

# Stres i pobudzenie a działanie sportowe – czy i jak sobie radzić?

**Dr Łukasz Bojkowski**

*Zakład Psychologii AWF w Poznaniu*

*Lech Poznań Football Academy*



**LPFA**

Poznań, 30.11.2023

Stres jest zjawiskiem biologicznym i odpowiedzią organizmu na stawiane mu wymagania. Jest to normalna reakcja organizmu, mająca charakter przystosowawczy. Pobudzenie emocjonalne związane ze stresem to dla ciała sygnał „walcz albo uciekaj”.

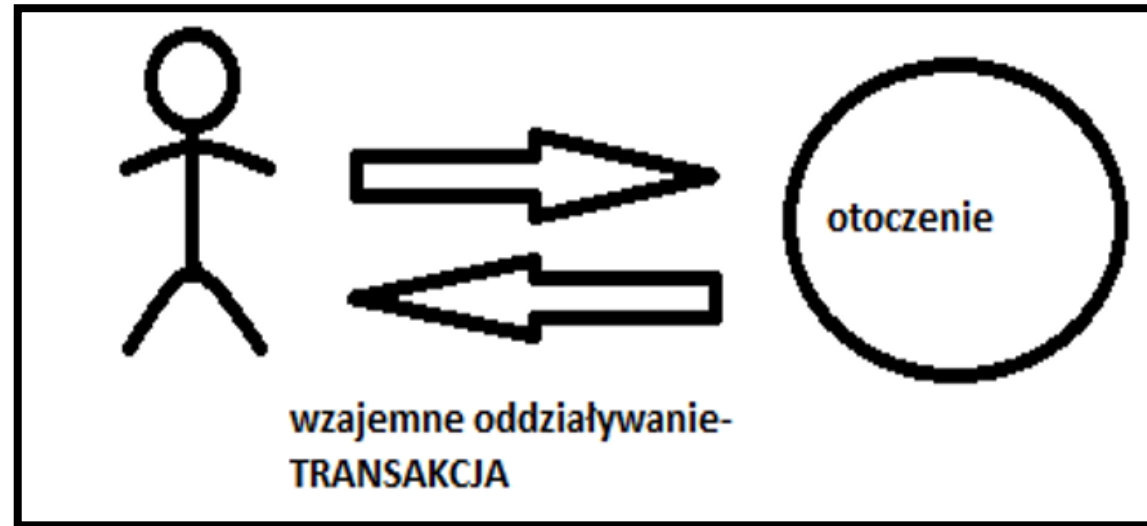
**Stres**



**Pobudzenie  
emocjonalne**



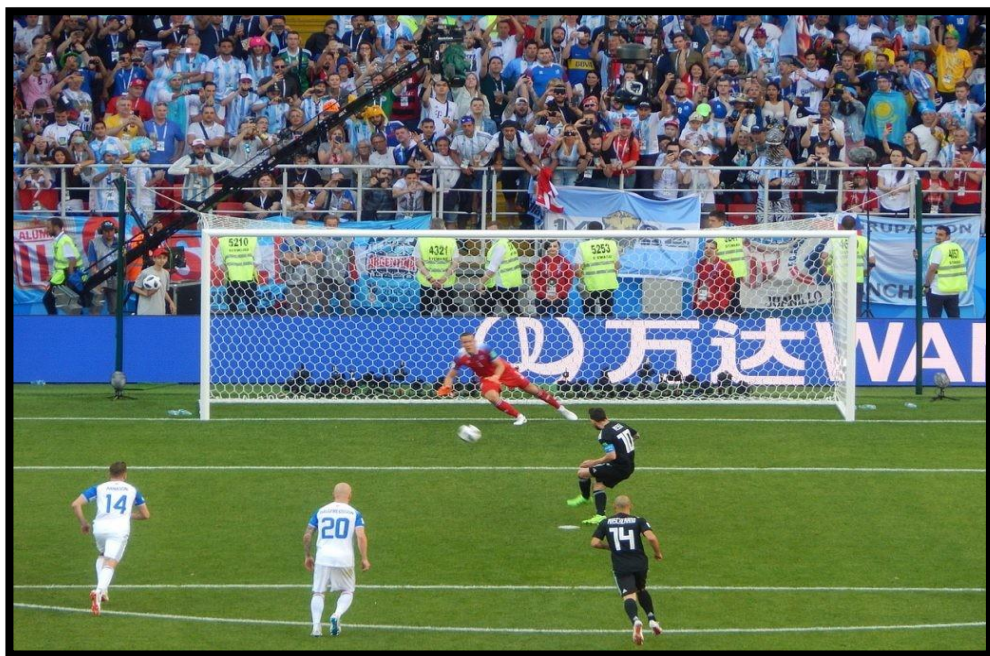
**„Walcz albo uciekaj”**



Według koncepcji Lazarusa i Folkman, sytuacja stresowa stanowi określoną relację (transakcję) jednostki z otoczeniem, która została oceniona przez nią za obciążającą lub przekraczającą dostępne zasoby i stanowi zagrożenie dla jej dobrostanu. Badacze uważają, że skutki sytuacji stresowej oraz jej nasilenie są uzależnione od oceny poznawczej (ocena pierwotna i wtórna) oraz sposobów radzenia sobie.

## A. Znaczenie sytuacji

- im ważniejsze wydarzenie, tym większe towarzyszy temu zdenerwowanie (decyduje znaczenie dla jednostki)



Wraz ze wzrostem rangi wydarzenia i znaczenia sytuacji, w której znajduje się zawodnik, może wzrastać poziom stresu i lęku. Przykładowo: silniejszy stres przeżywa się przed meczem o mistrzostwo świata niż przed rozgrywkami ligowymi. Jednocześnie znaczenie wydarzenia nie musi być związane z prestiżem zawodów (gdy zawody obserwują na przykład rodzice sportowca lub obserwatorzy innych klubów, ten może odczuwać większe pobudzenie) (za: Jarvis).

