

## **Zachowania agresywne w sporcie: dominacja nadziei i optymizmu nad pesymizmem i zwątpieniem**

*To, że masz prawo do zwycięstwa nie znaczy,  
że je otrzymasz – musisz o nie walczyć!”*

### **W jaki sposób tłumaczymy agresywne zachowania sportowców?**

Psychologowie definiują agresję na różne sposoby, w zależności od tego, która spośród kilku teorii, próbujących wyjaśnić to zjawisko, jest im bliższa. Znani amerykańscy psychologowie sportu, Robert Weinberg i Daniel Gould, w popularnym podręczniku *Foundations of Sport and Exercise Psychology* odwołują się do definicji agresji jako „zachowania skierowanego przeciw żywej istocie z intencją wyrządzenia jej krzywdy lub urazu” Ważne jest właśnie to, że działanie agresywne, fizyczne lub słowne, powoduje szkodę innej osobie lub osobom i jest ukierunkowane na zadanie bólu, cierpienia. Istotny jest tu również fakt, że towarzyszy mu pobudzenie emocjonalne.

Znawcy tematu wyróżniają dwa główne typy zachowań agresywnych: tzw. agresję reaktywną oraz instrumentalną. Tej pierwszej często towarzyszą niekontrolowane emocje, np. gniewu i nienawiści, prowadzące do skierowanego przeciw innym czynu agresywnego. W przypadku agresji instrumentalnej nie chodzi o wyrządzenie komuś krzywdy, ale osiągnięcie nieagresywnego celu (korzyści) w wyniku agresywnego działania. Liczne faule, jakie towarzyszą odbieraniu piłki przeciwnikowi, które noszą znamiona czynu agresywnego, nie są skierowane przeciwko osobie rywala. Są to zachowania ukierunkowane na zdobycie zwycięstwa. Większość agresji obserwowanej w działaniach sportowców ma charakter instrumentalny.

Istnieje kilka teorii tłumaczących agresję człowieka. Obok teorii instynktu, teorii społecznego uczenia się czy dominującej przez wiele lat teorii pn. frustracja-agresja, ostatnio zyskała popularność tzw. zrewidowana teoria frustracja-agresja, która jest kombinacją dwóch poprzednich. Prawdopodobnie żadnej z nich pojedynczo nie udało się wyjaśnić wszystkich aspektów agresji i dlatego tworzy się kompilacje. Niewątpliwie duże znaczenie w zachowaniach agresywnych odgrywa instynkt. Dowodzą tego badania prowadzone na zwierzętach i wśród ludzi. Głośne swego czasu teorie Zygmunta Freuda czy

Konrada Lorenza przydawały instynktowi „gotowości do walki” olbrzymiego znaczenia w aspekcie przetrwania. Późniejsze badania skierowały jednak uwagę na społeczne aspekty tego zjawiska.

Wcześniej mówiło się, że jedynym powodem agresji jest frustracja, będąca wynikiem zablokowania czyichś dążeń. Aktualnie, nie wolno pomijać roli czynników środowiskowych, wychowawczych, gdyż w życiu człowieka, szczególnie w okresie rozwoju osobowości występuje wiele sytuacji, które kształtują zachowanie w taki sposób, że dany czyn jest nagradzany bądź karany. Utrwalone na całe życie ślady nagród lub kar w określonych sytuacjach, gdy pojawia się „sygnał” wywołujący reakcję (zewnętrzny lub wewnętrzny), drogą skojarzeń ujawniają się ponownie. Bywa tak, że stan pobudzenia i emocje, np. gniewu wywołują reakcję nieadekwatną, tj. zbyt silną do sytuacji. Specjaliści twierdzą, że ludzie różnią się pod względem gotowości do agresji. U jednych gotowość ta jest wyższa, u innych niższa, co znaczy, że ci pierwsi łatwiej popadają w stany irytacji.

