

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства та природокористування

**Реабілітаційні
та фізкультурно-рекреаційні аспекти
розвитку людини**

Науковий журнал
№ 11



Видавничий дім
«Гельветика»
2022

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

STRES PRZEDSTARTOWY I STARTOWY U ZAWODNIKÓW – BIEGACZY

PRESTART AND STARTING STRESS IN COMPETITORS – RUNNERS

Graczyk M.^{1,2}, Czarnecki D.^{1,2}, Skalski D. W.^{1,2}, Grygus I. M.³, Khoma O.⁴, Kindzer B.²

¹*Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Polska*

²*Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego,
m. Lwow, Ukraina*

³*Narodowy Uniwersytet Gospodarki Wodnej i Zarządzania Zasobami Naturalnymi,
Instytut Ochrony Zdrowia, m. Równe, Ukraina*

⁴*Tarnopolski Narodowy Uniwersytet Pedagogiczny im. Wołodymyra Hnatiuka,
m. Tarnopol, Ukraina*

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.11.21>

Streszczenie

Stres jest nieodzownym elementem współczesnego życia. Działalność sportowa jest jednym z przykładów sytuacji, w których występuje napięcie emocjonalne. Bycie sportowcem automatycznie niesie ze sobą konieczność przeżywania stresu i wypracowania efektywnych strategii radzenia sobie z nim. Zawodnicy nierzadko muszą dostosowywać się do ogromnych obciążeń treningowych, być nastawieni na ciągle polepszanie swoich wyników i balansować na granicy własnych możliwości, co wpływa na powstawanie chronicznego zmęczenia, stresu, a co za tym idzie – sprzyja pojawianiu się kontuzji. Wydaje się, że sportowcy przeżywający wiele stresu w codziennym życiu, mający ubogie kompetencje w radzeniu sobie i mający nikłe wsparcie społeczne są zagrożeni kontuzją bardziej, niż ci o uboższej historii stresorów, o pozytywnych cechach indywidualnych (jak np. wysoka motywacja osiągnięć, odporność psychiczna, optymizm), czy o bogatym wachlarzu wykorzystywanych strategii zaradczych. Co więcej kontuzja u takich jednostek może być poważniejsza, a jej konsekwencje trwać dłużej. Zadanie sportowe, choć z jednej strony jest wysoce sformalizowane i typowe (bo dobrze rozumiane przez wszystkich jej uczestników, określone pewnymi regulaminami i przepisami sędziowskimi, względnie ustabilizowane przez wielokrotne powtarzanie tych samych czynności, nastawione na cel, jakim jest zwycięstwo w konkurencji), jest równocześnie zadaniem niepewnym. Nigdy nie wiadomo, kto zwycięży, a kto poniesie porażkę, mimo, iż sportowcy na ogół znają możliwości i dotychczasowe rezultaty zarówno własne, jak i swoich rywali. Zatem przed przystąpieniem danego zawodnika do startu, występować u niego mogą różnorodne objawy zdenerwowania oraz dolegliwości somatyczne, które składają się na typową reakcję wywołowaną zagrożeniem i trudnością. To, czy dany zawodnik spróbuje podołać zadaniu, czy też będzie się raczej z niego wycofywał zależy od znaczenia, jakie nada zachodzącej sytuacji – czy jest ono dla niego zagrożeniem, czy wyzwaniem.

Słowa kluczowe: stres, psychologia, zawody sportowe, biegi.

Stress is an indispensable element of modern life. Sports activity is one example of an emotional stress situation. Being an athlete automatically involves the need to relieve stress and develop effective coping strategies. Competitors often have to adapt to huge training loads, be focused on continuous improvement of their results and balance on the limit of their own abilities, which contributes to the formation of chronic fatigue, stress, and thus – promotes the appearance of injuries. It seems that athletes who experience a lot of stress in everyday life, have poor coping skills and have little social support, are more at risk of injury

than those with a poorer history of stressors, with positive individual characteristics (such as high achievement motivation, mental resilience, optimism), or with a wide range of coping strategies used. Moreover, an injury to such individuals may be more serious and its consequences may last longer. A sports task, although on the one hand it is highly formalized and typical (because it is well understood by all its participants, defined by certain rules and regulations of judges, or stabilized by repeating the same activities many times, aimed at the goal of winning the competition) is also a task uncertain. You never know who will win and who will fail, despite the fact that athletes generally know the possibilities and results so far, both their own and their rivals. Therefore, before a given competitor starts to start, he may have various symptoms of nervousness and somatic ailments, which constitute a typical reaction caused by threat and difficulty. Whether a given player will try to cope with the task, or rather withdraw from it, depends on the importance given to the current situation – whether it is a threat or a challenge for him.

Key words: stress, psychology, sports, running.

Wstęp. Psychologiczne przygotowanie sportowca odgrywa dzisiaj coraz ważniejszą rolę. Zarówno w drużynowych, jak i indywidualnych dyscyplinach sportu nastąpił czas ogromnych fizycznych obciążeń. W takim napięciu pracy metody psychologiczne zajmują kluczową pozycję w polepszeniu wyników sportowych oraz w doskonaleniu zdolności zniesienia przez zawodników tak olbrzymiego napięcia. Żaden sportowiec przed i podczas startu w zawodach nie powinien ignorować procesów przebiegających w swoim organizmie, przyczyn stanów psychicznych, w które popadają, osobowości swego temperamentu, stanu fizycznego oraz przyczyn powodzenia i niepowodzenia. Psychiczne przygotowanie – zarówno młodego zawodnika, jak i doświadczonego – do wzmożonej walki o sukces sportowy jest bardzo ważnym czynnikiem podczas zawodów [4; 7; 10].

Koncepcja stresu

Nie sposób uniknąć stresu, ale można go oswoić. Jak to zrobić? Konfucjusz radził: «Spróbuj zapalić małą świeczkę, zamiast przeklinać ciemności».

Pojęcie «stres» po raz pierwszy pojawiło się w literaturze naukowej w latach 50. ubiegłego wieku za sprawą Selyego [13].

Chociaż słowo to już na stałe zagościło w języku potocznym, utworzenie dokładnej definicji operacyjnej nie było łatwym zadaniem. Najogólniej rzecz ujmując, «stres to proces, za pomocą którego czynniki środowiskowe zagrażają równowadze organizmu lub ją naruszają i za pomocą którego organizm reaguje na zagrożenie» [2].

