

STRES U KOSZYKAREK W RÓŻNYCH GRUPACH WIEKOWYCH

Stress female basketball players in different age groups

Agnieszka Wierzbicka, Marek Napierała, Małgorzata Pezala, Walery Zukow

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

Słowa kluczowe: koszykarki, stres, mecze w koszykówkę

Key words: basketball, stress, matches basketball

Streszczenie

Celem badań jest poznanie sposobów radzenia sobie ze stresem wśród koszykarek w różnych grupach wiekowych. Badana grupa to koszykarki w wieku od 17 lat do 35 roku życia. Koszykarki na co dzień występują w polskich ligach. Przebadane zostało 125 zawodniczek, z czego 55 (44%) to zawodniczki wieku juniorskiego, natomiast 70 (56%) to seniorki.

Wnioski:

1. Koszykarki jako grupa ludzi uprawiających jedną dyscyplinę to zbiór dziewcząt o różnym temperamencie.
2. Większość koszykarek to z natury osoby spokojne.
3. Każda z koszykarek posiada własne sposoby na odreagowanie stresu przedmeczowego, lecz sposoby te powielają się.
4. Grupy seniorskie mają większą odporność psychiczną na mecze rozgrywane w miejscu zamieszkania niż grupa młodsza
5. W dużym stopniu stres działa motywująco na zawodniczki.
6. Osobami powodującymi stres są trener oraz rodzina i znajomi
7. Badane koszykarki prawie w ogóle nie korzystają z pomocy psychologów sportowych lub osób z wykształceniem psychologicznym

Abstract

The aim of the research is to learn ways of coping with stress among basketball players in various age groups. The study group is basketball at the age of 17 years to 35 years old. The basketball every day occur in Polish leagues. Tested were 125 players, of which 55 (44%) is the junior players age, while 70 (56%) are seniors.

Conclusions:

1. The basketball players as a group of people engaged in one discipline is a collection of girls with different temperament.
2. Większość basketball is naturally quiet person.
3. Each of basketball has its own ways to recover from the stress przedmeczowego, but ways to reproduce themselves.
4. Grupy seniors have greater mental toughness at matches played at home than the younger group
5. In the largely stress acts as a spur to the players.
6. Persons causing stress are the coach and the family and friends
7. Tested basketball almost no benefit from the help of sports psychologists or people with psychological education

1. Wstęp

Główną cechą paraliżującą każdego sportowca jest stres. Stres można okazywać w różnoraki zauważalny sposób lub w taki, którego nikt nie dostrzega. Okazywanie takiego stresu zależy od wielu czynników zarówno osobniczych jak i zewnętrznych. Przykładami takich czynników są: temperament danego sportowca, jego charakter, wpływ rodziny czy osób ze środowiska zewnętrznego.

W ostatnich latach co raz częściej słychać o różnych sytuacjach stresowych sportowców, którzy nie radząc sobie z tym sięgają po różne najczęściej zabronione metody odstresowania się co tak naprawdę pomaga tylko chwilowo lub szkodzi jeszcze bardziej. Przyczyn takiego zachowania jest sporo. Najczęstsze z nich to świadomość rangi rozgrywek danego sportowca, chęć pokazania się z jak najlepszej strony, udowodnienie innym swojej wartości jako zawodnika, zwykła determinacja oraz co raz częściej kontuzje, które zdarzają się niemal co chwilę, począwszy od drobnych na bardzo poważnych kończąc. Podczas takich sytuacji to stres jest głównym przeciwnikiem sportowca i pomimo, że zawodnik ma do pokonania przeciwnika np. na boisku to ma również do pokonania przeciwnika w postaci stresu.

W psychologii definicja stresu określa sytuację, która staje się dla nas trudna emocjonalnie i pociąga za sobą różnorodne zmiany fizjologiczne. Główną cechą takiej sytuacji jest naruszenie dobrostanu co staje się zagrożeniem obciążającym lub przekraczającym nasze możliwości. Bodźcami wywołującymi takie sytuacje są stresory.

Pojęcie stres stało się w ostatnich latach bardzo popularne. Jest to termin powszechnie stosowany lecz wciąż nie jednoznaczny. Używa się go mówiąc o przeżyciach najczęściej traumatycznych, niezwykłych ale także w odniesieniu do sytuacji życia codziennego jak i sytuacji na boisku, stadionie, ringu itp. w przypadku sportowców (Gracz, Sankowski 1995).

Słowo stres dla większości ludzi oznacza zjawisko negatywne, nieprzyjemne coś czego chcieliby uniknąć. Także dotychczasowe badania nad stresem w większości koncentrują się na przeżyciach raczej negatywnych. Podkreśla się rolę stresu jako czynnika wpływającego na pogorszenie sprawności i efektywności funkcjonowania organizmu w różnych sferach życiowych. Stres traktuje się także jako jeden z ważniejszych czynników prowadzących do zaburzeń stanu zdrowia.

Nie ulega wątpliwości, iż silny i długotrwały stres jest zjawiskiem negatywnym. Zarazem jednak należy sobie uświadomić że stres towarzyszy nam w życiu codziennym i nie da się go uniknąć ze względu na naszą naturę. Ta nadmierna koncentracja na negatywnych skutkach stresu powoduje, iż nie dostrzega się tego że stras czasami może być człowiekowi potrzebny a czasem nawet pożądany co może służyć jako czynnik wzrostu i rozwoju. Warto więc nauczyć się z nim żyć i wykorzystywać go w taki sposób aby nie powodował negatywnych a tylko pozytywne skutki.