O skłonności do reagowania agresją decyduje wiele czynników, między innymi są to osobnicze właściwości układu nerwowego i temperamentu, które warunkują łatwość pobudzenia i intensywność reakcji. Decydują o tym również tzw. skrypty pamięciowe, tj. utrwalone doświadczenia, które mają wpływ na to, jak postrzegamy daną sytuację i jak na nią reagujemy, czy radzimy sobie z trudnościami i konfliktami dążąc do porozumienia, czy chętniej dla ich rozwiązania wykorzystujemy agresję.

Według niektórych badaczy duże znaczenie ma również płeć i wiek. Na ogół dziewczęta potrafią lepiej niż chłopcy w sposób nieagresywny łagodzić spory i raczej wykorzystują agresję werbalną niż fizyczną. W miarę nabywania doświadczeń społecznych dzieci uczą się polubownie i konstruktywnie rozwiązywać konflikty, chociaż nie zawsze i nie wszędzie. Dużą rolę odgrywa tutaj indywidualna zdolność rozumienia sytuacji i stopień poczucia zagrożenia będący konsekwencją postępowania wychowawczego rodziców i nauczycieli. Dzieci bite i zastraszane częściej odwołują się do przemocy.

Zrozumieniu mechanizmu leżącego u podłoża agresji w warunkach sportowej rywalizacji dobrze służy teoria frustracji, gdyż w samych założeniach walki sportowej, przy olbrzymim zaangażowaniu obydwu rywali, występuje opór ze strony przeciwnika, dążącego do tego samego celu. Są to sytuacje, w których frustracja jest stale obecna. Odnosi się to przede wszystkim do sportów walki i gier zespołowych, ale również do rywalizacji równoległej lub tam, gdzie wynik ostateczny jest odroczone ze względu na kolejność startu poszczególnych zawodników. Frustracja w jakimś stopniu ma swój udział we wszystkich dyscyplinach i konkurencjach.

Sport jest więc klasycznym modelem do badania zachowań celowo agresywnych. Mówi się o tym, że pewne działania i faule taktyczne są wyuczane, ze względu na spodziewane korzyści. Jednakże, zachęcanie do agresji w sytu-

acjach boiskowych może okazać się pułapką. Z reguły towarzyszy jej pobudzenie oraz emocje gniewu czy złości, zakłócające sprawność wykonywania zadań i podejmowania decyzji, przekierowując działanie nie na osiągnięcie celu, lecz wyładowanie napięcia. Gdy badacze głębiej wniknęli w relacje pomiędzy stanami agresywnymi a poziomem osiągnięć sportowych, stwierdzili, że nie występuje tu prosta zależność. Mimo to, w praktyce sportu często obserwujemy agresywne zachowania w postaci ataku na przeciwnika, i chociaż w „założeniu” atak ten nie ma na celu jego sfaulowania, tak się właśnie kończy.

Stanowisko Światowego Towarzystwa Psychologii Sportu (ISSP) wobec zjawiska agresji i przemocy w sporcie zostało sformułowane w 1997 roku w postaci tzw. *Rekomendacji*, kierowanych do ludzi i środowisk związanych z działalnością sportową (trenerów, zawodników, menadżerów i organizatorów sportu, mediów masowych)<sup>1</sup>.

### Czy sport „generuje” czy „kanalizuje” agresję u zawodników?

W każdej sytuacji konfliktowej na boisku czy poza nim, pojawia się inna przyczyna, trzeba więc doszukiwać się różnych mechanizmów dla zrozumienia poszczególnych zachowań. Jako przykład niecodziennego, szczególnie drastycznego wydarzenia, wraz z próbą jego wyjaśnienia, zacytujemy fragment wywiadu, który ukazał się na łamach czasopisma „Sport Wyczynowy”:

● *Skupmy uwagę na incydencie, jaki zdarzył się podczas meczu koszykówki kobiet, kiedy to zawodniczka E.P. wymierzyła cios boksem w twarz przeciwniczki. Jaki mechanizm zadziałał w tym przypadku?*

– *Na szczęście, tego rodzaju przejawy agresji w środowisku sportowym to zachowania incydentalne. Na takie zachowania nie ma i nie może być zgody w żadnym przypadku, zarówno w odniesieniu do kobiet, jak i mężczyzn...*