Stres jest czymś, co przeżywamy nieustannie. Powstaje on w wyniku wzajemnych interakcji

ludzkiego organizmu i otoczenia. Gdy docierają do człowieka jakiejkolwiek wymagania ze świata zewnętrznego, wtedy też pojawia się stres jako nieswoista reakcja organizmu na wszelkie stawiane mu żądania. Jednakże sytuacja będzie tylko wtedy przeżywana, jako nieprzyjemnie stresująca, gdy nie ma równowagi między stawianymi żądaniami a możliwościami danej osoby (dotyczy to sytuacji nowych, trudnych, niebezpiecznych) lub żądania są zbyt wysokie [3; 20].

Stres to proces, w którym jednostka dostrzega zagrożenie i reaguje na nie szeregiem zmian psychicznych oraz fizjologicznych, łącznie z nasilonym pobudzeniem oraz niepokojem. Zwykle przeżywamy go w konfrontacji z trudnymi wymogami sytuacji, których niedopełnienie wiąże się z poważnymi konsekwencjami. Jeżeli stres jest długotrwały lub przewlekły, może spowodować poważne szkody natury fizycznej i psychicznej. Stres wywołany rywalizacją jest zjawiskiem normalnym, przynoszącym też pewne korzyści. Jednak sportowiec nie powinien odczuwać ciągłego lęku ani postrzegać swojej sytuacji jako wybitnie niekorzystnej [5; 6; 15].

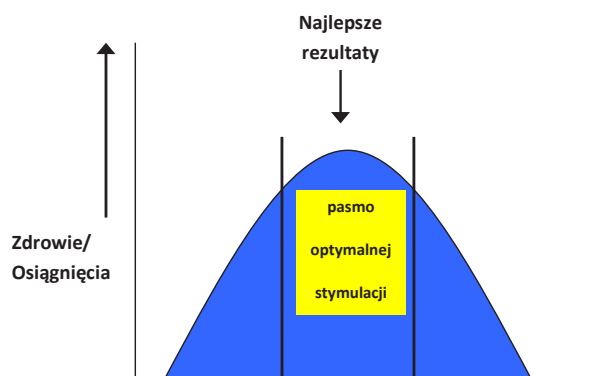
Sytuacje nowe, trudne i niebezpieczne wydają się być niejako wpisane w działalność sportową. Z tego też powodu zasadna jest walka ze stresem, przeciwdziałanie mu lub minimalizowanie jego skutków, czy też wypracowanie odpowiednich sposobów radzenia sobie z nim. W sporcie wyróżnia się stres fizyczny i psychiczny, obydwa te rodzaje są ze sobą ściśle powiązane. Stres fizyczny jest produktem pracy mięśni i wiąże się z koniecznością dostosowania organizmu do licznych przeszkód natury fizycznej, zaś stres psychiczny to produkt samej już rywalizacji i konieczności sprostaną konkretnym sytuacjom społecznym.

We współczesnych badaniach nad stresem odchodzi się od stwierdzenia, iż współzawodnicstwo samo w sobie, rywalizacja pomiędzy obojgiem ludzi bądź grupą jest typowym stresorem, czyli czynnikiem wywołującym niespecyficzną reakcję mobilizacyjną. Obecnie przyjmuje się, że stres, oczywiście ten negatywny, jest wynikiem tego co dzieje się w psychice zawodnika, czyli można powiedzieć, że zależy od mentalnej obróbki sytuacji, analizy wszystkich jej składowych. To, w jaki sposób dany zawodnik przeanalizuje konkretną sytuację sportową, gdzie znaczenie nada poszczególnym bodźcom w niej istniejącym zależy od jego osobowości, wcześniejszego doświadczenia, nastawienia itd. [14; 20].

Rygory regularnego stresu i intensywnego treningu, nakładającego się na różnego rodzaju pozasportowe napięcia mogą zwiększać podatność na skutki stresu. Powszechnie znane stresory mają związek z dążeniem do najlepszego poziomu wykonania i zwyciężaniem podczas ważnych zawodów. Ponadto wiążą się z napięciami w relacjach międzyludzkich, z problemami finansowymi i brakiem czasu, budowaniem poza sportem kariery zawodowej oraz przewyciężaniem chronicznych urazów sportowych. Stres występujący u elitarnych sportowców związany jest również z samą rywalizacją, np. z »psychicznym pompowaniem się» przed ważnymi zawodami. Obserwuje się różnice w poziomach lęku związanego z udziałem w zawodach u poszczególnych sportowców i na różnych imprezach, kiedy to muszą oni działać na najwyższym poziomie swoich możliwości [9; 16; 19].

Oznaki stresu oraz wpływ stresu na zachowanie człowieka

Dla utrzymania zdrowia i sprawności niezbędny jest odpowiedni dla każdego z nas poziom napięcia (pobudzenia) oraz wywołujących go żądań (stymulacji) – wysoki lub niski może powodować negatywne efekty zdrowotne. Większość ludzi funkcjonuje w stanie nadmiernego pobudzenia (napięcie mięśni, niepokój), podczas gdy udowodniono, że najlepszym osiągnięciom i dobremu samopoczuciu sprzyja na ogół tzw. strefa optymalnego poziomu stymulacji (zależność tę przedstawia rys. 1).



Rys. 1. Zależność poziomu stymulacji – zdrowie/osiągnięcia [8]

Jeśli jednak żądania czy oczekiwania przekraczają odpowiedni dla nas poziom lub wywołują pobudzenie poniżej pasma optymalnego, wtedy nasza sprawność działania i samopoczucie obniżają się.

Nasze ciało przekazuje nam nieustannie sygnały – zarówno wtedy, kiedy czujemy się dobrze, jak również w stresie. Rozpoznanie znaczenia tych sygnałów jest ważne, dlatego, że łączą się one z wydarzeniami, które wkrótce nastąpią. Jeśli wcześniej nauczymy się identyfikować sygnały stresu, to kolejnym krokiem będzie zdolność do «zażegnania» lub «zamiany» jego negatywnych efektów na pozytywne.

