

1.

Aktywność fizyczna jest postrzegana, jako jeden z czynników, który znacząco wpływa, na jakość życia fizycznego i psychicznego. Istnieje zasadnicza różnica między zawodowymi sportowcami a amatorami. Wyczynowi sportowcy trenują po to, aby osiągać jak najwyższe wyniki, a nie po to, by zachować optymalny stan zdrowia. Aktywność fizyczna istotnie wpływa na prawidłowy rozwój w okresie dzieciństwa i młodości. Zapewnia doskonałą formę i utrzymanie zdrowia w wieku dorosłym oraz łagodzi proces starzenia się. Ludzie aktywni nie mają problemów z układem sercowo – naczyniowym, dzięki ćwiczeniom fizycznym organizm doskonali funkcjonowanie wątroby, usprawnia gospodarkę hormonalną i enzymatyczną. Osoby aktywne mają większe poczucie komfortu, nie męczą się szybko, mają ładniejszą cerę i są bardziej odporne na stres. Ogólnie rzecz ujmując – żyje im się lepiej. Inaczej sprawa ma się z zawodowymi sportowcami, którzy wielokrotnie podczas swojej kariery przekraczają możliwości swojego organizmu. Obok ciągłego poszukiwania granicy swojej wytrzymałości, sportowcy trzymają się sztywnego i ciężkiego planu treningów, przestrzegają diety. Ostatnie badania potwierdzają, że długie i intensywne treningi nie mają związku z optymalnym stanem zdrowia zawodnika. Obok sprawności fizycznej istnieje jeszcze sfera psychiki, która dla sportowca jest równie ważna jak dobra forma fizyczna. Coraz częściej elitarni zawodnicy kierowani chęcią pozostania na szczycie przekraczają granice nie tylko możliwości fizycznych ale i psychicznych. Skutki tego widać natychmiast, są ciągle zmęczeni, dużo bardziej narażeni na urazy i kontuzje. Obok obaw związanych z uszkodzeniem ciała sportowiec zmagają się jeszcze z wieloma stresującymi czynnikami. Napięcia w relacjach międzyludzkich (szczególnie w przypadku gier zespołowych), relacje partnerskie, a co za tym idzie stres związany z ciągłym brakiem czasu, dbanie o swój wizerunek, karierę sportową i tę niezwiązaną ze sportem, dbanie o finanse. W przypadku zawodowców kwestie związane ze stresem są bardzo złożone, obok wymagań wobec siebie, są jeszcze wymagania otoczenia, między innymi trenera, dla którego dobra forma i wyniki zawodnika powinny być jedną z najważniejszych rzeczy. Jak się jednak okazuje na trenera spada poza szkoleniem swoich podopiecznych wiele innych obowiązków, które doprowadzają do sytuacji stresowych. Trener musi być opiekunem i doradcą w sprawach osobistych. Niejednokrotnie musi spełniać oczekiwania środowiska i samych zawodników. Należy pamiętać, że poza sportem istnieją jeszcze obszary życia takie jak rodzina czy własne (inne niż sport) zainteresowania, kwestie finansowe, zobowiązania towarzyskie, których wymagania musi spełnić. Kiedy nie ma wyników zarówno trener jak i zawodnicy odczuwają niesamowite napięcie. Pozycja zawodowa obu zostaje zagrożona a skutkiem tego jest towarzyszący im stres, który z całą pewnością nie ułatwia im wskoczenia na właściwe tory. Tu coraz częściej potrzebna jest pomoc specjalistów, psychologów, którzy dzięki wielu technikom pomagają ograniczyć stres i radzić sobie z tym, który już wystąpił.

Autorką tekstu jest Katarzyna Goch. Źródło: (<https://siatka.org/pokaz/2008-01-08-psychologia-sportu-sport-zawodowy-i-amatorski-a-stres/>)

Kolejne artykuły związane z tym tematem, bardzo proszę o zapoznanie się z nimi:

2.

<https://profilaktywny.pl/artykuly/sportowiec-zawodowy-a-amator-czym-rozni-sie-menu>

3.

<https://pointforsport.pl/jakie-sa-tendencje-rozwoju-sportu-amatorskiego-i-aktywnosci-rekreacyjnej/>