

Agnieszka Kostyra. Odczucia triathlonistów przed rywalizacją sportową. = The triathletes feeling before sports competitions. *Journal of Education, Health and Sport*. 2016;6(9):922-941. eISSN 2391-8306.

DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.167596>

<https://pbn.nauka.gov.pl/sedno-webapp/works/757839>

The journal has had 7 points in Ministry of Science and Higher Education parametric evaluation. Part B item 755 (23.12.2015).

755 Journal of Education, Health and Sport eISSN 2391-8306 9

© The Author (s) 2016;

This article is published with open access at License Open Journal Systems of Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, Poland

Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper.

Received: 05.05.2016. Revised 25.07.2016. Accepted: 01.09.2016.

**Agnieszka Kostyra**

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

## **Odczucia triathlonistów przed rywalizacją sportową** **The triathletes feelings before sports competitions**

### **Streszczenie**

Triathlon to połączenie trzech dyscyplin sportowych takich jak pływanie, kolarstwo, bieganie. Jak wiadomo na sukcesy sportowe składa się nie tylko sprawność fizyczna, ale także psychiczna. Badanie przeprowadzone na triathlonistach, zarówno mężczyznach i kobietach, miało na celu pokazanie jakie odczucia im towarzyszą, a także w jaki sposób radzą sobie oni ze stresem i innymi negatywnymi emocjami przed zawodami sportowymi. Przedstawiono także zaobserwowane różnice odczuć między mężczyznami i kobietami.

**Słowa kluczowe:** triathlon, stres, trening psychologiczny, negatywne emocje

### **Abstract**

Triathlon is a combination of three sport disciplines - swimming, cycling and running. As it is known sport achievements are made not only by physical efficiency but also by sportsmen's psyche. A survey carried out on a group of triathletes, both men and women, was intended to show what are their feelings and how this group deals with stress and other negative emotion they feel before sport competition. There were also shown the observed differences between men's and women's feelings.

**Keywords:** triathlon, stress, psychological training, negative emotions

## Triathlon

Triathlon mimo kilkudziesięcioletniej historii jest w dalszym ciągu dyscypliną rozwijającą się w Polsce. Łączy w sobie trzy indywidualne dyscypliny: pływanie, kolarstwo i bieganie następujące bezpośrednio po sobie. Przechodzenie od jednej dyscypliny do drugiej stanowi samo w sobie element rywalizacji i jest nazywane „zmianą”. Często mówi się o nim jako o „czwartej dyscyplinie”. Wzrost popularności biegania i maratonów pod koniec lat siedemdziesiątych i w latach osiemdziesiątych ubiegłego wieku zachęcił wiele osób do uprawiania sportu i prowadzenia zdrowego trybu życia. Triathlon był kolejnym naturalnym krokiem dla osób szukających nowych wyzwań. W ostatnich dwóch dekadach liczba sportowców uprawiających triathlon znacznie wzrosła. Dyscyplina ta nadal budzi pewne obawy - odkrywa się wciąż nowe obszary i przekracza granice treningu - ale jest to sport bardzo przyjazny (Trew 2012).

Sport ten wymaga od zawodnika nie tylko doskonałego przygotowania fizycznego, ale także psychicznego. Podczas zawodów wśród zawodników jest rywalizacja, która wyzwala wśród nich dodatkową adrenalinę, ale także powoduje powstawanie wielu niepożądanych odczuć. Aby poprawić przygotowanie zawodnika do zawodów należy poznać podłoże tych problemów, a także opracować sposób radzenia sobie z nimi.

Można wyróżnić kilka rodzajów triathlonu ze względu na możliwe dystanse. Do najpopularniejszych zalicza się (Trew 2012):

- Triathlon Sprinterski: 0,75 km pływania + 20 km jazdy rowerem + 5 km biegu
- Triathlon Olimpijski: 1,5 km pływania + 40 km jazdy rowerem + 10 km biegu
- Triathlon Half - Ironman: 1,9 km pływania + 90 km jazdy rowerem + 21 km biegu
- Triathlon Ironman: 3,8 km pływania + 180 km jazdy rowerem + 42 km biegu
- Ultraman Triathlon: 10 km pływania + 421 km jazdy rowerem + 84 km biegu

Główne cechy psychiczne potrzebne dobremu triathloniście:

- pragnienie zwycięstwa - Można zaobserwować, że sportowcy, którzy regularnie trenują w samotności, częściej mają dużą odporność psychiczną i wolę zwycięstwa. Nie potrzebują towarzystwa innych, jako dodatkowej motywacji do ukończenia ciężkich sesji treningowych. Dotyczy to również osób trenujących mimo deszczu czy zimna i tych, którym udaje się wygospodarować czas na regularne treningi mimo napiętych harmonogramów i obowiązków rodzinnych.
- dyscyplina - Niektórzy sportowcy starają się w swoim planie dnia umieścić jak największą liczbę treningów. Inni natomiast uznają codzienne ćwiczenia za sprawę najwyższej wagi, której podporządkowują niemal wszystko inne. Najlepiej gdy, trening, dieta i odpoczynek stanowią regularne i konieczne części dnia. Tacy sportowcy otoczeni odpowiednim

wsparciem, z największym prawdopodobieństwem będą skutecznie realizować program treningowy.

- wiara w siebie - Ważne jest, aby przystępować do zawodów z zamiarem odniesienia sukcesu, nawet wówczas, gdy okoliczności temu nie sprzyjają. Należy akceptować przytrafiające się od czasu do czasu porażki, jako nieuniknione kroki na drodze do sukcesu. Utalentowani sportowcami, którzy nie wierzą w swój potencjał mogą przegrać z zawodnikami słabszymi fizycznie, ale silniejszymi psychicznie.
- cierpliwość i wytrwałość - Sportowcy szlifują swoje umiejętności przez mniej więcej 10 lat, niezależnie od tego, w jakim wieku rozpoczną treningi. Trening z perspektywą zwycięstwa to przedsięwzięcie długotrwałe, w trakcie którego mogą wystąpić okresy pozornego braku postępów. Dlatego sportowiec musi być cierpliwy, aby w takich momentach nie przerywał pracy i miał świadomość, że poprawa przyjdzie później.

Jeżeli sportowcowi brakuje którejś z cech charakteryzujących odporność psychiczną, to nie ma on szans na osiągnięcie ambitnych celów w swej karierze. U niewielu zawodników wszystkie te cechy występują na równie wysokim poziomie. Odporność psychiczna może być najbardziej ewidentnym przejawem roli wychowania w osiągnięciu sukcesu. Wydaje się, że niektórzy sportowcy nabywają te cechy w bardzo młodym wieku, inni - nieco później. Różnica ta bierze się prawdopodobnie z setek, pozornie nieistotnych, codziennych zdarzeń - od urodzenia i potem przez wszystkie lata, gdy kształtuje się nasza psychika. Są to doświadczenia, których nie potrafimy wychwycić ani dokładnie zidentyfikować. W celu poprawienia swojej odporności psychicznej należy podjąć współpracę z psychologiem sportu, analogicznie do współpracy z trenerem. Psychologia sportu to szybko rozwijająca się dziedzina wiedzy, a korzystanie z usług specjalistów jest coraz popularniejsze wśród sportowców trenujących na poziomie konkurencyjnym (Friel 2012).

## **Trening psychologiczny**

Możliwości psychiczne to najbardziej zaniedbały aspekt współzawodnictwa wśród triathlonistów na wszystkich poziomach. Często na drodze do sukcesów zawodnika staje jego psychika oraz brak pewności siebie. Dobrze zmotywowany, utalentowany, pewny siebie triathlonista kształtujący pozytywne nawyki myślowe, skoncentrowany podczas zawodów i potrafiący wyobrazić sobie sukces jest praktycznie nie do pobicia. Natomiast utalentowany zawodnik pozbawiony wymienionych cech psychicznych może mieć najwyżej nadzieję na ukończenie zawodów w środku stawki (Friel 2012).

