

Rybarczyk Dominika, Klimczyk Mariusz. Emotional processes and their impact accompanying the competitor at the start of a sports event. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017;7(5):781-796. eISSN 2391-8306. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.842217>  
<http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/4692>

The journal has had 7 points in Ministry of Science and Higher Education parametric evaluation. Part B item 1223 (26.01.2017).  
1223 Journal of Education, Health and Sport eISSN 2391-8306 7

© The Author (s) 2017;

This article is published with open access at Licensee 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: 05.05.2017. Revised: 23.05.2017. Accepted: 31.05.2017.

**Procesy emocjonalne towarzyszące zawodnikowi podczas startu w zawodach sportowych oraz ich wpływ**  
**Emotional processes and their impact accompanying the competitor at the start of a sports event**

**Dominika Rybarczyk**

**Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy**

**Mariusz Klimczyk**

**Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy**

**E-mail: [klimczyk@ukw.edu.pl](mailto:klimczyk@ukw.edu.pl)**

**Streszczenie**

Celem pracy było zgromadzenie informacji na temat stanu psychologicznego oraz fizycznego zawodników uczestniczących w rywalizacji sportowej. Badanie przeprowadzone wśród 33 czynnych sportowców. Narzędziem badawczym była anonimowa ankieta składająca się z 26 pytań. Wyniki badań wykazały m.in., że zawodnicy są świadomi faktu, że stan emocjonalny ma wpływ na rezultaty rywalizacji, że najsilniejszą emocją towarzyszącą im przed rozpoczęciem rywalizacji jest radość, zadowolenie i duma. Większość zawodników podczas zawodów odczuwa umiarkowany stres oraz umiarkowane pobudzenie emocjonalne. Największy stres pojawia się u większości odpowiadających, kilka minut przed zmaganiem sportowym, dzień przed oraz kilka godzin przed rywalizacją. Sportowcy to osoby o niskiej pobudliwości układu nerwowego, a w większości przypadków potencjalnie rozpraszające czynniki

zewnątrznie nie przeszkadzają im w występach w zawodach, a często są nawet motywujące. Najczęstsze motywy jakimi kierują się sportowcy to motywy wewnętrzne.

## **Summary**

The aim of the work is to present information about the psychological and physical condition of athletes participating in sports competitions. Study was conducted among 33 active athletes. The research tool was an anonymous questionnaire consisting of 26 questions. The results showed that athletes are aware of the fact that the emotional state affects the outcome of the competition. It was also proved, that the strongest emotion accompanies them before the competition is the joy, satisfaction and pride. Majority of athletes experience moderate stress and excitation during the competitions. The biggest stress appears the most often in a few minutes before competition, the day before and a few hours before the competition. Athletes are people whose excitability is low. Potentially distracting external factors do not interfere with their performances and are often motivating. The most common motives for athletes are internal motives.

**Słowa kluczowe:** emocje, stres, zawody sportowe

**Keywords:** emotions, stress, sport

## **Wstęp**

W dzisiejszym świecie sport jest wszechobecny. Istnieje bardzo wiele dyscyplin i wciąż powstają nowe. Liczba zawodników oraz ich poziom sportowy rośnie z roku na rok. Znaczącą rolę w doborze i selekcji do konkretnych sportowych dyscyplin odgrywają uwarunkowania biologiczne, natomiast ich właściwa ocena i wykorzystanie są podstawą głównego kierunku rozwoju sportu wyczynowego, gdzie indywidualizacja w swoich założeniach uwzględnia m.in. poziom przygotowania psychicznego, specjalnego, technicznego oraz różnice płciowe (T. Ulatowski, 1993; H. Sozański, W.A. Zaporożanow, 1993; W.N. Płatonow, 1997; K. Kochanowicz, 1998; M. Klimczyk, 2012; S. Socha, 2000; V.S. Hojdyk i in. 2009, A.I. Gozhenko i in. 2004; S.V. Biletskiy i in. 2007, i inni).

Marzeniem każdego zawodnika jest osiągnięcie mistrzostwa sportowego, bicia rekordów w swojej dziedzinie i zdobywaniu tytułów sportowych, co nieodzownie związane jest z występującymi emocjami.

We współczesnej psychologii istnieje bardzo wiele definicji emocji. Według W. Pileckiej, G. Rudkowskiej i L. Wrony, (2004) „*Emocje są czynnościami psychicznymi powstają, kiedy stykamy się z przedmiotami i zjawiskami mającymi dla nas znaczenie*”. N. Frijda (1998) Holenderski psycholog oraz przedstawiciel współczesnej psychologii twierdzi, że emocje są odpowiedzią na coś co ma dla nas znaczenie, nie jest nam obojętne.

Wyróżniamy reakcje ekspresywne oraz czynności emocjonalne. Reakcje ekspresywne są następstwem pobudzenia emocjonalnego i wywołują określone zachowanie takie jak: zmiana mimiki twarzy oraz zmiana postawy i ruchów ciała. Natomiast czynności emocjonalne są to takie czynności, których zadaniem jest wyrażenia oraz złagodzenia emocji. Mogą być to takie zachowania jak: płacz, okrzyki, wypowiedzi, twórczość literacka itp. (W. Pilecka, G. Rudkowska, L. Wrony, 2004).