OBJAWY STRESU

Codziennie napotykaemy wiele różnych źródeł stresu, w tym nowe, bywa, że niebezpieczne lub trudne sytuacje, które poprzez żądania i naciski angażują nasz system nerwowy i wyzwalają w organizmie określone reakcje chemiczne (wzmoczone działanie adrenaliny i innych hormonów). Reakcje te są automatyczne i tylko w niewielkim stopniu podlegają naszej kontroli. Z automatyczną odpowiedzią naszego organizmu na stres wiążą się zmiany, które przygotowują nas do «walki» lub «ucieczki», m.in. przyspieszenie tętna, wzrost ciśnienia krwi, przyspieszenie i spłycenie oddechu, uwalnianie z wątroby większej ilości glukozy, cholesterolu i innych substancji, zmniejszenie dopływu krwi do organów istotnych dla życia, wzrost zapotrzebowania na tlen, podwyższenie stanu czujności umysłu.

Każdy ma swój własny, specyficzny wzorec reakowania na stres. Warto go rozpoznać,

nauczyć się odczytywać sygnały wysyłane przez własne ciało. Do najczęściej występujących oznak stresu należą:

- napięcie mięśni (w twarzy, szyi, barkach, plecach, często zaciśnięcie szczęk; napięcie w szyi, ramionach i barkach bywa tak męczące, że może doprowadzić do bólu);
- zaburzenie normalnego rytmu i sposobu oddychania (najczęściej przyspieszenie i spłyce nie oddechu);
- zimne i spocone ręce (w stanie spokoju i rozluźnienia ręce są suche i ciepłe);
- opanowanie umysłu przez samoniszczące obsesyjne myśli «jestem do niczego», «nic mi się nie udaje» itp. [8].

Przebieg emocji przedstartowych i ich wpływ na sprawność działania

Jedną z najstarszych klasyfikacji, która obejmuje rodzaje, przejawy, stopień nasilenia, zakres i przebieg przedstartowych stanów emocjonalnych (w tym stresu) w sporcie jest charakterystyka, zawierająca podział przedstartowych stanów sportowca (określanych, jako gorączka startowa) według symptomów psychofizjologicznych.

Wygląda ona następująco:

1. Stan gotowości startowej – najbardziej pozytywny stan przedstartowy:

- *symptomy psychologiczne*: napięte oczekiwanie, wzrastająca niecierpliwość («żeby już zacząć»), lekkie pobudzenie (tzw. gniew sportowy), obmyślanie najkorzystniejszego tempa i taktyki walki, troska o ekonomiczne wydatkowanie sił;
- *symptomy fizjologiczne*: zwiększenie częstotliwości tętna i oddechu, pocenie się, lekkie drżenie – tremor.

2. Stan właściwej «gorączki startowej»:

- *symptomy psychologiczne*: zdenerwowanie (do stopnia utraty świadomości), nerwowe odruchy, zmienne stany uczuciowe i nastroje (od burzliwej wesołości do łez), zapominanie, roztargnienie;
- *symptomy fizjologiczne*: znaczne przyspieszenie tętna i rytmu oddechowego, silne pocenie się, nadmierne drżenie kończyn i całego ciała, chłód w kończynach lub innych odcinkach ciała

(np. na grzbiecie), wzmożona diureza i inne procesy wydalania.

3. Stan apatii startowej:

- *symptomy psychologiczne*: ogólne zniechęcenie, niechęć do uczestnictwa w zawodach, apatia, złe samopoczucie, senność;
- *symptomy fizjologiczne*: chęć ziewania, silnie wzmożone procesy wydalania i pocenie się kończyn.

Warto zaznaczyć, że rodzaj przedstartowego stanu nie jest czymś stałym i zmienia się w zależności od różnych warunków i czynników, a trójdzielny schemat nie wyczerpuje wszystkich możliwych stanów [12].

U zawodników o określonych cechach indywidualnych powstają indywidualne typy reakcji, a wynik sportowy może zależeć od tego, na jaką fazę reakcji przypada dzień lub godzina startu. To stwierdzenie skłania do podjęcia problemu, czy napięcie emocjonalne pomaga czy przeszkadza sportowcowi w realizacji jego zadań sportowych. Został on częściowo wyjaśniony na podstawie analizy praw Yerkesa i Dodsona. Na podstawie badań wysunęli oni tezę, że w miarę wzrostu napięcia psychicznego osobnika, wzrasta również wysokość poziomu wykonywanych przez niego zadań, lecz tylko do pewnego momentu, w którym dalszy wzrost napięcia wywołuje stopniowe obniżanie się poziomu wykonania, tzn. tym mniejszy przyrost napięcia wystarczy do wywołania dezorganizacji.

Omawiana zależność została ujęta w formie **dwóch praw Yerkesa-Dodsona, brzmiących następująco:**

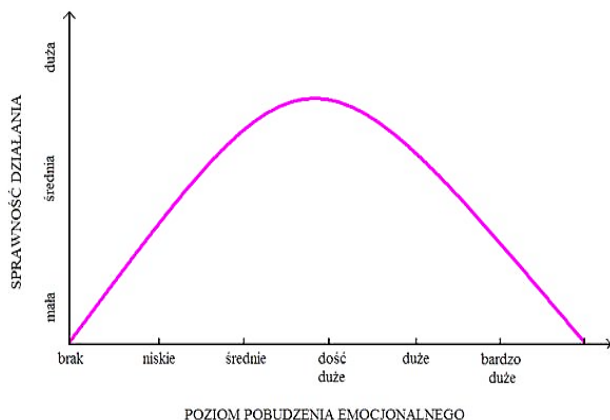
I – sprawność działań pozostaje w krzywo liniowej zależności od poziomu aktywacji.

II – w miarę wzrostu stopnia trudności zadania, optymalny poziom aktywacji stopniowo się obniża [1].

Ilustrację I i II prawa Yerkesa-Dodsona przedstawiają odpowiednio rysunki 2 i 3.

I prawo Yerkesa-Dodsona dotyczy związku między sprawnością działania, a poziomem aktywacji – pobudzenia emocjonalnego. Oznacza ono, że pobudzenie emocjonalne sprzyja uzyskiwaniu lepszych wyników przez sportowca, jeśli utrzymuje się ono na odpowiednim (optymalnym) poziomie, po przekroczeniu któ-

rego staje się czynnikiem utrudniającym realizację zadania sportowego.



Rys. 2. I prawo Yerkesa-Dodsona

II prawo Yerkesa-Dodsona (rysunek 4) wskazuje na zależność między sprawnością działania, a poziomem aktywacji – pobudzenia emocjonalnego, z uwzględnieniem stopnia trudności zadania. Oznacza ono, że w miarę wzrostu stopnia trudności zadania sportowego optymalny poziom pobudzenia sportowca stopniowo się obniża.