Stres zawiera dużą liczbę elementów m.in.: poznawcza ocena sytuacji, spostrzeganie możliwości radzenia sobie oraz pojawiające się symptomy stresu. Większość badań skupia się przede wszystkim na efektach „reakcji stresowych”, czynnikach i skutkach psychologicznych, fizycznych, które wpływają na stan zdrowia zawodniczek. W stanach lęku jak i pobudzenia najważniejszym czynnikiem w opisie stał się stres. W badaniach dotyczących reakcji stresowej w mniejszym stopniu oceniano wpływ stresu na życie zawodnika niż na stany przedmeczowe (Morris, Summers 1998, s. 79).

Aktywność fizyczna oddziałuje na organizm przez ograniczanie negatywnych skutków stresu. Stres wywołany zarówno przez czynniki fizyczne, psychiczne czy społeczne powoduje w organizmie liczne zmiany fizjologiczne w wydzielaniu hormonów oraz w układzie immunologicznym. Dotychczas w publikowanych badaniach wskazuje się, że fizjologiczna i psychospołeczna odpowiedź na stres jest mniej intensywna u osób, które regularnie ćwiczą fizycznie czy uprawiają jakikolwiek sport wyczynowy.

Stres w sporcie to pojęcie stosunkowo nowe. Jest on czynnikiem paraliżującym większość sportowców w Polsce i na świecie. Z jego również powodu zawodnik nie zawsze jest w stanie pokazać się z dobrej strony, nie jest w stanie pokazać wszystkich swoich umiejętności sportowych.

Ważność powyższej tematyki skłoniła autora pracy do głębszego zainteresowania się tym problemem. Celem pracy jest analiza sposobów radzenia sobie ze stresem, koszykarek różnych grup wiekowych rozpoczynając od junierek na seniorkach kończąc.

W literaturze przedmiotu można spotkać kilka definicji problemu czyli stresu. Każdy autor opisuje to zjawisko inaczej. Jedni uważają że stres wpływa pozytywnie na zawodnika i jest motywujący inni zaś uważają że stres jest pojęciem negatywnym i trzeba się go jak najszybciej wyzbyc aby w pełni ukazywać swoje umiejętności na boisku. T. Morris i J. Summers w swojej książce piszą: *Powszechnie znane stresory mają związek z dążeniem do najlepszego poziomu wykonania i zwyciężania podczas ważnych zawodów. Ponadto wiążą się z napięciami w relacjach międzyludzkich, z problemami finansowymi i brakiem czasu, budowaniem poza sportowej kariery zawodowej oraz przewyciężaniem chronicznych urazów sportowych* (Morris, Summers 1998, s. 78). Z kolei J. Kłodecka-Różalska twierdzi, że: *...w sporcie wyróżnia się praktycznie stres fizyczny i psychiczny, chociaż jest oczywiste, że są one nierozdzielne. Pierwszy wiąże się silnie z procesem treningu i pozostaje w związku z koniecznością adaptacji organizmu do dużych obciążeń fizycznych, drugi natomiast kojarzony bywa głównie z udziałem w bezpośredniej rywalizacji, gdzie obciążenie o charakterze psychospołecznym prowadzić może do zaburzeń kontroli poznawczej i regulacji emocjonalnej, a w konsekwencji do obniżenia osiągnięć sportowych* (Huciński, Wilejto-Lekner 1998, s.42, 43).

2. Czynniki stresogenne u koszykarek

Stres towarzyszy zawodniczkom w różnych stopniach przed meczem, w jego trakcie ale również i po meczu. Wśród koszykarek występuje mnóstwo czynników stresogennych, od świadomości własnych umiejętności względem innych poprzez trenera na środowisku zewnętrznym np. pseudokibicach kończąc.

Stres meczowy dotyczy głównie problemu rangi zawodów oraz zadań, które każda zawodniczka ma do spełnienia w trakcie meczu. Świadomość, że coś może pójść nie po naszej myśli objawia się właśnie stresem. Każda zawodniczka chce pokazać się z jak najlepszej strony z racji czego narażona jest stres poprzez myślenie co powinna a czego nie powinna robić podczas meczu. Jest również narażona na stres w momencie kiedy uświadamia sobie, że jej postawa wpływa w znacznym lub mniejszym stopniu na sukces bądź porażkę zespołu. Wiadome jest, że w momencie kiedy drużyna odnośni sukces i wszystko idzie według założeń, atmosfera w zespole jest miła, natomiast w momencie kiedy dzieje się jakiegokolwiek niepowodzenie, atmosfera jest napięta i często dochodzi do różnych sprzeczek lub też kłótni. To znacznie wpływa na sytuacje stresowe. Kolejnym czynnikiem stresu przed meczem jest trener. Trener głównie powinien pełnić funkcje nauczyciela ale również i psychologa. Jak powszechnie wiadomo nie każdy trener ma fach w ręce i wielu rzeczy musi zaobserwować i nauczyć się od innych. Wobec swoich zawodniczek trener powinien być wyrozumiały, sumienny, cierpliwy tak aby zawodniczki czuły się dobrze i wiedziały, że mają w trenerze wsparcie a nie, że jest on tylko kimś kto dyktuje im co mają robić. Jak twierdzi T. Huciński: *Trenerzy ogólnie są bardzo mało skłonni do chwaleń sportowców, zwłaszcza młodych. Natomiast niezwykle chętnie wytykają im liczne błędy i niedociągnięcia* (Huciński, Wilejto-Lekner 1998, s. 42) i to właśnie odnośnie wytykania błędów można mówić o stresie. Często zdarza się tak że zawodniczki źle odbierają krytykę trenera, natomiast w większości przypadków krytyka ta ma na celu pomoc zawodniczce a nie niechęć trenera do osoby. Tak jak powiedział kiedyś były zawodnik reprezentacji Polski w Koszykówkę, Adam Wójcik: *Martw się wtedy kiedy trener nie zwraca na Ciebie uwagi, natomiast kiedy ma coś do Ciebie ciesz się, że jesteś zauważany.* Rodzina to kolejny czynnik stresogeny. Danie powodu do

dumy rodzinie na pewno nie jest łatwym zadaniem. Może chęć nie jest trudnym zadaniem co samo jej wykonanie.

