
ANNALES
UNIVERSITATIS MARIAE CURIE-SKŁODOWSKA
LUBLIN - POLONIA

VOL.LX, SUPPL. XVI, 642

SECTIO D

2005

Akademia Wychowania Fizycznego, Instytut Nauk Humanistycznych, Zakład Pedagogiki
i Wychowania Zdrowotnego, Kraków.
Academy of Physical Education, Institute of Human Sciences, Department of Pedagogy
and Health Education, Cracow

WERONIKA WRONA-WOLNY, BOŻENA MAKOWSKA

*An image of an athlete promoting a life style without alcohol
in opinion of sportswomen*

Wizerunek sportowca lansującego styl życia bez alkoholu w opiniach zawodniczek

Żaden ze sportowców pijących alkohol nie osiągnie maksymalnie możliwych dla siebie zadowalających wyników. Podjęcie konsumpcji alkoholu w okresie początkowego treningu wybitnie skraca okres kariery zawodniczej i obniża zdobyte rezultaty (Zajączkowski 1984). Alkohol nie może być uważany za środek dostarczający organizmowi niezbędnych składników odżywczych, czy energetycznych a tym bardziej nie może stanowić źródła pracy mięśniowej. W wyniku toksycznego działania alkoholu na układ nerwowy – mięśniowy następuje u danej osoby opóźnienie refleksu i wydłużenie reakcji psychomotorycznej na dany bodziec z 0,2 sek. do 0,4 sek. (Marcinkowski 1986). Również już ponad 30 lat temu Januszewski i Kubica (1974) dowiedli, iż nie tylko większe ilości ale także małe dawki alkoholu mogą wywołać zaburzenia sprawności psychicznej i fizycznej wskutek czego powinno się dążyć do całkowitego wyeliminowania go z życia osób uprawiających ćwiczenia fizyczne.

Alkohol zaburza zdobytą treningiem umiejętność prawidłowego wymierzania odległości co na przykład w sporcie samochodowym, gimnastyce sportowej i w innych dyscyplinach może doprowadzić do wypadków a nawet śmierci (Grochmal 1988). Według Falewicza (1993) stwierdza się również, iż alkohol powoduje zmniejszanie sprawności umysłowej i fizycznej a nawet mała dawka wpływa na zwolnienie refleksu. Alkohol nie powinien być spożywany przez sportowców gdyż jest to sprzeczne ze zdrowym stylem życia, którego przestrzeganie powinno cechować zawodników.

Celem podjętych badań było poznanie opinii zawodniczek na temat picia alkoholu w środowisku sportowym.

MATERIAŁ I METODY

W latach 2001-2003 objęto badaniami 161 kobiet uprawiających takie dyscypliny sportowe jak: pływanie, gimnastyka, lekka atletyka, piłka ręczna, koszykówka, siatkówka, tenis stołowy oraz judo. Sportsmenki reprezentowały zespoły pierwszoligowe, ekstraklasę i wszystkie uzyskiwały dobre wyniki sportowe. W badaniach zastosowano sondaż diagnostyczny z wykorzystaniem anonimowego kwestionariusza pytań. Respondentki miały odnieść się do przedstawionych im twierdzeń na temat konsumpcji alkoholu w środowisku sportowym z zastosowaniem pięciostopniowej skali : od zdecydowanie zgadzam się do zdecydowanie nie zgadzam się. Opinie dotyczyły propagowania postawy abstenenckiej wśród sportowców, znaczenia realizacji profilaktyki alkoholowej w tym środowisku, wpływu picia alkoholu na kondycję fizyczną osób uprawiających sport . Procentowy udział odpowiedzi zawodniczek zamieszczono w tab. 1.

WYNIKI BADAŃ

Analizując wypowiedzi kobiet należy zauważyć, że z twierdzeniem „alkohol przeszkadza niejednemu zawodnikowi w uprawianiu sportu”, zgadzała się ponad połowa zawodniczek (62,1%). Uważały one, iż spożywanie alkoholu może być źródłem niepowodzeń w osiąganiu sukcesów sportowych, a tylko niewielki odsetek kobiet (14,3%) nie podzielał tej opinii. Równocześnie co czwarta badana nie potrafiła ustosunkować się wobec problemów jakie mogą wynikać z picia alkoholu przez osoby uprawiające sport.

