

PSIHOLOGIJA TJELESNOG VJEŽBANJA I SPORTA

Stres u sportskim situacijama

STUDIJSKI PROGRAM SPORTSKI NOVINARI I TRENERI

Stres u sportskim situacijama

- ▶ *Stres predstavlja psihološku i somatsku reakciju pojedinca na iznenadnu promjenu u njegovoj uobičajenoj spoljašnjoj sredini.*
- ▶ *1. izaziva kognitivni šok (zbunjenost)*
- ▶ *2. slijedi faza kontrašoka (otpora), kad dolazi do adaptivnih psiholoških i fizioloških reakcija*
- ▶ *3. kad je stres savladan, javlja se faza iscrpljenosti*
- ▶ *Dvije su faze u kojima je stres kod sportista zanimljivo posmatrati:*
- ▶ *dok se pripremaju za takmičenje i*
- ▶ *dok se takmiče.*

Ovakav psihološki alarm *vodi snažnim fiziološkim promjenama*, kao što su: *promjene krvnog pritiska, promjene u lučenju nadbubrežnih žlezda itd.* Nakon faze šoka slijedi faza kontrašoka (otpora), kad dolazi do adaptivnih psiholoških i fizioloških reakcija - dolazi do jasnije kognitivne elaboracije pojava vezanih za novu situaciju, opada emocionalno uzbuđenje, fiziološki procesi se usporavaju i opada napetost. Na kraju, kad je stres savladan, javlja se faza iscrpljenosti koja nastupa prije svega kao posledica aktivnosti organizma usljed pojačanih fizioloških promjena.


Intenzivne iznenadne promene u spoljašnjoj sredini koje dovode do subjektivnog reagovanja u vidu stresa nazivamo stresorima.

To su svi oni činioci koji biološki, psihički ili socijalno ugrožavaju individuu. Doduše, stres može nastupiti i kao posledica iznenadnih povoda za radost. Intezitet stresa u nekoj mjeri upravo je proporcionalan važnosti koju spoljni činilac ima za pojedinca.

Sem rijetkih situacija (rat, zemljotres...) koje djeluju kao univerzalni stresori, stresne reakcije čoveka (njihov pravac, snaga, trajanje...) su pod snažnim uticajem kulture kojoj pripada.

Sport predstavlja ono polje ljudskog angažovanja gdje je teoretski i još više praktično veoma važno proučavati stres kao faktor uspješnosti, odnosno neuspješnosti. *Dvije su faze u kojima je stres kod sportista zanimljivo posmatrati: dok se pripremaju za takmičenje i dok se takmiče.*

U prvoj fazi stres najviše povezujemo s tim koliko se sportisti osjećaju pripremljenim da se suprotstave protivniku (o kome imaju ovakve ili onakve informacije) i u kom smislu mogu razmišljati o poslasticama ishoda takmičenja. U drugoj fazi, dok traje takmičenje, stres najviše povezujemo sa spoljašnjim faktorima (sudije, publika, teren, vremenske prilike, smjer-tendencija kretanja sportskog rezultata...) i sa lokusom kontrole koju ima sportista kako nad situacijom koja direktno zavisi od njega tako i nad uticajem faktora izvan njega.

- 
- ▶ Sve stresne činioce sportiste možemo svrstati u dvije osnovne grupe:
 - ▶ 1. spoljašnji (higijenski) i
 - ▶ 2. unutrašnji (intrapersonalni).

U ove prve spadaju svi oni stresori koji su izvan samog sportiste: vrsta sporta, rang takmičenja i beneficije koje se mogu ostvariti, objektivni status protivnika, odnos drugih (prijatelja i poznanika, publike, medija...), uslovi treniranja i takmičenja i slično. Na neki način, ovi faktori predstavljaju više negativne odrednice stresa - ako su prisutni u neželjenom pravcu (kad je protivnik stvarno jak, kad publika pravi snažan i neugodan socijalni pritisak, kad se gubi velika novčana premija...) doći će do stresa, a ako u tom smislu ovi faktori nisu prisutni to ne znači da do stresa neće doći.

U fokusu interesovanja psihologije su ovi drugi, intrapersonalni, činioci stresa. Neosporno je da će iznenadne promjene istog tipa izazvati vrlo različit psihološki alarm kod sportista s različitom psihologijom - kad se razlikuju po tome: kako opažaju stvari i pojave oko sebe, u kom smislu su u stanju da uvide bitne odnose u novonastaloj situaciji i da se koncentrišu na ono što je relevantno, da ostvare kontrolu nad ispoljavanjem emocija, da prevaziđu i savladaju strah, da istraju u psihofizičkim naporima itd.

- ▶ *Tri su osnovne grupacije psiholoških karakteristika od kojih zavisi kako će sportista kao ličnost prebroditi ugrožavajuću situaciju:*

1. one koje nam pokazuju koliko je on u stanju da izvede zahtjevane sportske radije -

kakve su mu sposobnosti (psihosenzorne, mentalne, psihomotorne), znanja (posebno ona na liniji treniranosti u izvođenju određenih sportskih vještina) i

*2. one koje nam pokazuju kako te radnje izvodi i kakvu im vrijednost pridaje, s kojom sigurnošću ih izvodi, da li je pri tome *relaksliran ili napet* i*

3. one koje govore o tome zašto ih izvodi - šta ga sve okreće i u kojoj mjeri je motivisan da se angažuje.

Gledano iz ovakvog ugla, svaki sportista je poseban i ima samo sebi svojstvene stresorne sportske situacije, u skladu sa svojim biološkim obrascem reagovanja.

Logično je očekivati, na primer, da će stresu više podleći izuzetno kompetentan sportista (sposoban, vješt i iskusan) koga karakterišu crte nesamopouzdanja, anksioznosti i bežanja od odgovornosti nego izuzetno sposoban sportista koga, suprotno, karakteriše samopouzdanje, mirnoća i prihvatanje odgovornosti.

Tipične, a to znači i najčešće stresne situacije, koje uzrokuju strah od neuspeha, stvarajući anksiozna psihička stanja su:

- ▶ da li će igrati najbolje što može, u skladu sa svojim sposobnostima
- ▶ -razmišljanje o porazu
- ▶ -pritisak da se pobjedi
- ▶ -zahtev da se "onemogući" suparnički igrač
- ▶ -da se slabo igra
- ▶ -da se učini „kritična greška“
- ▶ -kritika od strane trenera
- ▶ -neprihvatanje (negodovanje) od strane publike
- ▶ -razočarenje zbog slabe igre
- ▶ -šta će reći prijatelji, roditelji
- ▶ -subjektivno vrednovanje sportskih kvaliteta
- ▶ -kakvi su uslovi igre (vjetar, kiša, led).

HVALA NA PAŽNJI !