Współczesny sport wyczynowy, sport wysokokwalifikowany, znalazł kolejną niewykorzystaną niszę, która jest obecnie mocno eksploatowana - trening psychologiczny. Z dokońców psychologów sportu, tak jak i z innych, poprzednich, czerpią także amatorzy. Aby w pełni korzystać z dobrodziejstw treningu psychologicznego potrzebny jest fachowiec w osobie trenera lub doświadczony psycholog.

Rola trenera sprowadza się do:

- udoskonalenia komunikacji z zawodnikiem,
- kształtowania postaw zawodnika,
- kierowania drużyną (teamem) oraz harmonijnym jego istnieniem,
- kontroli nad własnymi stanami, głównie emocjonalnymi, oddziałującymi na zawodników.

Do zadań trenera - psychologa należy diagnozowanie stanów psychicznych zawodnika, ciągła ich obserwacja, współdziałanie z trenerem prowadzącym oraz zapobieganie lub neutralizowanie wszelkich niekorzystnych zmian oraz stymulowanie i podtrzymywanie pozytywnych.

Psychologiczna sytuacja startowa zawodnika może uchodzić za podobną do sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia. Wynika to przede wszystkim z ogromnej presji tłumu, gdzie zadania trudne są gorzej i mniej skutecznie realizowane, w przeciwieństwie do łatwych. Amator ma poczucie własnej odpowiedzialności, ma rodzinę, krąg znajomych, którzy często pozbawieni są obiektywizmu. Poza tym wykonywany jest ogromny wysiłek psychofizyczny, którego wielogodzinne trwanie już z definicji narzuca niepospolite wymagania przystąpienia do konkurencji. Kolejnym czynnikiem jest urazowość. Powrót po kontuzji na poprzedni, wysoki poziom, też stanowi niebagatelne wyzwanie. Pojawiające się stany startowe, zwane fobią startową dzielą się na hipermobilizację i hipomobilizację.

Hipermobilizacja jest określana jako gorączka startowa. Często jej przyczyną tkwi w przemotywowaniu zawodnika, nadmiernym „staraniu się”. Towarzyszą jej następujące objawy:

- wysokie tętno i rytm oddechowy,
- nadmierna potliwość
- częstsze oddawanie moczu
- zaburzenia żołądkowo - jelitowe
- roztargnienie
- natłok myśli
- trudności z koncentracją, etc.

Hipomobilizacja opisana jest jako apatia startowa. Podłożem jej jest przeświadczenie o niskich szansach powodzenia w rywalizacji sportowej. Charakteryzuje się:

- ospałością
- ziewaniem
- zwolnieniem tętna
- zwolnieniem psychoruchowym,
- obniżeniem tonusu mięśniowego
- zaburzeniami żołądkowo - jelitowymi
- niewiarą
- nastawieniem rezygnacyjnym
- ogólnym zniechęceniem

Przygotowanie psychologiczne sportowca odbywa się poprzez trening mentalny dwójakiego rodzaju:

- Trening psychofizyczny niespecyficzny - typowy dla każdej dyscypliny i konkurencji sportowej (ogólna motywacja, dążenie do sukcesu, pewność siebie, wiara we własne siły, etc).
- Trening psychofizyczny specyficzny - typowy dla danej dyscypliny sportu; triathlon np.: utrzymanie wysokiej koncentracji podczas jazdy na rowerze, koordynacji ruchowo - oddechowej podczas pływania, podniesienia tolerancji na ból, wyczerpanie i zmęczenie, etc.

Dąży się do osiągnięcia korzystnego stanu gotowości startowej - lekkiego pobudzenia i niecierpliwości, chęci startu, pełnej koncentracji, gotowości do walki i wiary we własne możliwości. W konkurencjach cyklicznych dość łatwo osiągalny jest poziom automatyzmu sensomotorycznego. Techniki i procedury są różne i mocno zindywidualizowane (Sidor 2014).

### **Stres i metody radzenia sobie z nim**

Jednym z kluczowych czynników psychologicznych, determinujących stan emocjonalny zawodnika, jest stres. Znaczna część badań koncentruje się wokół negatywnych emocji doświadczanych w kontekście współzawodnictwa sportowego - w tym, przede wszystkim, pewnych aspektów lęku, które są specyficzne dla sportu. Zadowolenie jest czynnikiem emocjonalnym uważanym za skutek zaangażowania w aktywność sportową i za przyczynę kontynuacji zaangażowania. Aktywność fizyczna oddziałuje na nastrój przez ograniczanie negatywnych skutków stresu. Stres (zarówno wywołany czynnikami fizycznymi, jak i psychologicznymi lub społecznymi) wywołuje w organizmie liczne zmiany fizjologiczne w wydzielaniu hormonów i neurohormonów w układzie immunologicznym (Łuszczyńska 2011).

Stres jest nie tylko obciążeniem dla naszego umysłu ale i całego organizmu. W obecnych czasach życie w stresie jest zjawiskiem naturalnym. Stan ten jest niestety czynnikiem wyczerpującym organizm. Zużywa bardzo dużo naszej energii. Występowanie u różnych osób różnych reakcji na stres uzależnione jest między innymi od samego stresora. Takie samo zdarzenie niekoniecznie musi wywoływać taki sam poziom stresu. Mniejszy stres powoduje wydzielanie hormonów w mniejszych ilościach, natomiast podczas większego stresu następuje zwiększenie wydzielania się hormonów, co wywołuje inną reakcję organizmu. Poza tym, fizjologia każdego człowieka jest różna. Nie wszystko jest uwarunkowane genetycznie czy wynika z naszych indywidualnych predyspozycji. Każda sytuacja może stwarzać dla nas warunki stresujące. Jednakże inne podejście, inna reakcja na stresujące wydarzenie, może jak najbardziej zmniejszyć poziom stresu i sprawić, że łatwiej będziemy mogli sobie poradzić z daną przeszkodą lub trudnością (Centrum rozwoju personalnego we Wrocławiu 2015).

Przykładowe sposoby radzenia sobie ze stresem (Smith i Kays 2014):

- Ustalanie priorytetów - warunkiem sukcesu w zwalczaniu stresu jest cotygodniowe ustalanie priorytetów. Warto co tydzień zawsze w tym samym dniu usiąść z kalendarzem i listą wszystkich zadań do wykonania i wszystkich terminów, których trzeba dotrzymać w nadchodzącym tygodniu. Im większy stres, tym ważniejsze powinno być dbanie o ciało i umysł.

Należy znaleźć czas na ćwiczenia, spędzanie czasu z rodziną i przyjaciółmi, realizowanie swoich zainteresowań i zapewnienie sobie odpowiedniego wypoczynku i relaksu. Przy zrównoważonym harmonogramie dnia można stawić czoło niespodziewanemu stresowi.

