

PROGRAMUL DE INTERVENȚIE PSIHOLAGICĂ PRIN TEHNICI DE RELAXARE PENTRU DIMINUAREA STRESULUI PERCEPUT LA SPORTIVII ADOLESCENȚI ÎN PREGĂTIREA PRECOMPETIȚIONALĂ

*Alexandra-Cristina NICOLESCU, doctor în psihologie,
Psihoterapeut, psiholog clinician și educațional,
București, România*

CZU: 796.071:159.942.5 DOI: 10.46727/c.03-04-11-2023.p417-420

Abstract

The content of the article develops ideas with reference to psychological intervention through relaxation techniques to reduce stress in adolescent athletes in pre-competitive training. The psychological intervention program can be an important landmark by leveraging it in various fields.

Keywords: psychological intervention, adolescent athletes, techniques relaxation.

Programul sportivilor presupune alături de antrenamentul fizic, tehnic și tactic și includerea antrenamentului psihologic care să implice nu numai gestionarea factorilor de stres, dar și optimizarea acelor laturi ale personalității sportivului ce conduc spre obținerea performanței. Activitatea sportivă implică și anumiți stresori specifici printre care putem enumera: accidentările și recuperarea corectă după acestea, atât din punct de vedere fizic, cât și mental, nivelul de stres competițional, gestionarea nivelului de durere care este uneori permanent, necesitatea păstrării unei bune colaborări cu antrenorul, gestionarea nivelului de stres academic etc. [5]. Astfel, pentru o bună desfășurarea a activității, sportivii au nevoie de suport permanent din partea întregii echipe (antrenor, psiholog, kinetoterapeut, preparator, maseur etc.) și, în egală măsură de înțelegere și susținere din partea familiei. Conștientizarea faptului că pregătirea sportivă presupune și un antrenament psihologic specific, prin identificarea obiectivelor, controlul nivelului de stres și anxietate, conștientizarea propriului corp și a resurselor acestuia și o stare permanentă de adaptare la factorii de stres, pot face uneori diferența dintre eșec și o activitate sportivă încununată de succes [3].

Relația dintre stres, anxietate și stimă de sine la sportivii adolescenți

Conform T.B. Herbert și S. Cohen (1994) citați de T. Vasile (2017) stresul poate conduce la stări psihologice negative, precum depresie și anxietate. Accidentele ce pot surveni în cadrul activităților casnice, în timpul liber, la locul de muncă, și, deci și în cadrul practicării sportului, acestea putând avea drept cauză și un nivel ridicat de stres [14, p. 406].

P. Nieman (2002) este de părere că alături de un nivel ridicat de stres și anxietate, în activitatea sportivă poate fi identificat și un nivel diminuat al stimei de sine. [4, p. 310]. În cadrul manifestărilor de tip anxious pot fi identificate două componente principale: componenta somatică (apar simptome în plan fizic precum: tremur, nod în gât, gol în stomac, tahicardie etc.) și componenta cognitivă, în care este specifică apariția temerilor, a îngrijorării excesive sau a gândurilor orientate către aspectele negative ale vieții [1, p. 205]. Comparând nivelul de anxietate la femei și bărbați, studiile publicate au identificat un nivel de anxietate mai ridicat la femei, și, în mod deosebit la participantele sportive cu vârste cuprinse între 13 și 24 de ani [8, p. 325]. De asemenea, s-a observat faptul că agenții stresori pot suprima exprimarea personalității, mai ales la adolescenți, pentru că factorii de stres sunt percepuți mult mai accentuat în această perioadă de dezvoltare umană. [12, p. 75]. În acest sens, studiul realizat de către M. Pleșca (2017) cu privire la relația dintre răspunsul la stres și stima de sine indică faptul că la adolescenți răspunsul la stres

poate conduce la scăderea stimei de sine, iar stima de sine poate reprezenta „o variabilă moderatoare în relația dintre stresori și răspunsul la stres” [9, p. 20].

În studiul publicat de P. Nieman (2002) s-a făcut o diferențiere importantă între nivelul de stres prezent la ramurile sportive practicate în mod individual, față de sporturile de echipă. Astfel, în cadrul sporturilor individuale precum gimnastică, wrestling sau patinaj artistic, nivelurile de stres și anxietate pot fi mai ridicate, iar prin comparație, nivelul stimei de sine poate fi mai scăzut și, de asemenea, așteptările cu privire la propria persoană pot fi mai slabe [4, p. 310].

Așa cum subliniază T. Vasile (2016) este indicat să înțelegem faptul că efectele negative pe care le are stresul asupra organismului uman nu se opresc doar la corpul fizic, ci pot influența starea de bine a întregului organism și ulterior pot conduce spre apariția stării de boală [12, p. 73].

