

Anxietatea trairii 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 bati de cateva ori in apropierea cosului de baschet si te-ai imbogati 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 anticipeze, 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 attentionale 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 &

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 mingea la 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 stimulului percepti ca fiind amenintatori, caracterizata prin tendinte de evitare si clar diferita de emotiile relationate cu o provocare.**

Teoria

multidimensionala a anxietatii sustine ca un individ poate experientia anxietate la nivel cognitiv si/sau la nivel somatic (al corpului, Martens, Burton, Vealey, Bump, & Smith, 1990). Anxietatea cognitiva frecvent intalnita la sportivi, dar nu numai vizeaza ganduri negative care invadeaza, precum neincrederea in propriile forte si acea "discutie interioara", cu propria persoana: "nu voi fi capabil", "daca gresesc ce se intampla", "o sa fie finalul carierei mele", "imi voi pierde sponsorii", "nu voi mai primi sprijin si nici nu voi mai fi acceptat la alte competitii", "ce imi vor spune cei apropiati, vor crede ca sunt un rataat"? etc. Anxietatea somatica poate fi conceptualizata ca si raspunsuri fiziologice la sentimentul de amenintare: ritmul inimii este mai crescut, tensiune musculara ridicata, senzatia de fluturasi in stomac, nod in gat, greutate pe piept, senzatia de sufocare, uscaciune la nivelul gatului, transpiratii pe sira spinarii, in palme, pe frunte si la nivelul templelor etc. (Alexander & Krane, 1996; Martens et al., 1990).

Toate aceste senzatii si ganduri specifice anxietatii sunt extrem de importante si chiar decisive pentru performanta in cadrul unei competitii, la un sportiv. Se va reduce capacitatea de concentrare, va aparea senzatia de "spectator" in cadrul partidei, nu vor fi luate in seama micile detalii si indiciile care spun atat de multe despre anticiparea miscarilor adversarului, iar coordonarea motrica scade foarte mult (Anshel, 1990; Anshel, Brown & Brown, 1993; Krohne & Hindel, 1988). Perceperea controlului este mult mai scazuta, precum si functionarea memoriei pentru a-ti putea reaminti indicatiile antrenorului inainte de confruntare. Cei care au avut parte de mai multe esecuri pana acum, vor trai la o intensitatea mult mai mare, **anxietatea precompetitionala**

dar si cea din timpul partidei. Se vor activa toate gandurile si imaginile esecurilor anterioare ceea ce va amplifica toate caracteristicile anxietatii si vor conduce in final, la un nou esec sportiv (Gould, Petlichkoff & Weinberg, 1984).

Frica de esec apare in principal fiindca persoana in cauza isi imagineaza scenarii viitoare. Ce se va intampla de acum incolo? Cat de groaznic si de catastrofal va fi? Ce vor spune ceilalti? 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 prezenta 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 imbunatati 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?

Scrive ne pe diana@sighet-online.ro

Despre autor:

Psiholog-0740 935 967

Editor online: www.suntparinte.ro