Każdy zawodnik niezależnie od wieku jest narażony na stres od strony rodziny poprzez pytania zadawane na temat meczu czy też porad dotyczących gry. Na własnym przykładzie mogę powiedzieć, że zawodniczki które posiadają jakichkolwiek trenerów w rodzinie często bardziej się stresują niż zawodniczki, które takich osób nie posiadają. Trenerzy posiadają wiedzę na temat danego sportu dlatego też nie łatwo ich oszukać swoją grą, z racji tego że doskonale zdają sobie sprawę w jakim miejscu popełniło się np. błąd. Kolejnym czynnikiem warunkującym stres są rówieśnicy. W każdej kategorii wiekowej zdarzają się lepsze słabsze zawodniczki. Stres zazwyczaj dotyczy tych słabszych z racji tego, że obawiają się one o to że mogą sobie nie poradzić z kimś lepszym od siebie. Następnym środowiskiem powodującym stres jest środowisko zewnętrzne. Przykładami takich środowisk mogą być kibice lub pseudokibice. Pierwsza z opcji powinna wydawać się bardziej motywująca niż stresująca ale nic bardziej mylnego. Każdy kibic chce aby jego drużyna a zatem zawodniczki tej drużyny wygrywały każdy mecz. Jeśli się tak jednak nie dzieje kibice są zawiedzeni i to jest powodem stresu. Każda zawodniczka chce pokazać swoim kibicom, że jest warta tego aby ją dopingować aby jej kibicować. Jeśli chodzi natomiast o pseudokibiców to jest to zupełnie inna sytuacja. Jak powszechnie wiadomo pseudokibice nie robią nic innego jak tylko rzucają na zawodniczki słowa krytyki lub nawet słowa o charakterze obrazy. Na pewno nie miłym doświadczeniem jest usłyszeć słowa obrazy podczas meczu. W takim momencie zawodniczki, które są słabsze psychicznie potrafią się całkowicie zablokować i nie zagrać już na takim poziomie na jakim potrafią.

Stres związany z sytuacjami życiowymi to codzienność w przypadku sportowców. Sportowcy wysokiego wyczynu przeżywają podobne napięcia jak przeciętni ludzie. Niezależnie od rodzaju pracy są to problemy finansowe, zawodowe czy trudności w relacjach z innymi. Jednakże wśród sportowców napięcia są zwielokrotnione ze względu na wymagania stawiane przez własną dyscyplinę. Czołowi zawodnicy poświęcają 20-40 godzin tygodniowo na trening, co pozostawia bardzo mało czasu na pracę w innym zawodzie i mało energii na działalność społeczną czy wypoczynek (Morris, Summers 1998, s. 81). Warunki szkolenia oraz częste wyjazdy na różnorodne zawody czy też mecze mogą powodować kłopoty finansowe oraz brak stabilności. Wielu sportowców, który poświęcają czas wyłącznie karierze sportowej, nie ma szans na wypracowanie regularnych dochodów, choć zdarzają się tacy, którzy znajdują czas i na karierę zawodową jak i na karierę sportową lecz niesie to za sobą dodatkowe często niewyobrażalne ograniczenia czasowe. Sportowcy najwyższej klasy są wspierani finansowo przez sponsorów natomiast również i to powoduje stres ze względu na presję związaną z koniecznością promowania i reprezentowania sponsora (Morris, Summers 1998, s. 81).

Trening fizyczny jest jednym ze stresorów. Zawodnicy w trakcie treningu przechodzą z upływem czasu wiele zmian związanych z procesem adaptacji fizjologicznej. Treningi rozpisywane są tak aby zwiększać zdolności wydolnościowe oraz motoryczne zawodników. Te plany mogą powodować wzmożone zmęczenie. Treningi nie tylko obciążają zawodnika w strefie fizycznej ale również kształtują psychikę. Podczas zajęć zawodnicy poszerzają możliwości psychiczne pokonują ból, strach lub niepowodzenie. Kontuzje i choroby występują na porządku dziennym i są to czynniki, które również przeszkadzają w realizacji wcześniej postawionych sobie celów.

Stres związany z zawodami powoduje przerażenie, poirytowanie, zdenerwowanie i psychiczne obciążenie myślami o nadchodzących imprezach sportowych. Myśli, które wiążą ze sobą fizyczne i psychiczne wymogi przeciwników połączone z przewidywaniem osiągnięć lub porażek, niektórym zawodnikom pomagają w zwiększeniu sprawności fizycznej, lecz u niektórych zawodników powodują tylko dodatkowe nerwy (Morris, Summers 1998, s. 82).

3. Metody radzenia sobie ze stresem w odpowiednich grupach wiekowych

Do zagadnienia stresu w sporcie trzeba podejść kompleksowo. Należy uświadomić sobie jakie zagrożenia niesie za sobą destrukcyjny wpływ stresu i poznać metody, które umożliwiają skuteczne pozbycie się problemu. W sporcie wyczynowym najczęściej zalecane są:

- relaksacja czyli proces wchodzenia w stan rozluźnienia przede wszystkim grup mięśniowych, spowolnienia oddechu oraz oddychania brzuszno, któremu towarzyszyć mogą różne sposoby np. słuchanie muzyki, czytanie książek itp.,
- ćwiczenia Jacobsona, które polegają na napięciu mięśni aż do automatyzacji,
- techniki oddechowe- prawidłowe oddychanie bardzo przyczynia się do rozluźnienia napięcia mięśniowego,
- medytacje czyli technika oczyszczenia umysłu z jakichkolwiek myśli i wyobrażeń,
- drzemka- badania sugerują że nawet dziesięciominutowe drzemki mogą poprawić czujność, nastrój i wydajność umysłową ,
- pojedyncze wizyty lub całe sesje u psychologów sportowych (www.bradel.pl).