- Szukanie równowagi - kiedy uchwycona jest odpowiednia proporcja między pracą, zabawą i wypoczynkiem, nie tylko osiąga się lepsze wyniki, ale także lepiej znosi się presję i stres związany z codziennym życiem. Poczucie równowagi między pracą, zabawą i odpoczynkiem umożliwia lepszą koncentrację. Poza tym, ma się więcej energii na wykonywanie codziennych zadań.
- Medytacja - Medytacja jest wsłaniałym narzędziem wykorzystywanym przez wiele osób do zwalczania stresu w codziennym życiu. Regularne oddawanie się jakiejś formie medytacji obniża poziom hormonów stresu we krwi, obniża ciśnienie tętnicze i zwiększa sprawność umysłu. Korzyści płynące z medytacji są więc nieocenione.
- Korzystanie z wyobrażeń - można wykorzystać wyobraźnię do zmniejszania stresu tworząc w głowie pozytywne, zdrowe, wolne od stresu obrazy. Kiedy w głowie pojawiają się pozytywne obrazy, ciało wytwarza endorfiny oraz inne substancje chemiczne, które poprawiają samopoczucie.
- Kontrolowanie myśli i emocji - myśli mają bezpośredni związek z poziomem doświadczanego stresu. Wszystkie emocje wynikają z myśli. Dlatego kluczem do sukcesu jest aktywne zarządzanie sposobem postrzegania świata. Są dwa sposoby postrzegania każdej sytuacji: optymistyczny i pesymistyczny. Można dostrzegać jej pozytywne strony albo skupiać się na negatywnych. Te dwie ścieżki wywołują przeciwne reakcje emocjonalne. Optymistyczne podejście powoduje doświadczanie bardziej pozytywnych emocji, takich jak szczęście, radość albo ciekawość. Skupianie się na negatywnych aspektach sytuacji powoduje negatywne emocje takie jak: smutek, złość lub nawet rozpacz.
- Ćwiczenie - wykonywanie ćwiczeń fizycznych jest jednym z najlepszych sposobów dbania o zdrowie. Poza tym jest świetnym remedium na stres. Jeżeli chce się zmniejszyć negatywne efekty napięcia nerwowego, należy zadbać o regularną aktywność ruchową. Powinno się po prostu od czasu do czasu rozruszać mięśnie i przyspieszyć akcję serca.
- Wysypianie się - sen jest warunkiem zdrowia. Zbyt mała ilość snu może wiązać się z obniżeniem odporności, podwyższonym ciśnieniem tętniczym lub obniżeniem zdolności koncentracji. Niedostatek snu zmniejsza także energię mentalną i fizyczną, której potrzeba, aby kontrolować poziom stresu.
- Tworzenie grupy wsparcia - człowiek jest z natury istotą społeczną. O umiejętności radzenia sobie ze stresem decyduje często istnienie silnej grupy wsparcia. Kiedy ma się rodzinę i przyjaciół, którzy służą wsparciem w życiu, łatwiej poradzić sobie z różnymi wyzwaniami i żyć w mniejszym napięciu.

W zależności od dyscypliny sportu adrenalina może mieć dobroczynny lub niekorzystny wpływ na wyniki. W przypadku triathlonisty największe korzyści płyną z umiarkowanego poziomu podniecenia. Jeśli zawodnik jest zbyt pobudzony,

dochodzi do strat energii, a strategia organizacji tempa zanika już na początku imprezy. Całkowity brak pobudzenia skutkuje natomiast występem apatycznym, pozbawionym motywacji. Dla większości zawodników powodem do zmartwień będzie raczej zbyt wysoki, nie zbyt niski poziom pobudzenia. Zdolność ograniczenia podniecenia i nerwowości do poziomu optymalnego wymaga umiejętności radzenia sobie z tymi zjawiskami - a tych umiejętności można się nauczyć (Friel 2012).

Strategie radzenia sobie ze stresem startowym (Friel 2012):

- Należy dążyć do fizycznego spowolnienia ruchów i rozluźnienia mięśni, strząsając z siebie napięcie. Spowolnienie oddechu. Używanie pulsometru jako źródła danych fizjologicznych, dążąc do obniżenia tętna.
- Zastąpienie złych myśli i obaw pozytywnymi, poprzez kładzenie nacisku na ostatnie sukcesy.
- Zajęcie umysłu innymi bodźcami podczas rozgrzewki, np. muzyką, rozmową, zainteresowaniami, scenerią czy czymkolwiek niezwiązanym z zawodami.
- Wiara, że dzięki treningom i doświadczeniu startowemu można osiągnąć wyniki zbliżone do maksimum swoich możliwości bez zbędnego wysiłku i cierpienia.
- Skupienie na bieżącej pozycji, a nie na wyniku całych zawodów.
- Próba naśladowania innych zawodników, którzy sprawiają wrażenie zrelaksowanych.
- Zachowywanie się tak, jak na kolejnym treningu z przyjaciółmi.
- Szukanie w występie w zawodach pozytywów. Nawet w przypadku przegranej należy traktować ją jako wartościową lekcję.

## **Różnice między kobietami i mężczyznami**

Istnieją różnice w zaangażowaniu kobiet w sport wyczynowy, które w dużej mierze są konsekwencją stereotypizacji ról związanych z płcią. Stereotypizacja wpływa na zachowania rodziców, a przez to na przekonania młodych sportowców obu płci. Różnice między płciami dotyczą między innymi rodzajów najczęściej uprawianych dyscyplin sportowych, poziomu spostrzeganego lęku i kompetencji, ale zależności między zmiennymi motywacyjnymi i przekonaniami są podobne dla zawodników obu płci (Smith i Kays 2014).

Przez większość ubiegłego stulecia jedynymi dyscyplinami sportu, w których kobiety konkurowały na niemal równym poziomie z mężczyznami, były: jazda konna, tenis, golf, gimnastyka i łyżwiarstwo figurowe. Mimo wielu uprzedzeń wśród mężczyzn i piętrzenia przeszkód, zwłaszcza w konkurencjach wytrzymałościowych, kobiety poczyniły ogromny postęp na drodze do zaakceptowania ich obecności w sporcie. W sportach wielodyscyplinowych znajdujemy odzwierciedlenie bardziej nowoczesnych społecznych przekonań na temat roli kobiet w sporcie. Dystanse zawodów są jednakowe niezależnie od płci. Duathloniści i duathlonistki, triathloniści i triathlonistki trenują i ścigają się

wspólnie na równych prawach - taki stan rzeczy byłby w większości dyscyplin sportowych nie do pomyślenia jeszcze dwadzieścia lat temu.

Zachodzące na przestrzeni lat zmiany odzwierciedlają przeważający obecnie pogląd, że zawodnicy płci męskiej i żeńskiej w istocie niewiele się od siebie różnią. Oczywiście występują pewne różnice w budowie ciała. Kobiety mają szersze biodra, krótszy tułów w stosunku do długości nóg, niżej położony środek ciężkości i inne ustawienie nóg. Wszystkie te różnice warunkują rodzaj sprzętu kolarskiego używanego przez kobiety, a także w pewnym stopniu stosowane przez nie techniki pływackie i biegowe. Można zaobserwować też kilka istotnych różnic co do charakterystyki występów sportowych. Kobiety na przykład mają przeciętnie niższą wydolność tlenową w związku z mniejszymi rozmiarami mięśnia sercowego i niższą wydajnością transportu tlenu, a także proporcjonalnie większą ilość tkanki tłuszczowej w stosunku do ogólnej masy ciała niż mężczyźni, a ze względu na mniejszą masę mięśniową są w stanie wytworzyć mniejszą bezwzględną siłę mięśni. Wynikiem tych różnic w budowie ciała jest mniej więcej 10 - procentowa różnica między rekordami świata mężczyzn i kobiet w różnych dyscyplinach, od podnoszenia ciężarów począwszy, przez sprinty, aż po sporty wytrzymałościowe.

Jednak mimo tych rozbieżności między sportsmenami a sportsmenkami więcej jest tak naprawdę podobieństw niż różnic. Kobiety trenują w takiej samej liczbie i z tą samą intensywnością co mężczyźni, tak samo reagują na względne obciążenia treningowe. Powinny zatem trenować dokładnie tak jak mężczyźni - z kilkoma zastrzeżeniami. W sportach wielodyscyplinowych kobiety trenują z myślą o współzawodnictwie z innymi kobietami, zatem porównywanie ich treningu do męskiego ma niewielki sens. Zawodniczka wielodyscyplinowa jest zainteresowana przede wszystkim tym, jak poprawić swoje wyniki względem konkurentek. Ogólnie każda kobieta startująca w triathlonach i duathlonach powinna wziąć pod uwagę szczególnie trzy obszary, które pomogą jej lepiej trenować i lepiej się sprawdzać w zawodach. Chodzi o siłę, aspekt psychologiczny oraz odżywianie.

