METODOLOGIA, TENIS ZAWODNICZY

Stres dziecka na treningu i zawodach

maciej · 20 kwietnia, 2022



Ola weszła na kort i poczuła się, jak sama to nazwała, dziwnie. Serce biło szybciej, nogi i ręce zrobiły się sztywne. Oddech przyspieszył. Wyjęła rakietę z torby i miała wrażenie, jakby trzymała ją pierwszy raz od miesiąca. Przez głowę goniły myśli, związane z nadchodzącym meczem: „Ostatnio z nią przegrałam… Ale to był wyrównany mecz… Może dzisiaj wygram… Wczoraj trener na treningu powiedział, że mam problem z forhendem… Będzie ciężko… Nie umiem forhendu… Znowu się stresuję, a tata powiedział, że mam się uspokoić". Wyszła na kort moja przeciwniczka, powinny zacząć rozgrzewkę, a Ola czuje, że musi pobiec do toalety. Zaczyna grać, a pierwsze trzy piłki trafiają w siatkę… Co się dzieje? Jak pokonać stres dziecka na treningu i zawodach wyjaśnia dr Karolina Wilińska.

Powyżej zaprezentowałam odczucia i myśli młodej zawodniczki, które pojawiły się u niej tuż przed meczem. Stres jest nieodłącznym elementem rywalizacji w każdej dyscyplinie sportu, na każdym poziomie rozgrywek. Doświadczają go zarówno dzieci, jak i profesjonaliści, walczący o zwycięstwo w turniejach wielkiego szlema. Pojawia się w odpowiedzi na sytuację trudną i charakteryzuje się szeregiem niespecyficznych zmian przystosowawczych. Takie reakcje dotyczą każdego z nas i pojawiają się niemalże nieustająco w wyniku interakcji człowieka z otoczeniem. W sytuacji, kiedy stoi przed nami bardzo wymagające zadanie, w organizmie zachodzi reakcja nazywana ogólnym syndromem adaptacyjnym, który składa się z trzech faz:

1. stadium reakcji alarmowej,

2. stadium odporności,

3. stadium wyczerpania.

W stadium reakcji alarmowej dochodzi do mobilizacji organizmu, który przygotowuje się do pokonania trudności. Po jakimś czasie organizm wytwarza odporność na ten specyficzny rodzaj czynnika, który wywołuje stres, dzięki czemu coraz lepiej radzimy sobie w trudnej sytuacji. Zdarza się jednak, że na skutek przedłużającego się przebywania w sytuacji przekraczającej nasze zasoby, dochodzi do stadium wyczerpania i zakłócenia funkcjonowania organizmu. Tego typu reakcja na stres jest opisywana jako reakcja typu „walcz lub uciekaj".

Podczas reakcji alarmowej umysł staje się czujny, a cały organizm przygotowuje się do podjęcia wysiłku. Ten typ reakcji na pojawiające się wyzwanie albo niebezpieczeństwo ma za zadanie nas chronić i sprawiać, że będziemy zdolni do walki albo ucieczki. Aspekt walki sprawia, że bardzo często pojawia się tzw. sportowa złość i chęć do podjęcia rywalizacji. Aspekt ucieczki z kolei powoduje pojawienie się lęku i prowadzi do działań mających na celu uniknięcie bezpośredniej konfrontacji. Paradoks polega na tym, że wszystko to, co dzieje się z zawodnikiem i wzbudza niepokój, jest dla niego korzystne. Jednak interpretacja sportowca dotycząca tego, co się z nim dzieje, sugeruje mu brak gotowości do startu, a tym samym wzmaga napięcie, które w konsekwencji zaczyna zaburzać prawidłowe wykonanie uderzenia.

