

# SOURCES OF STRESS IN ATHLETES

## SURSELE DE STRES LA SPORTIVI

**Alexandra-Cristina NICOLESCU**

*Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău*

*doctorandă (MOLDOVA)*

[drd.alexandranicolescu@gmail.com](mailto:drd.alexandranicolescu@gmail.com)

ORCID ID: 0000-0003-2821-6607

**Aurelia GLAVAN**

*Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău*

*Doctor habilitat în psihologie, conferențiar universitar (MOLDOVA)*

[glavan\\_aurelia@yahoo.com](mailto:glavan_aurelia@yahoo.com)

ORCID ID: 0000-0002-2549-5367

**CZU: 159.942.5:796.071**

### Rezumat

În cadrul acestui studiu au fost identificate și evaluate sursele de stres raportate de către sportivii adolescenți. Stresul poate fi observat în relația individului cu mediul înconjurător și poate influența starea de bine a întregului organism, atât din punct de vedere fizic, cât și psihic, indiferent de profesie, vârstă, naționalitate, etc. Printre sursele de stres raportate de către participanți putem enumera: accidentările, nivelul de performanță, relația cu antrenorul, antrenamentele, relațiile interpersonale. Dincolo de explicarea și posibila definire a termenului, cel mai important aspect rămâne însă, capacitatea individului de adaptare la stres și de gestionare a situațiilor stresante, răspunsul acestuia la agenții stresori și găsirea mecanismelor proprii de a face față problemelor.

*Cuvinte-cheie: sportivi, stres, performanță, competiție.*

### Abstract

In this study, the sources of stress reported by adolescent athletes were identified and evaluated. Stress can be observed in the individual's relationship with the environment and can influence the well-being of the whole body, both physically and mentally, regardless of profession, age, nationality, etc. Among the sources of stress reported by the participants we can list: injuries, performance level, relationship with the coach, training, interpersonal relationships. Beyond the explanation and possible definition of the term, the most important aspect remains, however, the individual's ability to adapt to stress and manage stressful situations, his response to stressors and finding his own mechanisms to deal with problems.

*Keywords: athletes, stress, performance, competition.*

### Introducere

Sursele de stres reprezintă elemente perturbatoare în cadrul vieții individului modern, datorită creșterii permanente a volumului de muncă, a solicitărilor mediului social etc., acestea devenind un factor însemnat în scăderea capacității de răspuns la stimulii exteriori, precum lupta cu situațiile noi, de asemenea, influențând negativ starea psihică a indivizilor.

Viața fiecărui individ este în permanență relaționată cu factorii de stres (stresorii). Bineînțeles, aceștia diferă de la un individ la altul, iar capacitatea și mecanismele de răspuns la stres conturează personalitatea, afectează calitatea vieții și pot marca evoluția individuală, precum și relațiile cu cei din jur. Conform cercetătorilor T.B. Herbert și S. Cohen (1994) citați de T. Vasile (2017) stresul poate conduce la stări psihologice negative, precum anxietate și depresie. De asemenea, datorită nivelului ridicat de stres pot surveni mai ușor accidente la locul de muncă, acasă sau în timpul practicării sportului [12, p. 406] relation psychosomatics. Un alt aspect important este identificat în cadrul studiului publicat de către Laurence et al. (2009), în care autorul concluzionează faptul că fetele experimentează, în general, grade mai înalte de stres și depresie comparativ cu băieții [3].

### **Stresul și factorii de stres la sportivi**

Activitatea sportivilor presupune, pe lângă antrenamente epuizante și depășirea cu succes a perioadelor competiționale care sunt deosebit de încărcate de stres, mai ales datorită presiunii sociale și profesionale, ceea ce poate conduce atât la efecte pozitive cât și, dimpotrivă negative, asupra sportivului, în funcție de capacitatea acestuia de a face față competiției, în funcție de pregătire, concentrare, experiență etc.

Savantul A. B. Алексеев (1978) indică faptul că, pentru obținerea performanței pe lângă pregătirea tehnică și tactică, sportivii au nevoie și de o stare specifică de luptă, care se poate observa la atât la nivel fizic, cât și emoțional și mental [1, p.144].