Mężczyźni i kobiety różnią się od siebie nie tylko pod względem fizycznym, ale też psychologicznym. Kobiety zwykle lepiej od mężczyzn radzą sobie z porażką. Gdy jednak chodzi o interpretację słabego wyniku w zawodach, częściej przypisują go niewystarczającym umiejętnościom, natomiast mężczyźni wolą zrzucić winę na niedostateczny wkład wysiłku. Ten brak wiary we własne możliwości wśród kobiet, jeśli chodzi o wyniki, nie powinien dziwić - ostatecznie społeczeństwo często na różne subtelne sposoby próbuje im wmówić, że się do sportu nie nadają. Prawda jest taka, że w sportach wielodyscyplinowych pewność siebie jest równie istotnym warunkiem sukcesu jak fizyczne możliwości organizmu (Friel 2012).

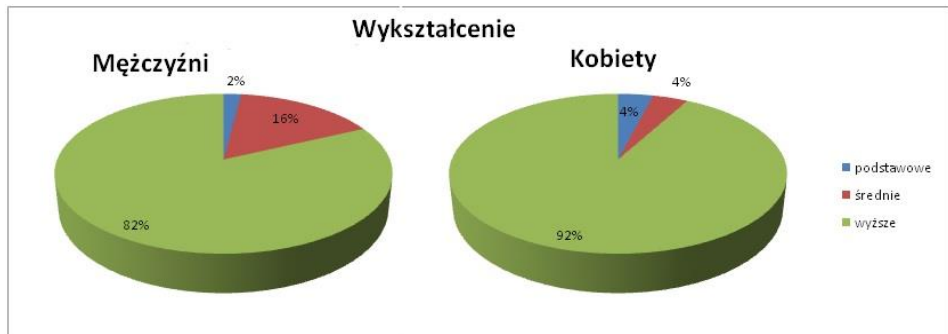
## **Badania**

Badania mają na celu potwierdzenie postawionej tezy mówiącej, że mężczyźni posiadają większą odporność psychiczną oraz fizyczną w warunkach stresowych niż kobiety. W celu zbadania odczuć triathlonistów przed współzawodnictwem sportowym, przeprowadzono ankietę SCAT-A oraz wywiad

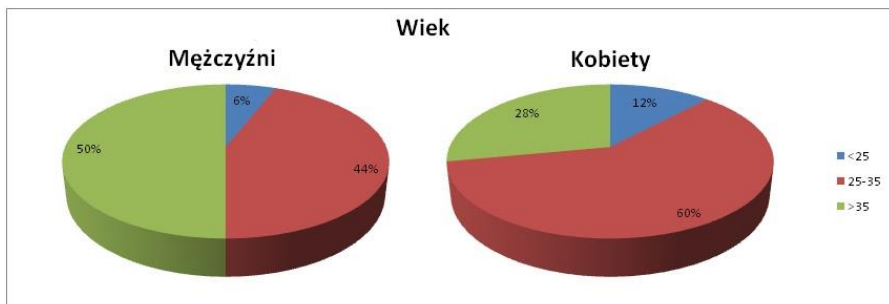


indywidualny. Zbadano, jakie emocje im towarzyszą, a także w jaki sposób sobie z nimi radzą. Badania zostały przeprowadzone na zawodach „Bydgoszcz Triathlon” w dniu 12.07.2015 w Bydgoszczy. Badanie przeprowadzono na grupie 75 osób (50 mężczyzn i 25 kobiet). Przekrój badanych osób był zróżnicowany, znajdowały się w nim osoby o różnym wykształceniu, doświadczeniu zawodniczym, a także w różnym wieku.

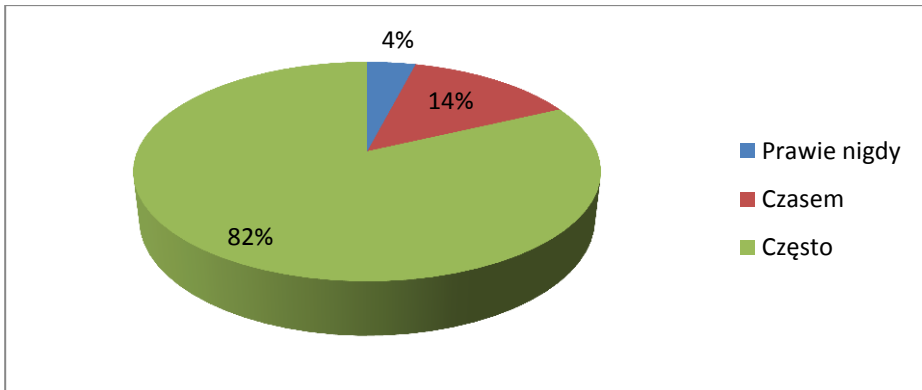
Pytania w kwestionariuszu dotyczyły takich aspektów emocjonalnych jak zachowanie spokoju, pewność siebie, odczuwany stres, a także wyznaczanie sobie celu i dążenie do niego. Na podstawie uzyskanych odpowiedzi można stwierdzić, że samo współzawodnictwo z innymi osobami wyzwala pozytywne emocje. Można jednakże zauważyć, że przed rozpoczęciem zawodów większość badanych w mniejszym lub większym stopniu odczuwała niepewność, niepokój oraz zdenerwowanie.



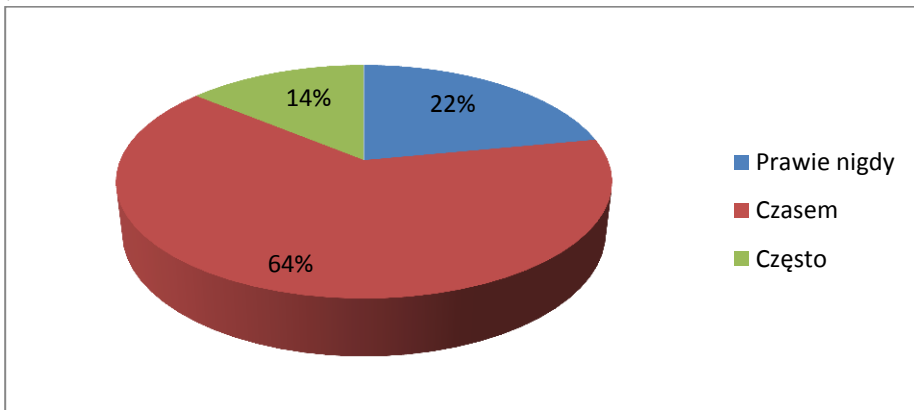
**Wykres 1. Wykształcenie badanych (opracowanie własne)**



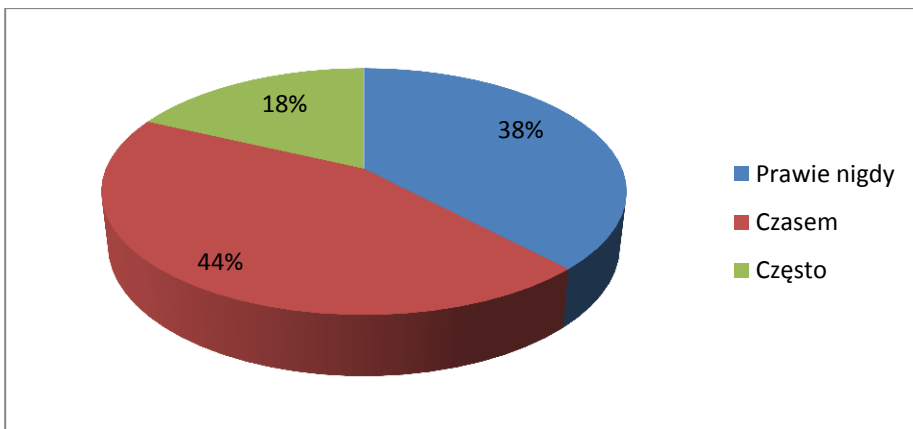
**Wykres 2. Wiek badanych (opracowanie własne)**



