

ПРЕДСЪСТЕЗАТЕЛНА ТРЕВОЖНОСТ СРЕД ФЕХТОВАЧИТЕ ФИЛИП ШАБАНСКИ

Първа част

ВЪВЕДЕНИЕ

Всеки спортист изпитва някаква форма на тревожност преди състезанията, която може да се окаже решаваща за неговия изход. Познаването и разбирането на индивидуалните характеристики, които пораждаат тревожност у състезателите, може да бъдат ценен инструмент в ръцете на треньорите, психолозите и консултантите в стремежа им да овладеят и ограничат тревожността в разумни граници.

Фехтовачът се изправя пред противника и трябва да планира и осъществява правилни решения, като в същото време координира с голяма скорост ръцете, краката и очите си. Неслучайно този спорт се нарича „шах със скорост 100 км в час”, тъй като изисква не само физически, но и значителни интелектуални качества. Тъй като е индивидуален спорт, занимаващите се с фехтовка са повече изложени на оценка в сравнение със състезателите от колективните спортове, където отговорността може да се подели между няколко души или да падне върху целия отбор. Фехтовачът знае, че дължи както успехите, така и неуспехите си, единствено на него. Има изследвания, които доказват, че пред-състезателната тревожност при индивидуалните спортове е по принцип по-висока в сравнение с колективните Simon, J.A., and Martens, R.(1979)¹. За съжаление все още са малко на брой публикациите, измерващи предсъстезателната тревожност сред фехтовачите.

Често фехтовачите вярват, че когато са в добра физическа форма, непременно ще победят. И действително, за да се формира един добър състезател в този спорт, той трябва да бъде подготвен както физически, така и психически. Ако в тренировъчния процес съотношението между тези две най-важни страни са в съотношение 95 към 5, то по време на самия мач съотношението вече се обръща точно наобратно и победителят обикновено е този, който успее да се справи с тревожността по-добре. Победителят има физическата подготовка, необходимата стратегия и техника, но в същото време остава спокоен под натиска на стреса и успява да се концентрира върху правилните неща. Изисква се огромна концентрация при взимането на мигновено решение дали да се предприеме скок, париране, финт или ответен удар. Ако състезателят започне да мисли в бъдеще време (дали ще спечели или загуби мача) или в минало време (че е допуснал вече някои грешки или има изгубен мач), тогава се разконцентрира и не може да покаже пълния си потенциал. Това означава, че фехтовачът трябва бързо да се освободи от мисълта за минали провали и да не я пренася в следващите етапи от състезателната си дейност.

За да се разбере пред-състезателната тревожност на спортистите-фехтовачи, е важно да се дефинират някои определения, видове и форми на тревожност. В съвременната психология е прието да се използват два термина: „тревога” и „тревожност”, независимо че само преди половин век различията между тях не са били така очевидни. Докато тревогата се счита за психическо състояние, то тревожността е психическо свойство, генерирано генетично или от ситуацията. Тревогата се определя като емоционално състояние на остро вътрешно безпокойство, свързано със съзнанието за предстояща опасност. Според Спилбергер тя представлява общ, неопределен или безпредметен страх,

¹ Simon, J.A., and Martens, R.(1979). Children’s anxiety in sport and non-sport evaluation activities, Journal of Sport Psychology, 1, p.160-169.

при което индивидът не осъзнава какъв е източникът на заплахата (Spielberger, C. D. (1972)².

За разлика от страха като заплаха за човека като биологично същество, тревогата винаги е свързана със социалния аспект. Тя е преживяване, възникващо при заплахата за човека като социално същество, когато е заплашено мястото и сигурността в обществото, ценностната система, потребностите, засягащи човешката същност. Тревогата винаги е свързана с очакването на неуспех във взаимодействието с другите хора. От тази гледна точка се разглежда като емоционално състояние, свързано с възможността за разочарование в областта на социалните отношения. В съвременната психология наричат тревогата ситуативна или реактивна, тъй като е свързана с конкретна обстановка. Тревогата, както и всяко друго психическо преживяване е свързана също така с някакви важни лични мотиви и потребности и има за цел да регулира поведението на индивида в потенциално опасни ситуации. Състоянието на тревога намира своето изражение на няколко равнища, а именно:

- Физиологично – поява на усилено сърцебиене, задъхване, повишено кръвообръщение, увеличено кръвно налягане, силна възбудимост, снижена чувствителност, слабост в краката и т.н.;
- Емоционално – безпомощност, безсилие, незащитеност и затруднения при взимането на решения;
- безцелно ходене из помещението, гризене на ноктите, люлеене на стол, почукване с пръстите върху масата, треперене на гласа, въртене на косата, въртене на разни предмети в ръцете и т.н.