Nastroj, samopoczucie oraz nastawienie to niezwykle ważne składowe zwycięstwa lub porażki. Mają one duży wpływ na gotowość startową sportowca. Szczególnie dotyczy to zawodników na wysokim poziomie, bardzo dobrze wytrenowanych i przygotowanych taktycznie. Sportowiec znajdujący się na starcie powinien potrafić mimo pobudzenia emocjonalnego utrzymać koncentrację na wysokim poziomie oraz odbierać pozytywne bodźce docierające z zewnątrz mimo zakłóceń, które w stresującej sytuacji będą się pojawiały. Umysł człowieka jest bardzo złożony, poza tym każdy z nas jest inny, dlatego trudno ustalić jeden schemat zachowań, którym powinien podporządkować się sportowiec, aby odczuwać komfort psychiczny i fizyczny w czasie rywalizacji (B. Leszczyński, 2014).

Psychologowie sportowi pracują nad stworzeniem technik radzenia sobie z emocjami, zwłaszcza podczas występów w zawodach sportowych (bardzo obciążają psychicznie wyczynowego zawodnika). Nurtującym tematem jest również wpływ zmian wywołanych emocjami na wyniki sportowe oraz na efektywność działania sportowca. Teorie omawiające to właśnie zagadnienie to: teoria „popędu odwróconego U”, „teoria katastrofy” oraz „stref optymalnego funkcjonowania” (J. Gracz, T. Sankowski, 2007). Jeśli nie zostały dostatecznie wyuczone nawyki ruchowe to wzrastający poziom pobudzenia będzie miał wpływ zakłócający (J. Gracz, T. Sankowski, 2007) „*Teoria popędu znajdzie zastosowanie w sporcie wyczynowym jedynie przy umiarkowanie wysokiej randze zawodów* (J. Gracz, T. Sankowski, 2007).

Uczestnicząc w imprezach sportowych poziom przeżywania emocji zmienia się w raz z sytuacją odpowiednio do postawionych celów (Gracz J., Sankowski T., 2007). Optymalny poziom emocjonalny powinien być względnie stały, przy zachowaniu stałej dynamiki. Jednakże dynamika ta będzie zależała również od rodzaju uprawianego sportu. Należy pamiętać, że są dyscypliny, w których wysoki poziom napięcia przed startem jest niewskazany, są to takie rodzaje sportów jak: strzelectwo czy gimnastyka, gdzie bardzo ważna jest dokładność i precyzja (Gracz J., Sankowski T., 2007). Wzrost pobudzenia emocjonalnego może mieć negatywny wpływ na wynik sportowy. Natomiast w sportach walki zauważa się odwrotną tendencję, silnie pobudzenie emocjonalnie staje się korzystne dla zawodnika, gdyż pozwala mu zaatakować przeciwnika skuteczniej niż w przypadku kiedy jest ono na niskim poziomie. Działa ono pobudzająco, co za tym idzie zwiększa szanse na zwycięstwo (Gracz J., Sankowski T., 2007).

Zdaniem J. Gracza i T. Sankowskiego (2007) pobudzenie emocjonalne może być determinowane przez między innymi takie czynniki jak: skalę zawodów (im wyższa ranga zawodów tym większe pobudzenie emocjonalne); zadania - wysokość odpowiedzialności postawionego zadania np. zakwalifikowane się na Igrzyska Olimpijskie (pojawia się zależność, im większa odpowiedzialność tym bardziej zwiększa się poziom motywacji oraz napięcia emocjonalnego); skład uczestników zawodów - najbardziej intensywna rywalizacja występuje wtedy, gdy współzawodniczymy z zawodnikami o podobnym poziomie umiejętności i siły; doświadczenie zawodnika, jego poziom wytrenowania; indywidualne cechy sportowca (temperament, motywacje, reaktywność); specyfika uprawianego sportu.

Celem pracy było zgromadzenie informacji na temat stanu psychologicznego oraz fizycznego zawodników uczestniczących w rywalizacji sportowej.

