STRESUL PSIHIC ŞI ACTIVITATEA SPORTIVĂ

Eugeniu DUDNIC, Natalia DUDNIC
CZU: 159.944.4:796.015.8
edudnic1973@gmail.com,
ndudnic1983@gmail.com

Introducere. Supraîncordările succesive în activitatea sportivă, neurmate de refacerea energetică completă (fizică şi psihică), conduc la stres. Stările de stres se caracterizează prin faptul că reacţiile psihice şi fiziologice nu sunt integral specifice, iar indicii comportamentali nu reflectă complet tensiunea psihică şi fizică.

După M. Golu, stresul este o stare de tensiune, încordare, disconfort, determinată de agenţi afectogeni cu semnificaţie negativă (sau pozitivă, în cazul eustresului), de frustrare sau reprimare a unor motivaţii (trebuinţe, dorinţe, aspiraţii, inclusiv subsolicitarea), de dificultatea sau imposibilitatea rezolvării unor probleme. Au existat autori (de ex., Zander), care în paralel cu conceptul de „stres" – au utilizat conceptul de „străin" care desemnează modificările durabile ale organismului determinate de stresori (analoge cu deformarea corpurilor sub efectul unei presiuni externe – termen preluat din tehnică) [1, p.68].

În afara sublinierii dihotomiei semnificaţiei puternice pentru organism a agenţilor stresori negativi şi pozitivi, sunt reprezentate de includerea în rândul situaţiilor generatoare de stres a suprasolicitării cognitive-afective şi voliţionale şi a efectelor unor agenţi fizici, chimici şi biologici, toţi aceşti stimuli nonpsihologici producând – în ultimă instanţă – un stres psihic secundar. Un individ stresat trece prin reacţii specifice de alarmă, rezistenţă şi epuizare.

O definiţie sintetică a stresului general este cea dată de A. von Eiff: reacţie psihofizică a organismului, generată de agenţi stresori ce acţionează pe calea organelor de simţ asupra creierului, punându-se în mişcare – datorită legăturilor cortico-limbice cu hipotalamusul – un şir întreg de reacţii neurovegetative şi endocrine, cu răsunet asupra întregului organism. Lazarus şi Folkman definesc stresul drept un efort cognitiv şi comportamental, cu exprimare afectivă pregnantă, de a reduce, stăpâni sau tolera solicitările externe sau interne care depăşesc resursele personale [2, p.53].

Principalii factori de stres în activitatea sportivă sunt:

1. factorii fizici: zgomote, temperatură ridicată sau scăzută, precipitaţii, altitudine;

2. factorii specifici activităţii sportive:

- învingerea excitanţilor puternici şi neobişnuiţi care provoacă inhibiţia externă;
- acţiunile musculare intense, de scurtă durată, cu consum mare de energie;
- încordările musculare de lungă durată;
- acţiunile complexe care solicită capacitatea de diferenţiere;

- acţiunea în care condiţiile foarte variabile ale situaţiilor reclamă capacitatea de apreciere şi decizie;
- concursul sportiv devine stresant prin: însemnătatea absolută sau relativă a competiţiei, frecvenţa participării, valoarea adversarului, condiţiile de organizare, particularităţile arbitrajului, atitudinea spectatorilor în sensul în care influenţează negativ psihicul sportivului;
- antrenamentul şi condiţiile psihosociale: antrenamentele sunt cu atât mai dure cu cât pregătirea şi aspiraţiile sunt mai înalte; ele sunt stresante prin frecvenţă, lipsă de varietate, solicitare fizică şi psihică în raport cu pregătirea propriu-zisă, respectarea regimului de lucru şi de viaţă, natura relaţiilor interindividuale nefavorabile, durata prea mare şi în condiţii de izolare a perioadelor de pregătire dinaintea marilor competiţii.

3. factori psihici:

- stările emoţionale create de apropierea concursului în care sportivul întrezăreşte posibilitatea afirmării sau eventualitatea eşecului;
- suprasolicitările de ordin intelectual în rezolvarea situaţiilor în alegerea şi modificarea strategiilor.

Tensiunea psihică oscilează, trecând de la stări depresive, de insuficienţă, de agitaţie la stări de excitaţie, entuziasm, inspiraţie, extaz. Apar şi stări conflictuale între tendinţele sportivului şi posibilităţile de realizare, între aspiraţia către performanţă şi tendinţa instinctivă de apărare, de evitare a insuccesului, a durerii, a accidentelor, între dorinţa de afirmare personală şi interesele grupului.