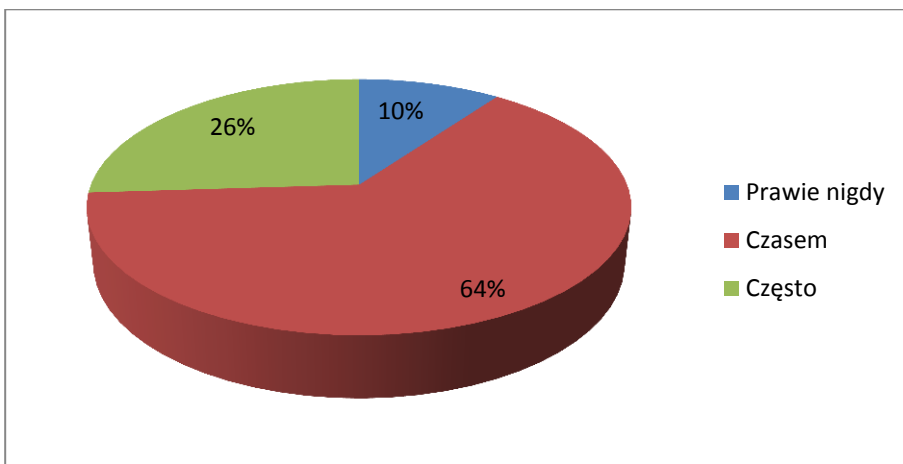
**Wykres 3. Odczuwanie przyjemności ze współzawodnictwa wśród mężczyzn (opracowanie własne)**



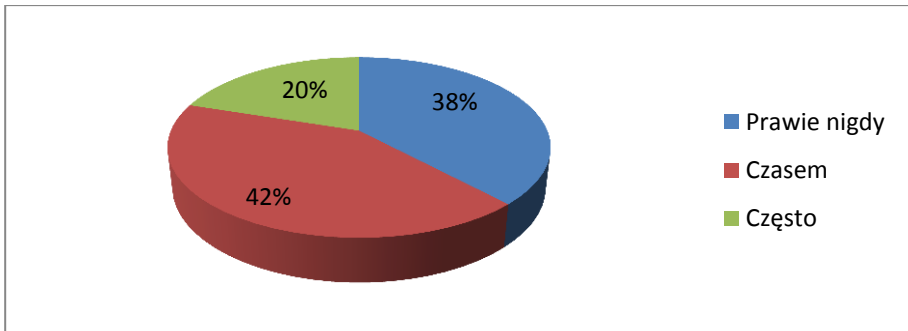
**Wykres 4. Niepewność przed zawodami wśród mężczyzn (opracowanie własne)**



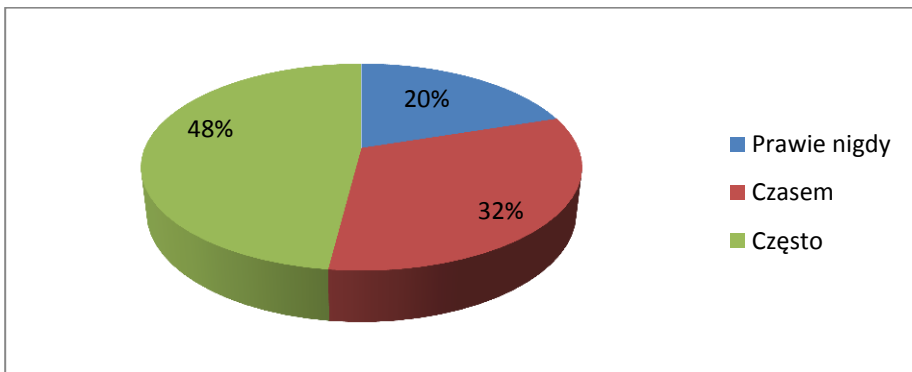
**Wykres 5. Zmartwienia przed zawodami wśród mężczyzn (opracowanie własne)**



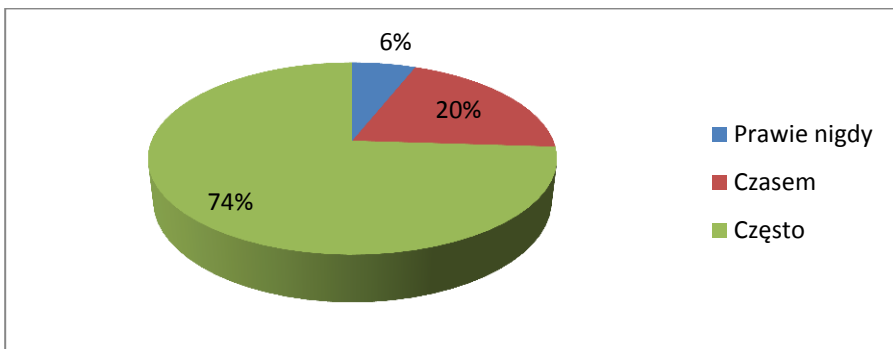
**Wykres 6. Samoocena swoich umiejętności wśród mężczyzn (opracowanie własne)**



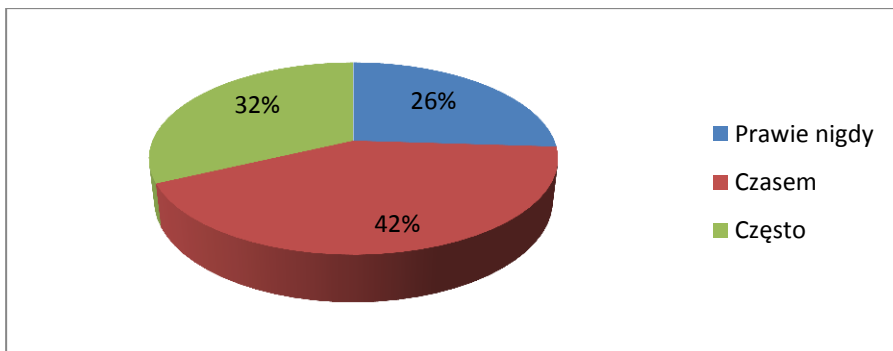
**Wykres 7. Obawa przed popełnieniem błędów na zawodach wśród mężczyzn (opracowanie własne)**



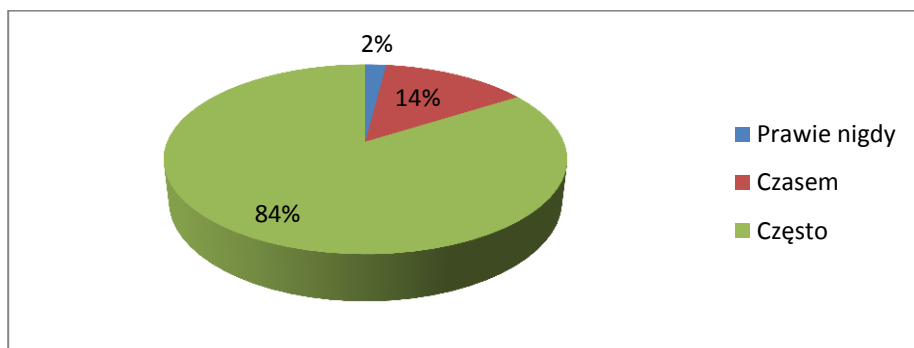
**Wykres 8. Spokój przed zawodami wśród mężczyzn (opracowanie własne)**



