

## Nivo aktivacije, stres i anksioznost u sportu

- ✓ razlika između termina: nivo aktivacije, stres i anksioznost;
- ✓ identifikovanje osnovnih izvora stresa i anksioznosti;
- ✓ povezanost između povišenog nivoa pobuđenosti i sportskog nastupa;
- ✓ teorijski modeli o povezanosti anksioznosti i sportskog nastupa;
- ✓ osnovni principi suočavanja sa stresom;
- ✓ pristupi i tehnike namenjene tretmanu anksioznosti.

## Definisanje termina

- Nivo aktivacije (pobuđenost) je opšta fiziološka i psihološka aktivacija. Njen intenzitet varira od odsustva aktivacije – duboki san, do intenzivnog uzbudjenja.

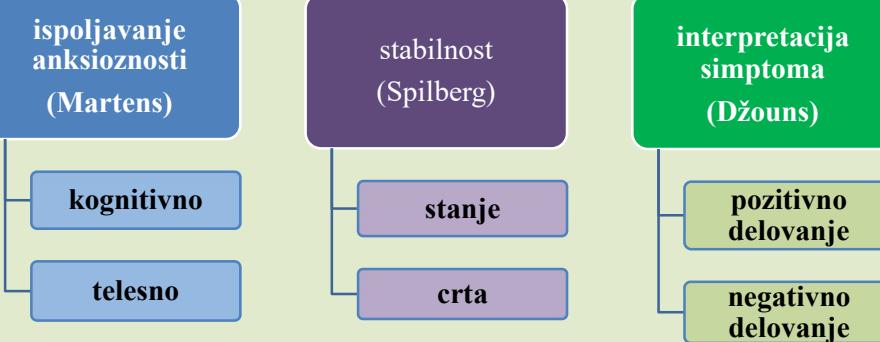
*Nisam se najbolje snašla u prvih šest hitaca. Trema je bila prevelika, ruka je drhtala. Kada sam se smirila, sve je došlo na svoje. Poslednja četiri hica je sve došlo na svoje, pokazala sam šta i koliko mogu, ali je to bilo nedovoljno jer sam već imala veliki zaostatak,*

**opisala je osećanje anksioznosti Bobana Veličković, koja se bavi streljaštvom, na OI u Riju 2016. godine.**

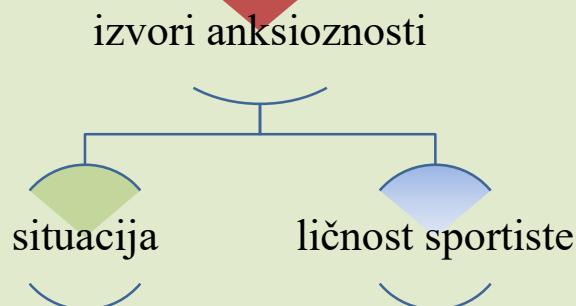
**Anksioznost** je specifično negativni emocionalni odgovor na takmičarske stresore. Ovo neprijatno emocionalno stanje visokog uzbudjenja karakterišu nervozna, zabrinutost, stah.

Povezano je sa povišenom aktivacijom tela i može biti različitog stepena.

## Definisanje termina



## Izvori anksioznosti



## Izvori anksioznosti

Najčešći situacioni izvori su sledeći:

- ✓ **Značaj događaja.** Što je događaj značajniji – on je stresniji.
- ✓ **Neizvesnost.** Što je veća neizvesnost, veći je i pritisak. Najveća je neizvesnost onda kada se takmiče dva ujednačena tima ili dvoje sportista čije su sposobnosti gotovo izjednačene.
- ✓ **Očekivanja.** I visoka i niska očekivanja su povezana sa osećanjem anksioznosti.

## Izvori anksioznosti

Izvori u ličnosti sportiste su brojni, a najčešći su:

- ✓ **Crta anksioznosti.** Za osobe koje imaju visoko izraženu crtu anksioznosti takmičarska situacija je preteća i provočirajuća.
- ✓ **Zaključivanje o uzrocima (atribucija).** Sklonost sportiste da uspeh u izvršavanju zadatka pripisuje spoljašnjim nestabilnim faktorima (sreći), a neuspeh stabilnim unutrašnjim (nedovoljnim veštinama) dovodi do povišene anksioznosti.
- ✓ **Perfekcionizam.** Sportisti koji postavljaju nemoguće visoke standarde izvršavanja zadatka mogu da se osećaju anksiozno kada se nastup ne odvija glatko.

## Izvori anksioznosti

- ✓ **Strah od neuspeha.** Sportisti koji imaju stav „pobeda po svaku cenu“, automatski su podložni anksioznosti. Ako veruju da je njihovo samopoštovanje neodvojivo od postignuća, najverovatnije će postati nervozni kada postoje izgledi da će biti poraženi, zato što je to direktna pretnja njihovom samopoštovanju.
- ✓ **Nedostatak samopouzdanja.** Sportisti koji nisu dovoljno samopouzdani, odnosno koji ne veruju u svoje sposobnosti iskušće viši stepen anksioznosti.

