

Anxietatea traita de sportivi

Scris de Apopi Mariana Diana

Luni, 30 Mai 2011 15:05 - Ultima actualizare Luni, 30 Mai 2011 15:06



Anxietatea este o problema cu care se confrunta majoritatea sportivilor. Vorbim de anxietatea de performanta pe care o traiesc inaintea unei competitii, in timp ce se antreneaza. Aceasta poate afecta destul de mult performanta in timpul competitiei sportive si poate duce chiar la un esec real, in ciuda eforturilor si a exersarii profunde de dinainte (Weinberg & Genuchi, 1980). Astfel ca e important sa intelegem factorii care predispun atletii si sportivii, in general, din orice domeniu la experientierea anxietatii.

Antrenorii, psihologii echipei/clubului,dar si sportivii pot sa lucreze impreuna nu numai la antrenarea unor grupe musculare necesare competitiei, ci si la nivel de psihic. Multi oameni considera ca a fi sportiv e floare la ureche. De ce ai nevoie? O anumita abilitate si gata. Inveti sa dai cu piciorul in minge sau sa o batii de cateva ori in apropierea cosului de baschet si te-ai imbogatit peste noapte. Nu e nevoie de prea multa munca si nici de pregatire pentru asa ceva. Dar, la nivel cerebral, cognitiv (al gandirii) exista adevarate procese care se desfasoara intr-un ritm la fel de mare ca si la un angajat ce sta la birou si lucreaza o zi intreaga cu hartii si cifre. Spre exemplu, un individ care practica scrima trebuie sa anticipateze, sa planifice si sa ia cea mai buna decizie pentru a-si coordona in mod corect ochii, bratele si picioarele cu o viteza cat mai mare.

Au loc procese atentionale intense necesare pentru a putea face fata unei astfel de partide. Daca vorbim de sportivi in cadrul unor competitii individuale, tensiunea este mult mai mare fata de echipa pentru ca responsabilitatea esecului ii apartine in totalitate (Scanlan &

Scris de Apopi Mariana Diana

Luni, 30 Mai 2011 15:05 - Ultima actualizare Luni, 30 Mai 2011 15:06

Lewthwaite, 1987; Simon & Martens, 1979). Intr-o echipa de fotbal, rezultatul dezastruos se datoreaza tuturor fiindca nu au fost "pe faza", nu au lucrat in echipa, nu au cooperat, iar sentimentul de vinovatie nu este prea mare fiind distribuit la nivelul intregii echipe: "probabil ca am gresit si eu, dar altii? Altii au avut mingeala picior mai mult decat mine, ar fi trebuit ca ei sa fie mai atenti". Daca vorbim de scrima, aruncare cu sulita, karate, gimnastica individual, tensiunea si stresul sunt traite la intensitate maxima. Cine e vinovat pentru pierderea calificarii? "In niciun caz antrenorul, el a facut tot ce a putut. Eu sunt responsabil, eu am gresit, eu nu m-am concentrat suficient de mult, eu m-am pierdut. Sunt un adevarat dezastru."

Lazarus (1999) defineste **anxietatea ca fiind o emotie unitara de baza datorata unor stimului percepturni ca fiind amenintatori, caracterizata prin tendinte de evitare si clar diferita de emotiile relationate cu o provocare.**

Teoria

multidimensională a anxietății susține că un individ poate experiența anxietate la nivel cognitiv și/sau la nivel somatic (al corpului, Martens, Burton, Vealey, Bump, & Smith, 1990). Anxietatea cognitivă frecvent întâlnită la sportivi, dar nu numai vizează gânduri negative care invadăază, precum neîncrederea în propriile forțe și aceea "discuție interioară", cu propria persoană: "nu voi fi capabil", "dacă gresesc ce se întâmplă", "o să fie finalul carierei mele", "imi voi pierde sponsorii", "nu voi mai primi sprijin și nici nu voi mai fi acceptat la alte competiții", "ce imi vor spune cei apropiati, vor crede că sunt un ratat"? etc. Anxietatea somatică poate fi conceptualizată ca și răspunsuri fizionomice la sentimentul de amenințare: ritmul inimii este mai crescut, tensiune musculară ridicată, senzația de fluturări în stomac, nod în gât, greutate pe piept, senzația de suflare, uscăciune la nivelul gâtului, transpirații pe șira spinării, în palme, pe frunte și la nivelul tamplelor etc. (Alexander & Krane, 1996; Martens et al., 1990).

Toate aceste senzații și gânduri specifice anxietății sunt extrem de importante și chiar decisive pentru performanța în cadrul unei competiții, la un sportiv. Se va reduce capacitatea de concentrare, va apărea senzația de "spectator" în cadrul partidei, nu vor fi luate în seama micile detalii și indiciile care spun atât de multe despre anticiparea miscărilor adversarului, iar coordonarea motrică scade foarte mult (Anshel, 1990; Anshel, Brown & Brown, 1993; Krohne & Hindel, 1988). Perceperea controlului este mult mai scăzută, precum și funcționarea memoriei pentru a-ți putea reaminti indicațiile antrenorului înainte de confruntare. Cei care au avut parte de mai multe eșecuri până acum, vor trăi la o intensitate mult mai mare, **anxietatea precompetitională**,

, dar și cea din timpul partidei. Se vor activa toate gândurile și imaginiile eșecurilor anterioare ceea ce va amplifica toate caracteristicile anxietății și vor conduce în final, la un nou eșec sportiv (Gould, Petlichkoff & Weinberg, 1984).

Frica de eșec apare în principal fiindca persoana în cauza își imaginează scenarii viitoare. Ce se va întâmpla de acum încolo? Cât de groaznic și de catastrofal va fi? Ce vor spune ceilalți? Si

Anxietatea traita de sportivi

Scris de Apopi Mariana Diana

Luni, 30 Mai 2011 15:05 - Ultima actualizare Luni, 30 Mai 2011 15:06

astfel, multi ajung sa renunte la a se mai prezinta la competitii si renunta la sport, la pasiunea lor tocmai din aceasta frica de a nu pierde ceea ce au reusit pana atunci sa obtina. Evitarea este una din strategiile la care majoritatea celor ce sufera de anxietate apeleaza (Covington, 1992; Elliot & Church, 1997).

Ce se poate face?

Terapia si discutia cu un psiholog este indicata. Se vor identifica gandurile care stau la baza anxietatii si care duc in final la esec sau evitare. Se vor disputa, adica va avea o "lupta" cu aceste ganduri pentru a-i arata persoanei in cauza faptul ca, nu totul sta in sport, un esec nu spune despre el ca e o persoana lipsita de valoare, s-a intamplat si altora, uneori nu poti sa controlezi miscarile adversarului, iar renuntarea nu va imbunatatiti cu nimic anxietatea pe care o resimte. E nevoie doar de cateva sedinte de terapie, dupa care lucrurile vor incepe sa functioneze mai bine. Se vor oferi si mici exercitii de gandire, pe care sportivul sa le realizeze in timpul antrenamentelor, inaintea competitiei si chiar in timpul acesteia.

Ti s-au parut relevante aceste informatii?

Scrie ne pe diana@sighet-online.ro

Despre autor:

Psiholog-0740 935 967

Editor online: www.suntparinte.ro