Sportivii se pot confrunta cu nenumărați factori de stres, printre care putem enumera: accidentările, competițiile, nivelul de performanță, imaginea corporală, înaintarea în vârstă, nevoia de păstrare a locului în ierarhia competițională, costumele, adversarul, etc [8, p. 67]. Accidentările și, mai ales, accidentările repetate pot scădea nivelul încrederii în sine, pot crește teama cu privire la viitor și astfel pot determina un nivel crescut de insecuritate psihologică pentru adolescenții sportivi [9, p.72].

Analizând comportamentul boxerilor, A.B. Родионов A. Лавров (1983) citați de I. Holdevici (2010) au constatat faptul că, odată cu intensificarea antrenamentelor și sporirea nivelului de stres, crește și toleranța și nivelul de adaptare a boxerilor la stres [2, p. 48].

S. Mellalieu et al. (2009) au intervievat un număr de 12 sportivi cu privire la agenții stresori cu care aceștia se confruntă în timpul competițiilor și au identificat stresul legat de performanță și stresul organizațional. Printre agenții stresori ce țin de performanță se numără rivalitatea, teama cu privire la accidentări, așteptările cu privire la evoluția și reușita competițională [5, p. 729].

**Scopul acestui studiu** l-a constituit identificarea surselor de stres la adolescenții sportivi în vederea evaluării problemelor cu care aceștia se confruntă și a nevoilor de adaptare, pe parcursul perioadelor de antrenamente.

**Ipoteza de cercetare.** Am presupus că participanții la studiu se pot confrunta cu mai multe surse de stres, printre care: accidentările, nevoia de performanță, antrenamentele, relațiile interpersonale.

**Materiale și metode.** Experimentul de constatare în cadrul căruia au fost incluși un număr de 150 de participanți (N=150) a fost realizat în perioada 2020-2021. Participanții la studiu au fost persoane de sex feminin cu vârste cuprinse între 18 și 19 ani (Media= 18.38; A.S.= .30) practicante de: gimnastică ritmică (N=33), gimnastică aerobică (N=42), dans clasic

(N=45) și dans sportiv (N=30). Colectarea datelor privind sursele de stres s-a făcut prin utilizarea instrumentului de cercetare: Chestionarul stresului vieții sportivilor (Lu et al., 2012) [4].

Metodele de colectare a datelor: interviul, observația, testul, chestionarul și experimentul. Prelucrarea statistică a datelor a fost realizată în Excel și prin intermediul SPSS (Statistical Package for Social Sciences) versiunea 20, utilizându-se analiza descriptivă. Datele empirice obținute în cadrul experimentului au fost supuse prelucrărilor statistice corespunzătoare, iar rezultatele au fost prezentate în cadrul tabelelor și al graficelor precum urmează. Înainte de administrarea instrumentelor utilizate în cadrul cercetării de față participanții au fost informați cu privire la instrucțiunile de utilizare și despre confidențialitate.

## Rezultate

Prezentăm mai jos rezultatele obținute în urma aplicării Chestionarului de stres al vieții sportivilor, cu referire la sursele de stres specifice identificate de către participanți.

