

Poziom lęku siatkarek w różnych sytuacjach sportowych Anxiety of female volleyball players in diverse sport events

Alicja Gorący, Kinga Szkop

Wyższa Szkoła Kultury Fizycznej i Turystyki, Pruszków

Streszczenie

Celem pracy było określenie zmian w poziomie lęku siatkarek w zależności od rangi wydarzeń sportowych. Badaniu poddano 20 siatkarek w wieku 17 – 20 lat z Klubu Sportowego „Sparta” Grodzisk Mazowiecki. Za pomocą kwestionariusza STAI Spielbergera określono poziom cechy lęku oraz jego stanu w trzech sytuacjach: neutralnej, przed treningiem i przed meczem. Poziom stanu lęku znamienne wzrastał w zależności od rangi sytuacji sportowej i był najwyższy przed meczem. Wysoki poziom lęku wpływa dezorganizująco na działanie, zawodnicy powinni zatem współpracować z psychologiem sportu, aby kształtować odporność emocjonalną.

Słowa kluczowe: piłka siatkowa, stan lęku, cecha lęku

Summary

The study aimed at assessing changes in state anxiety of female volleyball players as related to the rank of sport event. A group of 20 players, aged 17 – 20 years, members of the “Sparta” Grodzisk Mazowiecki club were subjected to Spielberger’s STAI questionnaire in three situations: a neutral one, before training and before a match. State anxiety significantly increased with the rank of the event and was highest before the match. High anxiety has a disadvantageous impact on activities, the players ought thus to collaborate with a sport psychologist in order to shape their emotional hardiness.

Key words: Volleyball; State anxiety; Trait anxiety

Wprowadzenie

Lęk jest emocją, którą niezależnie od doświadczenia czy dyscypliny sportowej przeżywają wszyscy zawodnicy. Są to na ogół odczucia nieprzyjemne, związane z niepokojem, nerwowością, pobudzeniem fizjologicznym (np. szybszą pracą serca, podniesieniem ciśnienia krwi). Odczuciom charakterystycznym dla tzw. lęku somatycznego towarzyszy także lęk natury poznawczej – niepokój, natłok myśli, wyobrażenie sobie porażki, poczucie zagrożenia [3].

W pojęciu lęku wyróżnia się dwie składowe zaproponowane przez Spielbergera [5] – lęk jako stan i lęk jako cecha osobowości. Stan lęku można zdefiniować jako sytuacyjne, przejściowe, zmieniające natężenie w zależności od interpretacji sytuacji poczucie niepokoju, natomiast lęk jako cecha osobowości to utrwalone poczucie niepokoju, zagrożenia, często irracjonalne, nieproporcjonalne do bodźca; jest to typ zachowania kształtowany przez otoczenie społeczne.

W rywalizacji sportowej lęk podnosi poziom pobudzenia, a umiejętność jego kontrolowania można wykorzystać do bardziej efektywnego działania. Przygotowanie psychiczne na równi z wytrenowaniem fizycznym pozwala na tę kontrolę, lęk odgrywa wówczas rolę mobilizującą [1]. Jednym z podstawowych czynników odporności psychicznej jest odporność emocjonalna, czyli zdolność do działania, kontrolowania silnych, szczególnie negatywnych emocji. Z odpornością emocjonalną związany jest poziom lęku, który w decydujący sposób może wpływać na efektywność działania. Zawodnik oprócz tzw. stresorów życiowych obciążony jest także stresem związanym z jego działalnością sportową, zwłaszcza z uczestnictwem w różnego typu zawodach [4]. Celem niniejszych badań było określenie zmian zachodzących w poziomie lęku u siatkarek w zależności od rangi wydarzeń sportowych.

Materiał i metody

W badaniu wzięło udział 20 siatkarek w wieku 17 – 20 lat z klubu UKS „Sparta” Grodzisk Mazowiecki, z co najmniej 5- letnim stażem zawodniczym. Wszystkie badane wypełniały kwestionariusz STAI Spielbergera [5] dla określenia poziomu lęku jako cechy osobowości i jako chwilowego stanu sytuacyjnego. Zawodniczki wypełniały kwestionariusz trzykrotnie – w sytuacji względnie neutralnej, spoczynkowej, w której określono stan (S) i cechę (C) lęku, stan przed trudnym treningiem (T), który decydował o składzie na mecz oraz stan przed meczem (M).

