

WYNIK SPORTOWY JAKO ŹRÓDŁO STRESU DLA TRENINGU GRUPOWEGO ORAZ INDYWIDUALNEGO

TSYHANOVSKA Nataliia

Charkowska Państwowa Akademia Kultury, m. Charków, Ukraina

<https://orcid.org/0000-0001-8168-4245>

e-mail: ncyganovskaa@gmail.com

KOWALSKI Damian

Pomorska Szkoła Wyższa m. Starogard Gdański, Polska

Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej m. Lwów, Ukraina

<https://orcid.org/0000-0002-4083-5710>

SKALSKI Dariusz W.

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego m. Gdańsk, Polska

Narodowy Uniwersytet Gospodarki Wodnej i Wykorzystania Zasobów Naturalnych m. Równe, Ukraina

<https://orcid.org/0000-0003-3280-3724>

dariuszskalski60@gmail.com

HONCHAR Viacheslav

Charkowska Państwowa Akademia Kultury, m. Charków, Ukraina

<https://orcid.org/0000-0002-2015-4539>

PAVLYUK Yevgen

Chmielnicki Narodowy Uniwersytet, m. Chmielnicki, Ukraina

<https://orcid.org/0000-0002-4041-4457>

e-mail: pavlukev@khmnu.edu.ua

W niniejszej pracy skupiono się na zbadaniu źródeł stresu występujących wśród pływaków podczas startu ze względu na różnice w sposobie trenowania – trening indywidualny i trening w drużynie. Badanie przeprowadzono na grupie składającej się z 35 aktywnych i byłych zawodników. Do badania przystąpiło 18 kobiet i 17 mężczyzn. Narzędziem użytym do przeprowadzenia badania jest kwestionariusz rozróżniający źródła i strategie radzenia sobie ze stresem w sporcie, stworzonym przez Dr Marka Anshel'a. Kwestionariusz składa się z 98 pytań – 16 dotyczy wyznaczenia stresorów, a pozostałe 82 wykazują przybierane strategie radzenia sobie z nimi. Wyniki przeprowadzonych badań wykazały podobieństwa i różnice zarówno w źródłach, jak i sposobach radzenia sobie w sytuacjach trudnych ze względu na rodzaj stosowanego treningu oraz podziału na pleć. Podobieństwo zauważono w głównym źródle stresu, który został określony jako przeciwnik i/lub warunki panujące podczas startu. Takie wyniki wystąpiły zarówno w podziale na rodzaj treningu i pleć zawodników. Najczęściej przybierane strategie radzenia sobie ze stresem wśród zawodników trenujących indywidualnie określono jako AP-B, czyli styl zaangażowany na poziomie poznawczym. Oznacza to, że wymienieni zawodnicy radzą sobie z sytuacją trudną szukając aktywnych sposobów rozwiązania tej sytuacji. Zawodnicy trenujący w zespole w przewadze wybierali styl AV-C, czyli styl unikający na poziomie poznawczym. Styl ten charakteryzuje się doszukiwaniem się stresora w czynnikach zewnętrznych takich jak rzucenie winy na sędziego za przyznanie dyskwalifikacji.

Słowa kluczowe : pływanie, stres, trening, grupa, indywidualne zajęcia.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.4.4>

1. WSTĘP

Sztuka pływania znana jest ludzkości od wielu tysięcy lat. Początkowo ta umiejętność świadczyła o gotowości bojowej i sprawności fizycznej. Z czasem jednak ćwiczenia w wodzie zaczęto wykorzystywać w rekreacji. Aktualnie pływanie kwalifikuje się jako dyscyplina olimpijska, a rozgrywka odbywa się na różnych dystansach w konkurencjach w stylu dowolnym, grzbietowym, klasycznym, motylkowym i zmiennym. Wraz z rozwojem dyscypliny zwiększyła się także świadomość dotycząca rozwoju psychiki zawodników, zamiast skupiania się wyłącznie nad aspektami fizycznymi. Stres jest nieodłącznym elementem życia człowieka nie tylko w kwestii sportu, ale

także codzienności. Jego działania powodują zmiany w organizmie ludzkim ingerując w fizjologię, zachowanie i myśli. Z tego powodu stres stał się obiektem badań wielu naukowców, którzy przez wiele lat opracowywali różne koncepcje. Obecnie autorami najpopularniejszych koncepcji są Lazarus i Folkman, którzy ujęli stres jako relację między jednostką a otoczeniem. W opozycji do tej tezy stanął Hobfoll, który opisuje stres jako reakcję. Oprócz rozważań dotyczących ujęcia stresu, zauważano również jego wpływ na reakcję człowieka w zależności od źródła stresu lub zakresu jego działania – pozytywnego albo negatywnego. Im silniejszy jest stresor, tym większe jest prawdopodobieństwo, że jego

działanie będzie demotywuujące. Zwiększająca się wśród społeczeństwa świadomość wpływu stresu na funkcjonowanie człowieka zaowocowała coraz większym zainteresowaniem współczesnych badaczy w opisywanym temacie. Ludzie coraz chętniej korzystają z pomocy specjalistów, takich jak psycholog, psychoterapeuta lub psychiatra, a nawet próbują przeciwdziałać skutkom stresu stosując różne techniki relaksacyjne np. ćwiczenia oddechowe czy medytacja. Również istota pracy nad działaniem stresorów w sporcie jest większa niż kilka dekad temu.

2. CHARAKTERYSTYKA PŁYWANIA

W rozwoju ontogenetycznym, człowiek wykazuje umiejętność pływania już niemal od poczęcia - poruszanie się w wodach płodowych, a później w okresie noworodka. W procesie ewolucji ludzie przystosowali się jednak do życia na lądzie.¹ Środowisko wodne wymaga przystosowania się przez człowieka, aby swobodnie z niego korzystać. Oprócz fizjologicznych mechanizmów w ciele człowieka, warto rozumieć również właściwości fizyczne i chemiczne, od których zależy poruszanie się w wodzie. Woda, czyli substancja wypełniająca między innymi baseny na pływalni lub inne akwenty, pod względem fizyki nazywana jest cieczą. Jej przewodnictwo cieplne i pojemność cieplna są zdecydowanie większe niż powietrza, dlatego odprowadzanie ciepła z powierzchni ciała w wodzie jest 28 razy bardziej intensywne niż w powietrzu [2]. Pierwszym krokiem do nauki pływania jest etap osvajania się z wodą [6]. W tej fazie nauka dotyczy zanurzania głowy pod powierzchnię wody, otwierania oczu pod wodą, wykonywania wydechów do wody, leżenia na plecach i piersiach, poruszania się w wodzie w osi pionowej, nurkowania, utrzymywania ciała na powierzchni wody, skokii wślizgi. Oprócz opanowania wymienionych umiejętności, wśród uczniów kształtuje się postawę prozdrowotną, w tym dbałość o higienę osobistą, wygląd zewnętrzny i chęć do wykonywania aktywności fizycznej, a także kształtowanie i rozwijanie cech osobowościowych, charakteru, umiejętność współpracy, przeciwdziałanie oraz korygowanie wad postawy. Istnieje wiele psychicznych i fizycznych korzyści wynikających z aktywności fizycznej w wodzie. Ponadto, rozwijane jest poczucie odpowiedzialności i konieczność przestrzegania zasad w celach zachowania

