie zawsze dostarcza optymistycznych wniosków [24].

Aktualnie coraz więcej uwagi poświęca się problematyce coachingu. Zagadnienie to jest mocno związane z obszarem sportu [25, 26, 27]. Sugeruje się, że coach, którym w praktyce jest trener, winien wzmacniać u innych inteligencję emocjonalną, żeby jednak to było możliwe sam powinien intensywnie dbać o rozwój osobisty [28]. I tak oto drugim kierunkiem rozważań nad wynikami badań własnych jest znaczenie badanych zmiennych dla funkcjonowania samego trenera. W psychologii sportu coraz częściej pojawiają się analizy dotyczące psychologicznej sylwetki trenera [24, 29, 30, 31]. Trener posiadający wysoki poziom określonych umiejętności psychologicznych (w tym zapewne tych poddanych w niniejszej pracy analizom) „może skutecznie kształtować u zawodnika pewność siebie i wiarę w sukces” [30]. W świetle tej tezy wyniki badań własnych przynoszą optymistyczne prognozy. Zdecydowana większość badanych (i instruktorów i trenerów) prezentuje wysoki poziom poczucia skuteczności. Natomiast różnica między poziomem inteligencji emocjonalnej między badanymi grupami może stać się ważną wskazówką dla twórców programów kształcenia kadr dla sportu. Na poziomie instytucjonalnego kształcenia instruktorów należy więcej uwagi poświęcić kwestiom związanym z psychospołecznym rozwojem, wzmacniać, ukierunkowywać rozwój kompetencji społecznych ze szczególnym uwzględnieniem ich składowej omawianej w niniejszej pracy, a jednocześnie, w powiązaniu z nią, wzmacniać poczucie własnej skuteczności. Przyjmując, że szkoleniowcy wiedzę i umiejętności zdobywają na gruncie oddziaływań instytucjonalnych (z reguły są to kursy podnoszące formalne kwalifikacje lub okazjonalne szkolenia tematyczne), a także w toku samodzielnej aktywności [32], warto rozważyć trzecią opcję (obok kształcenia formalnego i samodzielnego), która zapewniałaby monitoring efektów kształcenia instytucjonalnego i wsparcie rozwoju osobistego i zawodowego – formę w jeszcze większym stopniu uwzględniającą elementy psychologii sportu [25]. Psychologom oferuje się tak zwane superwizje

[33, 34], pracownicy służby zdrowia korzystają z treningów balintonowskich wzmacniających samoświadomość, doskonalących empatię, co przekłada się na lepsze ich funkcjonowanie w wymiarze osobistym i zawodowym [35, 36]. Być może grupa zawodowa instruktorów/trenerów mogłaby również otrzymać dostosowane do specyfiki pracy i indywidualnych potrzeb nowe formy doskonalenia.