**B. Oczekiwania**  
- sprostanie  
nadziejom, gdy  
od wyniku zależy  
często dostęp do  
korzyści  
(w tym zasobów)



Zarówno całe zespoły, jak i pojedynczy zawodnicy mogą znajdować się pod presją oczekiwań, które dotyczą efektywności ich startów. Zbytni nacisk rodziców, trenerów, sponsorów czy kibiców może potęgować obawę przed współzawodnictwem i rywalizacją (za: Jarvis).

## C. Niepewność

- generuje nie tylko negatywne odczucia, ale prowadzi także do stanu oczekiwania i przyjemności udziału

Im większa niepewność co do wydarzenia, tym mogą towarzyszyć temu silniejsze emocje, niepokój może być spotęgowany. Nauczyciele i trenerzy mogą łagodzić go informując szczegółowo o kolejnych etapach postępowania, zwracając uwagę na aspekty zadaniowe rywalizacji, warunki zawodów, stan przygotowań przeciwników, wyjaśniając obowiązujące reguły, zasady, przepisy i regulaminy (za: Jarvis).



## **D. Stres związany z treningiem sportowym**

- regularne zajęcia prowadzą nie tylko do zmęczenia fizycznego (oraz superkompensacji), ale również do zmęczenia psychicznego

Czynnikami stresogennymi może być:

- brak postępów, opieki trenera, klubu lub związku, powołań itp.
- zbyt intensywna praca treningowa (zwłaszcza po kontuzji)
- nieadekwatne wymagania do możliwości zawodnika
- problem z pogodzeniem obowiązków sportowych z osobistymi
- obawa o przyszłość kariery

