

Psihologia sportului de performanță

Mihai Epuran
Irina Holdevici
Florentina Tonița



TREI

PSIHLOGIE
PSIHOTERAPIE

Psihologia sportului de performanță

Mihai Epuran
Irina Holdevici
Florentina Tonița



TREI

PSIHLOGIE
PSIHOTERAPIE

Psihologia sportului de performanță

Mihai Epuran
Irina Holdevici
Florentina Tonița



TREI

PSIHLOGIE
PSIHOTERAPIE

PSIHOLOGIE - PSIHOTERAPIE

Colecție coordonată de
Simona Reghintovschi

MIHAI EPURAN
IRINA HOLDEVICI
FLORENTINA TONIȚA

Psihologia sportului de performanță



Editori:

Silviu Dragomir

Vasile Dem. Zamfirescu

Director editorial:

Magdalena Mărculescu

Redactare:

Manuela Sofia Nicolae

Design și ilustrație copertă:

Faber Studio

Director producție:

Cristian ClauDiu Coban

Dtp:

ofelia Coșman

Corectură:

duşa udrea-boborel

Dana Anghelescu

Conținutul acestei lucrări electronice este protejat prin copyright (drepturi de autor), iar cartea este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informației, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sub orice formă sau prin orice mijloc, fără consimțământul editorului, sunt interzise. Dreptul de folosință al lucrării nu este transferabil.

Drepturile de autor pentru versiunea electronică în formatele existente ale acestei lucrări aparțin persoanei juridice Editura Trei SRL.

Copyright © Editura Trei, 2022 pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeu 1, C.P. 0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90 ; Fax: +4 0372 25 20 20

e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

ISBN (print): 978-606-40-1236-4

ISBN (epub): 9786064016560

CAPITOLUL 1. Domeniul psihologiei sportului

Definiția și rolul psihologiei sportului

Diferite lucrări, românești sau străine, utilizează denumiri ca „psihologia sportului“, „psihologie sportivă“, „psihologia sporturilor“, deși toate se referă la aceleași aspecte ale disciplinei.

Noi preferăm „Psihologia sportului“ pentru a desemna acea știință care studiază fenomenele de ordin psihologic-comportamental pe care le prezintă participarea oamenilor la activitățile sportive de performanță.

Studiul acestor fenomene conduce la:

- cunoașterea cât mai adecvată a mecanismelor de declanșare, manifestare și/sau dezvoltare a proceselor, fenomenelor și însușirilor psihice la cei care participă la activitatea sportivă (sportivi, antrenori, arbitri, spectatori, jurnaliști, manageri etc.);
- înțelegerea și formarea convingerii că practicarea activităților corporale, competitive și mai ales necompetitive, ameliorează condiția umană și, prin ea, calitatea vieții;
- cunoașterea trăirilor și comportamentelor sportivilor și înțelegerea faptului că acestea sunt uneori foarte diferite de ale altor oameni, ele deschizând o nouă fereastră pentru cunoașterea ființei umane;
- dobândirea de către practicantul activităților corporale a unor cunoștințe și abilități utile pentru dezvoltarea unei imagini pozitive despre sine și pentru aplicarea în întreaga activitate și viață a mecanismelor de autoreglare a stărilor psihocomportamentale;
- dezvoltarea, la profesori și antrenori, a abilităților de a realiza cu elevii/sportivii

un bun proces instructiv-educativ, adecvat sarcinilor, în activitățile diverse pe care aceștia le proiectează și le conduc;

- înțelegerea faptului că intervenția psihologică asupra altora și asupra sieși nu se poate realiza optim decât prin cunoașterea și aplicarea unei concepții științifice, filosofice, metodologice, cu caracter interdisciplinar, omul concentrând în el un complex original și unic de variabile biologice, sociale și psihice.

Cea mai dinamică dintre disciplinele care studiază activitățile corporale, psihologia sportului, se ocupă de fenomenele psihice și de comportamentul acelor care practică sporturile (activități cu caracter agonistic, ludic și gimnic) orientate preponderent spre performanță, spre depășirea proprie, a adversarului sau a naturii.

Indiferent de modul cum a fost definită, esența psihologiei sportului constă în studiul omului care practică exercițiul fizic la limita posibilităților sale fizice și psihice, pentru aceasta supunându-se conștient și voluntar unui antrenament intens în vederea realizării performanțelor valoroase în concurs.

Psihologia sportului este, în același timp, o psihologie situațională. În pofida reglementărilor stricte ale condițiilor de concurare (luptă), „originalitatea” personalității competitorilor face ca niciunul dintre evenimentele sportive să nu semene cu altul. Spectacolul sportiv este astfel o rezultată a varietății particularităților și a strategiilor utilizate de ei și, în același timp, un fenomen social care generează motivații specifice pentru cea mai mare parte a sportivilor.

Psihologia sportului se prezintă astăzi ca disciplina cea mai receptivă la nou și cea mai creatoare. Impulsionată de nevoia obținerii și depășirii performanțelor, ea a inovat antrenamentul modelat, antrenamentul psihoton, antrenamentul mental, tehnicile de asistență psihologică a sportivilor, prin acestea contribuind și la îmbogățirea științei psihologice.

În decursul anilor, psihologia sportului s-a dovedit a fi o știință, în același timp, normativă și prescriptivă. Dispunem astăzi de suficiente date validate pentru a vorbi despre legitățile învățării și antrenamentului, de legile motivației și activării, de legile dezvoltării psihice a tinerilor sportivi. Fără îndoială că mai sunt numeroase fenomene care trebuie explicate sau a căror explicație trebuie

adâncită. Este totodată firesc ca astfel de fenomene hipercomplexe, cum sunt cele psihice, să fie reglate de legi de sistem, de legi de tip probabilistic. Faptul acesta explică de ce, adresându-se antrenorilor și sportivilor, psihologii sportivi nu dau rețete, ci recomandări, decizia urmând a fi luată în raport de persoană, de situație și de scop. Acolo unde sportivii, antrenorii și managerii (administratorii-conducători) au înțeles și aplicat principiile și prescripțiile psihologiei sportului, rezultatele au fost excelente.

Cu privire la definiția psihologiei sportului

Din momentul în care s-au conturat conceptele și metodologia acestei științe, cei care au servit-o au simțit nevoia să o și definească. Vom vedea în capitolul următor cum s-a dezvoltat istoric psihologia sportului. Acum ne vom referi la diferitele definiții care i s-au dat, când s-a considerat că a dobândit statut de știință autonomă.

Tabelul 1.1. Definițiile psihologiei sportului

■

Psihologia sportului este:

•

ramură a științei psihologice care studiază caracteristicile particulare și specifice ale activității sportive (Epuran, 1968);

•

psihologia omului care face sport (J.M. Cagigal; 1973);

•

o disciplină științifică având ca obiect manifestările psihice ale celor care practică sistematic exercițiile fizice de tip competitiv;

• **este o ramură aplicată a psihologiei, dezvoltată în ultimele decenii ca urmare a progresului sportului de performanță. Ea cercetează caracteristicile personalității sportivilor, fundamentele psihologice ale învățării motrice, ale pregătirii generale pentru concurs, asistența psihologică, orientarea și selecția sportivilor, psihologia grupurilor, psihologia diferiților sportivi, ca și psihologia antrenamentului și competiției (Epuran, 1972);**

• **are ca obiect, în primul rând, omul care practică în mod normal o activitate corporală de tip ludic pentru „depășire concurențială” și, în al doilea rând, omul ca ființă socială care apreciază valoarea de dezvoltare umană a sportului organizat (Macolin, Rioux, Gueron, Schilling, Egger, Juillerat, Vieira, Roig, Cagigal, 1972);**

• **știința ce studiază omul care face sport și omul acelei societăți care apreciază valoarea sportului organizat (Rioux, Macolin, 1974);**

• **disciplina care studiază efectele sportului asupra comportării umane (Alderman, 1980, cit. Horn, 1992);**

- o subdisciplină a psihologiei care studiază sportivii și sporturile (Cratty, 1989, citat de Horn);
- ramură a științei sportului și exercițiilor fizice care își propune să ofere răspunsuri la problemele privitoare la comportamentul uman în sport (Gill, 1986, citat de Horn, 1992);
- o psihologie aplicată, știința psihologiei aplicată sporturilor și situațiilor sportive (Singer 1978, citat de Horn, 1992);
- disciplina care urmărește să înțeleagă comportamentul și trăirile oamenilor, în domeniul practicii sportului, într-o măsură cât se poate de clară. (Dicționarul științelor sportului, 1987, Ed. E. Bayar, Schomdorf, Karl Hofmann);
- ramură a psihologiei aplicate în domeniul sportului, având ca obiect de studiu principal adaptarea omului în planul proceselor psihice la exigențele sportului de masă, cât și la cele ale exercițiilor fizice și sportului de performanță (M. Epuran, citat de P. Popescu-Neveanu, (1978), Dicționar de psihologie);
- este una dintre științele sportului. Obiectivele sale sunt să explice comportamentul uman în sport și să-l influențeze. În lumina acestor obiective este firesc să considerăm că psihologia sportului se va dezvolta ca o știință aplicată (Geron, 1982);
- studiul psihologic al comportamentului uman în sport și în activitățile fizice (Horn, 1982);
- are specificul său propriu. Psihologia sportului studiază omul în mișcare în timpul exercițiilor fizice, al competițiilor sportive și al activităților ludice în aer liber. Ea are în vedere diferite niveluri genetice, consecințele formative ale activităților sportive asupra individului și asupra grupului, asupra persoanelor cu dizabilități, cât și asupra persoanelor supradotate în toate domeniile psihomotricității și ale educației fizice și sportive (Thomas, 1983);
- este un studiu al proceselor intelectuale și emoționale ale omului în sport și un studiu al comportamentului lui, precum și o activitate profesională, de specialitate, ce constă în rezolvarea problemelor sportului, care au la bază procesele intelectuale și afective (Brooke, J.B. în: Epuran (red) 1974);

- **psihologia sportului și a exercițiilor fizice este studiul științific al oamenilor și al comportamentului lor în sport și în practicarea exercițiilor fizice (Weinberg & Gould, 1995);**

- **disciplina care cuprinde sistemul de cunoștințe care înglobează aplicarea datelor, a principiilor și metodelor psihologice la învățare, performanță și comportamentele corespunzătoare în situația activităților fizice și mișcărilor omului în jocuri, jocuri sportive, dans și practicarea sporturilor (Glencross, D.J., In:Feige, 1977);**

- **domeniu al psihologiei ce are în atenție problemele psihologice ale sportului, caracteristicile explicative ale tipurilor de performanțe sportive, problemele psihologice ale starurilor din sport, ale antrenamentelor, ale competițiilor (Ursula Șchiopu, 1997).**

■

Am schițat la „Definirea psihologiei“ câteva dintre obiectivele psihologiei sportului, privite mai ales prin prisma foloaselor pe care studiul acestei discipline științifice îl poate aduce celor care o parcurg.

Ca știință, psihologia sportului are sarcini generale și comune tuturor științelor: de descriere, explicare, prognostic și control al realităților pe care le studiază.

Raymond Thomas (1992) consideră că psihologia sportului are cinci roluri: de a ajuta, de a preveni, de a descoperi, de a pregăti pentru antrenament și competiție, de a cerceta (p. 22).

G. Rioux și E. Thill (1983) consideră că investigațiile psihologiei sportului trebuie orientate:

- **spre diagnostic — pentru decelarea capacităților pretinse de sportul ales,**
- **spre psihoprofilaxie — pentru prevenirea erorilor care pot împiedica mobilizarea maximală a energiilor și**
- **spre consolidarea personalității, în planul reglărilor — pentru evitarea inhibițiilor multiple (p. 11).**

Ferruccio Antonelli (1974) consideră intervenția psihologiei sportului în patru

sectoare:

1. cercetare,
2. aplicare (evaluare, pregătire, terapie — ultima prin sugestie, psihofarmacologie și psihoterapie dinamică),
3. didactică (formarea specialiștilor) și
4. difuzare (congrese și publicații), (pp. 5–11).

Făcând acum o reducere putem evidenția două roluri principale ale psihologiei sportului:

- a. teoretic și academic (de cercetare și învățământ),
- b. practic (ideea o aflăm și la Martens, 1987).

Reunirea celor două roluri principale se face în clasicul triunghi din epistemologie: Cercetare — Învățământ (difuzare) — Practică.

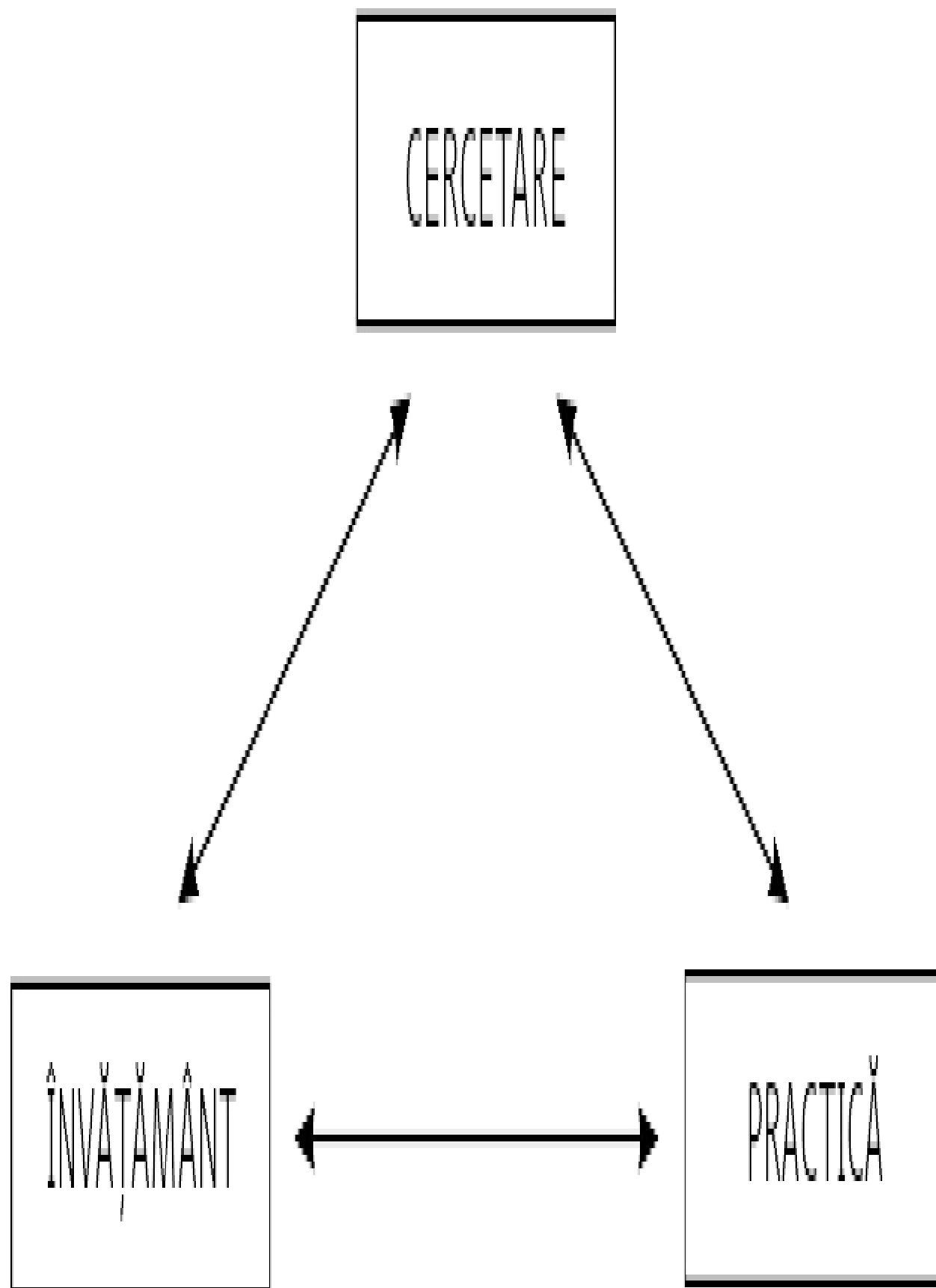


Figura 1.1. Triada cercetare — învățământ — practică

Aplicațiile psihologiei sportului

Psihologia sportului se prezintă ca un ansamblu de teorii și metode cu caracter teoretic, metodologic și aplicativ de mare însemnătate pentru știința activităților corporale și mai ales pentru sportul de performanță. Dar cum nicio știință nu-și dovedește viabilitatea decât atunci când are un corp de adepți care o cultivă și o aplică, tot așa valoarea teoretică și metodologică a psihologiei sportului este dată de măsura în care antrenorii (în mod deosebit ei, întrucât numărul psihologilor angajați direct în sport este relativ redus) cunosc și aplică legitățile acestei discipline în activitatea lor curentă de pregătire și educare a sportivilor.

Principalele direcții de aplicare a psihologiei pot fi considerate următoarele:

1. Pregătirea, formarea profesorilor și antrenorilor, înzestrarea lor cu tehnici și cunoștințe specifice domeniului în vederea conducerii științifice a procesului de pregătire a sportivilor pentru obținerea unor performanțe superioare. Tot în această direcție este sau trebuie inclusă pregătirea managerilor, conducătorilor și arbitrilor.
2. Pregătirea sportivilor înșiși, prin care se realizează o mai bună conștientizare și mai ales formarea capacității de autoreglare și autoeducație.
3. Difuzarea largă a cunoștințelor de psihologie a sportului, pentru mai buna înțelegere și sprijinire a eforturilor sportivilor în demersul lor de construire a performanțelor.
4. Contribuția la fundamentarea științifică-psihologică a științei activităților corporale, în special a științei sportului, cum este, de exemplu, considerarea unor principii cu caracter psihologic ale antrenamentului: principiul motivației, principiul conștientizării, principiul autoreglării etc.

Dintre cei care au sarcina să aplice rațional și eficient rezultatele cercetării psihologice îi vom aminti pe psiholog, antrenor și medic. Sunt puțini deocamdată psihologii care acordă direct asistență de specialitate în procesul de pregătire a sportivilor. Practica a arătat că munca lor este foarte profitabilă pentru acest proces. Se pare că la ora actuală s-a acumulat suficientă experiență pentru a se putea trece la un nou stadiu de generalizare a datelor. Antrenorul rămâne persoana cu maximă responsabilitate, de nivelul pregătirii sale pluridisciplinare și de măiestria sa pedagogică depinzând întreaga strategie și tehnologie a pregătirii sportivilor. Dar, așa cum aminteam mai înainte, raportul dintre normativ și prescriptiv poate fi foarte diferit în activitatea antrenorilor; oricum, antrenorii sunt foarte puțin înclinați spre experimentare, ei aplicând mai ales ceea ce știu bine și ceea ce le dă certitudinea obținerii unor efecte favorabile. Iată de ce eforturile psihologilor — teoreticieni sau practicieni — trebuie îndreptate spre câștigarea adeziunii antrenorilor pentru utilizarea factorului psihologic în pregătirea sportivilor, simultan cu sprijinul pentru însușirea modalităților specifice de operare practică în câmpul psihocomportamental. În sfârșit, medicul, prin studiile de specialitate și atitudinea investigatoare de cunoaștere directă și concretă a sportivului, poate fi un ajutor prețios pentru antrenor și în direcția aspectelor psihologice ale muncii acestuia.

O bună colaborare a antrenorului cu psihologul și, eventual, cu medicul reprezintă încă o modalitate de utilizare profitabilă a datelor psihologiei în sport. Cu cât numărul adeptilor psihologiei sportului va crește și cu cât se va dezvolta cultura psihologică a celor care într-un fel sau altul activează în sport, cu atât mai bine se vor realiza funcțiile educative și formative ale sportului.

Relațiile psihologiei sportului cu știința psihologiei și cu psihologia activităților corporale

Psihologia sportului în context istoric

Este cunoscut faptul că științele noi se constituie fie prin desprinderea de o „știință-mamă“, fie la granița a două științe deja constituite, fie prin „împrumuturi“ pluri- sau interdisciplinare. Cu psihologia sportului lucrurile s-au petrecut cam așa: la început au fost împrumuturi din „știința-mamă“, atunci când diferiți cercetători au privit fenomenul sportiv și pe sportiv din punctul de vedere al psihologiei funcționale, generale, în scopul de a-i înțelege și de a utiliza această înțelegere pentru întregirea tabloului „științei-mamă“. Cu timpul, simultan cu dezvoltarea diferitelor discipline psihocomportamentale, psihologia sportului s-a ajutat de concepte, tehnici sau metode pentru a-și construi propriul edificiu. Vom aminti aici psihologia dezvoltării (educațională), psihologia muncii, psihologia militară, psihologia medicală, psihodiagnoza care, fiecare în felul său, a furnizat date, concepte și ipoteze pentru noua știință în curs de constituire și afirmare. Pe de altă parte, așa cum se întâmplă totdeauna, și psihologia sportului a contribuit „din mers“ la adoptarea, de către celelalte discipline psihologice, a unor concepte, tehnici sau puncte de vedere deosebite. Influența s-a manifestat chiar și asupra psihologiei „mamă“, pentru că științele în general — și știința psihologiei nu face excepție — sunt ca vasele comunicante.

Vom găsi în conținutul psihologiei sportului conceptele clasice ale psihologiei, ca și cele moderne, de exemplu, clasificarea proceselor psihice făcută de Aristotel în: cognitive, afective și volitive, care a traversat secolul nostru aproape nestingherită. Pe plan metodologic, psihometria și-a pus amprenta pe tehnicile de psihodiagnostic, multe dintre ele utilizate și acum în sport așa cum au fost validate pe populații de nesportivi. Psihologia educațională a orientat multe cercetări spre aspectele psihopedagogice ale activității sportive, până nu de mult antrenamentul fiind considerat numai ca proces pedagogic de pregătire a

sportivului, principiile antrenamentului având un caracter preponderent didactic. Unul dintre aceste aspecte (cel al intuiției — Comenius, secolul XVII!) este păstrat și astăzi de unii metodiști în chiar forma pe care i-a dat-o autorul ceh.

Tot așa vom constata modul cum diferitele curente și teorii psihologice au fost aplicate sau adaptate de către psihologii din domeniul sportului: behaviorismul, freudismul, psihologia conduitei, psihologia dinamică (topologică), hormismul, constructivismul și altele.

Pe parcursul procesului de dezvoltare, psihologia sportului a utilizat și adaptat nevoilor proprii concepte și date din alte științe, fie din științele biologice, fie din cele umaniste sau tehnice, în măsura în care acestea se ocupă de diferitele fațete ale personalității umane.

Rezultă deci că psihologia sportului nu putea să apară și să se dezvolte în afara determinantelor științifice și metodologice ale vremii sale.

Pe alt plan, ocupându-se de fenomenul sportiv, psihologia sportului trebuia nu numai să cunoască acest fenomen în multiplele lui manifestări, dar, neapărat, să se bazeze pe datele teoretice ale acelor discipline științifice care au studiat mai dinainte sau concomitent cu ea activitățile sportive.

Am afirmat mai sus că psihologia sportului s-a format în câmpul activităților corporale. Ea a apărut din nevoia de a cunoaște caracteristicile specifice psihocomportamentale ale lui „homo movendus” și de a maximiza performanțele sale, neignorând funcția sano-genetică a mișcării.

Conceptul de activitate corporală

Discutând conceptul de activitate corporală (1969), am arătat că aceasta poate fi: a) ludică; b) gimnică; c) agonistică; d) recreativă și e) compensatorie, și că cercetarea corelată a acestor categorii revine unei discipline cu caracter integrator pluridisciplinar — Știința activităților corporale — ȘAC.

Pornind de la manifestările corporale, am considerat că psihologia sportului (PS)

este însă disciplina cea mai bine structurată a Psihologiei activităților corporale (PAC), alături de Psihologia educației fizice (aspectele gimnice, de dezvoltare sănătoasă și armonioasă a generației tinere), de Psihologia jocurilor (aspectele ludice), de Psihologia recreației și Psihologia activităților compensatorii — ultimele două mai puțin dezvoltate (Epuran, 1972).

Delimitări terminologice

Terminologia științelor este în continuă dezvoltare și rafinare, nefiind ferită de divergențe de opinii sau de neclarități. Terminologia din domeniul activităților corporale nu face nici ea excepție. Întâlnim astfel termeni (concepte, noțiuni) care sunt folosiți uneori cu semnificații diferite sau, în cel mai bun caz, cu conotații interpretative.

Astfel, termenul sport are o primă și proprie semnificație de activitate de tip motric (corporal) cu scop de întrecere, pentru dovedirea superiorității competitorilor, sau cu scop de realizare a unei performanțe — întrecere cu sine sau cu anumite obstacole.

Paralel cu termenul sport sunt utilizați și termenii de exercițiu fizic, educație fizică, activitate fizică, joc, dans etc., dar de multe ori acest gen de activități este denumit „sport”. Profesorul de educație fizică din școală este numit „profesor de sport”; cel care aleargă în parc, pentru sănătate, face „sport” etc.

În ultimele două decenii s-a utilizat tot mai mult termenul de sport pentru o sumă întreagă de activități fizice/corporale sau pentru instituții care se ocupă de ele sau, în sfârșit, pentru știința care le studiază. Este una dintre modalitățile de a face exprimarea mai scurtă și mai ușor inteligibilă. Au apărut însă și unele nemulțumiri în legătură cu faptul că termenul sport induce, restrictiv, mai ales activități competitive și performanțiale.

Așa se face că, în 1993, un grup de cercetători din diferite țări a fost solicitat de Consiliul Internațional pentru Știința Sportului și Educației Fizice să elaboreze o Rezoluție asupra Naturii și Funcțiilor Științei Sportului. Iată două dintre

formulările acestei comisii:

1. Sportul este înțeles, într-un sens larg, ca incluzând activități fizice, exerciții (fizice) și jocuri, referitoare la orice mod de angajare, de la sportul recreativ pentru toți la sportul „elitelor“.
2. Știința sportului cuprinde cunoștințe derivate din disciplinele generale medicale, sociocomportamentale și academice umaniste, ca și din specialitățile științei sportului (biomecanica sportului, istoria sportului, medicina sportului, pedagogia sportului, filosofia sportului, fiziologia sportului, psihologia sportului, sociologia sportului). Specificul științei sportului este de a acumula un corp de cunoștințe și de a formula recomandări care să ajute oamenii să capete o mai bună experiență în activitățile fizice, precum și să înțeleagă și să aprecieze perspectivele sportului, jocului, jocurilor sportive și exercițiile corespunzătoare (Haag, H. et al. 1995).

Tipurile de activități corporale

În cele de mai jos vom prezenta punctul nostru de vedere cu privire la activitățile corporale, pe care le definim ca activități cu finalitate proprie (autotelice) răspunzând dorinței omului de a le practica pentru propria dezvoltare fizică, recreere și divertisment, compensare sau ameliorare.

Varietatea activităților corporale poate fi surprinsă în câteva tipuri, după cum urmează:

1. Activități corporale ludice, de joc (lat. — ludus), aparținând atât copilăriei, cât și vârstelor următoare, constituind un complex de mijloace care satisfac nevoile de mișcare ale omului, sub formele cele mai variate, de la jocuri de simulare (mimicry) sau amețală (ilinx) la cele cu caracter de luptă (agon) sau șansă (alea) (cf. Caillois). Ele au o evidentă funcție formativă, educativ-psihomotrică și psihosocială și se caracterizează prin spontaneitate, libertate, atractivitate și dezinteres.
2. Activități corporale gimnice (lat. — gymnas), orientate spre autoperfecționare,

efectuate de regulă benevol, în care sunt cuprinse: gimnastica de bază, gimnastica aerobică, joggingul, cu funcții de autodezvoltare și sanogenetice. Utilizate în scop pedagogic, ele constituie conținutul de bază al educației fizice școlare în cele mai multe țări.

3. Activități corporale agonistice (lat. — agon), care continuă cu mijloace și în forme mult mai diversificate caracteristica de întrecere a jocurilor copilăriei. Aici sunt cuprinse sporturile (mai mult sau mai puțin codificate) a căror caracteristică este întrecerea și performanța, având funcție de satisfacere a dorinței de afirmare a individului, de evaluare socială și de optimizare — chiar maximizare, în multe cazuri — a capacităților psihofizice ale indivizilor. Aceste activități constituie domeniul de studiu și de intervenție al psihologiei sportului.

4. Activitățile corporale recreative (lat. — recreatio), efectuate în timpul liber, dețin, mai mult decât celelalte — poate în egală măsură cu cele ludice —, funcțiile de divertisment, destindere, odihnă activă, recreere, refacere psihică și formare.

5. Activitățile compensatorii (lat. — compensatio) au funcția de recuperare a capacității fizice și motrice a celor care manifestă diferite disfuncții provenite din accidentări, din contexte profesionale sau din fond genetic. Ele sunt mult folosite în psihoprofilaxia sedentarismului, a stressului vieții moderne și în ameliorarea bolnavilor sau persoanelor cu dizabilități.

Înțelegem acum de ce termenul „sport“ trebuie folosit mai ales în sensul său propriu și de ce „psihologia sportului“ se ocupă în mod preponderent de activitățile corporale agonistice.

Psihologia activităților corporale

Era firesc ca și celelalte activități corporale să intre în sfera de interes a științei psihologiei, în calitate de activități umane cu caracteristici care le deosebesc de muncă, artă, literatură sau altele.

Psihologia activităților corporale este o psihologie a omului în mișcare, „homo movendus“, în situații specifice. Sinteză a diferitelor preocupări despre „trăirea“ mișcării din joc și sport, psihologia activităților corporale este, în același timp, studiu al subiectivității omului în mișcare, al omului care se joacă și se întrece cu alții și cu sine, și studiu prospectiv al căilor de optimizare a comportamentului, de desăvârșire a personalității individului și de creștere a nivelului integrării lui sociale (Epuran, 1972).

Schema de mai jos ne oferă atât o imagine a locului psihologiei sportului între celelalte ramuri ale psihologiei activităților corporale, cât și a legăturilor interdisciplinare cu științele mai generale ale acțiunii și științele de fundamentare metodică și biologică a domeniului.

Pentru cele cinci tipuri de activități corporale s-au constituit discipline sau, acolo unde încă nu s-au acumulat date și nu s-au formulat suficiente interpretări, discipline în curs de formare.

Pentru domeniul jocurilor și activităților recreative există o psihologie a jocurilor și distracțiilor, dar insuficient structurată, mai ales în ceea ce privește jocurile adulților prin mijloacele specifice.

Pentru domeniul activităților gimnice există psihologia educației fizice (anglo-saxonii îi spun „Exercise Psychology“), care pune accentul pe activitățile îndrumate de profesor în școală. Urmează să fie mai bine conceptualizată și metodizată activitatea independentă a celor care doresc autoperfecționare și sănătate.

Pentru activitățile agonistice am arătat și vom dezvolta în întregul manual tematica psihologiei sportului.

Activitățile de tip recreativ nu au fost suficient studiate, poate și din cauză că psihologii ori sociologii s-au invitat reciproc să le studieze. Este drept că în domeniul acesta este greu de dezvoltat o profesie. Disciplina este psihologia jocurilor și activităților recreative.

În sfârșit, activitățile compensatorii sunt mult practicate în kinetoterapie și sunt pe cale de a dobândi o tot mai solidă fundamentare psihologică și psihomedicală. Se dezvoltă în această perioadă psihologia activităților kinetoterapeutice.

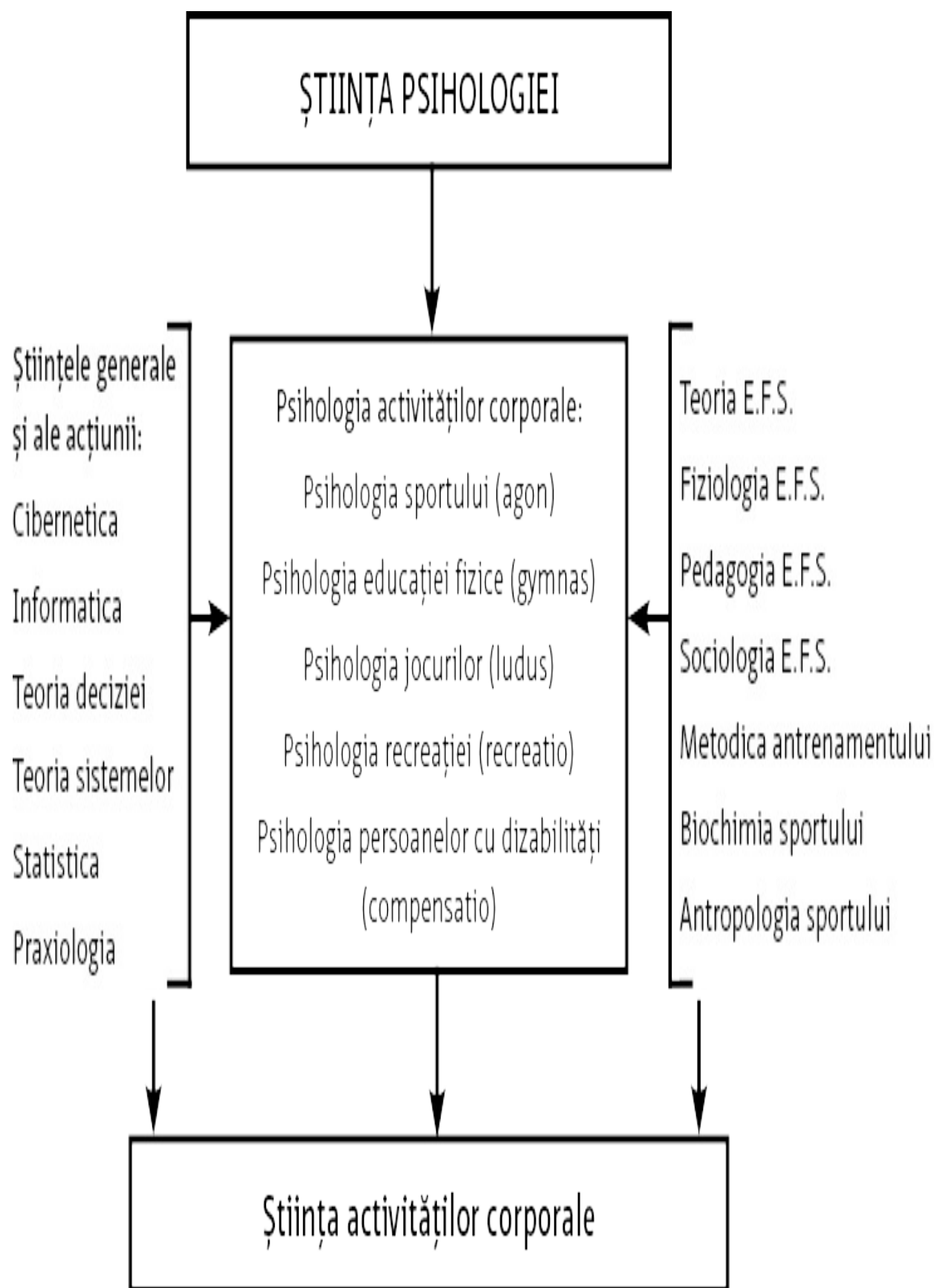


Figura 1.2. Sistemul științelor psihologice aplicate activităților corporale

În final, se impun câteva precizări:

1. „Termenul de psihologia sportului sau psihologie a sportului este, desigur, unul potrivit. El descrie cu precizie domeniul. Dar, pentru a fi exacti, el acoperă numai o arie din totalul domeniului psihologiei activităților fizice (corporale, le spunem noi)“ (Tyldesley, D.A, & Whiting, H.T.A. În: Geron, 1982, p. 11).

2. Sportul studiat din punctul de vedere al psihologiei este domeniul psihologiei sportului, ca subdisciplină a psihologiei, ca psihologie aplicată.

Psihologia solicitată de activitățile sportive este psihologia sportului ca disciplină componentă a științei sportului.

Psihologia activităților corporale este o componentă a științei activităților corporale.

3. Chiar dacă este o disciplină „specializată“, psihologia sportului, mai bine zis a activităților corporale, este, în același timp, și interdisciplinară, și multidimensională (Epuran, 1974; Weinberg & Gould, 1995 p. 8).

Relațiile psihologiei activităților corporale cu alte științe și cu știința activităților corporale

Psihologia activităților corporale și știința activităților corporale studiază același domeniu, aceeași realitate, dar din puncte de vedere diferite: psihologia, din punctul său de vedere, particular, pe care l-am discutat; știința, din punctul de vedere general al constituirii sistemului de cunoștințe în domeniu. Nu este nevoie să mai subliniem că punctul de vedere psihologic, contribuția sa, este unul dintre cele mai importante ca aport de fundamentare a științei activităților

corporale.

Pe alte planuri vom menționa relațiile psihologiei activităților corporale cu științele generale, care furnizează datele sintetice ale unei concepții coerente despre lume și viață și, de asemenea, relațiile cu științele particulare care studiază omul în mișcare.

Psihologia sportului va integra în sistemul conceptelor, metodelor și intervențiilor practice un întreg ansamblu de informații din cele trei sisteme ilustrate în schema alăturată (din științele generale, științele particulare aplicate și știința activităților corporale), informații pe care le va analiza și valorifica în mod critic-calitativ (Vezi schema relațiilor psihologiei activităților corporale cu alte științe). Fără filosofie, fiziologie, cibernetică, neuroștiințe etc. nu se pot analiza temele psihologiei.

Orientând lumina reflectorului pe fenomenul sportiv, psihologia sportului va fi privită și tratată, în același timp, ca o disciplină psihologică aplicată și ca o componentă importantă a științei sportului.

Punctul nostru de vedere asupra psihologiei activităților corporale este confirmat și de Cratty (1989) și Martens (1974) care consideră că alături de psihologia sportului există și „psihologia activităților fizice (corporale) — psychology of physical activities“ și, de asemenea, de Weinberg și Gould, care folosesc sintagma „sport and exercise psychology“ când se referă la relațiile științei sportului și științei psihologiei cu „psihologia sportului și exercițiilor“.

Stimulată de dezvoltarea sportului de performanță și, în ultimele decenii, de sportul de mare performanță, psihologia sportului s-a dezvoltat atât teoretic, cât și metodologic, sprijinindu-se pe conceptele și progresele științei-„mamă“, dar și pe cele ale științei activităților corporale.

Relațiile psihologiei sportului cu știința activităților corporale sunt evidente. Psihologia sportului s-a constituit din nevoile domeniului activităților corporale, în mod deosebit sportive. Chiar dacă tendința unor psihologi a fost de a „construi“ teorii, ei au făcut-o tot pentru a servi domeniul activităților corporale. Multe dintre aceste teorii au intrat în sistemul conceptelor științei activităților corporale. Dacă în primele două decenii ale constituirii psihologiei sportului, psihologii sportivi proveneau din câmpul științei psihologiei, în perioada următoare foarte mulți dintre ei au provenit din domeniul activităților corporale.

Și aceștia, ca și primii, au efectuat atât cercetări teoretice, cât și aplicative (R.Thomas, 1983).

Psihologia sportului poate fi considerată o știință sau disciplină autonomă (în măsura în care se poate vorbi despre așa ceva, toate științele particulare fiind legate în rețeaua interdisciplinarității). În același timp, ea poate fi considerată o subdisciplină a științei activităților corporale, având ca arie de preocupări comportamentele motrice ludice, gimnice etc. și maximizarea performanțelor în sportul de vârf.

Aici este momentul să spunem că putem accepta denumirea „știința sportului“, întrucât în acest sector al științei activităților corporale s-au produs cele mai însemnate sinteze interdisciplinare. Știința sportului a beneficiat de contribuțiile diferitelor științe particulare, de la cele biologice la cele psihopedagogice și social-filosofice. Așa cum arătam, ea și-a construit o teorie, o terminologie, o pedagogie a pregătirii sportivilor și o metodologie. (Grupul de lucru al ICSSPE a arătat că: „Termenul de «știința sportului» desemnează o disciplină academică specifică ce are ca obiectiv activitățile fizice (corporale) umane, cum sunt sportul, jocul, jocurile sportive și exercițiile fizice, în contextul lor individual și social“ (HAAG, H., et all., The Nature and Functions of Sport Science. în: International Journal of Physical Education, Vol. XXXII, Issue 3, 1995, p. 29).

Nevoia de performanță, asociată cu nevoia de maximizare a acesteia, a condus și la cerința optimizării personalității sportivilor. Noile principii ale pregătirii sportive au primit fundamente biologice și psihosociologice solide. Teoria și practica se întâlnesc tot mai des pe terenurile de sport.

Nu trebuie să idealizăm situația. Întâlnim și acum trei modalități de a realiza performanță superioară. Le-am putea numi chiar trei psihologii: magică, empirică și științifică. Asupra lor vom reveni.

Știința sportului se ocupă în mod deosebit de marea performanță, dar nu este indiferentă la aspectele teoretico-filosofice. Conceptul de sport este amplu dezbătut, de modul cum este înțeles depinzând diferitele paradigme ale cercetării și aplicării acestuia.

Într-un studiu anterior (1993) arătam că s-au constituit două psihologii ale sportului: psihologia sportului de performanță și psihologia sportului de mare/înaltă performanță, fiecare având obiective diferite, metode și tehnici specifice și

fiind practicate de specialiști cu calificări adecvate. Selecționarea și pregătirea acestor specialiști rămâne o problemă deschisă atât pentru domeniul psihologiei sportului, cât și pentru domeniul activităților corporale-sportive.

În scurta lor istorie, atât psihologia sportului (PS), cât și știința activităților corporale (ȘAC) (numită de cele mai multe ori, prin reducere exagerată, știința sportului) au parcurs etape de dezvoltare și afirmare puțin previzibile acum o jumătate de secol. Ambele discipline au apărut și s-au format în câmpul activităților corporale (mai ales sportive), a căror determinare socio-economico-politică a devenit tot mai evidentă în anii '60 ai secolului trecut.

Psihologia sportului s-a afirmat ca disciplină științifică în anul 1913, la Congresul Olimpic de la Lausanne, și a primit certificatul de confirmare în anul 1965, la primul Congres Mondial de la Roma, maturizându-se progresiv și diversificându-se atât tematic, cât și metodologic.

Știința activităților corporale s-a instituționalizat în același deceniu, dar, din cauza complexității și varietății domeniului, nu s-a putut structura sistemic și unitar, dezbaterile tematice purtându-se și astăzi.

Psihologia sportului a fost de la bun început considerată știință a manifestărilor psihocomportamentale ale omului în situații de competiție și de aspirație spre performanțe superioare. În definirea ei ca disciplină științifică, s-au purtat și se mai poartă încă discuții, principala controversă fiind aceea a considerării psihologiei sportului ca ramură aplicată a științei psihologiei (știința-„mamă“) sau ca subdisciplină a „științei sportului“. Se cunoaște foarte bine faptul că sub haina „obiectivității“ datelor științei se ascunde subiectivitatea cercetătorului.

Punctele de vedere „academice“ sau „practice“ sunt susținute de psihologii teoreticieni sau practicieni, după apartenență și atitudini.

Mai mult de două decenii au durat discuțiile cu privire la domeniul și denumirea științei activităților corporale. În cele din urmă, sub impulsul sportului de mare performanță și poate și al comodității, sintagma „știința sportului“ este folosită aproape în exclusivitate. O vom folosi și noi, dar avem în permanență în gând caracterul complex al domeniului activităților corporale, activități pe care nicio altă știință particulară nu le studiază.

Istoria mai recentă a științei activităților corporale (ȘAC) ilustrează atât eforturile de identificare a acestei științe, cât și lipsa de unitate a părerilor

exprimate. În diferite culturi și țări denumirile sunt și ele diferite: „știința mișcării umane“ în Marea Britanie (Renson, 1990), „știința activităților fizice“ în Canada (Bouchard, 1974), „știința sportului“ sau „științele sportului“ în Germania (Haag, 1982, Heinemann, 1987), „științele activităților fizice și sportive“ în Franța (Parlebas, 1971).

În privința caracteristicilor ȘAC au fost exprimate numeroase puncte de vedere, de la considerarea ei ca știință de „bază“ sau „aplicativă“ (Singer, 1972), de la coordonata „verticală“ la cea „orizontală“ (subdiscipline sau teme) (Renson, 1990), de la caracterul multidisciplinar (Lenk, 1979) la caracterul integrativ (Teodorescu & Epuran, 1968, Gruppe, 1971) sau holistic (Lawson, Morford, 1979).

La constituirea ȘAC au colaborat numeroase științe particulare, considerate astăzi de către unii autori ca subdiscipline ale acesteia.

Noi avem însă în vedere și faptul că ȘAC posedă acum o teorie suficient de încheată, dublată de metodologie și terminologie specifice. ȘAC — în calitate de sinteză teoretică metodologică — coexistă cu subdisciplinele particulare de la care se alimentează epistemologic și pe care le stimulează prin exigențele ameliorării domeniului.

Psihologia magică, empirică și științifică

Atât literatura psihologiei sportului, cât și relatările din presă scot în evidență rezervele pe care unii antrenori le au în legătură cu prezența psihologului în echipa tehnică. Nu discutăm aici cauzele reținerii lor, limitându-ne la a evidenția doar cele trei modalități în care problemele psihologice sunt tratate.

Psihologia magică este cultivată în special de antrenorii și sportivii care sunt prizonierii prejudecăților, ai superstițiilor sau ai unor convingeri formate pe cale irațională, din inducții incomplete amplificatoare, greșit interpretate. De exemplu, dacă după o deplasare cu autobuzul echipa a câștigat, următoarea călătorie îi va găsi neapărat pe toți sportivii, împreună cu antrenorul lor, pe aceleași locuri. Este exclus ca un nou-venit să ia locul cuiva! Încă de acum peste

50 de ani se amintea de sportivii care, concurând cu un anumit echipament, au avut succes, și-au păstrat apoi același tricou (eventual nespălat) la competițiile următoare. Se mai utilizează și formule luate din arsenalul exortației, cum este „jurământul pe căciulă“, tot așa cum se recurge la „rutine“ din arsenalul comportamentelor care nu au justificare logică. Se știe că unele proceduri din antrenament și concurs sunt necesare și pot fi învățate, dar baza lor este rațional-științifică.

Psihologia empirică are aceeași arie de manifestare, dublând de multe ori psihologia magică. Cei care o aplică nu își fac probleme de ordin moral. Ei știu că așa s-a lucrat cu ei când au fost sportivi, așa vor lucra și ei cu elevii lor, și va fi bine! Când dau de greu, pot aborda două atitudini: recurg la magie sau cer ajutorul psihologului. Psihologul nu va putea rezolva însă probleme care au cauzele în trecutul îndepărtat. Și astfel lucrurile vor continua tot așa ca mai înainte.

Psihologia științifică poate oferi temeieri pentru susținerea performanțelor superioare, însă prezintă unele dificultăți. În primul rând, antrenorul sau profesorul are nevoie de o concepție clară despre posibilitățile pe care psihologia i le poate oferi. Psihologia teoretică a sportului este mai ușor de asimilat decât este de aplicat psihologia practică a sportului, întrucât nu există rețete gata consemnate, situațiile și individualitățile fiind deosebit de variate.

B.S. Rushall argumentează că progresele în obținerea performanței sportive sunt datorate aplicării principiilor științifice. Psihologia sportului este știința sportului cea mai importantă, pentru că deprinderile psihice determină măsura în care celelalte științe ale sportului sunt utilizate. Autorul trece în revistă cercetările care susțin efectele intervențiilor psihologice în creșterea performanțelor sportivilor de elită, cum sunt: dezvoltarea strategiilor, discursul intern, susținerea psihică în legătură cu tensiunile, supraantrenamentul și feedbackul simultan. Psihologia sportului este indispensabilă sportivilor, antrenorilor și administratorilor. (Rushall, B.S. (1989). Sport Psychology: The key to sporting excellence. International Journal of Sport Psychology. 20, pp. 165–190).

Și în final o recomandare de ordin general: nu încercați să aplicați metode sau tehnici pentru care nu aveți calificare sau pentru care nu ați urmat un curs de pregătire (de exemplu, pentru tehnici de relaxare, antrenament mental, psihodiagnoză prin probe sau teste psihologice ș.a.m.d.). Și în psihologia sportului, ca și în medicină, nu este permisă practica ilegală. De asemenea, este

obligatorie, în toate situațiile, respectarea regulii „primum non nocere“ (mai presus de toate să nu faci rău).

Tabelul 1.2. Pentru o activitate profesională eficientă

Soluția pragmatică, pentru o activitate profesională eficientă, constă din:

1. însușirea teoriei psihologice și formarea unei concepții generale despre activitățile sportive;
2. studiul aprofundat, cu caracter critic, al diferitelor modalități de aplicare a teoriilor, principiilor, metodelor și tehnicilor psihologiei în practica de instruire, educare, asistență, consiliere etc. pe care le prezintă manualele, cercetările empirice și experiența celor mai buni antrenori;
3. efectuarea unor stagii de pregătire specializată, pentru diferitele forme de intervenție psihologică în cadrul echipei sau clubului: psihagogie*, învățare motrică, asistență psihologică, tehnici de relaxare și antrenament mental, consiliere, psihodiagnoză și selecție etc. Sperăm că în anii care urmează aceste forme de pregătire vor putea fi și instituționalizate în număr cât mai mare. În prezent, singura instituție de învățământ universitar din țară care are un program de Master în Psihologia Sportului este Universitatea „Titu Maiorescu” din București.

* Ramură a psihopedagogiei reeducării și a psihoterapiei care se ocupă de recuperarea personalității deformate, potrivit exigenței și normelor sociomorale (cf. DEX, 2009) (n. red.)

Cinci mituri despre psihologia sportului

Psihologia sportului este de multe ori înțeleasă greșit de către unii dintre sportivi, antrenori, jurnaliști sau oficiali din cadrul cluburilor sau federațiilor sportive (Perry, J., 2015). În cele ce urmează prezentăm câteva „mostre” de înțelegere distorsionată a ceea ce psihologia sportului este și, mai ales, nu este.

Mitul nr. 1. Dacă apelezi la un psiholog sportiv, înseamnă că ai probleme.

Psihologia sportului implică antrenarea minții pentru a-ți atinge potențialul. Nu se referă (numai) la rezolvarea de probleme. Sportivii nu apelează la un antrenor doar atunci când au o problemă cu tehnica lor; ei înțeleg că, oricât de bună ar fi tehnica lor, e nevoie de antrenament constant și mereu e loc de îmbunătățiri. Același lucru se aplică și în cazul psihologului sportiv. Indiferent cât de încrezător, concentrat, echilibrat etc. poate fi un sportiv, întotdeauna e loc de mai bine.