bezpieczeństwa własnego oraz wspólnego. Ponadto, wykonywanie ćwiczeń w wodzie sprzyja rekreacji i relaksacji [4, 17]. Dzięki analizie biomechanicznej pływania oraz doświadczeniu osób związanych z omawianym sportem wodnym, można określić pewne zasady dotyczące techniki pływania. Wśród zasad ogólnych wymienia się odpowiednie ułożenie ciała w wodzie, czyli horyzontalnie i opływowo. Głowa powinna być zanurzona w wodzie podczas wydechu. Ruch tułowia powinien odbywać się w ruchu prostoliniowym, również podczas wykonywania ruchów kończynami górnymi i dolnymi. Główną siłą napędową pływaka są kończyny górne. Ruch nimi możemy podzielić na: cykl ruchu, czyli wykonanie pełnego zakresu działania kończyn oraz półcykl ruchu – ruch jedną kończyną górną [1, 9]. Pojawia się także pojęcie kroku pływackiego, którym jest odległość jaka została pokonana w trakcie wykonania jednego cyklu. Aby poruszać się w wodzie z jak największą prędkością należy wykonywać cykliczne ruchy ramionami, wytwarzając jednocześnie maksymalny możliwie opór wody na powierzchniach ciała, w tym przypadku mowa jest o wewnętrznych częściach ręki. W trakcie wkładania ręki do wody, powinna ona być ułożona w taki sposób, aby wytwarzała możliwie najmniejszy opór w kontakcie z powierzchnią wody. Technika wykonywania ruchu poszczególnymi stylami pływackimi jest specyficzna, ale w ogólnym rozpoznaniu ruchu możemy podzielić na fazy w zależności od wykonywanej pracy. Ruch wiosłujący to faza właściwa, w której kończyna pracująca w taki sposób, aby ciało przemieszczało się w przód. Ruch przygotowawczy to faza przygotowawcza, czyli część cyklu, „w której kończyna wykonuje ruch przygotowujący do wykonania ruchu właściwego. Opisując elementy dotyczące techniki pływania można się spotkać z terminem tempa, a jest to częstotliwość ruchu wyrażana liczbą wykonanych cykli w jednostce czasu. Pojęcie rytmu pływania odnosi się do stosunku faz ruchu o różnych prędkościach.² Koordynacja ruchów polega na zrytmizowaniu i łączeniu ze sobą ruchów, na przykład ruchów kończyn górnych i dolnych. Poszczególne style pływackie posiadają specyficzną dla techniki koordynację, jednak uogólniając ten termin dla wszystkich, jest to współdziałanie ruchów, które prowadzi do jak najmniejszej utraty prędkości w trakcie pływania, przybranie opływowego ułożenia ciała oraz

podporządkowanie każdego elementu, by stworzyć pewnego rodzaju harmonię ruchową. Znajomość zasad techniki pływania jest kluczowym elementem nauczania w tej dyscyplinie. Ponadto, w procesie szkolenia zawodników ważnymi czynnikami są również: talent, który nie podlega wytrenowaniu, a jest związany z predyspozycjami genetycznymi, warunki materialnej społeczne, a także wytrenowanie [2, 4, 7].

3. STRES W SPORCIE

Analizując literaturę można napotkać wiele definicji stresu [13, 14]. Stan psychiczny/reakcja emocjonalna powstająca w odpowiedzi na szkodliwe bodźce, zmiana w otoczeniu wywołująca napięcie i utrudnienia w reagowaniu – to tylko przykłady definicji. Stres, czyli napięcie psychiczne definiowane jest jako stan obciążenia psychicznego, który powstaje w sytuacji zagrożenia, utrudnienia lub niemożności realizacji ważnych dla jednostki celów, zadań lub wartości. Początkowo nie używano pojęcia stresu, jednak pojawiały się koncepcje na temat tego zjawiska. Stworzono model opisujący system walki i ucieczki, jako reakcję na zagrożenie. Dowiedziono, że podczas sytuacji trudnej pobudzone zostają dwa układy. Jeden to współczulny układ nerwowy, który aktywuje korę nadnerczy, a ta wydziela dwa hormony: adrenalinę i noradrenalinę – oba są odpowiedzialne za reakcje fizjologiczne organizmu takie jak przyspieszenie oddychania, zwiększony przepływ krwi itp. Drugi układ to przysadka, w której wydzielony zostaje hormon adrenokortykotropowy, który pobudza korę nadnerczy do produkcji między innymi kortyzolu

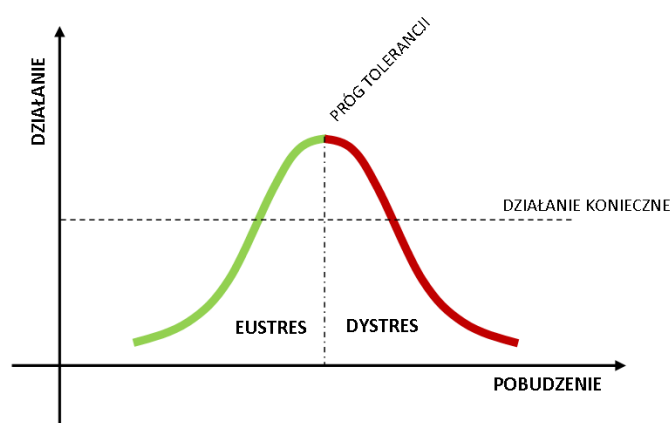
[5, 11]. Pojęcie stresu zostało wprowadzone do użycia dzięki lekarzowi Hansowi Seyle, który nazwał stres „nieswoistą reakcją organizmu na wszelkie stawiane mu żądania”, czyli GAS (*General Adaptation Syndrome*) lub zespół stresu biologicznego. Przez wiele lat definicja ta była krytykowana, ponieważ późniejsze badania wykazały, że stres jest swoistą reakcją uzależnioną od działającego bodźca i możliwości adaptacyjnych organizmu człowieka. Wyróżnia się trzy stadia reakcji na stres:

- stadium reakcji alarmowej - występują objawy somatyczne, alarmujące takie jak: podwyższenie temperatury ciała, wzrost ciśnienia krwi,

- stadium odporności - organizm jest zaadaptowany i dobrze znosi czynniki wywołujące stres, natomiast reaguje gorzej na dodatkowe bodźce,

- stadium wyczerpania - występuje w sytuacji przeciążenia, gdy czynniki stresujące są zbyt intensywne lub działają zbyt długo, organizm traci wówczas zdolności obronne. Jest to niebezpieczne dla człowieka stadium, bowiem powoduje zmiany funkcji fizjologicznych, które mogą doprowadzić do trwałych przemian [10].

Według Seyle'go choroby somatyczne powstały w wyniku niezdolności do radzenia sobie ze stresem przez człowieka.²⁷ Doktor dokonał także podziału stresu na eustres – pozytywny i dystres – negatywny.⁷ Pierwszy określane jest jako motywujący, mobilizujący, konstrukcyjny i dobry stres. Rozumiany jest jako sprzyjająca dla zdrowia odpowiedź organizmu na stresory. Dystres ma negatywny wpływ, działa destrukcyjnie.



Rysunek 1. Zakres działania poszczególnych rodzajów stresu

Źródło: Skalski 2018

Wprowadzone zostały także pojęcia “stresora”, czyli przyczyny – pewnego rodzaju zadania lub wymogu stawianego człowiekowi, którego skutkiem jest stres [3, 8].

Według Seyle’go czynniki wywołujące stres mogą być różne, ale ostatecznie prowadzą do takiej samej reakcji stresowej oraz potrzeby adaptacyjnej, aby znormalizować działanie stresora. Stresory można podzielić na kilka kategorii względem ich podłoża:

- indywidualne - związane z osobistymi oczekiwaniami i potrzebami, presja, wątpliwości, z którymi mierzymy się na co dzień, a także sprawy rodzinne i nieustannie zachodzące zmiany w życiu;

- społeczne i środowiskowe - wywodzące się z relacji społecznych, presja społeczeństwa, presja podporządkowania się, polityka, wydarzenia z okolicy i świata;

- organizacyjne - bezpośrednio skorelowane z wykonywanym zawodem, nauką i wynikającym z nich obciążeniem, wpływ mają na to relacje interpersonalne, niejasności i niedopowiedzenia, ale również klimat otoczenia, w którym się znajdujemy, który może zaburzyć równowagę.

Światowa Organizacja Zdrowia natomiast określa stres jako chorobę stulecia [6,9] WHO twierdzi, że ta reakcja organizmu jest przyczyną zaburzeń adaptacyjnych. słowo stres (ang. stress) - napięcie, presja, w mowie potocznej używane jest do określania sytuacji trudnej, lękowej i zagrażającej. Słownik języka polskiego PWN definiuje stres jako „stan wzmożonego napięcia nerwowego, będący reakcją na działanie negatywnych bodźców fizycznych lub psychicznych.

W psychologii wyróżnia się trzy sposoby określania stresu:

1. stres jako bodziec – stresor,
2. stres jako reakcja,
3. stres jako relacja.

