

STAREA DE START

Dr. A. Ionescu

Starea de start se caracterizeaza printr-un complex de manifestari comportamentale si vegetative, care se instaleaza pe masura ce se apropie o competitie importanta si care influenteaza direct randamentul sportiv. Reprezinta reactia organismului la stresul indus de competitie.

In preajma startului, sportivul traieste stari emotionale deosebite, caracteristice, cu un puternic caracter motivational. Aceste stari se rasfrang nu numai asupra activitatii psihice, ci si asupra organelor interne prin intermediul SNC si a verigii neuro-endocrine.

Conditiiile variate de climat, altitudine, fus orar in care se desfasoara competitiiile, performantele sportive in continua crestere, creeaza conditii de suprasolicitare nervoasa, insotite de reactii somato-vegetative de predominanta simpatica sau parasimpatica, la care se adauga descarcari hormonale multiple.

Intensitatea si durata acestor reactii prezinta mari diferente individuale si conditioneaza performantele fizice sau psihice.

Ele sunt determinate de o serie de factori endogeni si exogeni.

Factori endogeni:

- *tipul de sistem nervos central*, prin modul in care scoarta cerebrala reuseste sa controleze impulsurile subcorticale si sa regleze activitatea endocrina si viscerală a individului. Intensitatea, echilibrul si mobilitatea proceselor corticale fundamentale (excitatie si inhibitie) determina manifestarile periferice ale functiilor integrative.

- *starea de sanatate;*
- *gradul de antrenament;*
- *experienta personala;*
- *motivatie;*

Factori exogeni:

- *valoarea competitiei si a adversarului;*
- *tipul de adversar;*

- *obiectivul urmarit;*
- *ora si locul de desfasurare a competitiiilor;*
- *frecventa competitiiilor*
- *atitudinea spectatorilor;*
- *factori climatici;*
- *tipul de incalzire.*

De cele mai multe ori reactiile emotionale care insotesc starea de start au un caracter stenic, pozitiv, stimuleaza curajul, luciditatea, combativitatea si dorinta de a invinge, deci cresc randamentul sportiv. Insa, cand incarcatura afectiv emotionala depaseste posibilitatile de adaptare a activitatii nervoase superioare, se instaleaza starile negative de start: “febra de start” sau “apatia de start”.

Reactiile care alcatuiesc starea de start *-reactii precompetitionale-* pot apare cu cateva zile inaintea unei competitii majore, ajungand la maximum de intensitate in preajma competitiei.

Instalarea prea devreme a starii de start conduce la epuizare, nu atat fizica, cat psihica.

Importanta este si experienta personala prealabila a sportivului, care se constituie in excitanti conditionali, asociati excitantului neconditionat-efortul-; astfel, numai vederea stadionului, atmosfera de concurs poate declansa pe cale reflex conditionata, intensificarea functiilor vegetative si a mecanismelor fiziologice interesate in desfasurarea efortului.

S-au evidentiat 3 tipuri de manifestare ale starii de start:

- I.** starea de start pozitiva, “gata de concurs”;
- II.** “febra de start”;
- III.** “apatia de start”.

I. Starea de start pozitivă - “gata de concurs”, “ gata de luptă”, starea stenică, caracterizeaza sportivii bine antrenati din punct de vedere psihofizic; este mobilizatoare, stimulează curajul, luciditatea și dorința de a invinge.

Sportivul inainte de start are un tonus optim, datorita unui bun echilibru si armonii intre excitatie si inhibitie, un comportament adecvat si reactii vegetative normale. Sportivul are motivatia de a castiga, deoarece are un grad bun de sanatate si pregatire.

II. “Febra de start”- este exprimată printr-o stare de hiperexcitabilitate corticală. Este apanajul sportivului cu sistem nervos central neechilibrat, manifestările ce preced competiția sunt polimorfe reprezentate de reacții violente, neeconomice, inegale. Sportivul prezintă manifestări vegetative și comportamentale: anxietate, irascibilitate, agitație, impulsivitate, labilitate afectivă, incapacitate de

concentrare, tahicardie, tahipnee, palpitații, tremur al extremităților, hipersudorație, senzație de frig, paloarea tegumentelor.

În profilaxia acestei stări trebuie să intervină medicul, antrenorul, psihologul. Trebuie luate măsuri de echilibrare psihică cu circa 2-3 săptămâni înaintea competiției prin tehnici de relaxare, training autogen, sugestie/autosugestie, medicație neurotrofă de tip sedative minore,. Antrenorul trebuie să intervină în scopul liniștirii sportivului prin indicații adecvate, efectuarea unor încălziri mai lungi dar cu ritm mai lent.

III. Apatia de start – se manifestă la sportivii cu un tip de SNC flegmatic. Se caracterizează prin predominanța inhibiției. Sportivul poate prezenta următoarele manifestări: oboseala, dispoziție depresivă, apatie, somnolență, lipsă de interes față de competiție, atitudine flegmatică; sportivii sunt retrași față de colectiv, se autoizolează și au un facies de om suferind, intensificarea proceselor de secreție, transpirația extremităților. Randamentul este scăzut, ei pierzând competiția înainte ca acesta să înceapă, deși gradul de pregătire este bun.

În profilaxia acestei stări negative de start de asemenea trebuie să intervină antrenorul cât și medicul și psihologul. Ea va cuprinde psihoterapia agresivă (sugestie, consiliere, etc) medicație corespunzătoare. Se urmărește convingerea sportivului de importanța competiției iar încălzirea va fi mai scurtă dar mai intensă. Apatia de start este mai greu de stăpânit decât febra de start.