Większość dzieci i młodzieży, uczestniczących w rozgrywkach sportowych, przeżywa stres i lęk zarówno w warunkach treningu, jak i startu. To normalne. Pracując z dziećmi warto pamiętać, że wiek dziecka jest czynnikiem warunkującym jego efektywną rywalizację. Badania wykazały, że proces adaptacji dziecka do stresu startowego jest możliwy dopiero od 11. roku życia. Nadmierne pobudzenie układu nerwowego poniżej tego wieku może zaburzać procesy uczenia się i prowadzić do późniejszych schorzeń. Dysponując wiedzą na temat stresu oraz mając świadomość istniejących metod radzenia sobie z nadmiernym pobudzeniem, należałoby stworzyć młodym tenisistom warunki do szczęśliwego i efektywnego funkcjonowania w sporcie, jak i w życiu.

Zarówno zabawa, jak i rywalizacja w warunkach treningu, pozwalają młodemu zawodnikowi realizować stawiane przed nim zadania z radością i – co najważniejsze – są czymś niezbędnym dla jego rozwoju. Dodatkowo poprzez aktywność fizyczną dzieci rozładowują napięcie, nagromadzone w ciągu dnia. Problem pojawia się wtedy, gdy stawiane wyzwania zaczynają przekraczać aktualne możliwości dziecka. Do tego typu wyzwań możemy zaliczyć nieprawidłowo zaplanowany i realizowany proces szkolenia, zawyżone cele, zbyt duże oczekiwania stawiane dziecku, wczesną specjalizację, a także start w zawodach, w których poziom przeciwników znacznie przekracza możliwości dziecka i jednocześnie odczuwa ono presję związaną z wynikiem, nakładaną np. przez rodziców albo trenera.

Dzieci bardzo szybko nauczą się nowych umiejętności, jeśli tylko będą miały stworzone ku temu odpowiednie warunki. To my, dorośli powinniśmy zadbać o to, by dziecko czuło się bezpiecznie w grupie rówieśników, zarówno na treningu, jak i podczas turnieju. Powinniśmy zachęcać dzieci do samodzielnego rozwiązywania problemów, okazywać im wiarę i zaufanie dotyczące ich umiejętności oraz pokazywać, że w razie niebezpieczeństwa jesteśmy blisko i służymy pomocą. Tego typu zachowania powodują, że dzieci stają się coraz bardziej aktywne, a tym samym lepiej sobie radzą w stresujących sytuacjach. Zaczynają pozytywnie postrzegać różnego rodzaju wyzwania i podchodzą do nich z odwagą i wiarą we własne umiejętności.

Istnieją metody, które poprzez systematyczne stosowanie przygotowują młodych zawodników do podejmowania coraz większych wyzwań. Poniżej zaprezentowano kilka z nich.

Sen. Stwarza okazję do regeneracji organizmu i pozwala odzyskać utraconą energię. Daje możliwość zapamiętywania informacji zdobytych na treningu, przywraca równowagę umysłową i czujność.



Ćwiczenia relaksacyjne. W przypadku 8-10-latków ćwiczenia podstawowe, starsze dzieci – nauka treningu relaksacji.

Odpowiedni plan startów. Stopniowe oswajanie dziecka z rywalizacją sportową. Ważne jest, aby mały sportowiec miał poczucie, że jest w stanie sprostać stawianym wyzwaniom.

Pozytywny dialog wewnętrzny. Praktycznie w każdej chwili prowadzimy rozmowę z samym sobą. Warto zwrócić uwagę na to, jak dziecko reaguje na sytuację, która jest dla niego wymagająca i co do siebie mówi w trakcie meczów.

Samoutrudnianie. W obliczu niepowodzeń dzieci starają się za wszelką cenę utrzymać dobre mniemanie o sobie i najczęściej wskazują zewnętrzne przyczyny porażek – np. „wiatr”, „niesprawiedliwy sędzia”. Zawodnik, bojąc się porażki, zaczyna działać przeciwko sobie, wprowadzając swego rodzaju „utrudnienia”, na które będzie mógł zrzucić „odpowiedzialność” za ewentualną porażkę. Dla odmiany – sukces w takich okolicznościach smakuje jeszcze lepiej. Zdaniem badaczy proces ten może wystąpić ze szczególnym nasileniem u zawodników, którzy swój pierwszy poważny sukces odnieśli nieoczekiwanie szybko. Sportowiec, chcąc potwierdzić swój wysoki poziom, czuje potrzebę udowodnienia zarówno sobie, jak i innym, że zwycięstwo nie było przypadkowe. U zawodników, stosujących tego typu strategię, bardzo często przed startem mogą się pojawić skargi na liczne dolegliwości, np. ból głowy, brzucha, katar, narzekanie na drobne urazy, brak rozgrzewki przed startem, drobne zmiany w sprzęcie, unikanie treningów. Tego typu zawodnicy podejmują wszelkie działania, mające na celu doprowadzenie do powstania rzeczywistych zmian, które mają utrudnić realizację zadania.