Wypowiedzi większości respondentek (82,0%) wskazywały na dużą świadomość w zakresie szkodliwości picia alkoholu. Nie dopuszczały one możliwości nadmiernej konsumpcji wysokoprocentowych napojów alkoholowych przez sportowców w dniu poprzedzającym zawody. Zdecydowana większość badanych potwierdzała również w swoich wypowiedziach szkodliwość spożywania nadmiernych ilości niskoprocentowych napojów alkoholowych na kondycję fizyczną sportowca.

Respondentki wyrażały pogląd na temat abstynencji od alkoholu w środowisku sportowym. Ponad połowa badanych (65,2%) potwierdzała zasadność jej propagowania. Dość wysoki odsetek zawodniczek (44,1%) sądził, iż powstrzymywanie się od picia alkoholu warunkuje powodzenie w sporcie. Picie alkoholu w przypadku fetowania sukcesu sportowego uważano za pewien rytuał charakterystyczny dla tego środowiska co potwierdziła ponad połowa badanych (55,2%). Zawodniczki w większości (76,4%) uważały, że jeśli sportowcy już piją alkohol, to powinni unikać sytuacji w których pokazywali by się publicznie w stanie nietrzeźwym. Około 1/3 badanych przypisywała szczególne znaczenie realizacji programu profilaktyki alkoholowej jako zadania priorytetowego w tym środowisku. Należy zauważyć, iż połowie respondentkom trudno było wypowiedzieć się w tej sprawie, co może wskazywać, iż nie dostrzegały w ogóle problemów związanych z piciem alkoholu w środowisku sportowców.

DYSKUSJA

Na podstawie analizowanego materiału badawczego można stwierdzić, iż w świadomości zawodniczek zarysowany został obraz sportowca prowadzącego zdrowy styl życia z wyłączeniem picia alkoholu. Vingender (2000) pisze, iż abstynencja nie jest czymś charakterystycznym dla sportowców wyczynowych, hobbystów czy dla nie uprawiających sportu w ogóle. Autor stwierdza, że aktywne uprawianie sportu jedynie powstrzymuje przed nadmiernym a nie przed innymi formami spożywania alkoholu. Promowanie zdrowia według Żukowskiej (2000) „...musi się odbywać w atmosferze osobistego wyboru i społecznej odpowiedzialności. W procesie tym ludzie winni dojrzywać do kontroli nad stanem własnego zdrowia, tzn. powinni uświadamiać sobie zagrożenia, podejmować decyzje im przeciwdziałające oraz działać w myśl tych ustaleń”. Można więc powiedzieć, iż właśnie sportowiec jest najbardziej predystynowaną osobą do promowania zdrowego stylu życia, zdając sobie sprawę z zagrożenia jakie może mieć miejsce w odniesieniu do ich zadań i obowiązków. Taki właśnie wizerunek sportowca tkwi w świadomości badanych kobiet. Abstynencja ich zdaniem niewątpliwie przyczynia się do uzyskiwania satysfakcjonujących wyników sportowych. Przykład zawodnika zachowującego się w odniesieniu do picia alkoholu nienagannie w życiu sportowym jak i codziennym odgrywa istotną rolę. Warto wykorzystać w pracy wychowawczej z osobami uprawiającymi sport nieodzwonne informacje wskazujące na istnienie wysokiej korelacji między abstynencją a wynikami sportowymi (zwłaszcza w sporcie wyczynowym). Dla uzyskania kontrastowego tła można wykorzystać przykłady ukazujące „skończonych” mistrzów sportowych nadużywających alkoholu a wypuklić wzorce wybitnych sportowców abstynentów.