---

<sup>1</sup> Rekomendacje Światowego Towarzystwa Psychologii Sportu (ISSP):

- Wszystkie osoby i środowiska mające wpływ na jakość i atmosferę rywalizacji sportowej muszą wspierać zachowania prospołeczne i potępiać oraz dyskwalifikować każdy akt przemocy.
- Nieuchronna kara za zachowania agresywne, wykraczające poza obowiązujące zasady i regulaminy – musi być wyższa niż potencjalne korzyści.
- Trenerzy i ich współpracownicy powinni od najwcześniejszych etapów szkolenia sportowego wzmacniać i nagradzać zachowania zgodne z regułami współżycia społecznego i bezpośrednio karać każde wykroczenie.
- Organizatorzy sportu, odpowiedzialni za warunki w jakich odbywają się treningi i zawody, powinni pamiętać o zabezpieczeniu uczestnikom rywalizacji niezbędnego obszaru „przestrzeni osobistej”, temperatury, natężenia hałasu, prawidłowej higieny, wyżywienia i nawodnienia oraz miejsc do odpoczynku.
- Na każdym poziomie aktywności sportowej powinien obowiązywać absolutny zakaz spożywania alkoholu, narkotyków i wszelkich środków uzależniających i stymulujących agresję.
- Media masowe muszą zachować właściwe proporcje w relacjonowaniu wielkiego wyczynu i czystej rywalizacji, bez nadmiernego nagłaśniania incydentalnych aktów agresji i przemocy.

● *Było ono tak zaskakujące, tak brutalne, niewspółmierne do prawdziwego czy wyobrażonego przewinienia koszykarki, której E.P. „wymierzyła sprawiedliwość”, iż wszyscy byliśmy zaszokowani. Większa część środków masowego przekazu bardzo długo eksploatowała wydarzenie jako sensację, która przyciągnie uwagę czytelników i widzów...*

– *I to był błąd. Ten incydentalny, choć bardzo groźny i godzien potępienia, akt agresji nie powinien być nadmiernie nagłaśniany. Należy pamiętać o tym, że młodzi ludzie uczą się zachowań poprzez naśladowanie. Nawet, jeśli chcieliby naśladować osoby znane, które naprawdę mają czym zaimponować, to zachowania agresywne bywają w wysokim stopniu „zaraźliwe”*

● *Co sądzić można o koszykarce E.P., skąd u niej tyle agresji i w tak brutalnej formie?*

– *Bardzo prawdopodobne, że w tej sytuacji skumulowało się zmęczenie i negatywne emocje, np. gniewu, wywołując tzw. afektywne napięcie. Wystarczył drobny powód, by nastąpiło wyładowanie. Ponieważ nie obserwowałam osobiście zdarzenia i jego uczestniczek, nie mogę odnieść się do tego konkretnego przypadku, ale spróbuję poszukać wyjaśnień hipotetycznych. Przemoc bywa często wytworem kultury. Wiele osób uczy się agresji w środowisku, w którym wzrasta, gdzie „obowiązującym” sposobem rozwiązywania sytuacji konfliktowych jest stosowanie przemocy. Jeśli agresja nie była karana, a nawet nagradzana, bo dzięki niej zdobywało się prestiż w grupie, została utrwalona jako wzorzec, uruchamiany automatycznie w sytuacjach podobnych, którym towarzyszy pobudzenie. Incydent mógł być też efektem błędnego odczytania zamiarów „przeciwniczki”, która w odwecie za rzekomą zniewagę została zaatakowana.*

W przeciwieństwie do opisanego wyżej przykładu, sportowcy zazwyczaj radzą sobie z frustracją, rozładowując napięcie w sposób nieagresywny. Nadmiar energii może być „kanalizowany” poprzez społecznie akceptowane formy działania. Według koncepcji *katharsis*, już sam fakt udziału w rywalizacji sportowej stwarza możliwość zastępczego odreagowania agresywnych impulsów. W wymiarze szerszym, przypisuje się wyładowaniu agresji w rygorach norm i regulaminów obowiązujących w sporcie, zastępowanie wojen. Obserwacja efektów społecznego uczenia się wskazuje na kluczową rolę trenerów, rodziców, liderów sportu, w tworzeniu warunków sprzyjających eliminowaniu agresji z życia sportowego.

