

Psihična priprava na tekmovanje

Aktivacija in sproščanje, uravnavanje napetosti

Kako prepoznamo spremembe v aktivaciji? Kaj je trema, kako jo prepoznamo in obvladamo?

3 VRSTE AKTIVACIJE

Med tekmovanjem uravnavamo nivo aktivacije, odkrivamo povišano aktivacijo in jo pravočasno znižujemo ter dvigujemo aktivacijo, kadar je prenizka.

Kako prepoznati nivo svoje aktivacije?

- Aktivacija in telo: za aktivacijo je odgovorno avtonomno živčevje, simpatik spodbuja in parasimpatik zavira.

Avtonomni živčni sistem

Nadzira samodejne telesne funkcije delovanje srca, gladkih mišic, žlez in s tem tudi stresni odziv, odziva se ne zavedamo, zato nanj le težka vplivamo. Somatski živčni sistem nadzira voljne funkcije telesa in se ga zavedamo in nanj vplivamo.

Simpatični in parasimpatični živčni sistem

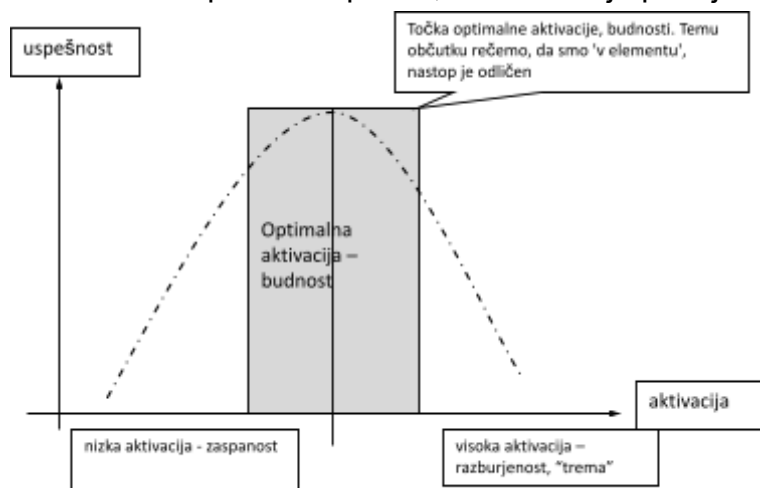
Simpatično živčevje je povezano z visoko stopnjo aktiviranosti, ki nastopi, kadar se telo pripravlja na boj ali beg. Vsak signal, ki pomeni nevarnost (naj je stvarna ali namišljena), aktivira simpatično živčevje, zato se pospeši dihanje, pospeši srčni utrip, prerazporedi prekrvljenost, spremeni odziv na bolečino ... Učinki simpatičnega živčevja so takojšnji, vplivajo na vse telo in so dolgotrajni.

Parasimpatično živčevje je povezano z nizko stopnjo aktivacije – spodbuja počitek in regeneracijo, zato mu pravimo tudi sistem za dolgoročno preživetje. Parasimpatično živčevje se aktivira počasneje kot simpatično živčevje, njegovi učinki pa niso tako intenzivni. Večina organov dobiva živčne impulze tako iz simpatičnega kot parasimpatičnega živčnega sistema, vendar se aktivirajo v različnih okoliščinah. V skrajnih okoliščinah, ko ima človek občutek, da je veliki nevarnosti, v brezizhodnem položaju ali celo življenjsko ogrožen, utegne akutna aktivacija parasimpatičnega živčevja pripeljati do tega, da otrpnemo, zamrznemo.

Hipoteza obrnjene U krivulje

Hipoteza obrnjene U krivulje opisuje, kako v primeru, ko aktivacija napreduje od zasplosti do budnosti (stanje dobre pozornosti, zanimanja, čuječnosti ...), narašča tudi učinkovitost delovanja. Ta pojav opisuje leva stran krivulje: vzpenjajoča se krivulja pomeni, da bolj ko smo budni, bolj smo učinkoviti. Če aktivacija narašča še naprej, pride do postopnega upadanja dosežka. Stanje na desni strani krivulje, ko naša aktivacija naraste preko

optimalne, opišemo kot živčnost, napetost, zaskrbljenost, imamo tremo. Praviloma začne takrat naša uspešnost upadati, kar nakazuje padajoča krivulja rezultata.



Slika 1. Obrnjena U- krivulja (Landers in Arent, 2001). Stopnja budnosti oziroma aktivacije je odvisna od notranjih dejavnikov (strah, potrebe, motivacija) in od situacijskih dejavnikov (gledalci, spodbude iz okolice, pogoji za delo).

Stopnja budnosti je odvisna od notranjih dejavnikov (strah, potrebe, motivacija) in od situacijskih dejavnikov (gledalci, spodbude iz okolice, pogoji za delo).