Barierele psihice. Capacitatea de performanţă se fixează la un anumit nivel a cărui depăşire prezintă, îndeosebi, dificultăţi subiective, de hotărâre, încredere, convingere. Adesea bariera subiectivă este inconştientă, constituindu-se în timp, fie din însumarea unor eşecuri repetate, fie din acceptarea unor idei nestimulative. În sport, barierele pot fi concepute ca:

• limite ale unui nivel de performanţă încă neatins, de exemplu, graniţa de 8,90 m la săritura în lungime

• limite ale performanţei stabilite de un anumit sportiv care nu se poate depăşi pe sine; este vorba de fixarea nivelului de aspiraţie, chiar şi inconştient.

Barierele psihice sunt dublu condiţionate: social şi individual. Din punct de vedere social, sunt determinate de influenţa opiniei grupului, iar individual, barierele se constituie din multitudinea factorilor limitativi care conduc, prin repetare, la formarea unei atitudini subiective de neîncredere, de teamă. Barierele psihice din stările-limită nu sunt numai afectiv-motivaţionale sau motrice, ci şi intelectuale. Lipsa de imaginaţie şi creativitate acţionează ca un obstacol pe care individul nu-l trece decât foarte greu, prin intermediul elementelor de tip stimulativ-activativ: sugestia încurajatoare, motivaţia, restructurări cognitive, reglări ale nivelului afectivităţii, restructurări în tehnică şi tactică [3, p.145].

Epuizarea a fost definită ca o pierdere progresivă a entuziasmului, a energiei şi scopului. Pierderea energiei fizice şi emoţionale poate fi însoţită de atitudini negative, de

convingerea diminuării performanţei, pierderea interesului, tendinţa de retragere sau renunţare. Legea diminuării performanţei: ameliorările într-un anumit sport sunt notabile în stadiile timpurii ale învăţării, scăzând după ce se atinge un nivel înalt de performanţă.

Indiferent de preţul adaptării în plan somatic ori psihic, stresul psihic lasă în urma lui două posibile modificări ale stării sistemului reprezentat de întregul organism:

- creşterea rezistenţei faţă de solicitări ulterioare identice sau similare cu aceea care l-a generat, în caz că subiectul a dominat, deşi stresat, situaţia inductoare a stresului psihic se realizează un veritabil antrenament faţă de suprasolicitări psihice în circumstanţe potenţiale similare;
- apariţia unei adevărate vulnerabilităţi faţă de stres ce reprezintă o capacitate a subiectului de a intra în stres mult mai uşor, la acţiunea aceloraşi agenţi stresori care i-au produs stresul psihic iniţial, în cazul în care acesta s-a soldat cu un eşec adaptativ: subiectul nu a reuşit să găsească cel mai potrivit răspuns faţă de situaţie sau consecinţele ei au fost nocive [4, p.92].

Concluzii. Multitudinea de agenţi stresori au o natură variată în activitatea sportivă determinând situaţii stresante polimorfe, cum este, de exemplu, desfăşurarea unei activităţi într-un ritm neadecvat cu perturbări senzoriale şi cu o durată prelungită pe fondul unei stări afective negative. În această situaţie, reevaluarea problemei este o strategie utilizată în combaterea acestui tip de stres. Ea constă în reducerea diferenţei percepute iniţial de subiect între gradul de ameninţare şi propriile resurse, fapt ce ajută la perceperea situaţiei ca fiind mai tolerabilă, reinterpretare pozitivă.

Stresul psihic este deci o reacţie de adaptare stridentă, la o constelaţie de factori, configurând o situaţie care solicită structurile reglatoare cele mai înalte ale psihicului, ameninţând să deregleze activitatea, fapt cu consecinţe inevitabile, potenţial nocive, asupra tuturor compartimentelor din subordine.

Referinţe:

1. EPURAN, M., HOLDEVICI, I., TONIŢA, F. *Psihologia sportului de performanţă: teorie şi practică*. Bucureşti: FEST, 2001, pp. 68-70.
2. HOLDEVICI, I. *Tratat de psihoterapie cognitiv-comportamentală*. Bucureşti: Ed. Trei, 2009.
3. HOLDEVICI, I. *Psihologia succesului.* Bucureşti: Ceres, 1993.
4. IAMANDESCU, B.-I. *Stresul psihic din perspectivă somatică şi psihosomatică.* Bucureşti: Infomedica, 2002, pp.92-94.