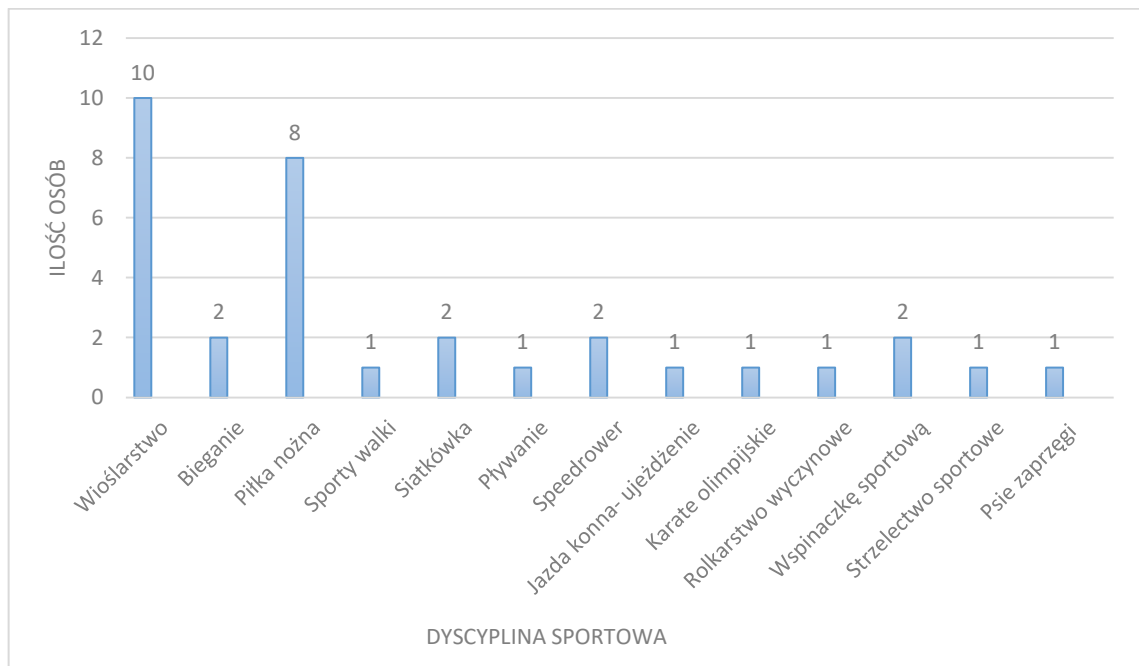
Badanie zostało przeprowadzone wśród 33 czynnych sportowców. Przebadani zawodnicy trenują różne dyscypliny sportowe. Przynależą do klubów sportowych i uczestniczą w zawodach również na arenie międzynarodowej. Metodą jaką zastosowano w pracy była anonimowa ankieta. Pytania dotyczyły zagadnień takich jak: emocji, pobudzenia emocjonalnego, stresu, kontroli emocji i stresu, temperamentu oraz motywacji. Do opracowania wyników badań zastosowano podstawowe metody statystyczne.

## Wyniki badań

Osobami biorącymi udział w ankiecie byli sportowcy, którzy odpowiedzieli na 26 pytań. Wszystkie osoby udzielające odpowiedzi, są to zawodnicy przynależący do klubów sportowych z różnych typów dyscyplin.

### 1. Jaką dyscyplinę sportu trenujesz ?

Wśród przebadanych 10 osób stanowią wioślarze, 8 - piłkarze nożni, 2 - biegacze, 2 - siatkarze, 2 osoby trenują wspinaczką sportową, 2 osoby trenujące speedrower i po jednym uczestniku ze takich sportów jak: sporty walki, pływanie, jazda konna, karate olimpijskie, rolkarstwo wyczynowe, psie zaprzęgi, strzelectwo sportowe (wykres 1).



Wykres. 1. Rodzaje dyscyplin sportu

### 2. Ile lat trenujesz wyżej podaną dyscyplinę sportową ?

Wśród przebadanych: 3 osoby są to sportowcy trenujący od 1-3lat (9%), 6 osób od 3-5 lat (18%), 15 osób od 5-10 lat (45%) i 9 osób powyżej 10 lat (27%) (wykres 2).

### 3. Czy uważasz, że emocje mogą mieć wpływ na osiągnięcia sportowe ?

Trzydzieści dwie osoby (97%) uważają, że emocję mogą mieć wpływ na osiągnięcia sportowe, tylko jedna przebadana osoba (3%) odpowiedziała, że nie zna

odpowiedzi na to pytanie. Świadczy to o świadomości sportowców wpływu emocji na wyniki jakie uzyskują. Pytanie to udowadnia, że zawodnicy wiedzą, że na ich wyniki sportowe ma wpływ nie tylko stan fizyczny ale również psychiczny.

4. *Jakie emocje towarzyszą Ci przed startem podczas imprez sportowych ? Oceń w skali od 1 do 5 (1-oznacza „nigdy”, 5-„bardzo często”)*.

Aż 91 % odpowiedziało, że smutek nigdy „nie towarzyszy” przed startem i podczas zawodów. Natomiast 36% odpowiedziało, że bardzo często duma jest „stanem” przed startem i podczas imprez sportowych (wykres 2).

jedna odpowiedź	1	2	3	4	5	Odpowiedzi
Smutek	29 (91%)	1 (3%)	0 (0%)	2 (6%)	0 (0%)	32
Strach	4 (13%)	17 (53%)	4 (13%)	6 (19%)	1 (3%)	32
Lęk	10 (31%)	12 (38%)	6 (19%)	3 (9%)	1 (3%)	32
Radość	1 (3%)	2 (6%)	6 (19%)	12 (38%)	11 (34%)	32
Zadowolenie	1 (3%)	1 (3%)	9 (28%)	10 (31%)	11 (34%)	32
Niepokój	6 (19%)	11 (34%)	9 (28%)	5 (16%)	1 (3%)	32
Wściekłość	19 (59%)	7 (22%)	4 (13%)	2 (6%)	0 (0%)	32
Gniew	21 (66%)	8 (25%)	1 (3%)	1 (3%)	1 (3%)	32
Duma	2 (6%)	5 (15%)	7 (21%)	7 (21%)	12 (36%)	33

Wykres 2. Emocje towarzyszące przed startem w zawodach sportowych

5. *Jakie emocje towarzyszą Ci w czasie startu podczas imprez sportowych? Oceń w skali od 1 do 5 (1-oznacza „nigdy”, 5-„bardzo często”)*.