Niektóre źródła mówią także o podziale stresu na:

- biologiczny (somatyczny),
- emocjonalny (uniemożliwiający zaspokojenie potrzeb, wywoływany przez niezwykle silne bodźce),
- moralny (psychospołeczny, związany z oceną zachowań pod względem etycznym i społecznym),

- przewlekły (negatywny, zaburzający równowagę psychofizyczną),

- krótkotrwały (pobudzający do działania, pozytywny),

- psychiczny (wymuszający dostosowanie lub przeciwstawienie się sytuacji zagrożenia) [14, 18, 21].

Ostatecznie badacze stresu odrzucili prawdziwość jednoznacznej definicji, bowiem ważniejszymi aspektami są czynniki wywołujące stres i reakcje organizmu w odpowiedzi na ten stan.¹⁰ Istotne znaczenie ma wyjaśnienie pojęcia stresu psychologicznego. Określa się go jako wszelkie czynniki wywołujące zagrożenie w obszarze procesów psychicznych, które mogą objawiać się poczuciem niepowodzenia czy uczuciami pejoratywnymi. Zatem stresem psychologicznym są wszelkie subiektywne odczucia psychiczne. Różni badacze jednak w różny sposób definiują ten stres. Ciffer i Appley twierdzili, że stres psychologiczny koreluje ze stresem biologicznym - określono to jako rodzaj oddziaływania środowiska na człowieka. Lovallo uznał, że stres psychologiczny ma podłoże dwóch czynników - bodźców powodujących stres i bodźców pochodzących z natury psychologicznej. Łosiak natomiast określił wypadki losowe i sposób ich wyjaśnienia jako podłoże.¹³ W podkategorii stresu psychologicznego warto zaznaczyć również koncepcje stresu psychospołecznego. Tezę sformułował Kaplan, według którego procesy zachodzące w społeczeństwie wywołują negatywne stany emocjonalne. Istnieje także stres fizyczny. Różnicą pomiędzy psychicznym a fizycznym jest czynnik wywołujący stres. Nie trzeba zatem zgłębiać pojęcia, ponieważ oczywiste okazuje się, że na skutek stresu w organizmie człowieka zachodzą różne procesy zarówno psychiczne, jak i fizjologiczne [1, 3, 20].

4. KONCEPCJA LAZARUSA I FOLKMAN

Lazarus i Folkman opracowali teorię, według której sytuacja stresowa stanowi konkretną relację między jednostką a otoczeniem (transakcyjna teoria stresu). Do chwili obecnej jest to prawdopodobnie najpopularniejsza koncepcja dotycząca stresu. Jest to reakcja na sytuację uznaną za wyjątkowo obciążającą, która albo przekracza dostępne zasoby, albo jest zagrożeniem dla dobrostanu, czyli stanu, który objawia się nie tylko brakiem choroby lub niepełnosprawności, ale także subiektywnym

zadowoleniem z fizycznego, psychicznego i społecznego aspektu życia [4, 7, 12, 19]. Według badaczy skala odbioru sytuacji stresowej uzależniona jest od sposobów radzenia sobie i oceny poznawczej (oceny pierwotnej, wtórnej i powtórnej) osoby uczestniczącej w danej sytuacji. Świadczy to o podmiotowym rozumieniu stresu w relacji z człowiekiem. Sytuacje stresowe odbierane w sposób negatywny sprzyjają występowaniu stanów depresyjnych, a wiązanie tych zdarzeń z pozytywnymi emocjami mogą rozwijać osobowość. Ocena pierwotna to ocena subiektywna i nie zawsze jest adekwatna do sytuacji. Dotyczy ona znaczenia, czyli wartości danego zdarzenia dla jednostki i może być definiowana jako pozytywna, niemająca znaczenia lub negatywna. Jeżeli sytuacja nie zostanie oceniona jako zagrażająca lub negatywna, wówczas nie stanowi ona źródła stresu. Jeżeli jednak sytuacja zostanie uznana za stresową, może zostać oceniona w trzech aspektach jako:

- krzywda/strata - dotyczy szkody, w związku z którą jednostka straciła coś wartościowego, emocje które mogą towarzyszyć tej reakcji są: smutek, żal, złość,
- zagrożenie - wiąże się z obawą przed utratą czegoś wartościowego dla jednostki, czyli przewidywanie pojawienia się szkody, mogą wtedy pojawić się emocje takie jak: strach, zmartwienie, nerwowość, panika czy lęk,
- wyzwanie – pomimo poniesionej szkody, jednostka dostrzega płynące z tego korzyści, wskazuje na ocenę własnych możliwości opanowania sytuacji, w tym przypadku mogą

pojawiać się zarówno pozytywne, jak i negatywne emocje [15].

Ocena wtórna jest oszacowaniem zdolności jednostki do poradzenia sobie z sytuacją. Zarówno możliwe strategie, skuteczność i konsekwencje są brane pod uwagę w kwestii tej oceny. Ocenę wtórną tworzą: dyspozycja do określonego sposobu radzenia sobie, hierarchia wartości potrzeb człowieka, czynniki zmienne sytuacji, stopień zagrożenia, alternatywne sposoby poradzenia sobie z sytuacją, przekonania. Ocena powtórna dotyczy modyfikacji oceny zdarzenia. Odbывается ona na podstawie nowych informacji ze środowiska lub odczuć własnych człowieka [11, 18]. Ocena pierwotna uzależniona jest od oceny wtórnej. Lazarus uznał, że pozytywne rozpatrywanie sytuacji stresowej wiąże się wyłącznie z korzystnym rozwiązaniem sytuacji, natomiast Folkman uzupełniła to przekonanie o wpływ nadawania lub poszukiwania pozytywnych znaczeń danego wydarzenia. Jako potwierdzenie prawdziwości tej teorii, Folkman wykorzystywała wyniki badań przeprowadzonych na opiekunach osób chorujących na AIDS. Wykazały one, że w sytuacjach niezwykle stresujących obok negatywnych emocji, występują także pozytywne. Określenie sytuacji jako stresowej uruchamia proces radzenia sobie, który jest skoncentrowany na problemie lub emocjach. Należy zatem uwzględnić rolę emocji, która przekłada się na sukces radzenia sobie. Pod względem pozytywnych aspektów sposób wyjścia z sytuacji stresowej może przybrać formę wzmacniania pozytywnego afektu, poszukiwania korzyści w trudnych wydarzeniach i nasycenie zdarzeń pozytywnym znaczeniem.



Rysunek 2. Wykres optymalnego pobudzenia zawodnika w stosunku do trudności zadania

Źródło: Skalski 2018

5. METODOLOGIA BADAŃ

Celem przeprowadzonych badań jest ukazanie różnic między źródłami stresu związanego z sytuacją startową wśród pływaków trenujących indywidualnie i w grupie. Badanie wykazuje także style radzenia sobie ze stresem. W związku z powyższym można postawić następujące pytania i hipotezy badawcze:

Pytanie 1. Jakie są różnice w źródłach stresu dla badanych zawodników ze względu na sposób trenowania (trening indywidualny i w grupie)?

Pytanie 2. Jakie są różnice w źródłach stresu ze względu na płeć zawodników?

Pytanie 3. Jakie są różnice w stylach radzenia sobie ze stresem ze względu na płeć lub sposób trenowania?

Hipoteza 1. Istnieją istotne różnice w źródłach stresu ze względu na sposób trenowania lub płeć?

Hipoteza 2. Są istotne różnice w stylach radzenia sobie ze stresem ze względu na sposób trenowania lub płeć?

6. GRUPA BADAWCZA

Informacje służące do opracowania zainteresowań badawczych w obszarze stresu związanego ze startem wśród pływaków zostały zebrane na podstawie badań testowych. Przed przystąpieniem do wykonania testów poproszono badanych o pomoc w wykonaniu badań, które posłużą jako materiał do pracy dyplomowej. Grupą badawczą byli aktywni i byli zawodnicy trenujący pływanie w klubach sportowych. W badaniu wzięło udział 35 osób, w tym 18 kobiet i 17 mężczyzn. Badaniu poddało się 18 zawodników trenujących indywidualnie i 17 trenujących w zespole. Wiek badanych wahał się od 13 do 49 lat. Badanych zapewniono, iż informacje zawarte w wypełnionych kwestionariuszach są anonimowe.