Literatura dotycząca psychologii sportu wskazuje także na **indywidualny charakter reakcji emocjonalnych w sytuacji przedstartowej**, tzn. na zróżnicowanie rodzajów i czasu występowania objawów stanów przedstartowych w zależności od cech indywidualnych sportowca, specyfiki danej konkurencji oraz warunków, w jakich rozgrywana jest rywalizacja sportowa. Podkreśla się, że podtrzymywanie przez trenera i samego zawodnika indywidualnego, optymalnego poziomu napięcia emocjonalnego jest jednym z koniecznych warunków sprzyjających uzyskaniu maksymalnej sprawności startowej. Można to osiągnąć przez odpowiednie oddziaływanie wspomagające, oparte między innymi na uczeniu się reakcji własnego organizmu, a także przez stosowanie określonych metod badań psychologicznych (obserwacja, wywiad,

eksperyment, itp.) podczas procesu treningowego i w okresie startowym [1].

Cel pracy i problemy badawcze

Wśród celów badań można wyróżnić cele teoretyczno-poznawcze oraz praktyczno-wdrożeniowe. Cele teoretyczno-poznawcze wiążą się z poznawaniem określonej kategorii zjawisk oraz wykryciem ich związków, zależności oraz prawidłowości. Cele praktyczno-wdrożeniowe łączą się natomiast z wykorzystaniem wyników badań w działalności wychowawczej, produkcyjnej, społecznej, kulturalnej lub w innej formie ludzkiej aktywności.

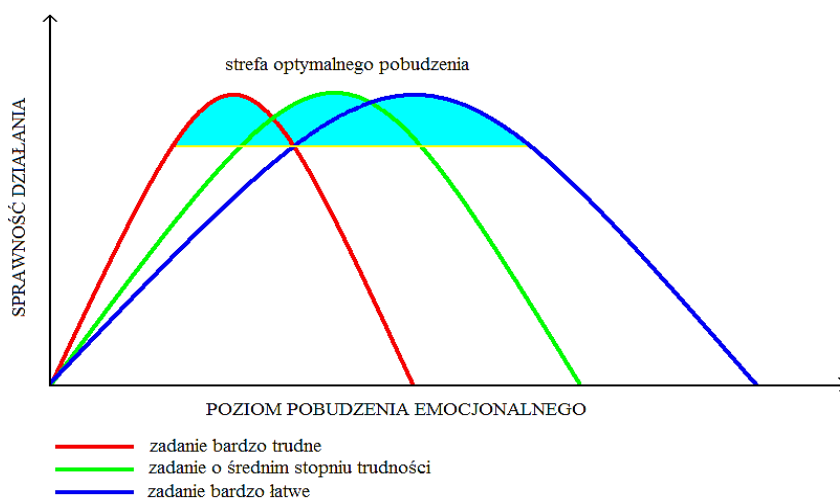
Realizacja celów teoretyczno-poznawczych stanowi podstawę osiągnięcia celów praktyczno-wdrożeniowych, gdyż poznanie prawidłowości kierujących daną kategorią zjawisk umożliwia kierowanie nimi [17].

Ustalając problem badań należy:

1. Sprecyzować jasno temat własnego zadania jako problemu naukowego, tj. objaśnić, na czym polega (rzecz), do zbadania.
2. Wskazać na najbliższy, nadrzędny i ewentualnie również na kolejny problem, do którego temat własnego badania logicznie przynależy [18].

Zasadniczym celem pracy jest ukazanie nasilenia stresu przed startem i podczas biegu u lekkoatletów specjalizujących się w biegach średnich.

Postawiono następujący problem (pytanie) badawcze:



Rys. 3. II prawo Yerkesa-Dodsona

Jaki stopień natężenia stresu występuje przed zawodami oraz podczas startu u zawodniczek i zawodników uprawiających biegi średnie na etapie juniora i seniora?

Hipotezy badawcze

Problem badań może być ujęty w formie hipotezy. Większość hipotez ma charakter statystyczny, co oznacza, iż nie przesądzają one o własnościach czy zachowaniach każdego człowieka, lecz mówią coś o częstościach względnych, względnych statystycznych zależnościach między cechami czy zachowaniami ludzi, przy czym zależności te ważne są bądź dla pewnych szerszych zbiorowości, bądź też formułowane jako tezy uniwersalne [18]. Każde pytanie badawcze (problem) musi mieć odpowiedź w postaci hipotezy.

Na podstawie literatury przedmiotu oraz własnych obserwacji i doświadczenia można wysunąć następujące hipotezy:

1) U zawodników przed zawodami oraz podczas startu występuje duże nasilenie stresu.

2) Zawodnicy w mniejszym lub większym stopniu radzą sobie z towarzyszącym im stresem.

Narzędzia badawcze

W pracy tej jako technikę badawczą, zastosowano ankietę. Ankieta należy do podstawowych metod badawczych w psychologii. Można ją określić jako metoda zbierania informacji przez stawianie pytań za pośrednictwem drukowanego formularza. Wypełniana jest przez respondenta w formie pisemnej, a zapewniona anonimowość sprzyja swobodnym wypowiedziom [10]. Ankieta wykorzystana do badań składała się z 5 stwierdzeń. 5 z nich opatrzone zostało odpowiedziami w skali ocen od 4 do 0, gdzie:

4 – to: zawsze,

3 – często,

2 – czasem,

1 – rzadko,

0 – nigdy.

Skala ta dotyczyła emocji przedstartowych i startowych u zawodników oraz sposobów radzenia sobie ze stresem. Arkusz zawierał także metryczkę dotyczącą podstawowych danych o badanym (płeć, wiek, posiadana klasa sportowa, itp.) oraz wiadomo-

ść o największych osiągnięciach sportowych z bieżącego roku oraz z dwóch poprzednich lat, umieszczoną w tabeli. Ankiety były wypełniane przed bądź po treningach i cieszyły się dużym zainteresowaniem wśród zawodników.