Konsekwencje niedostatków w zakresie inteligencji emocjonalnej, zwłaszcza empatii mogą zwiększać prawdopodobieństwo nawet zachowań o charakterze agresywnym [37]. Warto jednak zaznaczyć, że empatia nigdy nie osiąga doskonałości. Wymaga nieustannego wzmacniania. Praca nad nią korzystnie wpływa na jakość interakcji z innymi [38]. To może być argument za wdrażaniem programów rozwijających wybrane umiejętności psychologiczne i społeczne wśród trenerów o wyższym stopniu i stażu zawodowym. „Własne ja rodzi się w trakcie współżycia z innymi ludźmi. W zależności od tego, jaka była jakość kontaktów z nimi, rosną lub maleją szanse na utwierdzenie i umocnienie własnej osoby” [38]. To z kolei jest ważne w kontekście innego problemu – wypalenia zawodowego wśród trenerów. Stanowi ono odpowiedź organizmu na chroniczny stres zawodowy, niepowodzenia w zmaganiu się z różnego rodzaju obciążeniami. Warto zaznaczyć, że prawdopodobieństwo jego wystąpienia jest większe wśród osób silnie identyfikujących się z rolą zawodową, mocno angażujących się w jej wypełnianie [39]. Wypalenie, wyczerpanie emocjonalne, depersonalizacja, poczucie braku osiągnięć osobistych to kolejne symptomy świadczące o przebiegu tego procesu [40, 41, 42, 43]. Szereg negatywnych konsekwencji wypalenia zawodowego nie dotyczy wyłącznie obszaru pracy i relacji zawodowych. Skutki mogą być odczuwane na gruncie relacji z bliskimi i ich problemami [39, 41]. Problematyka wypalenia zawodowego była pierwotnie dyskutowana głównie w kontekście grupy pielęgniarek, ewentualnie nauczycieli. Wnioski płynące z tych dyskusji mogą być jednak bardzo przydatne na gruncie sportu, a dokładnie – instruktorów i trenerów; zwłaszcza, że w literaturze przedmiotu coraz częściej ta kwestia jest podnoszona – zarówno w kontekście trenerów (i wypalenia zawodowego) jak i zawodników (wypalenia sportowego; również na poziomie sportu dzieci i młodzieży) [44, 45, 46]. Szczególnie interesujące są prace, w których problematyka wypalenia analizowana jest dwutorowo. Autorzy pokazują bowiem związek między wypaleniem zawodowym szkoleniowców a wypaleniem sportowym wśród zawodników [47]. Wyposażanie trenerów w określone umiejętności psychologiczne, uwrażliwienie na psychospołeczne potrzeby własne i podopiecznych, uczulenie na pewne problemy (również zagrożenia) i zwiększanie świadomości/umiejętności identyfikacji (u siebie i swoich zawodników) zasobów psychologicznych w tym inteligencji emocjonalnej (która uznawana jest między innymi za bufor wypalenia zawodowego) i poczucia skuteczności, zachęcenie do dążenia do rozwoju osobistego powinny być mocno podkreślane w programach kształcenia kadr szkoleniowych na potrzeby sportu.

Warto zaznaczyć, że większość badanych posiadała już staż zawodowy w pracy szkoleniowca. W tej grupie było również siedem osób – uczestników kursu na instruktora. Jest to dowód na to, iż w zawodzie pracują również osoby, które nie posiadają jeszcze formalnych kwalifikacji do wykonywania zawodu trenera; ta grupa kandydatów na instruktora posiada przeciętnie blisko trzyletni staż zawodowy. Pięć osób spośród grupy instruktorskiej nie posiadało w momencie badań doświadczeń zawodowych. To jak również wiek badanych mógł wpłynąć na brak korelacji między inteligencją emocjonalną a poczuciem skuteczności wśród instruktorów; związek taki został odnotowany w grupie trenerów. Nie tylko wysoki poziom konkretnych

zmiennych (na przykład badanej inteligencji emocjonalnej), ale ich związek z innymi zasobami psychologicznymi (na przykład poczuciem skuteczności) mogą przyczynić się do efektywniejszego rozwoju zawodowego i osobistego. Takie związki mogą kształtować się naturalnie w toku treningu społecznego, na bazie życiowych (osobistych i zawodowych doświadczeń). Powinny być jednak równoległe, systemowo i kierunkowo wzmacniane i ukierunkowywane w toku kształcenia formalnego. Twórcy programów kształcenia i doskonalenia zawodowego powinni przy tym uwzględniać fakt, że wśród osób rozpoczynających ścieżkę rozwoju zawodowego szkoleniowca będą osoby zarówno debiutujące w zawodzie, jak również posiadające nawet paroletnie doświadczenie praktyczne. To kolejna przesłanka stanowiąca poparcie powyżej przedstawionej propozycji wdrożenia dodatkowej, pozwalającej na indywidualizację, formy doskonalenia.

Wzrost poziomu sportowego w zapasach wymusza na szkoleniowcach ciągle podnoszenie wiedzy odnośnie kształtowania odporności psychicznej i metod doskonalenia różnych zasobów psychologicznych, w tym – inteligencji emocjonalnej zawodników. Niestety problematyka inteligencji emocjonalnej w procesie szkoleniowym zapaśnika najczęściej jest pomijana, a jej kształtowanie odbywa się głównie niejako „przy okazji”, na przykład na gruncie zdobywania kolejnego doświadczenia sportowego.