Smutek jest „stanem”, który nigdy nie występuje w czasie startu

(odpowiedziało 84 % badanych). Trzydzieści osiem procent badanych odpowiedziało, że radość bardzo często występuje w czasie zawodów sportowych (wykres 3).

jedna odpowiedź	1	2	3	4	5	Odpowiedzi
Smutek	26 (84%)	2 (6%)	3 (10%)	0 (0%)	0 (0%)	31
Strach	17 (55%)	9 (29%)	2 (6%)	3 (10%)	0 (0%)	31
Lęk	16 (53%)	5 (17%)	5 (17%)	3 (10%)	1 (3%)	30
Radość	3 (9%)	1 (3%)	5 (16%)	11 (34%)	12 (38%)	32
Zadowolenie	2 (6%)	2 (6%)	4 (13%)	13 (41%)	11 (34%)	32
Niepokój	9 (29%)	11 (35%)	6 (19%)	3 (10%)	2 (6%)	31
Duma	4 (13%)	5 (16%)	4 (13%)	8 (25%)	11 (34%)	32

Wykres 3. Emocje towarzyszące w czasie zawodów sportowych

6. *Jakie emocje najczęściej towarzyszą Ci po starcie podczas imprez sportowych? Oceń w skali od 1 do 5 (1-oznacza „nigdy”, 5-„bardzo często”).*

Spośród respondentów 88 % odpowiedziało, że strach nigdy nie występuje po starcie podczas imprez sportowych, natomiast najczęściej w tej sytuacji występuje radość (38 %) (wykres 4).

jedna odpowiedź	1	2	3	4	5	Odpowiedzi
Smutek	14 (44%)	10 (31%)	5 (16%)	2 (6%)	1 (3%)	32
Strach	27 (84%)	3 (9%)	1 (3%)	1 (3%)	0 (0%)	32
Lęk	28 (88%)	2 (6%)	0 (0%)	2 (6%)	0 (0%)	32
Radość	2 (6%)	2 (6%)	2 (6%)	14 (44%)	12 (38%)	32
Zadowolenie	0 (0%)	2 (6%)	7 (22%)	12 (38%)	11 (34%)	32
Niepokój	23 (72%)	6 (19%)	0 (0%)	1 (3%)	2 (6%)	32
Ulga	6 (19%)	3 (9%)	7 (22%)	4 (13%)	12 (38%)	32
Złość	15 (47%)	7 (22%)	3 (9%)	7 (22%)	0 (0%)	32
Wściekłość	17 (53%)	6 (19%)	3 (9%)	6 (19%)	0 (0%)	32
Zażenowanie	17 (53%)	9 (28%)	2 (6%)	3 (9%)	1 (3%)	32
Duma	1 (3%)	3 (9%)	4 (12%)	13 (39%)	12 (36%)	33

Wykres 4. Emocje towarzyszące po starcie w zawodach sportowych

7. *Czy uważasz, że pobudzenie emocjonalne ma wpływ na wynik w zawodach sportowych?*

Trzydzieści dwie osoby (97%) odpowiedziało potwierdzająco na pytanie czy pobudzenie emocjonalne ma wpływ na wyniki w zawodach, jedna z przebadanych osób (3%) odpowiedziała przecząco. Oznacza, to, że przebadani sportowcy mają

świadomość, że stan pobudzenia emocjonalnego ma wpływ na uzyskiwane przez nich wyniki w zawodach sportowych.

*8. Jaki poziom stresu towarzyszy Ci najczęściej podczas zawodów ?*

Pięć osób (15%) odczuwa lekki stres, 23 osoby (70%) umiarkowany, a zaledwie 4 (12%) wysoki i 1 (3%) bardzo wysoki. Oznacza to, że duża część badanych potrafi radzić sobie ze stresem, lub ich poziom stresu osiąga odpowiedni pułap, najbardziej korzystny podczas występu w zawodach. Jako, że większość osób to zawodnicy trenujący więcej niż 5 lat może to oznaczać, że osoby, które związują się ze sportem na dłuższy czas potrafią zapanować nad stresem i tak nim pokierować aby był czynnikiem pobudzającym, pozwalającym na wykorzystanie stu procent możliwości zawodnika.

*9. Kiedy pojawiają się u Ciebie pierwsze objawy stresu przed wystąpieniem w zawodach sportowych?*

Analizując wyniki możemy zauważyć, że najczęściej pierwsze skutki stresu u ankietowanych pojawiają się kilka minut przed startem (30%), u wielu zawodników występują już dzień przed (24%) oraz kilka godzin przed (21%). Można zauważyć dużą rozbieżność. Tylko u 12% sportowców stres pojawia się na kilka dni przed startem, u 9% w dniu startu, a u jedynie 3 % w czasie rywalizacji.

*10. Kiedy odczuwasz najsilniejszy poziom stresu ?*

Najsilniejszy poziom stresu aż 20 osób (61%) odczuwa kilka minut przed rywalizacją, dlatego możemy zakładać, że ma to najczęściej miejsce na linii startu, przed wejściem na arenę sportową czy tuż przed pierwszym gwizdkiem sędziego jeśli mówimy o takich dyscyplinach sportu jak gry zespołowe. Pięć osób (15%) z pośród badanych odczuwa największy poziom stresu kilka godzin przed startem, tylko 3 osoby (9%) dzień przed startem i w czasie rywalizacji oraz 2 (6%) w dniu startu.