Mitul nr. 2. Psihologia sportului este doar pentru sportivii de înaltă performanță.

Absolut deloc. În același fel în care un antrenor sau un fizioterapeut lucrează nu numai cu sportivi de top, psihologia sportului poate ajuta la îmbunătățirea performanțelor oricărui sportiv care beneficiază de acest serviciu.

Mitul nr. 3. Psihologii sportivi au o baghetă fermecată.

Psihologii sportivi îi învață pe cei cu care lucrează să-și formeze diferite deprinderi și abilități psihice. Acest proces cere timp și o practică dublată de efort pentru a ajunge să fie stăpânite aceste abilități. Asta înseamnă că doar a petrece ceva timp cu un psiholog sportiv nu va fi de ajuns pentru a „rezolva” problema. În timp, cu efort personal, sportivii își vor îmbunătăți performanța în plan mental și vor obține rezultate mai bune, dar nu există vreun „truc” Jedi, vreo baghetă fermecată sau altă practică magică pe care psihologul sportiv să o aplice pentru a obține performanțe semnificative peste noapte. Sportivii vor vedea mici îmbunătățiri relativ repede, însă rezultatele substanțiale cer timp.

Mitul nr. 4. Psihologia sportului are drept domeniu de studiu boala psihică.

„Psihologia clinică este știința care studiază mecanismele psihologice implicate în starea de sănătate și boală, având două componente fundamentale: prima investighează mecanismele implicate atât în promovarea și optimizarea sănătății, cât și în prevenirea patologiei, iar cea de a doua componentă se referă la investigarea mecanismelor psihologice implicate în patologie” (David, D., 2006). Psihologia sportului nu implică repararea a ceva stricat, ci capacitatea sportivilor pentru a-și crește probabilitatea de a-și atinge potențialul.

Mitul nr. 5. Dacă ai fost acolo și ai trecut prin acea experiență, înseamnă că știi cel mai bine.

În trecut, o parte dintre sportivii faimoși se întrebau cum anume un psiholog sportiv care nu a practicat niciodată acel sport la nivelul lor poate să le spună cum să joace sub presiune. Adevărul este că fiecare performanță sportivă este unică pentru fiecare individ. Doi sportivi din aceeași echipă, care joacă în același meci, pot avea o experiență total diferită asupra situației, pentru că sunt două persoane diferite, cu propriile lor minți, cu propriile lor percepții și cu propriile lor puncte forte. Prin urmare, doar pentru că cineva are o experiență personală, nu înseamnă că ceilalți trebuie să aibă exact aceea experiență. În consecință, ca psiholog sportiv nu trebuie să fi performat la cel mai înalt nivel ca să-i poți ajuta pe alții să o facă.

Scurtă istorie a psihologiei sportului

Psihologia sportului în lume

Nu sunt prea multe studiile de istorie a acestei discipline. K. Feige, Ema Geron și M. Vanek au creionat câteva momente ale apariției și dezvoltării ei, din care reținem faptul că punctele lor de vedere nu coincid în ceea ce privește periodizarea și nici chiar momentul începutului acesteia.

K. Feige (1977) stabilește trei perioade:

1. premergătoare — 1890–1913;
2. a cercetărilor individuale — 1913–1965 și
3. a independenței ca știință — 1965 — până în prezent.

Ema Geron (1982):

1. perioada începuturilor — 1890–1920;
2. perioada formării domeniului — 1920–1940;
3. 1940–1950 — pauza provocată de al Doilea Război Mondial;
4. 1950–1965 — a cercetărilor originale, în țări diferite, dar separate;
5. 1965 — până în prezent, perioada instituționalizării și internaționalizării domeniului și cercetărilor.

M. Vanek (1987) amintește printre precursori pe Descartes, cu al său *Tratat despre scrimă* (lucrare pierdută) și *Tratatul despre pasiuni*. Adevărata istorie a psihologiei sportului începe cu Wundt (1879) și cercetările de psihofiziologie. Prima etapă se oprește la anul 1913.

Dezvoltarea ulterioară a psihologiei sportului se produce prin alternarea fazelor sintetice-analitice și analitice-sintetice, neprecizate în timp. Autorul schițează modelele psihologiei sportive: generală și specifică; teoretică și practică.

În ceea ce ne privește vom considera, împreună cu E. Geron, că există o „preistorie” și o istorie a psihologiei sportului.

A. În „preistorie” vom include precursorii psihologiei sportului, E. Schultze (1897), P.F. Lesgaft (1909), Pierre de Coubertin (1913), considerați astfel prin studiile și cercetările concrete pe care le-au făcut.

Coubertin, inițiatorul Jocurilor Olimpice moderne, a fost și inițiatorul Congresului de psihologia sportului și fiziologia sportului de la Lausanne (Elveția) în 1913. Momentul este important, întrucât consfințește existența unor preocupări precis orientate spre nevoile „psihologice” ale sportului.

Începuturile psihologiei sportului se caracterizează prin faptul că cercetătorii au studiat fenomenul sportiv pentru a identifica importanța factorilor psihici dintr-un domeniu mai puțin cunoscut și pentru a evidenția influența pe care acești factori o au asupra performanței. Să nu uităm că este epoca sportului entuziast, amator și — în bună măsură — aristocrat.

B. Istoria propriu-zisă a disciplinei începe cu deceniul al treilea al secolului XX, când se înființează primele institute de educație fizică și când psihologia devine

obiect de studiu sistematic. Vom remarca faptul că până după cel de-al Doilea Război Mondial nu se poate vorbi încă despre o ȘTIINȚĂ a psihologiei sportului, ci mai curând despre o disciplină științifică, încă neemancipată și care se numea „psihologie experimentală” sau „psihologia exercițiilor”. Apar totuși lucrări intitulate Psihologia antrenamentului (Coleman Griffith, 1926) și Psihologia exercițiilor fizice (Pechlat, 1928). La noi, în România, între anii 1932 și 1940 prof. Gh. Zapan publică studii despre Exercițiile fizice cu și fără autocontrol, Diferențele psihice între sportivi și nesportivi ș.a.m.d.

Credem că nu greșim dacă spunem că o bună perioadă problematica psihologiei sportului a pus mai mult accent pe pregătirea psihică pentru concurs, pentru ca abia prin 1955 să acorde atenția cuvenită problemelor de pregătire psihică generală și specială, în ramura de sport (Epuran, 1968). Ne aflăm încă în faza utilizării tradiționaliste a conceptelor și metodologiei psihologiei.

Cifrele anilor sunt pentru a marca evenimente și mai puțin pentru a despărți perioadele de dezvoltare ale unei științe. Anii 1950–1965 au fost anii în care psihologia sportului și-a dobândit identitatea, autonomia, iar anul 1965 doar o piatră de hotar care indică trecerea din domeniul eforturilor individuale naționale și personale în domeniul unui schimb de idei și chiar al colaborărilor internaționale. 1965 marchează primul Congres Mondial de psihologia sporturilor. A urmat o perioadă de câțiva ani când s-au constituit societățile continentale de psihologia sporturilor (mai întâi Europeană — 1969, apoi Nord-americană, Sud-americană), concomitent cu societățile sau comisiile naționale de specialitate.

Cincisprezece congrese mondiale și tot atâtea congrese europene de psihologia sportului s-au derulat din 1965 și până astăzi. Peste 20 de reviste de psihologia sportului, sute de manuale și mii de studii au fost elaborate. Putem spune că din 1965 până în prezent psihologia sportului a devenit matură și s-a instituționalizat, prin introducerea ei în programele academice de pregătire sau perfecționare prin doctorat și prin recunoașterea ei ca știință umanist-comportamentală.

Psihologia sportului în România

Dezvoltarea psihologiei sportului în țara noastră este legată, în primii 30 de ani, de învățământul superior de educație fizică. De la înființarea sa în anul 1922, planul de învățământ al Institutului Național de Educație Fizică prevedea predarea psihologiei sub denumirea de psihologie experimentală. Perioada de la înființarea INEF-ului și până în anul 1940 este ilustrată de personalitatea marelui savant Gheorghe Zapan (1897–1976), titular al cursurilor de psihologie și pedagogie experimentală și statistică aplicată la educație fizică. Profesorul dr. Gh. Zapan a adus contribuții deosebite în diferite direcții din domeniul psihologiei teoretice și practice, punând bazele ciberneticii sistemelor evolutive calitative, pe plan mondial, și dezvoltând creator cibernetica pedagogică, teoria relativității psihice, teoria orientării și selecției profesionale, teoria factorilor de progres, teoria modelării matematice și psihologice a activităților umane etc.

În domeniul psihologiei activităților corporale, prof. dr. Gh. Zapan a efectuat cercetări experimentale ingenioase, unele dintre ele legate de preocupări de larg interes, cum au fost cele privitoare la psihologia învățării, la stereotipul dinamic, la cunoșterea și aprecierea obiectivă a personalității. Dintre numeroasele sale lucrări vom cita câteva, semnificative pentru varietatea și actualitatea preocupărilor:

- În sprijinul licenței în știința educației fizice, 1927
- Teorii asupra jocului, 1928
- Problema exercițiului, 1931
- Laboratorul de psihologie al Institutului Superior de Educație Fizică, 1931
- Elemente de statistică cu indicări de aplicațiuni în domeniile antropometriei, sportului, psihologiei și pedagogiei, 1934
- Exercițiul cu și fără autocontrol în probe fizice și sportive, 1937
- Modificări psihice în oboseală, 1937

- Diferențieri psihice între sportivi și nesportivi cu concluzii psihologice și pedagogice, 1938.

Devenit șeful catedrei de psihologie a Universității din București, prof.dr. Gh. Zapan a desfășurat bogata activitate menționată mai sus, fiind ales membru al Academiei de Științe Sociale și Politice din țara noastră și membru al Academiei de Științe din New York.

Între anii 1938 și 1948, titularul catedrei de psihologie a Institutului de Educație Fizică și Sport a fost prof. dr. C-tin Calavrezo, care a dezvoltat mai departe cercetările experimentale în domeniul psihologiei sportului (disciplina se numea tot psihologie experimentală). Format la școala psihologică gestaltistă, prof. dr. C-tin Calavrezo a interpretat fenomenele psihice din practica înotului, rugby-ului, dansurilor naționale, jocurilor mici, gimnasticii suedeze. A inițiat și condus lucrările de licență ale studenților, personalități ale sportului și științei sportului — Ioan Moina și Clement Baciuc — folosind o metodă originală și care prefigura tehnicile moderne ale înregistrării lungimii pașilor și vitezei în probele de alergare de viteză și alergare peste garduri. Câteva dintre studiile prof. dr. Calavrezo sunt ilustrative:

- „Structura psihofizică a câtorva dansuri naționale“, 1937
- „Explicarea învățării exercițiilor de gimnastică suedeză prin activarea factorilor structurali“, 1938
- „Considerațiuni asupra situației psihice în jocul de rugby“, 1942
- „Exercițiile fizice în lumina psihologiei moderne“, 1943.

Din anul 1949 și până în anul 1993, disciplinele de psihologia educației fizice și psihologia sportului, emancipate și cu rol însemnat în pregătirea de specialitate a profesorilor și antrenorilor, au fost predate de prof. dr. Mihai Epuran (teza sa de doctorat cu titlul Psihologia sportului a fost susținută sub conducerea prof. dr. Gh. Zapan). Din anul 1993, pe o perioadă de mai bine de 20 de ani, prof. dr. M. Epuran a fost profesor consultant la ANEFS, a continuat să conducă studii de doctorat în psihologia sportului și să predea cursuri de psihologia sportului la programele universitare de studii aprofundate și masterat.



Colectivul condus de prof. dr. Mihai Epuran, împreună cu colaboratorii săi, dr. Valentina Horghidan, dr. Irina Holdevici, dr. Ștefan Tudos, a efectuat cercetări experimentale și studii teoretice care au fost apreciate în lumea științifică internațională, prin publicare și prezentare la congrese. O parte dintre rezultatele acestor studii și cercetări sunt ilustrate în acest volum.

În paralel cu activitatea din Institutul de Educație Fizică și Sport (din 1992 Academia Națională de Educație Fizică și Sport și din 2009 Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport), studii și cercetări au mai fost efectuate de psihologii de la Institutul de Psihologie al Academiei Române, de la Secțiile sau Facultățile de Educație Fizică și Sport din țară, de la Institutul Național de Medicină Sportivă (cu obiective mai ales de psihodiagnoză și asistență), precum și de psihologii Centrului de Cercetări pentru Probleme de Sport (în prezent Institutul Național de Cercetare în Sport). Activitatea tuturor acestor specialiști a fost susținută de Comisia Română de Psihologia Sportului, membru colectiv al Consiliului Științei Sportului din România și al Federației Europene de Psihologia Sportului și Activităților Corporale.

Modernitatea psihologiei sportului

Modernul ca scientizare

Pe primul plan al dezvoltării teoretico-metodologice a psihologiei sportului se află transplantul de idei din cibernetică, teoria informației, teoria sistemelor, praxiologie și altele. Progresul însuși al psihologiei — prin noile concepte și teorii, ca teoria constructelor personale (Kelly), cognitivismul (Neisser, Festinger), teoria acțiunii (Parsons, Kotarbinschi, Nitsch), teoria controlului

(Carvin), teoria atribuirii (Heider, Kelley) etc. —, a condus la schimbarea la față a psihologiei sportului.

Au apărut astfel noi „constructe“, formulări de alt gen ale obiectivelor de pregătire și maximizare a sportivilor, o tehnologie anumită a realizării obiectivelor și o deplasare mult mai accentuată spre „priza de conștiință“ a sportivului, spre obiectivele și tehnicile de autoevaluare și autoreglare.

Psihologia sportului se adaptează

Adaptarea acestei științe s-a făcut ca urmare a diferitelor mutații din domeniul sportului și, în general, din domeniul culturii. Mutații importante s-au înregistrat sub raport material-organizatoric și atitudinal: de la sportul ca activitate particulară și preponderent individuală la sportul centralizat, socializat; de la sportul amator la sportul profesionist; de la sportul anonim la sportul mediatizat.

Noua atitudine față de performanță a condus la creșterea solicitărilor fizice, psihice și psihosociale. Psihologia sportului de mare performanță a reflectat în teorie și practică aceste mutații, renunțând la ceea ce noi numeam orientare tradițională și căutând modernitatea, nu ca ecou al modei, ci ca o necesitate de rafinare științifică.

Eclectismul psihologiei sportului

Așa cum am arătat, psihologia sportului este un amalgam de concepte și tehnici preluate din diferite subdiscipline ale psihologiei științifice. Ea își are originalitatea proprie prin faptul că se ocupă de oameni în situații neobișnuite și urmărește nu numai dezvoltarea lor, ci, mai mult, maximizarea lor, pluridisciplinaritatea este atât conceptuală, cât și metodică.

De la prima vedere constatăm o îmbinare a demersurilor care nu mai țin de psihologia tradițională și care fie sunt împrumutate de la alte discipline, orientări și tehnici, fie sunt preluate de la surse din afara psihologiei.

Explorarea și exploatarea Orientului

Într-o carte de excepție, un logician strălucit — Anton Dumitriu — analizează culturile eleatice și heracleitice: primele, încremenite, calme, celelalte dinamice, creatoare.

Cultura europeană se caracterizează prin investigarea lumii externe și este eminent performanțială. Cultura, mai bine zis culturile orientale, fac din meditație suprema virtute în căutarea armoniei cu Universul.

Ce a făcut psihologia sportului în căutare de noi tehnici (mai ales tehnici nu și orientări filosofice)?

A importat tehnici de meditație, tehnici yoga, tehnici din arte marțiale, le-a prelucrat, le-a experimentat și le-a adaptat. În 1960, A. Caycedo a dezvoltat sofrologia, doctrină și tehnică de armonizare a corpului cu mintea. (Sophrosyne, în terminologia filosofică greacă înseamnă „armonie“, precum și „cunoaștere a binelui ce trebuie ales și a răului ce trebuie evitat“, fiind o cale de purificare — katharsis (după F.E. Peters)). În anul 1964, Cabbot, Hombravella, De Winter și Vanek propun o adaptare la sport a antrenamentului autogen al lui Schultz sub denumirea de „antrenament psihoton“.

Din acest moment, tehnicile de relaxare se dezvoltă și se precizează metodologic, cuprinzând: relaxare analitică, relaxare sintetică, exerciții de respirație, asane din sistemul yoga, tehnici de meditație, tehnici de concentrare, autoconștientizare corporală și multe altele.

Gândire sintetică sau sistemică?

E caracteristic culturii europene să se ridice de la concret la abstract și să încerce o sinteză a datelor cunoașterii. Acesta este însă un deziderat și pentru disciplina noastră.

Asistăm în această perioadă la efortul de cuprindere în unitate a ceea ce este tradiție și modernism, a ceea ce este propriu Occidentului și specific Orientului. Demersul este dificil, întrucât avem de-a face cu o multitudine de puncte de vedere teoretice, însoțite de numeroase și foarte diverse tehnici și metode pe care metodologia specifică psihologiei sportului încă nu le-a clasificat satisfăcător din punct de vedere logic, rațional. Iată câteva aspecte, considerate concludente, pentru înțelegerea dificultăților care stau în fața unui astfel de demers.

Atitudinea psihologilor și chiar a altora față de sportivi

Sunt sportivii oameni normali? Într-un fel, da, în altul, nu. Este vorba despre normalitate medie și normalitate de excepție. Dar, mai întâi, cine este sportiv? Omul, de indiferent ce vârstă, care face antrenamente sistematice și participă la concursuri sau cel care-și dedică o bună parte din viață pentru a realiza performanțe sportive de excepție prin efort de excepție?

Ambele răspunsuri sunt corecte. Există sportivi și există sportivi de mare performanță.

Dar mai apare și întrebarea: Există două mentalități psihologice și, deci, două „psihologii“, una a sportivilor obișnuiți și alta a supradotaților? Admitem că da. Sunt două feluri de „trăiri“ psihologice, de unde și două orientări ale domeniului. Așa cum am arătat mai înainte, considerăm că putem vorbi despre două subdiscipline ale psihologiei sportului: PSIHOLOGIA SPORTULUI (de performanță, evident) și PSIHOLOGIA SPORTULUI DE MARE PERFORMANȚĂ (Epuran, 1993).

Sportivii de mare performanță sunt supradotați aptitudinal-motric, pentru că în majoritatea sporturilor capacitatea motrică este hotărâtoare. Pe plan afectiv ei sunt de multe ori fragili, dezvoltând comportamente dezadaptative.

Nici motivația pentru performanță nu se menține între limitele sportivilor obișnuiți. Structura lor de personalitate prezintă particularități de care antrenorul trebuie să țină seama, fiind chiar obligat să consulte psihologul specialist. Am putea folosi sintagma lui Karl Leonhard, de „personalități accentuate“.

În sportul de mare performanță i se cere, de multe ori, unui adolescent sau tânăr să manifeste maturitatea intelectuală și afectivă pe care nu o au nici cei cu experiență în activitatea competițională.

Cele două psihologii ale sportului

Analiza datelor din ultimii ani ne-a întărit convingerea că sportul de performanță trăiește situații și/sau concepte contradictorii, încercând să nu forțeze prea mult obișnuințele oamenilor, spiritul fairplay-ului și cerințele umaniste și sanogenetice.

Și totuși, depășind caracteristicile sportului de performanță, ale sportului moderat — cum îi spunem noi — sau sportului de sfârșit de săptămână — cum îi spun anglo-saxonii —, sportul de mare performanță prezintă exigențe superioare atât în practica pregătirii, cât și în fundamentarea științifică a acesteia. În tabelul alăturat pot fi găsite câteva diferențe semnificative între cele două sporturi și între cele două psihologii ale lor, înrudite, evident, dar provocatoare de gânduri și anxietăți: până unde vor fi împinse limitele fizice, psihice și morale ale omului deceniilor următoare?

În concluzie, putem spune că, încă din primii ani ai constituirii și instituționalizării sale, psihologia sportului va alătura conceptelor clasice ale psihologiei științifice teze și tehnici împrumutate din alte discipline — generale sau particulare —, precum și din cultura orientală. Astfel, modernitatea disciplinei constă, în același timp, din noile orientări ale științei-„mamă“, precum și din împrumuturi și adaptări din alte științe despre om.

Tabelul 1.3. Cele două psihologii ale sportului

■

PSIHOLOGIA SPORTULUI DE PERFORMANȚĂ	PSI
ATITUDINEA FILOSOFICĂ (a factorilor de decizie)	
UMANISTĂ Rezolvă problemele personale familiale, școlare, profesionale	UM
DEMERSUL	
OPTIMIZARE Pregătirea psihică holistic-integrativă, pragmatică	MA
OBIECTIVUL	
Performanțe de nivel mediu și superior	Per
ATITUDINEA FAȚĂ DE OM	
Sportivul este un om normal, selectat biologic și psihologic	Spo
MANAGEMENTUL	
CONSULTATIV Orientare spre om	AU
STAREA SPORTIVULUI	
Are probleme de dinamică a personalității și de integrare socială	Are
SPECIALIȘTII	
Psihologi sportivi și antrenori cu pregătire psihologică	Psil
PSIHOLOGIA SPORTULUI	
A. Tradițională (psihopedagogică și psihagogică)	B. M

DOMENIUL PSIHOLOGIEI SPORTULUI

Psihologia sportului este o știință și, în același timp, o disciplină a cărei dinamică nu este întrecută decât de dinamica vieții pe care o observă, analizează și interpretează. Așa cum se prezintă lucrurile în știința-„mamă“, unde diferitele școli și curente își propun să pătrundă tot mai adânc în cunoașterea psihocomportamentului uman, tot așa și psihologia sportului, inspirată din aceste școli, curente sau teorii, dorește același lucru pentru viața sportivilor, a amatorilor de sport și a sportului însuși.

Domeniul și subdomeniile psihologiei sportului

Domeniul psihologiei sportului se dovedește a fi foarte larg, poate nu precis conturat, dar susceptibil de a fi studiat din mai multe puncte de vedere. În acest manual vom relua propunerea noastră mai veche (Epuran, 1980), și anume aceea în care consideram că domeniul sau aria psihologiei sportului poate fi privit din mai multe puncte de vedere, după „poziția“ cercetătorului sau a practicianului: profesor, antrenor sau a sportivului însuși.

Psihologia sportului s-a dezvoltat ca disciplină științifică la începutul secolului trecut, dar adevărata ei afirmare a avut loc în ultimele patru-cinci decenii. Se poate spune chiar că progresele sale s-au produs într-un tempo specific științelor acțiunii, tempo determinat de cel puțin trei factori: primul, dezvoltarea impetuoasă a sportului, în mod deosebit a sportului de performanță devenit fenomen social cu implicații politice și economice; al doilea, dezvoltarea științei psihologice și orientarea ei în același timp spre problemele teoretice și aplicative; al treilea, revoluția științifico-tehnică, ce a deschis noi orizonturi cunoașterii și acțiunii umane.

În spatele acestor trei factori, considerați de regulă ca „obiectivi“, se află oamenii, acele ființe pasionate care și-au pus viața în slujba dezvoltării domeniilor pe care le-au slujit și le slujesc încă, transformând știința și acțiunea într-o forță extraordinară de progres spiritual și material al umanității.

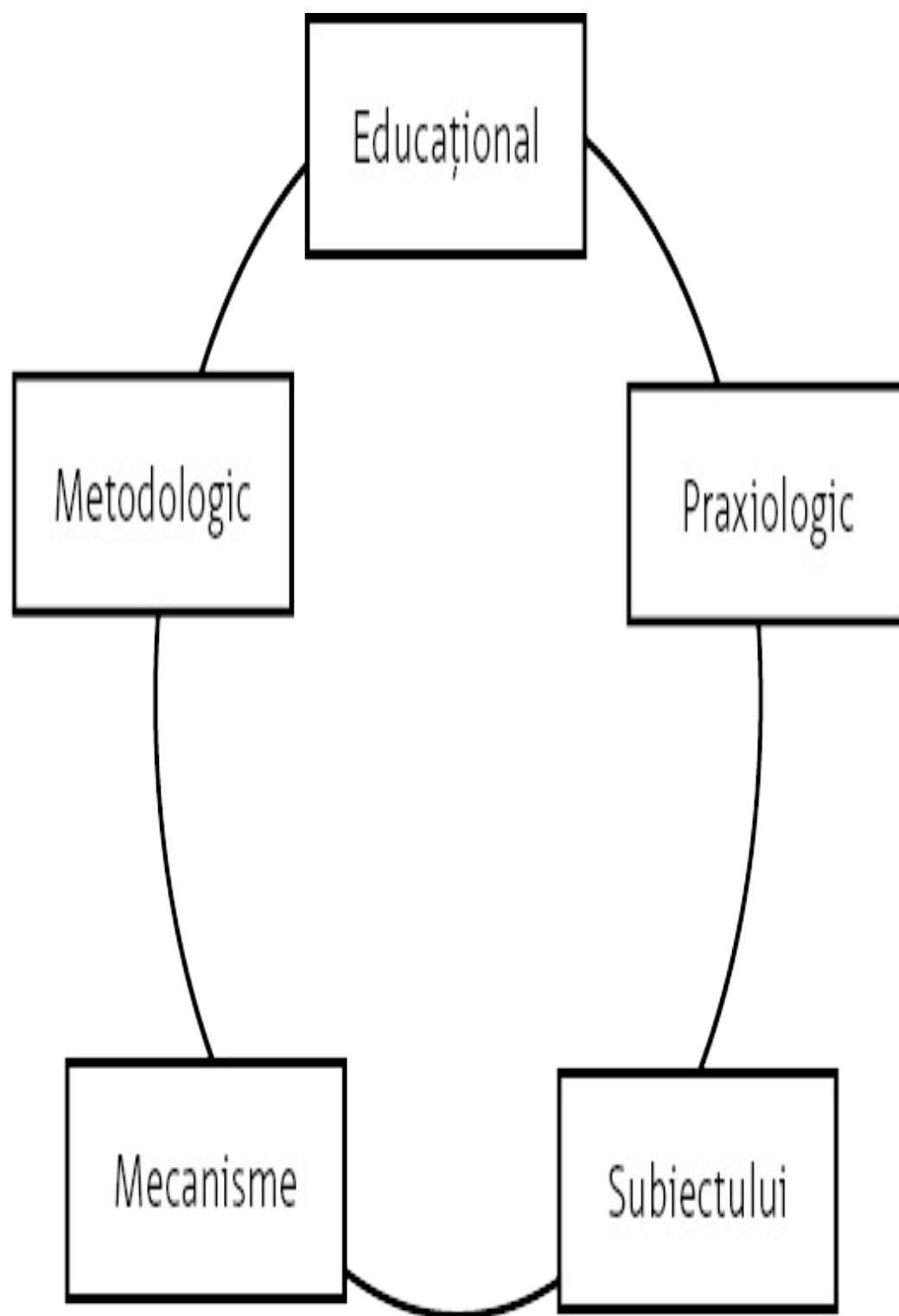


Figura 1.3. Domeniile psihologiei sportului

Fiind o ramură aplicativă a psihologiei, psihologia sportului se află ea însăși cuprinsă într-un sistem de discipline ale activităților corporale.

Domeniul psihologiei sportului s-a extins considerabil în ultimele decenii, atât în privința aspectelor fundamentale, cât și a celor aplicative și metodologice.

Pentru a putea cuprinde marea varietate de probleme într-o paradigmă (schemă, proiect) acceptabilă, am adoptat un model teoretic-metodologic al „punctelor de vedere” din care poate fi privit domeniul nostru. Acestea sunt cinci și schematic sunt reprezentate în Fig. 1.3.

Fiecare dintre aceste „puncte de vedere” sau „direcții de abordare” ale domeniului psihologiei sportului constituie, de fapt, un subdomeniu sau un capitol având relații de interdependență cu celelalte.

Domeniile psihologiei sportului

1. Domeniul educațional. Includem aici totalitatea demersurilor prin care psihologii și antrenorii cu pregătire psihologică adecvată le întreprind pentru instruirea și educarea sportivilor, „formarea” lor din starea de heteronomie (îndrumat) la aceea de autonomie. Problemele sunt următoarele:

- **instruirea psihologică a sportivilor;**
- **psihologia instruirii (pregătirii) și antrenării;**
- **pregătirea psihică;**
- **pregătirea psihică pentru concurs;**
- **formarea deprinderilor psihice;**
- **asistența psihologică (inclusiv psihoprofilaxia și psihoterapia);**

- **orientarea și selecția psihologică.**

2. Domeniul praxiologic. Știut fiind faptul că praxiologia este știința acțiunii eficiente, ne vom referi în continuare la condițiile optimizării activității, la creșterea eficienței antrenamentului și implicit a performanței. Problemele majore sunt:

- **praxiologia antrenamentului;**

- **praxiologia concursului;**

- **tipologia psihologică a sporturilor și a ramurilor (monografia psihologică a sporturilor) care determină strategiile de pregătire.**

3. Domeniul subiectului. În fond, toată psihologia își pune eforturile în beneficiul omului, al dezvoltării și perfecționării personalității lui. Omului care face sport, mai ales sport de performanță, psihologia sportului îi descoperă și dezvoltă trăsături și particularități remarcabile. Studiul personalității sportivilor, a antrenorilor, a arbitrilor, a spectatorilor constituie astfel un capitol teoretic fundamental, dar, în același timp, și practic-aplicativ al psihologiei sportului, prin sondarea nu numai a ceea ce este sportivul sau antrenorul, ci și prin ceea ce poate deveni în efortul său de a atinge perfecțiunea. Aici ne referim la:

- **personalitatea sportivului;**

- **personalitatea (sintalitatea) grupului, echipei;**

- **personalitatea antrenorului;**

- **personalitatea arbitrului;**

- **psihologia conducătorului de club ș.a.m.d.;**

- **psihologia spectatorilor, suporterilor.**

4. Domeniul mecanismelor psihocomportamentale. Acest subdomeniu constituie principala latură teoretică-fundamentală a psihologiei sportului, în care sunt sintetizate principiile și legitățile acesteia, rezultate din analiza logică și din cercetarea experimentală a fenomenelor psihocomportamentale din sport (stările, procesele și funcțiile psihice). Aici întâlnim descrierea și explicarea trăirilor,

emoțiilor, stresurilor, inspirației, combativității sau agresivității. Sintetic, vom studia:

- **capacitatea psihică;**
- **procese psihocomportamentale ale reglării conduitei voluntare, afective și cognitive;**
- **stări și procese psihocomportamentale de limită, pre- și post-competiție;**
- **stări și procese dependente de structura personalității sportivului (atitudini, motivații, anxietate, agresivitate);**
- **manifestări psihopatologice specifice;**
- **refacere psihică;**
- **psihoprofilaxie și psihoterapie etc.**

5. Domeniul metodologic cuprinde preocupările specialiștilor de definire logică a domeniului și de perfecționare a metodelor de investigație:

- **aria de cuprindere (logica internă a domeniului);**
- **aspectele inter- și pluridisciplinare;**
- **metodele de investigație specifice;**
- **tehnicile de psihodiagnoză în vederea selecției și conducerii procesului de pregătire;**
- **standardizarea testelor;**
- **programa pregătirii în domeniu a specialiștilor sportivi (antrenori, arbitri, organizatori).**

Tabelul 1.4. Principalele concepte ale psihologiei sportului

■

Conceptele de bază ale psihologiei sportului sunt:

•

instruirea psihologică;

•

psihologia instruirii;

•

psihologia educației;

•

pregătirea psihică;

•

pregătirea psihică pentru concurs;

•

formarea deprinderilor psihice;

•

psihoprofilaxia;

•

psihoterapia;

•

reglarea și autoreglarea stărilor psihice;

-

antrenamentul de psihorelaxare;

-

antrenamentul mental;

-

refacerea psihică;

-

antrenamentul invizibil;

-

asistența psihologică.

-

În practica curentă avem în vedere sportivul, ca om total, integrat în situația de viață sportivă cu care alcătuiește un sistem integral. Subdomeniile amintite au caracter de analiză didactică. Măiestria psihologului și a antrenorului constă tocmai în modul în care vor reuși să concentreze, să unifice diferitele aspecte sau puncte de vedere sub care se prezintă această realitate.

De la prima vedere constatăm o îmbinare de demersuri care nu mai țin de psihologia tradițională și care fie împrumută de la alte discipline orientări și tehnici, fie apelează la surse din afara psihologiei.

Orientări teoretice

- orientarea behavioristă (comportamentală) — studiul modului cum ambianța influențează comportamentul sportivilor;

- orientarea psihofiziologică — studiul comportamentului prin intermediul proceselor psihofiziologice care se produc în creier;
- orientarea cognitiv-comportamentală — studiul determinării comportamentului, în același timp, de către ambianță și cogniție — gândurile sau interpretările sportivului (Weinberg & Gould, 1995).

Orientări metodologice

- accentuarea interesului acordat cercetărilor „de teren” și a „studiilor de caz”;
- utilizarea analizei calitative, alături de analiza cantitativă, statistică;
- extinderea cercetărilor cu caracter interdisciplinar și multidirecțional: biopsihologia, neuroștiințele, psihologia cibernetică, psihosociologia, antropologia motrică etc.;
- orientarea pregătirii specialiștilor care lucrează în domeniul psihologiei sportului spre cunoașterea deplină a tematicii științei activităților corporale și a subdisciplinelor acesteia;
- considerarea, cu egală atenție, a problemelor esențiale care privesc calitatea vieții, sănătatea, respectarea deontologiei profesionale și științifice, copiii și femeile care fac sport etc.

Psihologia sportului are caracter multitematic și interdisciplinar.

PERSPECTIVE: Dezvoltarea celor două psihologii ale sportului: Psihologia sportului și Psihologia sportului de mare performanță.

Față-n față: antrenorul și psihologia

Antrenorul — specialist multidisciplinar

Ca una dintre științele cele mai importante despre om, despre activitatea, atitudinile și trăirile sale, psihologia este indispensabilă antrenorului, pentru că acesta lucrează cu oameni, pe care-și propune să-i perfecționeze nu numai sub aspectul sportiv-performanțial, ci și sub acela al personalității.

Prin statutul său, antrenorul este:

• pedagog, desfășurând o activitate complexă de instruire și educare a sportivilor, într-un domeniu al calității și eficienței (performanței), cu indivizi dotați peste media populației, de regulă adolescenți și tineri. Procesul pedagogic de comunicare și conducere, instruire și educație este realizat individual și în grup, la niveluri diferite de pregătire și aspirație.

Să amintim deci necesitatea orientării totale a personalității antrenorului spre aspectele de formare și dezvoltare pe multiple planuri ale personalității sportivului. Să mai subliniem și faptul că atitudinea majoră a antrenorului de nurturanță (grija pentru protecția și dezvoltarea sportivilor) este nucleul vocației pedagogice, a cărei lipsă îl transformă pe antrenor într-un funcționar sau tehnician empirist;

• tehnician, maestru în pregătirea fizică, tehnică și tactică a sportivilor, în planificarea și organizarea acțiunilor practice; el este, în același timp, și un priceput „administrator“, în sensul cel mai bun al cuvântului. Măiestria și priceperea sunt atributele de bază ale acestei laturi a personalității și profesiei antrenorului;

• cercetător, veșnic în căutarea noului și un exigent experimentator al bunelor idei, luptând mereu împotriva dogmatismului și rutinei. Atributul de creator i se potrivește foarte bine antrenorului eficient, care stăpânește și urmărește progresele științelor pentru ameliorarea propriei activități.

Pasiunea pentru sport este, desigur, trăsătura caracteristică a antrenorului și ea este înnobilită de motivația pentru performanță și de convingerea că rezultatele sportive de calitate se pot realiza numai pe baze științifice.

Dacă profesional cerința majoră este competența — capacitatea antrenorului de a duce la îndeplinire atribuțiile postului său, din punct de vedere moral cerința principală este responsabilitatea. Împreună ele vor constitui autoritatea acestuia.

Autoritatea este, sub un aspect, capacitatea de a se face ascultat de alții, iar sub altul — capacitatea de a emite deciziile și de a organiza condițiile în care el, împreună cu sportivii săi, trebuie să acționeze pentru îndeplinirea atribuțiilor care revin fiecăruia.

Astăzi este o banalitate să afirmi caracterul multidisciplinar al pregătirii antrenorului, dar încă n-a devenit — spre regretul nostru — o banalitate recunoașterea rolului important al psihologiei în pregătirea acestuia, pe același plan cu pregătirea de tehnician de specialitate.

Într-o cercetare în care și-a propus să afle ce calități apreciază mai mult sportivii la antrenorul lor, autorul a primit două categorii de răspunsuri: sportivii aflați în primele stadii ale instruirii apreciază capacitatea antrenorului de a-i învăța tehnica execuțiilor; sportivii aflați în stadiul măiestriei apreciază capacitatea antrenorului de a-i motiva pentru competiție!

Problemele de ordin psihologic ale activității antrenorului

Problemele de ordin psihologic ale activității desfășurate de antrenor sunt numeroase, începând cu cele privitoare la tehnologia pregătirii și terminând cu „consultațiile” pe care el trebuie să le acorde părinților, partenerilor de viață sau sportivilor înșiși în legătură cu viața lor sportivă sau extrasportivă (școlară, profesională, familială etc.).

În activitatea lor foarte variată, antrenorii întâlnesc situații „de viață” dintre cele mai deosebite. Pentru ilustrare enumerăm câteva dintre sutele de întrebări pe care ni le-au adresat unii antrenori cu ocazia unor întâlniri profesionale: Cum putem lupta împotriva superstițiilor? Ce atitudine să luăm față de practicarea jocurilor de noroc în cantonamentele de pregătire? Cum putem capta interesul părinților și copiilor pentru sport și, în perspectivă, pentru performanță? Ce facem cu hipersensibilii? În ce constă pregătirea psihică pentru concursurile cu

„miză“ ale copiilor și juniorilor? Cum se poate face pregătirea psihică a unei echipe eterogene? Ce probe sau teste psihologice se pot aplica la selecția copiilor? Cum este bine să ne comportăm în pauza jocului? etc., etc. (am reprodus exact cuvintele celor care au adresat întrebările). Nu este cazul nici să le comentăm și nici să răspundem acum la ele, dar este evident faptul că la psihologie se face apel atât când lucrurile „nu merg“, cât și atunci când se dorește să se realizeze progres în activitate.

Acest al doilea aspect a fost studiat de T. Raczkowska-Bekiesińska și R. Kosiara (1979), care au interogat un lot de antrenori asupra problemelor care, după opinia lor, sunt cele mai importante și care trebuie să fie aplicate mai repede în practică, alegându-le dintr-o listă de 12 itemi propuși de cele două cercetătoare:

1. stabilirea profilului personalității sportivului;
2. aprecierea nivelului inteligenței sportivului;
3. stabilirea caracteristicilor temperamentale pe baza caracteristicilor activității nervoase superioare;
4. aprecierea nivelului calităților psihomotrice (timp de reacție, concentrarea atenției, rapiditatea învățării motrice etc.);
5. aprecierea unor caracteristici ale personalității ca, de exemplu, extraversia, introversia, motivația, aspirația etc.;
6. cercetarea structurii grupului formal și informal și stabilirea locului și poziției sportivului în echipă;
7. scăderea tensiunii emoționale din perioada precompetițională și competițională;
8. formarea rezistenței psihice la stres și a deprinderii de a se descurca în situațiile dificile;
9. analiza solicitărilor psihice din antrenamente și concursuri, în scopul obținerii vârfului de formă psihică în perioada competițională corespunzătoare;
10. colaborarea antrenorului cu psihologul pentru elaborarea metodelor individuale de instruire sportivă și a modalităților de acțiune;

11. ajutor în rezolvarea conflictelor interne dintre sportivi;

12. utilizarea sistematică a refacerii psihice, a metodelor de relaxare și de repaus rațional.

Nu dăm aici rezultatele obținute în această anchetă. Pentru o verificare personală puteți încerca: a) să puneți întrebările în ordinea importanței pe care le-o acordați dumneavoastră și b) să indicați care dintre ele ar trebui să fie mai urgent generalizate în practică.

În ceea ce ne privește, restrângem la cinci direcțiile cele mai importante în care antrenorul trebuie să-și completeze sau să-și perfecționeze cunoștințele și capacitățile psihologice:

1. Cunoașterea psihologică a omului, a personalității lui și a trăsăturilor acestei personalități, privită evolutiv, în stadiile copilăriei, adolescenței, tinereții și maturității, și în raport de gen.

2. Cunoașterea direcțiilor și căilor de dirijare și realizare a dezvoltării și pregătirii psihice a subiecților în concordanță cu scopurile generale umane-sociale și cu obiectivele particulare ale sportului de performanță.

3. Cunoașterea direcțiilor și căilor de realizare a unei capacități psihice superioare, corespunzătoare cerințelor realizării marii performanțe. Aici se înscriu obiective ca: realizarea echilibrului afectiv, mobilizarea voluntară, dezvoltarea creativității, motivarea și activarea, autoreglarea conduitei și altele.

4. Cunoașterea mecanismelor și căilor de realizare a procesului integral de pregătire, care este în același timp și proces de instruire și educație.

5. Dobândirea unui plus de capacitate de conștientizare și de autoreglare (autoeducație) de către însuși antrenorul care studiază și îndrăgește psihologia.

Diacronia muncii antrenorului

Referindu-ne la timpul când antrenorul se implică în activitate ca psiholog vom menționa două aspecte: primul, de tip sincron, care constă din acționare psihologică în procesul de pregătire (antrenament) și în concurs, ca o obligație firească, dacă vreți ca stil de muncă profesională fundamentată științific; al doilea, de tip asincron, care privește „angajarea” psihologică a antrenorului în tot ceea ce reprezintă ființa fizică, psihică, morală și socială a sportivilor săi și care nu poate fi planificată secvențial. Este vorba despre munca directă cu sportivul în afara timpului de antrenament și concurs: acasă, prin îndrumare directă sau recomandări privind aspecte de pregătire individualizată și independentă (antrenament pentru dezvoltarea unor calități motrice, antrenament ideomotor, antrenament psihoton, studiu individual pentru pregătirea școlară-profesională, igiena alimentației și a somnului, relațiile cu ceilalți membri ai familiei ș.a.m.d.); în timpul liber, prin recomandarea acelor activități care nu interferează cu preocupările sportive și școlare sau nu dăunează capacității psihice a sportivului. Pe alt plan, antrenorul va urmări aspectele pregătirii școlare și ale activității profesionale a sportivilor și va acorda atenție relațiilor cu mass-media pentru o corectă informare și evaluare a activității sportivilor săi, ceea ce va influența direct și opinia publicului.

Fără a exagera, putem spune că în orice timp, în orice loc, indiferent de situație, antrenorul trebuie să utilizeze cunoștințele de psihologie, atât pentru îndrumarea sportivilor, cât și pentru conducerea rațională, controlată și, în același timp, entuziastă a propriei conduite.

Teoria și practica psihologiei sportului

Nu ne mai propunem să pledăm pentru însemnătatea psihologiei în performanța sportivă. În marea lor majoritate, antrenorii, sportivii și oficialii au recunoscut de mult rolul factorului psihic în pregătirea sportivilor și în asigurarea constanței performanței în competiții. De la recunoaștere la deplina stăpânire a mijloacelor și metodelor și la aplicarea lor constantă și consecventă în practică este însă un drum destul de lung. Ne propunem deci să discutăm acest aspect, al ameliorării aplicării principiilor teoretice, și mai ales a concluziilor metodologiei practice în activitatea sportivă.

Atitudini diferite

În istoria sportului de performanță, ultimele decenii consemnează o creștere puternică a aplicării datelor științelor biologice și umaniste în activitatea practică. Aceasta nu înseamnă însă că utilizarea cunoștințelor științifice s-a realizat deplin. Am avut prilejul să constatăm multe situații de înțelegere greșită a modului cum a fost sau este înțeleasă însăși utilitatea psihologiei. Mulți dintre noi își amintesc de faptul că în preajma unor competiții însemnate, cu o săptămână înainte, responsabili unui lot au făcut apel la un psihiatru, un neurolog și un psiholog pentru a-i „pune în formă” pe sportivi. Iarăși nu este un secret faptul că unii dintre conducătorii de cluburi sau echipe au manifestat o rezistență, pe care astăzi o întâlnim mai rar, față de prezența unor psihologi pentru efectuarea unor cercetări sau oferirea de asistență de specialitate. În alte situații psihologii sunt căutați pentru a oferi unele „rețete” în cazuri critice, deși ei nu-i cunosc nici pe sportivi și nici contextul în care se află. Și, în sfârșit, pentru a nu abuza de exemple, suntem întrebați de multe ori: „Ce este nou în psihologia sportului?” fără să se observe faptul că nici ceea ce este fundamental și recunoscut ca eficient nu este aplicat.

Lucrurile nu stau prea bine nici în tabăra psihologilor. Lăsând la o parte faptul că sunt foarte puțini, nici ei nu au reușit o colaborare deplină cu antrenorii sau conducătorii de cluburi și federații sportive. Credem că situația poate fi explicată prin impresia unora sau altora că psihologia poate foarte mult, ceea ce nu este pe deplin adevărat. Psihologia contribuie ca oricare știință la fundamentarea și orientarea activității practice. La Jocurile Olimpice, începând cu Montreal (1976), au fost țări care au avut psihologi la toate loturile și în rapoartele oficiale contribuția lor este menționată alături de cea a medicilor, dieteticienilor, managerilor și a altor specialiști.

O meserie foarte grea

Se poate afirma faptul, în acord cu mulți analiști, că profesia de antrenor este una dintre cele mai complexe și, în același timp, dificile. De multe ori antrenorul este privit ca tehnician, uitându-se faptul că el este în același timp și educator, de un anumit gen, un educator care urmărește performanța, perfecționând oameni.

Există în literatura științifică Teoria X și Y (Mc Gregor, 1960). Teoria X susține că prin natura lor ființele umane sunt leneșe și de aceea, pentru a munci sau învăța, trebuie convinse, răsplătite sau pedepsite (conducere prin obiective). Teoria Y afirmă că oamenii învață și muncesc cu plăcere dacă ceea ce fac are sens și prezintă interes. Ei muncesc și dacă nu sunt controlați (conducere permisivă). Pask (1969), urmat de Ouchi (1981) adaugă Teoria Z: ființele umane formulează decizii și rezolvă probleme (punct de vedere centrat pe independență și creativitate).

Și aici găsim o parte din filosofia antrenorului, întrucât ceea ce orientează și susține întreaga activitate și maniera de a o desfășura este concepția generală despre lume, viață, oameni și sine însuși.

Suntem cu toții de acord că numai o pregătire pluri- și interdisciplinară poate asigura succesul muncii antrenorului. În același timp trebuie să recunoaștem că formarea academică din prima tinerețe nu i-a asigurat decât o mică parte din cunoștințele și abilitățile profesiei. El va învăța multe lucruri „din mers” și observându-i pe alții. În fața unei probleme care cere rezolvare imediată el nu va putea aștepta rezultatele unor experiențe savante, ci va acționa, în mare parte bazat pe experiența proprie, în mare parte pe intuiție. Mai târziu, o astfel de rezolvare va putea fi supusă gândirii experimentale pentru validare sau respingere. Un „practician” educat, care analizează critic datele realității și propria experiență, se va apropia până la identificare de soluția „adevărată”. Nu considerăm necesar să mai amintim necesitatea cultivării noului și a menținerii în permanență în actualitatea literaturii științifice și metodice. Unitatea dintre practică și teorie nu se realizează decât în măsura în care știința oferă concepte și demersuri clare, iar practica — modele experimentale susceptibile de generalizare.

Antrenorii au nevoie de psihologie și de psihologi

Acum mai bine de cinci decenii, mulți colegi psihologi universitari ne-au adresat întrebarea, cu accent de critică: De ce am dat psihologia pe mâna antrenorilor? În 1964, în cartea cu titlul Pregătirea psihologică a sportivilor (autor M. Epuran), apreciam faptul că antrenorul este prima și cea mai importantă persoană care lucrează cu sportivul, îl cunoaște, îi știe aspirațiile, muncește cu el pentru a-l pregăti fizic, tehnic sau tactic și deci este firesc să-l pregătească și din punct de vedere psihologic. Anii care au urmat n-au adus în scenă prea mulți psihologi sau, dacă i-a adus, ei n-au avut longevitatea profesională care să convingă. (Situția din alte țări a fost mult mai favorabilă angrenării psihologilor specialiști în pregătirea sau asistența sportivilor din marea performanță).

Rafinarea tot mai accentuată a metodologiei de pregătire a sportivilor impune astăzi colaborarea antrenorilor cu psihologii specializați în sport. Psihologii sportivi se manifestă, în general, în două direcții: teoretică și practică. Teoria psihologică a sportului a descris, a explicat, a recomandat un univers întreg de situații și intervenții. Datele ei se află mai ales în lucrările fundamentale, în monografiile de specialitate.

Psihologii practicieni au făcut eforturi de aplicare și adaptare a principiilor teoretice ale psihologiei la situațiile concrete din sporturile pe care le-au servit. Mulți au învățat „practicând”, întrucât veneau în sport din subdiscipline diferite ale psihologiei (așa cum este cazul multor psihologi din sportul Statelor Unite ale Americii). Interesant este faptul că cei mai mulți nu și-au propus să rezolve toate problemele sportivilor, ci numai pe acelea care cădeau în sfera lor de competență. În plus, nevoia de rezolvare a unei probleme îi obliga la cercetări concrete. Mai amintim aici numai unele investigații, pe care le considerăm valoroase, făcute la noi în chiar activitatea de asistență: timp de mai mulți ani s-au aplicat și ameliorat tehnicile antrenamentului autogen, psihoton, ale hipnozei și autohipnozei, însoțite de tehnici sugestive, de gândire pozitivă și de antrenament mental. Lipsa de continuitate în aceste activități și numărul redus al psihologilor specialiști a impietat asupra unei mai largi aplicativități și cunoașteri a acestor metode.

Din mulțimea aspectelor care nu și-au găsit rezolvarea vom semnala numai două. Primul este cunoașterea de către sportivi a metodelor autoreglării. Într-o

cercetare extinsă asupra unui număr mare de sportivi ($n = 285$) de către colegi din mai multe centre din țară (sub coordonarea noastră) a rezultat că abia în stadiul final al carierei lor sportivi au dobândit, mai ales prin propriile eforturi, unele tehnici de autoreglare, de pregătire pentru competiție, de alimentație corectă sau de refacere. Lucrul a fost subliniat de faptul că, încercând aplicarea unei tehnici simple de relaxare la un lot național, sportivilor li s-a părut această situație nostimă, distractivă, dovada cea mai elocventă că la cluburile lor așa ceva era complet necunoscut.