Wyposażenie zawodnika w procesie treningowym w odpowiedni zasób umiejętności radzenia sobie w różnych nieprzewidywanych sytuacjach podczas niejednokrotnie dużego wysiłku i zmęczenia fizycznego oraz emocjonalnego jest bez sporne. Jednak bez ciągłego podnoszenia wiedzy, umiejętności i odpowiednich kwalifikacji może okazać się to bardzo trudne. Specjalistyczne kursy instruktorsko-trenerskie, warsztaty naukowo-metodyczne czy różnorodne szkolenia powinny poprzez optymalną ilość godzin wyposażyć szkoleniowców w niezbędny zasób wiedzy i umiejętności doskonalenia inteligencji emocjonalnej własnej i zawodników. Niestety w programach kursów szkoleniowych w zapasach brakuje odpowiedniego akcentowania przygotowania psychicznego, w tym przedstawienia metod kształtowania odporności psychicznej i umiejętności radzenia sobie samych trenerów i ich zawodników w różnych problemowych sytuacjach. Nawet ostatnie zmiany w nowej ustawie ministra sportu i turystyki dotyczącej uzyskiwania kwalifikacji zawodowych w sporcie nie odnoszą się do wdrożenia w programie kursów zwiększonej ilości godzin psychologii sportu. Jest ono niewspółmierne do wagi znaczenia inteligencji emocjonalnej w działalności startowej i uzyskiwaniu wysokich wyników zawodników, szczególnie w tych dyscyplinach sportu, w których walka sportowa ma charakter bezpośredni.

W badaniach prowadzonych na potrzeby niniejszej pracy udział wzięła relatywnie niewielka grupa szkoleniowców; w tym jedynie dwie kobiety – co zdaje się potwierdzać, że zawód trenera jest reprezentowany głównie przez mężczyzn; zaledwie co 10-ty trener w Polsce to kobieta [48, 49]. Generalny dobór próby uzasadnia niemasowy charakter kształcenia kadr w zapasach, a także nadal niezbyt duża popularność dyscypliny. Niemniej jednak, zwłaszcza w obliczu zmian kształcenia instruktorów i trenerów, wyniki badań własnych mogą stać się przyczynkiem do dyskusji nad problematyką psychospołecznych aspektów rozwoju i doskonalenia zawodowego.

Wnioski

Na podstawie otrzymanych informacji wysunięto następujące wnioski:

1. Trenerzy i instruktorzy prezentują przeciętny poziom inteligencji emocjonalnej i poczucia skuteczności.

2. Trenerzy I klasy charakteryzują się istotnie wyższym poziomem inteligencji emocjonalnej.
3. Przynależność do grupy szkoleniowców nie różnicuje poczucia skuteczności.
4. Kształtowanie odporności psychicznej i związanej z nią inteligencji emocjonalnej powinno zajmować szczególne miejsce w procesie treningowym zapaśników.