Nabranie dystansu pozwala obiektywnie spojrzeć na własne umiejętności. Ocenie muszą zostać poddane wszelkie elementy techniki gry, drzemki potencjał zawodnika, który jest skutecznie hamowany właśnie przez stres. Skuteczność zawodnika zależy jednak od niego samego. Zdarza się, że mimo stosowania wszystkich metod rezultaty nie są zadowalające. Wynika to z faktu, że czasem stres zakorzeniony jest znacznie głębiej niż nam się to może wydawać i spowodowany może być nie tylko sytuacjami meczowymi ale np. rodziną czy też jakimkolwiek innym środowiskiem zewnętrznym. Taki zawodnik powinien zostać poddany głębszej analizie (www.bradel.pl).

Wiek juniorski jest okresem, kiedy stres towarzyszy zawodniczkom bardzo często. Spowodowane jest to zarówno wiekiem jak i brakiem doświadczenia jeśli chodzi o jakiegokolwiek rozgrywki na dobrym poziomie. Każda z zawodniczek w tym wieku chce pokazać się z jak najlepszej strony podczas meczów co powoduje często dużo myśli, które wpływają na stan umysłu zawodniczki jako jednostki oraz jako części drużyny. Pierwszą odpowiednią metodą radzenia sobie ze stresem w tej grupie wiekowej jest na pewno relaksacja. Pozwala ona na rozluźnienie organizmu i pozbycie się niepotrzebnych myśli. Czynnikiem wspomagającym może tu być np. słuchanie ulubionej muzyki, które powoduje poprawę humoru oraz odprężenie. Czytanie książek również wpływa na poprawę stanu umysłu i ducha wyciszając organizm podczas lektury. Drugą metodą są ćwiczenia Jacobsona. Polegają one na wykonywaniu określonych i celowych ruchów rąk, nóg, tułowia i twarzy po to, aby napiąć oraz rozluźnić odpowiednie mięśnie. Takie ruchy sprawiają, że jesteśmy w stanie wyuczyć świadomość różnicy wrażeń płynących z mięśnia napiętego i rozluźnionego. Systematyczne ćwiczenia uczą również nawyku rozluźniania własnych grup mięśniowych. Kolejną metodą jest drzemka, która pozytywnie wpływa na obniżenie stężenia kortyzolu (hormon stresu) w organizmie.

Wiek juniorki starszej jest już wiekiem kiedy zawodniczki zaczynają doświadczać stresów związanych z przejściem w dorosłą koszykówkę. Zawodniczki w tym wieku są w pewnym rodzaju przedsiódkiem dorosłej koszykówki, która z kolei weryfikuje wygląd życia zawodnika. Na tym poziomie rozgrywkowym zawodniczka powinna mieć świadomość swoich umiejętności oraz powinna posiadać wiedzę w zakresie funkcjonowania profesjonalnego zawodnika, jakie ryzyko wiąże się z zawodową koszykówką w przypadku kontuzji, co wolno a czego nie wolno. Bez takiej wiedzy zawodniczka nie ma szans na prawidłowe funkcjonowanie jako profesjonalny zawodnik. Stres towarzyszy głównie podczas

wyborów zagrań w poszczególnych meczach kiedy zawodniczka wie mniej więcej z jakim przeciwnikiem ma do czynienia. Czynnikiem, który również może wpływać na stres jest brak odpowiedniej motywacji pracy zawodniczki. Odpowiednimi metodami radzenia sobie z takim stresem są podobnie jak w grupach młodszych: relaksacja, ćwiczenia Jacobsona, drzemka oraz techniki oddechowe i wizyty u psychologów sportowych. W przypadku technik oddechowych zawodniczki w tym wieku są w stanie kontrolować swój oddech i tak rozkładać siły podczas treningów czy meczów żeby oddech nie był szalony. Wizyty u psychologów sportowych też pozytywnie wpływają na rozluźnienie zawodniczki. Psychologowie mają swoje sposoby na opanowanie zawodniczki narażonej na sytuacje stresowe. Zarówno poprzez różne przyrządy do relaksacji jak i rozmowę psycholog jest w stanie odpowiednio wpłynąć na mentalność zawodniczki.

Wiek seniorski jest okresem w karierze kiedy wszystko postawione jest na jedną kartę. Wchodząc w dorosłą koszykówkę zawodniczka powinna mieć świadomość że może to być jej jedyny sposób na pozyskanie środków do życia, która są niezbędne. Stres głównie wynika ze świadomości własnych umiejętności, które muszą zostać pokazane w 100 procentach w każdym meczu, w innym przypadku władze klubu, w którym zawodniczka występuje mogą obniżyć wynagrodzenie. Jeśli jedynym źródłem dochodów u zawodniczki jest właśnie sport i zdarzy się sytuacja kiedy te dochody zostaną obniżone zawodniczka automatycznie jest narażona na stres. Innym przypadkiem kiedy stres pojawia się u zawodniczki może być np. świadomość rangi rozgrywek, pojedynczych meczów czy poszczególnych zadań przyporządkowanych danej jednostce, bez których wykonania drużyna nie odnosi sukcesów. Metodami, które skutecznie pozwalają na eliminację stresu są na pewno jak wcześniej: relaksacja, drzemka, ćwiczenia Jacobsona, techniki oddechowe, wizyty u psychologa sportowego oraz w tej grupie medytacje. Grupę seniorską zazwyczaj tworzą dorosłe i pełne świadomości zawodniczki stąd też medytacje mogą być odpowiednie. Medytacja ma na celu poprawę zdrowia fizycznego i samopoczucia psychicznego oraz osiągnięcie pełnej kontroli nad swoim ciałem i umysłem. W przypadku senierek można wspomnieć jeszcze o różnorodnych zabiegach fizjoterapeutycznych czy masażach powodujących odprężenie organizmu.