Charakterystyka osób badanych

Badania zostały przeprowadzone wśród 75 lekkoatletów (45 z nich to juniorzy, a 30 to seniorzy). Pierwsza grupa to 21 junierek i 24 juniorów w wieku od 16 do 19 lat, uprawiających biegi średnie i trenujących na Pomorzu w klubach AZS AWFIS Gdańsk, SKLA Sopot, Lechia Gdańsk, ale także podczas zgrupowania sportowego Kadry Polski Juniorów odbywającego się w Szklarskiej Porębie. Zawodnicy Ci reprezentują barwy następujących klubów: Victoria Stalowa Wola, AZS – UWM Olsztyn, Vectra Włocławek, MULKS Terespol. W badaniu udział wzięła również liczna, bo 19-sto osobowa grupa z Poznania i okolic, będąca na zgrupowaniu Kadry Juniorów województwa wielkopolskiego. Natomiast w drugiej grupie objętej badaniami znajduje się 12 senierek i 18 seniorów w wieku od 20 do 31 lat, reprezentujących następujące kluby: AZS AWFIS Gdańsk, Lechia Gdańsk, WKS Flota Gdynia, WKS Śląsk Wrocław, AZS-AWF Wrocław, KS Wejher Wejherowo, LKS Vectra DGS Włocławek, WLKS Siedlce Iganie Nowe. Jedną lekkoatletką jest reprezentantką kadry Litwy. Badaniem została objęta również jedna z polskich zawodniczek, która brała udział w Igrzyskach Olimpijskich w Pekinie w 2008 roku. Sonda została przeprowadzona na zgrupowaniu w Szklarskiej Porębie. Młodzież w 73 % trenuje 5–6 razy w tygodniu, natomiast 7 dni w tygodniu trenuje 12 osób spośród 45 badanych, co stanowi 27 % ogółu. Seniorzy natomiast w 100 % trenują 7 razy w tygodniu, często 2 razy dziennie, na trening poświęcając 1–2 godziny. Jeśli chodzi o uzyskane klasy sportowe wśród junierek, to klasę mistrzowską posiada tylko 1 zawodniczka, klasę pierwszą 5 lekkoatletek, drugą również 5, klasę trzecią 7 dziewcząt, a czwartą 3. U chłopców wygląda to następująco: żaden z nich nie posiada klasy mistrzowskiej, 1 zawodnik uzyskał klasę pierwszą, 8 zawodników klasę drugą, 9 – trzecią, a 6 czwartą. Ani jedna osoba spośród badanej grupy od 16 do 19 lat nie

posiada klasy mistrzowskiej międzynarodowej. U seniorów przedstawia się to następująco: jedna pani oraz dwóch panów spośród badanych może się poszczycić klasą mistrzowską międzynarodową, zaś klasą mistrzowską 2 panie i 1 pan. Aż 60 % zawodników posiada pierwszą klasę sportową (11 mężczyzn i 7 kobiet). Dwie panie uzyskały drugą klasę, podobnie jak trzech panów. Staż sportowy dziewcząt waha się w granicach od 8 miesięcy do 8 lat, u ich kolegów od 14 miesięcy do 7 lat, więc rozpiętość jest dość duża. Dzięki temu można było porównać emocje przedstartowe i startowe u bardziej wytrenowanych i częściej startujących lekkoatletów z zawodnikami dopiero zaczynającymi swą przygodę ze sportem. W bardziej zaawansowanej grupie zawodniczki pracują nad swą kondycją i wynikami od 4,5 do 15 lat, zawodnicy od 5 do 19 lat, więc przedział lat jest również bardzo szeroki.

Materiał badawczy stanowi grupa sportowców, uprawiająca czynnie lekkoatletyczne biegi

średnie. Badania przeprowadzono w grupie juniorów i w grupie seniorów. Grupa starsza jest mniej liczna, szczególnie wśród kobiet, ponieważ znacznie mniej senierek niż junierek uprawia biegi średnie. Jest to z reguły wynikiem obrania przez nie innej drogi życiowej. Niektóre panie wycofały się ze sportu z powodu braku satysfakcjonujących je wyników bądź dokuczliwych kontuzji i kończą swą przygodę ze sportem w wieku juniorki lub we wczesnych latach kategorii seniorów – czyli będąc w grupie młodzieżowców.

WYNIKI BADAŃ

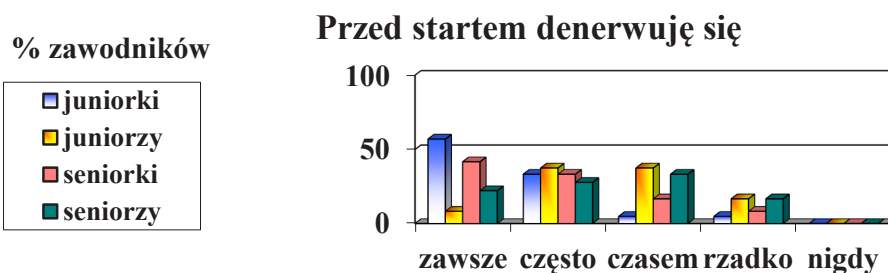
Stres przedstartowy i startowy u zawodniczek i zawodników trenujących biegi średnie na etapie juniora i seniora

Start w zawodach to duże przeżycie, szczególnie dla młodych zawodników, dlatego też większość średniodystansowców zaznaczyło, że przed biegiem denerwuje się: **zawsze** aż 57,1 % dziewcząt, ale chłopców 8,3 %, za to **często**

Tabela 1

Rozkład wyników odpowiedzi do stwierdzenia 1 ankiety w próbie badanych zawodników: «Przed startem denerwuję się»

Wyszczególnienie odpowiedzi	JUNIORZY				Ogółem N=45	SENIORZY				Ogółem N=30
	Zawodniczki		Zawodnicy			Zawodniczki		Zawodnicy		
	N	%	N	%	%	N	%	N	%	%
4 Zawsze	12	57,1	2	8,3	31,1	5	41,7	4	22,2	30
3 Często	7	33,3	9	37,5	35,6	4	33,3	5	27,8	30
2 Czasem	1	4,8	9	37,5	22,2	2	16,7	6	33,3	26,7
1 Rzadko	1	4,8	4	16,7	11,1	1	8,3	3	16,7	13,3
0 Nigdy	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
RAZEM	21	100	24	100	100	12	100	18	100	100



Wykres 1. Graficzne przedstawienie odpowiedzi do stwierdzenia 1 ankiety

(33,3 % i 37,5 %) bądź **czasem** (4,8 % i 37,5 %). Tylko 4,8 % junierek i 16,7 % juniorów **rzadko** denerwuje się przed zawodami. Jeśli chodzi o grupę seniorów to panie również denerwują się bardziej od panów, bo w 41,7 % udzieliły odpowiedzi **zawsze**, a w 33,3 % **często**, panowie (kolejno 22,2 % i 27,8 %). Odpowiedź **nigdy** nie padła ani razu.