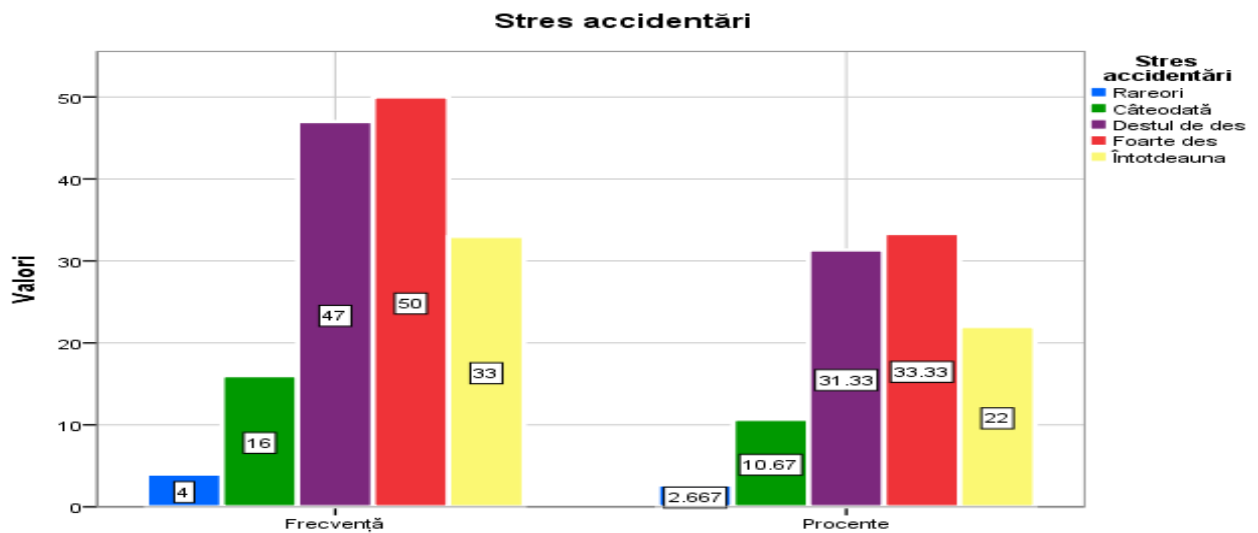
| Nivel   | Stres_accidentări | Stres_performanță | Stres_relație_antrenor | Stres_antrenamente | Stres_relatii_in terpersonale |
|---------|-------------------|-------------------|------------------------|--------------------|-------------------------------|
| ridicat | 55.3%             | 76.7%             | 63.4%                  | 64.7%              | 9.3%                          |
| mediu   | 44.7%             | 23.3%             | 36.6%                  | 35.3%              | 68.0%                         |
| scăzut  | 0.0%              | 0/0%              | 0.0%                   | 0.0%               | 23.0%                         |
| Media   | 4.6133            | 5.7644            | 4.8044                 | 4.8400             | 3.1956                        |

În tabelele 1 și 2 sunt prezentate rezultatele cu privire la sursele de stres specifice identificate de către participanții la studiu și nivelul raportat al acestora. Astfel, în ceea ce privește stresul cu privire la accidentări, 55.3% dintre participanți au raportat un nivel ridicat de stres, pentru stresul cu privire la performanță participanții raportează un nivel ridicat în proporție de 76.7%, în ceea ce privește stresul cu privire la relația cu antrenorul, 63.4% dintre participanții au raportat un nivel ridicat, iar pentru stresul cu privire la antrenamente, 64.7% dintre participanți raportează un nivel ridicat. În ceea ce privește stresul cu privire la relațiile interpersonale acesta este raportat de către participanți astfel: 9.3% un nivel ridicat și 68%, un nivel mediu și 23% un nivel scăzut. Pentru stresul cu privire la relațiile romantice 69% dintre participanți raportează un nivel scăzut, iar pentru stresul cu privire la relațiile familiale 75% dintre participanți raportează un nivel scăzut.

| Nivel   | Stres_relații_romantice | Stres_relații_familiale |
|---------|-------------------------|-------------------------|
| ridicat | 11.3%                   | 4.0%                    |
| mediu   | 20.0%                   | 20.6%                   |
| scăzut  | 69.0%                   | 75.0%                   |
| Media   | 2.3067                  | 2.5067                  |