Również według Jadwigi Kłodeckiej-Różalskiej (1993), stresowi można zapobiec na wiele różnych sposobów. Twierdzi ona że sposoby te są bardzo proste a wśród nich znajdują się :

- Korzystanie z tzw. pomocy lub wsparcia. Pomoc wśród innych ludzi jest skutecznym działaniem. Zdolność do prowadzenia rozmów wśród rodziny, przyjaciół a także osób udzielających profesjonalnej pomocy, które potrafią znaleźć rozwiązanie każdej sytuacji przysparzającej nerwy jest istotną umiejętnością w profilaktyce stresu.
- Tworzenie jasnego i klarownego systemu wartości. Ważnym aspektem jest abyśmy sami wiedzieli co dla nas jest najważniejsze co ma szczególne znaczenie. Jeśli taka wiedze posiadamy łatwiej jest nam wtedy dążyć do osiągnięcia celu lub podjąć ciężki wysiłek. W sporcie drastycznym przykładem jest problem dopingu. Postępowanie bez wytyczenia racjonalnych celów i kierunku przypomina jazdę we mgle po drodze, której nie znamy. Nie wiemy co jest na końcu takiej drogi ani co może nas spotkać po drodze. Nie zdajemy sobie wtedy również sprawy z zagrożenia, które może wystąpić w trakcie.
- Uczenie się asertywności w relacjach z innymi. Asertywność to umiejętność wyrażenia własnego zdania oraz wyrażenie własnych emocji często niezgodnych z innymi. Jest to jednak umiejętność obrony własnych praw oraz odmowy w sytuacjach kiedy coś jest nie zgodne z nami samymi.
- Budowanie prawidłowych więzi społecznych. Dobre stosunki między ludźmi można zauważyć pomiędzy osobami, które okazują względem siebie szacunek, empatię i

szczerłość. Stosunki te powinny być jasne i uczciwe ale również powinny zawierać granice dla zachowań, które możemy zaakceptować. Dobre relacje międzyludzkie oznaczają również dzielenie się własnymi przeżyciami oraz problemami życiowymi w celu znalezienia sposobu na poprawę samopoczucia.

- Rozwijanie umiejętności efektywnego wykorzystania czasu. W dzisiejszych czasach presja czasu jest pewnym rodzajem ograniczeniem. Aby uniknąć takich sytuacji należy sobie wyznaczyć priorytety. Rzucenie wyzwania sytuacjom rutynowym to kolejny sposób na uwolnienie się od presji czasu.
- Aktywność fizyczna oraz dieta, dzięki którym zachowujemy wysoką sprawność i zdrowie. Wysiłek fizyczny pozytywnie wpływa na układ krążenia, oddychania, mięśniowy, odpornościowy oraz podnosi zdolność wysiłkową i umiejętności relaksacji. Odpowiednia dieta również wpływa pozytywnie na minimalizację stresu z racji zapobiegania sytuacjom potencjalnie stresującym z zakresu chorób np.: nadwagi, cukrzycy, nadciśnieniu.
- Wykorzystanie różnych technik samodoskonalenia i wzmacniania osobowości. Istnieje wiele powodów aby wykorzystać na swój użytek, technik samokontroli oraz lepszego panowania nad sytuacją (Kłodecka-Różalska 1993, s. 16,17).

4. Cele i hipotezy badawcze

Celem badań jest poznanie sposobów radzenia sobie ze stresem wśród koszykarek w różnych grupach wiekowych.

W badaniach podjęto się próby znalezienia odpowiedzi na następujące pytania stanowiące jednocześnie cele szczegółowe:

1. Jak często stresujesz się podczas meczu ?
2. Jak radzisz sobie ze stresem?
3. W jaki sposób objawia się u Ciebie stres ?
4. Kiedy odczuwasz apogeum stresu?
5. Jakie zazwyczaj skutki pociąga za sobą stres podczas meczu?
6. Jakie czynniki są źródłem Twojego stresu podczas meczu?

Hipotezy:

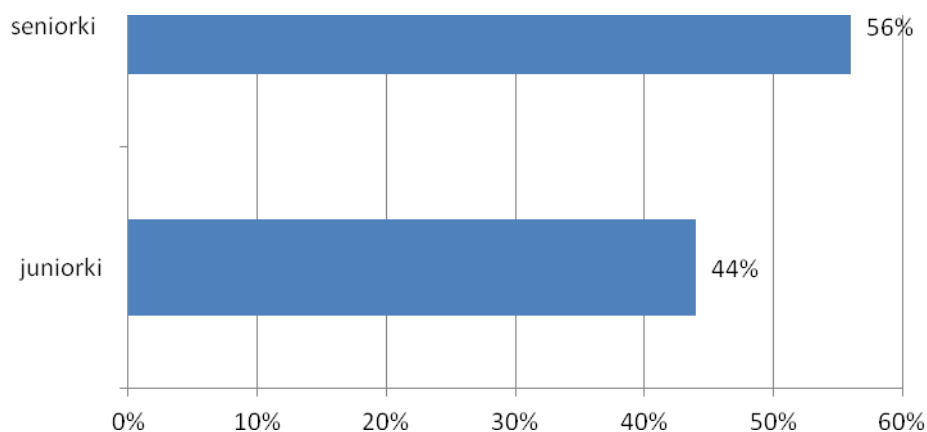
Zawodniczki radzą sobie ze stresem słuchając muzyki, rozmawiając z bliskimi oraz przy pomocy psychologów sportowych

1. Zawodniczki odczuwają stres tylko na ważniejszych meczach
2. Chcąc zmniejszyć stres zawodniczki skupiają się czymś innym nie myśląc o meczu
3. Reakcją na stres jest nie odzywanie się do nikogo
4. Apogeum stresu jest bezpośrednio przed meczem
5. Skutkiem stresu jest mniejsza efektywność na meczu
6. Źródłem stresu jest trener i przyjaciele