Z zestawienia wynika, że «gniew sportowy» występuje **zawsze** u 15,6 % badanych juniorów i 20 % seniorów, a **często** u 40 % juniorów oraz u 36,7 % seniorów. Odpowiedzi «czasem» udzieliło 26,6 % młodszych ankietowanych, a 23,3 % starszych ankietowanych. Tzw. gniew sportowy «rzadko» towarzyszy w 15,6 % grupie juniorów, przybliżona wartość padła u seniorów (13,3 %). Omawiane zjawisko nie występuje tylko u jednego młodszego zawodnika i u dwóch starszych. Literatura psychologiczna podaje, że lekkie pobudzenie oznacza stan gotowości startowej i jest najbardziej pozytywnym stanem przedstartowym.

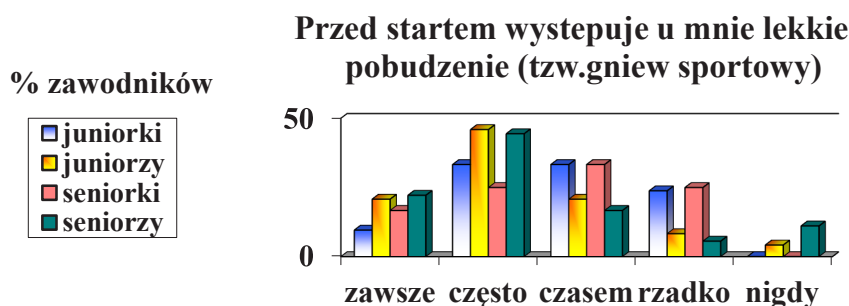
42,9 % dziewcząt i 20,8 % chłopców **zawsze** niepokoi się o uzyskany w biegu czas. Znacznie mniej senierek niż junierek udzieliło podobnej odpowiedzi (16,7 %). U płci przeciwnej nie ma tak dużej różnicy. **Często** podobny stan odczuwa 35,6 % badanych juniorów i 36,7 % seniorów, a **czasem** – kolejno – 26,6 % i 33,3 %. Natomiast **rzadko** niewiele, bo 5 osób spośród wszystkich ankietowanych. Odpowiedzi nigdy udzieliło dwóch osiemnastolatków. Zatem z badania wynika, że rywalizacja sportowa jaka toczy się podczas biegu jest traktowana bardzo poważnie (również w młodszej grupie). Zawodnicy przede wszystkim nastawiają się na zdobycie określonego celu, czyli na zwycięstwo lub ustanowienie rekordu życiowego.

Napięcie emocjonalne wywołane startem w zawodach wysokiej rangi jest, jak twierdzą ankietowani, tym większe im impreza jest na wyższym poziomie. Dlatego udzielono odpowiedzi nr 4 w 28,9 % – juniorzy, a w 43,3 % –

Tabela 2

**Rozkład wyników odpowiedzi do stwierdzenia 2 ankiety w próbie badanych zawodników:
«Przed startem występuje u mnie lekkie pobudzenie (tzw. gniew sportowy)»**

Wyszczególnienie odpowiedzi	JUNIORZY				Ogółem N=45	SENIORZY				Ogółem N=30
	Zawodniczki		Zawodnicy			Zawodniczki		Zawodnicy		
	N	%	N	%	%	N	%	N	%	%
4 Zawsze	2	9,6	5	20,8	15,6	2	16,7	4	22,2	20
3 Często	7	33,3	11	45,9	40	3	25	8	44,4	36,7
2 Czasem	7	33,3	5	20,8	26,6	4	33,3	3	16,7	23,3
1 Rzadko	5	23,8	2	8,3	15,6	3	25	1	5,6	13,3
0 Nigdy	–	–	1	4,2	2,2	–	–	2	11,1	6,7
RAZEM	21	100	24	100	100	12	100	18	100	100



Wykres 2. Graficzny obraz przedstawiający odpowiedzi do stwierdzenia 2 ankiety

seniorzy oraz odpowiedzi nr 3 w 40 % – juniorzy i 36,6 % – seniorzy. Co ciekawe, zawodnicy będący liderami w poszczególnych grupach, czyli zawodnicy posiadający klasę mistrzowską międzynarodową (1 seniorka), a także klasę mistrzowską (1 juniorka, 2 seniorki i 1 senior) oraz klasę pierwszą (łącznie 6 osób z kategorii juniora i 12 osób z kategorii seniora) oraz będący medalistami Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży i Mistrzostw Polski Juniorów oraz uczestniczka Igrzysk Olimpijskich w Pekinie (2008r) i startujący w Młodzieżowych Mistrzostwach Europy oraz Mistrzostwach Polski Seniorów udzielili również odpowiedzi «zawsze» bądź «często». Z tego wynika, że nawet zawodnicy o wysokim stopniu wytrenowania organizmu mocno stresują się przed ważnymi zawodami. Należy nadmienić, iż wyraźnie da się zauważyć wyższą odporność panów na sytuacje stresowe.

Ci seniorzy, którzy posiadają klasę MM udzielili odpowiedzi «czasem» oraz «rzadko».

Badania wykazują, że stres podczas zawodów nie zawsze wywołuje niepewność u sportowców. Odpowiedź «zawsze» nie padła ani razu. Wśród juniorów omawiana zależność **często** występuje u 8 biegaczek i tylko u 1 zawodnika. Dodamy, że byli to zawodnicy z niskim stażem sportowym. Natomiast wśród seniorów podobny stan występuje u 25 % pań i 22,2 % panów. **Nigdy** przed startem nie czuje się niepewnie 4 chłopców i żadna z dziewcząt. Ta sama odpowiedź nie wystąpiła w grupie zaawansowanej.

