

UDC 371.72

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.ped.2023.2.2>

**Damian KOWALSKI**

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, Kazimierza Górskiego 1, 80-336, Gdańsk, Polska

Magister Wychowania Fizycznego, Student Studiów Podyplomowych, Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego, Tadeusza Kostyushka, 11, Lwów, 79000, Ukraina

ORCID: 0000-0002-4083-5710

**Dariusz W. SKALSKI**

Doktor Nauk Pedagogicznych, Kandydat Nauk o Kulturze Fizycznej, Inżynier Bezpieczeństwa Narodowego, Profesor Zwyczajny, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, Kazimierza Górskiego 1, 80-336, Gdańsk, Polska;

Profesor, Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego, Tadeusza Kostyushka, 11, Lwów, 79000, Ukraina

ORCID: 0000-0003-3280-3724

**Paulina KREFT**

Magister Wychowania Fizycznego, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, Kazimierza Górskiego 1, 80-336, Gdańsk, Polska

Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego, Tadeusza Kostyushka, 11, Lwów, 79000, Ukraina

ORCID: 0000-0002-6474-0601

**Damian KOWALSKI**

Academy of Physical Education and Sport Jędrzeja Śniadeckiego, Kazimierza Górskiego 1, 80-336, Gdansk, Poland

Master Of Physical Education, Postgraduate Student, Lviv State University of Physical Culture named after. Ivan Boberski, Tadeusza Kostyushka Str., 11, Lviv, 79000 Ukraine

ORCID: 0000-0002-4083-5710

**Dariusz W. SKALSKI**

Doctor of Pedagogical Sciences, Candidate of Sciences in Physical Culture, National Security Engineer, Professor, Academy of Physical Education and Sport Jędrzeja Śniadeckiego, Kazimierza Górskiego 1, 80-336, Gdansk, Poland;

Professor, Lviv State University of Physical Culture named after. Ivan Boberski, Tadeusza Kostyushka Str., 11, Lviv, 79000 Ukraine

ORCID: 0000-0003-3280-3724

**Paulina KREFT**

Master of Physical Education, Academy of Physical Education and Sport Jędrzeja Śniadeckiego, Kazimierza Górskiego 1, 80-336, Gdansk, Poland;

Lviv State University of Physical Culture named after. Ivan Boberski, Tadeusza Kostyushka Str., 11, Lviv, 79000 Ukraine

ORCID: 0000-0002-6474-0601

## **ŁĘK I FOBIA STARTOWA U DZIECI TRENUJĄCYCH PŁYWANIE**

### **STARTING FEAR AND PHOBIA IN SWIMMING CHILDREN**

*Celem pracy było przedstawienie zależności pomiędzy przeżywaniem fobii startowej, a poczuciem optymizmu u dzieci trenujących pływanie sportowe. W swojej pracy przeprowadziłam badania, które miały również na celu sprawdzenie zależności pomiędzy wiekiem badanych zawodników jak i ich płcią. Do badania użyłam dwóch testów. Pierwszym z nich był Test Mobilizacji Przedstartowej, drugim Kwestionariusz Stylu Atrybucji. Oba testy zostały przeprowadzone na grupie 23 zawodników w wieku*

od 13 do 14 lat (14 dziewczynek i 9 chłopców), którzy trenują pływanie sportowe w klubie AQUA Bydgoszcz. Testy zostały wykonane podczas startu w zawodach pływackich w ramach Ligi Województwa Kujawsko – Pomorskiego. Ankiety zostały wypełnione przez każdego z zawodników bezpośrednio przed startem. Otrzymane wyniki testów wskazują, że istnieją zależności pomiędzy przeżywaniem fobii startowej, a poczuciem optymizmu oraz wiekiem i płcią badanych. Dokonując analizy wyników przeprowadzonych testów można wysunąć następujące wnioski:

Zawodnicy, którzy kierowali się optymistycznym stylem atrybucji bardziej przeżywali fobię startową.

Badani chłopcy słabiej odczuwają fobię startową niż dziewczynki.

Badane dziewczynki mają bardziej optymistyczny styl atrybucji niż chłopcy.

Wraz z wiekiem badanych, maleje poziom odczuwania fobii startowej.