Al doilea aspect se referă la incapacitatea cluburilor de a rezolva satisfăcător situațiile profesionale și sociale ale sportivilor. Cercetând nivelul de anxietate a două echipe — una de baschet, iar cealaltă de handbal —, aplicând un test proiectiv, am rămas surprinși de faptul că baschetbaliștii aveau un scor mai mare la „anxietatea-stare“, în comparație cu handbaliștii. Explicația am găsit-o în situația mai puțin favorabilă din punct de vedere școlar și profesional la primii sportivi. Rezolvarea corectă și eficientă a acestei situații a depășit cu mult posibilitățile clubului de referință.

O concluzie parțială poate fi formulată: pregătirii psihice ar trebui să i se acorde aceeași importanță ca și celei fizice, tehnice sau tactice. Lucrul este posibil dacă avem în vedere faptul că o bună parte a ei se poate face în „timpul liber“.

Ce pot oferi psihologii?

La nivelul sportului de înaltă performanță metodele și tehnicile asistenței sau pregătirii psihice s-au rafinat, în comparație cu cele tradiționale. Explicația stă în faptul că selecția a operat riguros și că numai cei foarte dotați pot accede în competițiile de nivel superior. În același timp selecția, chiar dacă numai naturală, i-a triat și în direcția unei capacități psihice corespunzătoare. În felul acesta și sarcinile psihologilor practicieni se reduc la aplicarea numai a acelor metode de care un anumit sportiv are nevoie.

Individualizării depline i se adaugă, în același timp, tehnici ad hoc. Există în privința aceasta cel puțin două orientări: una care pune accentul pe dezvoltarea

unor funcții psihice mult solicitate în competiții, iar alta care recurge chiar la tehnici împrumutate din Orient sau din alte domenii (tehnici de meditație, sofrologice, psihoterapeutice etc).

În finalul acestui capitol ne vom rezuma la a oferi câteva direcții din multitudinea acelor pentru care psihologii au elaborat modalități practice de cunoaștere și realizare:

- evaluarea nivelului cognitiv (*nivelul vigilenței; *caracteristicile atenției; *capacitatea mnezică; *capacitatea de organizare spațială; *capacitatea de rezistență la suprasolicitările mentale);
- evaluarea nivelului psihoafectiv (*controlul solicitărilor emoționale; *controlul anxietății precompetiționale și gestionarea stresului; *evaluarea motivației și nivelului de aspirație; *evaluarea combativității, a capacității depășirii de sine, a încrederii în sine);
- evaluarea nivelului relațiilor sociale (*evaluarea relațiilor antrenor–sportiv; *evaluarea ambianței afective a grupului; *evaluarea statutului psihologic al membrilor grupului) (după Guy Missoum, 1987).

Sub raport metodologic, diferitele demersuri și tehnici practice de pregătire psihică a sportivului — pregătire generală sau pentru competiție —, sunt prezentate de către psihologi sub forma „descrierii“ obiectivelor specifice, însoțite de recomandările corespunzătoare. Acest mod de prezentare convine cel mai bine antrenorilor, sportivilor și managerilor. Ei pot selecta, după nevoi, obiectivele și procedeele convenabile, în funcție de nivelul lor de competență. Există totuși un „dar“, o rezervă: cazurile speciale nu pot fi rezolvate decât de anumiți psihologi, care au practică și experiență clinică, dublate de experiență sportivă. Numeroasele cazuri de eșec inexplicabil, de retragere bruscă din activitate, chiar de sinucideri au printre cauze și o asistență psihologică, socială și umanistă deficitară. Studii recente asupra sănătății mentale în sport (Kuik, R., Potts, S., 2019) arată că până la 35% dintre sportivii profesioniști suferă de diverse tulburări ale sănătății mentale care iau forma stresului, tulburărilor de alimentație, burnoutului, depresiei sau anxietății.

Conștienți de faptul că nu i-am îndreptat atenția cititorului decât asupra unor

zone din spațiul imens al psihismului sportivului, vom încerca o concluzie, în perspectiva anilor următori: este, evident, foarte necesară apropierea teoriei de practică și a practicii de teorie prin mijloacele pe care le pune la dispoziție gândirea modernă: publicații mai multe de specialitate, cursuri de specializare, dezbateri publice și mai mult timp pentru meditație creatoare.

CAPITOLUL 2. Psihologia performanței sportive

Conceptul de performanță

Limbajul curent consideră performanța ca un rezultat al unei activități, ca realizare a unei sarcini sau ca reușită a unei acțiuni. Termenii de succes, împlinire, execuție, acțiune, manifestare, prezentare, spectacol, efectuare și altele sunt, de asemenea, sinonime cu performanța. Lor li se mai adaugă eficiența pentru a se sublinia aspectul calitativ al prestației. Diferențierea calitativă este exprimată prin „performanță”: superioară, de excepție, de nivel înalt, de vârf, valoroasă sau record, celei cantitative asociindu-i-se cifra obiectivă, exprimată în termenii scalelor de măsurare ordinale sau cu intervale („al cincilea rezultat“ într-o activitate sau „cu 0,05 sec. sub recordul mondial/regional“ etc.)

Sub influența preocupărilor de obiectivizare a datelor de către diferitele științe, termenul performanță este folosit în sensul de rezultat măsurat al unei prestații, activități, realizări, aptitudini etc.

Este greu de spus, dacă nu chiar imposibil, când, în primele stadii ale istoriei lumii, oamenii s-au comparat între ei și au organizat probe de „măiestrie“.

Putem presupune că primele întreceri vizau capacitățile fizice, dovedite în lupta cu natura, mai ales cu animalele, pentru ca apoi să privească compararea interindividuală în diferite activități concrete.

Performanța sportivă

Performanța sportivă reprezintă rezultatul obținut într-o activitate specifică, de

regulă într-un concurs, desemnată printr-o cifră sau un calificativ pe scala valorilor. Termenul este folosit aproape cu aceeași frecvență pentru a desemna rezultatul deosebit, remarcabil obținut de subiect într-o probă, încercare sau întrecere. Sportul, ca activitate agonistică, a impus termenul și în alte domenii, în tehnică sau activități sociale, trecând din sfera motricității în aceea a intelectului sau artei. De altfel, și Jocurile Olimpice au cuprins, încă din Antichitate, concursuri de literatură și artă. Oricum, performanța este privită de cele mai multe ori ca ispravă deosebită a unui individ sau a unei echipe, având în același timp valoare socială. Termenii sport de performanță și sport de mare performanță sunt folosiți în sensul evaluării și „cerințelor” sociale a rezultatelor, întrucât și la nivelul „amatorilor” se obțin performanțe, raportate evident la tipologia participanților, la gradul de angajare în pregătire, genul de competiție etc.

Omul, ființă performanțială

Omul a fost definit în felurite chipuri: sapiens, oeconomicus, faber, ludens etc., ceea ce, chiar dacă nu-i poate surprinde într-un singur cuvânt „esența”, este de natură să ne sugereze complexitatea și multilateralitatea ființei sale.

Ca singura ființă capabilă de autocunoaștere, omul își poate propune și dori să se perfecționeze, întrucât este nemulțumit de sine, de imaginea de sine, de realizările sale și vrea să se afirme atât în propriii ochi, cât și ai altora. Nevoia de aprobare și de prestigiu devine nevoie de laudă sau premiu. Acestea din urmă se transformă în stimulente pentru activitate. La sportivi vom găsi bine exprimat cel mai important motiv al activității lor: nevoia de performanță sau de realizare pe care D.C. McClelland și J.W. Atkinson au găsit-o la cei mai buni realizatori în știință și artă.

Vom vedea mai târziu, în legătură cu competiția, că germenul realizării superioare stă în motivația de performanță și în fenomenul de activare produsă de facilitarea socială a prestației individului când acesta este „asistat” de cineva. Coprezența și coacțiunea amplifică rezultatele, prin stimulare psihică deloc neglijabilă în strategia pregătirii sportivilor (influența grupului de lucru și a

calităților relațiilor interpersonale în interiorul acestuia). Întrecerea sportivă — cu aspectele ei de concurare, concurență și rivalitate — este forma organizată de comparare a valorilor și a evaluării lor după criterii date.

Performanța sportivă de marcă este sursa de succes a competitorului. După cum observau Mihai Ralea și T. Hariton (1962, p. 64): „Jocurile Olimpice antice au organizat și instituționalizat conștient succesul. Funcția socială a rezultatului prevalează față de valoarea intrinsecă a operei, transfigurându-se prin glorie și prestigiu“.

Comportamentul de performanță al sportivului va include capacitatea de exprimare a acestuia, dorința de afirmare, efortul și dăruirea, precum și cerințele și „presiunea“ ambianței sociale.

Performanța este astfel și un produs social, nu numai individual. Rolul factorilor sociali este foarte însemnat în pregătirea, obținerea și menținerea performanței. Performanța devine un model cultural, care dobândește adeziunea publicului. Publicul și implicit opinia publică exprimă așteptări din partea sportivului și apreciază ceea ce crede că este valoros și semnificativ, premiindu-i sau pedepsindu-i pe cei care-i satisfac sau nu exigențele. El apreciază de multe ori chiar și efortul neînsoțit de un rezultat deosebit, aplaudându-i și pe cei care sosesc ultimii la un maraton, de exemplu, dacă aceștia „arată“ că fac efortul de autodepășire.

În evaluarea publică a performanței există și o mare doză de subiectivism, criteriile fiind variabile. Oricum, o corectă și o cât mai obiectivă evaluare depind de gradul de informare și educație al publicului sportiv.

Căutarea performanței

Căutarea performanței, nevoia de realizare au la bază nu numai fenomenul de emulație sau facilitare socială, ci și tendința spre perfecțiune a individului, care chiar dacă nu-i depășește pe alții, se depășește pe sine. Orice sportiv poate realiza o performanță de succes, fie și numai în comparație cu prestațiile sale

anterioare. De altfel, acesta este un motiv intrinsec de mare importanță în viața sportivilor, mai ales în stadiile inițiale ale activității sau la niveluri competiționale mai puțin pretențioase. Esențial este să-și fixeze de fiecare dată un scop superior rezultatului anterior (aspirația de succes).

Motivația de realizare, împreună cu elementele de emulație socială, ridică pe o treaptă foarte înaltă victoria în ochii sportivului. Dacă motivația intrinsecă este amplificată și de variabile extrinseci (premii, avantaje sociale etc.), ea poate stimula victoria cu orice preț, conducând sportivii lipsiți de autocontrol și needucați pentru fairplay la conduite nepermise, neloiale — exprimate mai ales prin agresivitate și recurgere la dopaj.

Performanță cu orice preț

Societatea postindustrială a dezvoltat, uneori până la exagerare, unele „motive“ performanțiale ale indivizilor. Presiunea socială — dorința unui anumit public pentru spectacole tari — îi supune și pe aceștia la riscurile unor sporturi numite astăzi „extreme“. Pentru unii este prilej de spectacol și senzații tari, iar pentru ceilalți de câștig mai substanțial, dar și de mare risc. La mulți dintre ei riscul este căutat, devine un excitant însemnat pentru viața lor, din care-și dobândesc cele mai intense satisfacții.

Recordul

Performanța superioară, absolută, într-o probă sportivă oarecare, este record, valoare căutată cu insistență de sportivi și apreciată de public sau specialiști. În ultimele decenii s-au înmulțit nu numai sporturile sau ramurile, ci și modalitățile de clasificare a recordurilor: în aer liber și în sală, pe intervale de distanță, contracronometru, cu antrenament mecanic ș.a.m.d. În fiecare moment recordul

este o limită superioară atinsă într-o probă și care urmează în mod firesc să fie depășită în viitor. S-a scris și se va scrie mult despre limitele performanțelor umane; ne rezumăm aici să susținem posibilitatea continuei depășiri a barierelor, concomitent cu creșterea exactității instrumentelor de măsurare a rezultatelor. Am arătat cu alt prilej (Epuran, 1968) că sportul de performanță este o activitate de limită a capacităților fizice și psihice ale omului. Dacă în unele sporturi elementele „limitative“ ale performanței — spațiul, timpul, gravitația, punctele — sunt măsurabile, în altele performanța constă din învingerea directă a unui adversar sau echipe (în lupte, box, scrimă, tenis, jocuri sportive), cotele de superioritate — numărul de tușe, puncte sau goluri — neconstituind „record“ decât în sens figurat sau convențional. Cel mai bun sportiv primește, însă, în competiții cu caracter specific, titlul de campion, chiar dacă performanța măsurată este sau nu record. Prin urmare, există tipuri diferite de performanțe, tipuri dependente mai ales de caracterul solicitărilor în care funcțiile motrice, psihologice, energetice-funcționale, coordinative, cognitiv-perceptive, atenționale, inteligente, creatoare sunt diferit angajate.

Performanța indirectă

Nevoia de performanță nu este numai a sportivilor, ci și a antrenorilor, a specialiștilor în știința activităților corporale, a administratorilor și organizatorilor. Toți își concentrează atenția asupra pregătirii sportivului sau echipei care trebuie să câștige, fiecare atribuindu-și merite mai mult sau mai puțin justificate pentru succesul obținut. Acest aspect este însă indispensabil obținerii performanței sportive care, în zilele noastre, este „operă colectivă“, lăsând la o parte aspectele financiare sau de „business“ din sportul profesionist care, pe lângă stimularea performanței, au și efecte negative, determinând înstrăinarea sportivului. Ce cotă de participare la succesul sportivului le revine antrenorului, medicului, psihologului, managerului? Dar științei care stă la baza activității complexe de selecție, pregătire, educație? Greu de spus, dar în niciun caz acest aspect nu trebuie neglijat.

Tabelul 2.1. Științele și performanța

■

Psihologia consideră performanța sportivă drept rezultatul valoros — individual sau colectiv — obținut într-o competiție și exprimat în cifre sau loc ocupat în clasament.

***Științele sociale subliniază dependența performanței de talent, de aptitudinile prezente, ca rezultat al învățării sau experienței anterioare.**

***Perspectiva antropologică: comportamentul nu este reglat rigid de instincte sau de o ambianță închisă, ci este caracterizat de o mare flexibilitate și capacitate de adaptare (Piaget, acomodare și asimilare). Individul, „agentul“, stabilește singur, în mare măsură, acțiunile și rezultatele pe care le consideră performante.**

Performanța servește la realizarea de sine (emancipare, stil de viață) și la autoafirmare (prestigiu, rang social) în comunitate și depinde de predispozițiile personalității, de talent, capacități, constituție, capacitate de performanță, de procesele de dezvoltare (maturizare, accelerare, vârstă, socializare), de caracteristicile de personalitate (afectivitate, motivație, caracter, tempo psihomotor, extraversie, inteligență, creativitate), de nivelul de aspirație (motivație, interes, motivație pentru performanță) și de factori negativi (angoasă, frustrare, nevroză).

***Perspectiva filosofică și culturală consideră că în orice societate ierarhia valorilor se dezvoltă pe baza convingerilor, conceptelor morale, ideologiei (ideologia performanței) și sunt tendințe prevalente, modelatoare. Ele determină performanțele și realizările care au astfel o valoare culturală ridicată și, prin aceasta, funcții cărora trebuie să te conformezi. Din această cauză numai performanțele realizate prin atingerea obiectivelor acceptate de societate sunt apreciate în mod pozitiv.**

***Perspectiva teoriilor învățării susține că modificarea relativ durabilă a comportamentului este o performanță datorată exersării. Performanța este influențată de variabilele instruirii (informație, mijloace de învățământ, întărire, programe de învățământ, metode de învățământ, personalitatea**

profesorului, structura socială etc.), de variabilele învățării (experiență, memorie, tempo psihomotor, atenție, dispoziție pentru efort, interese, talent, creativitate), de variabilele performanței (rezultate, reușită, mișcare, retro reacție).

***În perspectiva biologică performanța este măsurată în m/sec sau în wați, volum respirator pe minut; nivelul acidului lactic, valoarea pH-ului sanguin etc. Acestea sunt utile pentru evaluarea capacității de performanță a scheletului sau a organelor, pentru aprecierea efectelor medicamentelor, a efectelor unui antrenament, pentru evaluarea capacității de performanță într-o anumită disciplină. Și sănătatea poate fi considerată „o performanță psihofizică în realitatea vieții“.**

***În perspectiva pedagogică, performanța obiectivă este relativizată în raport cu sistemul de învățământ. Contează mai puțin performanța în sine și mai mult modul de realizare a ei: gradul de dificultate a sarcinii, procesul de interacțiune în școală, capacitatea de performanță a elevului, disponibilitatea pentru efort, înțelegerea sarcinii și a finalităților etc.**

***Perspectiva sociologică privește performanța ca fiind hotărâtă de sistemul social care stabilește valoarea și locul ei prin norme determinate prin ierarhie, respectând normele sociale. Performanța este rezultatul influențării individului prin anumiți factori sociali, cum sunt internalizarea și integrarea socială. De asemenea, performanța este influențată de integrarea individului în grup — rol, statut și dinamică de grup.**

***Științele economice privesc diferitele servicii și bunuri puse la dispoziția consumatorilor. Performanța sportivă are valoare de marfă în sportul profesionist (E. Hahn, 1987).**

■

Factorii performanței sportive

Factorii performanței sportive în literatura științifică

și metodică

Performanța este multiplu determinată: multidisciplinar și multifactorial. În primul rând, la realizarea ei contribuie mai multe discipline care, în ultimele decenii, structurează tot mai coerent știința activităților corporale: antropologia, fiziologia, psihologia, sociologia, pedagogia, biomecanica etc.; în al doilea rând, este constituită din îmbinarea caracteristică a mai multor factori, care pot fi grupați, în funcție de natura lor, în: biologici, psihologici, sociali, culturali și materiali.

Acest al doilea aspect multifactorial, pe care-l putem considera și multifuncțional, privește ansamblul însușirilor sportivului, cele mai multe perfectibile și, prin aceasta, supuse procesului științific al selecției și pregătirii. Este punctul de vedere analitic din care este studiată performanța sportivă de către cei mai mulți specialiști ai domeniului.

Sintetic, performanța este dependentă de capacitatea totală a sportivului — capacitate de performanță, a sistemului bio-psihosocial, rezultat al perfecționării funcțiilor executorii-reglatorii ale subsistemelor morfologic, funcțional, fiziologic, informațional, decizional, psihoreglator etc. Performanța este deci aspectul de excelență (optimum) al ființei umane privite în totalitatea ei.

Varietate și interdependență. Fiind vorba despre ființa umană angajată într-o întrecere susținută cu factorii externi, cu semenii și cu sine însuși, este evident că aspectele care determină sau influențează rezultatele sunt numeroase și în același timp legate între ele fie cauzal, fie probabilist.

Omul, cu ansamblul calităților sale înnăscute, învățate, combinate și compensate, este autorul unor isprăvi remarcabile. Factorii personalității acestuia sunt în primul rând cei care condiționează performanța.

Individul uman, ca ființă bio-psiho-socioculturală, este definit atât de elementele endogene, înnăscute, cât și de cele exogene, învățate, dobândite în cursul vieții. De aici, trei aspecte ale activității de pregătire:

1) atenția acordată tot mai mult selecției după criterii genetice, cunoscându-se faptul că, cu cât o caracteristică somatică sau fiziologică are un coeficient de

heritabilitate mai mare, cu atât mai puțin poate fi influențată prin învățare;

2) creșterea preocupărilor pentru optimizarea activității psihologice și de instruire-educare, stimulare socială etc., prin care se pot dezvolta realmente și foarte mult elementele endogene (la dotare relativ egală, factorii psihosociali vor fi precumpănitori în realizarea performanței);

3) importanța tot mai mare pe care a dobândit-o în ultimele decenii pregătirea la vârstă timpurie, utilizându-se maximal „zona optimă a dezvoltării” descrisă de L.S. Vâgotski, când condițiile educaționale și ambientale pot accelera maturizarea atât a funcțiilor biologice determinate genetic, cât și a celor psihice cognitive, afective și psihomotorii.

Sportivul, care este principalul subiect generator al performanței, este definit de un număr foarte mare de atribute, dintre care unele sunt caracteristice pentru realizarea acesteia. El se poate dezvolta numai dacă sunt îndeplinite anumite condiții atât în privința corelării interdependente a atributelor-însușiri, calități-apitudini etc., cât și a determinantelor ambientale, sociale, materiale, pedagogice.

Cei mai mulți teoreticieni ai sportului au analizat și descris principalii factori de care depinde performanța sportivă. Chiar dacă unele puncte de vedere sunt mai limitate sau personale, ele oglindesc efortul de a evidenția direcțiile în care practicianul urmează să-și îndrepte atenția.

Modele teoretice

Vom începe cu cei trei factori determinanți ai performanței evidențiați în lucrarea Conținutul și metodica antrenamentului sportiv elaborată de C.N.E.F.S. (1971):

1) somatic; 2) motric; 3) psihic. Dăm mai jos trei exemple din acest model, conceput și pentru elaborarea criteriilor de selecție specifice fiecărui sport (discutabilă, baza teoretică-experimentală a stabilirii procentelor și a celorlalte componente ale factorilor).

Figura 2.1. Factorii de performanță în trei sporturi diferite

■

Factor	Baschet	Biatlon	Bob
Tip somatic	40%	10%	10%
Capacitate motrică	35%	60%	20%
Capacitate psihică	25%	30%	70%

■

A.A. Gujalovski (1973) prezintă capacitatea de lucru a sportivului în raport de trei factori: 1) sănătatea; 2) constituția corpului și 3) pregătirea din antrenament — tehnică, fizică, teoretică, tactică, psihică.

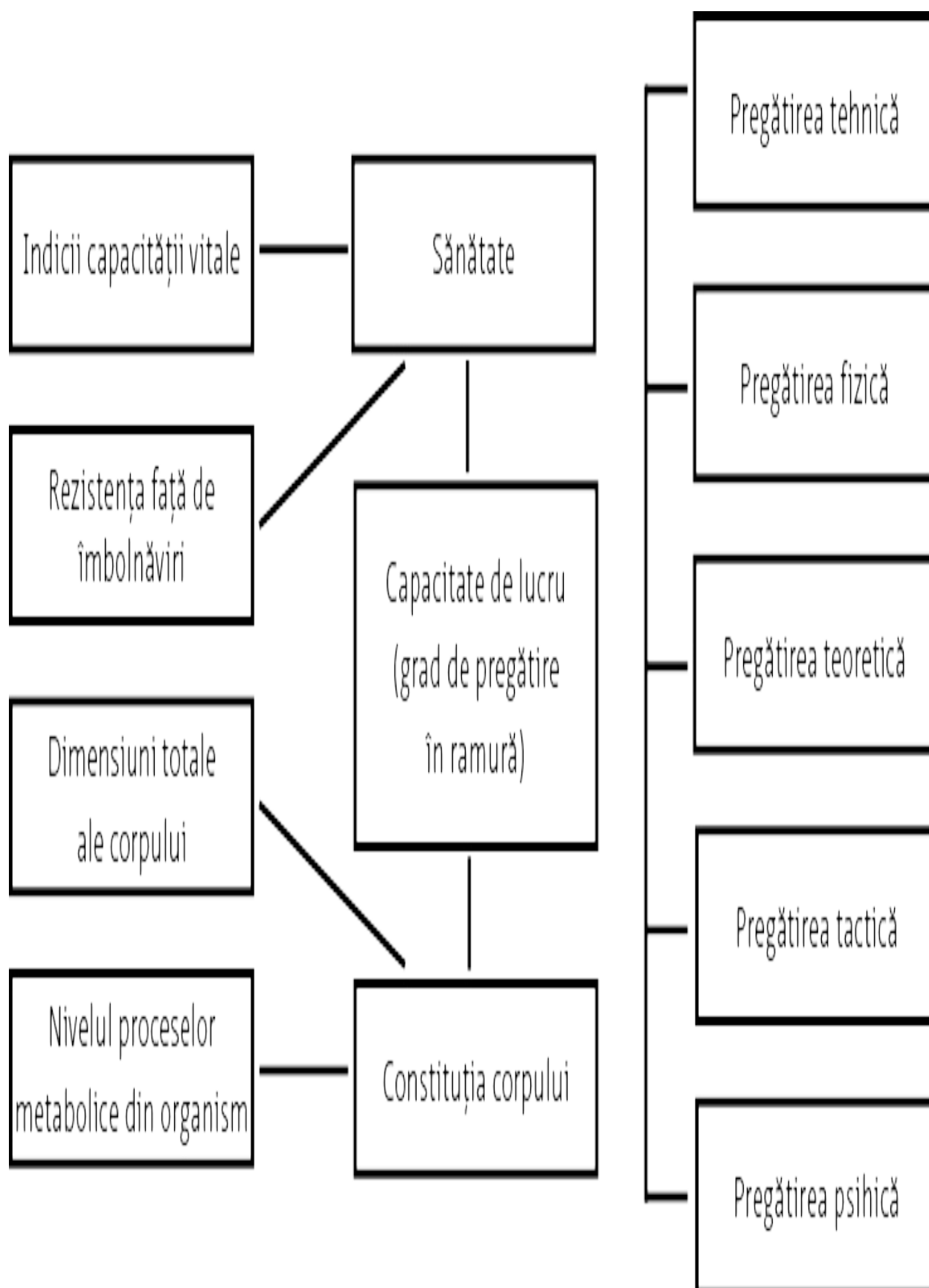


Figura 2.2. Factorii „capacității de lucru“ (Gujalovski)

K.H. Bauersfeld și G. Schroter (1979) evidențiază următorii factori de performanță:

1. Exogeni:

a) condiții tehnico-materiale

b) condiții de concurs.

2. Endogeni — personali:

a) convingeri, comportament psihic, calități de reglare

b) calități motrice (condiție fizică)

c) tehnică — coordonare

d) constituție

e) tactică.

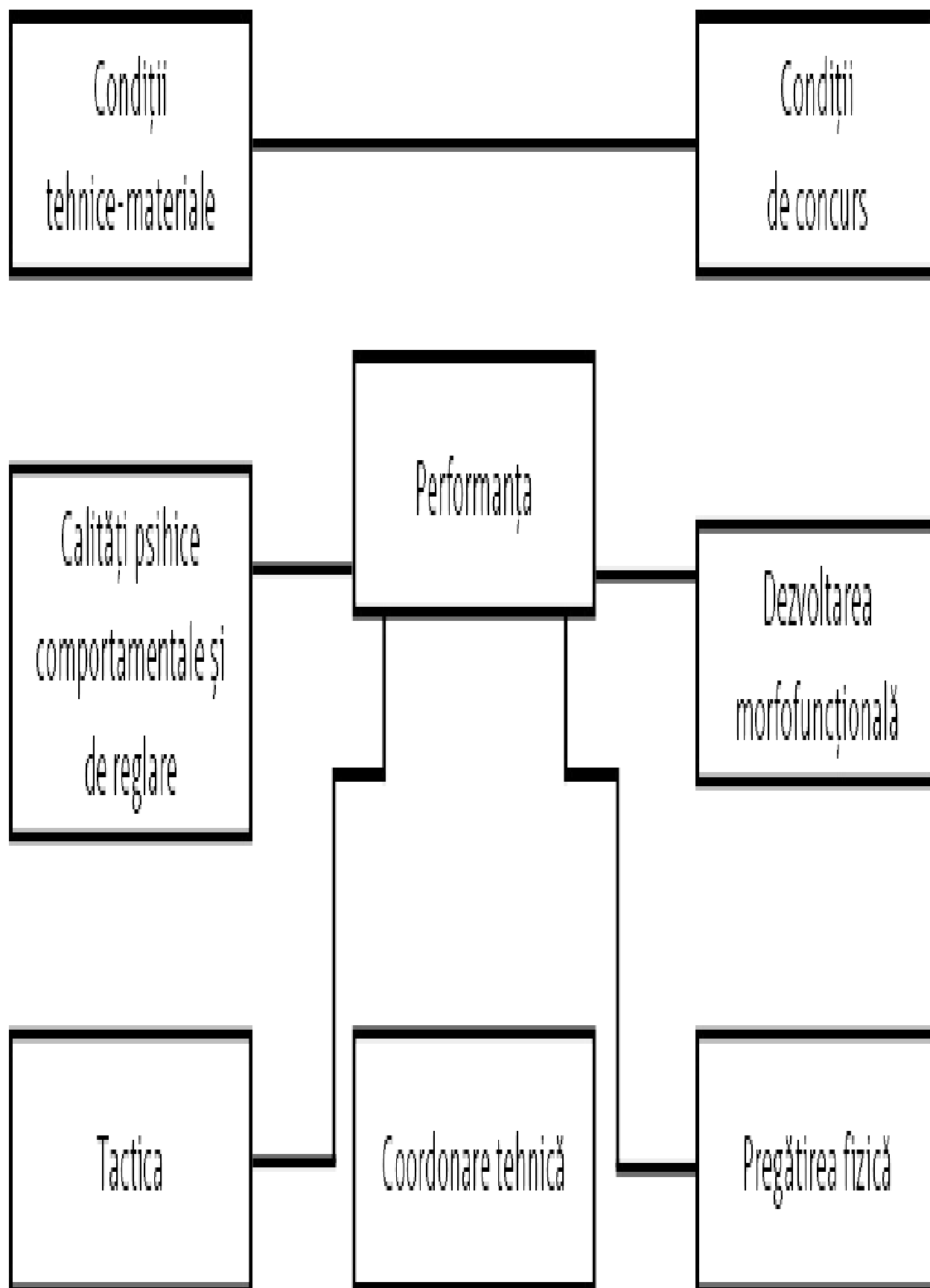


Figura 2.3. Factorii de performanță (K.H. Bauersfeld și G. Schröter)

În manualul de antrenament, editat în 1983, Jürgen Weineck evidențiază patru factori ai capacității de performanță, care sunt redați în figura 2.4.

Factorii condiționali și coordinațivi fizici de performanță:
anduranță, forță, viteză, mobilitate, adresă



Calități personale
(aptitudini intelectuale,
calități morale și psihice)

Capacitate de
performanță sportivă

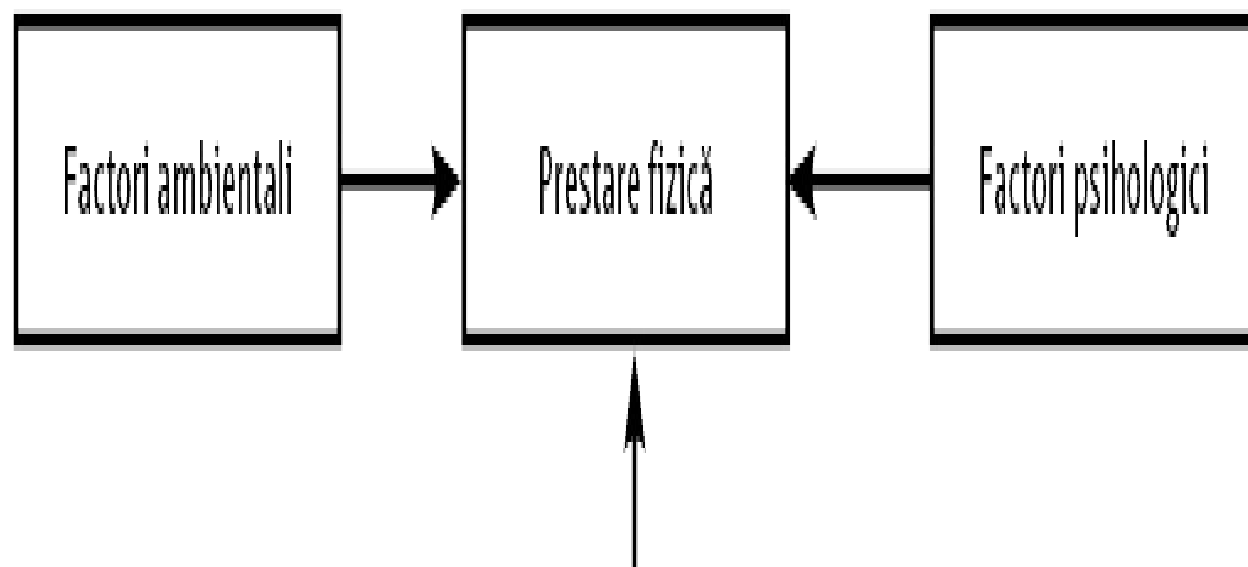
Capacități de abilități
tehnico-tactice

Factori condiționali și igienici

Figura 2.4. Factorii capacității de performanță — vezi caseta 1: factori coordonatori

Factorii coordinativi sau capacități coordinative = îndemânare, dexteritate și iscusință (sunt capacități determinate de procesele de reglare și ghidare a gesturilor). (Jürgen Weineck)

Vassilis Klissouras (1983) are în vedere trei factori esențiali care participă la „prestația fizică”: ambientali, psihologici și biologici, cu ponderi diferite în determinarea performanței.



Factori biologici		
Producerea energiei Substrat aerob și anaerob	Funcții neuromusculare Viteză Forță Coordonare	Structura somatică Somatotip Dimensiuni Compoziție

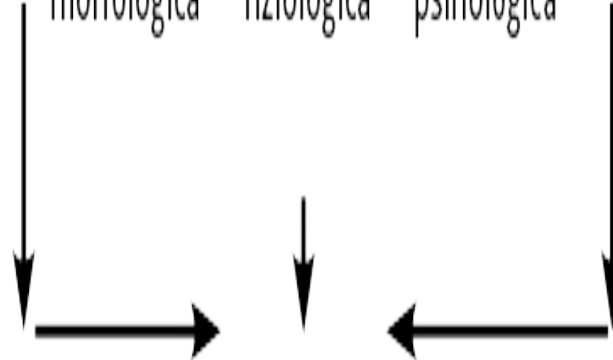
Figura 2.5. Factorii participanți la prestația fizică (Vassilis Klissouras)

Tratând problemele orientării și selecției sportive, V.C. Svarț și S.V. Hrușcev (1984) subliniază ideea că, pentru realizarea unui rezultat sportiv, în afară de aptitudini, mai sunt necesare unele condiții și că selecția trebuie studiată din punct de vedere biologic, medical, psihologic și pedagogic.

„Modelul“ condiționării performanței după acești autori este ilustrat în Figura 2.6.

Ereditatea

morfologică — fiziologică — psihologică



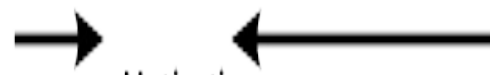
Aptitudine



tehnică — Antrenament — tactică



Condiții de mediu — Stare de antrenament — Condiții de mediu



Motivație



Figura 2.6. „Condițiile“ realizării rezultatului sportiv (V.B. Svarț și S.V. Hrușcev)

Factorii „reușitei sportive“

Robert N. Singer, 1972 (citată de Crevoisier, 1985), susține modelul pe care-l putem considera bio-psihosocial al performanței. („Reușita“ este o altă etichetă pentru performanță, evidențiind aspectul subiectiv al „succesului“) (Tabelul 2.2).

Tabelul 2.2. Factorii fundamentali ai reușitei sportive (R.N. Singer, 1972)

■

- **factori ereditari, caracteristici morfologice, capacități;**
- **experiența în timpul copilăriei;**
- **experiențe sportive anterioare, competențe dobândite;**
- **stare de antrenament;**
- **interes, motivație;**
- **influența culturii, a familiei, a prietenilor;**
- **conduita antrenorului; compatibilitatea în relația antrenor–sportiv;**
- **capacitatea sportivului.**

■

Jacques Crevoisier (1985) face următoarea listă pentru factorii reușitei în fotbal:

1. talentul individual (factori ereditari, calități fizice, calități tehnice și tactice și inteligență de joc, caracteristici psihologice, educație sportivă și capacitate de muncă, seriozitate, echilibru etc.);
2. valoarea colectivă (adeziune, complementaritate, tactică, ambianța echipei și calitatea grupului);
3. pregătirea — încadrarea — rolul antrenorului — (pregătire fizică, tehnico-tactică, psihologică, individuală și mod de viață, alimentație);
4. ambianța (atitudinea conducătorilor, susținerea publicului și a suporterilor, rolul presei, ajutorul municipalității);
5. structurile (gestiunea — finanțele clubului, condiții de lucru — teren, material, echipament, condiții de viață — locuință etc.).

Puncte de vedere mai puțin sistematice, dar interesante pentru problema pe care

o discutăm, prezintă Georges Thomas (1975) și Adrian Gagea. Primul tratează ca factori ai succesului: a) factorii sociali-politici-culturali; b) personalitatea: afectivitatea, conația, inteligența; c) motivația și atitudinile; d) nivelul de aspirație și de activare; e) ereditatea; f) aspectele fiziologice; h) psihomotricitatea. Adrian Gagea (1979) discută factorii victoriei în tirul de performanță, acordând ponderi deosebite factorilor psihici, fiziologici și calităților trăgătorului. Autorul enumeră încă o serie de factori foarte diferiți care influențează victoria, ca de exemplu: mediul de competiție, rezultatul anterior, bioritmul, calitatea materialelor, condițiile meteorologice, rezultatul adversarului.

Vom discuta mai târziu și problema „factorilor limitativi” ai performanței. Factorii determinanți ai performanței pot deveni, prin lipsă sau disfuncție, limitativi sau frenatori.

În rândurile de mai sus am exemplificat în mod deosebit modelele în care sunt considerați și factorii psihici și psihosociali. Sunt însă mulți autori care privesc „performanța” numai din punctul de vedere al aptitudinilor motrice („atitudine veterinară”). Aceste modele nu ne interesează aici.

Tabelul 2.3. Prezența celor „4A” în modelele teoretice ale performanței (Epuran, 1990)

■

Autorii	FACTORI
	Biologici
1. CNEFS (1971)	Tip somatic Capacitate motrică
2. GUJALOVSKI (1973)	Sănătate Constituția corpului
3. R. THOMAS (1975)	Ereditatea Morfologia
4. BAUERSFELD & SCHRÖTER (1979)	Dezvoltarea morfofuncțională
5. EPURAN (1979)	Aptitudini
6. GAGEA (1979)	Starea factorului fiziologic
7. EPURAN (1981)	Aptitudini
8. WEINECK (1983)	Condiționări coordinative fizice de a
9. KLISSOURAS (1983)	Factori biologici
10. SVART & HRUȘCEV (1984)	Ereditatea morfologică și fiziologică

Cei „4 a“ ai performanței (factorii psihici ai performanței sportive)

După cum se poate foarte ușor remarca din trecerea în revistă a diferitelor puncte de vedere pe care le-am prezentat, în fiecare dintre ele factorul psihologic figurează în prim-plan sau are o pondere foarte mare în obținerea rezultatelor superioare.

Abordând în acest paragraf probleme de ordin psihocomportamental, reluăm o propunere mai veche cu privire la factorii performanței sportive (Epuran, 1979 și 1981), pe care o vom dezvolta în continuare cu convingerea că acești patru factori cuprind tot ceea ce este esențial în legătură cu tema noastră. Făcând această propunere, am pornit de la două postulate teoretice: primul, că omul, realizatorul performanței sportive, este un produs complex al factorilor biologici, psihologici și socioculturali, iar al doilea, că optimizarea proceselor instructiv-educative de maturizare și de dezvoltare depinde de gradul de utilizare a datelor științelor de către educatori-antrenori.

De aici, caracterul interdisciplinar al tratării celor 4 A, cu evidențierea componentelor psihocomportamentale, celelalte (biologice, sociologice, metodice, tehnologice) putând fi completate prin studiul materialelor de specialitate.

A 1. Aptitudinile

Nu vom face aici teoria aptitudinilor (literatura specifică din domeniul științei activităților corporale este foarte bogată și poate fi consultată cu mare folos), ci ne vom limita doar la considerațiile care ne îndreptătesc să susținem rolul determinant al aptitudinilor în stabilirea performanței sportive. Practic, poate că

nici n-ar trebui demonstrat acest lucru, el fiind evident încă din cele mai vechi timpuri. Uneori, înzestrarea naturală, „dotarea“, a fost considerată drept singura realitate care explica devenirea și realizarea ființei umane. Și în sport se pornește de la premisa că înzestrarea aptitudinală este hotărâtoare, numai că ei i se adaugă factorii instructivi-educativi și socioorganizatorici care-i asigură maxima dezvoltare.

Aptitudinile sunt sisteme de procese fizice și psihice organizate în mod original pentru a permite efectuarea cu rezultate înalte a activității. În structura personalității, ele constituie latura de eficiență a acesteia. În activitatea individului, aptitudinile prezintă o anumită constanță și organizare selectivă a componentelor cognitive, afective, motivaționale și executorii.

În sport se pune un mare accent pe aptitudinile motrice, lucru firesc dacă luăm în considerare preponderența activității motrice în performanță. Dar să nu neglijăm faptul că întreaga funcționalitate motorie este condusă conștient de instanțele psihice superioare și că în toate sporturile inteligența, motivația, echilibrul afectiv, controlul și efortul voluntar sunt absolut indispensabile.

Astfel, de câte ori vom vorbi despre aptitudini, vom avea în vedere complexitatea și varietatea componentelor lor de ordin somatic, fiziologic, psihologic, care conferă un nivel superior comportamentului sportivului.

Se cunoaște astăzi faptul că aptitudinile umane au un fond genetic foarte puternic și că ele se dezvoltă după „programe genetice“ înscrise în structura ființei umane.

Acest fond genetic este reprezentat de predispozițiile individului care sunt constituite din particularități de organizare anatomo-fiziologică și psihică. Aceste predispoziții vor fi actualizate în aptitudini cu atât mai mult cu cât vor întâlni condiții de instruire și educare necesare dezvoltării lor superioare (determinare de mediu). O ureche „fină“ nu va duce neapărat la formarea unui muzician, tot așa cum o viteză nativă nu va avea ca rezultat formarea unui sprinter, dacă individul sau indivizii respectivi nu vor fi puși în condiții favorabile de mediu și exersare. Chiar și procesele biologice de maturizare care sunt programate genetic pot fi întârziate sau accelerate de condițiile sub- sau suprasolicitante.

Cota de înnăscut este însă diferită pentru aptitudinile biologice și cele psihologice. După Paul Popescu-Neveanu, contribuția eredității este mai mare în

ceea ce privește însușirile ce țin de sistemul nervos, în timp ce pentru aptitudinile care implică organizare intelectuală și adaptare socială, ea este mai mică, pentru acestea din urmă fiind decisive exercițiul și educația. Semnalăm tot aici faptul că aptitudinile motrice au coeficient de eritabilitate (notat cu H^2) diferit: pentru viteză 0,90; pentru rezistență 0,65. Tipul biochimic arată H^2 pentru refacere de 0,80–0,85. Limita de adaptare genetică este de 90% din coeficientul H^2 (Cf. M. Ifrim, 1986).

De asemenea, trebuie menționat faptul că aptitudinile de ordin psihic sunt determinate în principal de substratul lor nervos și endocrin, că dinamica proceselor nervoase fundamentale de la nivelul creierului condiționează eficiența atenției și percepției, inteligența, echilibrul afectiv și atitudinile fundamentale generate de trebuințele primare biologice.

Teoria factorială a aptitudinilor este un model teoretic util în înțelegerea principalelor componente aptitudinale ale omului, în general, și ale sportivului în special. Nucleul central este constituit din factorul general (g), care stă la baza tuturor aptitudinilor, fie ele majore, minore sau specifice. Acest factor general, identificat de cei mai mulți psihologi ca fiind inteligența generală a individului, poate fi considerat ca „talent motric” în sport, aspect descris de noi în 1968 și arătat în schema alăturată.

„G”
MOTRIC

Capacitatea de învățare a actelor motrice (înțelegere, însușire rapidă a sarcinii, indice mare de progres)

Neinfluențare (rezistență) la factorii perturbatori (în învățare și în concurs)

Capacitatea de mobilizare a energiei fizice și psihice

Capacitatea de refacere psihică după insucces, succes, accident

Capacitatea de refacere fiziologică după efort

Figura 2.7. Structura aptitudinii generale motrice („G“ — motric) — Epuran, 1968

În același sens se pronunță și Dietrich Harre (1971), pentru care talentul în sport este constituit din: nivelul superior al performanțelor inițiale, ritmul ridicat de creștere a performanței, însușirea și asimilarea cu ușurință a cunoștințelor teoretice și practice.

Observăm cu ușurință că aptitudinea generală este mai ales de natură psihică — informațională și reglatorie —, latura motorie fiind pusă în valoare de către aceasta, tot așa cum laturile cognitivă și afectivă vor conferi comportamentului condițiile de eficiență deplină în activitățile cu caracter situațional, variabil și problematic.

În modelul factorial al aptitudinilor umane, pe planul următor după factorul „g“ se află factorul major de grup k:m — aptitudinile „spațial-mecanice“, care includ aptitudinile psihomotrice și motrice (între care și așa-numitele calități motrice pe care le analizează teoria sportului) și factorul major de grup v:ed — aptitudinile de tip intelectual verbal- educaționale (atenție, memorie, gândire, imaginație). Lor le sunt apoi subsumați factorii minori de grup și factorii specifici pe care anumite activități îi reclamă în mod caracteristic — de exemplu, dexteritatea, ochirea, viteza de reacție, suplețea gândirii, concentrarea atenției ș.a.m.d. (Ph. Vernon, 1952).

Performanța sportivă este dependentă de nenumărate aptitudini, nu numai din sfera psihică, ci și de ordin somatic și fiziologic — nervos și endocrin. Schema alăturată sugerează caracterul multifactorial al sistemului aptitudinal care determină performanța.

N. B.: Avem în permanență ideea de „sistem aptitudinal“ și de interrelația, ierarhizarea și autoreglarea componentelor sale. Mulți factori „analitici“ sunt componente ale sistemului psihic și aptitudinal și ființează conform legilor sistemice-sinergetice.

Ca modalitate de eficiență a comportamentului, aptitudinile pot fi deosebit de

numeroase, întrucât toate însușirile care-i conferă omului ușurința dobândirii rezultatelor superioare — însușiri atât de natură somatică și fiziologică, cât și psihică — sunt considerate aptitudini. Înălțimea, de exemplu, este una dintre primele aptitudini după care sunt selecționați jucătorii de baschet sau volei, tot așa cum — pe baza biopsiei musculare — sprinterii vor fi selecționați dintre cei care au un procent mai mare de fibre albe.

Practica sportivă este mai puțin riguroasă în privința criteriilor de discriminare între ceea ce este aptitudine sau numai însușire individuală, criteriul eficienței fiind acela care operează în selecția și pregătirea sportivilor. Supradotații vor fi căutați deci printre cei care întrunesc un număr cât mai mare de caracteristici fizice și psihice, organizate însă în „sistem“, sistem decelabil mai ales prin simțul clinic, „ochiul“, pe care-l posedă antrenorii talentați (ar trebui să discutăm mai mult și despre aptitudinile antrenorilor).

Sistemul aptitudinal determină performanța sportivă, dar nu toate componentele sale au aceeași pondere și nici același grad de încărcare genetică (sau educabilitate). Astfel, de exemplu, asupra înălțimii sau vitezei se poate interveni mai puțin; în schimb, rezistența este mult susceptibilă de ameliorare (interesantă în acest sens este discuția foarte bine fundamentată în legătură cu interrelațiile genotipice și paratipice cu importanță în activitatea sportivă, pe care o face prof. dr. M. Ifrim, 1986). De asemenea, cercetările experimentale făcute de noi și de Valentina Horghidan (1971–1973) au dovedit că aptitudinile psihomotrice se dezvoltă foarte bine de la 6 la 10 ani, așa cum și multe dintre aptitudinile psihointelectuale,

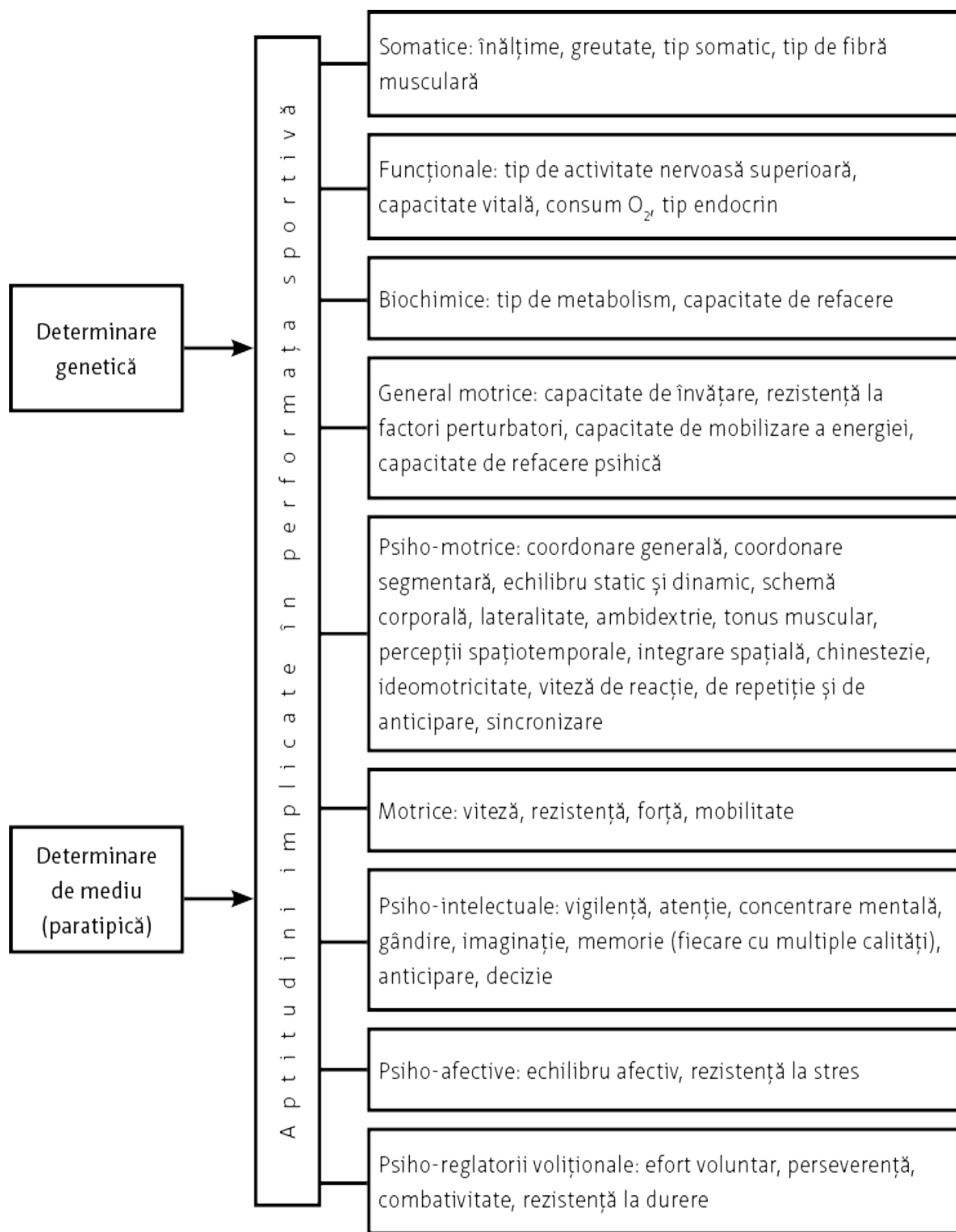


Figura 2.8. Schema de ansamblu a aptitudinilor performanțiale în sport

afective sau conative sunt educabile mai ales dacă se acționează în limitele „zonei optime a dezvoltării“. Trebuie subliniată importanța aptitudinilor intelectuale, dintre care enumerăm câteva considerate de Ph. Most (1982) necesare obținerii performanței: analiza și sinteza rapidă a situațiilor; înțelegerea tacticii adversarului; cunoașterea stării de spirit a partenerului; posibilitatea de concentrare pe acțiune, de alegere dintre diferitele soluții; decizie, execuție. Sfera aptitudinilor psihice influențează nu numai calitatea prestației fizico-fiziologice, ci și eficiența proceselor de învățare, de rezolvare a problemelor, de adaptare la situații și la ambianță, de comunicare și relații umane, de adaptare la stres, de echilibrare a balanței motivaționale etc.