7. NARZĘDZIA BADAWCZE

Do przeprowadzenia badania wykorzystano kwestionariusz Anshel'a, który służy do rozróżnienia źródeł stresu w sporcie i strategii radzenia sobie z nim. Dr Mark H. Anshel jest autorem wielu artykułów naukowych i książek poświęconych psychologii. Specjalizuje się w psychologii sportu, szczególnie w zakresie psychologii poznawczo-behawioralnej.³¹ Kwestionariusz wykorzystany w badaniu składa się z 98 pytań, z czego 16 dotyczy stresorów, a 82

skupia się na sposobach radzenia sobie ze stresem.

Kwestionariusz podzielony jest na 3 części: I część - dotyczy stresorów, czyli źródeł stresu związanych z sytuacją startową, II część - badany wybiera jedną sytuację związaną ze startem z części I, którą odbiera jako wyjątkowo stresującą i na jej podstawie wypełnia tę część kwestionariusza, III część - polega na wybraniu kolejnej najwyżej ocenionej sytuacji stresowej z części I i wypełnieniu ostatniej części kwestionariusza.

Odpowiadając na pytania badani posługiwali się skalą od 1 do 5 i na jej podstawie oceniali daną sytuację. Poszczególne cyfry w skali oznaczały:

- 1 – wcale,
- 2 – nieznacznie,
- 3 – trochę,
- 4 – bardzo,
- 5 - niezmiernie mocno.

Analizując wyniki kwestionariusza można wyróżnić 4 główne źródła stresu – trener, przeciwnik i warunki, sędzia i kolega/koleżanka z drużyny.

W kwestii strategii radzenia sobie ze stresem do interpretacji wykorzystano podział wg Anshel'a:

1. Approach Coping Style - styl zaangażowany składający się z:

- Approach - Behavioral - styl zaangażowany na poziomie behawioralnym - dotyczy aktywnych zachowań sportowca w celu zredukowania dyskomfortu spowodowanego przez trudną sytuację,

- Approach - Cognitive - styl zaangażowany na poziomie poznawczym – zawodnik obiera mentalne strategie radzenia sobie z sytuacją. Związane są z mową wewnętrzną, pozwalającą obniżyć emocjonalne napięcie lub poznawczą, subiektywną interpretację stresogenego zdarzenia.

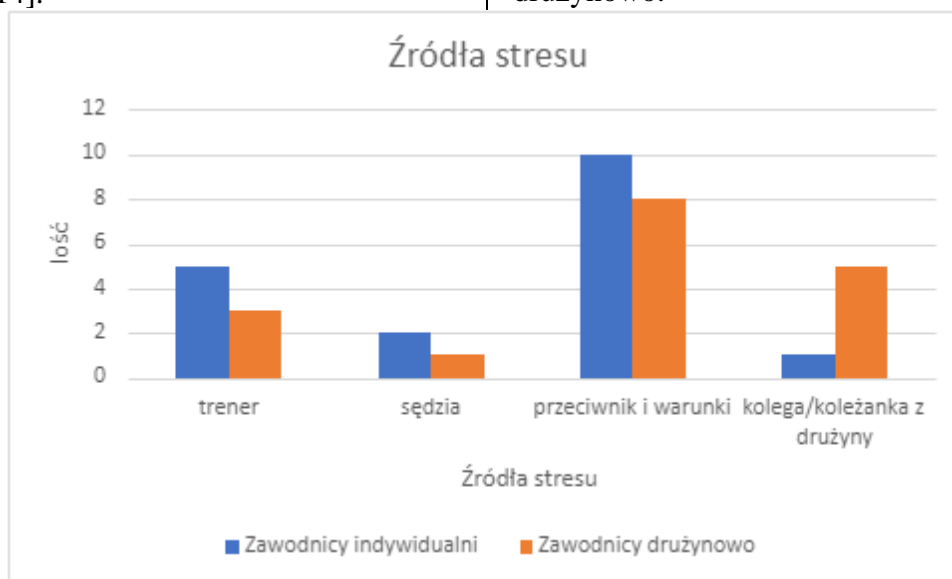
2. Avoidance Coping Style - styl unikający z podziałem na:

- Avoidance - Behavioral - styl unikający na poziomie behawioralnym – zachowanie charakteryzujące się skłonnością do defensywnej reakcji. Dla zawodnika unikanie jest w tej sytuacji łatwiejsze niż stawienie czoła trudnej sytuacji,

- Avoidance - Cognitive - styl unikający na poziomie poznawczym - przykładem jest sytuacja, w której zawodnik po otrzymaniu dyskwalifikacji będzie twierdził, iż sędzia popełnił błąd lub uzna to za mało istotny element rywalizacji [14].

Wynik badań

Według danych uzyskanych w kwestionariuszach opracowano wykres przedstawiający źródła stresu z podziałem na zawodników trenujących indywidualnie i drużynowo.



Rysunek 3. Źródła stresu wśród zawodników trenujących pływanie

Trener jako źródło stresu wybrało 5 zawodników trenujących indywidualnie i 3 drużynowo. Jako sytuacje związane z sędzią opowiedziało się dwóch zawodników trenujących indywidualnie i jeden drużynowo. Sytuacje związane z przeciwnikiem i warunkami

panującymi podczas startu wybrało 10 zawodników indywidualnych i 8 trenujących w grupie. Sytuacje związane z kolegą lub koleżanką z drużyny wybrał jeden indywidualny zawodnik i 5 trenujących w grupie.



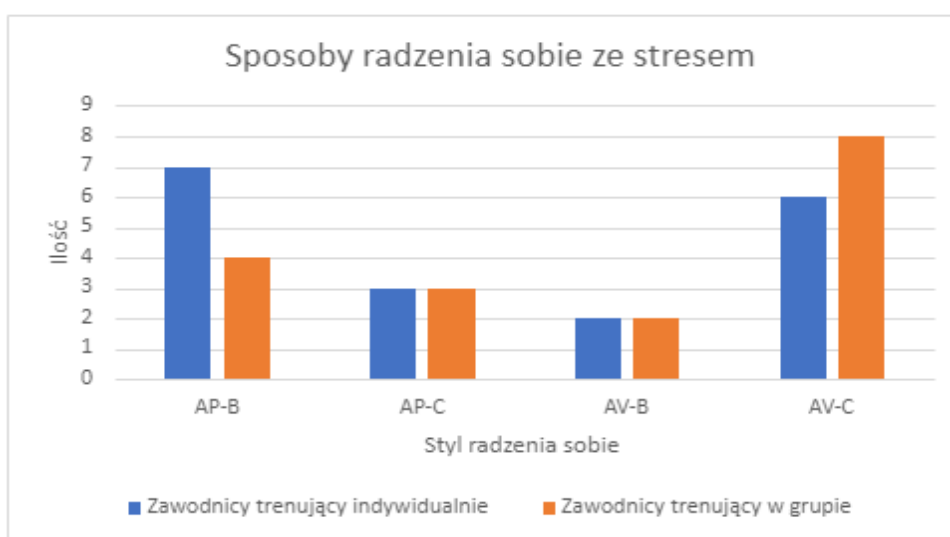
Rysunek 4. Źródła stresu wśród zawodników trenujących pływanie indywidualnie



Rysunek 5. Źródła stresu wśród zawodników trenujących pływanie drużynowo

Ze względu na sposób trenowania zarówno wśród zawodników trenujących indywidualnie i drużynowo przewagę w źródłach stresu stanowią przeciwnicy i warunki panujące podczas startu. Zawodnicy trenujący indywidualnie jako drugi

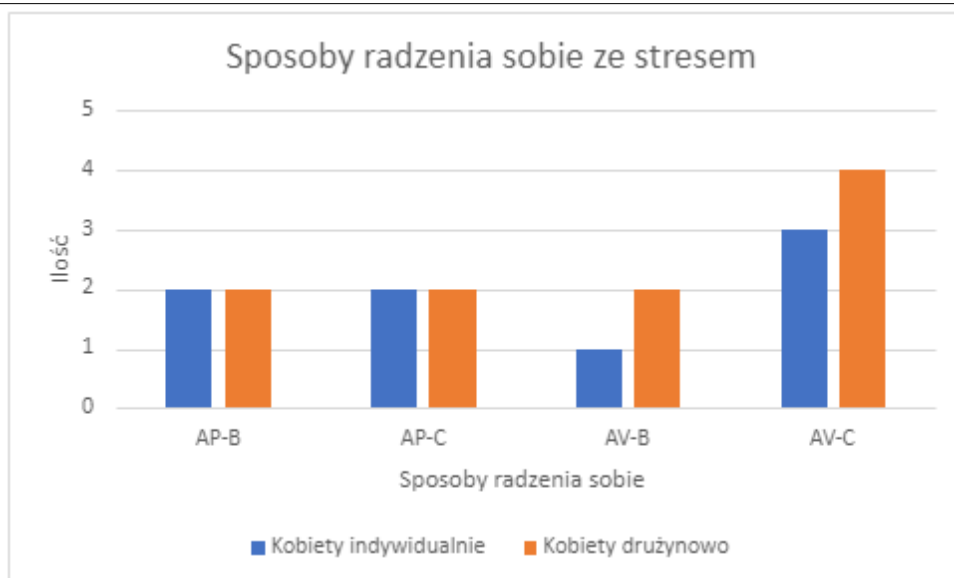
najbardziej stresujący czynnik wskazali trenera, natomiast zawodnicy trenujący w zespole wskazali kolegę lub koleżankę z drużyny. Pozostałe czynniki osiągnęły niewielkie wartości również trenera.