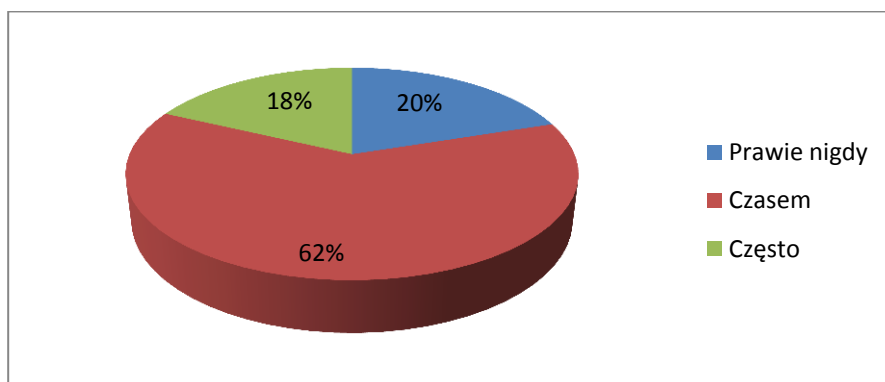
**Wykres 9. Ustalanie celu wśród mężczyzn (opracowanie własne)**



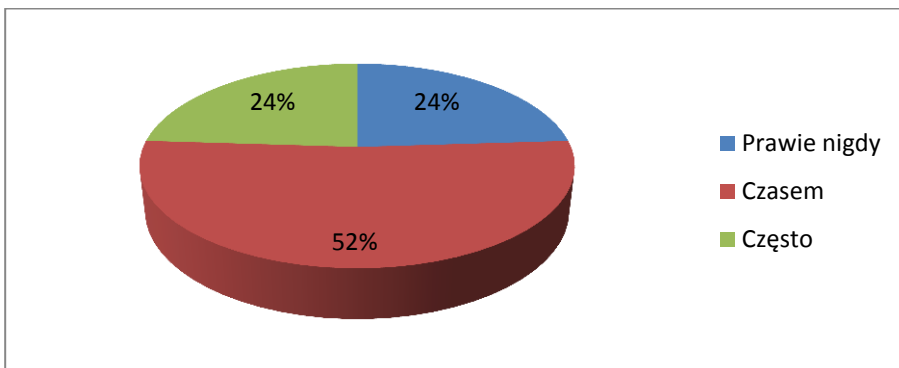
Wykres 10. Odczucia szybszego bicia serca przed zawodami wśród mężczyzn (opracowanie własne)



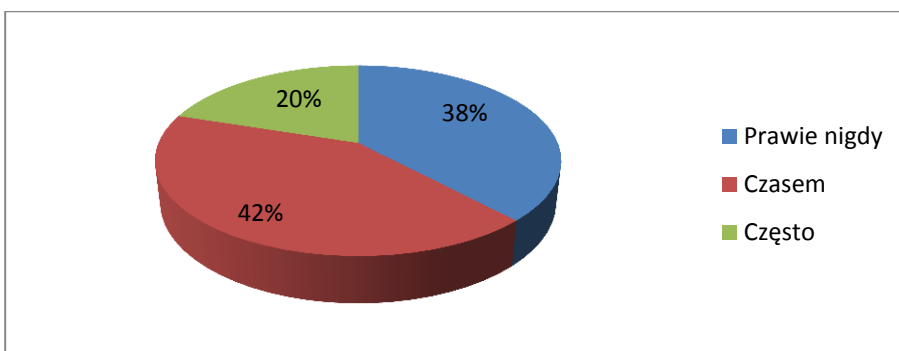
Wykres 11. Preferencje dotyczące zawodów wśród mężczyzn (opracowanie własne)



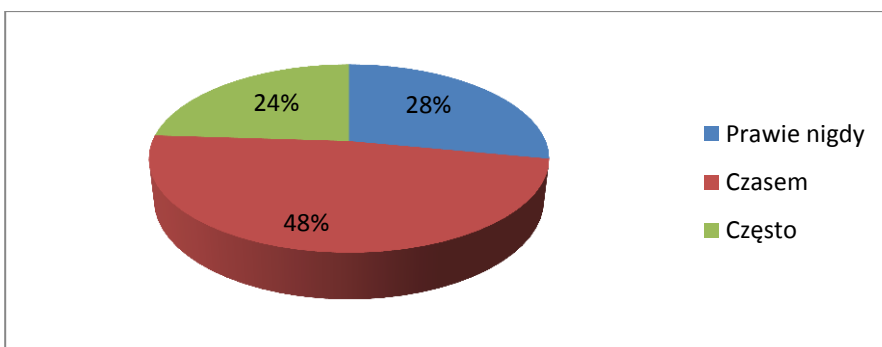
Wykres 12. Rozluźnienie przed zawodami wśród mężczyzn (opracowanie własne)



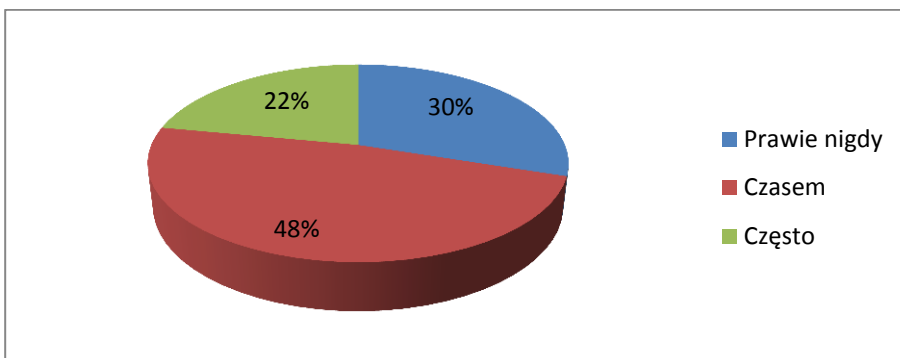
Wykres 13. Zdenerwowanie przed zawodami wśród mężczyzn (opracowanie własne)



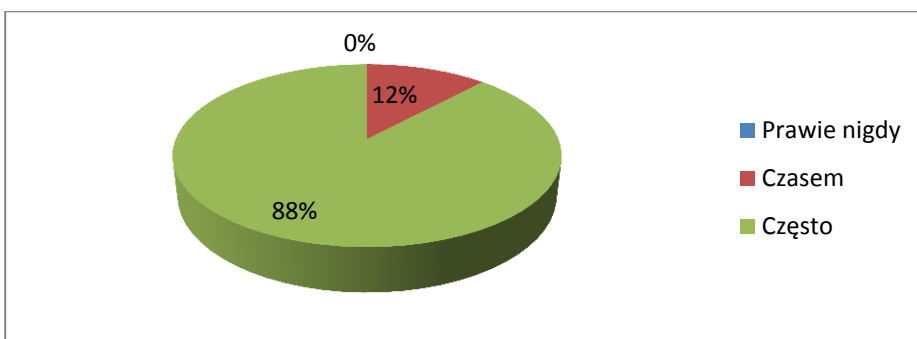
Wykres 14. Ocena sportów zespołowych przez mężczyzn (opracowanie własne)



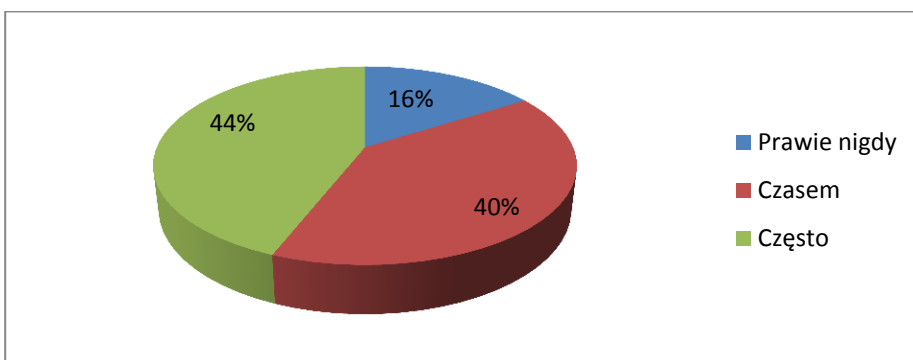
Wykres 15. Zdenerwowanie przed startem wśród mężczyzn (opracowanie własne)