Podsumowując można użyć słów Dariusza Nowickiego:

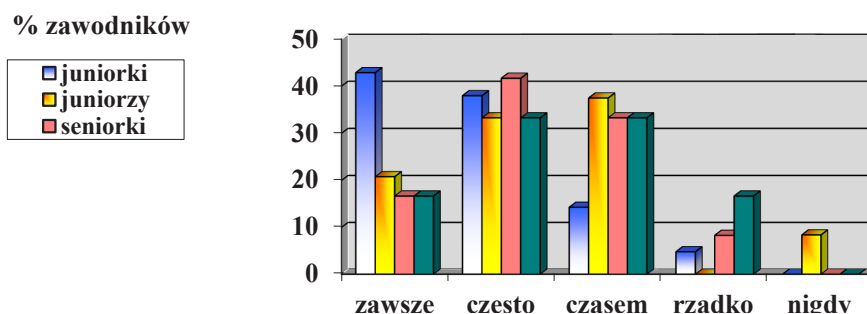
«Jeśli stres jest wszechobecny w sporcie, to co z nim zrobić? Przede wszystkim nie likwidować go, jest on przecież potrzebny, a jeśli jest utrzymywany na właściwym poziomie, to tylko

Tabela 3

Rozkład wyników odpowiedzi do stwierdzenia 3 ankiety w próbie badanych zawodników:
«Przed startem towarzyszy mi niepokój o wynik biegu (uzyskany czas)»

Wyszczególnienie odpowiedzi	JUNIORZY				Ogółem N=45	SENIORZY				Ogółem N=30
	Zawodniczki		Zawodnicy			Zawodniczki		Zawodnicy		
	N	%	N	%	%	N	%	N	%	%
4 Zawsze	9	42,9	5	20,8	31,1	2	16,7	3	16,7	16,7
3 Często	8	38	8	33,3	35,6	5	41,7	6	33,3	36,7
2 Czasem	3	14,3	9	37,5	26,6	4	33,3	6	33,3	33,3
1 Rzadko	1	4,8	–	–	2,2	1	8,3	3	16,7	13,3
0 Nigdy	–	–	2	8,4	4,5	–	–	–	–	–
RAZEM	21	100	24	100	100	12	100	18	100	100

Przed startem towarzyszy mi niepokój o wynik biegu



Wykres 3. Przedstawienie wyników badań odnoszących się do stwierdzenia 3 ankiety

pomaga zawodnikowi zmobilizować siły do ostatniego rzutu na taśmę.

Co w takim razie może zrobić sam zawodnik lub jego trener, aby utrzymać napięcie emocjonalne na optymalnym poziomie, tak by młody sportowiec w trakcie startu funkcjonował przynajmniej w takim stopniu nasilenia emocji, jak w trakcie treningu? W przypadku młodych sportowców do budowania odporności w obliczu stresu bardzo ważne jest poczucie wsparcia ze strony ważnych dla nich osób: rodziców, trenera, przyjaciół. Dodatkowo akcent w treningu i starcie położony winien być na proces nabywania kompetencji sportowych, mistrzowskiego opanowania umiejętności w danej dyscyplinie oraz na współdziałanie w grupie zawodniczej, a nie tylko na bezwzględne współzawodnictwo i konieczność zwycięstwa, które są głównym źródłem stresu wśród młodych biegaczy. Gdy na treningu panuje odpowiedni klimat, to zawodnik z utęsknieniem czeka na kolejne zajęcia i cieszy się ze startu w zawodach» [11].

Podsumowanie. Przeprowadzone badania umożliwiły realizację wszystkich założonych przez autorów celów badawczych. Praca miała też za zadanie określić sposoby radzenia sobie z napięciem emocjonalnym, występującym przed zawodami, u badanych lekkoatletów. Zaobserwowano, że stan psychofizyczny zawodnika w okresie treningowym, przed zawodami i podczas ich trwania odgrywa w sporcie bardzo dużą rolę. Od poziomu przygotowania mentalnego, tj. koncentracji, nastawienia na cel, motywacji i pobudzenia emocjonalnego w dużej mierze zależy wynik sportowy. Jak twierdzą psycholodzy – poznanie indywidualnych cech zawodnika i kierowanie jego reakcjami emocjonalnymi w sposób zaplanowany i długofalowy, jest prawdopodobnie najwłaściwszą drogą do modyfikowania przebiegu procesów psychicznych w czasie jego całej kariery sportowej.

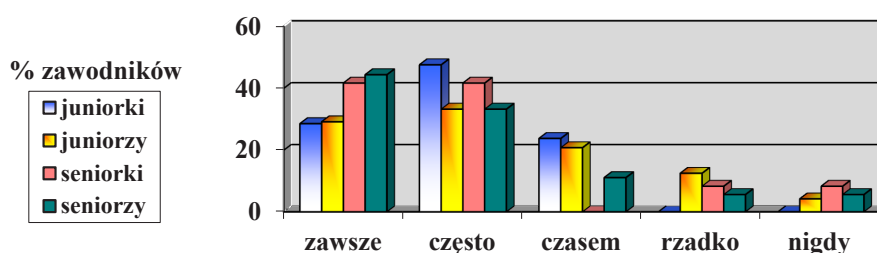
Systematyczna współpraca trenujących lekkoatletów z kompetentnymi psychologami,

Tabela 4

Rozkład wyników odpowiedzi do stwierdzenia 5 ankiety w próbie badanych zawodników: «Moje przedstartowe napięcie emocjonalne (zdeenerwowanie) zależy od rangi zawodów»

Wyszczególnienie odpowiedzi		JUNIORZY				Ogółem N=45	SENIORZY				Ogółem N=30
		Zawodniczki		Zawodnicy			Zawodniczki		Zawodnicy		
		N	%	N	%	%	N	%	N	%	%
4	Zawsze	6	28,6	7	29,2	28,9	5	41,7	8	44,4	43,3
3	Często	10	47,6	8	33,3	40	5	41,7	6	33,3	36,6
2	Czasem	5	23,8	5	20,8	22,2	–	–	2	11,1	6,7
1	Rzadko	–	–	3	12,5	6,7	1	8,3	1	5,6	6,7
0	Nigdy	–	–	1	4,2	2,2	1	8,3	1	5,6	6,7
RAZEM		21	100	24	100	100	12	100	18	100	100