## Kako povišeni nivo pobuđenosti i anksioznost utiču na sportski nastup?

- ✓ **Preko povišenog nivoa mišićne tenzije, umora i teškoća u koordinaciji.** Povišen nivo aktivacije i stanje anksioznosti dovode do umora i povećane mišićne napetosti koja vodi teškoćama u koordinaciji, što zajedno uzrokuje lošiji nastup.
- ✓ **Preko promena u pažnji, koncentraciji i vizuelnom pretraživanju – povišen nivo aktivacije sužava opažajno polje ili na relevantne informacije (na primer, na protivnika) ili na irrelevantne (na primer, na publiku).** Opažajno polje može biti toliko suženo da sportista gubi pregled celokupnog terena/površine što izrazito negativno utiče na zadatke koji zahtevaju široku spoljašnju pažnju.

## Teorije i modeli o povezanosti anksioznosti i uspešnosti sportskog nastupa

### Teorija nagona

Povezanost između pobuđenosti i uspešnosti nastupa je linearna: što je pobuđenost veća i anksioznost je veća, izvršavanje zadatka je bolje.

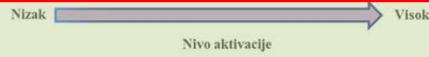
Međutim, gotovo da se svaki sportista može setiti situacije u kojoj je bio veoma pobuđen i anksiozan i loše je izvršio zadatak.

**+**

Doprinos ove teorije nalazi se u davanju odgovora na pitanje zašto iskusni sportisti postižu bolji nastup na takmičenjima, dok početnici koji imaju manje iskustva vrlo često pokleknu pod pritiskom takmičenja.

**-**

Nedostaci ove teorije su u tome što ne objašnjava razloge zbog kojih iskusni sportisti u određenim takmičarskim situacijama pokleknu zbog veoma visokog nivoa pobuđenosti i čine neshvatljive greške.



## Teorije i modeli o povezanosti anksioznosti i uspešnosti sportskog nastupa

### Teorija obrnutog slova U

Za svaki sport i za svaki sportski zadatak postoji optimalan nivo pobuđenosti na kome se ostvaruje visok nivo postignuća.

I previsok, kao i prenizak nivo pobuđenosti dovodi do pada u postignuću.

Prema ovoj teoriji, odnos između postignuća i anksioznosti ima oblik obrnutog slova U. **Optimalan nivo pobuđenosti za izvršavanje određenog zadatka direktno zavisi od složenosti rečitina koja se izvodi.**

**+**

Doprinos ove teorije je u tome što može da objasni zašto se kod vrhunskih sportista pod pritiskom događaju neobjašnjive greške, zašto oni, kada dostignu visoke nivoe aktivacije, greške. Predviđanja koja daje ova teorija odnose se prevashodno na relativno jednostavne zadatke.

**?**

Ostaje otvoreno pitanje da li se optimalni stepen aktivacije uvek dešava na središnjoj tački kontinuma aktivacije, a treba imati u vidu i teškoće preciznog

## Teorije i modeli o povezanosti anksioznosti i uspešnosti sportskog nastupa

### Model katastrofe

**Somatska anksioznost različito deluje na uspešnost obavljanja sportskih zadataka u zavisnosti od stepena kognitivne anksioznosti.**

U slučaju niskog nivoa kognitivne anksioznosti princip obrnutog slova *U* potpuno primenljiv.

Međutim, kada sportisti iskuse visoku kognitivnu anksioznost, mali porast pobjeđenosti iznad optimalnog može dovesti do dramatičnog pada u postignuću.

+

Doprinos se prepoznaće u tome što ističe da optimalni nivo aktivacije nije dovoljan za optimalni nastup, već je neophodno uzeti u obzir i mogućnost upravljanja i kontrolu sportiste nad nivoom kognitivne anksioznosti.

Druga praktična aplikacija odnosi se na to da kognitivna anksioznost ne mora delovati samo negativno na nastup.

-

Postoji određena naučna podrška za ovu teoriju, veoma se teško može testirati.

## Teorije i modeli o povezanosti anksioznosti i uspešnosti sportskog nastupa

### Teorija individualne zone optimalnog funkcionisanja (IZOF)

**Poželjan nivo anksioznosti** → zona optimalnog stanja anksioznosti u okviru koje sportisti postižu svoj najbolji nastup i on nije uvek na središnjoj tački već se razlikuje kod svakog sportista. Za neke je na nižem, a za neke na višem nivou.

Optimalni nivo nije u jednoj tački već zauzima širi opseg. Za najbolji nastup treba da dostignu svoju optimalnu zonu stanja anksioznosti, već ali i najviše nivo drugih pozitivnih (samopouzdanje, uzbudjenje) i niže negativnih (strahovi, nervosa) emocija.

+

Značaj utvrđivanja optimalnog nivoa funkcionisanja za svakog sportista. Međutim, ne samo da se željeni nivo razlikuje između različitih sportista, već fluktira i u zavisnosti od situacije kod svakog sportista.