Rysunek 6. Sposoby radzenia sobie ze stresem wśród zawodników trenujących pływanie

Według danych uzyskanych z kwestionariuszy wynika, że 7 zawodników indywidualnych i 4 trenujących w grupie przybiera sposób radzenia sobie ze stresem AP-B. Wśród tylu samych zawodników ze względu na sposób trenowania wyniki wykazały style

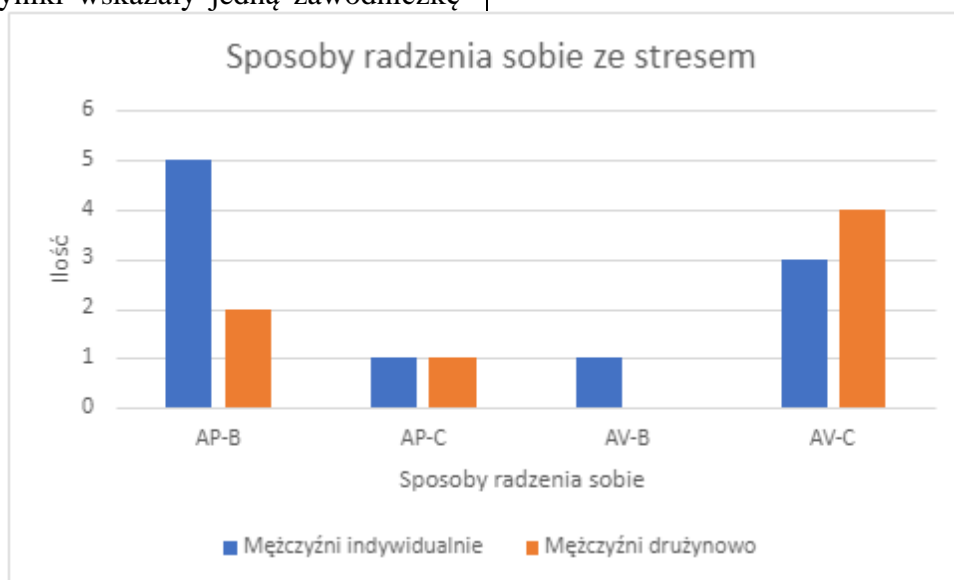
radzenia sobie ze stresem AP-C i AV-B (AP-C po 3 osoby i AV-B po 2 osoby). Styl radzenia sobie ze stresem AV-C wykazano wśród 6 zawodników trenujących indywidualnie i 8 trenujących drużynowo.



Rysunek 7. Sposoby radzenia sobie ze stresem wśród kobiet trenujących pływanie

Wśród kobiet uzyskano takie same wyniki dotyczące sposobów AP-B i AP-C – po dwie zawodniczki. Różnice występują w stylu AV-B, w którym wyniki wskazały jedną zawodniczkę

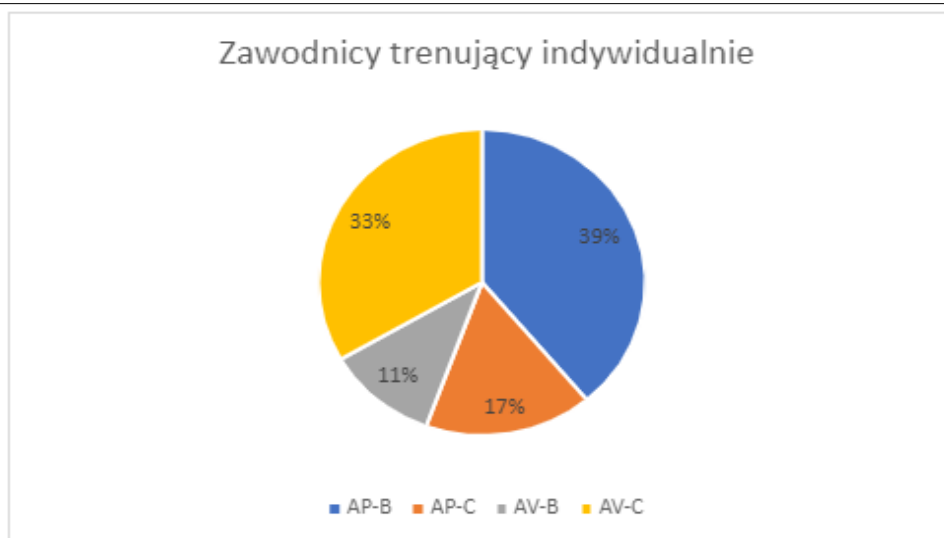
indywidualną i 2 trenujące grupowo oraz w stylu AV-C – 3 zawodniczki indywidualne i 4 trenujące w drużynie.



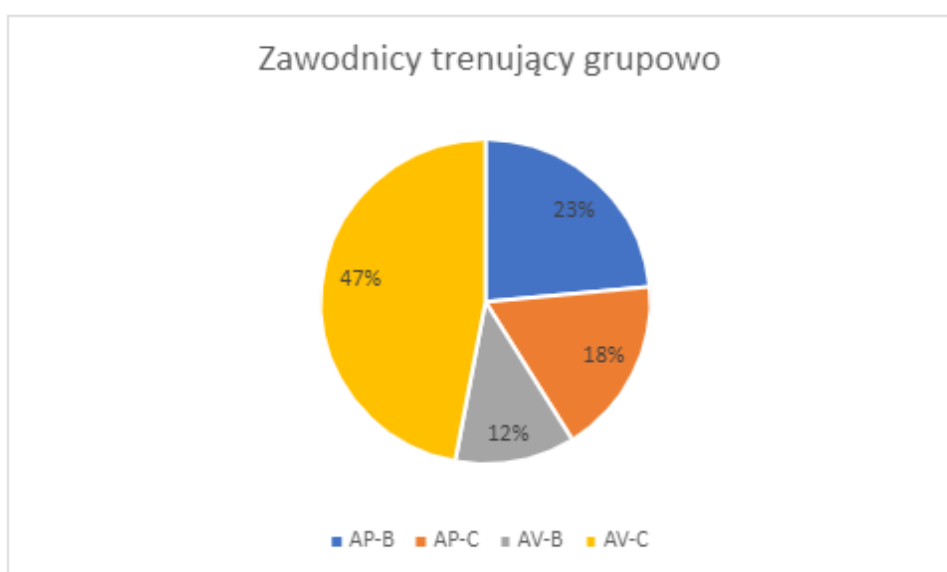
Rysunek 8. Sposoby radzenia sobie ze stresem wśród mężczyzn trenujących pływanie

Według danych uzyskanych z wypełnionych kwestionariuszy 5 zawodników trenujących indywidualnie i 2 trenujących w zespole wskazało sposób radzenia sobie ze stresem AP-B. Jednakowe wyniki osiągnięto w stylu AP-C

(po jednym zawodniku). Styl radzenia sobie ze stresem AV-B wskazał jeden zawodnik trenujący indywidualnie. 3 zawodników trenujących indywidualnie i 4 trenujących w drużynie wskazało styl AV-C.



