Streszczenie

Wyniki badań Morgana prowadzonych w latach 80. XX wieku sugerują istnienie zależności między nastrojem a wynikiem sportowym. Opisany przez niego profil góry lodowej (tzn. wyższy od przeciętnej poziom wigoru; niższy – negatywnych stanów emocjonalnych) charakteryzujący zdaniem autora zawodników sukcesu nie zawsze był potwierdzany w badaniach sportowców, a wyniki badań były zróżnicowane w zależności od dyscypliny i poziomu sportowego. Opisany model wymaga więc nadal potwierdzenia. Celem badania było ustalenie zależności między nastrojem a wynikami sportowymi pływaków. Poszukiwano w nich czynników warunkujących rezultaty sportowe; wśród ich potencjalnych determinant uwzględniono cechy osobowości oraz cechy sytuacji startowej.

W badaniach pilotażowych służących weryfikacji metod badawczych i procedury badania grupę badaną stanowiło 12 zawodników pięcioboju nowoczesnego. Badanie właściwe obejmowało 31 pływaków wyczynowych (w tym 9 kobiet i 22 mężczyzn) o średniej wieku 18,1 lat (SD=2,397). Badanie stałych właściwości psychicznych, przeprowadzone zostało po treningu pływackim, we wrześniu w 2014 roku. Następnie, w okresie od października do grudnia 2015 r. w czasie imprez sportowych o różnej randze dokonywano pomiaru stanów afektywnych i nasilenia stresu. Przeprowadzono łącznie 232 pomiary nasilenia stresu i stanów nastroju (w tym 164 dla mężczyzn i 68 dla kobiet) oraz 362 pomiary stanów emocjonalnych przed startem (248 dla mężczyzn i 114 dla kobiet). Notowano oczekiwany przez badanych rezultat i ich rekord życiowy, rejestrowano także osiągnięty wynik. Wskaźnikiem wyniku sportowego był wyrażony w procentach stosunek rekordu życiowego do rezultatu uzyskanego w danej konkurencji. W pracy zastosowano standardowe narzędzia badawcze: Formalna Charakterystyka Zachowania-Kwestionariusz Temperamentu (FCZ-KT), Inwentarz Osobowości NEO-FFI, Profil Nastroju (POMS), Skala Odczuwanego Stresu (PSS-10), Skala Uczuć Pozytywnych i Negatywnych (SUPIN). Ponadto opracowana została ankieta własna zawierająca pytania dotyczące wieku, płci, stażu treningowego, rekordów życiowych na konkretnych dystansach.

Nasilenie stałych właściwości badanych mężczyzn i kobiet było zbliżone do wyników ogólnej populacji (poza sumiennością i otwartością na doświadczenie). U badanych tuż przed startem dominował niski poziom stresu, wysoki poziom emocji pozytywnych, zaś niski – negatywnych. Nastrój zawodników był dobry i podobny do profilu góry lodowej – życzliwość i wigor utrzymywały się na wyższym poziomie niż negatywne stany nastroju.

Kobiety ujawniły większą neurotyczność, reaktywność emocjonalną,

perseweratywność i skłonność do przeżywania negatywnych emocji niż mężczyźni. Mężczyźni przeżywali istotnie silniejszy gniew, ale słabsze zakłopotanie, przygnębienie i napięcie niż ich koleżanki. Wśród czynników sytuacyjnych najważniejsza dla wyniku okazała się ranga zawodów, różnicująca zarówno nastroje jak i stan emocjonalny tuż przed startem. Stałe właściwości osobowości były słabiej powiązane z wynikiem sportowym niż stany afektywne.

Przeprowadzone badania potwierdzają hipotezę, zgodnie z którą zachodzi zależność między stanami afektywnymi i wynikiem osiągniętym na zawodach. Analizy porównawcze, korelacyjne, regresji oraz analizy skupień wykazały pozytywny związek między pozytywnymi stanami afektywnymi a rezultatami sportowymi pływaków. Druga część hipotezy mówiąca o tym, że im wyższy poziom stanów pozytywnych i im niższy poziom stanów negatywnych tym lepszy wynik sportowy została potwierdzona jedynie przez część analiz statystycznych. Są pewne podstawy, by przypuszczać, że zbyt niski poziom emocji negatywnych może wiązać się z osiąganiem przez zawodnika gorszych rezultatów.

Aleksandra Samelko