Tabela 1. Različni znaki ob nizki, optimalni in visoki aktivaciji (Kodelja, 2016)

	prenizka aktivacija	optimalna aktivacija	previsoka aktivacija
FIZIČNI ZNAKI	zaspanost, občutek teže v udih, nezadostna aktivacija mišic, občutek slabotnosti	Primerna izravnava procesov, optimalna intenzivnost telesnih procesov (dihanje, krvno obtok, presnova)	pospešen srčni utrip, plitvo in hitro dihanje, suha usta, potenje rok, napetost mišic, tresenje, srpemembe v prebavi
PSIHOLOŠKI ZNAKI	upočasnjeno zaznavanje, znižana aktivnost miselnih procesov, občutek nemoči, slabo razpoloženje, razpršena pozornost	visoka stopnja obvladovanja situacije, pozitivna čustva, samozaupanje in optimizem, optimalna pozornost	Vznemirjenost in razdražljivost, težave z zbranostjo, negotovost, jeza, nekontrolirano hitenje, strah, težave pri odločanju.
VEDENJSKI ZNAKI	le deloma uporabljene moči, hitra utrujenost, počasne reakcije, gibanje lahko zgleda lepo, vendar je manj učinkovito	optimalna izvedba gibanja, kontrola nad gibanjem, hitra odzivnost v nepredvidenih situacijah, sledenje načrtu tekmovanja, nastopa	Spremembe v ritmu in hitrosti, nezmožnost sledenja načrtu, nezmožnost izvedbe optimalnih gibov, več napak

VAJA

Razmislite: kaj je tisto, kar je na tekmi težko in neprijetno, oziroma, katera dva stresna odziva sta na tekmi najpogostejša? Kako si lahko pomagamo?

- ...
- ...
- ...
- ...

TEHNIKE SPROŠČANJA

Dihalne vaje - trebušno dihanje

- Udobno se namestimo
- pozornost usmerimo na svoje dihanje.
- Desno roko položimo na popek. Opazujemo, kako zrak z vdihom priteka v telo in z izdihom teče iz njega.
- Dihamo samo s trebuhom.
- Ramena ostanejo sproščena.

Vajo delamo od 3 - 5 minut.

PREDSTAVLJANJE IN RAZMIŠLJANJE

Misli, čustva in vedenje (oz. aktivnost) so povezane v kognitivno triado (Beck, 1995). Naše misli (kar mislimo o sebi, o nastopu, o situaciji itd.) odločilno vplivajo na naše čustvovanje in posledično na naše fiziološke reakcije in vedenje. Naše mišljenje, to v kar verjamemo, se da spreminjati. Na primer: če mislim na to, da mi bo zmanjkalo moči za drugi del discipline, potem se počutim nemočno in bom najverjetneje začela prepočasi (nekoristno vedenje).

Misli, čustva in vedenje (oz. aktivnost) so povezane v kognitivno triado (Beck, 1995)

Naše misli (kar mislimo o sebi, o nastopu, o situaciji itd.) odločilno vplivajo na naše čustvovanje in posledično na naše fiziološke reakcije in vedenje.

Naše mišljenje oz. to v kar verjamemo se da spreminjati!

Prepoznavanje samogovora

1. identifikacija notranjega dialoga, samogovora:
 - a. s preišljevanjem (razmislimo o tem, kdaj so se pojavljale negativne misli, kakšna je bila njihova vsebina, kakšne so bile okoliščine dogodka, ali se pogosteje pojavljajo ene in iste misli ...),
 - b. s predstavljanjem (zamislimo si neko situacijo, jo podoživimo in bodimo posebej pozorni na misli, ki se pojavljajo ob podoživljanju)
 - c. z zapisovanjem (takoj, ko pri sebi opazimo negativno misel, jo zapišemo na list papirja).
2. ustavljanje misli. Poiščemo ključno besedo, signal, s katerim ustavimo razmišljanje. Primerna gesla so: stop, nehaj, drugače bom razmišljal, predstava rdeče luči na semaforju.

3. Spreminjanje neprijetnih misli v prijetne.

VAJA

Obrnimo negativne, uničujoče misli v take, ki nas vzpodbujajo.

“Nikoli mi ne bo uspelo!” _____

“To je krivično!” _____

“Nisem dovolj dober/-ra!” _____

Napišite vaš postopek: _____

Obračanje misli

- Obrnjena misel ni nasprotna neustrezni
- Osredotočimo se na proces → kadar na nas misli vplivajo neugodno, je velika verjetnost, da smo osredotočeni na rezultat.
- Usmerimo pozornost na konkretne naloge, ki so pred nami. Npr: ko športnik med treningom pomisli, da je trening slab, da ni dosegel načrtovanega in se počuti šibkega → razmišlja, da bi končal s serijo. Svoj miselni tok po nasvetu trenerja usmeri npr. na tempo, občutke v telesu pri gibanju, pazi na ritem dihanja in tehniko.