Независимо от това, че на субективно равнище тревогата е обикновено негативно състояние, въздействието ѝ върху човешкото поведение е нееднозначно. В тази връзка в съвременната психология се дефинират два вида тревога: мобилизираща и демобилизираща. Първата дава допълнителен импулс за осъществяването на някаква дейност, докато втората понижава ефективността на същата дейност до пълната ѝ дезорганизация и дори прекратяване.

За разлика от тревогата тревожността се разглежда като психическо свойство и индивидуална психологическа особеност, която се проявява в склонността на човека да преживява тревога. Високо тревожните индивиди преживяват тревога много по-често и с много по-голяма интензивност от останалите.

Тревожността се разбира като емоционално състояние (ситуативна) и като устойчива черта (личностна).

Личностната тревожност представлява устойчиво явление, проявяващо се в хронично преживяване на соматично или психическо напрежение, в склонност към раздразнителност и безпокойство даже и по незначителни поводи, в чувство на вътрешна скованост и нетърпеливост. Подобен индивид възприема всяка стресова ситуация като опасна и застрашаваща и следователно изискваща ответна реакция под формата на тревога. Ситуативната тревожност е емоционално състояние, за което са характерни следните признаци:

- Различна интензивност (множество фактори може да окажат влияние на показателя за стойността на ситуативната тревожност);
- Изменчивост във времето (конкретна ситуация поражда емоционален дискомфорт);

² Spielberger, C. D. (1972). Anxiety: Current trends in theory and research: I. New York, N.Y.: Academic Press..).

- Наличие на неприятни преживявания напрежение, страхове, безпокойства и др.;
- Изявена активизация на вегетативната нервна система.

Съвременната психология тревожността се разглежда като един от основните параметри на индивидуалните различия и не се възприема изначално като отрицателна човешка черта. Тревожността по-скоро е сигнал за неадекватно поведение на индивида към ситуацията. Всеки човек има оптимално равнище на тревожност, така наречената „полезна тревожност“, която е необходимо условие за неговото развитие. Безразличието и безотговорността към поставените цели и задачи при пълното отсъствие на тревожност снижават ефективността на всяка дейност и затрудняват постигането на успехи. В същото време прекалено повишената тревожност може да има същия резултат.

Още в началото на 60-те години на миналия век Кетер и Шайер доказват, че високата степен на тревожност понижават успешната професионална реализация (Cattell, R. B. & Scheier, I. H. (1961)³. Тази констатация е особено валидна за такива професии, като тези на спортистите и музикантите. Съществуват спортове, като например парашутизма, където ниската степен на тревожност е абсолютно условие за реализация както на любителите, така и на високите професионалисти. Влиянието на тревожността върху професионалното развитие на спортистите е толкова голямо, че първите изследвания на това явление в световната научна литература от гледна точка на развитието на навици и техники за саморегулиране се осъществяват именно в областта на спортната психология.

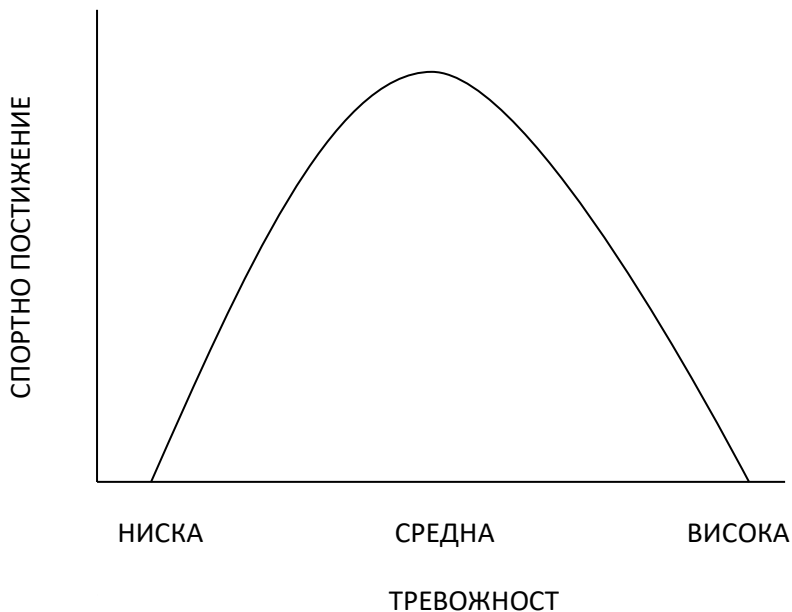
Самочувствието е друг широко използван термин както в психологията, така и в ежедневието. Коперсмит определя самочувствието като персонална оценка на значимостта на индивида към самия себе си (Coopersmith, S. (1967)⁴. Най-широката и често цитирана дефиниция на самочувствието е тази на Розенберг, ко то го определя като благоприятно и неблагоприятно чувство към самия себе си (Rosenberg, M. (1965)⁵. Субективните оценки на самочувствието, получени в резултат на стандартизирани въпросници или пряко наблюдение, са важно условие при провеждането на медицински и психологични експертизи в много области, включително и в спорта. Човешките същества са мотивирани да бъдат самоуверени, което означава да имат контрол върху действията и поведението си. Много психолози разглеждат самочувствието като основен елемент на идентичността и следователно като значителен фактор при заниманията със спорт. Самочувствието е важна необходимост за всеки човек и спортист, тъй като произтича от чувството да е компетентен и владеещ поведението си във важните за него неща.