Piśmiennictwo

1. Kruszewski, A. (2004). *Zapasy – Podstawy Teorii i Praktyki Treningu*. Warszawa: COS.
2. Sadowski, J. & Gierczuk, D. (2009). Correlations between selected coordination motor abilities and technical skills of Greco-Roman wrestlers aged 14-15. *Arch. Budo* 5, 35-39.
3. Barbas, I., Kouli O., Bebetos E., Mirzaei B. & Curby D.G. (2011). The relationship between emotions and confidence among wrestling athletes in Greece. *Int. J. Wrestling Science* 1(1), 33-42.
4. Gierczuk, D. (2008). Level of selected indicators of coordination motor abilities in greco-roman and freestyle wrestlers aged 13-14. *Pol. J. Sport Tourism* 15(4), 192-199.
5. Daus, R. i wsp. (1991). Sportmotorisches Lernen und Techniktraining zwischen Theorie und Praxis. W R. Daus i wsp. (Red.), *Sportmotorisches Lernen und Techniktraining* (str. 19-32). Schorndorf: Hofmann.
6. Kühn, J. (1985). Untersuchungen zur technisch-koordinativen Vervollkommnung der Kampfhandlungen junger Ringer. *Theorie und Praxis der Körperkultur* 11, 848-854.
7. Sadowski, J. & Gierczuk D. (2010). Effectiveness of coordination training in technical preparation of freestyle wrestlers at various levels of sports advancement. *Arch. Budo* 6, 143-148.
8. Gracz, J. & Sankowski T. (2000). *Psychologia sportu*. Poznań: AWF.
9. Maruszewski, T. & Ścigała E. (1998). *Emocje, aleksytymia, poznanie*. Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
10. Golińska, L. (2002). Zrozum: boli mnie to, że cię krzywdzę. *Charaktery* 11, 32-33.
11. Salovey, P. & Sluyter D.J. (Red.) (1999). *Rozwój emocjonalny a inteligencja emocjonalna. Problemy edukacyjne*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
12. Goleman, D. (1997). *Inteligencja Emocjonalna*. Poznań: Media Rodzina.
13. Jaworowska, A. & Matczak A. (2001). *Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej. Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
14. Schutte, N.S., Malouff J.M., Thorsteinsson E.B., Bhullar N. & Rooke S.E. (2007). A metaanalytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Pers. Individ. Differ.* 42, 921-933.
15. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: H. Freeman.
16. Buckworth, J. & Dishman R.K. (2007). Exercise adherence. W G. Tenenbaum & R.C. Eklund (Red.), *Handbook of sport psychology* (str. 509-536). New Jersey: John Wiley & Sons.
17. Juczyński, Z. (2001). *Narzędzia Pomiaru w Promocji i Psychologii Zdrowia*. Warszawa: PTP.
18. Schwarzer, R. (1997). Poczucie własnej skuteczności w podejmowaniu i kontynuacji zachowań zdrowotnych. Dotychczasowe podejścia teoretyczne i nowy model. W I. Heszen-Niejodek & H. Sęk (Red.), *Psychologia zdrowia* (str. 175-206). Warszawa: PWN.
19. Zimbardo, P.G. (1999). *Psychologia i Życie*. Warszawa: PWN.
20. Lane, A.M., Thelwell R.C., Lowther J. & Devonport T.J. (2009). Emotional intelligence and psychological skills use among athletes. *Soc. Behav. Pers.* 37, 195-202.
21. Crombie, D., Lombard C. & Noakes T. (2009). Emotional intelligence scores predict team sports performance in a national cricket competition. *Int. J. Sport Sci. Coach.* 4, 209-224.
22. Larson, A. (2006). Student perception of caring teaching in physical education. *Sport Educ. Soc.* 11, 337-352.
23. Naylor, A. (2007). EQ versus IQ in the athletic training clinical environment. *Athletic Therapy Today* 12, 39-41.
24. Herzig, M. (2002). Psychologiczne uwarunkowania i umiejętności a skuteczność pracy trenera. *Sport Wyczynowy* 5-6, 23-31.
25. Brewer, B.W. (2000). Doing sport psychology in the coaching role. W M.B. Andersen (Red.), *Doing sport psychology* (str. 237-247). Champaign: Human Kinetics.
26. Panfil, R. (2007). *Coaching Uzdolnionego Gracza*. Wrocław: Akademia Umiejętności Management & Coaching.
27. Włodarczyk, P. & Ziółkowski A. (2010). Coaching jako narzędzie wsparcia rozwoju zawodnika. W M. Krawczyński (Red.), *Psychologia sportu dzieci i młodzieży* (str. 213-22). Gdańsk: Pomorska Federacja Sportu. Neale, S., Spencer-
28. Arnell L. & Wilson L. (2010). *Coaching inteligencji emocjonalnej*. Warszawa: Wolters Kluwer Polska.
29. Gould, D., Greenleaf C., Guinan D. & Chung Y. (2002). A survey of U.S. Olympic coaches: Variables perceived to have influenced athlete performances and coach effectiveness. *The Sport Psychologist* 16, 229-250.
30. Nowicki, D. (2010). Umiejętności psychologiczne trenera oraz ich wykorzystanie w procesie treningowym i startowym. *Sport Wyczynowy* 2, 104-113.
31. Rutkowska, K. (2006). Poziom kompetencji społecznych trenerów i instruktorów sportu. W D. Parzelski (Red.), *Psychologia w sporcie – teoria, badania, praktyka* (str. 70-83). Warszawa: UW.
32. Perkowski, K. (2009). *Doskonalenie Kompetencji Zawodowych Trenerów Sportu Wyczynowego w Polsce*. Warszawa: AWF.
33. Andersen, M.B., Van Raalte J.L. & Harris G. (2000). Supervision II: a case study. W M.B. Andersen (Red.), *Doing sport psychology* (str. 167-179). Champaign: Human Kinetics.
34. Van Raalte, J.L. & Andersen M.B. (2000). Supervision I: from models to doing. W M.B. Andersen (Red.), *Doing sport psychology* (str. 153-165). Champaign: Human Kinetics.
35. Łazowski, J. (2002). Balintonowskie treningi grupowe. *Polska Medycyna Rodzinna* 4, 31-34.
36. Wasilewski, B. & Engel L. (2011). *Grupowy trening balintonowski. Teoria i zastosowanie*. Warszawa: Eneteia, Wydawnictwo Psychologii i Kultury.
37. Czerniawska, M. (2002). Empatia a system wartości. *Przegląd Psychologiczny* 45(1), 7-18.
38. Mellibruda, J. (1980). *Ja-ty-my. Psychologiczne Możliwości Ulepszania Kontaktów Międzyludzkich*. Warszawa: Nasza Księgarnia.
39. Sapiłak, B.J. & Steciwko A. (2002). Wypalenie zawodowe – predyspozycje, objawy, przeciwdziałanie. *Polska Medycyna Rodzinna* 4, 337-341.
40. Makara-Studzińska, M. & Płotka A. (1997). Zespół wypalenia zawodowego. *Pielęgniarka i Położna* 6, 4-5.
41. Maslach, Ch. (2000). Wypalenie – w perspektywie wielowymiarowej. W H. Sęk (Red.), *Wypalenie zawodowe – przyczyny, mechanizmy, zapobieganie* (str. 13-31). Warszawa: PWN.
42. Szlendak, B. (2002). Przejawy, mechanizmy i przyczyny wypalenia zawodowego pielęgniarek. *Pielęgniarka i Położna* 7, 18-21.
43. Tucholska, S. (2001). Christiny Maslach koncepcja wypalenia zawodowego: etapy rozwoju. *Przegląd Psychologiczny* 44(3), 301-317.