Wraz z wiekiem badanych, wzrasta poziom optymizmu.

Analizując wyniki możemy stwierdzić, że istnieje zależność pomiędzy stylem atrybucji, a przeżywaniem fobii startowej. Wśród badanych przeważała ilość optymistów 56% oraz najwięcej, bo aż 60% badanych przeżywało stan gorączki przedstartowej. Uzyskana korelacja, była bardzo słaba, ale dodatnia. Zatem można stwierdzić, że badani, którzy posiadali wyższy poziom optymizmu, częściej przeżywali stan gorączki przedstartowej.

**Słowa kluczowe:** fobia, lęk, współzawodnictwo, trening, presja.

*The aim of the study was to present the relationship between the experience of competition phobia and the sense of optimism in children practicing sport swimming. In my work, I conducted research, which was also aimed at checking the relationship between the age of the surveyed players and their gender. I used two tests for the study. The first was the Pre-Start Mobilization Test, the second was the Attribution Style Questionnaire. Both tests were carried out on a group of 23 swimmers aged 13 to 14 (14 girls and 9 boys), who train sports swimming at the AQUA Bydgoszcz club. The tests were carried out during the start in the swimming competition as part of the League of the Kuyavian-Pomeranian Voivodeship. The questionnaires were completed by each competitor immediately before the start.*

*The obtained test results indicate that there are dependencies between the experience of starting phobia and the sense of optimism as well as the age and gender of the respondents.*

*When analyzing the results of the tests carried out, the following conclusions can be drawn:*

1. Contestants who used an optimistic attribution style experienced a phobia of starting more.
2. The surveyed boys experience starting phobia less than girls.
3. The surveyed girls have a more optimistic attribution style than boys.
4. With the age of the respondents, the level of the feeling of starting phobia decreases.
5. The level of optimism increases with the age of the respondents.

*Analyzing the results, we can conclude that there is a relationship between the attribution style and the experience of starting phobia. Among the respondents, the number of optimists prevailed – 56%, and the largest number, as much as 60% of the respondents, experienced the state of pre-competition fever. The obtained correlation was very weak but positive. Thus, it can be concluded that the subjects who had a higher level of optimism experienced pre-competition fever more often.*

**Key words:** phobia, fear, competition, training, pressure.

Nie jest jednak z góry powiedziane, że jeśli zawodnik jest w stanie silnego pobudzenia, to musi ponieść porażkę. Nie ma dwóch identycznych osób, dlatego też w sytuacji porównania dwóch zawodników możemy dojść do wniosku, że na jednego z nich stres, nawet ten ponad progowy, działa mobilizująco i pobudzająco do działania, zaś na drugiego zawodnika ten sam poziom spowoduje odwrotne paraliżujące działanie. Dlatego do każdego zawodnika należy podchodzić indywidualnie i o tym należy zawsze pamiętać [10].

We współczesnym świecie psychologia sportu odgrywa bardzo znaczącą rolę. Przez ostatnie lata rozwinęła się ona bardzo dynamicznie. Zarówno trenerzy jak i zawodnicy wkładają wiele wysiłku aby osiągnąć wyznaczony sobie cel. W dużej mierze wyniki, które osiągają są zależne od wielu aspektów, nie tylko ze strony fizycznej zawodnika czy perfekcyjnie dopracowanej techniki ale również psychiki [9]. Wiele osób uważa, że w dzisiejszych czasach króluje moda na psychologię sportu. W dużej mierze mają oni rację. Każdy większy klub sportowy posiada w swoich szeregach psychologa, który dokłada wszelkich starań aby oprócz idealnego przygotowania technicznego, zawodnicy byli w

jak najlepszej formie psychicznej. To od nich w dużej mierze zależy czy zawodnik będzie zdeterminowany i pozytywnie nastawiony do walki czy nie [12]. Psychologowie mają ogromny wpływ na karierę zawodników i jest to niejednokrotnie potwierdzone. Jednak jak pokazuje historia jeszcze kilkadziesiąt czy nawet kilkanaście lat temu zawodnicy również osiągnęli sukcesy i potrafili w pełni realizować postawione sobie cele bez pomocy psychologa. Jednak w dzisiejszym sporcie wyczynowym mamy do czynienia z mistrzowsko wypracowanym poziomem, gdzie liczą się setne sekundy [11]. Do osiągnięcia sukcesu idealna kondycja oraz technika, może nie wystarczyć. Tego czego nie są już w stanie poprawić trenerzy, starają się zmienić psychologowie.