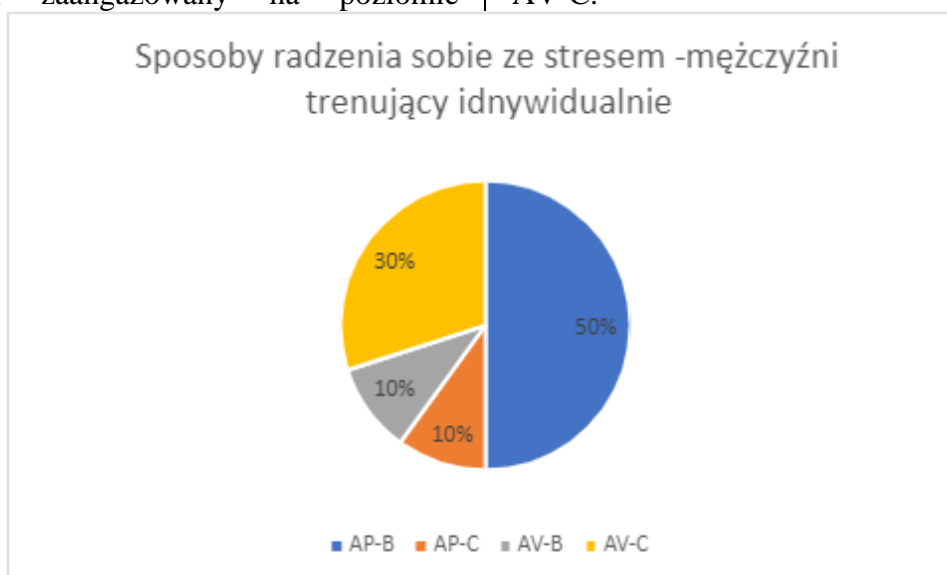
Rysunek 9. Sposoby radzenia sobie ze stresem wśród zawodników trenujących pływanie indywidualnie



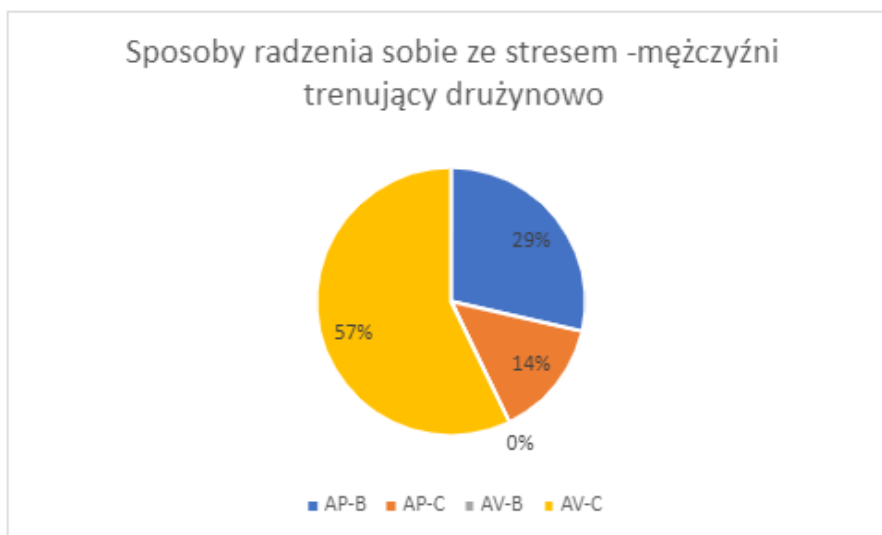
Rysunek 10. Sposoby radzenia sobie ze stresem wśród zawodników trenujących pływanie drużynowo

Ze względu na sposób trenowania zauważono, że zawodnicy trenujący indywidualnie ze sporą przewagą wykazali styl AP-B (styl zaangażowany na poziomie

behawioralnym) oraz AV-C (styl unikający na poziomie poznawczym). Zawodnicy trenujący w zespole z zauważalną przewagą wskazali styl AV-C.



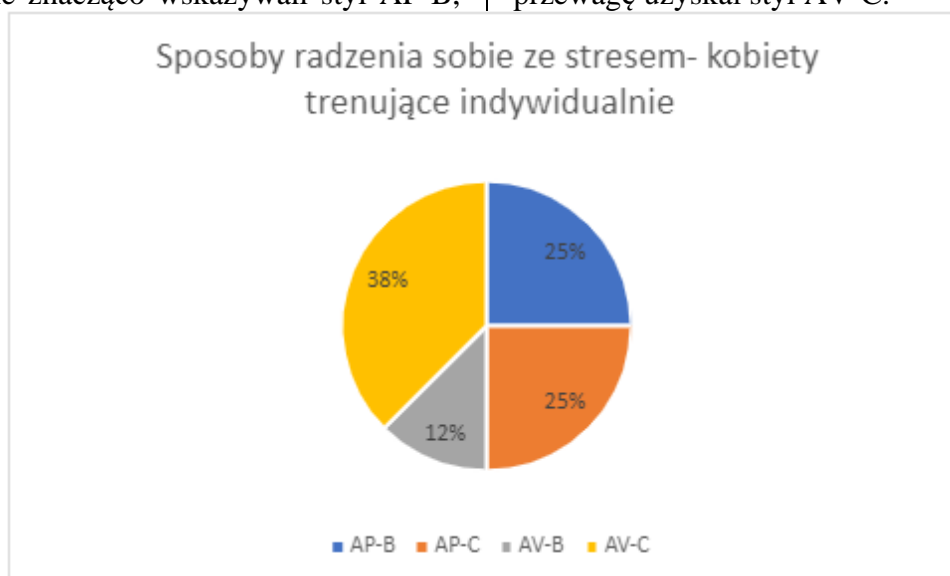
Rysunek 11. Sposoby radzenia sobie ze stresem wśród mężczyzn trenujących pływanie indywidualnie



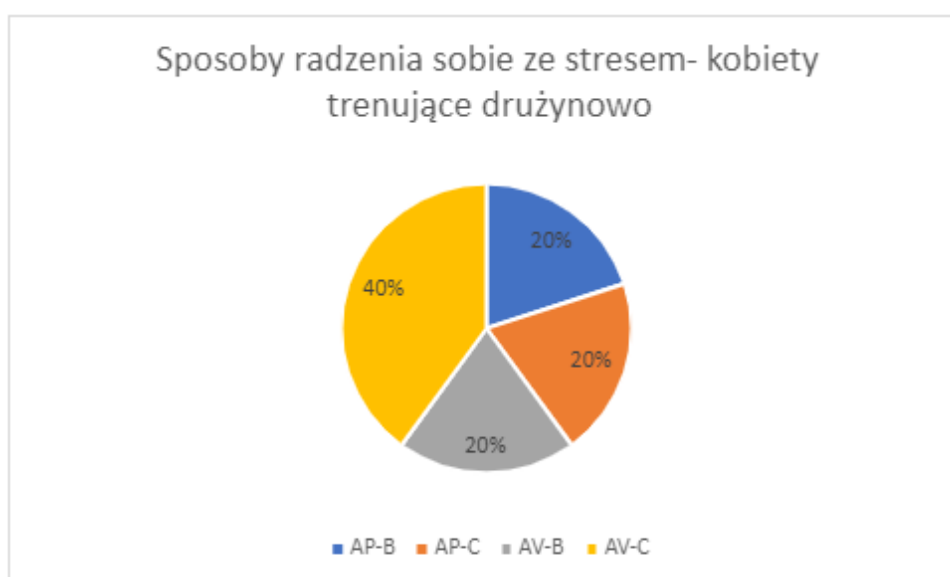
Rysunek 12. Sposoby radzenia sobie ze stresem wśród mężczyzn trenujących pływanie drużynowo

Ze względu na płeć, mężczyźni trenujące indywidualnie znacząco wskazywali styl AP-B,

natomiast wśród mężczyzn trenujących w grupie przewagę uzyskał styl AV-C.



Rysunek 13. Sposoby radzenia sobie ze stresem wśród kobiet trenujących pływanie indywidualnie



Rysunek 14. Sposoby radzenia sobie ze stresem wśród kobiet trenujących pływanie drużynowo

Mniejsze różnice zauważono pośród kobiet, jednak nieznaczną przewagę zyskał styl AV-C w obu grupach badawczych.