5. Materiał i metoda badań

Badana grupa to koszykarki w wieku od 17 lat do 35 roku życia. Koszykarki na co dzień występują w polskich ligach (Basket Liga Kobiet, 1 Liga Kobiet, ligi młodzieżowe). Zawodniczki pochodzą z różnych klubów w Polsce m.in. KSSSE AZS PWSZ Gorzów Wlkp., Artego Bydgoszcz, Energa Toruń, Basket ROW Rybnik, Widzew Łódź, Śląza Wrocław, MKS MOS Konin, Ostrovia Ostrów Wlkp., Lider Swarzędz, MON-POL Płock. Przebadane

zostało 125 zawodniczek, z czego 55 (44%) to zawodniczki wieku juniorskiego, natomiast 70 (56%) to zawodniczki z większym doświadczeniem koszykarskim (ryc. 1).



Ryc. 1. Liczba przebadanych zawodniczek

Źródło: opracowanie własne

W celu porównania odpowiedzi na pytania zawarte w ankiecie, zawodniczki zostały podzielone na dwie grupy

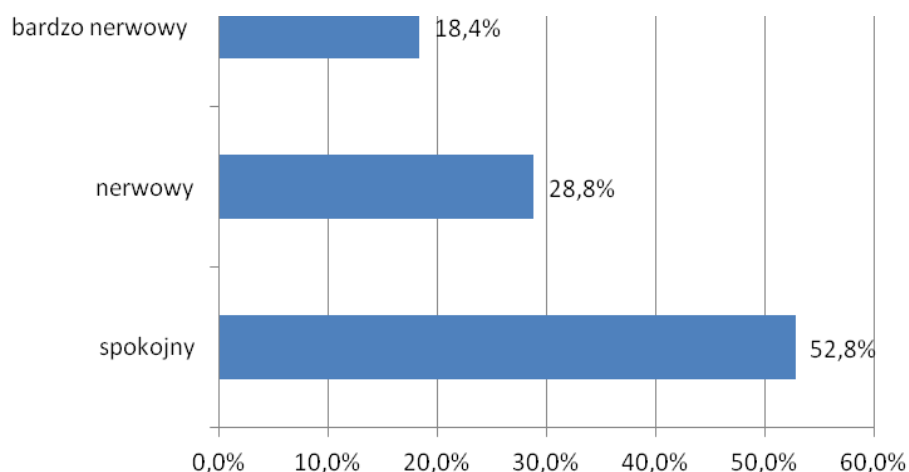
Przeprowadzono badania metodą sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem narzędzia w postaci ankiety. Według K. Rubach ankieta jest metodą zbierania danych ilościowych, polegającą na zorganizowanym zadawaniu pytań osobom badanym, zamieszczonych w kwestionariuszu. Pytanie wraz z wariantami odpowiedzi stanowi pozycję kwestionariusza (Rubacha, 2008, s. 173).

Ankietowanie to metoda badawcza, polegająca na odpowiadaniu na pytania w formie pisemnej lub za pomocą Internetu. Pytania w ankiecie powinny być napisane w sposób świadomy, logiczny i konsekwentny. Pytania skonstruowane w taki sposób aby każdy ankietowany doskonale wiedział co pytanie ma na celu, ale również w taki sposób aby odpowiedź na pytanie nie sprawiała większych problemów. W pracy zastosowano głównie pytania zamknięte i otwarte.

6. Analiza wyników badań

Analizie zostały poddane czynniki stresogenne oraz sposoby radzenia sobie z nimi.

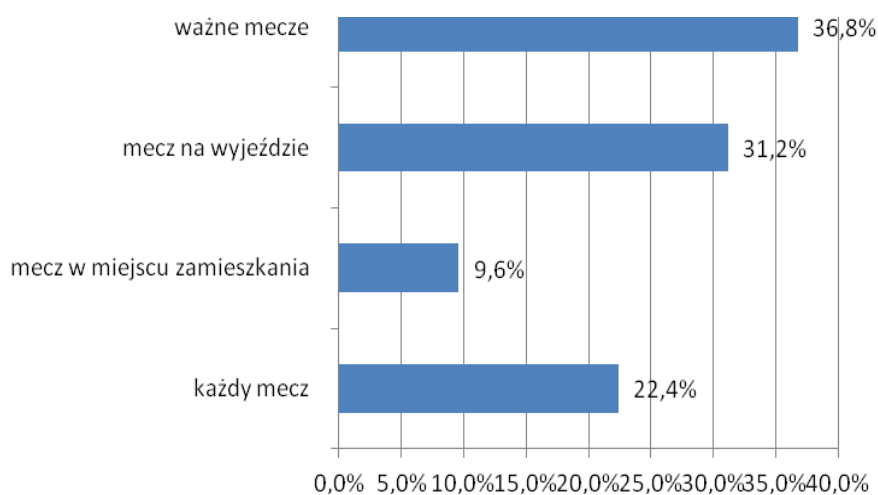
Rycina 2 przedstawia charakterystykę procentową typów osobowości określonych przez same zawodniczki. Wyniki badań wykazały, że większość zawodniczek tj. 52,8% uważa się za osoby spokojne, 28,8% zawodniczek uważa, że są osobami nerwowymi, natomiast 18,4% zawodniczek uważa, że typ ich osobowości to typ bardzo nerwowy.