W analizie danych zastosowano test *t* dla wartości zależnych. Obliczono także współczynniki korelacji Pearsona oraz tzw. wielkości efektów (*size effect*) [7], czyli stosunki różnic między średnimi wartościami a wielkością odchylenia standardowego w sytuacji neutralnej.

Wyniki i dyskusja

Tab 1. Średnie wartości (\pm SD i zakresy) wyników testu STAI u siatkarek ($n = 20$)

	C	S	T	M
Śr. \pm SD	39.4 \pm 6.2	36.7 \pm 6.5 [#]	42.1 \pm 5.9 [#]	50.5 \pm 7.7
Zakres	24 – 48	22 – 49	31 – 50	39 – 63
Śr. sten	4,6	4,7	5,8	7,3

Legenda: C – cecha lęku; S – stan lęku w spoczynku, T – przed treningiem, M – przed meczem.

[#] Nie różni się znamienne od C; wszystkie pozostałe różnice są wysoce znamienne ($p < 0,001$)

Tab. 2. Współczynniki korelacji między cechą i stanami lęku siatkarek oraz różnice między średnimi poziomami lęku i odpowiadające im wielkości efektów (*size effect*; $n = 20$)

	S	T	M		T-S	M-S	M-T
C	0,532*	0,455*	0,525*	Różnica	5,4***	13,8***	8,4***
S		0,701***	0,356	<i>Size effect</i>	0,83	2,12	1,29
T			0,570**		d	bd	bd

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$; d – duży efekt; bd – bardzo duży ef. Objaśnienia symboli jak w tab. 1.

Znamienne różnice w poziomie lęku wystąpiły między stanem w sytuacji neutralnej a treningiem i meczem, a także między sytuacjami treningu i meczu, co przejawiało się również w wielkościach efektu (tab. 2, z prawej). Nie zaobserwowano znamiennej korelacji między poziomami lęku w sytuacji neutralnej (S) i przed meczem (M); poza tym wszystkie sytuacje stanu lęku i cecha lęku były między sobą znamienne skorelowane ($p < 0,05 - 0,001$).

Piłka siatkowa jest dyscypliną zespołową, w której każdy zawodnik ma do zrealizowania określone cele. Zawodnicy różnią się tym, że każdy ma swój własny poziom optymalnego pobudzenia, czyli istnieje optymalny poziom lęku, który wpływa na jakość działań, a więc na uzyskiwane rezultaty [6]. Otrzymane wyniki pokazują wzrastający poziom stanu lęku w zależności od sytuacji sportowej. Im trudniejsza sytuacja w odbiorze zawodników, tym lęk wyższy, co może wpływać na wynik meczu. Powinno to skłonić trenera do analizy działań poszczególnych zawodników na tle zespołu, aby podejmować działania prowadzące do ukształtowania spokojniejszej, zrównoważonej emocjonalnie postawy w sytuacjach stresowych [2]. Ważna jest przy tym dobra współpraca z psychologiem sportu, aby kształtować odporność emocjonalną zawodników.

Piśmiennictwo

1. Blecharz J. (2003) Trenuj psychikę jak ciało. Wyd. Atest5, Warszawa.
 2. Guszowska M. (2013) Aktywność fizyczna i psychika. Korzyści i zagrożenia. Wyd. Marszałek, Toruń.
 3. Jarvis M. (2003) Psychologia sportu. GWP, Gdańsk.
 4. Morris T., Summers J. (1998) Psychologia sportu. COS, Warszawa.
 5. Spielberger C.D., Strelau J., Tysarczyk M., Wrześniewski K. (2011) W: K.Wrześniewski, T.Sosnowski, A.Jaworowska, D.Fecenec: Inwentarz stanu i cechy lęku (polska adaptacja STAI) . Wyd. Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
 6. Strelau J. (2010) Psychologia. Podręcznik akademicki, t. 2. GWP, Gdańsk.
 7. Sullivan G.M., Feinn R. (2012) Using Effect Size – or why the P-value is not enough. *Journal of Graduate Medical Education* 4(3):279-282.
-

Otrzymano: 26.11.2018

Przyjęto: 10.12.2018

© Wyższa Szkoła Kultury Fizycznej i Turystyki im. Haliny Konopackiej, Pruszków

ISSN 2544-1639

Adres autora: magoracy@wp.pl

Dane zawarte w niniejszym artykule pochodzą z pracy magisterskiej współautorki wykonanej pod kierunkiem dr Alicji Gorący