*11. Jakie pobudzenie emocjonalne towarzyszy Ci najczęściej podczas występów w zawodach sportowych?*



Zdecydowana większość osób odpowiedziała, że pobudzenie emocjonalne jakie towarzyszy im podczas zawodów sportowych jest na umiarkowanym poziomie. Oznacza to, że przebadani sportowcy potrafią radzić sobie z pobudzeniem emocjonalnym gdyż taką odpowiedź zaznaczyło 21 osób (64%). Po 6 osób odpowiedziało, że pobudzenie jakie im towarzyszy jest lekkie (18%), lub niskie (18%). Możemy wywnioskować, że osoby, które związują się na dłużej ze sportem potrafią zapanować nad pobudzeniem emocjonalnym, dzięki czemu utrzymuje się ono na umiarkowanym poziomie, co sprzyja osiągnięciu wysokich wyników.

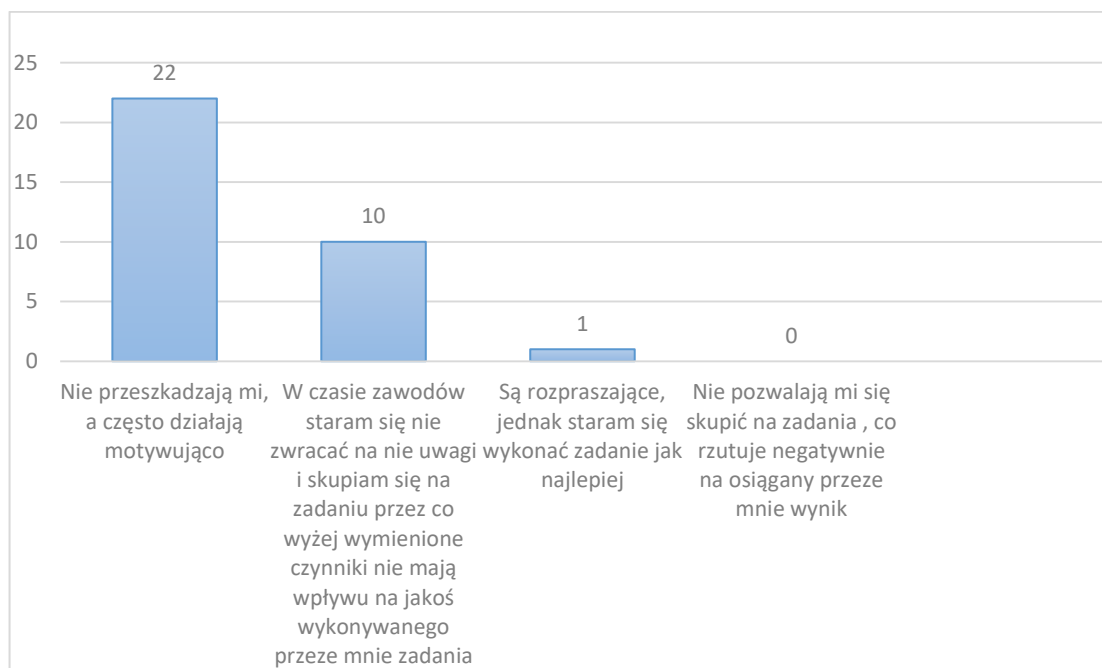
*12. Jakie według Ciebie pobudzenie emocjonalne będzie najbardziej korzystne w czasie występu w zawodach, w Twojej dyscyplinie sportu ?*

Wyniki prezentują się podobnie jak w poprzednim pytaniu aż 23 osoby (70%) uważa, że w swojej dyscyplinie sportowej najbardziej korzystne jest umiarkowane pobudzenie emocjonalne, 5 osób sądzi, że w jego dyscyplinie najkorzystniejsze pobudzenie będzie lekkie (15%), lub wysokie (15%). W większości dyscyplin sportowych rzeczywiście najkorzystniejszym pobudzeniem będzie umiarkowane, ponieważ działa ono mobilizująco na zawodnika, i pozwala na bardzo skuteczne wykorzystanie umiejętności oraz przygotowania fizycznego, natomiast występują dyscypliny, w których pożądane jest lekkie pobudzenie emocjonalne są to takie dyscypliny jak np. strzelectwo sportowe czy łucznictwo. Wysokie pobudzenie sprzyjające jest natomiast między innymi w sportach walk.

*13. Jaki wpływ mają na ciebie czynniki zewnętrzne jak : hałas, doping kibiców, muzyka i inne potencjalnie rozpraszające ?*

Większość badanych uważa, że czynniki zewnętrzne, które potencjalnie mogą być rozpraszające działa na nich motywująco, odpowiedziało tak aż 22 osób (67%), 10 osób (30%) odpowiedziało, że potrafi skupić się na zadaniu do takiego stopnia, że czynniki te nie przeszkadzają im w rywalizacji, natomiast u jednej osoby powodują rozproszenie uwagi (wykres 5). Wyniki tego badania świadczą o tym, że większość przebadanych sportowców to osoby nisko reaktywne, dla których czynniki zewnętrzne nie stanowią

żadnego zagrożenia wręcz są dodatkowym bodźcem stymulującym takie jak: hałas, doping kibiców, muzyka i inne potencjalnie rozpraszające.



Wykres 5. Wpływ czynników zewnętrznych na zawodnika

#### 14. Czy znane Ci są metody relaksacji ?

Większość ankietowanych odpowiedziało, że znane są im metody relaksacji, takiej odpowiedzi udzieliło 26 osób (79%), natomiast 7 osób (21%) odpowiedziało przecząco. Oznacza to, że większość sportowców spotkała się na swojej drodze sportowej z metodami pozwalającymi na obniżenie poziomu emocji lub zapanować nad stresem.