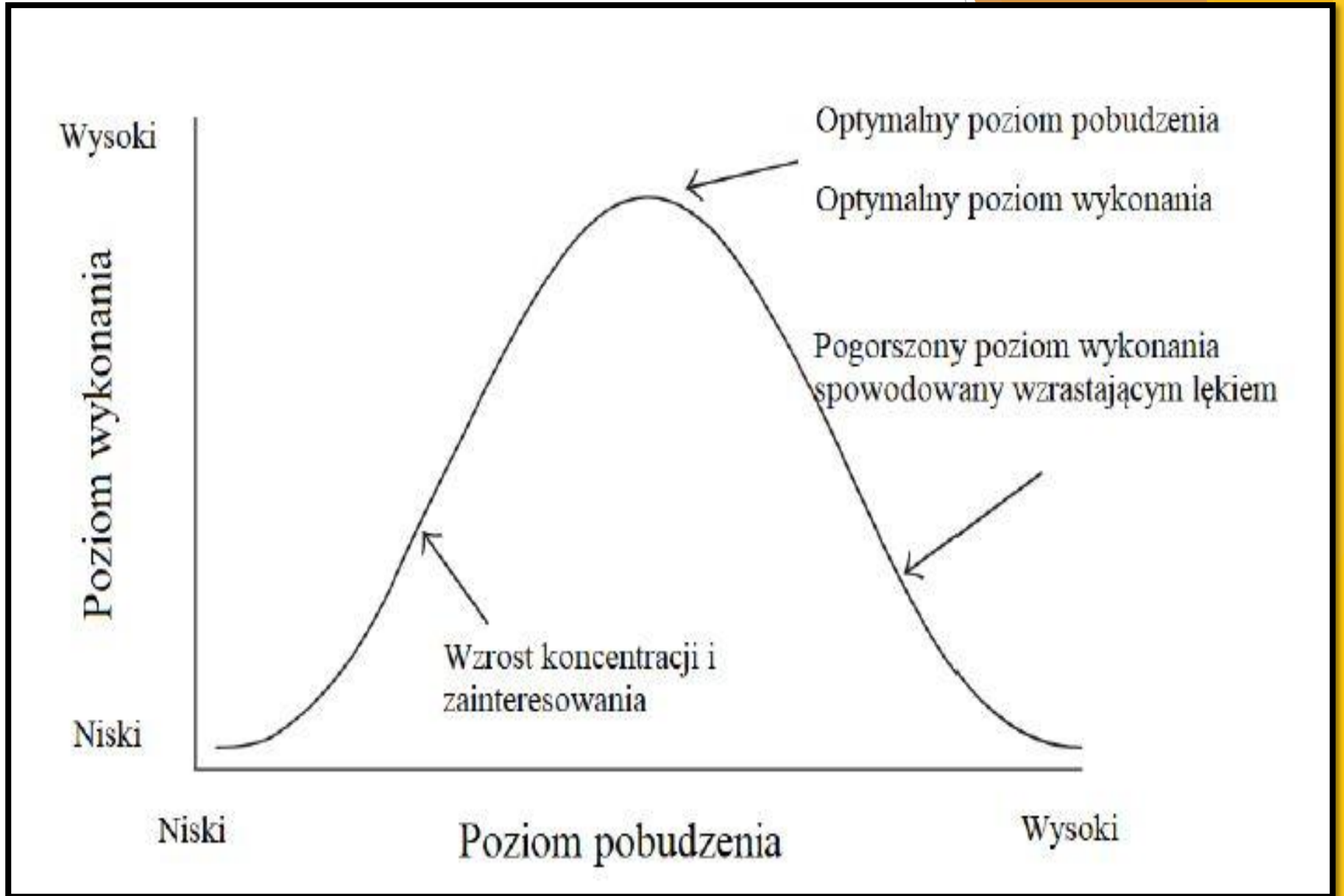
## E. Obawa o przebieg i ostateczny wynik rywalizacji

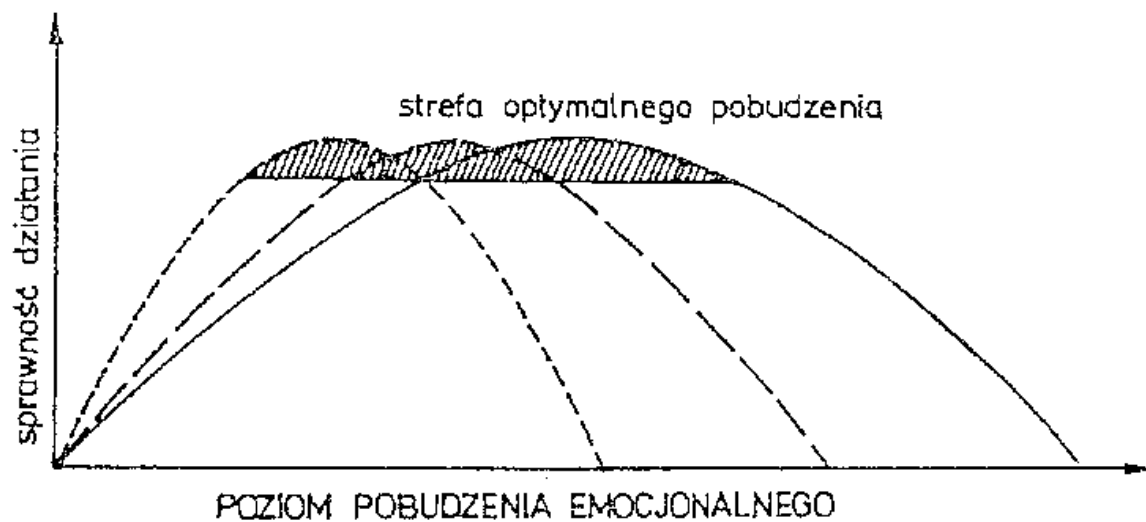
Najczęściej wymienia się trzy poziomy aktywacji występujące w sytuacji przedstartowej:

1. Pobudzenie emocjonalne optymalne - które korzystnie wpływa na efektywność działania sportowca. Jednostka osiąga ten poziom pobudzenia gdy stopień mobilizacji odpowiada trudności zadania sportowego, a planowany wynik jest dla niej subiektywnie ważny i możliwy do osiągnięcia.
2. Pobudzenie emocjonalne nadmierne - wprowadzające dezorganizację działania, niekorzystnie wpływające na realizację celów startowych (pobudzenie przekracza poziom mobilizujący).
3. Pobudzenie emocjonalne obniżone - spowodowane długotrwałym silnym pobudzeniem emocjonalnym np. gdy zawodnik z różnych przyczyn nie zmobilizuje się w odpowiednim stopniu do czekającej go próby (za: Gracz, Sankowski).



I prawo Yerkesa-Dodsona pokazuje, że w miarę wzrostu pobudzenia rośnie jakość wykonywanych zadań, ale tylko do pewnego (krytycznego) momentu, po czym zaczyna się pogarszać, aż do ostatecznej dezorganizacji (oznacza to, że początkowo im silniej będziesz pobudzony, tym lepiej możesz pracować, jednak tylko do poziomu optymalnego pobudzenia). Dalszy jego wzrost (przekraczający indywidualne optimum) spowoduje, że poziom wykonania może się pogorszyć (za: Pielas).





- zadanie bardzo trudne
- · - · - zadanie o średnim stopniu trudności
- zadanie bardzo łatwe

II prawo Yerkesa-Dodsona wskazuje stopień trudności zadania jako zmienną modyfikującą związek między pobudzeniem a sprawnością działania. Teoria przedstawia założenie zakładające, że w zadaniach prostych, nawet bardzo silne pobudzenie nie powoduje poważniejszych zmian w sprawności działania, natomiast w przypadku zadań trudnych nawet niewielkie natężenie pobudzenia może wpłynąć na pogorszenie sprawności działania (za: Pielas).



**Odporność psychiczną** ujmuje się w kontekście dobrego funkcjonowania psychospołecznego pomimo doświadczania obiektywnie niekorzystnych warunków życia

## 1. Kształtowanie zdolności do koncentracji na zadaniu



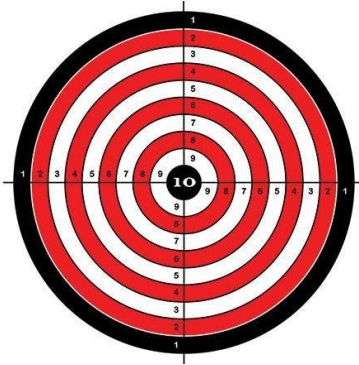
Zbieranie informacji dla potrzeby obniżenia lęku

...osoba musi być przekonana, że zadanie mieści się w granicach jej możliwości



Rozwijaniu i wzmacnianiu odporności psychicznej w sporcie służy dokładna orientacja w zadaniu i we właściwej psychologicznej sytuacji, w której ma ono być wykonane. Pozytywne wykorzystanie takiego przygotowania psychicznego jest możliwe, gdy sportowiec jest przekonany, że mieści się ono w granicach jego możliwości, że nie wymaga się od niego rzeczy niemożliwych. Nadmiar motywacji i zbyt silne zewnętrzne naciski na osiągnięcia maksymalne raczej obniżają wyniki przez to, że wobec napotykaných trudności wywołują zbyt silne napięcie emocjonalne (za: Gracz, Sankowski).

## 2. Wzmacnianie wytrwałości



1. Cele konkretne są lepsze niż ogólne

2. Cele powinny być możliwe do zmierzenia

3. Cele wymagają akceptacji zawodników (co poprawia komunikację i współpracę)

Kształtowaniu odporności psychicznej w sporcie sprzyja rozwijanie nawyku kończenia rozpoczętych zadań sportowych oraz podtrzymywanie motywacji do działania nawet w momentach występowania trudności. Wytrwałość w pokonywaniu trudności sportowiec może ćwiczyć przez stałe podwyższanie celów sportowych, a nieraz przez stosowanie podczas treningu obciążeń większych niż te, z którymi spotkać się może na zawodach (za: Gracz, Sankowski).