8. PODSUMOWANIE I WNIOSKI

Badania przeprowadzone na aktywnie trenujących zawodnikach z klubu MUKS 15 Bydgoszcz oraz byłych zawodnikach trenujących pływanie w różnych klubach w Polsce po przeanalizowaniu wypełnionych kwestionariuszy dały wyniki na postawione pytania i hipotezy badawcze. Badanie oparto na trzech pytaniach i dwóch hipotezach.

Pytanie 1. Jakie są różnice w źródłach stresu dla badanych zawodników ze względu na sposób trenowania (trening indywidualny i w grupie)?

Głównym źródłem stresu wskazanym przez zawodników biorących udział w badaniu był czynnik dotyczący przeciwnika i warunków panujących podczas startu. Mimo różnic w sposobie trenowania, pływanie jest dyscypliną indywidualną, w której największym wyzwaniem, a tym samym także stresorem jest najczęściej przeciwnik. Dlatego właśnie ten czynnik został wskazany jako największe źródło stresu w obu grupach badawczych. Warunki panujące podczas startu, mogą to być na przykład: temperatura wody, dodatkowa niecka do rozpływania, ułożony harmonogram startów, znajomość pływalni itp. Mimo iż nie są to czynniki definiujące jakość startu, mogą one wpływać na samopoczucie zawodnika, a to wpływa bezpośrednio na stres i występ sportowy. Badani najmniej wykazali za stresujący czynnik związany z sędzią. Wyczynowi pływacy po kilku latach treningu rzadko popełniają błędy, jednak, jeżeli dojdzie do dyskwalifikacji, jest ona odpowiednio uzasadniana. Zawodnicy trenujący w drużynie częściej niż zawodnicy trenujący indywidualnie wskazywali kolegę lub koleżankę z zespołu. Wynika to ze specyfiki grupy. Zawodnicy, którzy trenują indywidualnie najczęściej podczas treningu ograniczeni są do relacji trener – zawodnik, czyli mają mniej bodźców mogących wywoływać stres w porównaniu do zawodników, którzy trenują w zespole. Trening grupowy cechuje się oceną i wyśmiewaniem ze strony rówieśników, szczególnie w wieku szkolnym, a to dla młodych zawodników może być silnym determinantem stresu.

Pytanie 2. Jakie są różnice w źródłach stresu ze względu na płeć zawodników?

Kobiety udzielając odpowiedzi na kwestionariusze najczęściej wskazywały za najbardziej stresujące przeciwnika i warunki. Wysoko oceniony został także czynnik związany z trenerem jako źródło stresu. Jest to wynik ukazujący różnicę w źródłach stresu pod względem płci, ponieważ w odpowiedziach mężczyzn trener był wskazany wyłącznie przez dwóch zawodników. Mężczyźni za wysoko stresujące wskazali: przeciwnika i warunki oraz kolegę i koleżankę z drużyny. Różnica w odpowiedziach zawodników może wynikać z genetycznie uwarunkowanej wrażliwości emocjonalnej kobiet.¹⁸ Kobiety w sporcie często doceniają w relacji zawodnik – trener możliwość wyrażania uczuć i wymiany poglądów, co przyczynia się do zawiązywania silniejszych więzi w tej relacji.⁹ Mężczyźni natomiast przyjmują postawę zadaniową, ale dbają o dobrą opinię wśród rówieśników. Podsumowując, ze względu na płeć zawodników główną różnicą jest drugie największe źródło stresu, czyli wśród kobiet jest to trener, natomiast wśród mężczyzn stresorem jest czynnik związany z pozostałymi członkami drużyny.

Pytanie 3. Jakie są różnice w stylach radzenia sobie ze stresem ze względu na płeć lub sposób trenowania?

Ze względu na sposób trenowania różnice występują w stylach radzenia sobie ze stresem AP-B (styl zaangażowany na poziomie behawioralnym) i AV-C (styl unikający na poziomie poznawczym). Pozostałe wyniki wykazały jednakowe wartości. Przewaga stylu AP-B (39%) wyróżniła się wśród zawodników trenujących indywidualnie. Oznacza to, że wymienieni zawodnicy radzą sobie z trudną sytuacją przybierając aktywne zachowania takie jak: szukanie informacji, obieranie planu działania, rozmowa. Zawodnicy trenujący w grupie w przewadze wybierali styl AV-C (47%), który charakteryzuje się szukaniem przyczyny stresu w czynnikach zewnętrznych. Przykładem przyjęcia takiego sposobu radzenia sobie jest twierdzenie, że sędzia popełnił błąd przyznając dyskwalifikację, zamiast znaleźć i przyznać się do popełnionego błędu. Ze względu na płeć jedyne różnice zauważono w wynikach stylów AV-B i AV-C, pozostałe wartości przybrały jednakowe wyniki. Wyższe wartości w wymienionych stylach odnotowano wśród kobiet

trenujących w zespole. Różnica może wynikać z przewagi liczebnej tej grupy biorącej udział w badaniu (udział w badaniu wzięło 8 zawodniczek trenujących indywidualnie i 10 trenujących w drużynie). Większe różnice zauważono wśród mężczyzn, ponieważ wyłącznie w stylu AP-C (styl zaangażowany na poziomie poznawczym) osiągnięto jednakowy wynik. Największa różnica występuje w stylu AP-B. Żaden zawodnik trenujący w grupie nie wybrał stylu AV-B (styl unikający na poziomie behawioralnym). Największą wartość wśród zawodników trenujących zespołowo osiągnął styl AV-C. Porównując wyniki kobiet do wyników mężczyzn trenujących indywidualnie zauważono następujące różnice: kobiety w przewadze wybierały styl AV-C (38%), natomiast mężczyźni AP-B (50%). Wśród zawodników trenujących grupowo wyniki przedstawiają się w następujący sposób: zarówno kobiety, jak i mężczyźni jako główny styl radzenia sobie wskazali styl AV-C (40% - kobiety), 57% - mężczyźni).

Hipoteza 1. Istnieją istotne różnice w źródłach stresu ze względu na sposób trenowania lub płć.

Pomimo tego, że zarówno wśród mężczyzn jak i kobiet sumarycznie główne źródło stresu zostało wskazane jako przeciwnik i warunki panujące podczas startu (kobiety trenujące indywidualnie – 38%, kobiety trenujące w grupie – 60%, mężczyźni trenujący indywidualnie 70% i mężczyźni trenujący w drużynie 29%), kobiety częściej wskazały także czynnik związany z trenerem (37% i 30%). Wyniki wskazujące pozostałe czynniki jako stresory wykazały się w następujący sposób: kolega lub koleżanka z drużyny 10% wśród kobiet trenujących drużynowo i 0% wśród kobiet trenujących indywidualnie oraz sędzia z wynikiem 25% wśród kobiet trenujących indywidualnie i 0% wśród kobiet trenujących zespołowo. Wyniki mężczyzn dają następujące rezultaty w kolejności trening indywidualny i grupowy: trener – 20% i 0%, sędzia 0% i 14%, przeciwnik i warunki 70% i 29%, kolega lub koleżanka z drużyny 10% i 57%. W przypadku podziału na sposób trenowania, bez uwzględnienia podziału na płć, wyniki prezentują się w następujący sposób: zawodnicy trenujący indywidualnie wskazali czynniki związane ze źródłem stresu w rezultacie – trener 28%, sędzia 11%, przeciwnik i warunki 56%, koledzy z grupy 5%. Zawodnicy trenujący

drużynowo wskazali stresory w następujących wynikach: trener 18%, sędzia 6%, przeciwnik i warunki 47%, kolega lub koleżanka z zespołu 29%. Zauważono zatem istotne różnice w źródłach stresu uwzględniając podział na sposób trenowania i płć. Różnice mogą wynikać zarówno z czynników niezależnych, takich jak pochodzenie, wiek, sytuacja materialna itp., ale także z relacji z trenerem, sposobu radzenia sobie ze stresem, charakteru i czynników osobowościowych.

Hipoteza 1. potwierdziła się.

Hipoteza 2. Są istotne różnice w stylach radzenia sobie ze stresem ze względu na sposób trenowania lub płć.