#### 15. Czy stosujesz metody relaksacji?

Bardzo duża część osób przebadanych odpowiedziała twierdząco na pytanie dotyczące stosowania metod relaksacji, tylko 7 z nich (21%) odpowiedziało, że nie stosuje metod relaksacji, natomiast 27 osób (82%) odpowiedziało twierdząco. Pięć osób stosuje je bardzo często (15%), 12 sporadycznie (36%), a 9 (27%) bardzo rzadko. Okazuje się, że wielu zawodników stosuje metody powodujące obniżenie poziomu stresu. Co z pewnością rzutuje na lepszą kontrolę poziomu emocjonalnego w czasie zawodów sportowych.

*16. Czy uważasz, że metody relaksacji mają wpływ na stan psychologiczny zawodnika?*

Dwadzieścia dwie osoby (67%) uważają, że metody relaksacji mają wpływ na stan psychologiczny zawodnika, 2 (6%) z nich uważa, że nie mają wpływu natomiast 9 (27%) osób nie wie czy takie metody mają wpływ na zawodnika. Oznacza to, że większość badanych prawdopodobnie wykorzystuje z pozytywnym skutkiem metody pozwalające na obniżenie napięcia emocjonalnego.

*17. Czy wiesz czym jest trening autogenny Schultza ?*

Tylko 6 osób (18%) z pośród badanych wiedziało czym jest trening autogenny Schultza. Dwudziestu siedmiu ankietowanych (82%) odpowiedziało, przecząco na pytanie. Niestety trening mimo popularności wśród psychologów sportu, nie cieszy się dużym powodzeniem w gronie przebadanych przez mnie sportowców.

*18. Czy stosowałeś kiedykolwiek trening autogenny Schultza?*

Wśród badanych sportowców tylko 5 z nich (15%), zdarzyło się stosować trening autogenny Schultza, nikt z pytanych osób nie stosuje go regularnie, 5 osób nigdy (15%) go nie stosowała, a 23 nigdy nawet o nim nie słyszały (70%). Wyniki te potwierdzają wnioski wysunięte z poprzedniego pytania, że trening ten nie jest popularny wśród przebadanych zawodników.

*19. Czy w klubie, w którym trenujesz masz możliwość skorzystania z pomocy psychologa sportowego?*

Aż 24 osoby (73%) , które odpowiedziały na pytania w ankiecie w swoim klubie nie mają możliwości skorzystania z pomocy psychologa. Pięć osób (15%) odpowiedziało, że ma taką możliwość, natomiast 4 osoby (12%) nie wiedzą czy ich klub współpracuje z taką osobą.

20. *Czy uważasz, że pomoc psychologa sportowego może mieć wpływ na wyniki w zawodach ?*

Z odpowiedzi na to pytanie wynika, że 16 osób (48%) wierzy, że pomoc psychologa może okazać się pomocna i mieć w konsekwencji wpływ na wyniki sportowe, kolejne 16 osób (48%) sądzi, że taka pomoc na pewno nie zaszkodzi, a tylko 1 z nich (3%) nie zna odpowiedzi na to pytanie, natomiast nikt z pytanych osób nie zaznaczył opowiedz, która mówi, że taka pomoc nie będzie miała żadnego wpływ na zawodnika. Możemy z tego wywnioskować, że jeśli kluby sportowe w Polsce zatrudniałyby psychologów sportowych, duża część zawodników chętnie korzystałaby z takiej pomocy.

21. *Czy korzystasz z pomocy psychologa sportowego ?*

Tylko 2 osoby (6%) z pośród ankietowanych mają możliwość skorzystania z pomocy psychologa sportowego, natomiast pozostali - 31 osób (94%) nie ma takiej możliwości.

22. *Które z wymienionych zachowań stosujesz przed występem w zawodach sportowych? Wybierz 3 najważniejsze.*

Wśród zachowań, które stosują sportowcy tuż przed zawodami najczęściej zostały wybrane odpowiedzi: Koncentruję się na rzeczach, z którymi będę musiał się za chwilę zmierzyć 26 osób (79%); słucham muzyki - 18 osób (55%); próbuję analizować sytuację, w której się znajduję, aby poczuć się lepiej - 16 osób (48%); rozmawiam z innymi - 16 osób (48%); staram się uspokoić myśli - 9 osób (27%); obmyślam strategię działania - 8 osób (24%); wyciszam się - 7 osób (21%). Jedna osoba (3%) zaznaczyła, że odchodzi w ciche miejsce oraz 1 osoba (3%) stosuje techniki relaksacyjne. Większość tych zachowań ukierunkowana jest na obniżenie obciążenia emocjonalnego.