Aby zweryfikować powyższe twierdzenia, podjęliśmy badania wśród młodzieży uprawiającej sporty walki – judo i szermierkę. W badaniach analizowano czynniki odgrywające ważną rolę w zachowaniu, traktując sport jako zmienną pośredniczącą w rozwoju psychospołecznym młodych sportsmenek i sportowców. Przebadano 195 osób z grupy tzw. „Nadziei Olimpijskich” (14-21 lat). Za pomocą testów psychologicznych zdiagnozowano 25 wymiarów osobowości, temperamentu i sprawności psychomotorycznej. Metodą analizy

czynnikowej wyodrębniono trzy czynniki wiodące: dominującą rolę pełniła w strukturze osobowości dorastających zawodników emocjonalność. Zgodnie z rozpowszechnionymi wzorcami, tłumaczącymi zachowanie młodzieży w okresie adolescencji, także w grupie badanych sportowców typowe dla tej fazy rozwojowej okazały się emocje i postawy utrudniające przystosowanie (np. wysoka reaktywność, lęk, neurotyczność, długie zaleganie emocji, uraza, podejrzliwość, obniżona zdolność do tolerowania silnej stymulacji, skłonność do nieakceptowania nowych warunków i wymagań otoczenia itp.).

Ważne miejsce w szeroko rozumianej strukturze osobowości młodych sportowców zajmowały dwa inne czynniki źródłowe, tj. relacje społeczne (opisywane przez ogólną agresywność, w tym napastliwość słowną, pośrednią, fizyczną i negatywizm) oraz sprawność zadaniowa (zdolność do szybkiego spostrzegania i reagowania motorycznego oraz analitycznego myślenia).

W grupie zawodniczek dłużej uprawiających sporty walki ujawniono, w porównaniu z młodszymi i mniej doświadczonymi, wyższy poziom sprawności psychomotorycznej i intelektualnej, a także znamienne różnice w zakresie żwawości, jako cechy temperamentu (względnie stałej zdolności do szybkiego i adekwatnego reagowania na zmieniającą się sytuację bodźcową, żywsze tempo poruszania się i nadążania za zmianami otoczenia oraz większą łatwość adaptowania się do nowych warunków). Starsze sportswomenki wyróżniały się ponadto bardziej rozwiniętą wrażliwością sensoryczną, jako zdolnością do reagowania na bodźce zmysłowe. W kontekście całokształtu kariery sportowej odnotowano pożądany spadek poziomu neurotyczności, który wskazywał na istotny wzrost możliwości przystosowania się dziewcząt dłużej trenujących do wymogów i obciążeń, jakie wiążą się z uprawianiem sportu wyczynowego.

Analiza wyników badań młodych judoków i szermierzy wydobyla w kontekście dorastania psychospołecznego inne zależności. Porównując sportowców krócej i dłużej trenujących, ujawniono korzystny spadek poziomu ogólnej agresywności, w tym napastliwości słownej, pośredniej i urazy oraz wzmocnienie motywacji osiągnięć w tym nadziei na sukces, a także wzrost wskaźnika kobiecości, co może oznaczać zwiększenie wraz z rutyną sportową wrażliwości na potrzeby innych.

Kierunek opisanych zmian skłania do wniosku o pożądanym wpływie uprawiania sportów walki na ogólną poprawę zdolności adaptacyjnych dziewcząt oraz rozwój psychospołeczny chłopców, w tym na kształtowanie repertuaru pozytywnych relacji z innymi ludźmi i silniejsze dążenie do osiągnięć.