#### **Problem badawczy**

Podczas startu zawodnikowi zawsze towarzyszą duże emocje. Jednym nadmiar emocji służy, a innym jedynie utrudnia osiągnięcie sukcesu. Przeprowadzono wiele badań nad tym problemem badając różne jego aspekty. Warto wspomnieć o badaniach Turksoy'a, które zostały przeprowadzone zarówno przed startem w zawodach jak i po nich. Turksoy analizował poziom lęku u dziewczynek trenujących piłkę siatkową. Badaniu zostało poddanych 21 zawodniczek w wieku od 11 do 14

lat. Ustalono, że poziom pewności siebie u siatkarzek odnotowała znaczący spadek przed zawodami, a najwyższy poziom lęku przed startem, dziewczynki doświadczały tydzień przed oraz najsilniej na dwie godziny przed meczem. Jednocześnie zauważono, że po rozegranym meczu stwierdzono znaczne obniżenie się poziomu lęku. Turksoy uważał, że wysoki poziom lęku przed startowego, jest pożądanym czynnikiem, dzięki któremu zawodnik jest w stanie osiągnąć zadowalającą wydajność, która z kolei przyczynia się do osiągnięcia sukcesu.

**Pytania badawcze**

1. Czy problem fobii startowej dotyczy badanych pływaków?
2. Jaki poziom optymizmu odczuwają badani pływacy?
3. Jaki poziom fobii startowej odczuwają badani pływacy?
4. Czy istnieje zależność pomiędzy poziomem fobii startowej, a odczuwanym poczuciem optymizmu u badanych pływaków?
5. Czy występuje zależność pomiędzy poziomem przeżywanego fobii startowej a wiekiem i płcią zawodników?

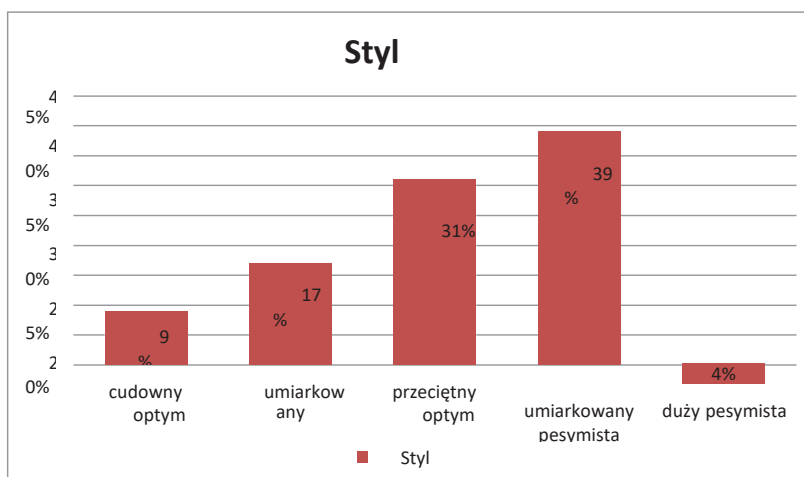
**2. Hipotezy**

1. Występuje zależność pomiędzy poziomem stylu atrybucji, a przeżywaniem fobii startowej.
2. Występuje odwrotna zależność pomiędzy wiekiem badanych pływaków, a poziomem przeżywania fobii startowej.
3. Występuje zależność pomiędzy wiekiem badanych pływaków, a stylem atrybucji.
4. Występuje zależność pomiędzy płcią badanych pływaków, a stopniem przeżywania fobii startowej.
5. Występuje zależność pomiędzy płcią badanych pływaków, a stylem atrybucji.