Din cele expuse mai sus se desprind cinci aspecte teoretico-practice:

1. Performanța sportivă impune selectarea indivizilor supradotați somatic, fiziologic, energetic, motric și psihic. O neîmplinire sau neconcordanță în una sau alta dintre laturile aptitudinale influențează negativ rezultatele.
2. Selecția trebuie să-și fixeze criterii și indicatori de evaluare a aptitudinilor în funcție de tipul de sport și caracteristicile de solicitare la care este supus sportivul.
3. Antrenorii experimentați cunosc faptul că aptitudinile au o dinamică proprie de dezvoltare, de la copilărie la adolescență și tinerețe și că diferențele în nivelul lor de dezvoltare-maturizare au chiar aspect individualizat; există, în plus, multe posibilități de compensare interaptitudinală și, vom vedea mai târziu, și intersistemică (cu aptitudinile, de exemplu).
4. Analiza atentă a sistemului aptitudinal și a modalităților sub care el se obiectivează în comportamentul sportivilor este hotărâtoare pentru conducerea cât mai exactă, științifică, a procesului de pregătire și dezvoltare a personalității lor.
5. Întrucât selecția este un proces continuu, cunoașterea cât mai reală a aptitudinilor se obține prin coroborarea rezultatelor măsurărilor prin probe și teste cu cele ale observației pedagogice a comportamentului sportivului și cu dinamica performanțelor în proba/sportul respectiv.

Necesitatea de obiectivare a caracteristicilor subiective ale personalității a

condus la crearea unui complex sistem metodologic de examinare și interpretare.

O bună și deplină cunoaștere a personalității individului se realizează prin utilizarea unui complex de metode corelate: observația, anamneza, interviul, experimentul, examinarea prin probe și teste etc.

Dintre testele „clasice” utilizate în psihodiagnoza sportivă putem aminti:

1. Teste de nivel mental (reactivi mentali) de eficiență intelectuală, în vederea stabilirii coeficientului de inteligență (I.Q.).
2. Teste (reactivi) pentru o singură funcție, care se adresează de obicei percepției, atenției sau memoriei.
3. Teste de personalitate, care urmăresc să surprindă elemente de dinamică a personalității: motivație, atitudini, capacitate de adaptare, reacție la frustrare, temperament etc. Se utilizează chestionare pentru motivație, interese, atitudini, temperament, inventare de personalitate (în ideea modelului multifactorial de personalitate), cum sunt inventarele E.P.I. (Eysenck), 16 P.F. (Cattell) sau probe (teste) proiective în care se recurge la desene executate liber de către subiect (Traube), la desenarea unei figuri (Machower), arbore (Koch-Stora), casă, arbore, persoană (Buck), la interpretarea unor figuri sau desene (pete de cerneală — Rorschach), desene geometrice (Banati-Fischer), la povestire după imagini (T.A.T.) sau la interpretarea unor situații conflictuale (Rosensweig).

Având în vedere faptul că la vârsta copilăriei și adolescenței, aptitudinile și, mai ales, trăsăturile de personalitate nu sunt încă definite, psihologul și antrenorul vor urmări să descopere la copiii selecționabili în special existența motivației pentru performanță și dorința de victorie, manifestate prin ambiția de a fi printre primii, pasiunea, râvna în antrenament, combativitatea în joc ș.a.m.d.

Psihodiagnoza este orientativă, nu decisivă (mai ales în selecție), întrucât performanța sportivă depinde și de alți factori (biologici, de pregătire fizică, tehnică ș.a.m.d.).

Potențialul de performanță va constitui criteriul de bază pentru selecție. Nivelul unor aptitudini, măsurate cu ocazia selecției și a verificărilor curente, va indica direcția și amplitudinea solicitării în antrenamente.

A 2. Atitudinile

Trăim într-o lume a atitudinilor, a preferințelor pentru o activitate, un lucru, o persoană sau un grup; luăm decizii — uneori hotărâtoare — determinați sau influențați de convingeri; se iau hotărâri în legătură cu noi sau cu organizarea activității sub influența unor concepții; suntem capabili de eforturi mai mari când suntem animați de idealuri și aspirații superioare; ne menținem ca „oameni de caracter“ în virtutea concordanței stabile dintre vorbe (= atitudini) și fapte ș.a.m.d.

Foarte mulți psihologi consideră atitudinile drept componente ale personalității, noi alăturându-ne lor (1964) din considerente care vor fi menționate în continuare.

După cum am văzut, performanța sportivă este produsul activității persoanei umane care deține însușiri deosebite. Aptitudinile pe care le-am analizat reprezintă latura de eficiență a comportamentului, însă aceasta nu devine deplină decât atunci când este dublată de atitudini și când sportivul este inclus într-un proces științific de pregătire.

Ce sunt atitudinile?

Nu există o singură definiție a atitudinilor, atât din cauza complexității lor (ca direcție, nivel, consistență), cât și a diferențelor dintre „opiniile“ cercetătorilor care s-au ocupat de problemă. Există însă câteva note distinctive care descriu atât esența, cât și particularitățile atitudinilor.

Vom sublinia de la început ideea că atitudinile sunt componente structurale ale personalității umane, rezultate mai ales din educație și influențe sociale.

Caracteristica principală este constituită din disponibilitatea relativ constantă și organizată a sistemului psihic uman de a percepe și judeca realitatea și de a reacționa într-un anumit mod la aceasta.

„Disponibilitatea“ atitudinală se exprimă foarte diferit, în termenii cu care, în mod obișnuit, caracterizăm personalitatea și comportamentul uman: predispoziție, opinie, preferință, orientare față de lucruri sau persoane etc., convingeri, ținută, sentimente, tendințe și motive, seturi anticipative, rol jucat spontan sau conștient intenționat, mod de relație cu alții etc.

Ce rol au atitudinile în viața și conduita omului?

Fiind constituite în timpul dezvoltării ontogenetice, sub influența factorilor sociali, educaționali și autoeducaționali, având în același timp caracteristici de obișnuințe de gândire, evaluare, simțire și acționare, atitudinile dețin funcții de „influențare dinamică și de direcționare“ a comportamentului (Allport).

G.W. Allport (citată de Vandal, 1978) consideră că atitudinea este:

- a) o stare neurologică și mentală (psihică);
- b) o disponibilitate de acțiune;
- c) organizată;
- d) pe baza experienței;
- e) și care exercită o influență dinamică și/sau directivă asupra comportamentului.

După Miasîșcev, atitudinile au componente incitativ-orientative, selectiv-evaluative și efectorii-operaționale.

Ele selectează deci specific răspunsurile individului la situațiile, fenomenele, persoanele și obiectele înconjurătoare, conferind personalității umane tocmai caracteristicile de unicitate și originalitate.

Felurile atitudinilor

Există numeroase modalități de manifestare a atitudinilor. R. Muchielli, P. Popescu-Neveanu, D. Vrabie, A.G. Kovalev și V.B. Meașîșcev, R. Lafon, H. Pieron ș.a.m.d. descriu următoarele tipuri de atitudini:

- a) postura corporală, ca poziție preoperatorie a corpului sau ca expresie semnificativă. Putem exemplifica din sport pozițiile la start, pozițiile fundamentale din tehnica sporturilor (ca atitudini preoperative) sau postura „agresivă” adoptată pentru intimidarea adversarului;
 - b) opinia, ca modalitate de a înțelege și exprima unele idei, „luarea de poziție” față de fenomene sau persoane;
 - c) caracteristică a exercitării voluntare a unui rol ca răspuns la o situație: conștiincios, încordat-degajat, tolerant-sever, conciliator etc.;
 - d) caracteristică constantă și involuntară a exercitării rolului în situații date: agresiv, amenințător, critic, democratic, înțeleghător, descurajant etc.;
 - e) predispoziție generală de a adopta o anumită poziție sau o anumită judecată, de a reacționa într-un anumit mod (toate având la bază un fond latent de opinii, credințe și convingeri care influențează atitudinea prezentă într-o situație concretă). Această predispoziție generală are sensul de „Einstellung” — organizare mentală cu funcție anticipativă și orientativă (O. Külpe) sau de „Ustanovka” — montaje anticipative. P. Oleron distinge patru atitudini intelectuale, rezultând din scheme sau montaje mentale, iar P. Fraisse — atitudini perceptiv-selective explicate prin motivație și modele perceptive.
- Adăugăm la atitudinile intelectuale pe cele de tip afectiv — cu caracter evaluativ, dintre care cele mai importante ni se par convingerile și idealurile, precum și cele de tip comportamental-acțional (conative) — disponibilitatea de acționare într-un anumit fel sau direcție și anticipările răspunsurilor motorii (seturi sau montaje motrice);
- f) structuri personale profunde, ca tematizare a trăirilor individului, a experienței proprii. Aceste structuri se exprimă mai ales în dinamica afectivității inconștiente, influențată și de viață, de la copilărie la starea adultă, fasonând în linii mari existența. Ele se pot raționaliza pe plan conștient în concepția despre viață, în filosofia personală despre lume.

Exemple de atitudini care caracterizează într-o măsură mai mare sau mai mică personalitatea: dominanță, afirmare, activism, hotărâre, control emoțional, răbdare, toleranță la durere, nevoie de reușită/succes, încredere în sine, stăpânire de sine, calm-anxios, calm-neanxios, agresiv, ordonat, responsabil, conștiincios, încrezător, respect față de autoritate, autonomie, interpercepție și empatie, nurturanță, exhibiționism, nevoie de schimbare, nevoie de introversie, de extraversie, de afiliere, tărie de caracter, încredere, rezistență la frustrare, acceptarea și asumarea riscului, ascultarea altora, cooperare, înțelegerea altora, dispoziția de a colabora, sociabilitate, impulsivitate, reflexivitate, calm, stimă de sine, autovalorizare, asertivitate, manipulare, dogmatism, flexibilitate, simțul umorului, acceptarea ambiguității, permisivitate, religiozitate, libertinism, pacifism etc.

Cele de mai sus ne dau o imagine de ansamblu asupra sistemului atitudinal. Vom reține însă faptul că fiecare individ este caracterizat de un complex de atitudini proprii, cu structuri și stabilitate diferite. Acestea sunt puternic influențate de mecanismele inconștiente de prelucrare a datelor furnizate de propriile experiențe trăite prin intermediul trebuințelor și tendințelor.

Trebuințele și tendințele reprezintă infrastructura personalității, în timp ce atitudinile, structura acesteia (R. Binois, 1946).

Din aceste considerente vom include în sistemul atitudinal și motivația, a cărei triplă determinare bio-psihosocială o apropie de atitudinile fundamentale ale omului, ea fiind de altfel un sistem de „mobiluri interne ale conduitei, fie că sunt înnăscute sau dobândite, conștiente sau inconștiente, simple tendințe biologice sau idealuri abstracte“ (A. Roșca, 1943). Și motivele au funcții dinamizatoare, activatoare, energizante și diriguitoare, selectând acele acțiuni și modalități de operare care sunt adecvate optim cu trebuințele individului.

Modalități de exprimare a atitudinilor în sport

Reținem deci câteva caracteristici ale atitudinilor:

- orientare, direcționare preferențială;
- stări preparatorii, preoperatorii;
- relativă constanță în manifestările lor.

Ca tipuri, didactic, le împărțim după triada clasică a proceselor psihice:

1) cognitive, 2) afective, 3) conative (motorii), dar în realitate ele sunt stări psihice complexe, în care cognitivul, afectivul și efectorul se întrepătrund, este drept că în proporții diferite. Cei mai mulți psihologi sunt tentați să accentueze aspectele de tip afectiv, dar în performanța sportivă sunt foarte importante și cele de ordin cognitiv-perceptiv sau motor-efector. Vom analiza mai departe câteva tipuri de atitudini și implicarea lor în prestația sportivilor.

Atitudinile de tip cognitiv se exprimă în procesele perceptive, ca stări de așteptare și prevedere (anticipare a ceea ce urmează să percepem). De exemplu, cunoscând dinainte caracteristicile tehnico-tactice ale unui adversar ne pregătim să percepem tocmai acele acțiuni pe care dorim și putem să le contracărăm. Percepția se va produce mai repede, deci și decizia și reacția vor fi mai rapide. Anticiparea devansează desfășurarea lanțului de acțiuni când acestea sunt relativ stereotipe și va fi ușor întârziată când adversarul este creator, imprevizibil.

Studierea adversarului pregătește în primul rând structurile perceptive de tip preparator. Prin aceasta se urmărește și înțelegerea deplină a strategiilor adversarului, în vederea căutării deciziilor optime de răspuns, pe de o parte răspuns de tip reacție la situația dată, cunoscută și deci anticipată, iar pe de altă parte ca răspuns propriu, creator, elaborat în scopul obținerii avantajului tehnico-tactic. În decizia și organizarea activității, atitudinile sunt complexe cognitiv-afective. Gândirea tactică poate fi influențată de anumite idei preconcepute despre adversar și despre sine, de preferințele de alegere a direcțiilor de angrenare specifice individualității proprii (sportiv sau echipă) sau de preferințele de organizare a acțiunilor de tip „decizie statică“.

Ideile preconcepute, prejudecățile și preferințele pot influența negativ procesele de prelucrare a informației și tipul de decizie. Unele „convingeri“ sunt îmbrăcate frumos în argumente, dar de cele mai multe ori ele poartă pecetea subiectivismului.

De aici, altă concluzie: în efortul de cunoaștere a adversarului și chiar a propriilor caracteristici trebuie să încercăm să fim cât mai obiectivi, chiar dacă analiza nu ne satisface.

Atitudinile evaluative cuprind atât aspectele de mai sus, cât și altele, privitoare la întreaga activitate sportivă și nesportivă, a individului, echipei sau colectivității. Știm cu toții cât de grea este misiunea de „evaluare” a arbitrilor, cu toate eforturile lor de a nu se lăsa influențați din afară. Ei luptă însă în mod sincer cu propriile structuri atitudinale care le caracterizează personalitatea.

Pentru sportivi se pune problema unui mod de evaluare a tendințelor, deciziilor și conduitelor proprii constituit în baza unui sistem de valori corect elaborat și care este rezultat al unui proces educativ-științific. Sportivul se evaluează pe sine, își evaluează colegii, emite păreri despre conduitele antrenorului, se întreabă „dacă merită sau nu” să facă sacrificii în pregătirea sportivă ș.a.m.d.

Concepția despre lume, convingerile, orientarea în viață și activitate constituie evident nucleul atitudinilor umane. Împreună cu sentimentele morale, acestea sunt pe bună dreptate considerate obiectivele fundamentale ale educației. Concepția despre lume se formează prin acțiunea concentrică a instruirii, educației și influențelor social-culturale. Ea depinde în primul rând de nivelul de cultură generală a sportivului, căruia trebuie să i se acorde o maximă importanță și în al doilea rând de conținutul și organizarea diferitelor activități de instruire științifică școlar-profesională, cultural-artistică și de timp liber. Un rol însemnat îl dețin familia, colectivitatea sportivă, anturajul în care sportivul își petrece timpul liber, mijloacele de informare în masă, asupra cărora vom reveni mai târziu.

Educația are în primul rând sensul pozitiv, al formării atitudinilor și conduitelor; ea trebuie să aibă și funcție profilactică, de protejare împotriva influențelor cu caracter dăunător, precum și funcție corectivă, în acele direcții în care s-au instalat trăsături negative.

Atitudinile în structura personalității

Cum am arătat mai înainte, pentru Binois (1946) atitudinile reprezintă infrastructura personalității și se exprimă prin trei tendințe:

- a) față de lucruri: achiziție; distrugere; construire;
- b) față de alții: dominare; supunere; agresiune; autonomie, punere în valoare; căutarea sprijinului altuia; nevoia de a fi iubit; ajutorarea altuia;
- c) față de sine: de a risca sau nu propria persoană; de perfecțiune; de a se impune; sentiment de inferioritate.

Aceste tendințe au alături principii reglatoare care sunt fie sentimente (Janet), fie forme ierarhice ale conștiinței — sine, Eu și Supraeu (Freud), fie tendințe morale. Întrucât personalitatea are o istorie, evoluează și se formează în mediul social, este necesar să cunoaștem evenimentele, incidențele, traumele și condițiile familiale ale individului.

Atitudinile din structura caracterului

Ca dimensiune a personalității, caracterul este definit prin două componente, una de orientare și alta de execuție, constând din caracteristicile de stabilitate și consecvență a atitudinilor, susținute de voință.

Latura de orientare a caracterului. Una dintre exprimările reușite în legătură cu atitudinile care intră în sfera de orientare a caracterului aparține lui B.G. Ananiev, care distinge: atitudinile față de societate; atitudinile față de muncă; atitudinile față de semenii; atitudinile față de sine.

Cum se manifestă acestea la sportivi? Toate sunt, în esență, sentimente morale constituind profilul moral-caracterial al individului. Atitudinea față de societate se exprimă concret prin patriotism, în sentimentul acesta profund și sublim de dragoste față de țară ca realitate a valorilor materiale și spirituale create de un popor pe teritoriul propriu.

Atitudinea față de muncă este constituită dintr-o multitudine de sentimente: dragoste, atașament, răspundere, disciplină, ordine, acuratețe exprimată în

calitate și randament-performanță, independent de tipul de muncă.

Atitudinea față de semenii, ca interiorizare a relațiilor sociale, ocupă un loc preferențial în studiile psihosociologice. Omul trăiește în colectivitate, între principalele trebuințe cu rol motivațional aflându-se nevoia de apartenență la grup și de comunicare, de adeziune și identificare cu grupul, de a fi stimulat de alții etc. Sentimentele de prietenie, colegialitate, întraajutorare, colaborare, fairplay sunt securizante pentru fiecare dintre indivizii care alcătuiesc grupul, echipa sportivă.

Conștiința de sine se formează pe baza percepției corpului, a aprecierii aptitudinilor fizice și psihice, a locului și performanțelor în raport cu alte persoane etc. Atitudinile față de sine dobândesc exprimări concrete în demnitate, mândrie, orgoliu, modestie, înfumurare ș.a., marcând atât stilul comportamentului individual, cât mai ales relațiile cu semenii în cadrul grupului de apartenență sau de referință.

Latura efectorie a caracterului este constituită din caracteristicile voinței care se pun în slujba idealurilor și convingerilor individului.

Principalele trăsături de voință din structura caracterului sunt: orientarea spre scop, consecvența, hotărârea, dârzenia, stăpânirea de sine, independența, disciplina, curajul etc.

Aceste „calități“ se manifestă numai în condițiile în care se leagă strâns de atitudinile „orientative“ ale personalității, constituind împreună o unitate.

Unitatea caracterului este dată de unitatea scopurilor activității, de unitatea dintre vorbe și fapte, de statornicia și consecvența în convingeri și acțiuni. Activitatea sportivă pretinde oameni de caracter și, în același timp, formează la ei trăsături caracteriale, exprimate în comportamentul de fairplay și în întregul sistem de sentimente morale.

O subliniere socotim că mai este necesară: atitudinile sunt bipolare, au aspecte pozitive sau negative, după direcția și operaționalitatea lor; ele au influențe favorabile sau nefavorabile asupra performanței.

Antrenorii trebuie să aibă permanent în minte imaginea-model a unei personalități complexe, dinamice și multifactoriale, în formarea și dezvoltarea căreia atitudinile orientative-caracteriale dețin locul central. Activitățile

sportive — antrenament, concurs, timp liber — au efecte educative numai dacă sunt bine organizate și în spiritul obiectivelor de educare corespunzătoare cerințelor societății.

Rezultă din cele de mai sus că sistemul de atitudini are un rol important în structura de personalitate a sportivului, determinând dezvoltarea și valorificarea capacităților lui prin funcțiile sale orientative, preparatorii și dinamogene. Acest sistem atitudinal este foarte complex și în același timp dinamic, modificându-se sub influența educației și experienței.

Motivația ca atitudine specifică

Cei mai mulți autori pun în strânsă relație atitudinile cu motivația, lucru firesc dacă avem în vedere că și aceasta este un sistem de stări subiective, interne, care direcționează și energizează activitatea omului în baza unor trebuințe sau tendințe. Iată câteva opinii în sprijinul deciziei noastre de a integra motivația în rândul stărilor atitudinale care determină performanța sportivă: T. Newcomb apreciază că atitudinile sunt însoțite de motive și că intensitatea variabilă a acestora depinde de motivația lor intrinsecă. Atitudinile sunt inițiate motivațional și contribuie la geneza unor noi motive. Motivația este deci atât premisă, cât și produs al atitudinii.

După J. Stoezel, pregătirea pentru acțiune este mai durabilă și mai generică decât motivația: predispune la actualizarea selectivă a unui ansamblu de motive care determină conduita, iar motivația face ca obiectele să ocupe poziții diferite în sistemul atitudinal.

Psihopedagogia practică indică o strategie foarte complexă de utilizare a motivației în educație și instruire. Se cunosc, de asemenea, diferite modalități de motivare a sportivului pentru activitatea de pregătire sau pentru diferitele situații competiționale.

Însemnătatea motivelor în orientarea și stimularea activității ne-a determinat să includem între principiile antrenamentului și pe acela al motivării și efortului voluntar, căci nicio acțiune educațională nu poate fi eficientă dacă elevul — în

cazul nostru sportivul — nu participă „angajat“, „dispus“, adică motivat într-un anumit fel pentru ceea ce face.

Definirea motivației

Motivația se referă la faptul că actele comportamentale nu se produc în mod gratuit, la baza lor existând totdeauna o serie de mobiluri interne care impulsionează activitatea și o susțin energetic.

Motivația răspunde totdeauna la întrebarea „de ce?“ în raport cu o anumită conduită umană. De aceea, numai recurgând la motivație putem să ne explicăm faptul că, în situații diferite, reactivitatea aceleiași persoane diferă, iar persoane diferite reacționează diferențiat în aceeași situație; motivația explică de ce un act comportamental poate avea o semnificație deosebită pentru un subiect, în timp ce pentru altul are o semnificație foarte slabă, uneori lipsind cu desăvârșire.

Motivul, ca mobil intern al conduitei, îl determină pe subiect mai întâi să acționeze într-un anumit fel, alegând din multitudinea stimulilor posibili numai unul anume, care corespunde necesităților sale de moment. Motivul are astfel, în raport cu conduita, un rol energizator-activator și în același timp un rol de orientare, direcționare și selectare a acesteia în raport cu ambianța.

„Motivația este totalitatea mobilurilor interne ale conduitei, înnăscute sau dobândite, conștiente sau inconștiente, simple trebuințe biologice sau idealuri abstracte“ (Al. Roșca, 1943).

Vedem deci că în sfera largă a motivației intră o serie de fenomene, începând cu trebuințele biologice elementare, comune omului și animalelor, și terminând cu idealurile și convingerile care determină comportamentele specific umane. Rolul motivației în reglarea comportamentului decurge din însăși natura omului ca ființă vie care, pentru a-și menține existența, trebuie să realizeze schimburi energetice și informaționale cu ambianța. Motivația se include ca verigă indispensabilă în mecanismele reglării comportamentului. Ea este aceea care condiționează natura și mai ales sensul acțiunilor sistemelor reglatoare.

După cum se exprimă Richard Gross (1991), motivația își are rădăcinile în filosofie. Raționalismul vede omul ca o ființă liberă să-și aleagă acțiunile și calea de urmat; hedonismul consideră că orice comportament este determinat de căutarea plăcerii și de evitarea durerii. Psihologia descifrează cel puțin patru mecanisme explicative pentru motivație, mecanisme care nu funcționează independent, ci cu întrepătrunderi și influențări reciproce.

a) Factorii înnăscuți. Instinctele, tendințele sau forțele biologice înnăscute vor determina comportamentul. Teoria lui Darwin s-a regăsit în concepțiile psihologilor W. James și W. McDougall (ultimul identifică 800 de instincte diferite). Teoria lui Freud despre instincte a jucat și ea un rol major în influențarea explicării motivației, folosindu-se mai ales de etologie, prin studiul modelelor fixe de acțiune din viața animalelor. Teoria instinctelor a fost în largă măsură modificată prin conceptul de tensiune (drive, engl.) propus de Woodworth, din care au derivat teoria tensiunii homeostatice (Cannon, 1929) și teoria reducerii tensiunii (Hull, 1943).

b) Factorii interni. Teoria nevoilor și a tensiunilor (tendințelor) pornește de la faptul că trebuința este o stare biologică în care organismului îi lipsește ceva esențial pentru supraviețuire (ca hrană, apă, oxigen). Nevoia produce o tensiune, și ca urmare o tendință de echilibrare, de reducere a tensiunii. Teoria reducerii tensiunii privește atât trebuințele biologice, cât și pe cele psihologice (curiozitatea, nevoia de explorare).

c) Factorii externi. Teoria incitațiilor consideră factorii externi care acționează ca stimuli, scopuri, întărire sau răsplată, care pot fi pozitivi sau negativi și care motivează comportamentul fiecăruia.

d) Factorii cognitivi. Credințele, convingerile și expectațiile (A. Bandura, 1986, B. Weiner, 1986) sunt factori cognitivi prin care se explică motivația umană, făcându-se prin aceasta o distincție importantă între motivația intrinsecă și motivația extrinsecă. Conform acestei teorii, motivația extrinsecă ne influențează să acționăm pentru a reduce trebuințele biologice sau pentru a obține anumite stimulări; motivația internă ne face să acționăm pentru că acțiunea însăși este o satisfacție pentru noi, sau pentru că ne urmărim propriile scopuri, convingeri sau expectații (autodeterminare). Cele patru puncte de vedere (teorii) explică, numai împreună, o activitate complexă cum este, de exemplu, ascensiunea unui munte de către o persoană cu dizabilități. (cf. R. Gross, 1991, și R. Plotnik,

1993).

Motivația a devenit concept central al psihologiei personalității din deceniul al 6-lea al secolului XX, ca un posibil răspuns, evident parțial, la întrebări precum: De ce „luptă” oamenii, de ce caută performanța?

Și aici, ca în toate științele, noțiunile sau constructele nu-și pot păstra nealterat conținutul sau înțelesul. Dacă cei mai mulți psihologi sunt de acord că motivele sunt forțe interne care orientează, dinamizează și energizează acțiunile, că prin mecanism sunt, după cum se exprima Pantelimon Golu, „cauzalitate externă, transformată în cauzalitate internă”, în privința explicației mecanismului acestora lucrurile sunt diferite. În primele încercări se explica motivația prin teoria psihanalitică a tendințelor hedonice sau de echilibrare. Ulterior s-a considerat că motivația este o caracteristică a personalității, o componentă structurală a acesteia, care are stabilitate și influențează comportamentul. În 1966, Bandura atrage atenția asupra rolului pe care îl au situațiile sau împrejurările asupra predicției comportamentului, iar în 1973 Bowers considera că predicția comportamentului este mai exactă dacă se consideră împreună împrejurarea (contextul, situația) și personalitatea. După 1970 se declanșează, după expresia lui Glynn Roberts, „revoluția cognitivă” în psihologie.

Teoria cognitivă afirmă mai clar decât altele că gândirea conduce acțiunea și că pentru a explica motivele trebuie să înțelegem cum gândesc oamenii. Dacă oamenii au motivații superioare sau inferioare, acest lucru se datorează modului diferit de a gândi despre succes sau eșec. Motivația este înțeleasă acum ca un proces dinamic cognitiv-social, în care individul detectează indicatorii ambianței pentru a le stabili înțelesul și relevanța pentru o situație anumită care-l solicită. Analiza unei motivații individuale nu va fi făcută în raport cu performanța, ci privind câteva variabile ca: alegerea făcută, intensitatea, persistența și finalizarea acțiunii.

În sport, ca și în alte activități umane, individul caută să-și manifeste competența, fenomen care are la bază, după Nicholls (1992), două concepții: a) orientarea spre realizarea proprie (ego involved), în care individul se compară cu alții și folosește procesul comparării sociale pentru determinarea competenței și b) orientarea spre realizarea sarcinii (task involved), în care individul se apreciază pe sine și încearcă să învețe și să dobândească măiestrie. Un element important în realizarea unei concepții solide despre abilitate și competență este constituit din crearea climatului motivațional pe care poate să-l asigure

antrenorul sau profesorul.

Într-un studiu despre perspectivele social-cognitive asupra motivației în sport, Edgar Thill apreciază influența negativă pe care o au banii asupra unora dintre stările sportivului, deplângând creșterea ponderii motivației externe în activitatea sportivă. Relația dintre motivația internă și externă este discutată în cadrul „teoriei controlului“, în care conceptele centrale sunt cele de scop și de feedback. Pentru realizarea și creșterea performanței, sportivul are nevoie să evalueze atât scopurile, cât și feedbackurile. Teoria evaluării cognitive a lui Nicholls (T.E.C.) explică o parte a mecanismului motivației de performanță.

Motivația externă care reflectă orientarea spre propria realizare prin comparare cu alții și care presupune promisiuni de recompensare, apreciere, este asociată cu „locul extern al cauzalității“, ceea ce tinde să forțeze individul spre comportamente specifice de realizare, reducând sentimentul autonomiei și, în consecință, reducând și motivația internă.

Motivația în care se exprimă autodeterminarea este asociată cu un mai mare „loc intern al cauzalității“. Ea va dezvolta motivație internă, permițând o mai bună percepție a competenței.

Vom concluziona astfel că performanța sportivă este astăzi scopul major al tuturor întrecerilor și că față de „nevoia de performanță“ ca motiv fundamental al ființei umane, cei care pot influența într-un fel sau altul comportamentul sportivilor vor trebui să reflecteze asupra modalităților prin care se va putea determina o orientare sau o schimbare de atitudine în sensul idealului moral-social cel mai uman pe care îl cultivă olimpismul.

Motivația, ca și atitudinile sau concepția despre lume și viață, sunt produse psihosociale. Ele depind de educație, de ambianța socială și de valorile morale ale educatorilor. Sportul are efecte educaționale favorabile sau nefavorabile, după cum este organizat și condus.

Tipuri de motive în sport

Motivația pentru sport are multiple aspecte atât datorită faptului că însuși sportul se diferențiază pe niveluri de performanță, cât și faptului că el este practicat de indivizi de diferite vârste și în condiții diferite de mediu geografic și cultural. Faptul că vom întâlni multe tipuri/feluri de motive nu trebuie să ne deranjeze, întrucât, așa cum s-a mai arătat, individul este stimulat simultan de mai multe motive, unele dintre ele schimbându-se pe parcursul anilor sau chiar al unui singur an. Iată câteva dintre motivele evidențiate în literatura de specialitate:

Una dintre primele clasificări a fost făcută de P.A. Rudik (1959). El împarte motivele în:

a) motive directe: satisfacția produsă de activitatea musculară din timpul exercițiilor (plăcerea, sentimentul sănătății, sentimentul forței); satisfacția estetică produsă de frumusețea mișcărilor; tendința de a se manifesta curajos și hotărât în execuții periculoase; dorința de întrecere; tendința de a obține performanțe, recorduri.

b) motive mijlocite: tendința de a deveni puternic și sănătos prin practicarea sportului; tendința de a se pregăti prin sport pentru activitatea profesională; sentimentul datoriei, necesitatea de a respecta obligațiile frecventării lecțiilor de educație fizică; înțelegerea însemnătății sociale a activității sportive.

A.Ț. Puni (1959) diferențiază motivele după momentele evolutive ale practicării activităților corporale:

1. Etapa inițială a pregătirii sportivului (etapa presportivă):

necesitatea de mișcare a omului, mai ales a copilului; necesitatea îndeplinirii obligațiilor școlare, care cu timpul devine și dorință de practicare a unui sport și de pregătire pentru acesta; practicarea unei activități specifice mediului natural (curs de apă pentru înot, zonă montană pentru schi);

2. Etapa activității sportive individuale:

trezirea și dezvoltarea interesului pentru sportul ales; descoperirea și manifestarea unor aptitudini pentru sportul practicat; trăirea succesului sportiv și dorința de a-l consolida; dorința de a obține o performanță bună; obișnuința care s-a format de a practica sportul în timpul liber, ca o necesitate;

3. Etapa măiestriei sportive:

tendința atingerii și menținerii nivelului înalt al performanțelor și recordurilor; tendința evidențierii în concursuri internaționale; tendința de a dezvolta metodică sportului practicat și de a-i îndruma și pe alții.

Michel Bouet (1969) propune următoarele categorii de motive care-l determină pe individ să practice un sport sau altul. Uneori mai multe motive stau la baza determinării activității unui sportiv:

1. Nevoia de mișcare, nevoia cheltuirii energiei, sentimentul puterii, cultul vigoriei și al expansiunii.
2. Afirmarea de sine, dorința de a se cunoaște, nevoia de realizare, nevoia de a primi un rang în societate, nevoia de a fi aprobat, nevoia de prestigiu.
3. Tendințele sociale: nevoia de afiliere, cooperarea, integrarea în grup, securitatea.
4. Interesul pentru competiții: nevoia de măsurare a valorii, nevoia de a se opune altuia, nevoia de neprevăzut, nevoia de a simți tensiunea întrecerii.
5. Dorința de a câștiga: dorința de achiziție (primul loc, glorie, bani etc.); dorința de afirmare-realizare (cel mai bun, a se face cunoscut sau remarcant, a se face acceptat), nevoia de dominare a altora; tendințe agresive în raport cu adversarul.
6. Aspirația de a deveni sportiv de elită: exigență față de propria pregătire, tendința de autoafirmare, interese materiale, dorința de a câștiga pentru club sau țară, copierea modelelor altor campioni.
7. Agresivitatea și combativitatea.
8. Gustul riscului.
9. Atracția aventurii.
10. Dragostea pentru natură.
11. Căutarea compensației, pentru echilibrare și completare, pentru compensarea frustrărilor vieții și depășirea inferiorității sau pentru substituirea unei activități nesatisfăcătoare.

Cele arătate mai sus privesc motivația pentru sport, în general. La capitolul privitor la concurs vom reveni pentru a descrie aspectele motivaționale ale performanței de vârf, motivația de realizare și aspectele ei particulare (activare, atribuire, succes, eșec, teoria catastrofei ș.a.m.d.).

Concluzie: Sistemul de atitudini are un rol important în structura de personalitate a sportivului, determinând dezvoltarea și valorificarea capacităților lui prin funcțiile sale orientative, preparatorii și dinamogene. Acest sistem atitudinal este foarte complex și în același timp dinamic, modificându-se sub influența educației și a experienței.

Antrenorii vor urmări deci să formeze și să stabilească atitudinile favorabile ale sportivilor față de lucruri, persoane și activitate. Un factor important al acestui proces este „succesul“, înregistrarea unui progres permanent în pregătire, performanță și comportament, după schema de mai jos, în care atitudinea este atât premisă, cât și mediator pentru performanță:

Convingere → Pregătire → Încredere → Performanță

(Cal Botterill, 1980)

Tabelul 2.4. Lista unor atitudini specifice din sport

▪

GENERALE ȘI COMUNE

- posturi, poziții de bază și derivate
- stări preparatorii perceptive, interpretative, decizionale
- stări preoperatorii motorii (montaje motorii)
- convingeri, idealuri, motivație, aspirații

În antrenament

- disponibilitate pentru efort - orientare spre performanță
- dorință de progres - ajutorarea altora
- căutarea noului - autoevaluare obiectivă
- cooperare pentru progres - activism
- orientare spre sarcină - disciplină

În concurs

- dorință de victorie - mobilitate la evaluarea situațiilor, spirit
- orientare spre performanță critic și autocritic
- încredere în sine - dorință de autoafirmare
- combativitate/agresivitate - disponibilitate de a prelua riscuri

- teamă de succes/eșec - acceptarea insuccesului/eșecului
- anticiparea situațiilor - disponibilitate de a face față
- mobilizare pentru efort solicitărilor, de a suferi; răbdare
- cooperare cu partenerii - respect față de spectatori
- orientare spre sarcină - fairplay

Față de antrenor Față de arbitri

- încredere - acceptare
- cooperare - încredere
- comunicare

ATITUDINI DE RESPINGERE față de:

fumat, excese sexuale și alimentare, nerespectarea regimului de muncă și odihnă, conduitele necivilizate, incorecte și imorale, agresivitate instrumentală.

-

A 3. Antrenamentul

Este un lucru știut că antrenamentul este mijlocul principal de pregătire a sportivului pentru competiție și pentru realizarea performanței, dar numai antrenorii și unii sportivi știu cât de complex este procesul pregătirii și câte cerințe se ridică pentru realizarea caracterului lui științific.

Departe de a fi un simplu proces biologic de creștere a aptitudinilor motrice

(viteză, forță, îndemânare, rezistență) sau proces psihologic-pedagogic de învățare și consolidare a unor comportamente tehnico-tactice, antrenamentul se prezintă ca o realitate foarte complexă de condiții, stimuli, strategii, tehnici și metode prin care se urmărește în principal:

- dezvoltarea maximală a capacității integrale de performanță a sportivului;
- pregătirea sportivului pentru reușită performanțială deplină în concurs;
- dezvoltarea armonioasă a personalității socio-morale a sportivului, ca cetățean util și după încheierea activității competiționale.

Multă vreme, teoria considera antrenamentul numai ca un proces pedagogic de instruire și educare; chiar principiile lui erau o adaptare nu prea originală a principiilor didactice. Cum pregătirea de bază constă din dezvoltarea calităților motrice, acestora li s-au alăturat principiile fiziologice care, împreună cu primele, vor direcționa timp de câteva decenii munca antrenorilor.

Știința sportului a făcut mari progrese în ultimii ani determinând noi luări de poziții și fundamentări ale antrenamentului. Punctele de vedere praxiologic, sistemic, interdisciplinar oferă practicii orizonturi și strategii operaționale mai eficiente. Antrenamentul sportiv este un proces complex de tip bio-psihosocial, multifactorial, a cărui desfășurare trebuie să se supună legilor care guvernează fenomenele hipercomplexe, unele de tip determinist, dar multe de tip probabilistic.

Antrenamentul va determina obținerea performanței maxime numai cu condiția să fie TOTAL și condus după cele mai recente orientări ale științei sportului.

Vom schița aici câteva dintre direcțiile teoretice mai noi pe care antrenorii le au în vedere astăzi și care au ca fundament caracterul interdisciplinar al pregătirii sportive.

Teoria unității psihosomatice a individului a făcut „epocă” în deceniile 3 și 4 ale secolului XX. În deceniile următoare, în baza cunoașterii și aprofundării teoriei unității dialectice a realității, s-a impus concepția despre tripla determinare biologică, psihologică și socio-culturală a ființei umane și a manifestărilor ei. În această direcție progresele științei contemporane au deschis noi perspective, ale punctelor de vedere cibernetice, praxiologice și sistemice (ca să nu le enumerăm decât pe cele importante).

Dacă practica anilor 1945–1955 a condus la confirmarea punctului de vedere pedagogic și fiziologic în realizarea performanțelor, deceniile următoare au marcat un dialog permanent între teorie și practică, dialog îmbogățit cu termeni din noile științe și, considerăm noi, cu precădere din științele acțiunii (de organizare a societății, de organizare științifică a muncii), din științele tehnice, științele conducerii — așa-numitul management.

În paralel, științele pedagogice au marcat un progres important în fundamentarea științifică a proceselor instructiv-educative prin valorificarea mai largă a datelor psihologiei, evidențiind însemnătatea abordării activității în condițiile dezvoltării în prealabil a disponibilităților elevului de a învăța și ale proiectării riguroase a întregului proces: 1) stabilirea obiectivelor; 2) analiza resurselor; 3) stabilirea strategiilor concomitent cu determinarea mijloacelor, metodelor și materialelor și 4) stabilirea modalităților de evaluare. Astfel, punctul de vedere modern al proiectării didactice este prezent la Jürgen Weineck (1983), care formulează obiectivele antrenamentului sportiv în termeni de obiective psihomotorii, obiective cognitive și obiective afective de învățare.

Un progres impresionant se înregistrează în domeniul științelor biologice în care s-au impus teorii și puncte de vedere cu valoare prospectivă. Datele geneticii, ale endocrinologiei, ale biochimiei (mai ales celulare), ale neurofiziologiei produc astăzi o întreagă revoluție în tehnologia antrenamentului.

Științele tehnice revoluționează materialele, echipamentele, aparatele, bazele sportive, sistemul informațional, arbitrajul etc. Ele au pătruns, asociate cu digitalizarea și tehnologia didactică modernă, în asistarea pregătirii sportivilor, prin calculator sau simulator.

Tot ca un pas înainte poate fi considerat și transferul de tehnologii din alte domenii în cel al sportului. Din clinica de psihiatrie și din pregătirea astronautilor s-au împrumutat și adaptat tehnicile antrenamentului autogen, psihoton, alfagenic (cu varianta extinsă a bio-feedbackului), tehnicile respiratorii ș.a.m.d., toate vizând ameliorarea capacității de autocontrol a sportivului; s-au preluat și adoptat hipnoza și sugestia hipnotică; se aplică tot mai mult antrenamentul mental și se acordă atenție regulilor „antrenamentului invizibil” cu rol psihoigienic. Refacerea sportivilor se realizează nu numai pe căi biologice, ci și psihice și psihoterapeutice.

Antrenamentul sportiv rămâne în esența lui un proces instructiv-educativ, dar cu

caracteristici de proces de conducere care sintetizează legități nu numai din sfera biologică, psihologică și socială a sportivului (sau grupului), ci și din sfera fenomenelor transdisciplinare și integratoare.

Pornind de la aceste considerente am propus, într-un studiu anterior, reformularea și completarea principiilor antrenamentului, pentru a le pune de acord cu noile cuceriri ale științei și cu limbajul științific (M. Epuran, 1986).

Începând din anii '70 se folosește termenul de antrenament total (M. Epuran, 1979), prin el înțelegându-se mai mult decât simpla dezvoltare a calităților motrice sau a capacității de efort și în mod deosebit dezvoltarea întregii personalități a sportivului, solicitarea „sportivă” adresându-se sistemului integral și nu numai părților lui.

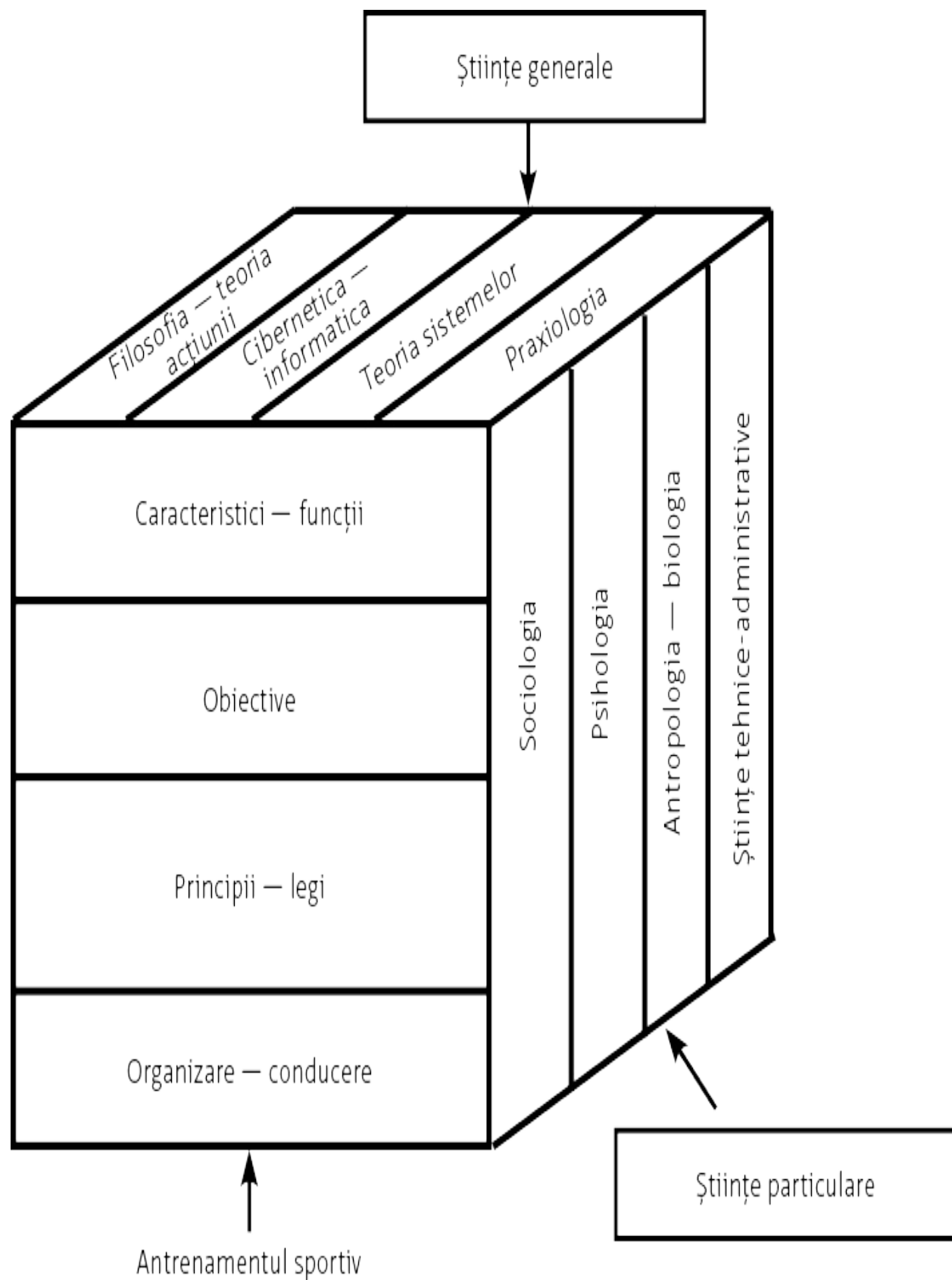


Figura 2.9. Determinarea pluridisciplinară a antrenamentului sportiv (Epuran, 1990)

Antrenamentul este în esență o activitate de solicitare a sistemului psihocomportamental al sportivului, dublat de solicitarea relațiilor psihosociale în cadrul echipelor și grupurilor.

El se prezintă ca un sistem de stimuli de natură foarte diferită la care sportivul reacționează tot mai adecvat realizând, pe plan psihic, transformarea și transferarea cauzalității externe în capacități și atitudini.

Antrenorul (subînțelegem echipa tehnică/de conducere) va trebui: 1) să organizeze sistemul de stimuli-solicitări corespunzător obiectivelor, naturii subiecților și condițiilor pedagogice-materiale-organizatorice și 2) să influențeze structura de personalitate a sportivului — mai ales din punct de vedere atitudinal — pentru ca acesta să devină atât colaborator al antrenorului, cât și subiect al autoeducației.

Caracterul bilateral al antrenamentului poate fi exprimat în termeni care privesc activitatea antrenorului și corespondentul ei, activitatea sportivului: conducere-autoconducere; instruire, predare-învățare, exersare; reglare-autoreglare; solicitare, stimulare-dezvoltare, perfecționare; educare-formare atitudinală; antrenament concret-antrenament mental; manipulare, secundare, disciplină, dar și autonomie, independență.

Nivelurile calitative ale antrenamentului pot fi privite prin prisma nivelurilor proceselor de reglare a sistemelor (după M. Golu): 1) reglarea de stabilizare, prin menținerea structurilor comportamentale în limitele „zonei de siguranță” — când se urmărește păstrarea nivelului atins (în stările de formă sportivă sau pentru sportivii care au atins limita biologică și psihologică a dezvoltării); 2) reglarea de optimizare, prin realizarea echilibrului energetic-funcțional „potrivit” pentru mai multe alternative, când alegerea, decizia este reglată de nivelul de aspirație și 3) reglarea de dezvoltare-transformare și perfecționare a structurilor psihocomportamentale existente, actuale, prin restructurarea schemelor în care alegerea este preferențială și personală, în

situații noi.

Cunoscând faptul că în concurs sportivii se întâlnesc de cele mai multe ori cu situații imprevizibile, este firesc ca în antrenament să se realizeze o astfel de pregătire care să asigure conduitele cele mai eficiente. Modelarea concursului nu este posibilă integral în antrenamente, chiar dacă ne referim numai la intensitatea și la alte caracteristici ale trăirilor psihice ale sportivului. Simulatoarele ajută învățarea motrică și solicitarea energetică, dar nu pot reproduce situațiile competiționale. Acestea rămân să fie imaginate, anticipate și pregătite „psihologic” prin măsuri adecvate. Supraînvățarea a devenit metoda de bază a formării conduitelor stabile și rezistente la diverși stimuli perturbatori.