Sierosławski, Zieliński (1999) piszą, iż „...klimat wokół abstynencji w naszym społeczeństwie uznać należy za umiarkowanie pozytywne. W edukacji publicznej warto upowszechnić fakt, że większość młodej generacji kojarzy abstynencję z młodością i zdrowiem a nie ze słabością i przypadłościami starszego wieku. Taki stan świadomości młodego pokolenia jest być może efektem rozwijanej u nas coraz szerzej promocji zdrowych stylów życia”. Zawodniczki zwracały uwagę na realizację profilaktyki alkoholowej jako szczególnego zadania w środowisku sportowym. Nelson i Weschler (2000) stwierdzili, iż istnieją specjalne programy edukacyjne skierowane na grupę sportowców ale nie są one wystarczająco skuteczne. Wypowiedzi zawodniczek potwierdzały szkodliwość picia nadmiernych ilości nisko i wysoko procentowych napojów alkoholowych. W badaniach Mędręli - Kuder (2004) wśród osób uprawiających sport deklarowało bardzo dobrą i dobrą wiedzę na temat szkodliwo-

ści alkoholu dla zdrowia. Zdaniem większości zawodniczek sportowiec nigdy nie powinien pokazywać się publicznie w stanie nietrzeźwym. Tę opinię potwierdzały również badania przeprowadzone w latach 1988-1989 (Wrona-Wolny 1994).

WNIOSKI

Konkludując stwierdza się, iż według opinii badanych zawodniczek nie można łączyć uprawiania sportu z konsumpcją alkoholu. Sportowcy powinni stanowić wzór do naśladowania oraz być autorytetem dla młodych ludzi poprzez lansowanie zdrowego stylu życia, wykluczającego konsumpcję alkoholu. Ważne jest więc dostarczanie wzorców zachowań a także wskazywanie możliwości i korzyści płynących z życia bez nałogów podejmowanych w kontekście realizacji programu edukacji dotyczącej uzależnień

PIŚMIENNICTWO

1. Celejowa I. Odżywianie sportowców. Wydawnictwo WATRA, Warszawa, 1981.
2. Grochmal S. Alkohol a wychowanie fizyczne i sport. SKP Kraków, 1988.
3. Falewicz J.K. ABC problemów alkoholowych. PARPA, Warszawa 1993.
4. Januszewski J., Kubica R. Reakcje układu krążenia i oddychania a małe dawki alkoholu u człowieka w warunkach spoczynkowych. Rocznik Naukowy TXII, AWF Kraków; 1974. 119-127.
5. Nelson T. F., Wechsler H. Alcohol and college athletes. *Medicine & Science in Sport & Exercise*, 2000, 33, 43-47.
6. Marciankowski W. Alkoholowe prawdy i mity. PZWL, Warszawa, 1986, 8-9.
7. Sierosławski J., Zieliński A. Alkohol a młode pokolenie Polaków połowy lat dziewięćdziesiątych. [W:] Alkohol a młode pokolenie Polaków połowy lat dziewięćdziesiątych. Alkohol a zdrowie. red. B. Fatyga, J. Sierosławski. PARPA nr 23, Warszawa; 1999. 65-182.
8. Vingender I. Problemy integracji społecznej na Węgrzech – dewiacje – wybrane uzależnienia. *Social Integration – Deviances – Drug Consumption*. Nowa Medycyna 2000, 12, 108; 72-78.
9. Wrona – Wolny W. Palenie tytoniu oraz picie alkoholu wśród młodzieży uprawiającej sport. [w:] Pozazdrowotne wychowanie dzieci i młodzieży. III Interdyscyplinarna Krajowa Konferencja. 10-12 Września 1998. Warszawa –Spała; 1998, 282-283.
10. Wrona – Wolny W. Wybrane zagadnienia spożywania alkoholu przez sportowców. Rocznik Naukowy. T. XXIII, AWF Kraków, 1994, 63-77.
11. Zajączkowski Ż. Medycyna sportowa w praktyce. PZWL, Warszawa 1984.
12. Żukowska Z. Zdrowie człowieka rozpatrywane w kategoriach wyboru moralnego i odpowiedzialnego. [W:] Sport na przełomie tysiącleci: Szanse i nadzieje. red. Z. Dziubiński. Salezjańska Organizacja Sportowa Rzeczypospolitej Polskiej, Warszawa, 2000, 288-298.