Всички спортисти изпитват определена тревожност като реакция на стреса по време на състезания. Източниците на стреса и видовете тревожност обаче се променят по време на спортната кариера. Увеличеният стрес при състезанията може да накара спортистите да реагират физически и емоционално по начин, който се отразява неблагоприятно на техните резултати. Обикновено съществува пропорционална зависимост между пред-състезателната тревожност и спортния резултат. Болшинството от спортистите се чувстват „напомпани“ с адреналин непосредствено преди състезанието и ако при това състояние в мислите им преобладава негативизмът, възможността от провал е много голяма. Един от симптомите на тревожността е забавянето на координацията на крайниците, което при спортове като фехтовката е решаващ фактор за победата над противника. Известно равнище на физическа възбуда и тревожност е полезно и се отразява добре на спортните постижения (Фиг. 1).

³ Cattell, R. B. & Scheier, I. H. The meaning and measurement of neuroticism and anxiety. New York: Ronald Press, 1961.

⁴ Coopersmith, S. (1967). The antecedents of self-esteem. San Francisco: W. H. Freeman & Co.

⁵ Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press).



Фигура 1. Зависимост между тревожността и спортното постижение

Когато физическите признаци на тревожността обаче достигнат определено ниво, тя обикновено се отразяват отрицателно върху изпълнението. По същия начин известно безпокойство за това как ще се развие двубоят е полезно, но ако сериозните когнитивни симптоми на тревожността водят до повата на негативни мисли за провал, изходът от състезанието не може да бъде благоприятен за дадения спортист. При много състезатели степента на тревожност е много различна по време на тренировки и подготовка за състезания и непосредствено преди самите състезания. Научните изследвания доказват, че ако в семейството има някой член с висока степен на тревожност, вероятността спортистът да изпадне в подобно състояние е по-голяма.

При някои спортисти тревожността влияе в по-силна степен върху изпълнението. При спортистите – аматьори например тревожността се отразява по-силно върху резултата в сравнение с по-опитните състезатели (Фиг. 2). Това се обяснява с липсата на достатъчно дълъг спортен стаж, през който да се научат да преодоляват възбудата. Според Дъглас и др. основните източници на пред-състезателна тревога са ((Douglas et al. (2006)⁶):

- Страх от провал;
- Мисълта какво мислят другите за изпълнението;
- Липса на самочувствие.

Тревожността е по-голяма при индивидуалните спортове, където изпълнението на всеки спортист не може да остане незабелязано на фона на останалите. Не на последно място значение има и мястото на провеждане на състезанието. Сентенцията, че „у дома и стените помагат”, означава, че тревожността при състезания, провеждани на собствен терен, е по-ниска в сравнение с тези, провеждани на терена на противника, тъй като състезателите чувстват подкрепата на публиката

⁶ A. Douglas, A. Louis, C. Alison, J. Edward, Psychology (Seventh Edition). Houghton Mifflin Company, Boston, N.Y, 2006.



Фигура 2. Пирамида на степента на тревожност в зависимост от спортния опит и квалификация

Според редица научни изследвания самочувствието е важен фактор за по-ниска тревожност, тъй като самоувереният спортист е в състояние да реагира по-добре на нейните симптоми по време на състезание. Нещо повече, повишената възбуда за подобен спортист е предизвикателство да се представи по-добре в състезанието. Елитните спортисти по принцип са така фокусирани върху тяхното поведение, че интерпретират възбудата по-скоро като приятно предизвикателство, отколкото като тревожност.