

ŠPORTNIK IN STRES

Seminarska naloga

Kaj se dogaja s športnikom v stresni situaciji?

Stres nastopi zaradi nekega dražljaja v okolju, ki lahko povzroči najprej vzburjenje in nato negativne misli ali pa obratno (najprej negativne misli nato vzburjanje).

Športnik lahko doživlja to stresno situacijo fizično in psihično. Poznamo telesne spremembe, kjer začne športniku srce hitreje biti, »tišči« ga na stranišče, je napet, se pospešeno znoji, potem so tudi spremembe v psihičnem delovanju, športnik se ni zmožen skoncentrirati, težko sprejema odločitve, ni pozoren, in spremembe v izvedbi, športnik dela odvečne gibe, je zakrčen, izogiba se težjim tehničnim elementom, izvaja nepravilne in odvečne gibe.

Te spremembe vplivajo zelo negativno na športnikovo izvedbo. Za doseg nekih vrhunskih dosežkov se mora športnik znati spoprijeti s stresom.

Sproščanje

Sproščanje je strategija, ki me v neki stresni situaciji sprosti in je koristna za nastop. Pomaga tako telesno (boljše gibanje) kot mentalno (trezno razmišljanje).

Sproščanje se uporablja, ko je pri športniku prisoten stres, pred velikimi tekmami oz. tekmovanji, za boljšo koncentracijo, kontrolo treme, agresivnosti, premagovanje napora, boljšo regeneracijo in počitek.

Poznamo več različnih metod sproščanja. Ena izmed njih je progresivna mišična relaksacija (PMR), ki deluje na principu napni + sprosti.

Dolga PMR: sedimo ali ležimo v udobnem položaju (ne smemo zaspati), zapremo oči, vaja traja 10-15 minut, misli kontroliramo, da nam ne uhajajo drugam, pomagamo si z navodili za napenjanje in sproščanje posameznih delov telesa. Najprej napnemo posamezen del telesa za 5-8 sekund nato pa ga poskušamo z misli sprostiti 10-30 sekund.

Vrhunski športniki bolje prepoznajo in začutijo lastne reakcije v stresnih situacijah in jih hitro in učinkovito sprostijo oz. zmanjšajo. Uporabljajo jih med tekmo (kratke) in za priprave na tekmo. Uporabljajo jih pogosteje, bolj sistematično in na treningih.

Samogovor

To je tisto, kar si v mislih govorimo oz. naše misli. Te misli so lahko koristne ali pa nekoristne. Lahko je kontroliran (nekaj, kar počnemo zavestno) ali pa nekontroliran (vsiljen). V športu predvsem kontroliramo misli v času pred in med tekmo, treningom. Lahko nas usmerja, spodbuja, vznemirja, nepovezan z nastopom, lahko je o nas.

Športniki s samogovorom odženejo negativne misli, misli usmerijo na nastop, na tekmah so tako rekoč »brez misli«, z njimi se rešujejo iz kritičnih situacij, se spodbujajo in »naredijo« samozavestnega.

Samogovor se uporablja za učenje ali popraviljanje tehničnih elementov, usmerjanje pozornosti, premagovanje napora, kontrolo čustev, samozaupanje.

Ko športnik spozna, da so njegove misli neproduktivne, si lahko pomaga s tehniko zaustavljanja misli. Ko se znajе v položaju s polno glavo negativnih misli, si mora zavpiti: »Stop!«. S tem ustavi negativni val in ga zamenja s produktivnimi mislimi. Vendar pa tehnika ne deluje dobro, če nima produktivnih misli že vnaprej pripravljenih.