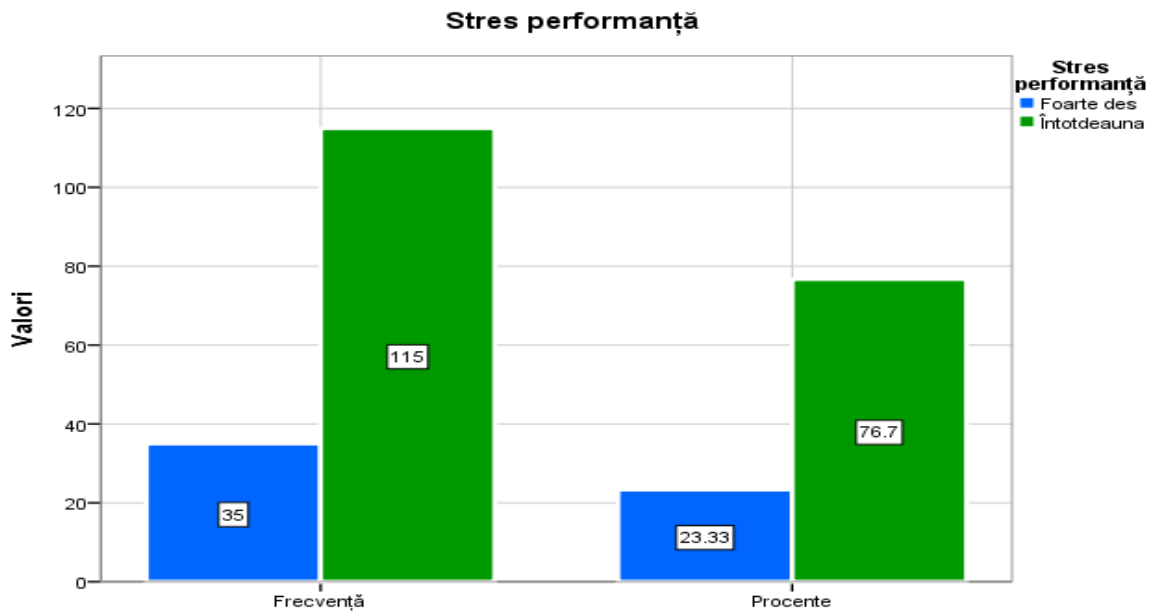
Conform rezultatelor obținute după aplicarea chestionarului surselor de stres ale sportivilor, cele mai importante surse de stres raportate de către participanți au fost: performanța și antrenamentele, urmate de relația cu antrenorul și accidentările.

Ulterior, am analizat frecvența răspunsurilor pentru fiecare dintre aceste surse de stres raportate de către participanți. Pentru a observa frecvența apariției surselor de stres, participanții au avut de ales între următoarele răspunsuri: rareori, câteodată, destul de des, foarte des, întotdeauna.



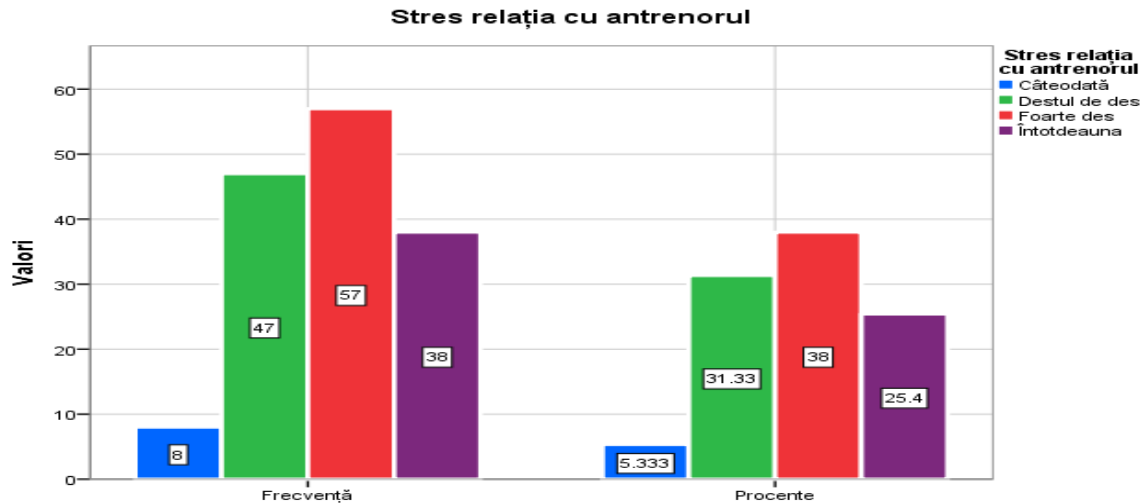
**Figura 1. Reprezentarea grafică a distribuției scorurilor asociate stresului cu privire la accidentări raportat de către participanți**

Figura 1. relevă caracteristici generale cu privire la frecvența răspunsurilor participanților la întrebările referitoare la stresul și îngrijorările asociate cu accidentările. Se observă faptul că 33.3% (N=50) dintre participanți prezintă *foarte des* gânduri negative și îngrijorare cu privire la accidentări, 31.3% (N=47) dintre participanți prezintă *destul de des* gânduri negative și îngrijorare cu privire la accidentări, iar 22% (N=33) dintre participanți prezintă *întotdeauna* gânduri negative și îngrijorare cu privire la accidentări.