-

Kada se sportisti takmiče protiv mnogo slabijeg protivnika, tada ne važi opšte pravilo da anksioznost treba da bude na optimalnom nivou. Bez obzira na to, jači sportista ili tim pobeduje.

## Teorije i modeli o povezanosti anksioznosti i uspešnosti sportskog nastupa

### Teorija obrta

Pobuđenost utiče na uspešnost izvršavanja sportskih zadataka u zavisnosti od toga kako je sportista interpretira.

Visok nivo pobuđenosti jedan sportista može da interpretira kao prijatno, a drugi kao neprijatno uzbudjenje.

Nizak nivo aktivacije jedan sportista može da interpretira kao relaksiranost, a drugi kao dosadu. Sportista takođe može brzo, iz minuta u minut, da menja svoju interpretaciju.

**Prema ovoj teoriji, najbolji nastup postiže kada sportista nivo aktiva interpretira kao prijatno uzbudjenje**

+

Doprinos ove teorije je dvojak.

Prvo, ne samo da stepen aktivacije, već i interpretacija i značenje koje joj sportista daje, postaju značajni za njen uticaj na izvršavanje sportskih zadataka.

Drugo, uvaženo je da uspešnost nastupa može da se menja u zavisnosti od toga da li je ova interpretacija pozitivna ili negativna.

-

Ovaj teorijski model nije dovoljno empirijski proveren, te je rano za donošenje čvrstih zaključaka.

## Tretman anksioznosti

- ✓ Sportisti iskuse anksioznost kada veruju da nemaju kapacitete da se suoče za zahtevima određene situacije. Pritisak nastaje ako postoji nesklad između onoga što sportista misli da može da uradi i verovanja u ono što se od njega očekuje.
- ✓ Pritisak nije karakteristika situacije, već nastaje u glavi sportiste – u određenom načinu razmišljanja.
- ✓ Izuzetno je značajno da sportista nauči da razlikuje pritisak situacije od svoje reakcije na taj pritisak. To će mu pomoći da razume da ne mora na stresnu situaciju i pritisak automatski da odgovori reakcijom pritiska, tj. anksiozno.
- ✓ Sportista ne može uvek da promeni situaciju, ali može promeniti svoju reakciju na situaciju.

## Tretman anksioznosti

- ✓ Efikasno suočavanje sa stresom i pritiskom odnosi se na sve kognitivne napore i napore u ponašanju koje osoba ulaže kako bi upravljala spoljašnjim i/ili unutrašnjim zahtevima i konfliktima, ovladala pritiskom i redukovala ga ili kako bi ga na neki način tolerisala.
- ✓ Uspešni sportisti se razlikuju prema tome koje strategije suočavanja sa stresom i pritiskom koriste, a zajedničko za sve njih jeste da poseduju upravo one veštine koje su efikasne kada su im potrebne.

## Tretman anksioznosti

**Suočavanje usmereno na emocije**

**Podrazumeva aktivno menjanje interpretacije date situacije i reakcije na tu situaciju. To je regulacija emocionalnog odgovora na problem.**

**Može da obuhvati različita ponašanja:**

- ✓ meditaciju,
- ✓ relaksaciju,
- ✓ maštanje,
- ✓ kognitivne napore da se promeni značenje situacije.

Suočavanje usmereno na emocije više odgovara onim situacijama u kojima se izvori stresa ne mogu kontrolisati.

## Tretman anksioznosti

### Teorijska stanovišta o primeni tretmana anksioznosti

**Hipoteza podudaranja.** Efikasnost primenjenih intervencija za smanjenje intenziteta anksioznosti, zavisi od toga da li se primenjena tehnika podudara sa dominantnim simptomima (kognitivnim ili somatskim).

**Simultano tretiranje telesne i kognitivne anksioznosti.** Primena kombinovanih tretmana koji istovremeno deluju i na telesnu i na kognitivnu anksioznost kroz primenu multimodalnih treninga daje najbolje efekte.

## Tretman anksioznosti



- ✓ Redukcija telesne anksiznosti;
- ✓ Redukcija kognitivne anksioznosti;
- ✓ Redukacija i telesne i kognitivne anksiznosti;

- ✓ Postavljanje ciljeva;
- ✓ Samogovor;
- ✓ Imaginacija;
- ✓ Relaksacija;
- ✓ Veštine restrukturiranja;
- ✓ Predtakmičarske rutine;

## Tretman anksioznosti

Može dogoditi da sportista nije dovoljno pobuđen da bi pružio uspešan takmičarski nastup, što se prepoznaje na osnovu sledećih znakova: sportista se usporeno kreće, oseća težinu u nogama i trom je, njegov um „luta“ i pažnja

Efikasne strategije za pobuđivanje sportiste su strogo individualne a najčešće obuhvataju: ubrzavanje frekvence disanja, upotrebu odgovarajućih reči (jako, napred, teško, agresivno, brzo...) i pozitivnih iskaza, slušanje energične muzike, primenu imaginacije, naknadno dopunjavanje treninga (primenom laganog istezanja).