Programul de intervenție psihologică pentru diminuarea stresului la sportivii adolescenți

Sportivii se confruntă cu nenumărați factori de stres, printre care putem enumera: competițiile, accidentările, adversarul, înaintarea în vârstă, nevoia de păstrare a locului în ierarhia competițională, costumele, etc [6, p. 67]. Accidentările și, mai ales, accidentările repetate pot determina un nivel crescut de insecuritate psihologică pentru adolescenții sportivi prin scăderea nivelului încrederii în propria valoare în urma temerilor cu privire la viitor [7, p. 72]. În afară de nivelul de performanță la care aspiră un sportiv și pentru care își stabilește anumite obiective în viitor, pot apărea temerile cu privire la revenirea după o perioadă de recuperare, dar și gândurile excesive cu privire la durerile resimțite sau neajunsurile și nevoile personale de orice fel.

Prezentăm mai jos câteva etape din programul de intervenție prin tehnici de relaxare, propunând însă, ca acestea să fie adaptate la nevoile și obiectivele sportivilor. Organizarea în etape a urmărit conștientizarea nevoii de ordine și structură dar și aplicarea unui program de intervenție psihologică în perioade de timp care pot fi adaptate cu succes la perioadele sportive specifice de antrenament (periodizarea antrenamentului sportiv) [5, p. 112].

Prima etapă a constat, la început, din conștientizarea importanței procesului respirator și apoi din învățarea unor exerciții simple de gimnastică respiratorie, utilizându-se ca bază inspirația și expirația. Am abordat respirația abdominală și respirația completă. Astfel, se inspiră încet pe nas, timp în care abdomenul se împinge spre înainte. Odată cu expirația abdomenul se contractă ușor. Am folosit numărătoarea de la unu la patru pe inspirație și la fel pe expirație, ulterior păstrând patru timpi de inspirație și o expirație mai lungă în opt timpi.

O altă etapă a constat din propunerea unui exercițiu de relaxare cu vizualizarea unui nor alb, ușor și pufos pe care participanții vizualizează că plutesc și se relaxează. Participanții pot practica acest exercițiu extrem de simplu, atunci când au mai puțin timp la dispoziție, dar se pot bucura și de beneficiile unei tehnici de relaxare ușoară pe care o pot practica atunci când simt o stare de încordare sau neliniște. Un aspect important înainte de parcurgerea acestui exercițiu este să ne asigurăm de faptul că sugestiile și imaginile utilizate reflectă o stare de relaxare pentru toți cei cu care ne propunem să realizăm exercițiul.

În programul de intervenție am introdus și un exercițiu de improvizație pe care l-am denumit puiul de copac, pentru conștientizarea propriului corp, pentru stimularea creativității și a imaginației. Exercițiile de improvizație propun reconectarea cu propria persoană și emoțiile personale, de multe ori reprimare, dar și căutarea unei unități de echilibru între ceea ce simțim

și exprimăm în exterior. De multe ori, incapacitatea de a ne elibera de gândurile, sentimentele și emoțiile negative, poate aduce o stare de blocare, de frustrare și refularea ulterioară în situații nepotrivite.

În practică, fiecare participant își imaginează că se află într-o pădure luminoasă, cu copaci puternici și coroane imense. În pădurea peste care bate un soare cald de vară, se simte puternic mirosul de verdeață proaspătă și de lemn, se aud multe păsări cântând frumos. Fiecare participant își imaginează că este un copăcel ce iese ușor din pământ și crește încet, încet, până când ajunge la maturitate și devine un copac mare și puternic, cu frunze verzi, dese și frumoase. Acest copac este capabil să se bucure de adierea vântului cald, care parcă îl îmbrățișează din când în când, dar și de prezența protectivă a tuturor celorlalți copaci din pădure, care cresc și se dezvoltă alături de el. Participanții sunt susținuți în acest demers imaginativ, astfel încât să se simtă protejați, puternici, iubiți, mângâiați, dar și parte dintr-un colectiv, alături de toți ceilalți participanți și, de asemenea învață să orice mișcare pe care o fac este o exprimare în exterior a emoțiilor și a sentimentelor pe care le resimt în interior și pot să se descopere exact așa cum sunt, fără teama de a fi judecați [5, p. 116].

Printre alte tehnici și exerciții abordate pe parcursul programului de intervenție enumerăm: Tehnica de Antrenament Autogen (denumită și Training Autogen) elaborată de către medicul psihiatru Johannes Heinrich Schultz (1935) [11], Tehnica de Relaxare Musculară Progresivă elaborată de psihiatru și psihologul american Edmund Jacobson (1938) [2], exerciții de imagerie pentru diminuarea durerii, exerciții de vizualizare a mișcărilor specifice sportului practicat etc.