23. *W jakich momentach poziom Twoich mobilizacji osiąga najwyższy poziom ?*

Większość ankietowanych osiąga najwyższy poziom mobilizacji na zawodach sportowych - 19 osób (58%), 5 osób (15%) na treningach, natomiast 9 (27%) z nich nie

potrafiła udzielić jednoznacznej odpowiedzi. Ani jedna osoba nie zadeklarowała się, że jego mobilizacja jest największa na sprawdzianach organizowanych w klubie, na zgrupowaniach. Pytanie to ma na celu sprawdzenie temperamentu osób, które związane są ze sportem, może wydawać się naturalne, że najwyższy poziom mobilizacji wstępuje podczas ważnych zawodów, natomiast nie jest to jednoznaczne ponieważ dla osób o słabym typie temperamentu (melancholik) bardzo trudno jest osiągnąć szczyt mobilizacji w czasie rywalizacji sportowej ponieważ jest to osoba mało odporna na sytuacje stresowe, czynniki zewnętrzne, czyli jest również wysokoreaktywna. Takie osoby najczęściej osiągają szczyt swoich osiągnięć na treningach czy sprawdzianach w klubach, również ze względu na swoją wytrwałość.

*24. Który z typów temperamentu jest najbardziej zbliżony do twojego ?*

Wśród dominujących typów temperamentów możemy wyróżnić sangwinika 13 osób (40%) badanych oraz choleryka 11 osób (33%) badanych, 7 osób uważa, że ich typ zbliżony jest najbardziej do flegmatyka (21%), a jedynie 2 osoby (6%) do melancholika. Potwierdza to fakt, że w sporcie istnieje dominacja silnych typów temperamentów (sangwinik, choleryk, flegmatyk), natomiast typ słaby stanowi zdecydowaną mniejszość przede wszystkim ze względu na małą odporność psychiczną.

*25. Która z osób stanowi dla Ciebie największe wsparcie w drodze do osiągnięcia sukcesów sportowych?*

Zawodnicy przebadani odpowiedzieli, że największe wsparcie stanowią dla nich osoby, z którymi trenują - 11 osób (33%), trener - 9 osób (27%), rodzina - 5 osób (15%), partner/partnerka - 4 osoby (12%), przyjaciele - 2 osoby (6%) oraz inne - 2 osoby (6%). Świadczy to o tym, że w sporcie nie może zabraknąć odpowiedniej atmosfery i relacji z osobami współtreującymi oraz trenerem, którzy dla większości ankietowanych stanowią największe wsparcie, i z którymi sportowiec spędza najwięcej czasu.

*26. Które z motywów są dla Ciebie najważniejsze w osiągnięciu sukcesów sportowych?*

Najważniejszym motywem dla 10 osób (30%) z pośród badanych jest wewnętrzna satysfakcja, następnie dla 9 osób - dążenie do samodoskonalenia / perfekcjonizmu (27%), kolejnym - radość ze współzawodnictwa (18%), najmniej osób zaznaczyło odpowiedzi dążenie do osiągania rekordowych wyników - 3 osoby (9%), sława - 2 osoby (6%) oraz zdobywanie nagród - 2 osoby (6%), natomiast nikt nie wybrał odpowiedzi mówiącej o uzyskaniu sportowego uznania. Najwięcej głosów uzyskały motywy wewnętrzne, aż 26 głosów (81%), świadczy to o tym, że osoby związujące się na dłużej ze sportem bazują na tym rodzaju motywów i właśnie one są czynnikami, które motywują ich do ciężkiej pracy.

### **Podsumowanie i wnioski**

Zgodnie z teorią Hanin i Lazarusa istnieje grupa emocji, która najsilniej wpływa na zachowania sportowców. Są to takie emocje jak: gniew, lęk, szczęście, smutek, radość, zaskoczenie oraz zainteresowanie (A. Łuczyńska, 2011).

Bezpośrednio przed zawodami oraz w czasie samej rywalizacji, sportowiec powinien potrafić wykorzystać nabyte umiejętności samokontroli emocjonalnej (Kłodecka- Różalska, 1993).

Praca dotyczy stanów emocjonalnych, które towarzyszą zawodnikom podczas zawodów sportowych oraz ich wpływ na zawodników.

Bardzo ważny jest fakt, że wszystkie osoby biorące udział w badaniu związane są z klubem sportowym, a większość z nich trenuje wybraną dyscyplinę sportową więcej niż 5 lat. Należy podkreślić także, że część z nich może pochwalić się sukcesami na arenie międzynarodowej. Możemy dowiedzieć się, że duża część sportowców, których wyniki zostały przeanalizowane prezentuje model sportowca, który trenuje dłużej co oznacza, że są to osoby w większości niskoreatywne, o silnym temperamencie, kierujące się przede wszystkim motywacją wewnętrzną, potrafiące radzić sobie ze stresem oraz pobudzeniem emocjonalnym. Są to osoby, które stworzyły własny „system” zachowań pozwalających im na radzenie sobie z nadmiernym obciążeniem. Uzyskane wyniki okazały się bardzo pozytywne, świadczące o tym, że sportowcy na wysokim poziomie potrafią doskonale radzić sobie z własną sferą emocjonalną. Nie oznacza to, że nie potrzebują pomocy i ciągłego stosowania metod obniżających lub w

niektórych przypadkach podwyższających pobudzenie emocjonalne. Okazują się, że wielu z nich chciałoby skorzystać z pomocy psychologa sportowego, co oznacza, że nawet doświadczeni zawodnicy nadal muszą pracować nad swoją psychiką.