Pregătirea psihică a sportivilor a devenit tot mai mult un factor important în structura și strategia antrenamentului, și aceasta din cel puțin trei motive: 1) tot ceea ce face sau este pus să facă sportivul trece prin mintea lui (intelect, afectivitate, voință, atitudini etc.); de aici, mulțimea componentelor de ordin psihic din pregătirea fizică, tehnică, tactică sau teoretică; 2) numai un nivel superior de motivație, efort voluntar și aptitudini psihocomportamentale îl pot menține pe sportivul — copil sau adolescent — într-un proces de pregătire lung, dur și chiar plictisitor sau stresant; 3) conduitele eficiente din concurs sunt condiționate de sistemul stărilor atitudinale precompetiționale și de capacitatea de autoreglare a comportamentului propriu al sportivului, de ceea ce în tehnică se numește fiabilitate a sistemului.

În dinamica dezvoltării personalității și a capacității de performanță, antrenamentul se prezintă deci ca o activitate care stimulează și mediază trecerea de la aptitudini și atitudini timid exprimate la capacități și convingeri ferme, la conduite psihocomportamentale stabile și eficiente.

Cum nu ne-am propus să dezbatem problemele de teorie a antrenamentului, vom încheia acest paragraf cu următoarea sugestie adresată antrenorilor: este recomandabil să acordați egală atenție datelor biologice, psihologice, sociologice și de conducere științifică și să încercați integrarea lor într-o concepție unitară, proprie și adecvată particularităților grupului pe care-l antrenați. Cum aceste date nu se află încă grupate și sintetizate într-o singură lucrare, citiți selectiv monografiile din științele generale și particulare cu referiri la domeniul care vă preocupă.

A 4. Ambianța

Omul se naște, trăiește și se dezvoltă într-un mediu ambiant care-l cuprinde și care-l solicită, obligându-l să se adapteze sau să-l modifice în favoarea sa. Ca individ, în prima perioadă a dezvoltării ontogenetice, omul este mai mult pasiv, pentru ca apoi adaptarea lui să fie activă, variabilă, selectivă și chiar creatoare.

Teoria antropogenezei a demonstrat de mult rolul mediului (alături de ereditate și educație) în dezvoltarea ființei umane.

Mediul care-l cuprinde pe individ este foarte variat, cu efecte diferite asupra acestuia.

Mediul natural sau fizic cuprinde elemente ale mediului geografic, ca lumina, temperatura, umiditatea, presiunea atmosferică, altitudinea și altele (mediul abiotic) și ființele vii (mediul biotic). În general, aceasta este ambianța externă cu care individul intră în contact. Pentru o anumită aplicație practică se poate diferenția mediul cosmic de mediul de viață directă și de microclimatul în care individul își desfășoară activitatea zilnică.

Din punct de vedere psihocomportamental, relația de echilibrare dintre individ și ambianță are un dublu caracter: asimilare, ca proces de transformare a elementelor externe în componente interne prin intermediul unor scheme sau montaje operaționale, și acomodare, ca adaptare a organismului la cerințele particulare ale mediului (J. Piaget).

Mediul material-tehnic, produs al muncii și creației, are o deosebită însemnătate în realizarea performanței sportive. Se cunosc bine eforturile ce se fac în diferite direcții care privesc tocmai aspectele acestea. Să facem doar o scurtă și incompletă enumerare, fără a uita însă că toate aceste „condiții” materiale au și un substrat psihologic evident:

– ca motivație, aspirație și creație de noi condiții, pe baza anticipării efectelor favorabile, pe de-o parte, și ca satisfacție dată de noua calitate obținută, pe de altă parte;

– creșterea caracterului științific al alimentației sportivilor, după tipul de efort,

tipul de metabolism, etapa de pregătire, particularități individuale, obiceiuri, tradiție;

– amplificarea preocupărilor și realizărilor în direcția substanțelor susținătoare de efort;

– folosirea pe scară largă a factorilor naturali (lumina, radiațiile, apele cu efect terapeutic, nămolurile, altitudinea etc.) în stimularea capacității și energiei psihofizice și în refacerea și recuperarea sportivilor;

– perfecționarea diferitelor amenajări destinate sportului. Se cunosc progresele realizate în performanță ca urmare a îmbunătățirii suprafețelor de joc (în tenis, baschet, handbal), a construcțiilor de săli sau stadioane (lumină, aer condiționat etc.);

– perfecționarea materialelor și echipamentelor — racheta de tenis, prăjina, sulita, schiurile, ambarcațiunile, costumele ș.a.m.d.;

– introducerea tehnicilor electronice și a informaticii în programare, evaluare etc.;

– apariția unor sporturi noi, ca urmare a inventării sau perfecționării aparatelor: surfing, deltaplan, patinaj pe rotile, skateboarding, precum și a sporturilor „extreme“.

Mediul social este evident factorul cu cea mai mare influență asupra vieții individului și mai ales asupra dezvoltării personalității sale. În esență, acesta reprezintă o ambianță a relațiilor sociale, cu conținut foarte complex, elementele care o compun fiind totuși eterogene, dar unificate prin acțiunea transformatoare a omului. „Homo faber“ este cel care a transformat natura „cultivând-o“ (în agricultură, zootehnie, industrie etc.), ceea ce a condus la realizarea unui nivel superior de viață (îmbrăcăminte, alimentație, locuințe, transporturi ș.a.m.d.). Tot el s-a transformat pe sine, dezvoltându-și propria inteligență și afectivitate, dar mai ales perfecționând însuși procesul muncii, arta și știința învățării și educației, adică strategia formării tinerei generații prin transmiterea experienței utile a generațiilor anterioare. Profesia, munca, arta, cultura, sportul vor contribui, alături de celelalte produse ale culturii, la definirea calității vieții.

Ambianța socială este constituită din sistemul foarte complex al interrelațiilor

individuale cu societatea, al instituțiilor și organizărilor grupale, al factorilor istorici, al modelelor culturale, al normelor și valorilor sociale. Simpla enumerare a principalelor componente ale mediului social ne convinge de însemnătatea lor în realizarea performanței.

Vom sublinia aici numai câteva dintre determinantele de tip social ale performanței.

Familia are rolul de a pune bazele formării personalității individuale, influențând hotărâtor și cariera sportivă, prin stimularea sau frânarea interesului și motivației. R. Thomas (1987) arată că influența tatălui este mai mare decât a mamei în orientarea copiilor spre sport. Frații mai mari, prietenii apropiați și profesorul de educație fizică vor contribui și ei la aceasta. Tot R. Thomas face o analiză a influenței apartenenței la o anumită clasă socială asupra alegerii diferitelor sporturi, clasele privilegiate orientându-se spre sporturile de elită. Sistemele caracterizate prin fenomenul de omogenizare socială nu mai generează astfel de diferențe, ele fiind dependente mai ales de tradițiile locale ale mediului sportiv.

Școala a fost și va rămâne principalul factor al formării intelectuale, afective și fizice a elevilor, atât prin educația generală și profesională, cât și prin cea de tip sportiv, în lecțiile de educație fizică și mai ales în activitățile sportive.

Mediul sportiv (echipa, clubul) căruia îi aparține copilul sau adolescentul îi influențează atât comportamentele psihosociologice de statut, rol, relații preferențiale, cât și pe cele de ordin organizatoric (unde trebuie subliniată însemnătatea unei concepții organizatorice fundamentate științific privind sistemul competițional și de evaluare-premiere, precum și planificarea activităților în acord și cu sesiunile de examene ale elevilor și studenților) și cultural. Mediul sportiv poate fi considerat ca o lume aparte, cu un sistem de valori propriu. Acest mediu satisface și câteva dintre trebuințele fundamentale ale ființei umane: de securitate, apartenență, comunicare, stimă de sine și respect din partea altora. Deschiderea spre alții, empatia se formează concomitent cu creșterea autonomiei și independenței în acțiune. Ajuns în vârful ierarhiei valorice, sportivul se va detașa de colegii săi, va deveni „vedetă”, statut care-i va produce satisfacții mari, dar și unele nemulțumiri legate de îndepărtarea sau izolarea de ceilalți.

R. Thomas discută relația sportiv–ambianță, subliniind faptul că pe traseul spre

performanță sportivul trece din ambianța familiei și a clubului în ambianța federației și a sistemului specific competițional. Pe măsură ce devine performer se îndepărtează de mediul cultural al celor din aceeași generație, pentru a trăi în mediul restrâns sportiv. Pentru Thomas, mediul social are două aspecte: mediul social general — care cuprinde cultura țării respective, clasa socială de apartenență a individului — și mediul familial și al persoanelor apropiate.

Mediul sportiv este alcătuit din organizațiile sportive — federațiile de specialitate — și din „actorii” domeniului: antrenorul, ca element cardinal, echipa de tehnicieni — medic, psiholog, administrator — cu rol important, la care se adaugă jurnaliștii. Calitatea climatului psihologic asigurat de acest mediu are un rol însemnat în reușita sportivă (Thomas, Colloque, 1987, pp. 75–80).

Climatul sportiv este constituit din ansamblul relațiilor din cadrul echipei, clubului și organizației superioare, departamentele, de exemplu. El este rezultat al unor sinteze culturale și tradiționale, împreună cu influența și efectele modalităților organizatorice și de conducere. Situația grupală, relațiile antrenor–sportiv, relațiile între sportivi vor influența hotărâtor atitudinile individuale, nivelul de angajare în efort, nivelul aspirațiilor și stilul de muncă.

Antrenorul Michel Rat (Franța) considera că antrenorul expert (în jocul de baschet) utilizează cunoștințele de psihologie în crearea dinamicii grupului de lucru, în care fiecare își găsește locul și interesul. La Centrul Național s-au gândit la amenajări, la culori, la maximele afișate, pentru a crea o ambianță favorabilă și stimulativă pentru ansamblul grupului (în Edgar Thill, Editeur, Sport et Psychologie — Les entretiens de l'INSEP, pp. 67–68).

M. Leveque subliniază disconfortul psihic al izolării în stagiile/cantonamentele de pregătire. Comunicarea cu cei apropiați se face telefonic, efectele fiind: 1. negarea individualității; 2. reducerea spațiului vital; 3. izolare și constrângeri ale activității, ceea ce conduce la instalarea unei tonalități depresive, anxietate — legate de nerealizarea idealurilor — și fragilitate generală. Protestele, abrutizarea muzicală sau tv, consumul de medicamente nu le rezolvă, p. 60 (G. Rioux et E. Thill, Compétition sportive et psychologie. Paris, Chiron, 1981).

Relațiile interpersonale sunt, pe de o parte, rezultatul modului cum se apreciază și se preferă sau nu reciproc membrii grupului, iar pe de altă parte, se constituie ca factor de influență — prin grup — a atitudinilor de tip social ale indivizilor. Există o bogată literatură care evidențiază rolul coeziunii grupului în realizarea

performanței, coeziune care are la bază predominanța alegerilor preferențiale de tip afectiv sau operațional între membrii grupului. Mai puțin cunoscut este faptul că atitudinile unui sportiv față de ceilalți (colegi, antrenori etc.) sunt mult influențate de structura sa intimă de personalitate, de propria imagine de sine. Astfel, un sportiv care se autoevaluează favorabil manifestă în raport cu ceilalți autonomie, jovialitate, iar altul, care se subevaluează, adoptă un comportament supus, suspicios sau anxios (Benjamin, 1979; Scilligo, 1982).

Eric Berne a stabilit caracteristici ale atitudinilor individului față de realitate și față de alții după modul constituit al concepției și conduitei de tip adult, părinte sau copil, care va sta la baza „analizei tranzacționale“ pe care Holdevici și Vasilescu (1988) o numesc „analiză comunicațională“. Alcătuirea „egogramei“ fiecărui sportiv îl ajută pe antrenor în conducerea grupului și în ameliorarea relațiilor interindividuale.

Mediul cultural — care cuprinde cunoștințele științifice, valorile spirituale și morale, reprezentările colective și structura instituțiilor — deține un rol important în formarea personalității sportivului, în orientarea generală a activității lui în domeniile familial, școlar, profesional și sportiv. Eforturile părinților, școlii și societății (aceasta mai ales prin mass-media) sunt îndreptate spre formarea profilului spiritual-moral al cetățeanului zilelor noastre.

Ambianță și situații. Cel care trăiește la un moment dat relația sa cu ambianța se află într-o situație pe care o conștientizează în bună măsură și față de care își organizează reacțiile de răspuns.

Multitudinea relațiilor individului cu ambianța este resimțită de acesta drept cerințe situaționale, respectiv: cerințe familiale, școlare, sportive, culturale, morale etc.

Situația sportivului în ambianța socială este privită ca o trăire a relației lui cu ambianța, ca „dialog“ cu mediul total. În sport vorbim despre psihologie situațională, trăirile și comportamentul sportivului fiind dependente de situații și urmărind „stăpânirea“ acestora pentru atingerea propriilor aspirații.

Antrenamentul „modelat“ creează tocmai acele situații și solicitări pe care sportivul le va întâlni în competiție.

Despre factorii psihosociologici care stau la baza performanței sportive vom avea ocazia să mai vorbim și în capitolele următoare.

Câteva concluzii practice și recomandări pentru antrenori:

Dacă mediul este un factor important în dezvoltarea personalității omului, problema principală constă în asigurarea caracterului educativ al situațiilor din mediul familial, școlar, profesional, sportiv și de grup informal, prin:

- o bună organizare a activităților pe baza stabilirii exacte și concrete a obiectivelor și strategiilor;
- o fundamentare științifică riguroasă a acestor activități după normativele și specificul fiecăreia;
- stabilirea și manipularea corectă a sistemului de cerințe sau situații solicitante, crescând complexitatea lor în vederea dezvoltării funcțiilor adaptative și a structurilor comportamentale adecvate;
- asigurarea unor relații psihosociale corecte între membrii grupului și utilizarea lor în sens educogen;
- asigurarea unui climat psihopedagogic corect în grupul sportiv, rolul principal fiind deținut de antrenor care, prin ținută, orientare, trăsături caracteriale pozitive, măiestrie didactică, moralitate, dragoste de muncă și aspirații, poate stimula activitatea elevilor săi;
- utilizarea datelor științei în ceea ce privește activitățile organizate, indiferent de direcția sau domeniul de acțiune — instruire, antrenament, educație, formare culturală sau moral-civică. Ceea ce este fundamentat și organizat științific va fi sigur urmat de succes;
- asigurarea unui nivel corespunzător de instruire (școlară, profesională) și de cultură generală ca o condiție a receptării de către sportivi a „mesajului pedagogic“.

Capacitatea psihică

Potențial de performanță, capacitate de performanță și capacitate psihică

Teoreticienii antrenamentului sportiv vorbesc despre potențialul de performanță al individului, care este pus în valoare, amplificat/dezvoltat prin antrenament.

Diferitele modele ale capacității de performanță pe care le-am prezentat mai înainte au sugerat schematic factorii determinanți ai acesteia. Analitic privit, numărul acestor factori este deosebit de mare. Noi am exemplificat astfel numai câteva dintre aptitudinile, atitudinile sau aspectele socioambientale, dar pe cele de ordin somatic, fiziologic, biochimic, tehnic, tactic, de dirijare sau reglare numai le-am sugerat.

Vom relua discuția despre modul cum factorii psihici se grupează în mod sistemic în ceea ce numim capacitate psihică, după câteva considerații de ordin terminologic.

Din punct de vedere psihologic, Henri Piéron (1968) consideră capacitatea ca posibilitatea de reușită în execuția unei sarcini sau exercitarea unei profesii. Ea poate fi evaluată direct, dacă subiectul depune efortul voluntar necesar. Este condiționată de aptitudini (deci evaluată indirect) și depinde de condiții prealabile, între care gradul de maturizare (sau involuție), formarea educativă și exercițiul (subl. ns.).

Paul Popescu-Neveanu (1978) privește capacitatea ca pe „un sistem de însușiri funcționale și operaționale în uniune cu deprinderile, cunoștințele și experiența necesară, care duc la acțiuni eficiente și de performanță”. Amândoi autorii consideră capacitatea ca demonstrată sau demonstrabilă prin fapte.

P.D. Mitchell (1972) vorbește despre o abilitate demonstrată sau potențială a organismului de a acționa, gândi, simți sau deveni, în ea fiind cuprinse: a) capacitatea latentă — nedemonstrată; b) capacitatea dinamică — comportament observabil, capacitate demonstrată, c) capacitatea neactivă/neactivată — capacitate dinamică, observabilă cândva, dar care nu mai apare, fiind pasivă și d) capacitatea potențială, latentă, care poate deveni dinamică sub influența unui program de instruire adecvat.

Performanța sportivă rezultă dintr-o combinaire specifică a unui număr foarte mare de elemente, fiecare având o anumită pondere și o variabilitate care fac parte din complexele legități ale funcționării ființelor vii.

La realizarea performanței contribuie, în primul rând, suma însușirilor de tot felul ale sportivului, însușiri perfectibile, dar în același timp relativ limitate. Acesta este aspectul multifuncțional al structurii performerului.

În al doilea rând, performanța sportivă este rodul eforturilor pe care le fac diferitele discipline științifice și reprezentanții lor în vederea creșterii nivelului abilităților sportivilor. Acesta este aspectul pluridisciplinar al determinării performanței.

Am definit capacitatea psihică drept „un sistem de particularități, de stări și procese care garantează eficiența activității individului. Ea se prezintă ca o sinteză specifică individuală, originală, condiționată în principal de aptitudini, atitudini și învățare. Capacitatea psihică este eficiența, în același timp, a proceselor informaționale, a proceselor interpretative și a celor acționale-reglatorii“ (Epuran, 1976).

Dintr-un anumit unghi, capacitatea psihică a sportivului are structură operațională, constând din corelarea sintetică a unui număr de elemente aparent eterogene (percepții, noțiuni, cunoștințe, decizii, deprinderi, priceperi, autoapreciere, control etc.) și este susținută energetic și atitudinal de trăsăturile temperamentale, caracteriale, motivaționale, afective și volitive.

Dintre factorii de mai sus, numai aptitudinile nu se supun integral conducerii sau influențării prin organizarea procesului de pregătire; poate că nici ambianța n-o putem controla întotdeauna (concursuri în deplasare sau arbitraje eronate). În cea mai mare măsură factorii determinanți ai performanței sportive sunt totuși sub controlul activ al antrenorului-pedagog sau depind de orientarea personalității sportivului, de capacitatea lui de autoreglare — ceea ce înseamnă aproape același lucru.

Capacitatea de performanță este rezultatul unui proces de perfecționare a sistemelor executorii ale individului, din care fac parte sistemele biologice și psihice, alcătuite la rândul lor din subsisteme: morfologic, funcțional (biomotric, cardiorespirator, biochimic etc.), informațional, decizional, psihoreglator etc.

Sintetic, putem spune: capacitatea psihică înseamnă eficiența activității

psihocomportamentale.

După cum am mai spus, capacitatea psihică a sportivului este un rezultat al pregătirii și, în același timp, modalitatea de eficiență a acestuia. De regulă, definim capacitatea psihică a sportivului prin constantele sale, prin ceea ce este caracteristic și relativ stabil în conduita lui. Avem însă în vedere cazurile de „abatere” de la normal, de dezadaptare, ca de altfel și dinamica acesteia în timp, ceea ce înseamnă o anumită variabilitate a acestei capacități. Locul stărilor psihice în structura capacității psihice a sportivului va fi deci foarte mare, mai ales în acele arii care prezintă variabilitate, ca urmare a faptului că psihicul este sensibil la schimbările situațiilor, reacționând prin forme comportamentale mai mult sau mai puțin stereotipe, uneori chiar atipice și deci imprevizibile.

Vom distinge la capacitatea psihică structura și dinamica, ambele interacționând într-un anumit moment al activității sportivului.

Rezumativ și schematic putem reprezenta capacitatea psihică așa cum se vede în figura 2.10.

Sub raportul activității pedagogice desfășurate de antrenor cu sportivul, vom sublinia caracterul evolutiv al capacității psihice, pe care ne-o putem imagina ca pe o spirală care se dezvoltă progresiv. Pe măsură ce sportivul este influențat educațional, solicitat de specificul activității, se maturizează intelectual, afectiv și caracterial și face eforturi pentru autoperfecționare.

Dacă privim capacitatea psihică a unui sistem, principalele subsisteme care condiționează performanța prin nivelul lor de eficiență sunt subsistemele: perceptiv, interpretativ-decizional, motivațional-afectiv și mnezic.

Deși ne-am menținut în teoretic, din punct de vedere practic rezultă concluzia că antrenorul trebuie să asigure dezvoltarea armonioasă a întregului sistem psihocomportamental al sportivului. O deficiență cât de mică apărută în unul dintre subsisteme (neatenție în perceperea situației, incapacitate de gândire, slaba sau prea puternica motivație etc.) se va repercuta asupra performanței.

Capacitatea psihică

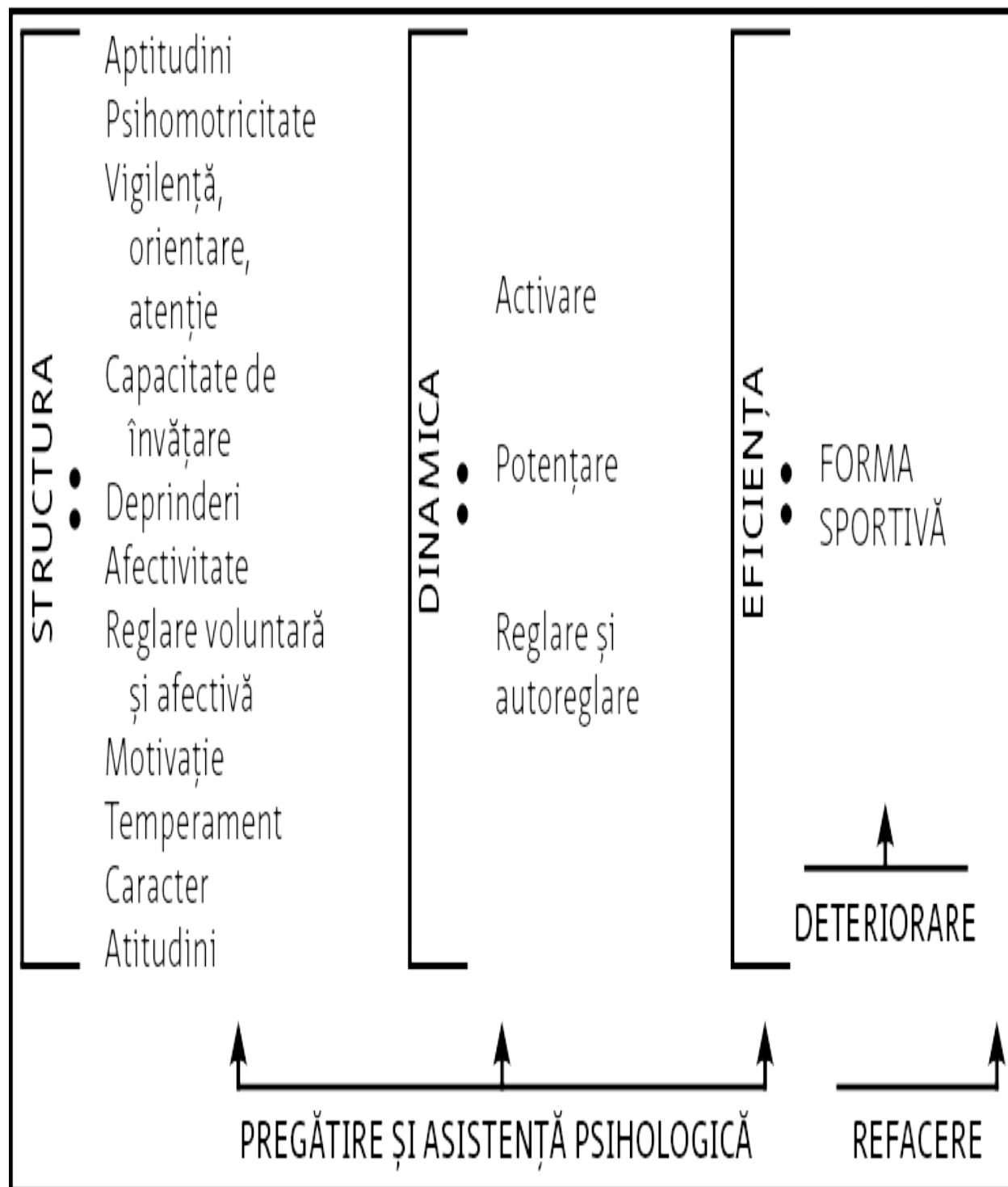


Figura 2.10 Capacitatea psihică

DEZVOLTAREA CAPACITĂȚII PSIHICE

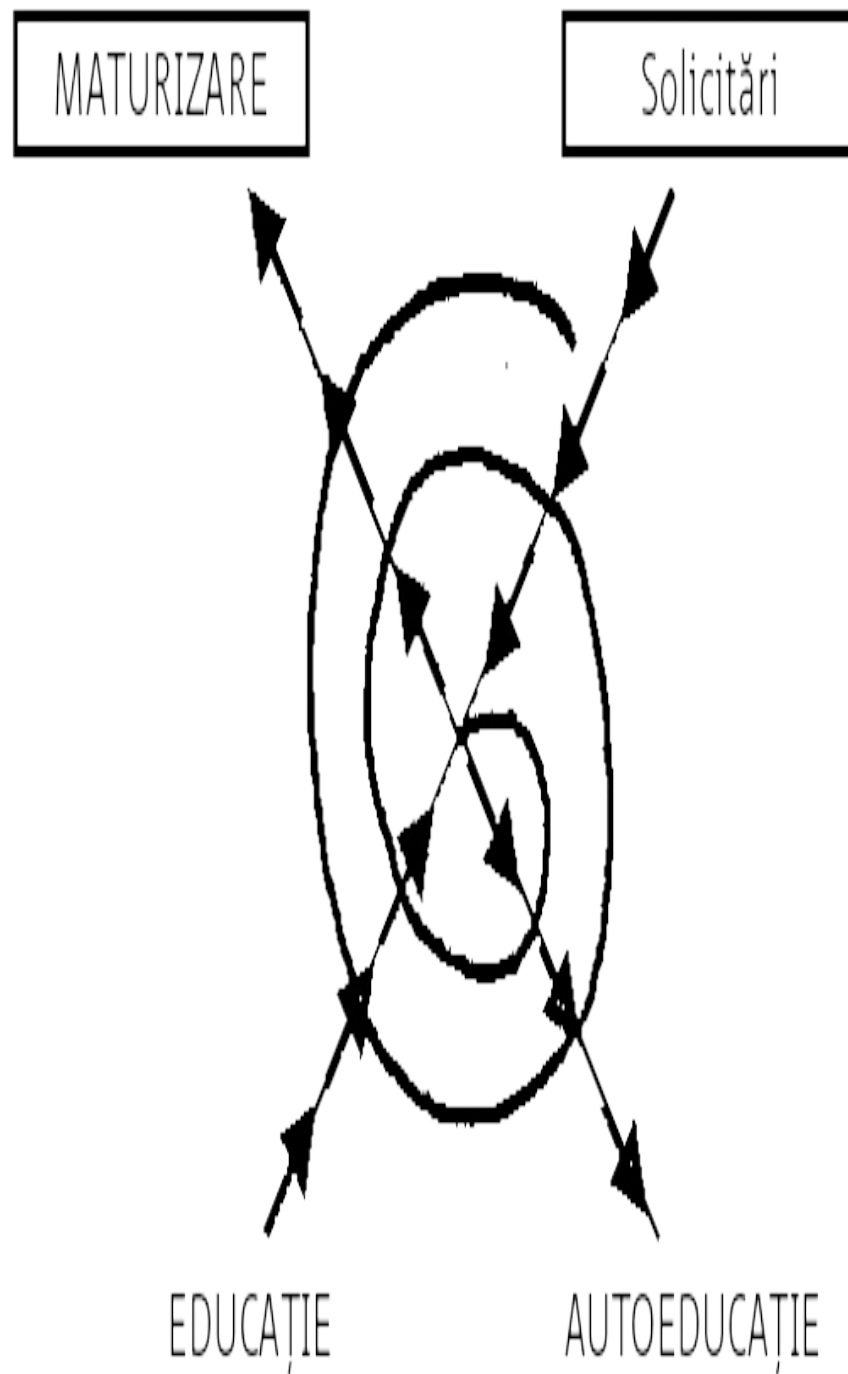


Figura 2.11 Factorii dezvoltării capacității psihice (Epuran, 1980)

Luând în considerare faptul că, privită din unghiul activității practice, capacitatea psihică are structură operațională, corelând sintetic un număr mare de elemente aparent eterogene (atenție, vigilență, percepții, creativitate, decizie, sentimente, voință, memorie, cunoștințe, autocontrol) și fiind susținută energetic și atitudinal de trăsăturile motivaționale și caracteriale ale sportivului, antrenorul își va propune să realizeze formarea integrală și multilaterală a personalității acestuia, în special prin mijloacele specifice ale activității sportive.

Tabelul 2.5. Componente ale capacității psihice

■

Din multitudinea caracteristicilor care compun capacitatea psihică reținem câteva:

Bauersfeld și Schroter, 1979:

***încredere în sine, în capacitatea proprie de performanță;**

***rezistență psihofizică la solicitări;**

***putere de decizie;**

***dorință de autoafirmare;**

***stabilitatea autoîncrederii în victorie;**

***rezistență psihică — „a putea și a voi“;**

***capacitate de mobilizare psihofizică;**

***disponibilitate de a prelua anumite riscuri;**

***duritate față de sine, disponibilitate pentru efort.**

Call Botterill, 1980:

***luciditate;**

***stabilitatea personalității;**

***suportarea dificultăților;**

***independență;**

***autodisciplină;**

***maturitate psihică;**

***privire în perspectivă;**

***adaptabilitate;**

***încredere în sine;**

***scopuri clare.**

Guy Missoum, 1987:

***stabilitate emoțională;**

***controlul anxietății;**

***controlul stresului;**

***deschidere spre alții și ascultarea altora;**

***competitivitate, angajare și ambiție.**

În capitolul privitor la obiectivele pregătirii psihice a sportivilor și în cel privitor la formarea „deprinderilor psihice“, vom constata că aceste calități sau însușiri — împreună cu multe altele — sunt, în primul rând, aspirații/obiective de pregătire, iar în al doilea rând, rezultate ale învățării („deprinderi psihice“).

■

Optimizarea performanței

„Optimizare“ este un cuvânt adesea folosit în legătură cu toate activitățile umane în care se urmărește realizarea unui anumit progres. Este în firea lucrurilor ca sportul să urmărească progresul, dar nu orice progres, ci unul deosebit. Așa se face că, de multe ori, optimizarea vrea să însemne maximizare.

Numeroase și diferite discipline, grupate în „știința sportului“, își propun ca prim obiectiv tocmai creșterea capacității de performanță a sportivului, în același timp cu asigurarea condițiilor sociopedagogice și tehnico-materiale pentru aceasta.

Psihologia sportului va urmări același obiectiv, raportat mai ales la personalitatea sportivului și având în vedere în mod permanent faptul că acesta trăiește într-o societate și într-un grup social de ale căror ajutor și condiții trebuie să se bucure din plin.

CAPITOLUL 3. Caracterizarea psihologică a sporturilor. Solicitățile psihice în sport

Este cunoscut faptul că solicitarea face parte din viață, că organismele vii se adaptează la mediu printr-un proces de echilibrare și reechilibrare între acesta și propria ființă. Personalitatea sportivului se va dezvolta, se va adapta și autoregla atât la solicitările activității, desfășurate în mediul social, cât și la propriile scopuri și aspirații.

Am văzut până acum modul în care performanța sportivă este rezultatul unor factori care depind în cea mai mare parte de personalitatea sportivului și în mod deosebit de orientarea lui atitudinală, de motivația sa pentru performanță.

În acest capitol vom analiza relația dintre sportiv și cerințele activității specifice. Sportul de performanță este o activitate de limită a capacității psihice a individului, capacitate care se poate dezvolta și chiar maximiza prin coroborarea unui număr foarte mare de factori, număr care poate fi redus la câțiva, de exemplu la aptitudini + atitudini + antrenament + ambianță, despre care am tratat în capitolul anterior.

Activitatea de limită este în mod deosebit la alegerea sportivului care dorește să atingă „stadiul de excelență”. Ea apare însă și în situații de motivare mai redusă, când sportivul este pus, fără voia sa, în condiții care depășesc capacitatea lui (naturală și/sau învățată) de adaptare. Este clar că ieșirea din impas se face mai puțin favorabil individului.

Analiza care urmează are scopul de a arăta care sunt solicitările la care este supus sportivul pe drumul lui spre excelență și modul cum va putea să le depășească.

Vom începe prin a prezenta câteva „modele” de clasificări ale sporturilor și caracteristicile lor în privința cerințelor față de cei care le practică.

Vom analiza apoi solicitările care provin din „situațiile” în care sportivul evoluează, situații față de care va manifesta încă un sistem de reacții, adăugate,

suprapuse, concordante sau nu cu reacțiile lui la solicitările specifice disciplinei sau probei.

Vom putea observa că solicitările din sport sunt cel puțin de trei feluri:

1. solicitări specifice fiecărui sport și probe, din punct de vedere tehnic, tactic, regulamentar etc.;
2. solicitări „situaționale“, provenite din condițiile de ambianță materială și socială de desfășurare a activităților;
3. solicitări atitudinale proprii sportivului: scopuri, motivație, anxietăți etc.

■

PARADIGMA

Caracterizarea psihologică a sporturilor → monografia psihologică → pentru a înțelege situația sportivului în „activitate“ și modul cum va putea realiza performanța în funcție de → caracteristicile diferitelor sporturi, caracteristici stabilite după realizarea clasificării sporturilor din punct de vedere psihologic, sporturi care prezintă pentru sportivul care le practică → solicitări specifice/nespecifice, care la rândul lor provoacă → reacțiile specifice/nespecifice ale sportivului, reacții de tip adaptativ, în funcție de → capacitatea psihică a sportivului, însoțite de → efort voluntar, de → stări de limită, care conduc uneori la → stres, față de care sportivul reacționează adecvat sau neadecvat patologic, necesitând → refacere psihofizică prin → asistență psihologică și → deprinderi de autoreglare.

■

Monografia psihologică a sporturilor

Caracterizarea psihologică a sportului/ramurilor/probei

O monografie este un studiu științific multilateral și interdisciplinar asupra unui subiect, în cazul nostru asupra sportului. Cum o astfel de temă depășește cu mult cadrul prezent al preocupărilor noastre, ne vom referi la studiul psihologic al sportului, pentru a desprinde principalele caracteristici care, cunoscute, vor dirija mai eficient demersul complex al construirii performanței.

Studiul psihologic al profesiilor are o vechime de mai mult de un secol, urmărind să furnizeze criterii pentru orientare și selecție în fiecare dintre acestea. Spre deosebire de activitățile profesionale în care nu se caută supradotați, ci corespondența dintre locul de muncă și aptitudinile fiecărui individ (H. Pitaru), în sport selecția operează asupra indivizilor celor mai dotați, înzestrați preponderent cu aptitudini motrice, psihomotrice și intelectual-motrice. Ne-am inspirat (1968) din experiența psihologilor din domeniul muncii pentru a schița cadrul general al monografiei psihologice a sportului și, în mod special, al ramurilor sportive.

O monografie psihologică a sportului va cuprinde întregul sistem de cunoștințe al acestui domeniu, sistem care până acum a fost numai schițat și reprezintă un ideal al cercetătorilor acestui domeniu pentru deceniile următoare. Acest manual va oferi numai în linii mari datele susceptibile de a constitui subiecte de meditație pentru cei interesați.

Câteva dificultăți apar în fața specialiștilor domeniului: în primul rând conceptul de sport este polisemantic, ceea ce va presupune o discuție prealabilă de ordin teoretic-metodologic asupra sa; în al doilea rând, sportul este practicat la niveluri diferite de pregătire sau de vârstă, ceea ce va influența punctul de vedere care va fi adoptat de cercetător; în al treilea rând, diversificarea modurilor de practicare a sportului, exprimată în mulțimea ramurilor și probelor — unele dintre ele inventate artificial — practicate în condiții materiale și organizatorice proprii, ne va obliga ori să le tratăm numai la modul „general“, ori să le tratăm idiografic, în singularitatea și unicitatea lor.

Ne vom limita la a reaminti caracteristicile generale ale sportului de performanță și mare performanță pe care le-am discutat în capitolele 1 și 2, pentru a ne orienta spre câteva dintre temele care vor constitui „programul“ studiului și caracterizării psihologice a ramurilor sportive.

Cum am mai spus, 1. sportul este o activitate de limită a ființei umane
2. orientată spre realizarea performanțelor 3. în situații caracteristice, 4. de
întrecere cu alții, cu natura și cu sine, 5. pe baza: a) aptitudinilor adecvate; b) a
atitudinilor cognitive, conative, afective specifice; c) prin antrenament și în
condiții de; d) ambianță materială și socială corespunzătoare.

O monografie psihologică a sportului sau a unei ramuri/probe va cuprinde
complexul de informații referitoare la trăirile subiective și comportamentul
manifest al sportivului în situațiile specifice. Credem că descrierea foarte exactă
a acestor situații ne poate furniza cele mai semnificative date privitoare la
solicitările psihofizice la care este supus sportivul. Mai avem în vedere și faptul
că fiecare sport/ramură/probă exprimă și prin regulamentul propriu anumite
cerințe, care sunt reguli și restricții. La toate acestea, sistemul psihic integral al
sportivului va reacționa prin ceea ce are el ca dotare și pregătire, pentru
realizarea performanței optime.

Din cele de mai sus rezultă: necesitatea de a selecționa cei mai dotați subiecți
sub raport aptitudinal și atitudinal pentru un anumit sport/ramură/probă, pregătit
sinergiei aptitudinilor și atitudinilor, cu pregătirea.

Apreciem că diferitele criterii de selecție stabilite pentru fiecare ramură de sport
în parte ar fi mult mai eficiente dacă ar fi stabilite și pe baza considerării
componentelor psihologice ale performanței. Asupra acestei chestiuni vom
reveni.

*Metodele și tehnicile pentru studiul caracteristicilor psihice ale sporturilor sunt
dintre cele mai diferite, de la observație tematică la descriere fenomenală, la
descriere grafică și actografie, la studiu de caz (prin psihografie), la anchetă
sau la observație experimentală și psihometrie.*

Literatura de specialitate consemnează primele preocupări pentru caracterizarea
psihologică a unor sporturi încă din anii '30 ai sec. XX în Franța (Boigey, 1927)
și mai târziu în România (C. Calavrezo, 1943), URSS (Puni, Rudik și col.,
1959), Italia (Antonelli, 1964). În anii care au urmat, cercetările au fost
aprofundate atât sub aspectul analitic al datelor, cât și sub aspectul interpretării
din puncte de vedere mai puțin dependente de anumite teorii.

Tabelul 3.1. Moduri de caracterizare a sporturilor

■

Moduri de caracterizare a sporturilor — de la literar, la intuitiv, la științific (studiu de caz, psihografie, anchetă, observații cu înregistrări obiective, experiment).

•

Literare: romane, nuvele, biografii, autobiografii. De ex.: Ionel Teodoreanu — „Iarbă”; Eugen Barbu — „11”; Cezar Petrescu — fotbal și box; Montharlant — fotbal; Ciampitti — fotbal; Cózik — despre Zatopék; Rudolf — alpinism; Braga — 5 000 m; etc. (vezi V. Bănciulescu și Ludu — sportul în literatură).

•

Literar-psihologic: descrieri ale trăirilor și comportamentelor, pe bază de autoobservație și intuiție, vecine cu ziaristica analitică-descriptivă.

•

Psihologice, din puncte de vedere: psihanalitic (Antonelli, Picoti, Rapisardi); structuralist (Calavrezo); comportamental (Puni, Rudik, Parvanov, Geron); psihometric (Kane, Vanek-Hosek-Svoboda); sintetic-clasificator (Chappuis, Hiriaborde, Cratty) etc.

Puncte de vedere ale științelor particulare, în special antropologice (biotipologie); fiziologice (adaptare la efort, VO₂); biochimice; endocrinologice etc.

Psihosociologie (Cratty, Hanin, Parlebas)

Cele de mai sus sunt numai exemplificări!

■

Monografia psihologică a sporturilor, care include și taxonomia (clasificarea) lor

și, corespunzător, solicitările specifice, va ORIENTA:

- stabilirea criteriilor de selecție, atât în faza inițială, cât și în faza „măiestriei”;
- instruirea și antrenamentul (obiectivele, designul, metodele, tehnicile, evaluarea), adecvate vârstei, sexului, nivelului de pregătire și aspirație ale sportivilor;
- obiectivele pregătirii psihice generale și specifice (de ramură) și ale formării deprinderilor psihice de autoreglare;
- obiectivele și strategia pregătirii psihice pentru concurs și pentru suportarea suprasolicităților psihofizice sportive și sociale.

Tabelul 3.2. Sursele informațiilor

■

Sursele informațiilor. Cei care doresc să cunoască particularitățile probelor sportive vor folosi:

•

definițiile operaționale ale sportului/ramurilor/probelor, din dicționarele de specialitate;

•

regulamentele sporturilor;

•

manualele tehnice cu descrierea cerințelor aptitudinale și ale pregătirii;

•

manualele de teoria și metodică sportului;

•

datele obiective de ordin psihologic de la antrenamentele, concursurile și din restul timpului ale sportivilor — indivizi și echipe;

•

datele obiective biologice și comportamentale de la antrenamente și concursuri (volumul, intensitatea, complexitatea și alte caracteristici metrice ale efortului);

•

indicatorii statistici biologici, fiziologici, motrici, performanțiali etc. ai celor mai buni performeri la Jocuri Olimpice sau Campionate Mondiale, care oferă „modelul de sportiv“ într-o anumită perioadă;

-

jurnalele de autocontrol, memoriile, autobiografiile celor mai buni performeri;

-

jurnalele și evaluările antrenorilor;

-

foile de arbitraj, la unele sporturi;

-

rapoarte ale arbitrilor și observatorilor oficiali;

-

psihografii — caracterizări psihologice complexe ale unui sportiv de excepție;

-

înregistrările video și TV; relatările jurnaliștilor.

Notă. Antrenorii, metodiștii, managerii și, evident, psihologii sportivi trebuie să dețină tot acest sistem de informații din sportul respectiv, pentru a putea dirija procesul complex al instruirii, educării și pregătirii specifice a sportivului/echipei pentru performanțe de valoare.

-

Schița unei tematici de caracterizare psihologică a unui sport (probe/ramuri)

Elemente comune care trebuie luate în considerare pentru fiecare indicator sau

caracteristică observată:

- activitatea din concurs;
- activitatea din timpul liber care influențează randamentul sportivului;
- vârsta și sexul subiectului;
- nivelul de pregătire și pretenție (aspirație) ale sportivului;
- dacă este sport de performanță (de weekend, cum spun nord-americanii) sau sport de mare performanță.

1. Caracteristicile generale ale sportului/probei

- Definiția sportului (logică — prin gen proxim și diferență specifică, sau definiție operațională sau ostensivă).
- Descrierea tipului de performanță specifică și a modului de realizare.
- Condițiile specifice în care se desfășoară activitatea.
- Principalele condiții regulamentare de desfășurare a activității. Tipuri de competiții și de sisteme de organizare a lor. (Pentru sporturile complexe, fiecare probă sau grup de probe prezintă condiții diferite).
- Prevederile condițiilor în care se obțin și se omologhează performanțele (criteriile performanțelor).

2. Caracteristicile actelor motrice și psihomotrice ale sportului (probei/ramurii):

- Caracteristicile spațiale, temporale și energetice ale mișcărilor. Condiționarea lor de utilizarea aparatelor, instalațiilor sau echipamentelor speciale.
- Caracteristicile evoluției sportivului: individual, în grup — coacțional, interacțional, aditiv, cooperativ etc.
- Specificul învățării actelor motrice în funcție de tipul de sarcini specifice sporturilor (motrice, perceptiv-motrice, inteligent-motrice).

- Specificul procesului de instruire, educare și pregătire.
- Caracteristicile utilizării priceperilor, deprinderilor și altor achiziții și particularități ale sportivului în condițiile tacticii (rezolvare de probleme).
- Tipul și intensitatea efortului fizic; intensitatea efortului psihic determinată de scheme organizatorice competiționale — serii, turnee etc.
- Sistemul aptitudinilor motrice și psihomotrice specifice probei sau combinării probelor (în poliatlon, de exemplu).
- „Modelul de sportiv“ din punct de vedere antropologic, motric, psihologic și de eficiență (în ce direcție excelează), pe baza psihografiilor.
- Forma sportivă și condițiile programării ei (dată, durată, vârfuri, ieșiri intenționate etc.).
- Situații-limită: capacitate psihică, stări psihopatologice, accidente — tipologia lor.

3. Principalele solicitări de ordin psihic ale sportului:

Întrucât solicitările psihice depind de cele motrice, fiziologice și sociale, va apărea firesc să se caracterizeze reacțiile psihocomportamentale ale sportivului prin prisma acestora:

- Solicitarea și manifestările caracteristice ale proceselor cognitive: senzații, percepții, reprezentări, operații ale gândirii, memorie și imaginație.
- Caracteristicile atenției și ale particularităților ei de durată, stabilitate, deplasare, ale concentrării, volumului și distribuției.
- Tipologia manifestărilor afective: anxietatea, emoțiile, sentimentele — ca timp de instalare, durată, intensitate etc. și relația cu performanța așteptată.
- Caracteristicile reglării voluntare a activității: nivel de conștientizare și stabilire a scopurilor, efortul voluntar și raportul cu automatismele deprinderilor, combativitatea, dârzenia, perseverența, hotărârea.
- Dependența „stărilor psihice actuale“ (cognitive, conative, afective) de

condițiile materiale-organizatorice și sociale ale activităților.

- Caracteristicile activității de comunicare verbală și nonverbală.
- Caracteristicile relațiilor interindividuale în echipa proprie, cu echipa concurentă, cu antrenorii, arbitrii și oficialii.

4. Structura personalității sportivului și relațiile cu performanța:

- Sistemul aptitudinilor, generale și speciale, care condiționează performanța. Posibilități de compensare. Dinamica aptitudinilor în funcție de vârstă și anumiți factori genetici.
- Sistemul atitudinilor și determinarea lor de tipul de activitate (solicitări specifice); modalități de reglare a lor pentru creșterea eficienței sportivului.
- Tipologia și caracteristicile motivației pentru activitatea sportivă și pentru performanța superioară. Dinamica motivației în raport de vârstă și de specificul sportului practicat.
- Caracteristicile temperamentale (în diferite accepțiuni) care pot influența performanța sportivă.
- Existența unei „tipologii” a personalității determinată de specificul practicării sportului.
- Cerințele deontologice ale activității subiectului în sporturile dure și de risc.

5. Caracteristicile ambianței sociale și materiale:

- Condițiile ambianței sociale a activității: organizare locală, regională, națională sau internațională. Facilitări și restricții de participare.
- Tipologia cluburilor și echipelor sportive: componență, relații, organizare, „amatorism” vs. profesionism.
- Aspecte manageriale: finanțe, vânzări și cumpărări de sportivi.
- Sistemul relațiilor interindividuale în funcție de structurile și condițiile organizatorice sociomateriale.

6. Un test de sinceritate, ca o concluzie:

- Prin ce influențe sportul practicat de voi contribuie la calitatea vieții (sănătate, satisfacții, integrare socială și, eventual, integrare profesională)?
- Ce disfuncții are sportul respectiv, chiar când este practicat cu respectarea normelor?
- Ce elemente de transfer are sportul respectiv pentru alt sport sau altă activitate?

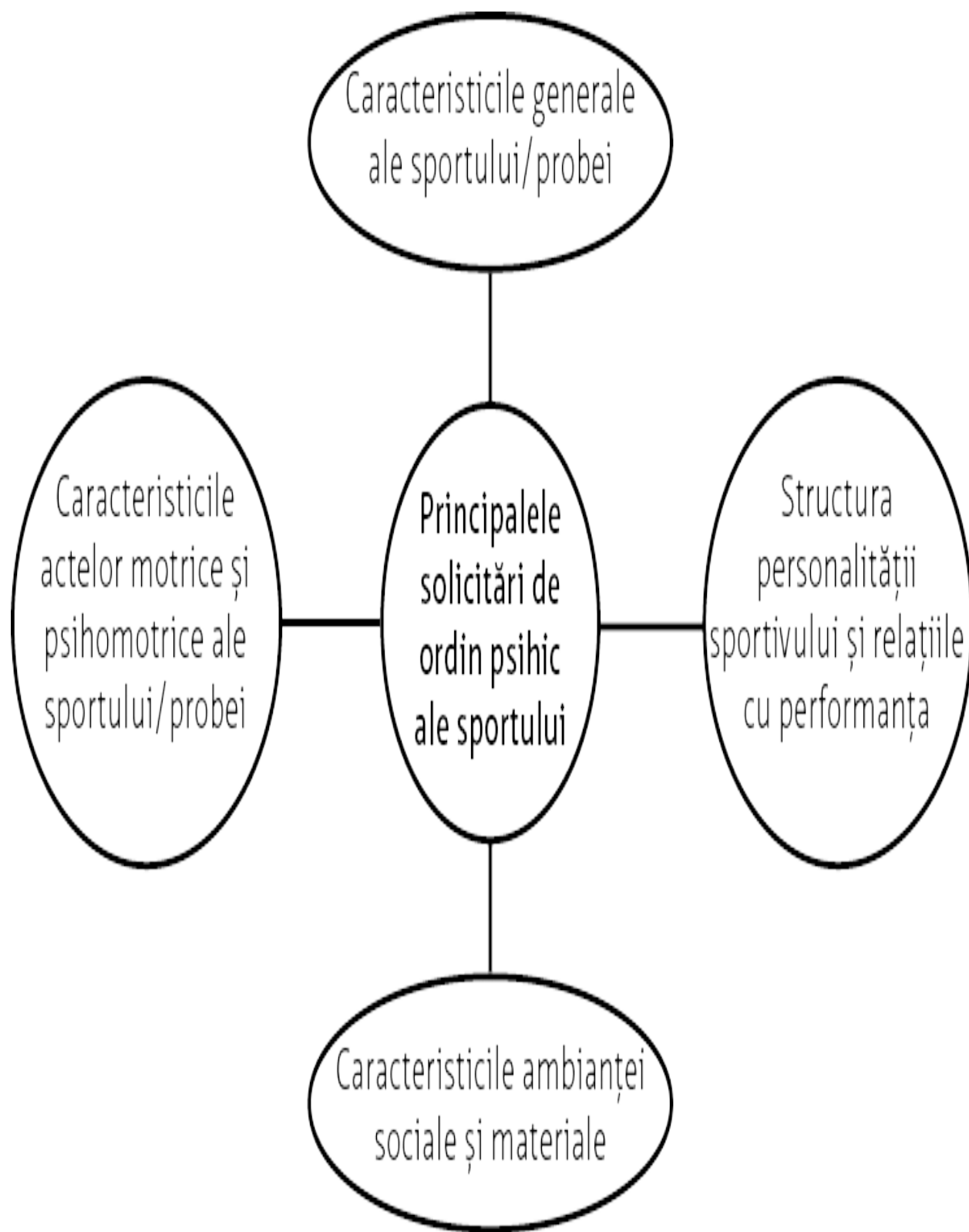


Figura 3.1. Caracterizarea psihologică a unui sport (probe/ramuri)

Aplicații

Monografia psihologică a sportului este un „portret” al acestuia. Transpunând aceste caracteristici la cei mai buni sportivi vom putea alcătui „portrete-model” de sportivi, ale căror trăsături nu vor fi numai intuite, ci și destul de exact ilustrate.