Tytuł tego artykułu (dominacja nadziei i optymizmu nad pesymizmem i zwątpieniem), wskazuje na nasze oczekiwania, że w przeważającym wymiarze będą występowały w sporcie rzeczy dobre i pożądane, sprzyjające pozytywnym aspiracjom młodzieży podejmującej aktywność sportową i służące jej rozwojowi w trudnym, a nawet „krytycznym” wieku dorastania. Przytoczone

wyniki badań chłopców i dziewcząt uprawiających sporty walki mogą stanowić dowód, że nie jest to optymizm nieuzasadniony.

## Czy złość i agresja pomaga w osiągnięciach sportowych?

Psychologowie udowodnili, iż wyzwalanie niekontrolowanego gniewu i złości nie sprzyja najlepszym osiągnięciom sportowców, a wręcz przeciwnie, posiada szkodliwy wpływ na koncentrację i zdolność podejmowania szybkich i prawidłowych decyzji. Proponują więc zawodnikom i trenerom programy rozwijające umiejętność radzenia sobie z negatywnymi emocjami. Jednym ze sposobów jest zwiększanie świadomości przyczyn, objawów i konsekwencji złych emocji oraz trening polegający na „odgrywaniu roli” w sytuacji neutralnej i przenoszeniu nabytych umiejętności z warunków symulowanych na realne zawody.

Brak zdolności skutecznego „zarządzania” emocjami i samorefleksji może nie tylko obniżyć osiągnięcia sportowe, ale też powodować problemy w relacjach społecznych. Doświadczeni trenerzy zwykle sprzyjają nauczaniu zawodników sprawdzonych technik samo-sterowania emocjami, bowiem przy naturalnych w sporcie i bardzo często odczuwanych uczuciach gniewu i frustracji ważne jest, aby nie towarzyszyły im przejawy wrogości, przemocy i niekontrolowanych impulsów agresji, przeradzającej się w nieobliczalne działania.

Dużym problemem dla wielu sportowców bywają tzw. zachowania „odwetowe”. Kiedy przeciwnik używa agresji i jest ona odbierana jako atak bądź przekroczenie obowiązujących reguł – „napadnięty” zawodnik może reagować automatycznie, odpowiadając agresją. Trenerzy i nauczyciele powinni nagradzać i wzmacniać w takich sytuacjach różne zachowania alternatywne, sprzyjające rozładowaniu niekorzystnych emocji i absolutnie nie tolerować ataku werbalnego ani fizycznego. Poprzez szybką interwencję należy usuwać agresora z gry. Naturalny trening, wzmacniający możliwość pokierowania emocjami w sytuacjach konfrontacyjnych musi być prowadzony przez cały sezon i na wszystkich poziomach szkolenia.

Umiejętność panowania nad gniewem/złością jest przydatna w całym życiu, tak na boisku, jak i poza nim. Kształtowaniu odporności tego rodzaju towarzyszą dwa założenia: po 1-sze: sportowcy to zdrowi ludzie, którzy nie mają „problemów” z emocjami; po 2-gie: silne emocje wzmacniają zdolność do sukcesu w sporcie tylko wtedy, kiedy można nimi pokierować, tj. utrzymać w ryzach obowiązujących norm.

Trening psychologiczny, polegający na uczeniu właściwego wykorzystywania emocji, rozpoczyna się od samoobserwacji i nazywania pojawiających się emocji oraz rozpoznania własnego „wzorca reagowania” (śledzenie sygnałów poprzedzających, reakcji, konsekwencji).

Każdy człowiek ma tzw. „czułe punkty”, które częściej i szybciej wywołują irytację i sprowokowane stanowią „język spustowy” niekontrolowanego zachowania. Jeśli zawodnik nauczy się rozpoznawać te punkty i opanuje właściwy sposób interwencji, zmniejszy eskalację emocji i prawdopodobieństwo zaangażowania się w niewłaściwe działanie.

Do reakcji psychologicznych towarzyszących emocjom negatywnym należy obniżenie zdolności rozpoznania i oceny sytuacji, a zatem błędne myślenie, co powoduje, że skuteczne rozwiązanie pojawiającego się problemu staje się niemożliwe.

Do typowych reakcji fizjologicznych należy pobudzenie, którego objawem jest wzrost tętna, przyspieszony i sploty oddech, napięcie mięśni, częste wydalanie moczu itp.

