

Eustresul la sportivi

Petru Derevenco

Academia de Științe Medicale, Filiala Cluj

Rezumat

O direcție importantă în problematica stresului vizează deosebirea dintre eustresul cu valențe pozitive și distresul unde predomină efectele adverse.

Lucrarea definește termenii de eustres și distres și expune caracteristicile stresului la sportivi. Un tabel detaliat analizează comparativ eustresul și distresul după mai multe criterii: generalități, cauze, mecanisme fiziologice, corelate psihologice, reacții psihoneuroendocrine și somatice, consecințe pentru sănătate, aplicații la sport.

Eustresul în sport se interpretează și prin prisma teoriei dezvoltării posttraumatice, cu valențe pozitive – în contrast cu sindromul dereglărilor posttraumatice de stres – teorie fundamentată recent sub raport conceptual și empiric în special de Tedeschi și Calhoun.

Între perspectivele de viitor se situează explorarea mai riguroasă a eustresului, elaborarea unui chestionar specific de evaluare a eustresului și distresului la sportivi și perfecționarea procedurilor obiective de măsurare a nivelului de stres.

Cuvinte cheie: eustres, distres, particularități la sportivi, dezvoltare posttraumatică.