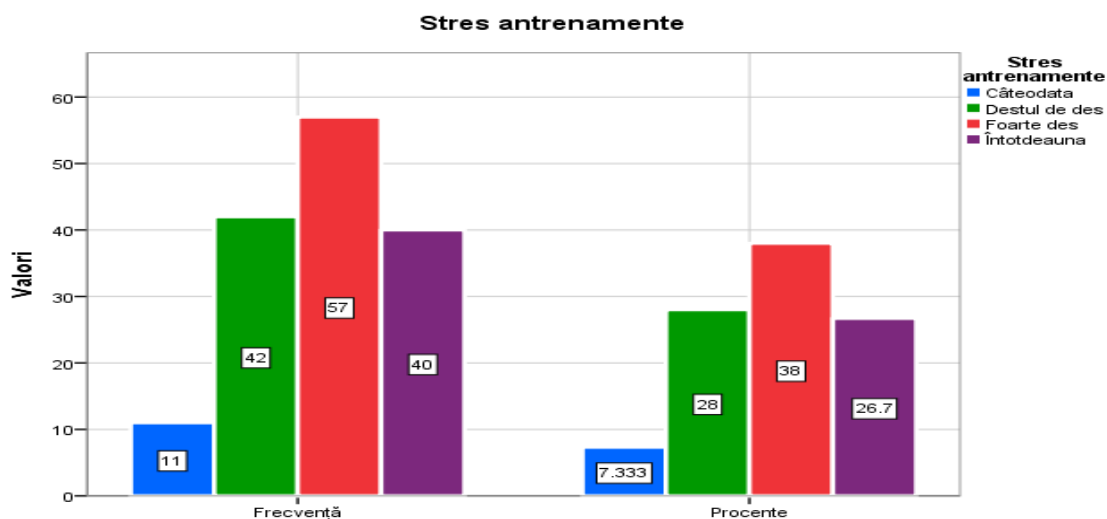
**Figura 2. Reprezentarea grafică a distribuției scorurilor asociate stresului cu privire la performanță raportat de către participanți**

Figura 2. relevă caracteristici generale cu privire la frecvența răspunsurilor participanților la întrebările referitoare la stresul cu privire la performanță. rezultatele indică faptul că 76.7% (N=115) dintre participanți prezintă *întotdeauna* gânduri negative și îngrijorare cu privire la performanță, iar 23.3% (N=35) dintre participanți prezintă *foarte des* gânduri negative și îngrijorare cu privire la performanță.



**Figura 3. Reprezentarea grafică a distribuției scorurilor asociate stresului cu privire la relația cu antrenorul raportat de către participanți**

Figura 3. relevă caracteristici generale cu privire la frecvența răspunsurilor participanților la întrebările referitoare la stresul cu privire la relația cu antrenorul. Analizând frecvența răspunsurilor participanților la întrebările referitoare la stresul cu privire la relația cu antrenorul (figura 3) se constată faptul că gândurile și îngrijorările cu privire la relația cu antrenorul sunt importante pentru participanți, 38% (N=57) dintre aceștia prezentând *foarte des* gânduri negative și îngrijorare cu privire la acest tip de relație.