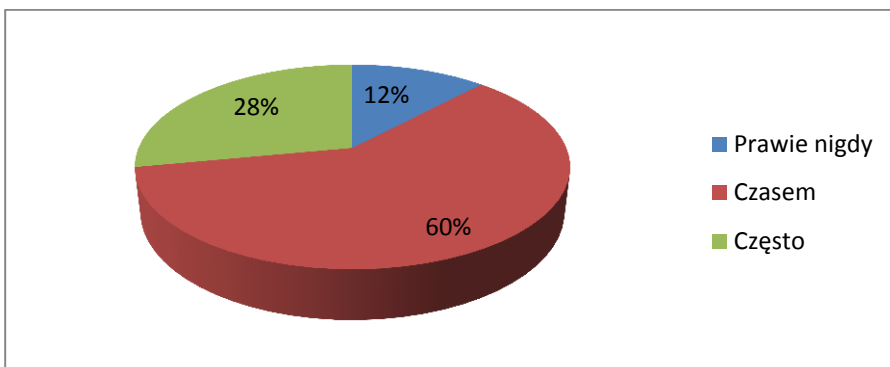
**Wykres 16. Napięcie przed zawodami wśród mężczyzn (opracowanie własne)**



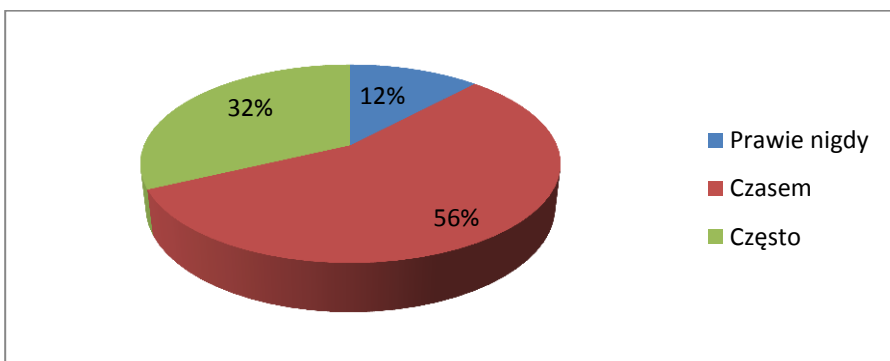
**Wykres 17. Odczuwanie przyjemności ze współzawodnictwa wśród kobiet (opracowanie własne)**



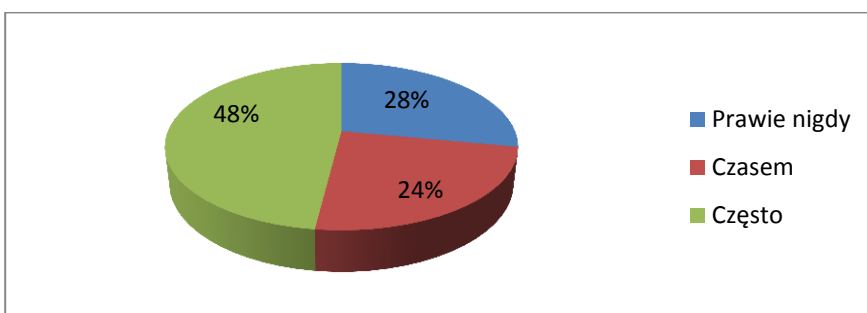
**Wykres 18. Niepewność przed zawodami wśród kobiet (opracowanie własne)**



**Wykres 19. Zmartwienia przed zawodami wśród kobiet (opracowanie własne)**

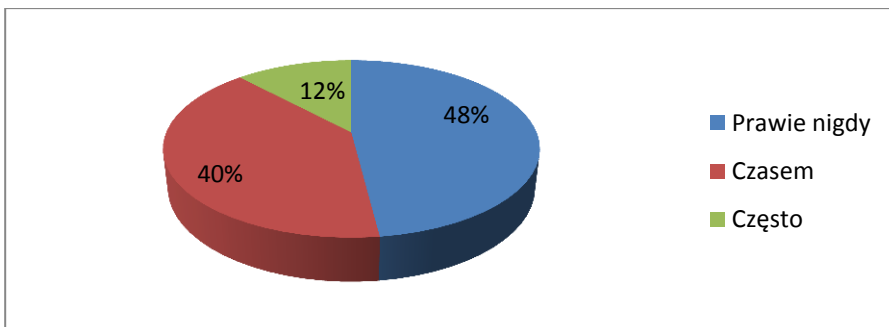


**Wykres 20. Samoocena swoich umiejętności wśród kobiet (opracowanie własne)**

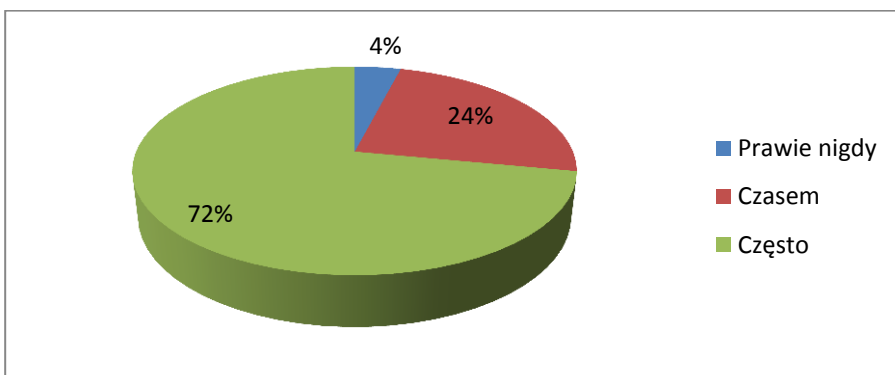


**Wykres 21. Obawa przed popełnieniem błędów na zawodach wśród kobiet (opracowanie własne)**

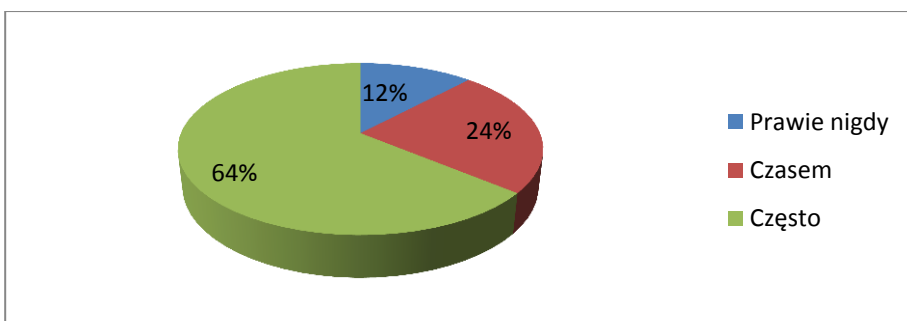




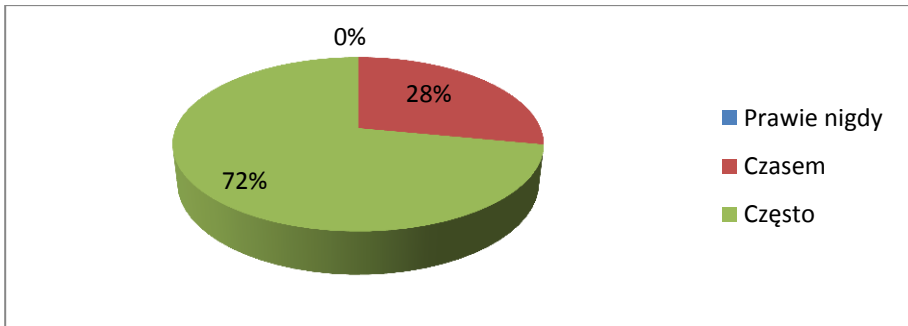
Wykres 22. Spokój przed zawodami wśród kobiet (opracowanie własne)