Încercați să schițați câteva dintre caracteristicile esențiale și specifice ale sportului/probei în care aveți experiență. Indicați, în același timp, unde marcați capacități deosebite și unde nu ați reușit să fiți eficient performanțial. Vă puteți gândi și la factorii care v-au facilitat sau nu v-au facilitat activitatea, precum și la obiectivele viitoare de dezvoltare.

Clasificarea sporturilor din punct de vedere psihologic

Paradigma caracterizării psihologice a sportului utilizează câteva dintre criteriile de clasificare a sporturilor, tot așa cum diferitele clasificări ale sporturilor au avut în vedere, mai mult sau mai puțin, criteriile alcătuirii monografiei.

Operația logică a clasificării este menită să pună ordine într-o mulțime de obiecte sau fenomene, pentru o mai bună gândire și acțiune în legătură cu ele.

Această operație constă din alcătuirea de clase, după asemănări sau deosebiri, dintr-unul sau mai multe criterii sau puncte de vedere. În domeniul nostru se apelează la clasificarea naturală, luând sporturile și ramurile așa cum sunt ele, prin raționament inductiv sau după aspecte formale (există sporturi create artificial). De regulă, criteriul distribuie obiectele în clase care se exclud, dar unei mulțimi de obiecte i se pot aplica simultan mai multe criterii de clasificare, ceea ce ne conduce la sisteme de clasificare.

În domeniul activităților corporale clasificarea sporturilor a avut și are dublă însemnătate, teoretică și practică-metodologică, aceasta cu atât mai mult cu cât în decursul timpului apariția unor sporturi noi sau schimbarea regulilor au impus evidențierea elementelor esențiale care dirijează selecția și pregătirea sportivilor.

Literatura științifică abundă de clasificări ale sporturilor făcute din cele mai variate puncte de vedere, astfel încât este aproape imposibil să afli o anumită ordine în ele. Ba chiar este poate mai înțelept să nu încerci să-i afli o anumită logică! Totuși, noi vom recurge la câteva modele cu scopul de a extrage din ele repere pentru o mai complexă cunoaștere a solicitărilor psihice, chiar dacă în unele dintre aceste clasificări vor apărea și criterii de ordin biologic.

Primele clasificări ale sporturilor datează din anii 1920–1930, dar acum au numai însemnătate istorică. Tipului modern de performanță trebuie să-i corespundă un nou tip de sportiv, pregătit după alte canoane, ale eficienței și maximizării.

În fond, va trebui să răspundem la întrebarea: Care sunt cerințele exprimate de o probă pentru ca sportivul să obțină „eficiență performanțială”? Sau: ce însușiri (aptitudini, capacități, trăsături, pregătire etc.) trebuie să aibă sportivul pentru a fi un performer deosebit? Observăm aici relația biunivocă dintre tipul/cerințele sportului și capacitățile sportivului.

Tipurile de sport

Punctul de vedere psihologic

În paragraful acesta vom recurge la enumerarea diferitelor clasificări în care, mai mult sau mai puțin declarat, punctul de vedere psihologic, al solicitărilor psihice la care este supus sportivul, este prezent.

Una dintre dificultățile metodologice care pot să apară în operația de clasificare

este aceea a obiectului clasificării: mișcările, exercițiile, acțiunile, activitățile sau „sporturile”? Vom observa că diferiți autori se referă când la unul, când la altul dintre aceste „obiecte”. Noi va trebui să decelăm ce anume este solicitare psihică în fiecare dintre grupele acestea.

În 1948, Maurice Baquet făcea observația că toate clasificările de până atunci nu au apelat la criterii psihologice și pedagogice. Iată clasificarea propusă de el: 1. Jocurile copiilor sau școlare: a. mimate, senzoriale, intelectuale, de memorie și b. gimnastice, jocuri mari și jocuri pregătitoare pentru diferite specialități sportive. 2. Sporturi colective — joc contra unul sau mai mulți adversari. 3. Sporturi individuale: natație, atletism, gimnastică la aparate, haltere. 4. Sporturi de luptă: lupte libere sau clasice, box, judo, scrimă. 5. Sporturi în natură: drumeție, camping.

R. Chappuis (1964) propune o clasificare în funcție de cheltuiala de energie fizică și concentrarea nervoasă:

A. Sporturi care cer o mare cheltuială de energie și o mare concentrare nervoasă.

Cerințele sau solicitările fizice se adresează indivizilor cu robustețe organică și bun echilibru nervos. Cele psihice variază după ambianța și cadrele de referință: a) sporturi colective în aer liber — alpinism, canotaj — în care alături de calități fizice sunt necesare și alte calități, precum: altruismul, spiritul de sacrificiu, loialitatea, bunătatea; b) sporturi colective de sală care cer aceeași cheltuială de energie fizică, dar o și mai mare rezistență nervoasă, tensiunea psihică fiind mărită de ambianța limitată. Ele cer un sportiv deschis, activ, flegmatic; c) sporturi individuale în aer liber — schi, tenis simplu — care pretind aceeași rezistență organică și calități personale: curaj, voință etc.; d) sporturi individuale de sală — box, haltere, gimnastică la aparate — de solicitare intensă, care cer sănătate perfectă, deplin echilibru nervos și calități personale: activism deschis, controlat.

B. Sporturi care cer cheltuială mică de energie, dar o mare concentrare nervoasă.

În grupa aceasta intră: scrima, săritura în înălțime, cursele de viteză etc., ca exemple.

Cerințele fizice sunt adresate mai ales sistemului nervos, care este mobilizat

total. Psihologic: mare putere de concentrare, echilibru nervos, echilibru psihomotor.

C. Sporturi care cer o mare cheltuială de energie fizică, dar o redusă concentrare nervoasă.

Aici intră: rugbyul, fotbalul, baschetul, handbalul, alergările de fond, în care de bază este rezistența organică. Concentrarea nervoasă este necesară în momentele de mobilizare voluntară.

D. Sporturi care cer o redusă cheltuială de energie și o redusă concentrare nervoasă, când sunt practicate fără scop de competiție: volei, natație, hochei, echitație. Solicitățile fizice și psihice nu sunt intense (R.Chappuis, 1964). O privire critică asupra acestor clase poate să evidențieze unele neconcordanțe în ceea ce privește solicitările fizice, dar mai ales psihice. De altfel creșterea nivelului performanțelor sportive și a exigențelor competițiilor din deceniile care au urmat acestei clasificări obligă la regândirea grupării sporturilor.

Rămâne valoroasă sublinierea direcțiilor în care sunt solícitate calitățile personale ale sportivului.

W.A. Hubbard (1965) propune o clasificare în care criteriul este constituit din:

A. Limitele pe care le depășește sportivul, răspunzând la cine și ce câștigă?

Factorii limitativi ai câștigătorului sunt: timpul, spațiul (distanța), scorul și supremația.

Scorul: fotbal, baschet — cu timp limitat, volei, tenis — cine ajunge mai repede la un număr de puncte.

Spațiul: alergări — cel mai rapid câștigă; aruncări — cel care aruncă mai departe câștigă.

Timpul: alergări — parcurgeri de anumite distanțe, în timpul cel mai scurt.

Supremația: box, lupte.

Cele de mai sus pot fi combinate: cât de departe alergi într-un timp-limită; ce

scor obții într-un timp-limită (întreceri contracronometru).

B. Împotriva cui acționează sportivul în lupta pentru supremație:

În atletism, gimnastică — mișcarea proprie efectuată contra gravitației: cel ce se mișcă mai bine câștigă.

În jocuri — contra oponentilor, în acțiuni și interacțiuni alternative. Oponenții maschează intențiile, variază atacul, încearcă să oblige adversarul să facă greșeli (W.A. Hubbard, 1965).

După cum observăm, din lista aceasta lipsesc unele sporturi, dar reținem mai ales ideea restricțiilor cărora sportivul trebuie să le facă față, în condițiile în care solicitările fizice și psihice sunt foarte diferite.

Combinarea solicitărilor fizice/fiziologice și psihice o aflăm în mai multe tipuri de clasificări, din care vom reține faptul amintit mai înainte că factorii externi (solicitările tipului de sport și condițiile ambianței) determină trăirile subiective, care se asociază cu variabilele interne (atitudini, motivații, capacități cognitive, aptitudini, capacități de autoreglare, efecte ale pregătirii sportive etc.). Câteva exemple:

G. Picotti: a) Sporturi care cer un efort intens, rapid, incluzând promptitudinea reflexelor și a mișcărilor, precum și capacitatea de a condensa o anumită tensiune nervoasă cu scopul de a exprima maxima posibilitate fizică în spațiu și timp reduse; pe de altă parte, sporturi care cer tenacitatea necesară menținerii efortului fizic la un anumit nivel, capacitatea de a regla efortul și, în sfârșit, capacitatea psihică de a rezista la suferințele care apar în condițiile efortului prelungit.

b) Sporturi în care situațiile se schimbă repede și pretind decizie rapidă, pentru cea mai bună acțiune, reacții rapide senzorio-motrice complexe; contrar, sporturile în care activitatea e simplă, nevariabilă și care cer reacții motrice simple.

c) Între sporturile care cer reacții senzorio-motrice complexe se află cele care solicită atenție concentrată asupra unui obiect în mișcare, o bună apreciere a spațiului, o bună memorie spațială — pe baza înțelegerii situației complexe în raport cu propria acțiune, ca în fotbal.

d) Împărțirea sporturilor în individuale și de echipă conduce la aspectele caracterologice ale personalității. Împreună cu capacitatea psihofizică, sporturile de echipă solicită capacitatea de reglare a intensității și ritmului efortului muscular (ca în canotaj).

e) Ultima diviziune cuprinde sporturi care se practică exclusiv prin activitate musculară sau sporturi care utilizează mijloace mecanice motorizate; în ultimele, capacitățile psihofizice sunt solicitate la un nivel înalt (G. Picotti, 1963).

Din punctul de vedere al finalităților urmărite în activitatea pedagogică sunt prevăzute trei categorii de activități:

a) Stăpânirea mediului: atletism și natație; confruntarea cu obstacole; sporturi în aer liber (escaladă, canotaj, schi, patinaj), exerciții utilitare.

b) Stăpânirea corpului: sporturi gimnice; dans și activități de expresie; culturism, gimnastică acrobatică, haltere.

c) Ameliorarea calităților psihologice și a raporturilor cu ceilalți: jocuri senzomotorii (presportive), sporturi de luptă, sporturi colective) (în: Guillet, R. et al.).

B. Cratty (1973) consideră că tipurile de sport pot sugera genul de solicitare și de stres pe care un anumit sport îl are sau oferă posibilitatea alegerii tipului personalității în situații compatibile. Autorul exemplifică prin tipologia est-europeană astfel:

Coordonarea ochi-mână, stabilitatea și ochirea — pe măsură ce avansezi în concurs, solicitarea crește; anxiosul care se descarcă agresiv nu va face performanță. E nevoie de control emoțional și fizic în condiții de stres.

Expresia artistică — exprimarea atractivă, adresa precisă, cu varietate de deprinderi subordonate (subrutine), în care întregul corp este folosit.

Cu mobilizarea totală a energiei — rezistență, anduranță, forță-putere, în care este necesară o bună activare.

Anticiparea mișcărilor altora:

a. sporturi cu plasă, care nu permit agresiunea directă, care solicită anticipare și

integrarea mișcărilor proprii în sistem;

b. sporturi cu posibilă agresiune — reacții la ce intenționează să facă și la ce face adversarul;

c. sporturi cu efort paralel — golf, bowling — învingerea unui obstacol și a adversarului;

d. sporturi cu pericol de moarte sau accident (subiectivă).

Punctul de vedere sociologic

Michel Bouet (1968) trece în revistă un mare număr de clasificări din dorința de a afla „semnificația” sportului. El consideră că este formal punctul de vedere „fizic” în care sunt luate în considerare structurile motrice, aparatele, suprafețele, combinarea obstacolelor etc. Abordând punctul de vedere fenomenal, al „trăirii”, M. Bouet accentuează ideea de adversar, apropiată celei de obstacol, chiar dacă adversarul rămâne latent sau virtual, cum este în alpinism sau escaladă.

Prezența adversarului are următoarele aspecte: 1. doi sau mai mulți adversari sunt opuși individual sau fac parte din echipe care se confruntă; 2. adversarii fac efort simultan, ca în cursa de 400 m sau în meciul de box sau ei evoluează succesiv, fiecare urmând după celălalt, ca în sărituri în apă sau săritura în înălțime; 3. prezența adversarului condiționează structurile motrice specifice sportului, ca în sporturile de luptă sau partidele cu mingea; 4. sporturi în care raportul dintre sportivi este cu contact (rugby) sau fără (volei, tenis); 5. sporturi în care intervine noțiunea de handicap, când evoluția se petrece după adversarul anterior, ea influențând nivelul de aspirație al fiecăruia. Evoluțiile simultane sunt în fond eforturi paralele solitare. Cu aceste considerente, autorul trece la distincția dintre sporturi individuale și sporturi de echipă.

Punctul de vedere situațional

Pierre Parlebas pune în relație comportamentul motric (conduitele motrice) al sportivului cu situațiile specifice, stabilind trei criterii:

1. Prezența incertitudinii, provenită din mediul exterior apropiat.
2. Coprezența unui partener.
3. Coprezența unui adversar.

Clasificarea activităților fizice cuprinde:

A. Conduite psihomotrice (activități singulare, fără comunicare motrică):

- cu incertitudinea mediului exterior: schi, alpinism, speologie, scufundări, vele, planorism;
- fără incertitudinea mediului exterior: alergări, sărituri, aruncări, gimnastică, haltere, natație, sărituri în apă.

B. Conduite sociomotrice (comunicarea motrică este esențială):

- cu cooperare și cu incertitudinea mediului exterior: alpinism, speologie; fără incertitudine: ștafete, canotaj, dans;
- cu opoziție și cu incertitudinea mediului exterior: vele, schi-fond, ciclism; fără incertitudine: sporturi de luptă, scrimă, tenis-simplu;
- cu cooperare și opoziție: cu incertitudinea mediului exterior: jocuri în natură, parcursuri aplicative, orientare; fără incertitudine: jocuri sportive, tenis-dublu, sporturi colective.

Parlebas privește diferitele tipuri de sporturi și prin prisma „comunicării sociomotrice“, a „distanței de contact“ între competitori și a „durității contactului“ în jocurile sportive, aceste caracteristici având implicații în tipologia solicitărilor psihice.

B.J. Cratty (1973) citează clasificarea făcută de Bonnie Berger, care are în vedere trei dimensiuni (criterii): incertitudinea, pericolul fizic și conflictul:

1. Incertitudine spațială și temporală — dublu-tenis, lupte; acțiunile cerute sunt în cea mai mare parte sub controlul sportivului — aruncarea greutății, gimnastică; și una, și alta — înot, curse etc.

2. Sporturi care conțin șansa unui pericol fizic: sporturi cu marcat pericol fizic — lupte; și fără pericol — tenis; din 1 și 2 se fac șase clase.

3. Cu conflict direct — box și cu conflict indirect (paralel) — gimnastică.

Din combinarea celor trei criterii rezultă un total de 12 grupe. (B.J. Cratty, 1973, pp. 16–17).

Punctul de vedere psihosociologic

Existența sporturilor colective, a colaborării și adversității ne plasează în câmpul tematic al psihosociologiei, al trăirilor psihice influențate de comunicarea socială, de colaborare sau pur și simplu de prezența altora (fenomenul de „facilitare socială” este discutat la capitolul 4).

Acum nu mai este vorba despre un anumit sport colectiv, ci despre grupuri de sportivi, în jocuri, dar și în ștafete sau „echipe” de atleți sau înotători.

În psihologia socială grupurile sunt clasificate în coacționale și interacționale.

După Cratty (1973), membrii echipei coacționale pot fi despărțiți în două grupuri:

a. aceia la care coacțiunea în competiție este discretă și independentă (ca în echipa de tir, golf, popice)

b. aceia la care coacțiunea este serială, fiecare executând singur acțiunea, dar la terminarea ei îl implică pe celălalt coechipier, al cărui succes sau eșec este într-un fel sau altul dependent de primul (ștafete în atletism sau înot).

Grupurile interacționale sunt compuse din indivizi cu roluri relativ

asemănătoare, care atacă sau apără, marchează puncte, ca în baschet, hochei, fotbal. În fotbalul american există însă specializări, astfel că grupul respectiv se plasează între coacțional și interacțional (B.J. Cratty, 1973).

I.D. Steiner (citată de Cratty, 1981) completează aceste aspecte sugerând că trebuie făcută o precizare în legătură cu sporturile individuale (sporturi coacționale) în care performanța este artificial stabilită prin adunarea eforturilor individuale într-un total. El numește aceste grupuri „aditive”. Grupurile „coacționale” sau individuale se împart în: a. de maximizarea efortului și b. optimizatoare, calitative, artistice. El adaugă apoi: sporturi cu sarcini „unitare” — toți acționează la fel sau aproape la fel, și sporturi cu sarcini „divizibile” — sarcini diferite care duc la un produs final al grupului.

D. Landers (1974) (citată de Cratty, 1981) clasifică: grupuri cu sarcini conjunctive — alpinism; grupuri cu sarcini disjunctive (fiecare are sarcina lui sau altă sarcină — golf); grupuri cu sarcini în serie: aditive — ștafete, dublu tenis —; grupuri cu sarcini simultane aditive-simultan — echipaj, tracțiune cu frânghia, și grupuri complementare — oficiali, arbitri (Cratty, J.B. pp. 99–101).

V.S. Fomin, V.G. Petruhin și V.D. Cepik (1984) clasifică sporturile din punctul de vedere al particularităților funcționale motrice, incluzând caracteristicile biologice, psihice și sociale ale activității. Performanța sportivă este rezultatul interacțiunii coordonate a componentelor psihice, neurodinamice, energetice și motrice. Valoarea metodologică a clasificării propuse constă din combinarea unui număr mare de criterii.

M. Kodim prezintă, după părerea noastră, una dintre cele mai utile clasificări a sporturilor, în care aspectele psihocomportamentale sunt esențiale. Cele șapte clase cuprind sporturi: senzorio-motorii, mobilizatoare-funcțional, de coordonare-estetică, însoțite de risc, euristice individuale și euristice colective. Studiul matricei respective este edificator, cu valoare practică-metodologică.

Tabelul 3.3. Matricea tipurilor de activități sportive (M. Kodim, 1964)

■

ASPECTE
conform genului și calității ambientului sportiv–forme de interacțiune
1
În mare parte NATURALE
acțiuni de deplasare a unor „accesorii“ sportive sau de atingere a unei anumite d
acțiuni de control a structurilor motrice și a expresiei lor exterioare
acțiunea variabilă a factorilor externi –reacțiile motrice ale

-
-

În mare parte SOCIALE
efort pentru învingerea adversarului într-un contact direct, prin utilizarea de mate
efort pentru învingerea adversarului într-un contact direct printr-o performanță ir
efort pentru învingerea echipei adverse, în colaborare cu coechipierii, cu sau fără

■

(*) Accesorii sportive: materiale și echipamente construite special pentru a fi utilizate în activitatea sportivă.

Concluzii

Atât Guillet, cât și Cratty, la care ne raliem și noi, consideră că o clasificare a sporturilor deplin satisfăcătoare nu este realizabilă, din cauza multiplelor puncte de vedere, a situațiilor și a ambianței din care ea poate fi privită.

Cele de mai sus sunt în mod deosebit exemplificări prin care credem că sugerăm direcții de analiză psihologică a solicitărilor specifice sportului. Am lăsat deoparte încă multe modele de clasificare în care criteriile formale sau chiar naturale nu serveau scopului nostru declarat.

Aplicații-exerciții Exercițiu de gândire:

Treceți în revistă diferitele clasificări ale sporturilor și

- a) faceți pentru început o listă a proceselor, activităților, însușirilor și funcțiilor psihice care sunt solicitate — mai mult sau mai puțin — în fiecare dintre tipurile de sport descrise;
- b) încercați să grupați indicatorii psihologici pe care i-ați listat pe subsisteme ale sistemului psihocomportamental;
- c) căutați să desprindeți care sunt caracteristicile psihice (aptitudini, însușiri sau procese psihice) comune cel puțin unor grupe de sporturi.

Solicitările psihice ale sporturilor

Manualele metodice prezintă, cu suficiente detalii, caracteristicile și cerințele diferitelor sporturi și modalitățile prin care sportivii pot atinge performanțele superioare prin pregătire asiduă. Multe dintre aceste cerințe au determinat norme sau probe de selecție și constituie criterii pentru stabilirea conținutului mijloacelor de pregătire specifică în fiecare probă sau ramură sportivă.

Definiție

Prin solicitare psihică înțelegem măsura în care întregul sistem psihocomportamental este mobilizat pentru rezolvarea unei situații, care se prezintă ca sarcină sau obligație. Complexitatea și durata sarcinii va determina gradul de solicitare a diferitelor subsisteme psihice.

Sarcinile se vor adresa selectiv proceselor psihice și relațiilor de interinfluențare a acestora. Ele condiționează structura programului „intern” sau psihic al activității.

Din punct de vedere psihologic solicitările sau cerințele sunt bariere care, transformate și decodificate, devin scopuri acționale de tip praxiologic.

Scopurile sunt acționale pentru că se referă la ce va face practic sportivul, din punct de vedere comportamental motric și inteligent motric, creator. Ele sunt praxiologice, urmărind eficiența maximă, uneori sfidând regula economic-comportamentală a maximumului de profit cu minimum de efort. În sport performanța maximă cere de regulă și maximum de efort, rațional condus.

Diferitele tipuri de sporturi analizate la capitolul precedent ne-au sugerat

multitudinea solicitărilor determinate de specificul efortului, activității motrice, senzomotorice, funcționale sau de specificul situațiilor de pregătire și concurs.

Factorii solicitării psihice sunt:

1. subiectul solicitat;
2. situația solicitantă;
3. conținutul solicitării;
4. modalitățile de reacție și adaptare la solicitări.

1. Subiectul solicitat

Subiectul nostru este sportivul. El ar putea fi și antrenorul sau arbitrul, sau managerul, dar aici ne referim mai ales la sportiv.

Sportivul este considerat ca fiind în situație, într-un spațiu psihologic în care trebuie să se miște și în care întâlnește bariere pe care trebuie să le depășească. El va fi privit în întreaga lui capacitate reală și/sau potențială biologică și psihologică.

Sintetic, vom spune că subiectul dispune de patru dimensiuni care-i potențează capacitatea de a învinge dificultățile:

- a) caracteristicile sistemului psihic integral: somatic, psihic, comunicațional-social;
- b) gradul pregătirii specific-sportive, experiență acțional-motrică;
- c) stările psihice „actuale” sau momentane;

d) capacitățile/deprinderile de autoreglare.

Caracteristicile acestea vor constitui capacitatea psihică a sportivului, ca rezultat al intricării factorilor aptitudinali, atitudinali, antrenamentului și ambianței (vezi în acest sens „Cei 4 A ai performanței“, descriși la capitolul anterior).

Reamintim aici că sistemul psihic, personalitatea sportivului, prezintă un fond genetic important, un program de perfectibilitate a adaptării la condițiile realității, o anumită structură și dinamică, a căror cunoaștere și, consecutiv, considerare în întregul proces psihagogic este obligatorie. Suma solicitărilor se va adresa în principal subsistemelor psihice informațional, decizional, energetic și atitudinal-motivațional, precum și sistemului somatic (rezistența osteoarticulară) și funcțional (cardiovascular, respirator, endocrin-metabolic).

Un aspect particular îl prezintă solicitarea subsistemului taxonomic (de organizare progresivă a mecanismelor psihocomportamentale — Gh. Zapan), care cuprinde autoorganizarea, autoconducerea, autocritica, stăpânirea, controlul asupra reacțiilor la eșec/succes.

Pe de altă parte, pregătirea specific sportivă constă, în principal, din stimularea potențialului de adaptare și din formarea capacității de execuție, după modele operaționale care conduc la deprinderi și obișnuințe (J. Nitsch, I. Udriș, 1976); din punct de vedere psihomotric și motric sunt solicitate conduitele acționale tehnice, tactice și energetice.

Stările psihice momentane reprezintă „calitatea“ dispoziției, anticipărilor, motivației și aspirației, ca și ecoul intim al însăși trăirii „hic et nunc“ a situațiilor actuale de viață sportivă și socială.

Ultima dimensiune, a modalităților de reacție și adaptare, este rezultatul unui sistem rațional/științific de pregătire-învățare, care conduce la formarea deprinderilor psihice de autoreglare a diferitelor instanțe, procese sau funcții psihice, cum sunt atenția, gândirea pozitivă, controlul anxietății, imaginea de sine, autosugestia, încrederea în sine, relaxarea, orientarea spre scop, combativitatea etc. Pe măsură ce sportivul crește (ca vârstă și experiență), se va dezvolta și calitatea conștientizării solicitărilor și a modalităților de a le face față și a le depăși.

Pregătirea psihică, privită ca parte indispensabilă a întregii pregătiri sportive, urmărește să operaționalizeze tocmai formarea acestor dimensiuni

psihocomportamentale ale sportivului, în mod intenționat; unele „deprinderi” psihice se formează spontan, dar nu toate sunt eficiente și operatorii în perioade de maximă solicitare.

Încercăm să enumerăm mai jos, analitic, câteva dintre calitățile, însușirile, aptitudinile și deprinderile psihice angajate în diferite genuri de solicitări:

- sexul, vârsta, aptitudinile psihomotrice și motrice;
- capacitatea de lucru, de efort, de adaptare și refacere, deprinderile de reglare a efortului în raport cu starea proprie;
- nivel de pregătire fizică, tehnică, tactică, teoretică;
- capacitățile cognitive — de căutare, recepție și prelucrare a informației, de relaționare a ei cu stocul memoriei de lungă și scurtă durată, de creativitate;
- capacitățile conative — de stabilire rațională a scopurilor îndepărtate, apropiate și imediate, de organizare a programelor de acțiune, de activare la nivel optim a capacităților, împreună cu deprinderile și obișnuințele de acțiune;
- stabilitatea comportamentelor motrice învățate și supraînvățate;
- capacitățile controlului afectiv — de orientare a atitudinilor în sensul valorilor importante ale activității, de stabilitate și control emoțional, deprinderi de stăpânire a anxietății, a emoțiilor pre-start și de control al stresului;
- capacitățile de autoreglare de sistem: deprinderi de relaxare, antrenament mental, gândire pozitivă, concentrare, încredere în sine etc.;
- capacități de înfruntare a situațiilor dificile, de conflict și de risc;
- cunoștințele și experiența de concurs, capacitățile anticipative;
- nivelul motivațional și capacitatea de control al nivelului de aspirație;
- trăsăturile de personalitate, ca: activism, tărie de caracter, colaborare cu partenerii, sârguință, spirit de răspundere, motivație de performanță, fairplay;
- nivelul stărilor psihice actuale;

- caracteristicile de rezistență somatică — osteoarticulară și fiziologică — respiratorie, cardiovasculară, metabolică etc.

2. Situația solicitantă

„Spațiul“ de acțiune al sportivului este reprezentat de antrenamente, concursuri, deplasări, cantonamente, de condițiile materiale și organizatorice ale acestora, de relațiile cu alții — colegi, antrenor, manageri, ziariști, arbitri, adversari, membrii familiei, prieteni — și, foarte important, de spațiul subiectiv-intern al aspirațiilor, idealului de viață sportivă, al exigențelor față de sine.

De ce toate acestea, și poate încă altele, sunt solicitante pentru sportivi? Deoarece, pentru a se adapta, pentru a comunica cu toate aspectele acestui „spațiu“ este nevoie de energie și autocontrol, de muncă, efort, atenție, orientare, planificare, evaluare, rezistență la insucces etc., etc. Sub aspect general este vorba despre realizarea unui echilibru bun între personalitatea proprie și situația/ambianța solicitantă.

Situațiile și cerințele exprimate de acestea vor solicita sistemul psihocomportamental al sportivului în mod variat ca durată, intensitate, inedit, surprinzător.

Tabelul 3.4. Clase de solicitări

■

SOLICITĂRI (punct de vedere fenomenal)	1. Specifice/particulare ale tipului d
SOLICITĂRI (punct de vedere decizional)	A. Previzibile
B. Imprevizibile	Surprind și provoacă tensiune, anxie
SOLICITĂRI (punct de vedere „acțional“)	1. Subsolicitare, saturație, plictiseală
2. Suprasolicitare, stres, supraantrenament	

■

Caracteristica de intensitate relativă a solicitărilor este de luat în considerare pe parcursul vieții sportive. Un prim aspect este acela al evoluției sportivului, al creșterii lui, ca vârstă, maturizare psihosomatică și experiență. Vom observa că aceeași solicitare este mai mică la începutul procesului de creștere și mai mare spre finalul lui. Lungimea traseului este aceeași, jocul este același, dar conștientizarea sarcinii, sentimentul răspunderii, motivațiile sau anxietățile sunt mai mari, de unde și „impresia“ că totul devine mai greu. Al doilea aspect este determinat de însăși dinamica motivației sportivului, care-și propune, de regulă, scopuri tot mai ambițioase și care nu pot fi depășite decât cu un efort mai deosebit (autosolicitare).

Efectele solicitărilor se vor exprima sub formă pozitivă și negativă. Efectele pozitive țin de însuși procesul dezvoltării și adaptării, ca proces evolutiv; cele negative privesc „consumul“ sau „costul“, dezadaptările, oboseala sau surmenajul. Ambele forme au aspecte somatice-funcționale și psihice-comportamentale. Vom vedea mai departe legătura acestora cu stările psihice de limită, pozitive și negative.

3. Conținutul solicitărilor

Dacă analizăm fiecare dintre situațiile solicitante și variantele lor, vom afla un număr extrem de mare de condiții sau factori solicitanți care se adresează simultan sau succesiv, previzibil sau imprevizibil întregului sistem psihocomportamental al sportivului.

Pentru factorii previzibili sportivul va folosi mecanisme de anticipare, exersate direct sau mental, iar pentru cei imprevizibili, capacitatea sa de adaptare și decizie creatoare.

Didactic și cibernetic se deosebesc subsistemele informațional, decizional și energetic, față de care sunt exprimate cerințele activității sportive. Conținutul psihologic al acestor subsisteme nu mai este nevoie să fie descris; vom face însă

mențiunea că subsistemul energetic cuprinde în sine atât energia de adaptare cu care este înzestrat genetic individul, cât și mecanismele de activare-mobilizare, dobândite prin educație și experiență. Cerințele exprimate față de subsistemele psihice pot fi deduse din tipologiile sporturilor descrise mai înainte.

4. Categoriile de solicitări:

A. În primul rând, vom afla scopurile pe care sportivul și le propune singur: să facă exerciții de o anumită intensitate, să realizeze un anumit procentaj la aruncări la coș, să practice un sport de mare risc ș.a.m.d.

B. În al doilea rând, vom afla cerințe specifice statutului și rolului de sportiv, exprimate de antrenor și de grupul de apartenență, cerințe care, imediat sau cu oarecare latență, sunt însușite de sportiv ca fiind ale lui.

C. În al treilea rând, vom găsi cerințe exprimate de ambianța socială (familie, prieteni, mass-media), pe care sportivul le simte ca „presiuni“. Tot ca presiuni se pot resimți și propriile scopuri, când atingerea lor nu este chiar așa ușoară cum și-a închipuit. În ultima situație se manifestă cunoscuta diferență dintre aspirație, expectație și realizare.

D. În al patrulea rând, vom enumera cerințele care se impun „funcționării“ sistemului psihic al sportivului (cognitiv, conativ, afectiv, atitudinal, temperamental), la nivel calitativ, de eficiență. Vom constata cerințe față de modul de recepționare și prelucrare a informației și a tipului de decizie (în situații standard — marcajul terenului, în situații schimbătoare tactic, în situații neprevăzute tactic sau total aleatoare). Tot aici intră și montajele motivaționale de care depinde energia declanșată în depășirea obstacolelor.

E. În sfârșit, în al cincilea rând, în completarea punctului D, aflăm solicitările adresate ariei emoționale, mai puțin controlată rațional, provenite din montajele atitudinale ale sportivului însuși, din temerile lui de accidentare, insucces și chiar succes, din anxietăți de tot felul, din lipsa de încredere în sine, din „complexe“ față de un anumit adversar, arbitru, teren etc., care pot fi denumite „adversarul din interior“.

Vom ilustra tipologia solicitărilor în tabelul alăturat, ca sinteză a numeroaselor cerințe exprimate de activitate față de sportiv.

Tabelul 3.5. Tipuri de solicitări

■

Efortul fizic mare: viteza; forța; rezistența; anduranța; estetica; exactitatea; și combinate: forță-viteză, efort aerob, anaerob, mixt.

Efortul psihic mare: implicarea subsistemelor informaționale, cognitive, decizionale, afective, volitive, motivaționale, autoreglatorii.

Regulamentul: restricții de execuție, de spațiu, de mișcare, de timp, de comunicare etc. și care pot fi nepotrivite pentru un anumit tip de sportiv.

Sistemul competițional: serii, eliminatorii, turneu, cu handicap.

Adversarii: mai mult sau mai puțin cunoscuți, convenabili sau nedoriți din multe puncte de vedere, inclusiv tehnico-tactice și psihice-atitudinale.

Adversarii colectivi: acceptați sau nedoriți.

Arbitrii și arbitrajul: acceptat sau nu, suspectat de nereguli (de ex., sportul de la nivel regional, unde controlul este și mai redus).

Terenul, localitatea, ecosistemul, fusul orar, altitudinea, organizarea, ambianța socioculturală.

Presiunile sociale: țara, clubul, conducerea, antrenorul, echipa, colegii, familia, prietenii, mass-media, spectatorii (prezenți, imaginați la tv sau în așteptarea performanței). Climatul de comunicare și colaborare.

Solicitările de natură socioafectivă: neconcordanța dintre cerințele sociale, școlare, profesionale, familiale și statutul de sportiv.

Adăugăm la acestea lista solicitărilor enumerate de Guy Missoum (1987), solicitări care provin din „situații” și „relații”: antrenamentul (implicarea sportivului în pregătire, situația de grup, relația antrenor-sportiv, singurătatea, imaginea de sine), situația familială, situația sexuală, situația precompetitivă, situația competitivă (agresivitatea, controlul stresului, dorința de victorie, rezistența la suferință), situația postcompetitivă (situația

de eșec/succes, nivelul de aspirație, recunoașterea socială).

Mai menționăm faptul că o serie de cerințe sau situații specifice sportului, care în mod normal sunt depășite fără efort, devin — prin frecvența repetării sau prin asocierea cu factori anxiogeni — generatori de stres psihic.

■

Reacțiile sportivului la solicitări

Solicitățile sunt condiția dezvoltării

Orice activitate reprezintă o solicitare, în limite normale sau dincolo de ele, în sens pozitiv sau negativ. Ne interesează aici solicitările care duc la dezvoltare sau cele care produc reacții adaptative deosebite. Antrenamentul, împreună cu toate activitățile care-l însoțesc, precum și concursul sunt solicitante: fizic — ca efort, coordonare, complexitate, sau psihic — motivație de realizare, atenție, reacții la eșec, plictiseală, relația cu antrenorul, nemulțumiri sau insatisfacții, nepriceperea antrenorului etc.

Se cunoaște faptul că solicitările obișnuite sunt suportate ușor de către sportivi, creșterea lor progresivă realizând adaptarea. Când aceste solicitări sunt prea mari, durează prea mult sau pretind și alte mecanisme adaptative neantrenate/neînvățate, se produce tulburarea echilibrului, apare o dezadaptare de moment sau o reacție mai profundă, de „stres“.

O anumită cerință sau sarcină este solicitantă în grade diferite în funcție de capacitatea psihofizică a sportivului, așa cum vom arăta mai jos. De asemenea, vom avea în minte faptul că, în același timp, solicitarea dezvoltă (în anumite condiții), dar și deteriorează, consumă capacitatea psihofizică.

Aspecte cognitive

Situația solicitantă este percepută de sportiv în mai multe ipostaze: a) ca ceva cunoscut dinainte, familiar, pe care este pregătit să o înfrunte și să o depășească sau b) ca ceva care apare într-un anumit moment și la care trebuie să se adapteze cât mai rapid și eficient.

În ambele ipostaze avem de-a face cu procesarea informației, fie anticipată și reprezentată, fie actuală, în timp real. Procesarea informației se desfășoară după schemele cunoscute, fiind condiționată de capacitățile perceptive ale sportivului, de experiența specifică, de ușurința de a interpreta corect informația și de abilitatea de a decide în situații problematice.

Informația actuală se va suprapune ca o foaie transparentă peste programul-model anticipat sau în ipostaza b) peste programul-experiența anterioară. Din această comparație va rezulta un proiect de acțiune concretă, care va fi pus în practică.

Cititorul își va da seama că este vorba despre o schemă acțională extrem de simplificată. În completarea ei vom spune că întâlnirea dintre datele percepute în momentul prezent cu experiența anterioară (memorie de lungă durată), precum și cu stările psihice actuale, va declanșa o serie întreagă de mecanisme psihocomportamentale de tip afectiv, volitiv, colorate de specificul personalității sportivului. Ele vor fi dependente în mod esențial de nivelul de pregătire a acestuia, de tipul de motivație, de nivelul de aspirație, de imaginea de sine, de gradul de conștientizare a răspunderii individuale sau de grup etc.

Studiile de psihologie au stabilit de mult timp că evaluarea cognitivă influențează modul de comportare a individului. Interpretarea pe care o dă el solicitărilor sau evenimentelor va hotărî genul lui de reacții, pozitive sau negative, sigure sau nesigure etc. El va fi astfel dependent de însuși modul de a interpreta situațiile.

Adaptarea la solicitări

Antrenamentul sportiv este un proces special de adaptare (Tschienne, 1993). Exercițiile fizice sunt numite și excitanți sau stimuli. Organizate rațional, ele conduc la creșterea capacității de „efort” a sportivilor. Simultan cu solicitările „exercițiilor fizice”, sportivul este supus și altor cerințe, pe care le numim psihosociale și care, de asemenea, conduc la procese adaptative.

Adaptarea este „Ansamblul de procese și activități prin care se trece de la un echilibru mai puțin stabil, între organism și mediu, la un echilibru mai stabil... Se poate distinge o adaptare autoplasică, prin modificarea organismului, și o adaptare aloplastică, prin modificarea activă a mediului. Adaptabilitatea este capacitatea organismelor vii de a realiza reacții de răspuns care să le mărească șansa de supraviețuire în condițiile schimbătoare ale mediului” (Paul Popescu-Neveanu, 1977).

Caracteristic activității sportivului este faptul că el caută învingerea obstacolelor specifice disciplinei sau probei, că se supune voluntar unui efort mare psihofizic în vederea atingerii unor parametri superiori de adaptabilitate, adică atingerea performanței, prin creșterea capacității motrice, psihice, fizice, fiziologice etc.

De cele mai multe ori solicitările probelor sportive sunt discutate din punctul de vedere al efortului fizic. Din cele spuse mai sus, ca de altfel din tot cuprinsul acestei lucrări, se va vedea cât de complexă este solicitarea sportivului.

Este clar că în cea mai mare măsură adaptarea sportivului este autoplasică, urmărind creșterea capacității de performanță prin transformări ale ființei sale bio-psihosociale și prin acțiuni transformative ale raportului cu ambianța. Sunt mai puține cazurile în care adaptarea este aloplastică, precum cazul alpinistului care sapă trepte în ghețar.

Adaptarea apare astfel ca un „proces activ, dinamic și creator, care necesită un permanent efort realizat prin procesele de integrare și reglare, care fac posibilă utilizarea optimă a rezervelor funcționale, precum și refacerea acestora în perioada în care solicitarea încetează” (Gorgos, 1987, I, p. 69).

În teoria antrenamentului, adaptarea la efortul fizic (de fapt, la efortul psihofizic) se realizează pe termen lung sau scurt și este un rezultat al formării unui sistem specific funcțional de mișcare. Ea este și anticipare a unor viitoare solicitări a sportivului (Tschienne, 1993, p. 149). Același autor se referă la „stimuli de

antrenament — biologici, tehnici și de coordonare și pedagogici-psihici“, de creștere a stimulilor de antrenament și de creștere a eficacității lor (p. 147).

„Datorită faptului că talia și capacitatea funcțională a organelor importante pentru performanța fizică depind în proporție de 60–70% de factori genetici și în proporție de 30–40% de calitatea și cantitatea solicitărilor specifice, numai o solicitare musculară adecvată poate permite să se ajungă la evoluția completă a posibilităților de dezvoltare genetică a copilului sau adolescentului“ (J. Weineck, 1992, p. 69).

Adaptarea funcțională a organismului sportivului are la bază legitățile fiziologiei (sistem nervos central, procese nervoase superioare, sistem cardiorespirator și cardiovascular, glande endocrine, mecanisme biochimice în efortul aerob, mixt sau anaerob), ale reactivității sistemului osteoarticular și, desigur, ale sistemului psihic.

Din punct de vedere psihologic, J. Piaget arată că adaptarea mentală este „o echilibrare a schemelor asimilate, prin acomodarea continuă la datele noi. Adaptarea cognitivă este superioară față de orice alt tip de adaptare, deoarece nu este grevată de încercare și eroare, ca adaptarea organică, și-și construiește un „mediu“ infinit mai întins și mai stabil, instrumentat operațional... O altă caracteristică a adaptării mentale este capacitatea ei de modelare, care reprezintă o extindere a acomodării și... o perspectivă antropologică optimistă care subliniază superioritatea adaptării filogenetice. Funcțiile cognitive se constituie în această viziune ca un organ diferențial al adaptării la mediul exterior“ (subl. noastră). Adaptarea cognitivă va dirija adaptarea organică-fizică (citată în Gorgos, 1987, I, p. 70).

Spre deosebire de adaptarea biologică, adaptare care urmărește supraviețuirea prin acomodare sau conformism, adaptarea socială este o formă de activitate socială care constă din stăpânirea ambianței. Este vorba despre acordarea sistemului persoanei la sistemul ambianței externe complexe. Ea urmărește realizarea unui echilibru între capacitățile, aspirațiile, obiectivele și dorințele individului și cerințele/solicitările ambianței sociale și a mijloacelor oferite de ea pentru satisfacerea acestor aspirații (Klein, 1987).

Fiziologia sportului a explicat fenomenul supracompensării (Folbort) ca un mecanism al creșterii capacității sportivului în urma solicitărilor repetate, mai mult sau mai puțin intense, dar continue (fără pauze lungi), fiecare exersare fiind

urmată de oboseală și refacere la un nivel crescut față de precedentul. Forma sportivă apare astfel ca o concordanță a raportului dintre solicitările specifice și capacitatea actuală a sportivului — stare fiabilă de adaptare la cerințele sintetice ale concursului.

Apare evident faptul că pregătirea sportivă constă dintr-o solicitare multifactorială. Chiar dacă aptitudinile sunt numeroase și cu mari posibilități de interacțiune și compensare, se pare că solicitările sportive sunt mai numeroase decât ele (G. Kirschner, 1993); de aici, o întreagă și complexă strategie a pregătirii „fizice” (din păcate nu se consideră suficient de temeinic și aptitudinile „psihice”).

Cititorul va putea vedea modul cum pregătirea psihică pentru concurs, prin strategiile de formare a stărilor de preparare (Disponerea, Anticiparea, Angrenarea-Modelarea, Adaptarea și Analiza) vor asigura cel mai eficient comportament în situațiile competitive.

Cost și beneficiu

În orice activitate există un cost și un beneficiu (o răsplată, un rezultat) așteptat.

Acceptată sau neacceptată, sarcina „îl costă” pe sportiv. El va trebui să dea ceva de la el, ceva prin care va obține satisfacțiile anticipate. Resursele cheltuite îi vor asigura rezultatele dorite.

G. Schmidt și G. Stein (1991) arată că rezultatele se exprimă în costul și în răsplata corespunzătoare activității desfășurate de individ. Cu cât răsplata va depăși costul, cu atât mai mari vor fi rezultatul și succesul.

Din punct de vedere sportiv, răsplata constă din consecințele tangibile, ca bani, bunuri sau trofee, ca și din cele psihice, ca atingerea scopului dorit, succesul, sentimentul de competență și măiestrie, admirația și stima altora. Costurile se exprimă printr-o serie lungă de trăiri sportive, ca totalul timpului și efortului depus, sentimentele de eșec sau dispreț al altora, emoțiile negative ca anxietatea

sau depresia, sentimentul de neajutorare sau lipsa controlului, sau inabilitatea de a se angaja în alte activități sau relații.

Din cele de mai sus reiese că răsplata și costul sunt asociate și prezintă grade diferite, după cum sportivul are o anumită atitudine față de activitatea sa.

În primul rând, în activitatea pe care și-o propune, el va avea un anumit nivel de expectație, nivel pe care-l stabilește pe baza propriei experiențe sau, în lipsa acesteia, prin observarea costurilor și compensațiilor altora. Când rezultatele se plasează în jurul unei medii acceptate, sportivul se poate declara satisfăcut de ceea ce a făcut; dacă rezultatele coboară sub acest nivel, individul va fi nemulțumit de activitatea sa.

În al doilea rând, spun Schmidt & Stein, sportivii folosesc un tip de comparație pentru situații alternative, stabilind cel mai scăzut nivel al rezultatelor pe care-l pot accepta, fără să renunțe la activitatea lor în favoarea alteia (p. 255). Este clar că, atunci când sportivul este satisfăcut de rezultatele obținute, el va rămâne atașat activității și nu o va părăsi decât în situații deosebite, dar când satisfacțiile nu mai apar, el este tentat să renunțe. Cei care se ambiționează să participe la activitățile de care sunt pasionați, dar în care nu mai obțin rezultate vor trăi sentimente negative induse de stresul costului prea mare.

Tara Scanlan și col. (1991) evidențiază trei categorii de costuri în activitatea sportivilor — patinatori: a) cerințe financiare; b) timpul cerut de activitate; c) probleme personale. Acestea din urmă se împart în trei grupe: 1. pierderea sentimentului meritului personal sau al identității, mai ales în cazul ruperii relației cu perechea și când, în loc să i se spună pe nume, i se spune „patinatorul”; 2. pierderea sprijinului social, pierdere cauzată de schimbarea antrenorului; 3. trăirea oboselii și a suferințelor, ca urmare a supraantrenamentului.

Sportivii se întâlnesc și cu alte costuri, griji sau sarcini cum ar fi: dificultățile de sănătate fizică sau mentală, îndoieli asupra talentului, lipsa de încredere în capacitățile fizice sau psihice de a concura cu succes, perfecționismul — neacceptarea greșelilor în execuție, teama de „masculinizare”, care ar conduce la acuze de homosexualitate în cazul sportivelor de sex feminin, antrenor respins, gândul că angajarea în sportul ales nu merită costurile, limită de timp personal, alte experiențe traumatice, cum sunt evenimentele negative ale vieții de familie etc. (pp. 115–117).

Tot costuri sunt și „evenimentele“ sau „factorii limitativi“ ai activității și performanței sportive, mai mult sau mai puțin legați direct de tipul de solicitări specific-sportive, dar inerenți activității sau vieții sportive, dintre care H.P. Trose (1979) citează numai câțiva, care vor putea împieta „planificarea“ pregătirii: obligațiile familiale ale sportivilor; problemele financiare ale clubului; cheltuielile financiare proprii; concedii sau vacanțe problematice; condițiile externe mediocre (baza materială, echipamentul, asistența medicală); interesele nesportive concurente; munca sporadică sau lipsită de motivație; antrenor insuficient calificat.

Despre răsplata sau satisfacția pe care sportivii o obțin în timpul și ca urmare a muncii lor am mai vorbit și în capitolele 1 și 2. Reamintim acum faptul că activitățile corporale, prin ele însele, satisfac nevoia de mișcare a omului, că sportivii în mod deosebit trăiesc „bucuria mușchilor și a mișcării“, unii într-o așa măsură încât Philippe Tissié (1919) i-a așezat în categoria ludomanilor, a acelor care fac din joc sau mișcare un scop important al existenței lor. Nu mai revenim aici asupra diferitelor motivații pentru care sportivii se angajează în multiplele activități corporale (ludice, agonistice, gimnice, recreative, compensatorii) care, toate și fiecare în felul ei, îi răsplătesc pe cei care le cultivă. Din păcate, condițiile materiale și sociale din unele locuri nu le permit celor mai mulți oameni să se bucure de binefacerile acestor activități. Cei care s-au dedicat sportului de performanță știu sau învață pe traseu cât îi costă împlinirile pe care acesta le oferă sau le promite.

Tensiunea psihică

Orice solicitare este o provocare pentru individ, pentru sistemul său psihofizic. Solicitarea are aspect subiectiv, atunci când individul simte nevoia de a-și satisface o trebuință. Relația dintre nevoie sau trebuință și „obiectul“ care o satisface naște tendința sau „tensiunea“ psihică, tensiune care se va reduce în momentul satisfacerii acestei trebuințe.

Conceptul de tensiune este privit în psihologia modernă ca o variabilă a motivației. El a fost introdus în psihologia clasică de Pierre Janet (1923),

înțelegând prin el gradul de încordare, de mobilizare, de realizare a tendințelor. Tendințele au diferite grade de tensiune și, corespunzător, diferite grade de activare, de la latență la gândire interioară, la dorință și efort, la acțiune completă. Când tendințele trezite nu sunt satisfăcute, apare derivația psihologică a conduitei. Satisfacerea tendinței conduce la sentimentul de plenitudine, satisfacție, libertate, adică la sentimentul realului, al prezentului (pp. 923–927).