## **Wnioski**

- Zawodnicy są świadomi, że stan emocjonalny ma wpływ na osiągnięcia sportowe. Z wyników badań ankiety okazuje się, że prawie 100% badanych jest świadomych tego faktu.
- Pobudzenie emocjonalne ma znaczny wpływ na przebieg rywalizacji sportowej. Może działać zarówno motywująco jak i rozpraszająco w zależności od stopnia natężenia.
- Metody relaksacji pozwalają na kontrolowanie poziomu stresu oraz emocji. Osoby stosujące je mogły to potwierdzić (niestety nie każdy ze sportowców zna metody pozwalające zmniejszyć pobudzenie emocjonalne, część z nich ich nie stosuje mimo, że je poznała, może to wynikać z zaniedbań trenerów, którzy bagatelizują trening mentalny i nie wprowadzają go w toku szkolenia).
- Zawodnicy na wysokim poziomie umiejętności sportowych, będący związani ze swoją dyscypliną przez wiele lat cechują się inteligencją emocjonalną pozwalającą między innymi na nazywanie emocji, które odczuwają.
- Większość sportowców sporadycznie stosuje metody relaksacyjne pozwalające na zmniejszenie pobudzenia emocjonalnego.
- Największy poziom stresu oraz pobudzenia emocjonalnego odczuwalny jest przed zawodami, natomiast jego poziom spada w momencie rozpoczęcia rywalizacji sportowej.
- Większość polskich klubów nie współpracuje z psychologiem sportowym (czyli zawodnicy najczęściej nie korzystają z profesjonalnej pomocy psychologa).
- Przeważająca część sportowców odpowiedziała, że największe wsparcie stanowią dla nich osoby, z którymi trenują, a tylko 9 z nich jako najważniejszą osobę wymieniła trenera.

- Największe szanse zaistnienia w sporcie wyczynowym posiadają osoby niskoreaktywne o silnym temperamencie.
- Większość przebadanych zawodników wśród najważniejszych motywacji wymienia motywacje wewnętrzne. Sportowcy którzy chcą budować karierę sportową opierają się wyłącznie lub w głównej mierze na tych zewnętrznych.

## **Bibliografia**

1. Ulatowski T. (1993): Teoria treningu sportowego. Trening, RCSzKFiS, Warszawa.
2. Sozański H., Zaporozhanow W.A. (1993): Kierowanie jako czynnik optymalizacji treningu. RCMSzKFiS, Warszawa.
3. Płatonow W.N. (1997): Obszaja teoria podgotowki sportsmienow w olimpijskom sportie. Olimpijskaja Literatura, Kijów, s. 579, 584.
4. Kochanowicz K. (1998): Kompleksowa kontrola w gimnastyce sportowej. AWF, Gdańsk.
5. Klimczyk M., [2012]: Wyniki kontroli jako podstawa indywidualizacji szkolenia sportowego na przykładzie skoku o tyczce. Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego. Bydgoszcz, ss-160.
6. Socha S. (2000): Nauka w służbie sportu kobiet (zarys problemu). W: Problemy dymorfizmu płciowego w sporcie (cz. 6), Katowice, 9–15.
7. Pilecka W., Rudkowska G., Wrony L., (red) *Podstawy psychologii. Podręcznik dla studentów kierunków nauczycielskich*, Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej, Kraków 2004.
8. Frijda, N. (1998). Prawa emocji. *Nowiny Psychologiczne*, 2 (61), 24-49).
9. Leszczyński B., *Wspomaganie w Sporcie, Rekreacji i Turystyce Aktywnej*, Uniwersytety Przyrodniczo-Humanistyczny w Siedlcach, Siedlce 2014.
10. Gracz J., Sankowski T., *Psychologia Aktywności Sportowej*, Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu, Poznań 2007.
11. Łuszczynska A., *Psychologia Sportu i Aktywności Fizycznej Zagadnienia Kliniczne*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa. 2011.
12. Kłodecka-Różalska J. (1993) Radzimy sobie ze stresem. RCMSDKFiS, Biblioteka Trenera, Warszawa.
13. Гойдик В. С., Гойдик Н. С., Шухтін В. В., Гоженко А. І. Огляд епідеміологічної ситуації з ВІЛ-інфекції / СНІДу в Одеській області. Review of the epidemiological situation with HIV / AIDS in the Odessa region // Одеський морський вісник. — 2009. — № 3. — С. 27-30.
- Hojdyk V. S., Hojdyk N. S., Shuxtin V. V., Hozhenko A. I. Ohlyad epidemiolohichnoyi situaciyi z VIL-infekciyi / SNIDu v Odes"kiy oblasti. Review of the epidemiological



situation with HIV / AIDS in the Odessa region // Odes"kyj mors"kyj visnyk. — 2009. — № 3. — S. 27-30.

14. Гоженко А.И, Долматов С.И, Шумилова П.А и др. // Влияние осмотических нагрузок на функциональное состояние почек здоровых людей. Нефрология: научно-практический журнал. -2004. -Том 8, N 2. -С. 44-148.

Gozhenko A.I, Dolmatov S.I, Shumilova P.A i dr. // Vlijanie osmoticheskikh nagruzok na funkcional'noe sostojanie pochek zdorovyh ljudej. Nefrologija: nauchno-prakticheskij zhurnal. -2004. -Tom 8, N 2. -S. 44-148.

15. Билецкий СВ, Гоженко АИ. Гипоксически-гиперкапнические тренировки в кардиологии. СВ Билецкий, АИ Гоженко. Черновцы, 2007.

Bileckij SV, Gozhenko AI. Gipoksicheski-giperkapnicheskie trenirovki v kardiologii. SV Bileckij, AI Gozhenko. Chernovcy, 2007.