44. Cashmore, E. (2002). *Sport Psychology. The Key Concepts*. London, New York: Routledge, Taylor & Francis Group.
45. Eklund, R.C. & Cresswell S.L. (2007). Athlete burnout. W G. Tenenbaum & R.C. Eklund (Red.), *Handbook of sport psychology* (str. 621-641). New Jersey: John Wiley & Sons.
46. Łuszczynska, A. (2011). *Psychologia Sportu i Aktywności Fizycznej. Zagadnienia Kliniczne*. Warszawa: PWN.
47. Vealey, R.S., Armstrong L., Comar W. & Greenleaf C.A. (1998). Influence of perceived coaching behaviours on burnout and competitive anxiety in female college athletes. *J. Appl. Sport Psychol.* 10, 279-38.
48. Kowalczyk, D. (1996). Kadra trenerska w Polsce. *Trening* 2, 43-52.
49. Kamień, D. (2003). Kobieta trener – głos w dyskusji. W J. Kłodecka-Różalska (Red.), *Sportsmenka – kobietą sukcesu... Korzyści i bariery aktywności sportowej kobiet* (str. 159-160). Warszawa: Polskie Stowarzyszenie Sportu Kobiet, Instytut Sportu.

Otrzymano: 30.06.2011

Przyjęto: 24.01.2012