Humor. Może być użyty zarówno przez trenera, jak i przez zawodnika. Wesoła atmosfera sprzyja nabywaniu nowych umiejętności, ułatwia nawiązywanie kontaktów, zmniejsza dystans pomiędzy trenerem i zawodnikami, zwiększa wzajemne zaufanie i szacunek, poprawia komunikację i tym samym może zwiększać efektywność funkcjonowania grupy treningowej.

Uważność. Dobrze jest zacząć od trwającej kilka sekund sesji, polegającej na spokojnym siedzeniu i oddychaniu, a później stopniowo wydłużać jej czas do kilku minut. Źródłem siły mózgu nie jest ilość czasu poświęcanego na ćwiczenie, lecz częstotliwość, z jaką ćwiczymy w ciągu dnia. Lepiej ćwiczyć 3 razy dziennie po 3 minuty niż jednorazowo 20 minut.

Uważne odczuwanie. Często powtarzamy dzieciom, że mają na coś zwracać uwagę. Kiedy zaczynamy praktykować skupianie się poprzez rozwój uważnej świadomości, możemy w konsekwencji uzyskać większą kontrolę nad tym, na co zwracamy uwagę. Niezmiernie korzystne w radzeniu sobie ze stresem podczas startów może być utrzymanie koncentracji na tym, co dziecko ma robić, a nie na tym, jaki ma być efekt startu.

Optymizm. To skłonność do interpretowania zdarzeń i działań w najlepszym możliwym świetle. Jeżeli pozwolimy dziecku mówić, że jest „słabe” i że „na pewno przegra”, prawdopodobnie będziemy świadkami jego porażek i coraz gorszego nastawienia do rywalizacji. Optymizm to swego rodzaju szczepionka, zwiększająca odporność psychiczną i ułatwiająca radzenie sobie z problemami natury emocjonalnej i fizjologicznej.



Niezmiernie korzystne w radzeniu sobie ze stresem podczas startów może być utrzymanie koncentracji na tym, co dziecko ma robić, a nie na tym, jaki ma być efekt startu.

Podsumowując, dzieci będą coraz lepiej odnajdowały się w stresujących sytuacjach, jeżeli będą czuły wsparcie ze strony rodziców, trenera, przyjaciół, szkoły. Rodzic młodego sportowca musi pamiętać, że nie uchroni dziecka przed stresującymi czynnikami w sporcie. Zawodnik, sam bądź też z pomocą specjalisty, powinien nauczyć się radzić z presją i wszelkimi oczekiwaniami dotyczącymi wyników. Gdy na treningu jest fajnie – dziecko z przyjemnością w nim uczestniczy i nie może doczekać się kolejnego. Sytuacje sportowe, trening i start w zawodach to najbardziej naturalne warunki do rozładowywania stanu napięcia poprzez wysiłek fizyczny i emocje związane z pozytywnie rozumianą rywalizacją. Cytując Haima Ginott’a: „Dzieci są jak mokry cement – wszystko, z czym się zetkną, zostawia na nich swój ślad”.

Karolina Wilińska



dr Karolina Wilińska. Psycholog. Akredytowany wykładowca Polskiego Związku Tenisowego, pracownik dydaktyczny AWF Poznań, trener tenisa AZS Poznań.

Tel.: 601 994 337, e-mail: karolinawilinska@mental-balance.pl, Facebook: Mental Balance – dr Karolina Wilińska

Fot. www. depositphotos.com

Czytaj online i udostępnij:
https://tenismagazyn.pl/stres-dziecka-na-treningu-i-zawodach/