**Metodologia pracy**

Celem zaprezentowanej przeze mnie pracy było zbadanie poziomu fobii startowej u zawodni-

ków, którzy trenują pływanie sportowe, określenie poziomu ich optymizmu, a także ukazanie zależności pomiędzy stopniem odczuwania fobii, a poziomem optymizmu zawodników. Metodą badawczą, którą zastosowano wśród badanych pływaków był Test Mobilizacji Przedstartowej. Test ten, daje możliwość sprawdzenia poziomu przeżywania fobii przedstartowej u badanych sportowców. Autorami Testu Mobilizacji przedstartowej jest dr Dominika Wilczyńska oraz dr Andrzej Kochanowicz. Ułożyli oni zestaw 6 pytań, które miały na celu sprawdzić stan emocjonalny zawodnika w następujących aspektach: serce, mięśnie, oddech, trawienie, myśli oraz pamięć. Przy każdym pytaniu zawodnik miał możliwość wyboru jednej odpowiedzi z pięciu wymienionych. Odpowiedzi były dostosowane tak, aby zawodnik mógł wybrać odpowiedź, która najlepiej oddaje stan jego emocji tuż przed rywalizacją. Odpowiedzi były ponumerowane kolejno od 1 do 5 z wyłączeniem pytania nr 4 czyli trawienia, które zawierało jedynie 3 warianty odpowiedzi. Aby określić stan gorączki startowej zastosowano algorytm (AH3-3+AI3-3+AJ3-3+AK3-3+AL3-3+AM3-3), gdzie AH3 oznaczało pytanie dotyczące serca, AI3-mięśnie, AJ3-oddech, AK3-trawienie, AL3-myśli, AM3-pamięć. W skali od 1 do 5, 3 określała stan optymalnej gotowości startowej, a wartości 1,2 oznaczały stan apatii startowej, zaś 4,5 stan gorączki startowej, dlatego też w algorytmie odjęta jest wartość optymalnej gotowości startowej. Drugim testem, który przeprowadziłam u badanych pływaków był Kwestionariusz Stylu Atrybucji (CASQ) w wersji dla dzieci, który został opracowany przez Seligmana [10; 12]. Test ten zawiera 48 życiowych sytuacji, które potencjalnie mogą przydarzyć się każdemu z nas. Dzieli się na dwie połowy. Jedna z nich to pozytywne doświadczenia (sukcesy), a druga połowa to doświadczenia negatywne (porażki). Przy każdym pytaniu zostają wymienione dwa rodzaje odpowie-



**Wykres 1. Styl atrybucji ze szczegółowym podziałem**

Tabela 1  
**Analiza korelacji pomiędzy odczuwaniem fobii startowej, a stylem atrybucji u badanych pływaków**

	Styl atrybucji
Fobia startowa	0,148

Tabela 2  
**Korelacja pomiędzy stanem przeżywania gorączki startowej, a wiekiem badanych**

	Wiek badanych
Fobia startowa	-0,234

dzi, które wyjaśniają przyczyny powstałej sytuacji. Zawodnicy mieli za zadanie wyobrazić sobie sytuację z każdego pytania i wskazać stwierdzenie, które trafniej wyjaśnia dane zdarzenie. Oprócz ogólnego wskaźnika optymizmu, oznaczonego symbolem P-N, testy pozwalają obliczyć wskaźnik stylu wyjaśniania sukcesów (P) i niepowodzeń (N), oraz ich składowe, które określają bardziej szczegółowo styl atrybucji: SP – miarę stałości przyczyn sukcesów, ZP – miarę zasięgu przyczyn sukcesów, PP – miarę personalizacji przyczyn sukcesów, SN – miarę stałości przyczyn i niepowodzeń, ZN – miarę zasięgu przyczyn niepowodzeń i PN- miarę personalizacji przyczyn niepowodzeń.

**Wyniki badań**

Korzystając z ankiet wypełnionych przez badanych zawodników przeprowadzono analizę poziomu stylu atrybucji, a przeżywania fobii startowej.

Na podstawie badań, można stwierdzić, że w tej grupie przeważają optymiści 56%. Pesymistów wśród młodych pływaków jest mniej bo 44% całej badanej grupy.