Ryc. 2. Typ osobowości wśród koszykarek

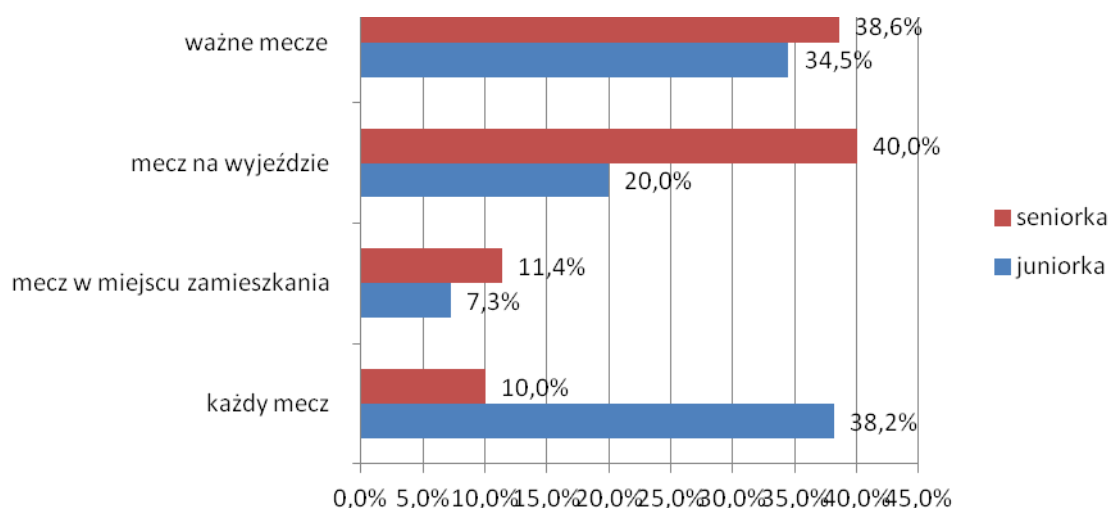
Źródło: opracowanie własne

Wyniki przedstawione na rycinie 3 ukazują, że ważne mecze w największym stopniu powodują stres (36,8%). Mecze wyjazdowe również okazały się być bardzo stresujące, tak uważa 31,2% ankietowanych zawodniczek, natomiast mecze w miejscu zamieszkania powodują najmniej stresu (9,6%). 22,4% zawodniczek odpowiedziało, iż każdy pojedynczy mecz stresuje je w równym stopniu. To samo zagadnienie zostało ukazane z podziałem na grupę junierek oraz senierek (ryc. 4).



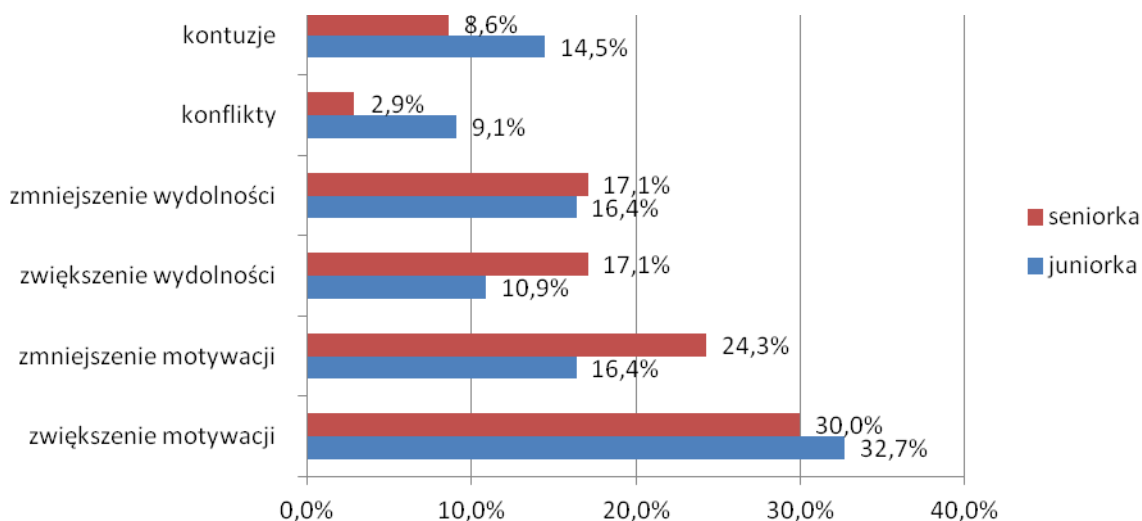
Ryc. 3. Rodzaj meczów powodujący największe natężenie stresu

Źródło: opracowanie własne



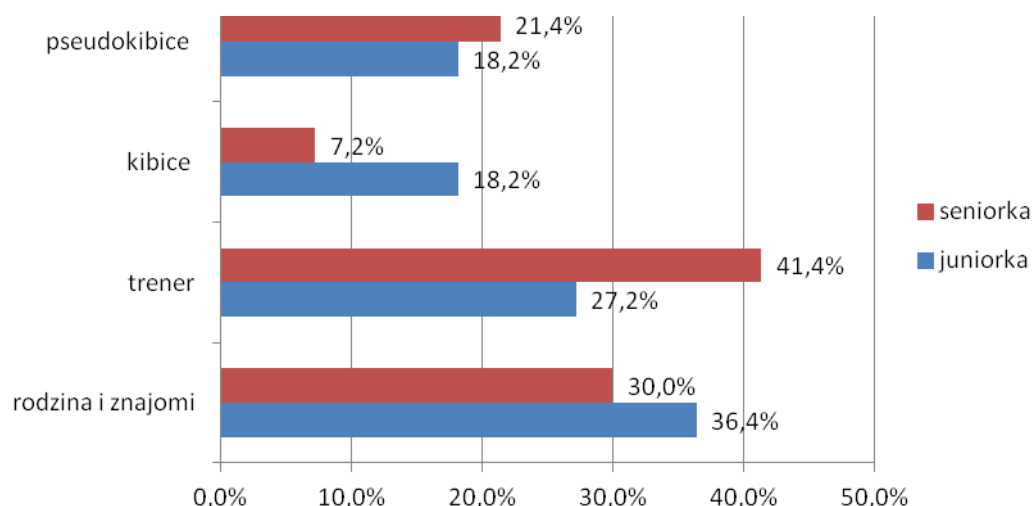
Ryc. 4. Porównanie stresu występującego w meczu z uwzględnieniem doświadczenia
Źródło: własne opracowanie

Stres może oddziaływać motywująco lub blokująco. Rycina 5 prezentuje skutki stresu podczas meczu z podziałem na grupy mniej i bardziej doświadczone. Wyniki wykazały, że stres powoduje zwiększenie motywacji zarówno u junierek (32,7%) jak i senierek (30%) w największym stopniu, natomiast konflikty w zespole są najmniejszymi skutkami stresu.