### 3. Kształtowanie samoorientacji i samokontroli

Człowiek musi wiedzieć, że odczuwane przez niego napięcie czy też różnorodne zmiany organiczne to często **normalna sytuacja**

Musi je zaakceptować i zrozumieć co pozwoli na **wgląd** w siebie

Każdy zawodnik, który startuje w zawodach sportowych i stara się maksymalnie mobilizować, przeżywa silne pobudzenie funkcji psychofizycznych. To pobudzenie jest konieczne wobec zwiększonych wymagań sytuacji sportowej. Nie może się więc dziwić, a tym bardziej bać reakcji własnego organizmu. Musi je rozumieć w sposób racjonalny i zaakceptować, rozpoznać własne możliwości neuropsychiczne i ich samokontrolę w taki sposób, aby napięcie nie przekraczało poziomu optymalnego (za: Gracz, Sankowski).



# 4. Opanowywanie i przekształcanie emocji

Sprzyja wzmocnieniu wiary we własne siły

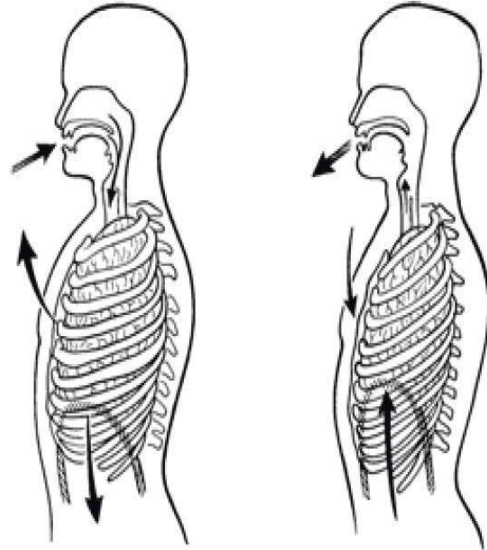
Szczególne możliwości opanowywania emocji negatywnych stwarza tzw. przekwalifikowanie. Dotyczyć to może np. lęku, który przez odpowiednie zabiegi (koncentracja na zadaniu) można przekształcić w złość sportową (zezłoszczenie się na własny lęk). Takie przekwalifikowanie negatywnej emocji zwiększa prawdopodobieństwo sukcesu, co przy zachowaniu wysokiej aktywacji oraz zmianie treści i częściowo znaku emocji, sprzyja wzmocnieniu wiary we własne siły (za: Gracz, Sankowski).

## 5. Wiedza na temat wartości jaką stanowi wsparcie społeczne

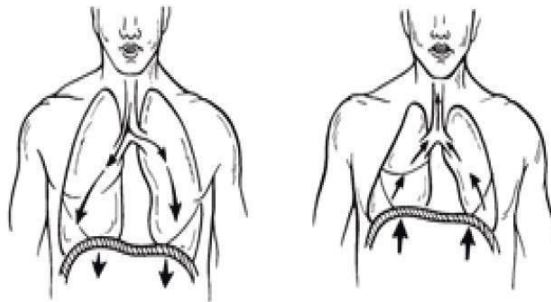
Wsparcie społeczne to działanie lub inna forma pomocy skierowana do człowieka lub do grupy, umożliwiająca im przezwyciężenie własnych problemów, trudności, konfliktów, trudnych sytuacji. Wsparcie jest specyficzną formą pomagania, która polega na umiejętności wyzwolenia wiary we własne siły, mobilizowania sił, aktywności i możliwości osoby wspieranej. W czasie aktywności sportowej takim wsparciem społecznym dla zawodnika mogą być między innymi rodzice, trenerzy, członkowie sztabu szkoleniowego.

# 6. Techniki oddechowe

**1. Oddychanie z gwizdaniem** – składamy usta jak do gwizdania, bierzemy wdech nosem licząc do 2, robimy wydech przez usta złożone jak do gwizdania licząc do 4 (powtarzamy 5 razy).



**2. Rozciąganie klatki piersiowej** – siadamy na krześle, plecy trzymamy prosto, unosimy jedną rękę nad głowę, drugą trzymamy na biodrze, przechylamy się delikatnie rozciągając bok z podniesioną ręką, bierzemy wdech nosem, powoli wydychamy powietrze (lekko rozchylnymi ustami) i opuszczamy rękę, powtarzamy na drugą stronę (po 5 razy na każdą ze stron).



Dla osób początkujących nauka oddychania w trakcie aktywności fizycznej powinna być równie istotna, jak właściwa technika wykonywania ćwiczeń. Panując nad oddechem, w większym stopniu kontrolujesz pracę mięśni i wpływasz na ciśnienie oraz tętno. Dzięki oddechowi zapewniasz wymianę tlenową w komórkach i dostarczasz niezbędnego do ich funkcjonowania tlenu. Ograniczenie dostępu tego pierwiastka prowadzi do bardzo szybkiego spadku wydolności.

**Dziękuję za uwagę!**