O tendință are tensiune slabă atunci când nu poate fi activată (sătulul este greu de activat) și invers (tensiunea flămândului este puternică).

„Un act în aparență mereu același devine mai mult sau mai puțin dificil după condițiile în care încercăm să-l realizăm. Când individul trebuie să reflecteze asupra acțiunii, să-i acorde mai mare importanță socială sau morală, el face acțiunea mai dificilă, o încarcă în realitate și face apel la alte tendințe, mai recente“ (pp. 933).

Tendințele au o anumită ierarhie, după cum au un grad mai mare sau mai mic de dificultate. Ele au, în același timp, o oscilație variabilă, de la depresie (insuficiența activării, agitație, sentimentul neîmplinirii) la excitație (entuziasm, inspirație, extaz) (pp. 935–939).

Fenomenul oscilației sau variației tensiunii psihice a fost studiat și de noi la sportivi, pornind de la observarea variațiilor de nivel și dinamică a trăirilor psihice, a stărilor psihice și a energiei psihice în antrenament sau în concurs a diferiților sportivi, înregistrarea nivelului de activare — prin indicatori fiziologici — și a performanței corespunzătoare. Am considerat că „forma sportivă“ este un complex de stări și capacități psihice care reduc variațiile întâmplătoare de tensiune până la a asigura fiabilitatea sistemului psihocomportamental (Epuran și col., 1968).

„Tensiunea“ este simultan încordare fizică și psihică, pentru depășirea momentului sau a stării de necesitate; ea este în același timp proces activator, imaginea acțiunii posibile declanșând mecanismul de activare, ca bază de trecere spre acțiunea concretă. Starea de tensiune este trăită ca disconfort, care trebuie în cel mai rău caz eliminat, dacă nu transformat în satisfacția realizării scopului propus.

În sport orice cerință sau solicitare specifică este dublată de dorința de a fi satisfăcută, prin însuși mecanismul activității voluntare, a cărei caracteristică

principală este orientarea spre atingerea scopului. Acest aspect va fi discutat ulterior.

Starea sportivului aflat în fața unei sarcini este diferită, depinzând de un număr mare de determinanți: ea poate fi de încordare, teamă, nesiguranță, neliniște, apatie, mobilizare, agresivitate, hotărâre, lașitate, abandon — dacă privim aspectul afectiv-tensional. Alte aspecte sunt prezentate la capitolul despre concurs.

Caseta 1. Paradigma „solicitări-tensiune-adaptare“

■

Activitatea rezolvă problemele vieții, care sunt solicitări complexe → care conduc la tensiune → a cărei rezolvare secvențială conduce la → relaxare după care urmează altă solicitare și așa mai departe, până ce tot lanțul de solicitări este rezolvat.

Rezolvarea problemelor depinde de nivelul învățării și al capacității de adaptare și creație.

Tensiunea nerezolvată și repetată conduce la mecanisme de apărare sau stres.

■

Pentru diminuarea efectelor negative ale tensiunii înăbușite se recomandă: acceptarea situației, folosirea căilor de eliberare a tensiunilor, a tehnicilor de relaxare, a prietenilor, a confidenților etc, căi ce sunt analizate la capitolul despre reglarea și autoreglarea stărilor psihice.

Concursul constituie situația cu cea mai ilustrativă imagine a tensiunii psihice „trăite de sportiv“. Jay Mikes consideră „presiunile“ din timpul jocului ca aparținând în mod deosebit sferei emoționale. Tensiunile sunt, după acesta, legate de nivelul de activare, hipo- sau hiper-activarea fiind însoțite de performanțe slabe. Tensiunea este încordare, teamă de ce se poate întâmpla dacă greșești, lipsă de control etc. Sursele „presiunii“ sunt: jocul însuși, cu incertitudinile sale; competiția, cu tensiuni fizice, mentale, morale, psihologice; sportul însuși, pentru care succesul sau insuccesul este legat de propriul eu; ambianța socială — părinți, prieteni, fani, colegi, antrenor, care-i cer sportivului să fie bun. Reglarea nivelului de activare se face prin autoevaluarea nivelului tensiunii, prin tehnici de relaxare (exerciții izometrice, respirație, stretching, meditație și calmarea gândurilor (Mikes, 1987, pp. 177–193)).

Pentru E. Hahn tensiunea psihică reflectă gradul de ajustare a organismului și dispoziția mai mică sau mai mare de a pune în joc toate forțele pentru a stăpâni o

anumită dificultate. Este concentrarea asupra unei sarcini-scop și pregătirea de mobilizare pentru iminența sarcinii și depășirea dificultății. Pierderea echilibrului homeostatic este la originea febrei de start, facilitând creșterea activării de start (prestart arousal). O tensiune optimală depinde de capacitatea individului de a regla starea de prestart prin desensibilizare și prin concentrare pe o sarcină (antrenament mental, anticipare). Prin modificarea condițiilor caracteristice situațiilor, tensiunea se poate transforma repede în suprasarcină și în stres (E. Hahn, 1987).

Barierele psihice

Starea de tensiune îl obligă pe sportiv să învingă cel puțin o anumită inerție a sistemului, care trebuie orientat spre o sarcină nouă și activat corespunzător (la nivel optimal, dacă se poate) chiar dacă sarcina este obișnuită.

Obstacolele sunt greu de diferențiat, întrucât cele externe (adversari, arbitri, ambianță externă sau socială) devin obstacole interne, trăiri și stări psihice amintite mai înainte: temeri, îndoieli și altele, unele imaginate, altele anticipate corect sau greșit, evaluări ale propriilor slăbiciuni, anxietăți sau capacități care trebuie mobilizate etc. Sportivul împreună cu situația solicitantă vor forma un sistem. În acest sistem se combină dorința sportivului de a învinge obstacolul extern (de a face față situației, de a se adapta), cu însăși situația solicitantă. Aceasta, la rândul ei, se modifică, pierzând progresiv din amplitudine și intensitate pe măsură ce sportivul rezolvă diferitele ei secvențe. Dar și sportivul își schimbă „programele de acțiune adaptativă”, după cum evoluează raportul cu situația și după cum se schimbă și atitudinile lui, motivația, nivelul de aspirație, satisfacție, insatisfacție, prin autoreglare, antrenament modelat pentru adaptare la solicitări.

Nu vom pierde din vedere faptul că procesele cognitive sunt primele angrenate în procesarea informațiilor și în interpretarea lor, informații care provin de la situație (prin atenție, percepții specializate) și de la propria persoană (autoevaluarea pregătirii și a capacității de a face față situației). Reacția evaluativ-afectivă este o expresie a calității interpretării raportului situație-

personalitate.

Barierile psihice sunt reflecții ale solicitărilor în condițiile în care sportivul trebuie să găsească o cale de „locomoție” pentru a depăși sau ocoli obstacolul.

Kurt Lewin consideră că individul trăiește într-un spațiu cvasifizic, cvasisocial și cvasiconceptual, fapte în spațiul vieții, care au însemnătate numai în măsura în care afectează individul într-un moment dat. Bariera este acea graniță sau limită care stă între individ și regiunea în care tinde să acționeze, este granița care oferă rezistență „locomoției psihologice”. Câteva situații particulare sunt de remarcă: nu toate granițele unei persoane sunt la fel de tari, în toate punctele; între două regiuni trecerea de la A la B poate fi ușoară, dar nu și invers; rezistența graniței depinde de felul „locomoției”, de modul cel mai eficient ales; sunt regiuni inaccesibile, cum sunt și regiuni cu bariere tari, dar care pot fi atinse prin restructurări psihice, de tip cognitiv (așa cum se petrec lucrurile în procesul creativ, nota noastră); tensiunea unei regiuni diferă după cum diferă stările tensionale ale persoanei (K. Lewin, 1936).

Cele redactate mai sus, ca și cele care urmează pot fi privite ca explicații, mecanisme ale vieții psihice în lumina psihologiei dinamice, topologice.

Conflictul tendințelor

Solicitățile și barierele care se ridică în fața sportivului pot fi considerate ca provocatoare de conflicte, între dorința acestuia de a-și realiza scopul și starea internă cauzată de situații.

Conflictul apare atunci când sportivul trebuie să aleagă între scopuri sau acțiuni reale care între ele sunt incompatibile, contradictorii sau reciproce.

Lewin (1931) și Miller (1944) au stabilit patru forme de conflict, după tendința persoanei de a realiza sau a evita un scop sau o sarcină. Acestea sunt: 1. conflictul apropiere-apropiere — dificultatea de a alege între două scopuri egal de atrăgătoare, dar reciproc (mutual) exclusive; 2. conflictul apropiere-evitare —

când o acțiune dorită poate avea un efect neplăcut; 3. conflictul evitare-evitare — când trebuie aleasă o situație neplăcută în comparație cu alta tot neplăcută; 4. conflictul dublu al apropierii-evitării — când două situații au atât avantaje, cât și dezavantaje și trebuie să optezi pentru una dintre ele (cf. Darley & col. 1991, p. 492).

Antrenamentul și concursul sportiv nu sunt lipsite de „conflicte psihologice”. Dorința sportivului de a boxa se confruntă cu teama de lovituri sau de accident. Antrenamentul este în același timp plăcut, prin satisfacerea tendinței conative (de mișcare), dar și neplăcut, prin durerile efortului, al privațiunilor sociale etc., care activează „mecanismele de apărare” despre care vom trata la capitolul despre stres. Plăcerea participării la un joc se confruntă cu plăcerea participării la un spectacol ș.a.m.d.

Efortul de voință

Solicitările specifice sportului sunt trăite ca tensiuni și sunt acceptate așa cum sunt, ba mai mult sunt și amplificate, din dorința autodepășirii și a realizării unor performanțe superioare.

Activitatea voluntară este conștientă, constând din organizarea actelor și acțiunilor (fizice și mentale) pentru atingerea unui scop, prin anticipare, programare, execuție și evaluare (eventual corectare).

Această activitate poate fi autonomă, când sportivul își propune el însuși scopul activității, sau heteronomă, când sportivul efectuează sarcini stabilite de alții, de antrenor, de exemplu. În acest al doilea caz, însușindu-și sarcina sau obligația, aceasta devine a sa, sportivul acționând conștient și autonom. Dacă activitatea este puternic motivată, ne vom putea aștepta la efort și performanțe pe măsură.

Nevoia de performanță, ca motivație caracteristică sportivilor de vârf, transformă sarcinile din sport în obiective dificile, pentru atingerea cărora trebuie depus un substanțial și susținut efort de voință.

În situația aceasta sarcina trebuie să fie deplin conștientizată, cum tot așa trebuie să fie și mijloacele de realizare a ei, în timp și spațiu, însoțite oportun de energia adecvată.

Activitatea voluntară este o activitate dobândită, învățată. Actele omului se consideră cu atât mai supuse voinței cu cât sunt mai bine învățate și corespunzătoare intenției, scopului propus. Cu toate acestea, în situațiile în care sportivul nu poate acționa pe baza deprinderilor formate anterior, el va căuta și va găsi noi posibilități de rezolvare, folosind creator gândirea, experiența anterioară și imaginația.

În situațiile neobișnuite sau dificile se manifestă în modul cel mai pregnant capacitatea omului de a-și mobiliza forțele, de a-și organiza acțiunile pentru învingerea piedicilor, pentru atingerea scopului.

Efortul pe care-l face omul pentru a învinge aceste dificultăți a fost considerat de mulți psihologi ca fiind elementul esențial al actului voluntar. Deși el era considerat sinonim cu actul voluntar, noi vom arăta, de la bun început, că efortul este caracteristic numai unor anumite acte și acțiuni voluntare, și anume, acelor pentru care individul nu este destul de pregătit sau în care întâmpină piedici neobișnuite sau necunoscute.

Ca un aspect particular al actului voluntar, dar foarte frecvent în activitatea sportivă, efortul se întâlnește în activitatea fizică, intelectuală, în controlul emoțiilor, al temerii de eșec sau succes, în urmărirea unor obiective însoțite de responsabilitate sau incertitudine.

Efortul apare astfel ca unul dintre aspectele acelor operații care decurg din disproporția dintre posibilitățile individului și obstacol și prin care se înlătură reacțiile neadaptate situațiilor (Pierron). El este o modalitate conștientă a omului de a rezolva în mod activ o problemă nouă (Delacroix) sau de a continua munca atunci când sarcina motrică a ajuns să prezinte o anumită dificultate, tinzând să facă să eșueze intențiile inițiale ale subiectului (Laugier-Liberson).

În mod obișnuit, noțiunea pe care o avem despre efort se asociază cu aceea de oboseală sau de obstacole. În asemenea situații, energia pe care omul o cheltuiește este mai mare decât ar necesita-o sarcina respectivă.

Efortul este resimțit și ca o contracție musculară suplimentară, rezultat al iradiației excitației și la mușchii care în condiții normale trebuie să fie inactivi

(Laporte).

În decursul activității, oboseala și apoi durerea consecutivă unei oboseli tind în mod reflex să oprească munca respectivă. Prin scopurile ei, activitatea se cere să fie continuată, reînnoită în mod activ. Se consideră, cu suficient temei, că toate piedicile întâlnite de om în decursul activității se transformă în rezistențe subiective (senzația de oboseală, lipsa de interes, lipsa de atenție, reducerea nivelului de aspirație) și că el trebuie să lupte împotriva propriilor sale stări psihice negative.

Efortul focalizează și mobilizează disponibilitățile psihofizice ale sportivului pentru atingerea scopului, prin învingerea obstacolelor obiective și a dificultăților resimțite subiectiv.

Ca intensitate, efortul este proporțional cu dificultatea de învins; ca mecanism el constă din alegerea conștientă a măsurilor necesare pentru învingerea dificultăților întâmpinate.

Existența dificultăților este condiția esențială a efortului de voință. Este clar că efortul depinde de gradul dificultăților. Acțiunile ușoare, dacă sunt îndeplinite cu viteză sporită, timp îndelungat sau cu maximum de precizie, devin obositoare și apoi oboseala se transformă în durere. Senzațiile de oboseală și de durere sunt învinse însă prin efortul de voință, întrucât omul este capabil de reprezentări și sentimente puternice, care depășesc ca intensitate tendința naturală reflexă de a opri acțiunea considerată dificilă (G. Dumas).

Sentimentul efortului și senzațiile care-l însoțesc sunt proporționale cu dificultățile care trebuie înfrânte și cresc odată cu acestea. Ele sunt mai puțin intense la sportivii cu pregătire adecvată, în fața unei sarcini grele sportivul își reprezintă diferitele laturi care trebuie învinse și nu sentimentele de dificultate pe care le trăiește. Dacă face invers, riscă să nu îndeplinească sarcina. Așa cum arată psihologul francez H. Wallon, ideea satisfacției rezultată din îndeplinirea sarcinii, emulația, sugestia intervin favorabil în efortul voluntar, în timp ce îndreptarea atenției spre creșterea intenționată a concentrării energetice este însoțită de efecte neînsemnate sau chiar contrare. Orientarea spre scop explică unul dintre aspectele cele mai frecvente ale actelor de efort: elanul acțiunii atunci când activitatea se apropie de sfârșit (finish-ul în cursele de alergări, de exemplu).

Mecanismele neuropsihice ale efortului sunt puse în legătură cu dinamica proceselor corticale de excitație și inhibiție și cu procesele de trezire (arousal) și activare. Prin efortul voluntar se înving inhibiția de protecție în cazul oboselii și durerii, inhibiția condiționată în cazul anxietăților și incertitudinilor, inhibiția externă în cazul factorilor perturbatori, precum și dezechilibrul dintre excitație și inhibiție în cazul supraactivării. Dar cum relațiile dintre psihic și soma sunt reversibile, prin deprinderi psihice de autoreglare sportivul va putea „controla” satisfăcător factorii solicitanți.

Caracteristicile efortului:

1. Conștientizarea și evaluarea subiectiv-obiectivă a sarcinii și a posibilităților de acțiune eficientă.
2. Intensitatea. În antrenament sau concurs sportivul este obligat să depună eforturi mari și foarte mari, la limita capacității de îndurare și execuție, să-și mobilizeze toate resursele psihofizice pentru realizarea țelului.
3. Oportunitatea. Efortul este eficient numai dacă este făcut la timp, când condițiile cer acest lucru. A-l face mai devreme sau mai târziu înseamnă a reduce mult șansa de succes. Focalizarea și adecvarea la sarcină, orientarea în situație, gândirea tactică, anticiparea corectă, decizia rapidă sunt esențiale.
4. Durata. Multe probe sportive sunt dificile prin durata lor în timp. Dar și în probele scurte sportivul trebuie să insiste până ce situația este rezolvată. Pe drept cuvânt se spune că în proba de 100 m efortul trebuie încheiat la 101 m, după trecerea liniei de sosire.
5. Suplețea. În sporturile în care efortul nu este necesar tot timpul, sportivul va folosi unele momente pentru relaxare, pentru a se mobiliza deosebit în situațiile-cheie ale activității.

Pregătirea psihică în domeniul conativ va trebui să aibă în vedere și aceste aspecte, deosebit de importante, ale capacității sportivului de a învinge dificultățile specifice sportului și ramurii pe care a ales-o. Semnificația și valoarea scopului propus, motivația și trăsăturile caracteriale ale sportivului îi vor mări capacitatea de efort pentru depășirea situațiilor dificile sau periculoase. Calități ale voinței ca tenacitatea, perseverența, curajul, ambiția stau la baza angajării depline în activitatea sportivă de performanță.

Caseta 2. Voință, acțiune, efort

■

Efortul este voluntar și conștient. Sarcina există, este „primită“, considerată obiectivă și se transformă în → cerință. Cerința este „resimțită“ și este urmată de → acțiune.

Când acțiunea întâmpină dificultăți, sportivul este „solicitat“. Dacă solicitarea este mare sau durează mult, apare → efortul și, dacă solicitarea este și mai mare, se cheamă suprasolicitare. Aceasta, când este lipsită de refacere, devine factor stresant. De aici și până la → reacții dezadaptative, adică la stres, nu mai este mult.

■

Mecanisme psihocomportamentale în situații de subsolicitare și suprasolicitare

Subsolicitarea

De regulă suntem preocupați mai mult de solicitările care ne pun la încercare capacitățile adaptative, nivelul de pregătire, deprinderile și obișnuințele de a face față acestor solicitări și acordăm mai puțină atenție „lipsei de solicitare“. Dar dacă analizăm mai bine situațiile de viață și de activitate sportivă, vom constata că „plictiseala“ sau lipsa de „activare“ nu ne lasă indiferenți. Știm foarte bine cum se manifestă „sentimentul singurătății“ sau al „izolării“, efectele lipsei de comunicare sau ale lipsei de activitate și preocupări. Pe scurt, subsolicitarea are tot atât de multe neajunsuri ca suprasolicitarea, dacă nu există suficiente mijloace de a o învinge, de a-i face față.

Subsolicitarea apare frecvent în viața sportivilor, sub cele mai diferite forme, depinzând în egală măsură de conținutul activității și de ambianță:

a) Monotonia antrenamentelor, desfășurate în același loc, cu aceeași structură și aceleași exerciții, lipsite de componente distractive și competitive, fără varietate pedagogică etc. conduce sigur spre sindromul plictiselii și al „saturației stărilor psihice“ (despre care vorbim la secțiunea despre stările de limită).

b) Condițiile artificiale ale cantonamentelor și stagiilor de pregătire în care, în afara antrenamentelor, sportivii nu prea au ce face, limitându-se la jocuri de interior, fiind lipsiți mai ales de relațiile sociale obișnuite (familie, prieteni și de comunicarea cu aceștia). Limitarea spațiului de acțiune și a altor activități libere (din teama antrenorilor de accidentare a sportivilor).

c) Neutilizarea motivației optime, a angajamentelor sportivilor și a evaluării modului de realizare a scopurilor imediate, apropiate sau îndepărtate stabilite în programul de pregătire.

Starea de plictiseală și de saturație psihică determină reducerea nivelului de activism și aspirație la sportivi. Ele vor iradia și asupra altor zone ale vieții psihice, influențând întregul sistem psihic, devenit astfel mai puțin activ, mai slab reactiv și mai neadaptat. Ieșirea din aceste stări este sugerată în chiar paragrafele cauzelor subsolicitării. Depinde de antrenori, de talentul lor pedagogic, să estompeze efectele unei activități care, într-adevăr, este și grea, și plictisitoare. Mihai Ralea a argumentat caracteristica de „amânare“ a omului, amânare care-i va aduce în viitor satisfacții mult mai mari. Este bine ca antrenorii să știe să utilizeze „sistemul liniilor de perspective“ pe care le recomandă pedagogia.

Suprasolicitarea

Am văzut mai devreme că efortul de voință se manifestă când posibilitățile adaptative obișnuite ale sportivului sunt mai mici decât solicitarea.

Suprasolicitarea este un fenomen cu intensitate relativă, ea putând fi evaluată numai în raport cu capacitățile unui individ concret. Ceea ce pentru unul este foarte dificil pentru altul este ușor sau obișnuit. Yuri Hanin vorbește despre

„zona optimă de funcționare“, specifică pentru fiecare sportiv (în Weinberg & Gould, p. 102).

Toate solicitările pot deveni suprasolicitări, pentru aceasta netrebuindu-le decât unele condiții, cum ar fi:

- durată mare de acțiune a solicitării sau prelungirea timpului de activitate a sportivului;
- repetarea solicitărilor la intervale mult prea scurte, nepermițând refacerea energiei psihice și fizice;
- prezența simultană a unui număr prea mare de solicitări de ordin psihic și fizic;
- suprasolicitarea informațională care, după cum se exprimă Restian, conduce la patologie informațională;
- acumularea în timp a unor fapte mărunte de viață;
- solicitări provenite din stările psihice (factori interni): mentalizări accentuate ale obligațiilor/sarcinilor, anxietăți, montaje (atitudini) negative, blocaje și bariere psihice etc.

Efectele suprasolicitărilor

De multe ori solicitărilor li se spune factori stresori sau factori stresanți, fără să fie deplin corect. Nici chiar suprasolicitările nu sunt stresante dacă sportivul le conștientizează, anticipându-le și apelând la mecanisme de autoreglare.

Suprasolicitările vor fi urmate de: stare de tensiune, perturbarea capacităților cognitive (neatenție, incapacitate de prelucrare corectă a informațiilor, memorie infidelă, decizii eronate), „primitivism afectiv“ după expresia lui J. Nitsch, agitație și consum exagerat de energie, refacere incompletă, reducerea motivației etc. Toate aceste simptome vor caracteriza starea de stres.

Multe solicitări sunt conștientizate, dar altele nu, fiind subliminale. Cele conștientizate și acceptate intră în sistemul de reglare voluntară cu programare — anticipare, decizie de minimax, efort, acceptarea durerii și riscului de accident. Unele sunt greu acceptate și conduc la frustrări, agresivitate, mecanisme de apărare a eului și mai apoi la stres, mai ușor de depășit decât stresul cu cauze neconștientizate. De unde rezultă că e necesară o supraconștientizare a sportivului, pentru a „intui” și imperceptibilul.

Supraantrenamentul, oboseala, surmenajul și epuizarea

Atât literatura română, cât și cea străină nu delimitează suficient de precis conținuturile noțiunilor de supraantrenament, surmenaj sau epuizare. Realitatea este foarte complexă și diferențiată, după cum sportivii sunt diferiți aptitudinal, ca pregătire periodizată specific, iar ramurile de sport cu solicitări dintre cele mai variate.

Teoria antrenamentului a descris cu lux de amănunte sindromul de supraantrenament, care este un efect al stresului de solicitare, al solicitărilor nedublate de refacere corespunzătoare (odihnă, dar și activități recreative) și care se exprimă în performanțe slabe, tulburări ale somnului, agitație, nervozitate sau irascibilitate, apatie etc.

Din punct de vedere medico-sportiv supraantrenamentul este o nevroză de suprasolicitare, o formă clinică a oboselii patologice cronice, cu manifestări polimorfe, în care rezultatul sportiv este constant scăzut; tulburările sunt în sfera psihocomportamentală (I. Drăgan, 1994). Putem vorbi deci, mai corect, despre „stare psihică de supraantrenament”.

După cum remarcă Weinberg & Gould (1995), supraantrenamentul se referă la solicitările de antrenament care sunt prea intense și de durată, pentru care sportivul nu se poate adapta, performanțele acestuia reducându-se progresiv. Surmenajul și epuizarea sunt urmările suprasolicitărilor/supraantrenamentului.

Oboseala este starea psihofiziologică cu caracter de protecție, care urmează unei anumite activități. Disconfortul care apare ca urmare a prelungirii activității este înlăturat în mod firesc prin capacitatea organismului de refacere naturală. Pauzele sau odihna din timpul zilei și mai ales al nopții — dublate de relaxare, băi, masaj, vitaminizare etc. — vor asigura refacerea capacității de lucru a sportivului. Capacitatea de performanță biologică depinde de resursele energetice, de funcțiile neuromusculare și de funcțiile psihice ale sportivului. Orice perturbare a unuia dintre acești factori, necorectată la timp, poate duce la instalarea oboselii patologice. În sport se vorbește și despre oboseală psihică, în care predomină semnele neuropsihice, în special astenia psihică, instabilitatea, scăderea capacității de concentrare a atenției, hiperreactivitate, astenie fizică, scăderea randamentului fizic etc. Refacerea, bine dirijată, readuce lucrurile la normal în câteva zile (I. Drăgan, 1989).

Tot I. Drăgan descrie, de asemenea, o formă acută a oboselii pe care o numește supraîncărcare (suprasolicitare), care exprimă un dezacord de moment între solicitare și capacitățile funcționale de răspuns adecvat pentru sportiv și care apare mai frecvent la sportivii neantrenați sau convalescenți, care forțează sau care folosesc medicamente nepermise. Dereglările sunt de ordin cardiocirculator, neurovegetativ și senzorial, ca: modificări de tonus muscular, echilibru, coordonare, tulburări senzoriale, senzație de epuizare, tulburări de orientare în spațiu și timp etc. Revenirea se poate realiza în 3–4 săptămâni. (I. Drăgan, 1989).

Surmenajul este caracterizat prin imposibilitatea sportivului de a menține nivelul eforturilor de antrenament și de a realiza performanțele obișnuite. Se manifestă prin fatigabilitate intensă, cu cefalee, amețală, tulburări neurovegetative, scăderea pragurilor senzoriale. El se poate intensifica spre neurastenie și depresie. (Gorgos, IV, 1992). Cum manifestările disfuncțiilor provocate de suprasolicitare sunt foarte asemănătoare, granița dintre aceste disfuncții este greu de trasat, diferențele fiind de ordin calitativ, dependente de caracteristicile psihosomatice ale sportivilor și de durata și felul suprasolicitărilor.

Epuizarea este manifestarea comportamentală a supraantrenamentului, fiind efectul suprasolicitării sistemelor biologic și psihic al sportivului; este oboseală patologică, încadrată în grupa nevrozelor și se exprimă prin oboseală extremă psihică și fizică, lipsa interesului, a energiei și a încrederii, relații încordate cu alții, sentimentul neîmplinirii personale, slabă stimă de sine, depresie, eficiență

profesională redusă, reacții puternice la factorii stresori zilnici etc. (Weinberg & Gould, 1995, p. 20).

Abandonul activității poate fi efectul epuizării energiei psihice și fizice a sportivilor, percepută de ei ca inabilitate sau inaptitudine pentru performanță. El face parte din mecanismele de apărare a eului.

Tabloul prezentat mai sus este, desigur, descurajant, dar trebuie să ținem seama de faptul că sportul de mare performanță pretinde eforturi deosebite și că este firesc să apară și disfuncții și chiar accidente, ultimele provenite din încercarea disperată a sportivului de a continua antrenamentul sau concursul.

Supramotivarea, în condițiile unei forțări peste măsură a limitelor, s-a soldat în unele cazuri chiar cu decesul sportivilor.

Sportivii, antrenorii, psihologii, medicii și managerii vor putea atenua și chiar înlătura diferitele disfuncții ale practicii sportive dacă vor înțelege factorii care produc supraantrenamentul și epuizarea. Ei au fost descriși astfel de Raglin & Morgan (1989), citați de Weinberg & Gould (1995), în ordinea importanței, ca rezultate ale unei anchete între sportivi:

Cauzele supraantrenamentului:

- prea multe situații de stres și tensiune;
- prea mult antrenament și exercițiu fizic;
- oboseală fizică exagerată, suferință;
- plictiseală provocată de prea multe repetiții;
- odihnă insuficientă și lipsa somnului normal.

Cauzele epuizării:

- condiții proaste de pregătire;
- oboseală fizică extremă;
- timp insuficient de recuperare după stresul competițional;

- plictiseală;
- epuizare psihică și fizică.

În termeni comuni supraantrenamentul este surmenaj. Schema de la pagina următoare arată urmările unei activități intense, prea susținute.

Un aspect particular îl prezintă capacitatea de toleranță la suprasarcini, pe care o întâlnim la unii sportivi supramotivați, căutători de risc sau senzații tari și care le pun în pericol structura biologică (fracturi, rupturi musculare, comă și chiar moarte). În situații de oboseală extremă sportivul pierde simțul realității. Sunt, de asemenea, cazuri de sportivi cărora „le place riscul“, aflându-se printre practicanții unor sporturi care dau un mare procent de accidentați (Epuran, 1991).

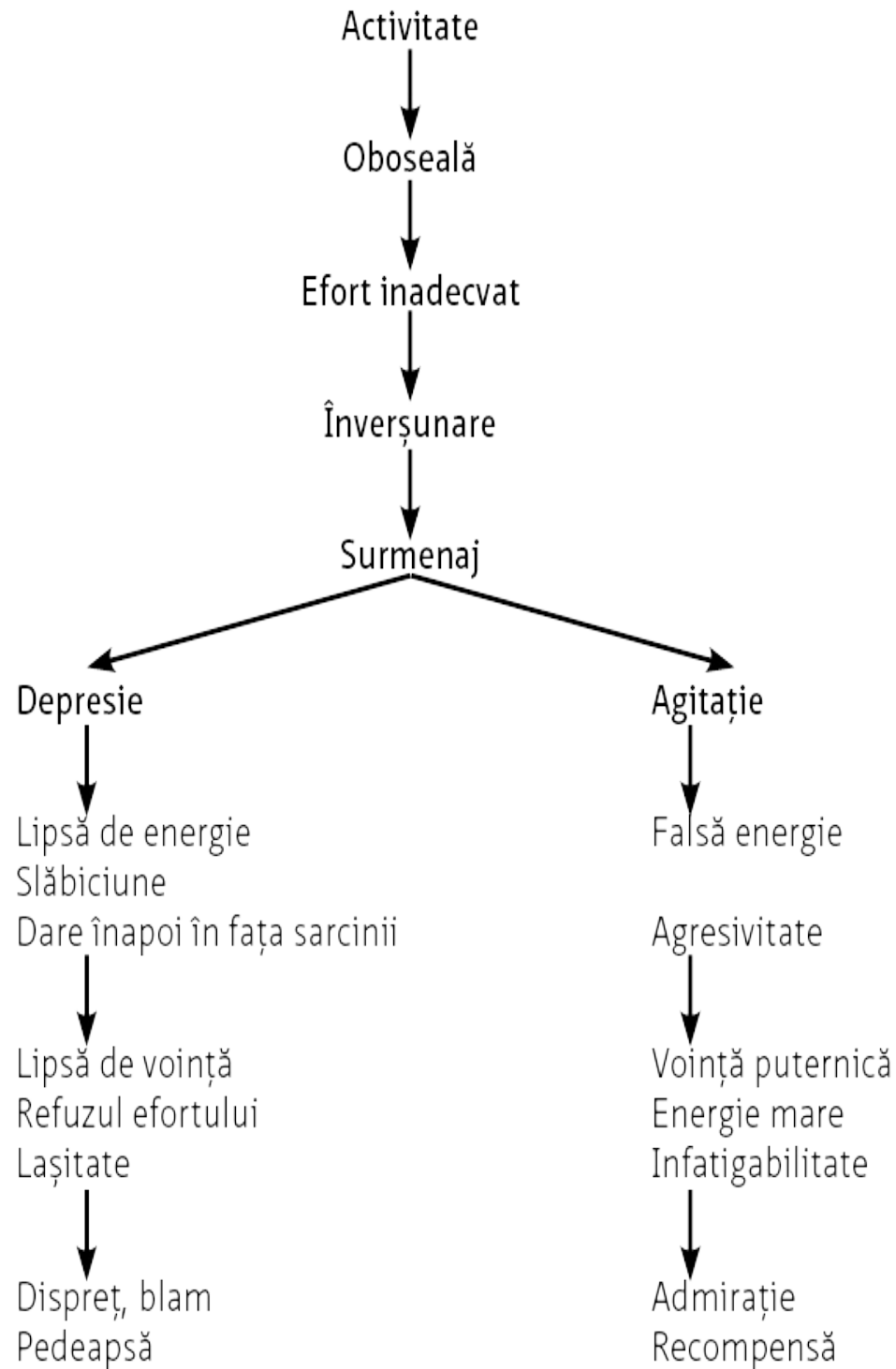


Figura 3.2. Schema efectelor surmenajului

Stările de limită

Stările psihice de limită se situează dincolo de unul sau altul dintre capetele scalei de confort psihic, față de polul pozitiv – supranormal, paranormal, ca stări de limită pozitive (entuziasm, angajament total, combativitate controlată, hiperestezie etc.) sau față de polul negativ — patologic, anormal, ca stări de limită negative (frică, abandon, teamă de eșec sau succes etc.).

Definiția stărilor psihice de limită

Stările psihice de limită sunt definite ca un ansamblu de manifestări subiective ale individului care prezintă un fond mare de tensiune, provocat de situațiile deosebit de dificile în care se află acesta: efort foarte intens la granița posibilităților organismului, pericol de accident, luptă disperată pentru reușită, mare răspundere în caz de eșec.

În stările de limită conștiința individului poate prezenta un nivel superior de acuitate (vigilență, decizie rapidă, hotărâre, activare superioară) sau poate fi parțial redusă (confuzie mentală, panică, teamă de eșec etc.), acestea exprimate fie în posibilități de adaptare, fie în reacții inadecvate situațiilor.

Tabloul psihic al stărilor de limită depinde de particularitățile individuale, de gradul de pregătire, de nivelul aspirației, de motivație ș.a.m.d. (Termes, 1972; Epuran, 1973).

Situațiile-limită din sport diferă în mare măsură de cele din viață, de unde și particularități ale stărilor psihice provocate de situațiile specifice. Astfel, în sport cele mai multe situații „critice“, de limită, sunt previzibile, pentru că se repetă, fiind chiar stereotipe: pentru ele sportivul se pregătește și este conștient că va trebui să se mobilizeze integral, până la capătul puterilor. În viața curentă

aceste solicitări survin pe neașteptate, îl găsesc pe om nepregătit și neavertizat: dacă are capacitate de mobilizare și de control al comportamentului reușește, dacă nu, eșuează, ceea ce îl poate costa sănătatea sau chiar viața, a lui sau/și a altora.

Stările psihice de limită nu trebuie reduse numai la cele provocate de situațiile extreme de mare risc, de periculozitate. În rândul lor trebuie incluse toate acele trăiri legate de fenomenul performanțial și de succes/eșec, de record și de condițiile obținerii și depășirii acestora. Situația de concurs „este o limită pe care sportivul o depășește prin mobilizare supremă a posibilităților sau de care se izbește ca de un zid“.

Starea psihică de limită este o trăire integrală. Căutarea performanței, a victoriei sau a succesului este în mod firesc generatoare de bariere, de efort, de conflicte, tensiuni și suprasolicitări, de crize și chiar dezechilibrări. Ca ființă reactivă, intențională și anticipativă, sportivul își propune nu numai adaptarea la situații, ci și învingerea, depășirea lor. Pe un anumit plan el declanșează mecanisme de activare, în timp ce pe altul se formează bariere psihice, rețineri, mecanisme de apărare a eului, amânări sau chiar abandon din cauză de cădere totală. Chiar starea conflictuală acută și intensă este o stare de limită.

Este important să avem în vedere experiențele individuale pozitive sau negative, care vor permite deplasarea mai departe a limitelor capacităților. În același timp, „trăirile“ stărilor de limită satisfac la unii sportivi trebuința de afirmare și le amplifică bucuria depășirii obișnuitului, în timp ce la alții produc insatisfacții și neadaptări care-i îndepărtează de efort, de lumea stadioanelor și de colegii lor de întrecere. În fond, experimentul pe care-l realizează sportul pentru societate trebuie să înregistreze în mod necesar victorioși și învinși — învinși glorioși!

Stările de limită pe care sportivii le trăiesc au drept cauze atât factori legați de situația de întrecere, cât și factori care depind de conținutul, cantitatea și calitatea antrenamentului și a condițiilor ambientale. Ambele categorii de factori vor acționa prin intermediul modului în care sportivul le va „interpreta“.

Caseta 3. Factorii care condiționează „stări psihice de limită“ la sportivi

■

Personalități: personalitatea sportivului — atitudini, motivație de realizare, nivel de aspirație, capacități intelectuale, imagine de sine; pregătirea „totală“ a sportivului, inclusiv capacitatea de autoreglare psihică în condiții de suprasolicitare.

De antrenament: calitatea instruirii-educației; programarea corectă a încărcăturii; refacerea fizică și psihică.

De concurs, „situaționali“: presiunea antrenorului, clubului, familiei, a mass-media; ambianța solicitantă; tipul de concurs; tăria adversarilor; atitudinea spectatorilor.

■

Caracteristici

Stările de limită se prezintă ca limite de sistem psihic, fiecare subsistem fiind dependent de celelalte și toate împreună fiind angajate în realizarea comportamentului adecvat sau neadecvat al sportivului. (Amintim aici, pe scurt, câteva subsisteme psihice: procesele psihice de cunoaștere senzorială și logică, procesele reglatorii afective și conative, activitățile psihice, factorii psihici facilitatori și activatori, trăsăturile de personalitate sau, în termeni sistemici-cibernetici, subsistemele informațional, de stocare, interpretativ, decizional, activator-reglator).

Dintre caracteristicile stărilor de limită vom reține:

1. Condiționare multiplă, pe de o parte de factorii sistemului psihic al

sportivului, pe de altă parte de factorii situaționali.

2. Individualitate și originalitate, întrucât formele de manifestare depind de structura de personalitate, iar pe de altă parte de nivelul de pregătire și de capacitățile psihice interpretative și reglatorii ale sportivului însuși.

3. Variabilitate în timp, ca urmare a efectului de antrenare și, în același timp, a modificării evenimentelor, care prezintă caracteristici informaționale generatoare de stări anxioase și „bariere cognitive“. Repetarea situațiilor-limită acționează ca factor stresant, care poate duce la manifestări patologice, dacă nu se iau măsuri psihoprofilactice adecvate.

4. Relativitate, în raport cu posibilitățile și particularitățile sportivilor, ca indivizi și ca grup. Vorbim astfel de caracterul istoric al acestor limite, de evoluția lor în timp, care ține și de progresele științei în pregătirea sportivilor.

5. Dublă manifestare, spontană și/sau provocată. Dificultățile sunt reale, fiind evaluate subiectiv, ca mai mult sau mai puțin amenințătoare. Ele pot fi și imaginare, în care caz sugestia și autosugestia sunt responsabile de caracterul pozitiv sau negativ al trăirii sportivului.

Tabelul 3.6. Conduita în stări psihice de limită (Epuran, 1973)

■

Funcții	Manifestări
Pozitive	Negative
Cognitivă	Hiperestezie și concentrare Luciditate mentală Calcul tactic și de
Afectivă	Hipertimie pozitivă Entuziasm, încredere Sentimentul răspunderi
Volitivă	Hotărâre Combativitate Perseverență Curaj Stăpânire de sine
Motivațională	Normomotivație Aspirație realist-pozitivă

■

Experiențele „de vârf“

Ca aspect al stărilor modificate de conștiință, se distinge experiența de vârf sau realizarea de vârf (peak experience; eak performance, engl.). Analizând metoda filosofică de cercetare în sport, Thomas și Nelson (1997, II, pp. 56–64) denumesc aceste stări ca moment perfect, moment desăvârșit cu referire la trăirile sportivilor care realizează comportamente de excepție, neașteptate și deosebit de emoționante, într-o stare de „plutire“.

Pentru realizarea celor mai bune performanțe, Tom Kubistant (1986, p. 13) începe prin a defini starea „optimă“ ca „mărimea sau nivelul în care ceva este în gradul cel mai mare favorabil realizării unui scop, care atinge cele mai consistente și eficiente rezultate“ și starea „maximală“ ca fiind „cea mai mare cantitate sau valoare obținută într-o activitate, sau performanța maximă pe care o atinge cineva, pe baza abilităților și a experienței, fără să țină seama de cost“.

Pentru acest autor, „experiențele de vârf“ sunt acele experiențe puțin frecvente în care individul transcende într-o stare de frumusețe, venerație, uimire, extaz, claritate, simplitate, calm, ordine, înțelegere și înțelepciune, între altele! De obicei nu sunt nici planificate nici prevăzute, aceste experiențe fiind salturi de integrare și sinteză care-l proiectează pe individ și performanța sa în noi dimensiuni. În situația aceasta performanțele sportive sau de altă natură sunt mult mai mult decât suma deprinderilor, capacităților și experienței individului, toate la un loc.

Pentru cele de mai sus Kubistant îl citează pe A. Maslow (1986), al cărui concept de „experiență de vârf“ este potrivit persoanelor metamotivate. În general, experiența de vârf constituie momentul în care un individ trăiește un puternic sentiment de exaltare, venerație, uimire, încântare. Aceste experiențe sunt, de regulă, relatate de persoanele cu nivel bun de autorealizare, ca momente hotărâtoare care au produs schimbări majore în viața lor. Într-un sens mai concret, experiența de vârf include sentimente de plenitudine care le umple viața. Pentru Maslow experiențele de vârf fac parte din devenirea noastră, ca oameni.

Murphy și White (1978) au descris astfel aceste experiențe în sport:

„Experiențele sportive constau din multe sentimente și idei aparte. Am înregistrat mai mult de șaizeci de feluri de senzații în sport, de la simpla stare de bine la momente exotice, când corpul pare că și-a oprit curgerea timpului, își schimbă forma sau eliberează sufletul să călătorească afară din corp“.

„Experiențele sportivilor se întind de la viteza amețitoare a evenimentelor la explozie de putere, la mișcări miraculoase sau de la extaz la seninătate, calm sau de la detașare și libertate deplină la unirea cu lucrurile, de la sentimentul de confort la cel de straniu, când corpul își pierde greutatea și sportivul simte că plutește sau zboară“ (cit. Kubistant, 1989, p. 15).

Ravizza (1977) a realizat o anchetă între sportivii a 12 sporturi diferite, pentru a relata trăirile lor în momentele de realizare a celor mai mari performanțe.

„Momentele cele mai grozave“ corespund descrierilor lui Maslow. Din 20 de sportivi, toți au raportat pierderea fricii, 95% o completă cufundare în atenție, sentiment de bine și senzația de control complet și autoevaluare; 90% dintre sportivi consideră că performanțele excepționale sunt realizate fără efort. Dar, spre deosebire de părerea lui Maslow, aceste experiențe sunt limitate la circumstanțele imediate, fără impact major în schimbarea vieții indivizilor. (cf. Hjelle & Ziegler, 1992, p. 472).

Tom Kubistant semnalează fenomene de alterare, de schimbare la față a percepțiilor: timpul pare că și-a schimbat durata, evenimentele fie că se petrec foarte repede, fie că par a sta pe loc pentru a ajuta adaptările sau pentru a pregăti detaliile acțiunilor. Rezistența crește considerabil, cu senzația unei rezerve de energie pentru mai multe zile. Când întreprind ceva, atenția este la așa nivel de concentrare, încât ajunge pentru multe ore.

Completăm datele literaturii cu câteva exemple care oglindesc într-o modalitate sumbră stări de limită și stări modificate de conștiință:

1. Alpiști, iarna, epuizați și înfrigurați — ca de altfel și cei care sunt în situația de a îngheța iarna — nu mai percep frigul, uită de starea lor, simt nevoia imperioasă de somn, au senzații de cald și, dacă nu sunt ajutați să rămână treji, îngheață și mor. „Moartea albă“ e dulce!

2. În escaladele la mare altitudine, fără mască de oxigen, la peste 7 000 m, înaintarea se face cu doi-trei pași pe minut, dar alpinistul nu are conștiința lentorii deplasării; timpul este contractat.

3. Scufundătorii la adâncimi mai mari de 50 m trăiesc beția „adâncurilor“, cu pierderea simțului realității și al autoconservării. Ei trebuie să facă opriri la anumite paliere pentru decompresie, altfel, ridicarea bruscă face să „fiarbă sângele“, producând embolie.

4. Pe munte, iarna, când ceața este foarte densă de nu-ți vezi nici picioarele, percepțiile spațiale sunt modificate: înclinarea pantei nu mai este percepută corect, de unde pericolul unei alunecări fatale.

Relația solicitărilor cu pregătirea psihică

Este firesc ca pregătirea psihică să urmărească deplina adaptare a sportivului la solicitările antrenamentului și concursului.

Strategia demersului psihagogic este, de regulă, următoarea:

1. analiza solicitărilor specifice din antrenament;
2. analiza solicitărilor din concurs;
3. analiza solicitărilor sociale-familiale-ambientale;
4. diagnosticarea capacității psihice actuale a sportivului și prognoza dezvoltării ei într-un timp rezonabil;
5. stabilirea scopurilor performanțiale în timp apropiat și îndepărtat;
6. stabilirea obiectivelor globale, generale ale activității sportivului: finalități, motivație, activare, direcții de autoreglare;
7. stabilirea conținutului pregătirii — pe factori, mijloace și metode, în timp apropiat și îndepărtat, ținându-se seama și de condițiile sociale-familiale-ambientale ale sportivului;
8. alcătuirea planurilor concrete-operaționale, pe perioade scurte, medii și lungi,

cu precizarea conținutului pregătirii, a mijloacelor adecvate și a metodelor;

9. precizarea modalităților și instrumentelor de evaluare a fiecărei sarcini prevăzute în schema strategică de acțiune;

10. acordare de timp și spațiu pentru corectare și ameliorare a întregului demers.

Concluzii

Majoritatea tipurilor de solicitări au aspect fenomenal/fenografic, în timp ce substratul lor funcțional poate fi cunoscut prin analiza de conținut a acestora.

Astfel, grupând tipurile de solicitări, putem avea în vedere cerințe care privesc sistemul osteoarticular, sistemele funcționale fiziologice, biochimice și endocrine, sistemul psihocomportamental (percepțiile, atenția, memoria, gândirea operațională, imaginația, efortul de voință, trăirile subiective emoțional-sentimentale, atitudinile, aptitudinile, caracteristicile temperamentale etc.) și sistemul relațiilor psihosociale (comunicarea, relațiile preferențiale afective și operaționale în grup, sociomotricitatea, acceptarea altora, colaborarea etc.). Toate acestea exprimă solicitări adresate sistemului integral al personalității sportivului și conving, dacă mai era nevoie, de însemnătatea factorilor bio-psihosociali în obținerea performanțelor superioare.

Vom accentua astfel faptul că solicitările la care este supus sportivul sunt adresate întregului sistem al personalității sale, constituită biologic-psihologic-social și care dispune de mecanisme adaptative genetice de homeostazie și de homeorhesis (de reglare a proceselor evolutive programate).

Aplicație:

Încercați să delimitați sensurile termenilor „solicitare“, „sarcină“, „încercare“, „exigență“, „obligatie“, „îndatorire“, „lucru impus“ etc., făcând legătura cu activitatea voluntară și postvoluntară, cu motivația, responsabilitatea și să răspundeți la întrebarea: orice activitate este „solicitare“?

Refacerea psihică

Refacerea psihică a sportivului de înaltă performanță, supus prin însuși specificul activității de antrenament și concurs la eforturi fizice și psihice deosebit de mari, este o problemă complexă care intră în sfera de competență a echipei care asigură pregătirea și răspunde de performanța acestuia.

Postulate. Ca și pregătirea pentru activitate, refacerea trebuie să țină seama de câteva postulate principale. Cel mai important, după opinia noastră, este acela că sportivul este un sistem dinamic hipercomplex, integral, și că numai rațiuni de analiză ne mai permit să tratăm separat funcțiile biochimice de cele neuromusculare, psihice ș.a.m.d. Alt principiu este acela că, vizând optimizarea sau mai bine zis maximizarea capacității de performanță, pregătirea sportivă este o acțiune praxiologică și deci trebuie să ia în considerare și să asigure toate mijloacele și tehnicile de potențare a individului. Între factorii de potențare, nivelul conștiinței sociale, interesele, motivația, conștientizarea activității concrete ș.a.m.d. dețin locuri de frunte, alături de condițiile sociale și material-organizatorice.

În mod deosebit avem în vedere activitatea reglatorie a comportamentului, care se realizează ca necesitate de echilibrare a individului cu ambianța și activitatea. În sportul de performanță aflăm toate cele trei forme de reglare descrise de Mihai Golu (1975): de stabilizare, optimizare, dezvoltare.

Procesul pedagogic-metodic va realiza intențiile educaționale utilizând alternativ, într-o ordine impusă de situații și subiecți, acest triunghi de forme reglatorii ale conduitei sportivului, punând accent, chiar la sportivii tineri, dar talentați, pe reglarea de dezvoltare.

Caracteristici. Refacerea psihică a sportivului este un fenomen adaptativ care se produce în condițiile unui anumit consum psihic și ale unei anumite deteriorări a mecanismelor psihocomportamentale. Ea este înrudită tematic cu pregătirea și asistența psihologică, precum și cu manifestări și stări psihice, ca tensiunea și stresul psihic, stările de limită, motivația performanței, succesul, eșecul și accidentul ș.a.m.d.

Refacerea psihică este un proces complex: începe odată cu anticiparea activității (așa cum, înainte de excursie ne gândim și luăm măsuri pentru masa și popasul de seară), continuă cu complexul de mijloace utilizate proporțional cu intensitatea (relativă) a activității/efortului și se încheie prin asigurarea condițiilor progresului în etapele următoare.

Ce se deteriorează și ce trebuie refăcut? Ca urmare a efortului psihic și fizic din antrenament și mai ales din concurs, deteriorările se adresează mecanismelor psihocomportamentale adaptative, reglatorii, cognitive, afective și conative. Ca urmare, înregistrăm două grupe de astfel de deteriorări: o creștere accentuată a tensiunii psihice, care poate avea și aspect de stres, și o scădere pronunțată a energiei psihice, un consum care are nevoie neapărat de recuperare.