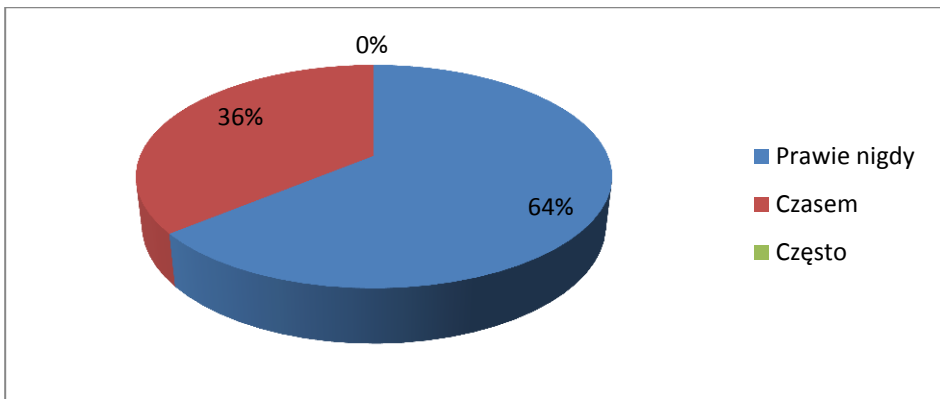
Wykres 23. Ustalanie celu wśród kobiet (opracowanie własne)



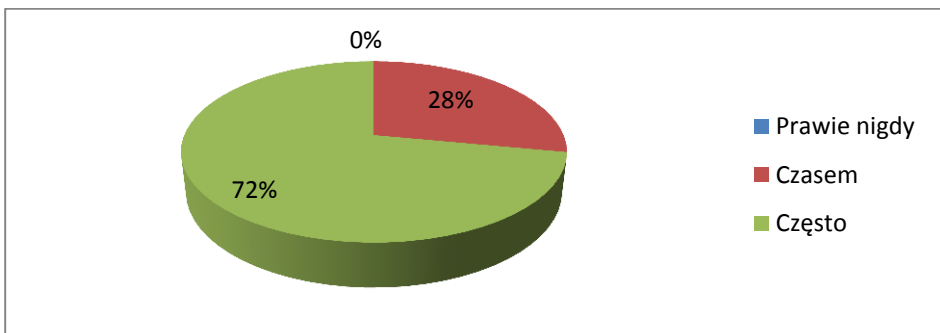
Wykres 24. Odczucia szybszego bicia serca przed zawodami wśród kobiet (opracowanie własne)



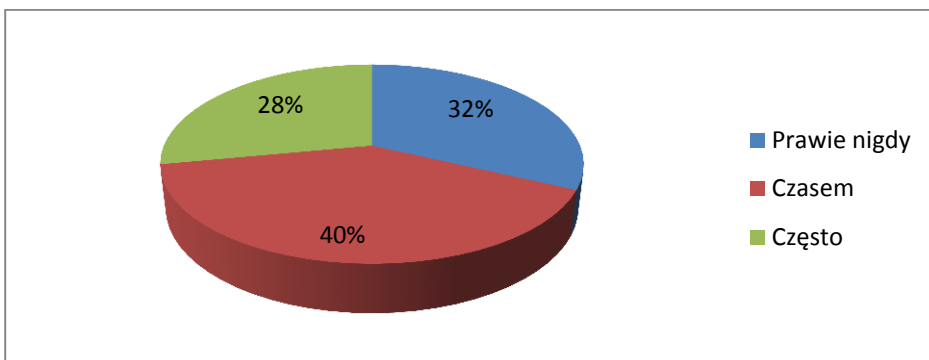
Wykres 25. Preferencje dotyczące zawodów wśród kobiet (opracowanie własne)



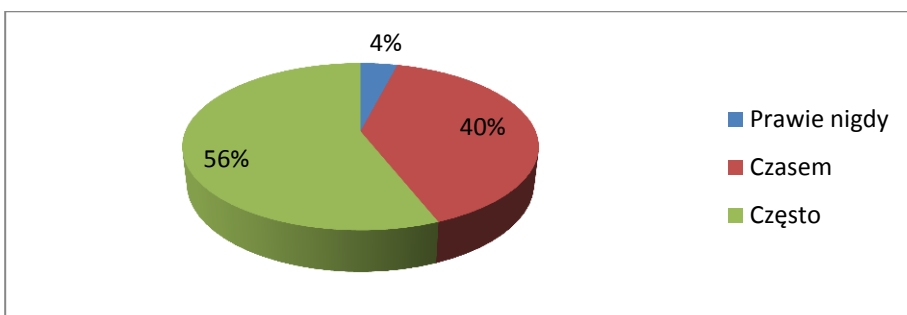
Wykres 26. Rozluźnienie przed zawodami wśród kobiet (opracowanie własne)



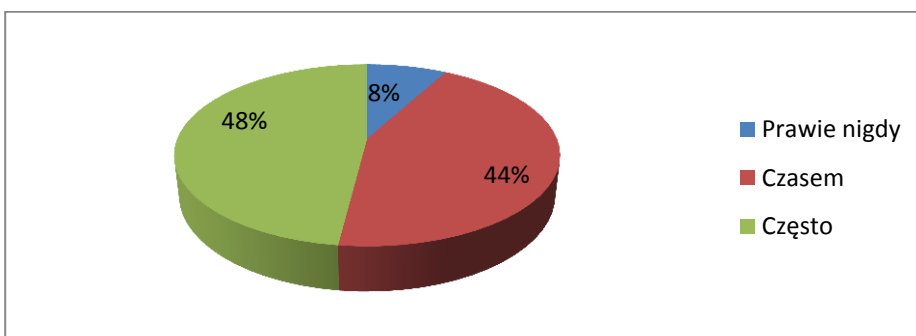
Wykres 27. Zdenerwowanie przed zawodami wśród kobiet (opracowanie własne)



Wykres 28. Ocena sportów zespołowych przez kobiety (opracowanie własne)



Wykres 29. Zdenerwowanie przed startem wśród kobiet (opracowanie własne)



Wykres 30. Napięcie przed zawodami wśród kobiet (opracowanie własne)

## Wnioski

Chęć wspólnej rywalizacji kobiet i mężczyzn jest bardzo duża i na wysokim poziomie. Jednakże kobiety rozpoczynające rywalizację sportową w triathlonie, czyli połączeniu trzech dyscyplin sportowych - pływania, kolarstwa i biegania - bardzo często odczuwają większy stres i niepokój. Mimo posiadania porównywalnego doświadczenia zarówno kobiet i mężczyzn można zaobserwować na podstawie przeprowadzonych badań, że kobiety wypadły słabiej od mężczyzn w większości aspektów. Zarówno pod względem stresu, niepokoju i szybkości pracy serca. Dzięki tym badaniom możemy wywnioskować, że kobiety bardzo chętnie rywalizują z mężczyznami podczas zawodów triathlonowych, lecz przed samym startem odczuwają większy dyskomfort fizyczny i psychiczny. Na podstawie wywiadu z zawodnikami można wywnioskować, że każdy z nich ma swoją indywidualną receptę na radzenie sobie z odczuciami przedstartowymi, a także ich negatywnymi skutkami.

## Literatura

1. Friel J., *Triathlon Biblia Treningu*, wyd. Buk Rower, Warszawa 2012.
2. Łuszczyńska A., *Psychologia sportu i aktywności fizycznej*, wyd. naukowe PWN SA, Warszawa 2011.
3. Sidor D., *Triathlon dla każdego*, wyd. StoBieg, Wrocław 2014.
4. Smith L. H., Kays T. M., *Psychologia sportu dla bystrzaków*, wyd. Helion, Gliwice 2014.
5. *Stres i depresja w życiu prywatnym i zawodowym*, Centrum rozwoju personalnego we Wrocławiu, Wrocław 2015.
6. Trew S., *Mój pierwszy triathlon*, wyd. Buk Rower, Warszawa 2012.