W technikach interwencyjnych wykorzystuje się różne formy relaksacji, pogłębione oddychanie, progresywne rozluźnianie mięśni, wizualizację, słuchanie muzyki mającej bardzo silne oddziaływanie tonizujące i przywracające równowagę. Niektórzy słuchają wybranych fragmentów muzyki klasycznej, inni preferują „dźwięki natury” (szum lasu, fal morskich, śpiew ptaków) lub specjalnie skomponowane utwory uspokajające (brzmienie ciszy).

W każdym zachowaniu (Z) niezależnie od tego, jak bardzo prostym czy złożonym, występują sygnały i bodźce aktywizujące (A) oraz określone skutki i konsekwencje (K). Zatem, jeśli przystępujemy z zawodnikiem, który często „wybucha gniewem”, do treningu panowania nad irytacją, zachęcamy go do rozpoznawania tych trzech elementów (A–Z–K). Kiedy nauczy się identyfikować sygnały poprzedzające wystąpienie gwałtownych działań i zrozumie, jak negatywne są ich konsekwencje, łatwiej będzie mógł im przeciwdziałać.

Do bardzo ważnych strategii „modelowania” agresji i formowania pożądanych reakcji należy budowanie porozumienia między trenerem a zawodnikami, sposób komunikowania się w zespole i przekazywania instrukcji, przestrzeganie „obowiązujących” zasad współżycia, wzajemna akceptacja i pozytywny klimat motywacyjny.

## **Jak trenerzy powinni reagować na agresję?**

Trenerzy mogą odgrywać nadzwyczaj pozytywną rolę we wzmacnianiu prawidłowych reakcji. Niestety, mogą też mieć niezwykle negatywny wpływ na ekspresję i zdolność zawodnika do kontrolowania emocji. Sami stanowią dla młodych ludzi modelowe wzorce. Jeśli więc nie potrafią panować nad własnym zachowaniem, żadne normy i regulaminy nie ukształtują prawidłowego zachowania u ich zawodników.

Sportowcy muszą znać zasady postępowania i konsekwencje braku kontroli, takie same dla wszystkich, zarówno gwiazd sportu, jak i „grzejących ławę”. Często, w komentarzach i relacjach z imprez sportowych występuje tzw. „po-

dwójna moralność”, pewna agresja fizyczna jest „dopuszczalna” na boisku, choć „niedopuszczalna” w standardach życia codziennego. Tymczasem, to co właściwe w życiu, musi obowiązywać i być respektowane w warunkach sportowej rywalizacji. Strategie „agresywnej taktyki” i „fauli taktycznych” nie mogą być tolerowane wówczas, gdy wykraczają poza reguły „czystej gry” i obowiązujących przepisów.

Na podstawie obserwacji prowadzonych w wielu dyscyplinach sportu wyodrębniono pewne sytuacje, które w sposób szczególnie prowokują agresywne zachowania, np. te wszystkie, w których sportowcy przeżywają frustrację spowodowaną porażką, działaniem nie *fair* ze strony przeciwnika, doznają bólu lub kiedy mimo wysiłku nie mogą zrealizować swojego celu. Trenerzy, sędziowie i nauczyciele powinni być szczególnie wyczuleni na reakcje zawodników w takich sytuacjach, gdyż towarzyszy im gniew, złość, wściekłość, rozpacz. Należy uczyć sportowców tego, jak radzić sobie z kłopotliwymi emocjami i jak wykorzystać kryzysy i trudne doświadczenia dla dalszego rozwoju.

Trener, proponując swoim zawodnikom wykorzystanie taktyki agresywnego działania i wprowadzając „faule taktyczne” do planu założeń meczowych, musi dobrze rozpoznać temperament, „czułe punkty” i skłonność do irytacji u zawodników, którzy będą je egzekwować. O możliwości prawidłowej realizacji założeń taktycznych decyduje zdolność danego zawodnika do nadzorowania swoich emocji w warunkach pobudzenia meczowego.