Analizując powyższy wykres możemy zauważyć jak dokładnie dzieli się grupa badanych pływaków. Najwięcej, bo aż 39% to umiarkowani pesymiści, niedużo mniej jest przeciętnych optymistów 31%, zaś umiarkowanych 17%. W tej gru-

pie zauważyć można również osoby o skrajnym stylu atrybucji. Za cudownego optymistę uważa się 9 % badanych, zaś za dużego pesymistę zaledwie 4%. Największa ilość zawodników, bo aż 60% przeżywa gorączkę startową. W stanie apatii startowej jest aż 14 % przebadanych, zaś najbardziej pożądanym stanem optymalnej gotowości startowej posiada 26% badanej grupy. Badając styl atrybucji oraz poziom odczuwania fobii startowej u trenujących pływaków należy dokonać również analizy korelacji pomiędzy odczuwaniem gorączki startowej, a stylem atrybucji. Dlatego w tym celu dokonano analizy korelacji pomiędzy tymi dwiema zmiennymi niezależnymi.

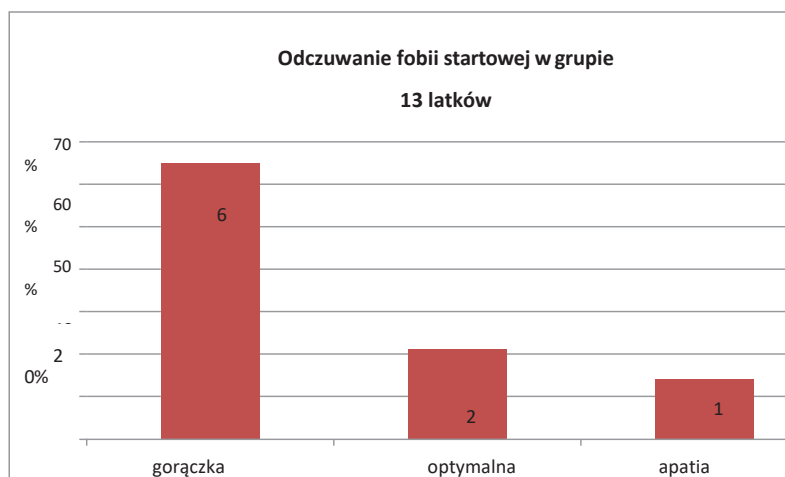
Analizując powyższy wynik korelacji pomiędzy odczuwaniem fobii startowej, a stylem atrybucji możemy stwierdzić, że wynik korelacji jest dodatni. Z racji, iż korelacja jest istotna na poziomie  $p < 0,05$ , widzimy iż uzyskana korelacja jest bardzo słaba ale dodatnia co świadczy o tym, że pływacy którzy mieli wyższy poziom optymizmu, przeżywali silniej fobie startową. Zależność pomiędzy wiekiem badanych pływaków, a poziomem przeżywania fobii startowej.

Na podstawie hipotezy:

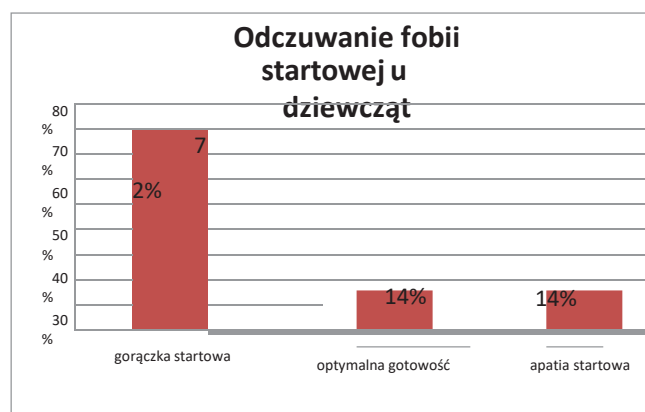
Występuje odwrotna zależność pomiędzy wiekiem badanych pływaków, a poziomem przeżywania fobii startowej.

Badania zostały przeprowadzone na zawodnikach w wieku od 13 do 14 lat. Aby sprawdzić zależność odczuwania fobii startowej, zawodników podzielono na dwie grupy. Pierwsza grupa to grupa zawodników w wieku 14 lat, a druga to zawodnicy w wieku 13 lat.