Cu ajutorul programului de intervenție prin tehnici de relaxare am urmărit și conștientizarea faptului că starea de bine a întregului organism poate fi obținută prin exerciții simple, care pot fi realizate de către fiecare participant atunci când simte nevoia. Analiza literaturii de specialitate ne indică faptul că starea de bine generală poate fi percepută în mod diferit de către fiecare dintre noi, în funcție de experiențele personale, de trăsăturile de personalitate, dar și în funcție de propriile așteptări și nevoi [15, p. 59].

Antrenamentul psihologic poate cuprinde, pe lângă obligativitatea fixării obiectivelor și ședințe de consiliere psihologică, exerciții de relaxare, tehnici de autosugestie conștientă, de proiecție în viitor cu scopul propus realizat, tehnici de vizualizare, tehnici de creștere a stimei de sine, exerciții care să ajute la scăderea durerilor, tehnici de ordonare a gândurilor, de stăpânire a emoțiilor, etc.

În urma studiului literaturii de specialitate se poate observa faptul că în ceea ce privește gestionarea stresului și a situațiilor anxiogene este indicat un mod de gândire orientat către aspectele frumoase ale vieții, dar și construirea unei imagini de sine pozitive [13, p. 27].

Programul de intervenție psihologică prin tehnici de relaxare poate constitui un reper important prin valorificarea acestuia în domenii variate precum: activitatea de consiliere a adolescenților sportivi, realizată la diferite nivele de intervenție; elaborarea programelor de sprijin pentru copii și tineri în vederea dezvoltării resurselor de coping și combaterea anxietății; îmbunătățirea nivelului stimei de sine la diferite categorii de persoane; training-uri și seminarii aplicative, cursuri universitare și de formare continuă etc.

Bibliografie

1. FORD, Jessica L.; ILDEFONSO, Kenneth; JONES, Megan L.; ARVINEN-BARROW, Mona. Sport-related anxiety: current insights. In: *Open Acces Journal of Sports Medicine*. 2017, 8, pp. 205-212. DOI: 10.2147/OAJSM.S.125845.
2. JACOBSON, Edmund. *Progressive relaxation*. Chicago: University of Chicago Press. 1938, 493 p.
3. NEIL, Rich; FLETCHER, David; HANTON, Sheldon; MELLALIEU, Stephen. (Re)conceptualizing competition stress in sport performers. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2007, 3, pp. 23-29.
4. NIEMAN, Peter. Psychosocial aspects of physical activity. In: *Paediatric Child Health*. 2002, 7(5), pp. 309-312.
5. NICOLESCU, Alexandra-Cristina. *Diminuarea stresului perceput în pregătirea competițională a sportivilor adolescenți prin tehnici de relaxare*: tz. dr. în psihologie. Chișinău, 2022, 216 p.
6. NICOLESCU, Alexandra-Cristina. 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.
7. NICOLESCU, Alexandra-Cristina. 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.
8. PATEL, Dilip R.; OMAR, Hatim; TERRY, Marisa. Sport-related performance anxiety in young female athletes. In: *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*. 2010, 23(6), pp. 325-335.
9. PLEȘCA, Maria. Stima de sine ca mediator al stresului la adolescenți. In: *Tendințe moderne în psihologia practică*. Chișinău. Chișinău: Tipografia UPS „Ion Creangă”. 8 decembrie 2017. 2017, pp. 20-26.
10. RUSU, Ligia; STĂNICĂ, Victor. Aspecte privind pregătirea psihologică a sportivului: stresul precompetițional. In: *Gymnasium*. 2009, 1(X), pp. 209-213.
11. SCHULTZ, Johannes Heinrich. *Das autogene Training, konzentrative Selbstentspannung; Versuch einer klinisch-praktischen Darstellung*. Leipzig: Thieme. 1935, 305 p.
12. VASILE, Teodor. Relationship between stress, cancer and immune system. In: *Romanian Journal of Applied Psychology*. 2016, 7(2), pp.73-81.
13. VASILE, Teodor. The relation between Anxiety, Automatic Thoughts Adjustment and Emotional Control. In: *Journal of Experiential Psychotherapy*. 2018, 21(4((84))), pp. 23-28.
14. VASILE, Teodor. The relation between psychosomatics, negative emotions and perceived stress – a multidisciplinary approach. In: *Romanian Journal of Experimental Applied Psychology*. Ediție Specială – Psiworld 2016 Proceedings. 2017, 8(1), pp. 405-409. DOI:10.15303/rjeap.2017.si1.a65.
15. VASILE, Teodor. Improving the well-being level by participating in a personal development training using therapeutic techniques. In: *Romanian Journal of Experimental Applied Psychology*. 2016, 7(3), pp. 56-66