Analizując wyniki kwestionariuszy użytych do przeprowadzenia badań zauważono różnice zarówno dzieląc na sposób trenowania jak i płć. Zawodnicy trenujący indywidualnie wskazali sposoby radzenia sobie ze stresem w następujących wynikach: AP-B – 39%, AP-C – 17%, AV-B – 11% i AV-V – 33%. Rezultaty zawodników trenujących drużynowo prezentują się w następujący sposób: AP-B – 23%, AP-C – 18%, AV-B – 12% i AV-C – 47%. Oznacza to, że zawodnicy, którzy trenują w większej grupie częściej przybierają styl unikający na poziomie poznawczym, który charakteryzuje się szukaniem błędów lub unikaniem podjęcia odpowiedzialności za wykonany błąd w rywalizacji. Zawodnicy indywidualnie trenujący jako główny styl radzenia sobie ze stresem wybrali w większości styl zaangażowany na poziomie behawioralnym, który charakteryzuje się podejmowaniem aktywnych działań w celu zredukowania dyskomfortu związanego z trudną sytuacją. Analiza wyników z podziałem na płć zawodników wskazała różnice. Mężczyźni trenujący indywidualnie w znacznej przewadze wybrali styl AP-B (50%). Pozostałe style radzenia osiągnęły wyniki: AP-C – 10%, AV-B – 10%, AV-C – 30%. Mężczyźni trenujący w zespole wskazali za główny styl AV-C. Styl AP-B osiągnął wynik 29%, AP-C – 14% i AV-B – 0%. Kobiety za główny sposób radzenia sobie ze stresem uznały styl AV-C (trenujące indywidualnie z wynikiem 38%, trenujące drużynowo – 40%). Pozostałe wyniki wśród kobiet trenujących indywidualnie przyniosły rezultaty w postaci: AP-B- 25%, AP-C – 25%, AV-B – 12%. Kobiety trenujące w grupie wskazały style w następujących wynikach: AP-B – 20%, AP-C – 20%, AV-B – 20%. Podobnie jak

w przypadku analizy źródeł stresu, przybierane style radzenia sobie ze stresem mogą wynikać z

różnych czynników zewnętrznych i wewnętrznych.

Hipoteza 2. potwierdziła się.

Pismienictwo

1. Anshel, M. (2014) *Applied Health Fitness Psychology*. Human Kinetics. (s. 116–124)
2. Bartkowiak, E. (2003) *Pływanie Sportowe. Podstawy Teoretyczne, Sportowa Technika Pływania, Motoryczność*. Warszawa, Centralny Ośrodek Sportu. (s. 64–82).
3. Dawidziuk K. i in. (2011) *Stres jako źródło wypalenia zawodowego*. J Public Heal Nurs Med Resue. (s. 26-29).
4. Dudek, B., Koniarek, J., Szymczak, W. (2007) *Stres związany z pracą a teoria zachowania zasobów Stevana Hobfolla/Work-related stress and the conservation of resources theory by Stevan Hobfoll*. Med Pr. (s. 317-325).
5. Grygorczuk, A. (2008) *Pojęcie stresu w medycynie i psychologii*. Psychiatria. (s. 111-115).
6. Hobfoll, S. (2011) *Teoria ochrony zasobów: jej wpływ na stres, zdrowie i odporność*. Oxford Univ Press. (s. 127-147).
7. Kaczmarska, A., Curyło-Sikora, P. (2016) *Problematyka stresu-przegląd koncepcji Stress issues-a concept overview*. Hygiene Public Health, 51(4). (s. 317-321).
8. Kornacka, A. (2007) *Relacje pomiędzy trenerem a sportowcem* (2007) Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Strzelectwo sportowe (Nowoczesne rozwiązania szkoleniowe) (s. 58–69).
9. Koszyk, R. (2018) *Radzenie sobie ze stresem studentów uprawiających sport wyczynowo*. Uniw Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie Wydz. Pedagog i Psychol. (s. 653-676).
10. Kowalski, D. (2014), *Wpływ pływania na rozwój i stan zdolności motorycznych u młodzieży gimnazjalnej*. Poznań i Bydgoszcz, Ośrodek Rekreacji, Sportu i Edukacji w Poznaniu (s. 19–25).
11. Lelek-Kratiuk, M. (2019) *Poczucie koherencji – rozum i wiara w walce z przemocą w związku intymnym*. Fides Et Ratio. (s. 322-326).
12. Łosiak, W. (2007) *Natura stresu: spojrzenie z perspektywy ewolucyjnej*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego (s. 50–56).
13. Łubkowska, W. (2015) *Ewolucja programu w zakresie konkurencji pływackich oraz udział polskich pływaków w nowożytnych igrzyskach olimpijskich*. Uniw Szczeciński. 1(s. 65-80).
14. Michniewicz, I., Michniewicz, R. (2016) *Starożytna historia pływania Ancient history of swimming*. Life Mov / Ratow Wodne Rzeczpospolitej. (s. 4-17).
15. Moska, W. i in. (2018) *Pływanie Jako Wieloaspektowa Aktywność Fizyczna.*; Gdańsk i Starogard Gdański, Pomorska Szkoła Wyższa w Starogardzie Gdańskim. (s. 13-24).
16. Pęczak-Graczyk, A. i in. (2017) *Pływanie jako czynnik zdrowia. Swimming as a health factor*. W. Napierała, M., Skaliy, A. (red) Stan, perspektywy i rozwój ratownictwa, kultury fizycznej i sportu w XXI wieku Bydgoszcz.(s. 102-111).
17. Piekarska, J. (2010) *Temperamentalne uwarunkowania inteligencji emocjonalnej*. Wydawnictwo Naukowe Scholar. 21 (s. 55-76).
18. Skalski S. (2018) *Choroba jako źródło stresu. Wybrane koncepcje stresu psychologicznego i radzenia sobie ze stresem*. Wydaw Exante. 8 (s. 11-22).
19. Skarżyński M. (2019) *Pływanie - historia, style, sport i rekreacja*. (s. 158-160).
20. Waleriańczyk, W., Stolarski, M. (2020) *Dwuwymiarowy Kwestionariusz perfekcjonizmu w sporcie*. Uniw Warsz Wydz Psychol. (s. 25–30)
21. Wnuk, M. i in. (2013). *Przegląd koncepcji jakości życia w naukach społecznych. Review of quality of life conceptions in social sciences*. Hygeia Public Health. 48 (s. 10–16).

Анотація

ЦИГАНОВСЬКА Наталія

Харківська державна академія культури, Харків, Україна

КОВАЛЬСЬКІ Даміан

Поморський університет прикладних наук, Старогард Гданськ, Польща
Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського, Львів, Україна

СКАЛЬСЬКІ Даріуш

Академія фізичного виховання і спорту імені Єнджея Снядецького в Гданську, Польща
Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне, Україна

ГОНЧАР Вячеслав

Харківська державна академія культури, Харків, Україна

ПАВЛЮК Євген

Хмельницький національний університет, Україна

СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ДжЕРЕЛО СТРЕСУ ДЛЯ ГРУПОВИХ ТА ІНДИВІДУАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ

Ця робота була зосереджена на вивченні джерел стресу, що виникають у плавців під час старту через відмінності в методиці підготовки – індивідуальної та командної. Дослідження проводилося на групі з 35 діючих і колишніх гравців. У дослідженні взяли участь 18 жінок і 17 чоловіків. Інструментом, використаним для проведення дослідження, є анкета, що розрізняє джерела та стратегії боротьби зі стресом у спорті, створена доктором Мареком Аншелем. Анкета складається з 98 питань - 16 стосуються ідентифікації стресорів, а решта 82 вказують на прийняті стратегії боротьби з ними. Результати дослідження показали схожість і відмінності як у джерелах, так і в способах вирішення складних ситуацій через тип тренінгу, що використовується, і гендерний поділ. Подібність була відмічена в основному джерелі стресу, яким визначено суперника та/або умови під час зльоту. Такі результати мали місце як за типом підготовки, так і за статтю гравців. Найбільш часто прийняті стратегії подолання стресу серед індивідуально підготовлених спортсменів були визначені як AP-B, тобто стиль, задіяний на когнітивному рівні. Це означає, що згадані гравці вирішують складну ситуацію шляхом пошуку активних шляхів вирішення ситуації. Гравці, які тренуються в команді, переважно обирають стиль AV-C, тобто стиль уникнення на когнітивному рівні. Цей стиль характеризується знаходженням стресора в зовнішніх факторах, наприклад, звинувачення рефері в дискваліфікації.

Ключові слова: плавання, стрес, тренування, група, індивідуальні заняття.

Стаття надійшла до редакції 19.10.2024 р.