Ryc. 5. Skutki stresu w trakcie meczu.
Źródło: opracowanie własne

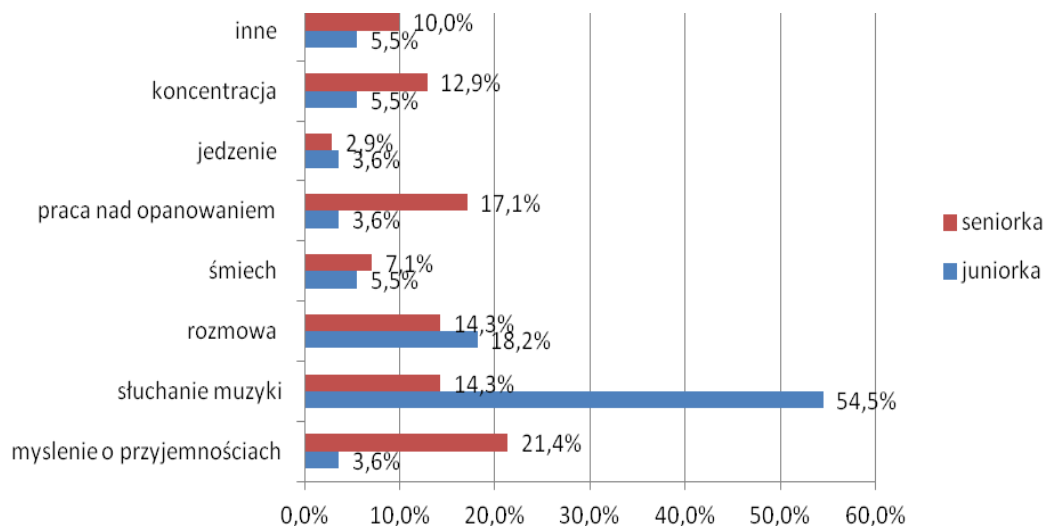
Zarówno stres wynikający z osobowości jak i z rangi zawodów ma swoje odzworowanie jeśli chodzi o środowisko zewnętrzne. Rycina 6 przedstawia owe źródła. Najwięcej stresu przeżywają seniorki obawiając się reakcji trenera (ponad 41%) i rodziny a juniorki opinii najbliższych, którzy obserwują mecz (ponad 36%) i trenera.



Ryc. 6. Źródła stresu podczas meczu

Źródło: opracowanie własne

Na pytanie dotyczące własnych sposobów radzenia sobie ze stresem, zawodniczki miały możliwość wykazania własnych propozycji. W grupie juniorskiej największa liczba zawodniczek odpowiedziała, że słuchanie muzyki (54,5%) sprawia, iż stres objawia się w mniejszym stopniu, natomiast w grupie seniorskiej myślenie o czymś przyjemnym (21,4%) niweluje stres. Rycina 7 przedstawia konkretne odpowiedzi. W przypadku podpunktu „inne” odpowiedzi dotyczyły: krzyku, oglądanie krótkich filmów motywacyjnych, obojętność, wyobrażanie sobie sytuacji meczowych, wiara we własne umiejętności, obgryzanie paznokci.



Ryc. 7. Sposoby radzenia sobie ze stresem

Źródło: własne opracowanie

W badaniach celem było uzyskanie odpowiedzi jakie czynniki wpływają na to, że zawodniczki narażone są na stres oraz sposoby radzenia sobie z występującym stresem. Badania dowiodły, że najczęstszymi czynnikami powodującymi stres są: rodzina i znajomi (32,8%) oraz trener (35,2%).

Najczęstszymi natomiast sposobami radzenia sobie ze stresem są: słuchanie muzyki (32%) oraz rozmowa (16%).

Wnioski

1. Koszykarki jako grupa ludzi uprawiających jedną dyscyplinę to zbiór dziewcząt o różnym temperamencie.
2. Większość koszykarek to z natury osoby spokojne.
3. Każda z koszykarek posiada własne sposoby na odreagowanie stresu przedmeczowego, lecz sposoby te powielają się.
4. Grupy seniorskie mają większą odporność psychiczną na mecze rozgrywane w miejscu zamieszkania niż grupa młodsza
5. W dużym stopniu stres działa motywująco na zawodniczki.
6. Najczęstszymi osobami powodującymi stres są trener oraz rodzina i znajomi
7. Najmniej stresującym środowiskiem zewnętrznym są kibice.
8. Badane koszykarki prawie w ogóle nie korzystają z pomocy psychologów sportowych lub osób z wykształceniem psychologicznym

Piśmiennictwo

1. Huciński T., Makurat F., Wilejto-Lekner I., 1998, Kierowani treningiem i walką sportową w koszykówce, AWF, Gdańsk.
2. Kłodecka-Różalska J., 1993, Radzimy sobie ze stresem, AWF, Warszawa.
3. Morris T., Summers J., 1998, Psychologia sportu, strategię i techniki, AWF, Warszawa.
4. Gracz J., Sankowski T., 1995, Psychologia sportu, AWF, Poznań.
5. Huciński T., Wilejto-Lekner I., Makurat F., 1996, Vademecum koszykówki, AWF, Warszawa.
6. Rubacha K., Metodologia badań nad edukacją, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2008.