
WPROWADZENIE

Współczesny człowiek coraz częściej doświadcza stresu – staje wobec sytuacji, które są dla niego trudne, niejednokrotnie przekraczające możliwości adaptacyjne organizmu. Jak podaje Hobfoll (1989), stres stanowi główny czynnik, wpływający na życie człowieka. Jest ściśle związany ze zdrowiem psychicznym i z wieloma problemami zdrowia fizycznego. Istotne znaczenie dla funkcjonowania jednostki ma umiejętność efektywnego radzenia sobie ze stresem i sytuacjami trudnymi, z jakimi się styka.

Działalność sportowa, będąca specyficzną formą aktywności człowieka, nie-rozerwalnie wiąże się z doświadczaniem przez zawodników stresu, a tym samym koniecznością radzenia sobie z nim. W wyniku intensywnego treningu oraz wyzwań, jakie towarzyszą sytuacjom sportowym, granice bezpieczeństwa w zakresie zdrowia psychicznego i fizycznego zawodnika często bywają przekroczone (Morris i Summers 1998). Zawodnicy stawiają czoła różnym sytuacjom trudnym. Trudności występują zarówno podczas treningu, przed zawodami, w trakcie startu, jak i po zakończeniu rywalizacji (Karolczak-Biernacka 1986). Stres towarzyszący sportowcom wiąże się z rywalizacją, stosunkami interpersonalnymi, a także z konfliktem pomiędzy życiem osobistym a działalnością sportową. Na percepcję sytuacji jako trudnych wpływają cechy indywidualne jednostki. Zbyt wysoki poziom pobudzenia i towarzyszące mu intensywne emocje negatywne zaburzają efektywne funkcjonowanie człowieka. Silny stres i brak umiejętności radzenia sobie z nim wpływa na ogólny stan psychofizyczny jednostki. Bardzo ważnym zagadnieniem wydaje się umiejętność kontrolowania stresu przez zawodników. Umiejętne radzenie sobie ze stresem prowadzi do osiągnięcia stanu mobilizacji, gotowości startowej, a także sprzyja nabieraniu pewności siebie i ukierunkowaniu na cel. To z kolei zwiększa determinację i zaangażowanie zawodnika. Opanowanie technik radzenia sobie ze stresem prowadzi do podniesienia poziomu wykonania zadania w sporcie.

Trenerzy piłki nożnej postulują, aby w treningu uwzględnić aspekty psychologiczne. Znajomość i wykorzystanie psychologii pozwala na świadome regulowanie napięć emocjonalnych podczas treningu oraz meczu, wpływa na rozwijanie i kształtowanie prawidłowych stosunków międzyludzkich w grupie, kształtuje motywacje działania zawodnika (Rudzik 2000 b). Znajomość psychologicznych prawidłowości funkcjonowania człowieka jest istotna także w samym procesie szkoleniowym, zwłaszcza w szkoleniu młodzieży. W metodyce nauczania piłki nożnej akcentuje się więc aspekt psychologiczny (np. Bednarski i Koźmin 1998). Chemicz (1998)

podkreśla rolę w przygotowaniu do meczów międzypaństwowych takich cech u zawodników, jak np. pewność siebie, odpowiednie nastawienie emocjonalne. Globisz (1998) zwraca uwagę na rolę cech wolicjonalnych, odporności psychicznej na stres, typu osobowości, wiary we własne możliwości jako czynników uwzględnianych podczas selekcji do reprezentacji narodowej juniorów. Na rolę psychologii w praktyce trenerskiej wskazuje także Boniek (1986).

Mając na uwadze popularność piłki nożnej na całym świecie, jej masowy charakter, a także postulaty trenerów, niezbędne wydaje się wyodrębnienie specyficznych strategii radzenia sobie ze stresem boiskowym, stosowanych przez zawodników piłki nożnej w sytuacjach gry, postrzeganych jako trudne. Ukazanie technik zmagania się z trudnościami, które wydają się być najefektywniejsze, może stać się wskazówką dla sportowców, trenerów w celu lepszego funkcjonowania. Tym samym powinno wpłynąć na polepszenie stanu psychofizycznego zawodników.

Niniejsza pozycja adresowana jest zarówno do psychologów, jak i trenerów piłki nożnej. Przedstawiono w niej problematykę psychologii sportu i psychologii stresu, omówiono zagadnienia radzenia sobie ze stresem przez zawodników piłki nożnej, zanalizowano strategie radzenia sobie ze stresem nie tylko w sytuacjach codziennych, ale też podczas trudnych sytuacji, występujących w czasie meczu piłki nożnej.

Joanna Basiaga-Pasternak