Prawdopodobieństwo zachowania spokoju i efektywnego podejmowania ryzyka oraz wzięcia na siebie odpowiedzialności za wynik działania w najtrudniejszych momentach meczu, powinno decydować o wyborze wykonawców założeń taktycznych, o wprowadzaniu do gry bądź zdejmowaniu z boiska poszczególnych graczy.

To prawda, że zwycięstwo zależy także od trenera... a jego serce pozostanie na właściwym miejscu wtedy, kiedy jego gracze działają prawidłowo<sup>2</sup>. Ale powszechnym błędem jest zbyt duża koncentracja na aktywności samych zawodników. Trener przez wiele lat pracy musi mieć w sobie pasję i odczuwać radość z gry. Trenerowi potrzebni są dobrzy współpracownicy i dobry kapitan zespołu, którzy pomogą mu w realizacji założeń, w utrzymaniu wysokiej motywacji i zadowolenia oraz klimatu mistrzostwa. Od trenera i jego pomocników zależy to, czy doprowadzą zawodników do takiego miejsca, z którego się zwycięża. Jeśli tak, wygrana będzie po ich stronie.

---

<sup>2</sup> Badania udowodniły, że pobudzenie meczowe trenera, rejestrowane poprzez wskaźniki fizjologiczne i zmiany zachowania jest tak samo wysokie, jak jego graczy na boisku, przy czym nie ma on możliwości bezpośredniego odreagowania napięcia w akcji. Krańcowym przykładem była śmierć trenera podczas meczu piłki nożnej, którą oglądały na swych ekranach miliony widzów.

Dezaprobata i natychmiastowe karanie przemocy, stwarzanie warunków dla nieagresywnych sposobów rozładowania frustracji, nieustanne wzmacnianie zachowań pożądanых, uznanie jakości rozwoju młodych uczestników sportu za wartość wyższą niż sukces osiągnięty „za wszelką cenę”, wyjaśnianie im, na czym polega zachowanie właściwe i niepożądane, uczenie ich sposobów pokojowego rozwiązywania konfliktów i sztuki mediacji, szacunku dla przeciwnika z zachowaniem własnej godności jako człowieka, można uznać za najważniejszą misję trenera, jako mistrza i prawdziwego przywódcy.

## Literatura

1. Abrams M., Hale B. (2005) *Anger: How to moderate hot buttons*. In: S. Murphy [ed.] *The Sport Psych Handbook*, Champaign Il.: Human Kinetics, p. 93–112.
2. Aronson E. (1995) *Człowiek – istota społeczna (rozdział 6)*, Warszawa: PWN, s. 582-596.
3. Frączek A. (2004) *Dlaczego bywamy agresywni*. W: *Ja to wytłumaczę*, Kielce: Charaktery, s. 122-129.
4. Gracz J., Sankowski T. (2000) *O zachowaniach agresywnych w sporcie*. W: *Psychologia sportu*, Poznań: AWF, s. 318-324.
5. Kłodecka-Różalska J., Kownacka I. (2006) *Wymiary psychospołecznego dorastania dziewcząt i chłopców uprawiających sporty walki*, „Sport Wyczynowy”, nr 11-12, s. 23-34.
6. Kłodecka-Różalska J., Mieñkowska B. (1996) *Komunikacja interpersonalna – budowanie porozumienia z zawodnikami*. W: J. Kłodecka-Różalska [red.] *Przekraczanie umysłem możliwości ciała*, Warszawa: Biblioteka Trenera, s. 65-71.
7. Lorenz K. (1972) *Tak zwane zło*, Warszawa: PIW.
8. Pac-Pomarnacki A. (2005) *Silna „słaba pleć”, czyli o agresji w sporcie kobiet. Rozmowa z Jadwigą Kłodecką-Różalską*, „Sport Wyczynowy”, nr 3–4, s. 77–83.
9. Weinberg R.S., Gould D. (1999) *Aggression in Sport*. W: *Foundations of Sport and Exercise Psychology (chapter 23)*, Champaign Il.: Human Kinetics, s. 475–488.