Tab. 1. Opinie zawodniczek na temat wybranych elementów ukazujących obraz sportowca lansującego styl życia bez alkoholu (odpowiedzi w %)

Lp.	Twierdzenie	Zdecydowanie zgadzam się	Raczej zgadzam się	Zdecydowanie nie zgadzam się	Raczej nie zgadzam się	Nie mam zdania
1.	Wśród sportowców należy lansować postawę abstynencką od alkoholu.	27,3	37,9	2,5	17,4	14,9
2.	Jeśli sportowcy razem fetują sukcesy to picie alkoholu należy do rytuału.	15,3	39,9	8,1	17,4	19,3
3.	Sportowcy pijący alkohol powinni unikać pokazywania się publicznie w stanie nietrzeźwym.	49,7	26,7	1,9	8,1	13,6
4.	W środowisku sportowym profilaktyka alkoholowa powinna być zadaniem priorytetowym.	12,4	18,6	3,1	13,8	52,1
5.	Abstynencja od alkoholu u zawodnika to pewne jego powodzenie w sporcie.	15,5	28,6	11,8	26,7	17,4

Lp.	Twierdzenie	Zdecydowanie zgadzam się	Raczej zgadzam się	Zdecydowanie nie zgadzam się	Raczej nie zgadzam się	Nie mam zdania
6.	Alkohol przeszkadza niejednemu zawodnikowi w uprawianiu sportu.	21,7	40,4	4,4	9,9	23,6
7.	Alkohol wysokoprocentowy spożywany w dużych ilościach jest szkodliwy na kondycję fizyczną sportowca.	67,7	18,6	4,4	3,7	5,6
8.	Alkohol niskoprocentowy w dużych ilościach wpływa negatywnie na kondycję fizyczną sportowca.	36,7	42,2	2,5	8,1	9,9
9.	Nadmierne spożycie alkoholu wysokoprocentowego przez sportowców w dniu poprzedzającym zawody przeszkadza w osiągnięciu dobrych wyników.	54,7	27,3	3,7	3,7	10,6

STRESZCZENIE

Organizm sportowca w czasie treningu poddawany jest wielu obciążeniom, zatem jego stan zdrowia, wydolność i sprawność zależy w dużej mierze od przyjmowanych substancji odżywczych. Spożywanie natomiast alkoholu posiadającego właściwości uszkadzające poszczególne układy i narządy człowieka, może spowodować osiągnięcie niezadowolających wyników. Celem zatem niniejszej pracy było dokonanie analizy opinii osób uprawiających sport na temat ich stosunku do picia alkoholu. Przeprowadzono badania w oparciu o sondaż diagnostyczny z wykorzystaniem anonimowego kwestionariusza, wśród 161 sportswomen dyscyplin indywidualnych i zespołowych. Ponad połowa badanych (65,2%) uważała, iż wśród sportowców należy propagować postawę abstynentcką od alkoholu. Zdecydowana większość zawodniczek (76,4%) uznała że, jeśli sportowcy sięgają po alkohol to powinni unikać publicznego pokazywania się w stanie nietrzeźwym. Przypisywały też one w większości (44,1%) znaczenie w sporcie abstynencji od alkoholu, która ich zdaniem warunkuje dobre wyniki. Respondentki postulowały również (co trzecia badana) konieczność prowadzenia programu profilaktyki alkoholowej w wyżej wymienionym środowisku. Reasumując stwierdza się, iż na podstawie wypowiedzi badanych nie można łączyć uprawiania sportu i konsumpcji alkoholu. Sportowcy powinni stanowić wzór do naśladowania i być autorytetem dla młodych ludzi poprzez lansowanie zdrowego stylu życia.

SUMMARY

The organism of an athlete is exposed to numerous burdens during training's, so his/her health, fitness and efficiency depend in great account on nourishing substances he/she receives. Whereas taking alcohol, which has properties damaging human systems and organs, may be a reason of unsatisfactory results. The present paper aims to analyze opinions on drinking alcohol expressed by persons who practice sport. The analysis was based on anonymous diagnostic opinion poll questionnaire answered by 161 sportswomen practicing both individual and team disciplines. More than a half (65,2%) of the examined women stated that abstinence should be promoted among athletes. An unquestionable majority (76,4%) was of the opinion that if athletes drank alcohol they should avoid appearing in public while intoxicated. Many of them (44,1%) declared that abstinence was important in sport because it was a condition of obtaining good results. Every third respondent postulated also that it was necessary to implement a program of alcohol prophylaxis among athletes. To recap it should be stated that according to the respondents sport cannot be combined with consumption of alcohol. Athletes should be paragon and authority for young people and they should promote the healthy style of life.