Analizując powyższy wykresy możemy wywnioskować, że wśród 13latków największą grupę stanowią osoby odczuwające gorączkę startową gdyż jest ich aż 65%. Wyraźnie mniej liczną grupę stanowią osoby będące w stanie optymalnej gotowości startowej 21% badanych,



Wykres 2. Odczuwanie fobii startowej w grupie 13latków



Wykres 3. Odczuwanie fobii startowej u badanych dziewcząt

zaś mniejszość stanowią zawodnicy odczuwający stan apatii startowej 14%. Porównując obie grupy badanych możemy zauważyć, że wśród 13latków poziom gorączki startowej jest wyższy niż u 14latków, a różnica procentowa wynosi 10%. Również znacznie mniejszy procent badanych stanowią osoby będące w najbardziej pożądanym, optymalnym stanie gotowości startowej niż w grupie 13latków, tu różnica wynosi aż 12%. Tak więc możemy wywnioskować po przeprowadzonych badaniach, że czym zawodnik starszy tym zmniejsza się odczuwanie przez niego fobii startowej. Aby potwierdzić wnioski z poprzedniej analizy należy zbadać korelacje pomiędzy wie-

kiem badanych, a poziomem odczuwania przez nich fobii startowej.

Otrzymaliśmy słaby ujemny wynik korelacji. Możemy więc potwierdzić wcześniejsze wnioski. Na podstawie otrzymanej korelacji możemy stwierdzić, że wśród przebadanych zawodników wraz ze wzrostem wieku, maleje odczuwanie fobii startowej.

Wśród badanych dziewcząt ewidentnie przewyższa stan gorączki przedstartowej nad pozostałymi, gdyż wynosi on aż 72%. Optymalną gotowość startową ma jedynie 14% badanych i również tyle samo jest w stanie apatii startowej.

#### Bibliografia:

1. Bolanowski M., Zadrożna-Śliwka B., Zatońska K. 2005. *Badanie składu ciała – metody i możliwości zastosowania w zaburzeniach hormonalnych. Body composition studies – methods and possible application in hormonal disorders.* Endokr, Otyłość i Zab Przem Mat, 1(1):20–25.
2. Catalani F., Fraire J., Pérez N., Mazzola M., Martínez AM., Mayer MA. 2016. *Underweight, overweight and obesity prevalence among adolescent schoolchildren in the Province of La Pamp Argentina.* Apr 1;114(1):154–158.
3. Cedric X. Bryant, Ph.D., FACSM. Daniel J. Green. 2003. *ACE Personal Trainer Manual. The Ultimate Resource for Fitness Professionals. Fourth Edition.* ACE, United States. s. 34–42.
4. Lieberman HR. 2007. *Hydration and cognition: a critical review & recommendations for future research.* J Am Coll Nutr. Oct; 26(5):555-561.
5. Allen M. S., Jones M. V., Sheffield D. 2011. *Are the causes assigned to unsatisfactory performance related to the intensity of emotions experienced after competition?* Sport & Exercise Psychology Review, Vol. 7. S. 16.
6. Blecharz J., Siekańska M., 2009. *Praktyczna psychologia sportu.* AWF Kraków. S. 151–158.
7. Borek-Chudek D. 2011. *Stany emocjonalne a osiągnięcia sportowe wyczynowych badmintonistów.* KUL Lublin. S. 82–88.
8. Borek-Chudek D. 2007. *Poziom lęku a osiągnięcia sportowe badmintonistów w świetle wieloczynnikowej teorii lęku Martensa.* Medycyna Sportowa, Vol. 23. S. 52–55.
9. Carr A. 2009. *Psychologia pozytywna.* Zysk i S-ka Poznań. S. 19–27.
10. Czapiński J., 1988. *Wartościowanie – Efekt negatywności, o naturze realizmu.* Wrocław. S. 43–47.
11. Graczyk M. 2012. *Psychologiczne aspekty treningu i walki sportowej.* COS Warszawa. S. 48–52.
12. Jarmakowski T. 2009. *Styl atrybucji a poczucie kontroli i płeć a podatność na powstawanie syndromu wyuczzonej bezradności.* Folia Psychologica Vol. 13.