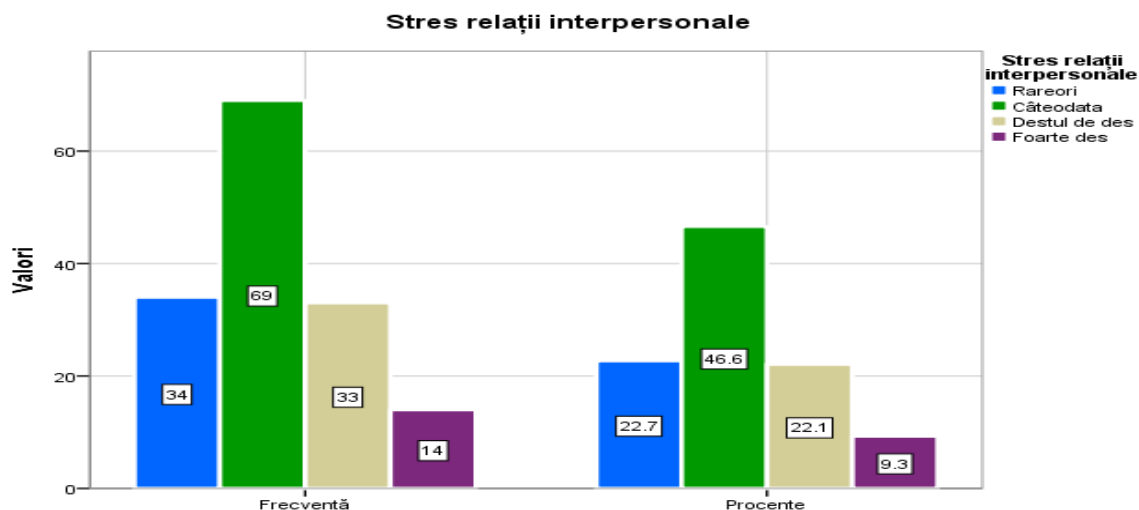


**Figura 4. Reprezentarea grafică a distribuției scorurilor asociate stresului cu privire la antrenamente raportat de către participanți**

Figura 4. relevă caracteristici generale cu privire la frecvența răspunsurilor participanților la întrebările referitoare la stresul cu privire la antrenamente. Rezultatele au indicat faptul că gândurile și îngrijorările cu privire la antrenamente sunt importante pentru participanți, din totalul participanților, un număr de 57 (38%) dintre aceștia prezintă *foarte des* gânduri negative și îngrijorare cu privire la antrenamente, ponderea celorlalte răspunsuri fiind: 7.3% (N=11) câteodată, 28% (N=42) destul de des, 26.7% (N=40) întotdeauna.

Figura 5. relevă caracteristici generale cu privire la frecvența răspunsurilor participanților la întrebările referitoare la stresul cu privire la relațiile interpersonale. În ceea ce privește răspunsurile raportate de participanți la subscala stresul cu privire la relațiile interpersonale, acestea au fost: 22.7% (N=34) *rareori*, 46.6% (N=69) *câteodată*, 22.1% (N=33) *destul de des*, 9.3% (N=14) *foarte des*. Putem observa faptul că gândurile și îngrijorările cu privire la relațiile interpersonale sunt în limite normale și nu sunt prezente întotdeauna la participanți.

Rezultatele obținute au indicat faptul că participanții la studiul constatativ au raportat ca surse de stres principale: performanța (76.7%), antrenamentele (64,7%), relația cu antrenorul (63,4%), accidentările (55,3%) și mai puțin relațiile interpersonale (9.3%).



**Figura 5. Reprezentarea grafică a distribuției scorurilor asociate stresului cu privire la relațiile interpersonale raportate de către participanți**

Datorită nevoii constante de a aduce un echilibru în viață și de a îmbunătăți starea de bine a individului, au fost promovate științe interdisciplinare, care încearcă, prin studii și cercetări constante, să găsească răspunsuri și noi modalități și mecanisme de adaptare și gestionare a factorilor de stres. Din această perspectivă, R. Rășcanu (2000) citată de T. Vasile (2016) subliniază faptul că situațiile generatoare de stres pot să fie de mai multe tipuri: sociale (singurătate, inadaptare la cerințele sociale), fizice (temperatură, zgomot ambiental) și psihologice (deces în familie, conflicte, teamă de eșec etc.) [11, p.76].

Studiind aspectele psihosociale ale activității fizice, P. Nieman (2002) este de părere că activitatea competițională poate conduce la un nivel ridicat de stres și anxietate mai ales la sporturile practicate individual (gimnastică, wrestling, patinaj artistic) și la balet. De asemenea, sportivii care prezintă o stimă de sine scăzută și au așteptări slabe cu privire la evoluția competițională, se pot confrunta cu un nivel mai ridicat de stres [6, p. 310].