Moje przedstartowe napięcie emocjonalne zależy od rangi zawodów

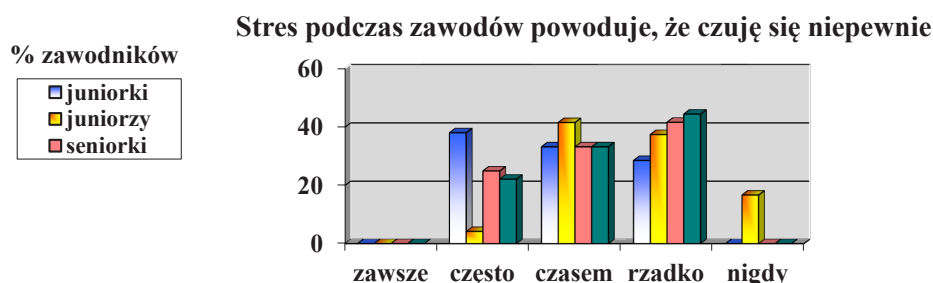


Wykres 4. Przedstawienie wyników badań odnoszących się do stwierdzenia 5 ankiety

Tabela 5

Rozkład wyników odpowiedzi do stwierdzenia 8 ankiety w próbie badanych zawodników:
«Stres podczas zawodów powoduje, że czuję się niepewnie»

Wyszczególnienie odpowiedzi		JUNIORZY				Ogółem	SENIORZY				Ogółem
		Zawodniczki		Zawodnicy		N=45	Zawodniczki		Zawodnicy		N=30
		N	%	N	%	%	N	%	N	%	%
4	Zawsze	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
3	Często	8	38,1	1	4,2	20	3	25	4	22,2	23,4
2	Czasem	7	33,3	10	41,6	37,8	4	33,3	6	33,3	33,3
1	Rzadko	6	28,6	9	37,5	33,3	5	41,7	8	44,5	43,3
0	Nigdy	–	–	4	16,7	8,9	–	–	–	–	–
RAZEM		21	100	24	100	100	12	100	18	100	100



Wykres 5. Graficzny obraz przedstawiający odpowiedzi do stwierdzenia 8 ankiety

w ogromnym stopniu przyczyniłyby się do osiągnięcia lepszych wyników nie tylko na poziomie wczesnego rozwoju talentów sportowych,

ale przede wszystkim w późniejszym etapie kariery – zdobywania laurów olimpijskich, mistrzostw świata i Europy.

Bibliografia

1. Gracz J., Sankowski J. (1995). Psychologia sportu. AWF Poznań.
2. Grygorczuk A. (2008). Pojęcie stresu w medycynie i psychologii. Samodzielny Publiczny Psychiatryczny Zakład Opieki Zdrowotnej im. dr. St. Deresza w Choroszczy.
3. Grygus I., Hushchuk I., Shuhai M., Matlasevych O. (2016). Opracowanie metodologii i przetestowanie zintegrowanego modelu rehabilitacji medycznej, psychologicznej i fizycznej ofiar operacji antyterrorystycznej. Potrzeby i standardy współczesnej rehabilitacji. VIII Międzynarodowe Dni rehabilitacji. Rzeszów. 60–61.
4. Grygus I., Nogas A., Nebova N. (2017). Clinical and psycho-functional features of rehabilitants with chronic fatigue syndrome. Journal of Education, Health and Sport. 7 (4): 920–928.
5. Grygus I., Yevtukh M. (2018). Modern view on chronic fatigue syndrome and appro-

- aches to physical rehabilitation. Journal of Education, Health and Sport. 8 (6): 391–398.
6. Jarvis M. (2003). Psychologia sportu. Gdańskie Wydawnictwo psychologiczne.
7. Kashuba V., Stepanenko O., Byshevets N., Kharchuk O., Savliuk S., Bukhovets B., Grygus I., Napierała M., Skaliy T., Hagner-Derengowska M., Zukow W. (2020). The Formation of Human Movement and Sports Skills in Processing Sports-pedagogical and Biomedical Data in Masters of Sports. International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 8 (5): 249–257.
8. Kłodecka-Różalska J. (1993). Radzimy sobie ze stresem. Przewodnik do relaksacji i treningu umysłowego dla sportowców. Resortowe centrum metodyczno-szkoleniowe kultury fizycznej i sportu. Warszawa.
9. Martin C. (pod redakcją Morris T., Summers J.) (1998). Psychologia sportu. Strategie

i techniki. Rozdz : Radzenie sobie ze stresem. COŚ, Warszawa.

10. Naglak Z. (1974). Trening sportowy – teoria i praktyka. PWN, Warszawa-Wrocław.

11. Nowicki D. (2004). Stres w aktywności sportowej dzieci i młodzieży. M. Krawczyński, D. Nowicki (Red.). Psychologia sportu w treningu dzieci i młodzieży. COŚ, Warszawa.

12. Puni A. C. (1951). O psychologicznej charakterystyce przedstartowego stanu zawodnika. «Kultura Fizyczna», nr 1.

13. Selye H. (1960). Stres życia. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa.

14. Skalski D., Formela M., Grygus I., Nesterchuk N., Lizakowski P. (2018). Sposoby przeciwdziałania zachowaniom dewiacyjnym w sporcie, a bezpieczeństwo zdrowotne = Ways of counteracting deviant behavior in sport and health security. *Bezpieczeństwo, Zdrowie i Kultura Fizyczna. Wybrane zagadnienia. Tom 7. Safety, Health and Physical Culture. Selected Issues. Volume 7.* 89–108.

15. Skalski D., Formela M., Grygus I., Nesterchuk N., Pożarski D., Lizakowski P.

(2018). Degradacja człowieka w sporcie, a bezpieczeństwo zdrowotne. *Bezpieczeństwo i zdrowie. Wybrane zagadnienia. Gdynia-Gdańsk-Starogard Gdański.* 43–57.

16. Skalski D., Formela M., Grygus I., Nesterchuk N., Tuz M., Kowalski D., Głazik R. (2018). Sposoby przeciwdziałania zachowaniu dewiacyjnemu w sporcie, a edukacja zdrowotna. *Bezpieczeństwo i zdrowie. Wybrane zagadnienia. Gdynia-Gdańsk-Starogard Gdański.* 69–82.

17. Skorny Z. (1974). Metody badań i diagnostyka psychologiczna. Wrocław.

18. Skorny Z. (1984). Prace magisterskie z psychologii i pedagogiki. WSiP, Warszawa.

19. Zabolotna O., Skalski D., Nesterchuk N., Grygus I. (2019). Health-related good of physical culture and health education. *Reabilitatsiini ta fizkulturno-rekreatsiini aspekty rozvytku liudyny = Rehabilitation & recreation.* 5. 53–58.

20. Zielonka A. (1999). Rola psychoregulacji w walce ze stresem w sporcie. M. Krawczyński. *Sport – psychologia – zdrowie. Perspektywa badawczo-praktyczna.* Warszawa-Gdańsk.