Literatura de specialitate indică printre metodele și tehnicile de reducere a stresului la sportivi [10, p. 213]: autosugestia, antrenamentul imaginativ, antrenamentul psihoton, hipnoza sau oprirea gândurilor repetitive, creșterea concentrării și găsirea unei anumite rutine în program [7].

## CONCLUZII

Adolescenții sportivi sunt mai mult implicați în activitățile relaționate cu sportul, sursele de stres raportate de către aceștia fiind: accidentările, performanța, relația cu antrenorul și antrenamentele, însă este indicat de subliniat faptul că, deși aceleași surse de stres pot fi identificate la o grupă de persoane, reacția fiecărui individ la diverșii agenți stresori va fi, bineînțeles, diferită. Aceasta poate presupune și reacții de tipul stărilor de anxietate, iritabilitate, neliniște, depresie, atacuri de panică etc. Din acest motiv considerăm indicat ca, pe viitor să fie realizate studii cu privire la relația dintre stres, anxietate și depresie. De asemenea, considerăm că orice tip de eveniment care dezechilibrează organismul și mintea umană poate fi considerat un eveniment stresant. Totuși, rămâne extrem de important de

reținut faptul că, dincolo de factorii de stres și de efectele negative, pe care stresul le poate avea asupra stării de bine, evenimentele stresante pe care le trăim și le percepem, pot afecta individul nu neapărat prin prezența ca atare, ci mai degrabă prin modul în care acesta le interpretează și le acordă o semnificație deformată.

## BIBLIOGRAFIE

1. АЛЕКСЕЕВ, А. В. Преодолейте себя. Москва: Физкультура и спорт. 1978, 144 с. ИСБН 5-222-09360-3.
2. HOLDEVICI, I. *Psihologia succesului. Autosugestie și relaxare*. București: Editura Universitară. 2010, 367 p. ISBN 978-973-749-897-7.
3. LAURENCE, B., WILLIAMS, C., EILAND, D., Depressive symptoms, stress and social support dental students at a historically black college and University. *Journal of American College Health*. 2009, 58, 1, p. 56–63.
4. LU, F. J. H., HSU, Y. W., CHAN, Y. S. CHEEN, J. R., KAO, K. T. Assessing college student-athletes' life stress: Initial measurement development and validation. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*. 2012, 16, 254-267. DOI:10.1080/1091367x.2012.693371.
5. MELLALIEU, S., NEIL, R., HANTON, S., FLETCHER, D. Competition stress in sport performers: Stressors experienced in the competition environment. *Journal of Sports Sciences*. 2009, 27(7), pp. 729-744. DOI: 10.1080/02640410902889834.
6. NIEMAN, P. Psychosocial aspects of physical activity. *Paediatric Child Health*. 2002, 7(5), p. 309-312.
7. NICHOLLS, A.R., POLMAN, R.C.J. Think aloud: acute stress and coping strategies during golf performances. *Anxiety Stress Coping*. 2008, 21, pp. 283–294.
8. NICOLESCU, A.C. Factorii de stres pentru dansatorii specializați în dans classic. In: *Revista de Științe Socioumane*. 2021, 2(48), pp. 67-73. DOI: 10.46727/jshs.2021.v48.i2.p47-73.
9. NICOLESCU, A.C. Insecuritatea psihologică și controlul emoțiilor la adolescenții dansatori. Limite și provocări. In: *Aspecte psihosociale ale securității psihologice și manifestările ei în plan social la copii: conf. șt. intern*. 29 oct. 2021. Chișinău: S. n. (CEP UPS). 2021, pp. 69-74. ISBN 978-9975-46-564-9.
10. RUSU, L.; STĂNICĂ, V. Aspecte privind pregătirea psihologică a sportivului: stresul precompetițional. *Gymnasium*. 2009, 1(X), 209-213.
11. VASILE, T. Relationship between stress, cancer and immune system. *Romanian Journal of Applied Psychology*. 2016, 7(2), pp.73-81.
12. VASILE, T. The relation between psychosomatics, negative emotions and perceived stress – a multidisciplinary approach. *Romanian Journal of Experimental Applied Psychology*. Ediție Specială – Psiworld 2016 Proceedings. 2017, 8(1), pp. 405-409. DOI:10.15303/rjeap.2017.si1.a65.