Aceste efecte ale efortului prelungit sau foarte intens se pot manifesta singular sau combinat. Limbajul curent vorbește despre oboseală și surmenaj, dar în condițiile efortului maximal din sport deseori apar manifestări nevrotice, exprimate prin agresivitate, anxietate, hiperemotivitate, abandon, blocaje, fobii, fixații ș.a.m.d.

Cauzele „consumului psihic” și ale „stresului psihic”. O primă categorie este a cauzelor directe, firești, nestresante, constituite din însuși efortul complex (psihofiziologic) pe care îl depune sportivul în activitate. Aceste eforturi se vor repercuta asupra sferei intelectuale, în direcția funcționării proceselor informaționale (vigilență, percepție, memorie, gândire, decizie), ca și asupra sferei conative, prin reducerea capacității de muncă și deci a nerealizării integrale a scopului propus. Consumul energiei psihice, oboseala, va acționa ca un inhibitor al nivelului aspirației și ca urmare va determina o reducere a efortului până la completa încetare a acestuia. Mecanismul de apărare biologică își găsește astfel o „scuză” în lipsa dorinței subiectului de a mai lucra.

La efortul fizic și intelectual, legat de sarcinile motrice specifice, se adaugă efortul moral, al responsabilității, conștiințiozității, simțului datoriei, care mărește și el consumul energiei psihice. Accidentările, ca de altfel insuccesul sau succesul, sunt, de asemenea, surse de consum al energiei psihice.

În a doua categorie de cauze intră situațiile și activitățile stresante. Efortul și deci consumul psihic au în acest caz o caracteristică specifică, și anume conștientizarea de către sportiv a neputinței sale de a depăși momentele critice sau a pericolozității situațiilor (în special cele de tip moral, care-i angajează

prestigiul, amorul propriu, care atentează la securitatea personală și pun bariere în calea dorinței de afirmare).

Între cauzele concrete care produc supraîncordarea psihică, hipertensiunea și stresul, vom menționa: a) antrenamentele și concursurile dure, de importanță mare, cu adversari foarte tari; b) suprasolicitarea morală, prin accentuarea răspunderii în cazul insuccesului; c) subsolicitarea psihică în taberele/cantonamentele de pregătire în care totul se reduce la antrenament și la activități de „umplere a timpului“, fără satisfacțiile activităților cotidiene, obișnuite; d) inadecvarea pedagogică, lipsa de tact și de măsuri instructiv-educative; e) reacția de „incompetență“, în cazul în care sportivul conștientizează barierele obiective sau subiective care stau în fața realizării performanței ș.a.m.d.

Deteriorarea mecanismelor psihoreglatorii va fi favorizată de structura individuală „sensibilă“ a unor sportivi, de climatul psihosocial-cultural necorespunzător, ca și de unele condiții sau situații „incomode“ în antrenament sau concurs.

Mijloacele refacerii psihice. Cunoscând manifestările consumului și deteriorării psihice din timpul și din cauza activității sportive de performanță, problemele la care specialiștii răspund în continuare sunt următoarele: În ce măsură aceste manifestări pot fi prevenite sau atenuate?; Dacă s-au produs, pot fi refăcute și în ce măsură (total sau parțial)?; Există posibilitatea de „supracompensare“ a stării psihice, așa cum se prezintă fenomenul în domeniul fiziologic? Se pare că nu sunt argumente împotriva unor răspunsuri afirmative la aceste întrebări.

Mijloacele refacerii psihice se vor orienta deci spre:

- a) prevenirea unui consum psihic excesiv și a unei deteriorări prea mari a mecanismelor psihocomportamentale;
- b) refacerea rapidă și completă;
- c) supracompensarea capacității reglatorii psihice a sportivului.

Complexitatea fenomenului de consum și deteriorare psihică explică și apelul la utilizarea unui mare număr de mijloace de refacere de ordin pedagogic, psihologic, psihoprofilactic și chiar psihoterapeutic, fără să le amintim pe cele din sfera medicinei și care se adresează „substratului“ biologic al individului.

Aplicarea acestor mijloace este de competența antrenorului, a psihologului și a medicului, dar tot atât de importantă este și formarea la sportivi a capacității și deprinderilor de a-și autoregla stările psihice înainte, în timpul sau după terminarea concursului.

a) O primă categorie de mijloace este oferită de metodică pregătirii psihice a sportivului, care are ca obiectiv creșterea capacității psihice a acestuia și a rezistenței la factorii perturbatori ai comportamentului. Realizarea unei bune pregătiri psihice a sportivului va constitui și suportul prevenirii sau atenuării deteriorărilor. Este suficient să amintim însemnătatea acelor mijloace de educație și pregătire psihică adresate motivației optime, conștientizării sarcinilor, constituirii seturilor anticipative, modelării acțiunilor, formării priceperilor de adaptare a conduitei la versatilitatea situațiilor (învățare de strategii alternative pentru adaptarea flexibilă față de situațiile din concurs; supraînvățare și suprapregătire pentru a avea rezerve funcționale și posibilități de răspuns la condiții neobișnuite), formarea unor atitudini specifice de rezistență la stres și frustrare ș.a.m.d. Pregătirea psihică adecvată specificului solicitărilor concursurilor de mare răspundere va asigura atât prevenirea, cât și refacerea acelor efecte care sunt firești, pe care sportivul le anticipează și față de care nu manifestă reacții de inadaptare.

b) Într-un anumit fel, pregătirea psihologică cuprinde și elemente de profilaxie, dar acestea sunt constituite în mod deosebit de mijloacele asistenței psihologice și de cele de psihoigienă. Dacă în pregătirea psihologică accentul este pus cu precădere pe dezvoltarea diferitelor funcții psihice solicitate de activitatea sportivă și care trebuie modelate într-un anumit fel, în asistența psihologică accentul cade pe relația antrenor–psiholog și sportiv, pe climatul psihosocial, pe climatul educogen și pe deprinderile de psihoigienă. Pregătirea psihologică este în mod deosebit activă; asistența psihologică este activ-defensivă, urmărind formarea la sportiv atât a capacității de autoconducere și autoreglare, cât și a celei de autoprotecție. Considerăm că atmosfera și climatul educogen (competența antrenorului, stilul umanitar de exigență, dar și de respect pentru sportivi, tonul și limbajul comunicării, individualizarea premierilor, sancțiunilor și reproșurilor) permit eliberarea sportivului de teama urmărilor în caz de nereușită și pun bazele unei remontări rapide și fără urmări în caz de insucces.

c) Metodele de autoreglare dețin un loc important în refacerea psihică, întrucât sportivul — chiar foarte tânăr — dobândește sau ar trebui să dobândească priceperea și chiar obișnuința de a-și orienta și conduce comportamentul în

conformitate cu cerințele activității. În ultimele decenii s-au răspândit și perfecționat tehnicile de relaxare, tehnicile antrenamentului autogen, psihoton, alfagenic, sofrologic, de meditație. Dezvoltarea metodelor de autoreglare s-a produs în legătură directă cu fenomenul de creștere a nivelului de conștientizare a activității sportivului, determinat de nevoia ca acesta să realizeze în mod individual o bună parte din programul de pregătire, având în vedere numărul mare de ore pe care-l solicită antrenamentele pentru performanța de nivel superior. Metodelor de autoreglare psihică amintite mai sus — care se aplică atât înainte, cât și după efortul sau stresul competițional — le adăugăm tehnicile de autoeducare a voinței, de autocunoaștere și autoapreciere, de autoinstruire care atrag tot mai mult atenția lumii sportive. În direcția aceasta este însă nevoie de acțiuni concrete și eficiente, ținând seama de tinerețea și de lipsa de maturitate a personalității sportivilor care aspiră la consacrare.

d) Metodele reglării psihice prin factori externi, de natură psihoprofilactică și psihoterapeutică, cuprind diferitele forme de sugestie (de exemplu, de la demonstrație la convingere), hipnoza, somnul provocat, meloterapia ș.a.m.d. Aplicate individual sau în grup ele sunt utilizate diferit, după reactivitatea generală a sportivilor și în raport cu situațiile concrete, de cele mai multe ori nerepetitive. Evident, cazurile speciale de surmenaj sau reacțiile psihice mai profund dezorganizatoare vor fi privite cu atenție, utilizându-se gama întreagă de procedee psihoterapeutice (psihoterapia de încurajare, de susținere, reeducare ș.a.m.d.).

Se poate afirma că ne aflăm în fața unui sistem de mijloace ale refacerii psihice ale sportivului. Aplicarea acestui sistem — a diferitelor tehnici în concordanță unele cu altele — necesită consecvență din partea echipei specialiștilor (antrenor, psiholog, medic). Refacerea psihică face parte integrantă din conținutul pregătirii și asistenței psihologice a sportivului. Ea se aplică în toate situațiile (antrenamente, concursuri, activitate liberă) și pe toată durata carierei sportive. O atenție deosebită trebuie acordată metodologiei aplicării mijloacelor amintite în timpul întreruperilor sau pauzelor concursurilor, precum și în timpul ce urmează imediat încheierii întrecerii („la cald”). Tratatament special și atenție deosebită necesită stările psihice negative, de tip depresiv, care apar după insucces și, în unele cazuri, după succes, stări cu atât mai marcante cu cât unii dintre sportivi aparțin categoriilor tipologice labile.

Sportul de mare performanță este de cele mai multe ori dur, solicitant și stresant. Înțelept este deci, ca pentru copii, juniori, femei, asistența psihologică să se țină

seama, pe de o parte, de lipsa de experiență a unora și, pe de altă parte, de fragilitatea psihică a lor și să cuprindă, în consecință, măsuri suplimentare de psihoprofilaxie și psihoterapie.

În secțiunea a doua a acestui volum sunt descrise mai pe larg aspectele reglării stărilor psihice și metodele formării deprinderilor psihice de autoreglare, toate destinate asigurării eficienței și fiabilității comportamentului complex al sportivilor.

CAPITOLUL 4. Psihologia antrenamentului

Introducere

Antrenamentul este pregătire, instruire, educație, pe scurt formare și, evident, condiție a performanței. Acest fapt este acum un loc comun. Vom arăta în cele ce urmează care sunt resorturile psihologice ale pregătirii sportivilor în antrenament.

Așa cum am subliniat în capitolele anterioare, performanța sportivă este multiplu determinată și este foarte greu de stabilit care dintre factori are ponderea cea mai mare, atunci când cifrele ei sunt la limitele superioare ale capacității individului. Este clar că, prin definiție, sportul este competiție, întrecere cu spațiul, cu timpul, cu gravitația, cu natura, cu alții și/sau cu sine. Sportul de performanță este o activitate specifică de limită a posibilităților fizice și psihice ale individului. Este un experiment social în care își verifică forțele un mare număr de științe și discipline cu caracter științific, nu de puține ori înregistrându-se și eșecuri din cauza unor disfuncții ale aplicării legităților acestor științe.

Ca și cel care o realizează, performanța sportivă este rezultatul reunirii în sistem a trei componente: biologică, psihologică și socială. Componenta biologică este de natură somatică, biochimică, fiziologică; componenta psihologică cuprinde întreaga personalitate a sportivului, aspirațiile și idealurile, voința, creativitatea și multe altele; componenta socială înglobează întreaga cultură și civilizație, știința, cultura, tehnica și, în mod deosebit, relațiile interumane. Acest triumf de factori constituie o unitate, un sistem, fiecare dintre ei fiind în interacțiune cu ceilalți. Să luăm, de exemplu, aptitudinile pentru performanța sportivă: în ele se contopesc componentele genetice (predispoziții, însușiri somatice, ale activității nervoase centrale etc.), psihice (gândire, creativitate, voință, motivație pentru performanță, control emoțional etc.) și sociale (educație, instruire și tehnologii instructionale, organizarea orientării și selecției, managementul ș.a.m.d.) — toate acestea într-o așa de mare și variată combinație, încât numai măiestria (știința și

arta) antrenorului le poate armoniza în vederea atingerii optimului de performanță.

Creșterea capacității de performanță a omului este scopul principal al complexului proces de pregătire și asistență sportivă, pregătire care cuprinde nu numai activitatea de antrenare, ci și toate măsurile de organizare științifică a acesteia. Chiar și sistemul competițional este astfel proiectat încât să le confere sportivilor cele mai bune condiții pentru realizarea performanțelor dorite.

Antrenamentul „total“

Urmărind maximizarea capacității fizice și psihice a sportivului (și a echipei, în sporturile colective), antrenamentul este privit ca un demers pluridisciplinar și chiar interdisciplinar, realizat de către o echipă de specialiști. Conceptul de „antrenament total“, apărut în deceniul al 7-lea al secolului XX, are în vedere dezvoltarea completă a individului și a echipei. Maximizarea performanței nu se poate obține fără maximizarea personalității sportivului, în acest proces tehnicienii fiind obligați să facă apel și la alte resurse de eficiență a pregătirii, în afara activității propriu-zise de antrenament. Antrenorii apelează astăzi, mai mult decât acum zece ani, la tehnicile de relaxare și antrenament mental, la tehnicile de control al anxietății și stresului, de conștientizare corporală, de dezvoltare a încrederii în sine etc. — care sunt integrate în ceea ce numim „antrenament de psihoreglare“ — acordând mai multă atenție măsurilor profilactice și de refacere, precum și „antrenamentului invizibil“. Aceste orientări și tehnici nu sunt chiar noi, dar nu au fost luate în considerare decât atunci când mijloacele proprii antrenamentului „fizic“ nu au mai fost satisfăcătoare.

În continuare vom descrie, pe scurt, conținutul psihologic al „antrenamentului total“. Fiind vorba despre o activitate umană, desfășurată de oameni (antrenori, tehnicieni, cercetători) în slujba omului (sportivi, echipe), tot ceea ce se întreprinde pentru desfășurarea ei la nivelul maximal al eficienței are în mod evident conținut psihologic, cu atât mai mult cu cât ne ridicăm pe scara valorilor și exigențelor. Conceptul psihosomatic a fost înlocuit treptat de conceptul triadic amintit mai înainte, bio-psihosocial, în lumina căruia explicăm fenomenele și în

același timp dorim să le controlăm.

Încă de acum câteva decenii s-a considerat că antrenamentul sportiv propriu-zis are cinci laturi, numite și componente sau factori: pregătirea fizică, pregătirea tehnică, pregătirea tactică, pregătirea teoretică și pregătirea psihică. De curând s-au adăugat factorii refacere și pregătire artistică. Pentru cei mai mulți antrenori este cunoscut faptul că fiecare latură a pregătirii sportivului are și un anumit grad de încărcătură psihică (oare se poate vorbi despre rezistență fără a o lega de voință, sau despre tehnică fără a respecta legile învățării și ale transferului?). Pe această bază noi considerăm că „pregătirea psihică” a sportivului nu se realizează numai prin latura care-i poartă numele, ci și prin toate celelalte laturi ale antrenamentului propriu-zis și, de asemenea în antrenamentul de psihoreglare, antrenamentul invizibil și prin toate acțiunile sociale-manageriale.

Tabelul 4.1. Antrenamentul total

■

ANTRENAMENTUL TOTAL

A. Antrenamentul propriu-zis:

•

Pregătirea fizică

•

Pregătirea tehnică

•

Pregătirea tactică

•

Pregătirea teoretică

•

Pregătirea psihică

•

Pregătirea artistică

•

Refacerea

B. Antrenament mental

C. Antrenament de psihoreglare (formarea deprinderilor psihice)

D. Antrenament invizibil

■

Despre conținutul psihologic al factorilor antrenamentului vom discuta într-unul dintre paragrafele următoare, iar despre reglarea și autoreglarea stărilor psihice, într-un capitol aparte.

Antrenamentul „invizibil“ este definit ca un ansamblu de comportamente care au la bază atitudini, convingeri, deprinderi și obișnuințe de respectare a tuturor regulilor de igienă fizică, psihică, socială, menite să asigure nu numai calitatea vieții sportive, dar și profilaxia ei. Regimul alimentar, de odihnă și refacere, viața sexuală, activitățile sociale și recreative, hobby-urile etc., toate trebuie să fie „controlate“ de o singură lege sau regulă: creșterea energiei psihice și păstrarea acumulărilor realizate prin pregătire.

Antrenamentul psihologic

Am folosit cu alt prilej (1980) sintagma „antrenament psihologic“, înțelegând prin acesta întregul sistem de orientări, activități și conținuturile acestora în care psihologicul este nu numai prezent, dar trebuie să fie și învățat, dezvoltat și aplicat. Iată conținutul acestuia, care constituie fondul psihologic al întregului proces de pregătire a sportivului, atât în antrenament, cât și în concurs.

Câteva dintre componentele „antrenamentului psihologic“ sunt proprii antrenamentului sportiv și le vom discuta în continuare.

Instruirea psihologică a sportivilor

Dacă presupunem că antrenorii au cunoștințe generale în domeniul psihologiei, este sigur că sportivii nu le au, fie că sunt copii, juniori sau seniori. De ce trebuie ca antrenorii să le aibă, iar sportivii să dobândească cunoștințe de psihologie ? Răspunsul este următorul:

1. fie că au urmat la liceu un curs de psihologie, fie că nu, cunoștințele de psihologie le întregesc concepția generală despre om, despre sufletul și comportamentul său; 2. o bună cunoaștere de sine este condiționată de existența acestor cunoștințe; 3. autoeducația și, mai ales, autoreglarea stărilor psihice în condițiile comportamentului performanțial depind hotărâtor de înțelegerea mecanismelor psihocomportamentale; 4. colaborarea cu colegii și antrenorii, înțelegerea, acceptarea și comunicarea cu ei se pot realiza tot pe baza acestor cunoștințe; 5. cel care are cunoștințe de psihologie învață mai ușor și mai temeinic, înțelege rațiunea exersărilor îndelungi și chiar plictisitoare, suportă diferitele stresuri cauzate de „izolarea socială” a cantonamentelor etc.

Tabelul 4.2. Antrenamentul „psihologic”/Asistența psihologică

■

„Antrenamentul” psihologic

•

Instruirea psihologică (a antrenorilor și sportivilor)

•

Psihologia instruirii

•

Psihologia educației

•

Pregătirea psihică

•

Pregătirea psihică pentru concurs

•

Reglarea și autoreglarea stărilor psihice – formarea deprinderilor psihice

•

Psihoprofilaxia

•

Psihoterapia

Asistență psihologică – ca sinteză a celor enumerate mai sus.

■

Cine îi va instrui pe sportivi în tematica psihologiei? În primul rând, psihologii; în al doilea rând, antrenorii care au cultură psihologică; în al treilea rând, sportivilor li se vor recomanda spre lectură/vizionare cărți și articole/filme cu conținut psihologic. Discuțiile cu caracter psihologic, de analiză a unor situații, la care participă psihologul, antrenorul, medicul, pot fi foarte instructive pentru sportivi, dacă se fac „la rece“, în condiții de relaxare și nu imediat după un eșec.

Conținutul programului de instruire psihologică va cuprinde noțiunile elementare ale acestei științe, cu accent pe manifestările specifice din activitatea sportivă, pe posibilitățile de a stăpâni aceste manifestări și de a le ameliora în direcția creșterii eficienței lor.

Iată câteva dintre aceste teme: mecanismele percepțiilor spațiale, temporale și ale mișcărilor; reprezentările și rolul lor în învățarea motrică și antrenamentul mental; caracteristicile gândirii, imaginației și creativității; caracteristicile atenției și memoriei în sport; caracteristicile învățării motrice și tipologia deprinderilor din sport; atitudinile și motivația pentru sport; reglarea afectivă și voluntară a activității sportivilor; structura aptitudinilor sportivului; temperamentul și caracterul; comunicarea în activitatea sportivă — instruire, educație, relații în grupul sportiv; problemele autoeducației și maximizării performanței. Toate acestea se găsesc în manualele de psihologie aplicată la sport. Pentru probleme mai speciale, însă, studiul acestui volum va fi foarte profitabil. Este vorba, în concluzie, despre cunoștințe elementare, dar bine structurate pe tematica psihocomportamentală a sportivilor. Ei trebuie să știe că emoțiile sunt firești, dar că pot fi și „controlate“, că anxietatea poate fi redusă, că efortul voluntar poate fi maximizat, că gândurile negative pot fi eliminate și înlocuite cu gânduri pozitive, că încrederea în sine se dezvoltă, că așa-numitul stres poate fi evitat sau stăpânit etc. Realizarea acestui obiectiv nu va fi ușoară, dar avem în vedere și faptul că printre factorii antrenamentului este și cel al pregătirii teoretice! Și această pregătire va trebui să fie planificată eșalonat și gradată după vârsta și nivelul intelectual al sportivilor.

Instruirea psihologică nu se va limita numai la „cunoștințe“ și „convingeri“. Este necesar ca antrenorul, dublat de psihologul specialist, să asigure exercițiile specifice formării, la sportivi, a obișnuințelor și deprinderilor psihice, împreună cu dezvoltarea capacității de autoapreciere și de autoinstruire.

Nu discutăm aici despre pregătirea antrenorilor în domeniul psihologiei sportului. Ea se realizează — sau ar trebui să se realizeze — în cadrul studiilor de calificare profesională și, în continuare, prin lecturi și participări la stagii speciale. Chiar acest manual le este adresat lor.

Recomandări/Aplicații

- Evitați stilul „didactic”;recurgeți la exemple, pe care le discutați liber.
- Exemplificați mai ales aspectele pozitive ale comportamentului sportivilor. Ei vor înțelege ce lipsuri au.
- Analizați rezultatele din concurs sau meciuri numai după ce a trecut surescitarea de succes sau eșec.
- Oferiți-le sportivilor prilejul de a se autoevalua, de a se autoanaliza.
- Încurajați exprimarea liberă și sinceră a opiniilor și folosiți aspectele pozitive ale lor pentru a le consolida.
- Când demonstrați și explicați elemente tehnice, scheme tactice sau prevederi de regulament arătați și temeiurile psihologice (cognitive, motivaționale și operaționale) ale acestora.

Psihologia instruirii și a învățării

Ce este instruirea? Proces organizat, condus de antrenor/profesor în care sportivii/elevii sunt „angajați” pentru realizarea unor performanțe sportive/școlare.

Obiectivele instruirii: formarea la sportivi a unor sisteme de cunoștințe, priceperi, deprinderi, atitudini, pe baza cărora aceștia vor demonstra capacitățile de integrare în activitățile profesionale, școlare și sportive.

Cum instruirea este realizată prin participarea celor doi „actori” — antrenorul și

sportivul —, este firesc să discutăm, fie și pe scurt, nu numai despre rolurile lor, ci și despre mecanismele psihologice ale activității de instruire. Pe de o parte, antrenorul predă, iar pe de altă parte, sportivul învață.

Problemele generale ale procesului de instruire sunt prezentate în manualele de pedagogie, pe care cu siguranță antrenorii le-au studiat. În rândurile acestea vom sublinia numai nevoia de a fundamenta procesul metodic al instruirii pe legitățile psihologice ale predării și învățării.

Am convenit de la început că antrenorul trebuie să fie și psiholog, pentru că lucrează cu oameni, mai ales copii și tineri. A fi psiholog înseamnă, în același timp, a cunoaște, a înțelege, a dirija, a instrui, a educa manifestările psihocomportamentale ale sportivilor, în toate activitățile și situațiile, ceea ce, trebuie să recunoaștem, nu este deloc ușor.

Antrenamentul sportiv este un proces de pregătire „totală”; este instruire, educare, formare, dezvoltare, perfecționare etc., etc. De regulă se folosește conceptul de învățare pentru a desemna toate aceste aspecte sau rezultate ale antrenării sportivilor.

În mod curent se au în vedere rezultatele, care de cele mai multe ori se exprimă în performanțe cifrice. Nu trebuie să uităm că în spatele cifrelor stau eforturile complexe ale antrenorului, ale sportivului și ale societății, că în performanță sunt incluse dăruirea și sacrificiul celor doi „actori” și care sunt tot „rezultate” ale acestui proces.

Privită ca rezultat, învățarea se exprimă într-un sistem de cunoștințe, deprinderi, priceperi, obișnuințe, atitudini, nivel de adaptare, nivel de dezvoltare a aptitudinilor psihice și motrice, capacitate de decizie și creație, capacitate de autoreglare, capacitate psihică și, ca o însumare, capacitate de performanță.

Privită ca proces, învățarea are la bază un întreg complex de mecanisme neurocerebrale și neuromusculare care se exprimă în termeni de însușire, asimilare, adaptare, acomodare, restructurare, transfer, întărire, uitare — termeni evidențiați în comportamentele observabile (deschise) sau mentale (închise). Cunoașterea acestor mecanisme este strict necesară pentru asigurarea eficienței activității, întrucât din punctul de vedere al psihologiei cognitive învățarea este, pe de o parte, achiziție de informații semnificative, iar pe de altă parte, însușire de comportamente instrumentale.

Este important ca antrenorul să cunoască bine ce se întâmplă în mintea sportivului, în „cutia sa neagră“, pentru ca intervențiile sale — explicație, demonstrație, corectare, motivare etc. — să acționeze asupra sistemului de reprezentări, noțiuni, atitudini și să producă efecte din interior. Descrierea „fenografică“ a mișcărilor trebuie neapărat dublată de informații cu privire la „programul intern al mișcărilor“ sportivului.

Un punct de vedere deosebit de important sub aspect practic este acela care privește învățarea ca proces sau activitate operațională. Termenii acestei activități sunt predare, instruire, exersare, repetare, pregătire, autoinstruire, studiu, metodologie, convingere, motivare, evaluare, autoevaluare etc., termeni-operații concrete, pe care psihopedagogia aplicată la activitățile corporale îi discută și-i fundamentează și la care se referă multe dintre temele acestui volum.

Să nu uităm caracterul pluridisciplinar al factorilor antrenamentului și al procesului intim de pregătire a sportivilor, care este pregătire biologică, psihologică, pedagogică, sociologică, etică, estetică și din care rezultă performanța.

Învățarea „motrică“

Majoritatea manualelor de specialitate consideră învățarea motrică drept procesul și scopul practicii domeniului activităților sportive, considerând în mod deosebit componentele preponderent motrice ale celor mai multe performanțe sportive. Nu trebuie pierdut din vedere faptul că abilitatea motrică sau calitatea fizică se exprimă sub impulsul inteligenței, creației, motivației, voinței. Din păcate, accentuarea importanței pregătirii fizice și tehnice din anii '50 a lăsat urme adânci în concepția multor specialiști. Numai așa se explică de ce cei mai mulți antrenori spun despre nivelul de stăpânire a unei acțiuni de către un sportiv că „și-a format reflexul condiționat“, deși este evident că acțiunea este de tip mental-inteligent și că aici ar fi de exprimat mecanismul cognitiv al „insightului“ sau al „acțiunii mentale“. Nu este cazul să reluăm aici tipologia învățării umane, care este foarte variată și care este descrisă în manualele de psihologie.

Vom sublinia însă necesitatea ca specialiștii din sport să distingă tipologia învățării motrice, întrucât, așa cum este logic, fiecare tip de sport este caracterizat de unul sau mai multe mecanisme de învățare. Este o mare deosebire între învățarea aruncării discului și învățarea aruncării la poartă prin evitare sau învățarea unei scheme tactice în condiții de opoziție a adversarului.

Reproducem mai jos schema tipurilor de învățare „motrică”, din care se pot distinge deosebirile dintre învățare motrică propriu-zisă, învățare perceptiv-motrică, inteligent-motrică sau sociomotrică. Fiecare specialist va deduce aspectele operaționale ale instruirii pe care o va conduce.

Tabelul 4.3. Tipologia învățării motrice

▪

Tipologia învățării motrice

1. Condiționări: respirație; relaxare; poziții inițiale

Antrenament mental; antrenament psihoton etc.

2. Învățare perceptivă (discriminări perceptive):

Percepții specializate („simțul rachetei“, „simțul apei“ etc.)

3. Învățare motrică propriu-zisă (pe baza „programului“ mental , cu feedback proprioceptiv):

Gimnastică, patinaj artistic, sărituri în apă etc.

4. Învățare perceptiv-motrică (acordări motrice pe baza informațiilor externe, cu feedback extern):

Tir-talere, lansare pe contraatac, înot sincron.

5. Învățare inteligent-motrică (rezolvare de probleme prin scheme-algoritmi și/sau creator-euristic = sporturi euristice):

5.1. Duel 1:1: scrimă, box, tenis, lupte

5.2. Joc contra naturii: schi, alpinism, auto-moto

5.3. Joc pluripersonal: jocuri sportive

6. Învățare verbală: terminologie, comunicare verbală, comunicare nonverbală, sugestie, programare neurolingvistică.

(Epuran, 1956, 1988, 1991)

▪

Aspectele psihologice ale instruirii în antrenament

În rândurile următoare vom exemplifica cele mai importante aspecte psihologice ale instruirii care privesc laturile sau componentele amintite ale antrenamentului.

În pregătirea fizică este vorba în mod deosebit despre raportul dintre fondul genetic aptitudinal (aptitudini motrice și psihomotrice) și despre efectele exersării asupra acestuia. Câteva precizări sunt necesare. Se știe că aptitudinile motrice se dezvoltă cel mai bine între 6 și 10 ani, etapă de vârstă hotărâtoare pentru evoluția ulterioară a viitorilor performeri, de unde necesitatea ca la vârsta școlară mică elevii să fie instruiți de profesori calificați în educație fizică.

Tot în legătură cu pregătirea fizică vom spune că, de multe ori, ea este limitată la dezvoltarea aptitudinilor, numite calități, motrice clasice: ale vitezei, forței, rezistenței sau îndemânării. În instruirea copiilor și adolescenților trebuie în mod obligatoriu considerat un întreg complex aptitudinal psihomotoric, în care sunt integrate: chinestezia, schema corporală, lateralitatea, echilibrul static și dinamic, orientarea corpului în spațiu, coordonarea generală și segmentară, percepțiile spațiotemporale ale mișcărilor, simțul ritmului, viteza de reacție, de repetiție și de anticipare, controlul fin al mișcărilor etc. Ne dăm ușor seama că, dacă la vârsta de creștere s-ar pune accentul pe dezvoltarea acestor aptitudini, calitățile (citim aptitudinile) motrice mari s-ar putea dezvolta și perfecționa la alt nivel calitativ și cantitativ. La paragraful despre aptitudini am amintit faptul că unele dintre ele au coeficient mare de heritabilitate, iar altele de educație. Îmbinarea celor două determinări se vede bine în sistemul aptitudinal psihomotor, unde așa-numitul „interval de eficiență” sau „zonă optimă a dezvoltării” se află între 6 și 10 ani.

Pregătirea tehnică este în esența ei instruire tehnică sau învățare a tehnicii sportive specifice, cu dublul aspect de predare (activitatea antrenorului) și de învățare (activitatea sportivului).

Instruirea tehnică este, de fapt, proces de învățare motrică de genuri diferite. Învățarea motrică propriu-zisă constă în principal din conducerea mișcărilor pe baza informațiilor proprioceptive-chinestezice și de echilibru, fiind specifică gimnasticii, patinajului artistic, săriturilor în apă de la platformă, adică acelor sporturi care pretind o bună coordonare a mișcărilor corpului în spațiu,

performanța constând tocmai din măiestria cu care se conduc aceste mișcări. Într-o astfel de învățare se va insista asupra componentelor proprioceptive ale mișcărilor. Mișcărilor pot și trebuie să fie automatizate, pe baza formării stereotipului dinamic cortical. Supraînvățarea trebuie realizată în așa fel încât niciun factor perturbator să nu influențeze desfășurarea fluentă și precisă a mișcărilor. Elementul de control intern, de feedback, este constituit din perceperea exactă de către sportiv a informațiilor senzoriale provenite de la propriile mișcări. El trebuie să învețe să-și simtă corpul, să dialogheze cu el, într-o sinteză mișcare–spațiu–timp.

Învățarea perceptiv-motrică se caracterizează prin aceea că actele motrice învățate constau dintr-o sinteză a informațiilor exteroceptive (situațiile din ambianță) și a celor proprioceptive. Precizia și oportunitatea mișcării corporale depind de modul cum este percepută „situația” sau „stimulul extern”, cu care gestul corporal formează o unitate specifică. Rezultatele învățării sunt deprinderile perceptiv-motrice caracteristice sporturilor în care actele motrice depind de modul cum sportivul percepe și interpretează situația, ca în aruncarea la țintă, tirul la talere, schiul-slalom, săritura în apă de la trambulina elastică etc.

Astfel, cel care practică astfel de sporturi trebuie să învețe două categorii de lucruri: primul, să observe, să perceapă și să interpreteze exact „situația” sau „stimulii” externi de care depind mișcărilor sale și al doilea, să perfecționeze acele acte motrice care-i pot asigura succesul, performanța. Sportivul va realiza astfel un perfect echilibru și sincronism între stimulii externi (teren, viteza sau accelerația obiectului, poziția și mișcarea țintei, aprecierea momentului coincidenței obiectului manevrat sau aruncat cu poziția viitoare a țintei) și mișcărilor proprii care pot fi armate sau protezate (crosă, rachetă, schiuri etc.).

Nu este greu de constatat că instruirea pentru formarea deprinderilor perceptiv-motrice este mai complicată decât pentru cele motrice propriu-zise. Este clar că și aici mișcărilor sunt stereotipe, automatizate, dar în structura lor intră mai multe componente, unele cu caracter variabil (distanță, viteză, unghi, moment etc.) și care solicită adaptare foarte fină a aparatului neuromotric. Această capacitate de adaptare senzorială, perceptivă și, în același timp, neuromotrică este esența performanței. Pentru a ajunge la ea, exercițiile nu sunt numai de tip fizic, ci și perceptiv-interpretativ, conducând la ceea ce se numește „percepție specializată” sau „simț specific”.

Învățarea inteligent-motrică privește încă o dimensiune, alături de cele discutate anterior, și anume, rezolvarea situațiilor problematice ale activității și acțiunilor, situații create de adversarul opozitiv, așa cum este în scrimă, box, lupte sau în jocurile sportive. Dacă această învățare este „inteligentă”, nu înseamnă că celelalte nu au componenta gândirii și a nivelului său performanțial-adaptativ numit inteligență. Fiind vorba de adaptare umană, de urmărire conștientă de scopuri, de autocontrol, este evident că toate tipurile de învățare sunt „inteligente”. Acesta despre care vorbim acum se caracterizează prin intervenția actuală, în factum a funcției gândirii, a funcției de apreciere și decizie în situații de tip opozitiv. Acest tip de învățare este caracteristic instruirii tactice, dar se știe că în sporturile opozitive și euristice orice element tehnic este învățat în raport de situațiile tactice concrete care se pot ivi. Rezultatele învățării se concretizează în deprinderi deschise, de tip tehnico-tactic, cu caracter autocondus, dar și heterocondus — când adversarul are inițiativa. Ele pot fi de două feluri: deprinderi de tip algoritmic sau deprinderi de tip euristic, dacă sunt rezultate din învățarea schemelor acțiunilor sau din învățarea rezolvării creatoare a situațiilor.

Iată, așadar, cum se complică mecanismele învățării motrice; înțelegem de ce este atât de anevoios și îndelungat procesul de instruire în sporturile euristice și de ce nu putem face instruire deplin „inteligentă” înainte de a avea asigurat nivelul dezvoltării gândirii formale (logice), adică înainte de 11–12 ani, sau fără a avea nivelul instruirii medii a sportivilor.

Instruirea tactică

În afara celor spuse despre învățarea inteligent-motrică și care constă din învățarea conduitelor motrice adaptative și creatoare în raport de situații și adversar, pregătirea tactică are încă multe mecanisme psihice care-i asigură fundamentarea și eficiența.

Am spus mai înainte că tactica este activitatea mental-acțională de rezolvare a situațiilor problematice și că factorii psihici implicați în conduitele tactice sunt informaționali, decizionali și reglatori.

Pregătirea tactică înseamnă formarea la sportivi a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor tactice, toate înțelese atât sub forma modalității schematice de rezolvare a situațiilor, cât și sub forma creatoare, inventivă, euristica.

Cunoașterea mecanismelor operațiilor gândirii, ale inducției și deducției, ale creativității, ale stimulării și educării acestora la sportivi, reprezintă condiția indispensabilă a muncii eficiente a antrenorului. În același timp, o condiție complementară este aceea de a se forma la sportivi o atitudine mentală orientată spre cunoașterea, înțelegerea și perfecționarea conduitelor tactice.

Cele de până acum au fost doar câteva exemple. Ele ilustrează, credem, destul de bine atât dificultatea, cât și frumusețea muncii antrenorului de a-l forma pe sportiv în scopul atingerii potențialului său cel mai înalt.

Se pune, în continuare și în mod firesc, întrebarea: cum vom face? Intrăm astfel în domeniul metodelor instruirii. Și aici ne vom limita doar la unele sublinieri, prin exemplificare. Ceea ce caracterizează metodele instruirii din punct de vedere psihologic este faptul că ele se bazează pe o anumită relație între profesor și elev, între antrenor și sportiv, relație în care primul urmărește să transmită informații (cunoștințe) și să formeze atitudini, priceperi și deprinderi, stimulând zestrea nativă și creând noi modalități de exprimare a personalității celui instruit. În această relație elevul începe prin a fi receptor și a reacționa după modele impuse, pentru a deveni apoi factor activ în dobândirea informațiilor și în restructurarea conduitelor proprii după modelul însușit conștient și urmărit autonom, după o motivație caracteristică.

Dacă ne vom referi, pe scurt, la metodele de predare, va trebui să subliniem însemnătatea mijloacelor de comunicare — verbale și neverbale — folosite de antrenor și de sportiv. De regulă și din păcate destul de schematizat, aceste mijloace sunt reduse la explicație și demonstrație. Analiza psihologică a funcțiilor și modalităților comunicării umane ne dezvăluie o întreagă gamă de mijloace neverbale (intuitive) și verbale, folosite independent sau corelat, de către antrenor, sportiv sau de amândoi. Intuiția (percepția) prin imagine externă este cel mai mult folosită (demonstrație, fotografie, film, înregistrări video), dar trebuie să subliniem că deosebit de eficientă este perceperea corectă de către sportiv a propriei mișcări, percepție pe care antrenorul trebuie să o formeze și să o conștientizeze prin exercițiile de probă, punere în poziție, îngrăditori de mișcare etc. Vizionarea de către sportivi a propriilor execuții completează cunoașterea și conduce la analiză și corectare.

Comunicarea verbală se face sub forme foarte diferite: povestire, prelegere, descriere, comandă, numărătoare, indicații, aprecieri, corectări etc., însă de foarte puține ori le se cere sportivilor să relateze ce au înțeles, ce au de gând să facă, să aprecieze cum au executat, în ce direcție cred că au greșit sau să-și dea singuri comenzi. În utilizarea acestui mijloc excepțional de comunicare (de reglare și autoreglare a comportamentului), antrenorul va ține seama și va exploata cât mai multe funcții ale limbajului: cognitivă, simbolică, persuasivă, expresivă, reglatorie ș.a.m.d., utilizându-le în consonanță cu mimica, pantomima și alte mijloace neverbale-gestuale.

Aspectele aprecierii și corectării trebuie privite cu atenție, întrucât există convingerea că acestea nu prezintă „secrete“. Totuși, amintim că orice corectare poate declanșa în sufletul elevului efectul unei sancțiuni. Abuzul de „nu e bine!“ conduce la creșterea anxietății sportivului și la reducerea disponibilității lui afective. Cercetările experimentale și observațiile pedagogice conving de eficiența mai mare a aprecierilor pozitive și a comunicării imediate a modului cum au fost realizate sarcinile motrice. Adaptarea mijloacelor și metodelor de instruire la particularitățile psihice individuale ale sportivilor, la sensibilitatea lor afectivă, la nivelul de înțelegere, la temperament, vârstă și gen a devenit de mult un „loc comun“ al recomandărilor psihopedagogice.

În sfârșit, avem în vedere faptul că instruirea este o activitate de dublă angajare, a antrenorului și sportivului. Să-l privim pe sportiv ca pe o ființă activă, conștientă și care dorește să se formeze și perfecționeze. Antrenorul va trebui să apeleze la tot ce știe el mai bine pentru a-l motiva pe sportiv, pentru a-l convinge să-și stabilească și să urmărească scopuri concrete performanțiale, pentru a-l „învăța să învețe“, să exerseze, să se autoconducă, adică să devină ceea ce este capabil să devină. Avem în vedere în mod deosebit copii și adolescenți care trebuie învățați să-și construiască „perspectiva devenirii competente“.

Recomandare:

Ca antrenori, căutați să folosiți orice prilej pentru a comunica, pentru a discuta cu sportivii, pentru a le cunoaște aspirațiile, greutățile, nedumeririle, slăbiciunile, pentru a-i ajuta să se autoanalizeze și, în continuare, să se autoconducă. Recomandați-le tehnicile de autoreglare și ajutați-i să exerseze formarea deprinderilor psihice descrise în această carte.

Conținutul psihologic al antrenamentului/al factorilor antrenamentului

Este firesc ca, alături de alți specialiști, să acordăm atenție antrenamentului, întrucât, prin conținut și durată, realizează aproape integral pregătirea sportivilor. El este o activitate în același timp instructivă, cu valențe formative din cele mai eficiente. Urmărind realizarea adaptării progresive a ființei umane la solicitările sportului, antrenamentul îl învață pe sportiv să se autoregleze, să treacă din stadiul de condiționare asociaționistă la cel de decizie rațională, de la reglare de optimizare și dezvoltare până în stadiul de creație. Și, chiar dacă antrenamentul nu poate modela prin analogie concursul și solicitările specifice ale acestuia, el îl capacitează pe sportiv să pregătească anticipativ evenimentele întrecerii.

Urmărind maximizarea capacității psihice și fizice a sportivului, antrenamentul își propune obiective comportamentale similare cu cele pe care le formează psihopedagogia modernă în cadrul așa-numitei „proiectări didactice“, și anume:

- obiective ale domeniului psihomotor, care vizează învățarea motrică și dezvoltarea sistemului aptitudinal psihomotor (coordonare, viteză, forță, duranță, mobilitate ș.a.m.d.);
- obiective ale domeniului cognitiv, care vizează învățarea de tip teoretic — însușirea cunoștințelor tehnice, tactice, de biomecanică, de fiziologie și psihologie, de regulament și altele, prin care se optimizează întreaga conduită;
- obiective ale domeniului afectiv, care urmăresc formarea morală, echilibrarea și maturizarea afectivă, activarea motivațională, însușirea unui sistem de valori etc. Punctul de vedere adoptat de noi ne determină să adăugăm încă o categorie de obiective, deosebit de importante pentru obținerea performanței, și anume:
- obiective ale domeniului volitiv care au legătură cu domeniul psihomotor, dar, prin specificul sportului, aceste obiective au drept scop dezvoltarea capacității de a urmări perseverent, tenace și dârz țelurile propuse, dezvoltarea curajului, a capacității de suportare a durerilor, independența în activitate, stăpânirea de sine

etc.

Apare clar faptul că toate aceste obiective se intercondiționează, întrucât ele urmăresc dezvoltarea unor subsisteme ale întregului sistem psihic al sportivului.

Pare curios faptul că teoria antrenamentului nu a integrat decât târziu taxonomia obiectivelor educaționale. După știința noastră, pentru prima dată ele au fost menționate în manualul despre antrenamentul sportiv al lui Jurgen Weineck (1983).

Taxonomia factorilor antrenamentului (numiți și „laturi“ sau „feluri ale pregătirii“) a permis specialiștilor o analiză mai amănunțită a mijloacelor de realizare a antrenamentului. De cele mai multe ori, în abordarea fiecăruia dintre factori (fizic, tehnic, tactic, teoretic, psihologic, artistic, refacere), relația de reciprocitate a fost dezvoltată și subliniată cu precădere pentru primele trei și parțial pentru ultimele. De data aceasta ne propunem să privim numai din punct de vedere psihologic acești factori ai antrenamentului, pentru a sublinia încă o dată prezența și însemnătatea psihologicului în toată pregătirea sportivă.

1. Conținutul psihologic al pregătirii fizice

Unitatea psihosomatică a ființei umane nu mai are nevoie de argumente. Pregătirea fizică urmărește dezvoltarea calităților motrice, care în esență sunt aptitudini psihomotrice și motrice, determinate în același timp de factorii genetici, de maturizare și de educație.

Această pregătire asigură „dialogul“ sportivului cu corpul propriu, cu obiectele, cu partenerii, cu adversarii sau cu natura, în condițiile dificile ale performanței.

Conținutul psihologic al pregătirii fizice constă din:

A. Fondul aptitudinal care, supus programului de perfecționare, se va exprima în formele cele mai diferite ale performanței motrice. Acest fond cuprinde:

- aptitudinile psihomotrice:

coordonarea generală;

coordonarea segmentară;

chinestezia;

schema corporală;

lateralitatea;

echilibrul static și dinamic;

viteza de reacție, repetiție, anticipare, execuție;

orientarea și perceperea mișcărilor corpului propriu în spațiu;

coordonarea perceptiv-motrică (percepția spațiului, timpului — tempo, ritm, durată — a mișcării obiectelor);

ideomotricitatea.

- aptitudinile motrice mari: viteza, rezistența, forța, mobilitatea.

B. Capacitatea de autoapreciere.

C. Încrederea în forțele proprii.

D. Capacitatea reglării voluntare a acțiunilor și capacitatea de efort voluntar, perseverența, suportarea durerii etc.

Sportul de performanță pretinde subiecți dotați, el operează selecția pe bază de aptitudini, mai ales psihomotrice și motrice. În același timp urmărește să maximizeze aceste aptitudini. Unele dintre ele sunt perfectibile, mai ales la vârsta școlară mică și mijlocie, cum sunt aptitudinile psihomotrice. Dacă la această vârstă nu se acționează eficient, sportivul adolescent (junior) sau tânăr nu-și va putea manifesta total înzestrarea. Un talentat antrenor de atletism începe instruirea copiilor prin a le forma mai întâi capacitatea de apreciere a duratei și tempoului de alergare și apoi prin a-i învăța tehnica acesteia!

Componentele psihologice de la punctele B, C și D sunt efecte ale exercițiilor specifice din domeniul pregătirii motrice (fizice), dacă acestea sunt organizate și

conduse corect.

2. Conținutul psihologic al pregătirii tehnice

Dacă definim tehnica drept „un mod constituit istoric de a face un lucru“, vom sublinia și faptul că ea se învață și că în învățare se urmărește formarea celor mai raționale și mai eficiente comportamente (motrice și mentale). Raționalitatea se va referi la respectarea legităților de ordin fiziologic, biomecanic, estetic și psihologic, considerate ca fiind cea mai importantă condiție a eficienței, dacă i se adaugă aptitudinile superior dezvoltate și calitățile de ordin intelectual-afectiv-volițional ale sportivului.

Întreaga pregătire tehnică are la bază psihologia proceselor instructive, discutate mai înainte:

A. Psihologia învățării — ceea ce ține de mecanismele psihocomportamentale ale celui care învață și de tipul de învățare „sportivă“:

- condiționare motrică;
- învățare motrică;
- învățare perceptiv-motrică;
- învățare inteligent-motrică.

B. Psihologia instruirii — ceea ce face profesorul pentru a-l învăța pe sportiv, ținând seama de:

- principiile didactice;
- metodele de instruire;
- metodele de motivare și stimulare;

- metodele de educare a sportivilor.

C. Psihologia educației: formarea personalității sociomorale a sportivului.

D. Psihologia evaluării (apreciere, notare).

În toate cele de mai sus sunt cuprinse:

- cunoștințele, priceperile și deprinderile tehnice;
- supraînvățarea și transferul;
- comunicarea în procesul instruirii;
- învățarea mentală.

3. Conținutul psihologic al pregătirii tactice

Tactica este activitatea mental-acțională de rezolvare a situațiilor problematice din întrecerea sportivă.

Ea este constituită din:

- a. conduite învățate
- b. conduite noi, create „ad hoc“, creator.

Are la bază și se desfășoară prin:

A. Informațiile stocate, fondul memoriei de:

- reprezentări motrice și topografice;
- priceperi și deprinderi tehnice și tactice.
- cunoștințe;

- reguli;
- scheme de rezolvare.

B. Informațiile prezente, a căror utilizare depinde de:

- perceperea corectă a situațiilor, prin indicatorii relevanți care provin de la parteneri, adversari, obiectul de joc, aparate, teren etc;
- înțelegerea corectă și rapidă a situațiilor, raportarea lor la experiență, cunoștințe și „consemnele” stabilite pentru întrecerea respectivă.

C. Rezolvarea corectă a situațiilor, care poate fi:

- algoritmică, pe bază de scheme;
- euristică, creatoare pe bază de descoperire a unei soluții noi;
- mixtă.

D. Decizia, care poate fi:

- hedonică (convenabilă pentru sportiv);
- de risc.

Decizia este mai ușor de luat în situații certe decât în situații incerte (de exemplu: curse de alergări de viteză în atletism față de jocuri sportive, lupte, box).

Atât „priza” de informații, cât și prelucrarea lor și decizia depind de:

- calitățile atenției;
- luciditatea gândirii;
- capacitatea de reglare afectivă;
- capacitatea de reglare voluntară;
- capacitatea de evaluare corectă a propriei persoane și a pregătirii în raport cu

adversarii și situațiile;

- evaluarea corectă a rezultatului deciziei și posibilitatea restructurării conduitei;
- nivelul aspirației.

Toate procesele, funcțiile și stările psihice enumerate mai sus trebuie privite în dinamica și interacțiunea lor, întrucât întrecerea sportivă este o manifestare de durată, continuă sau întreruptă, cu acțiuni neritmice din partea competitorilor, cu rezultate parțiale care pot fi apreciate ca „succese” sau eșecuri etc.

Putem afirma deci că în conduita tactică se exprimă total personalitatea sportivului, capacitatea lui de a utiliza întregul fond de aptitudini, deprinderi, cunoștințe, motive și aspirații pentru realizarea performanței, a succesului.

4. Conținutul psihologic al pregătirii teoretice

Pregătirea teoretică se exprimă în sistemul organizat de cunoștințe care descriu și explică procesele și fenomenele activității sportive. Ea se realizează prin:

A. Pregătirea intelectuală generală, școlară și profesională.

B. Formare filosofică-axiologică.

C. Cunoștințe din domeniul sportului:

- de biomecanică și tehnică;
- de fiziologie și igienă — despre pregătire fizică, efort, refacere, alimentație, control medical;
- de psihologie — autocunoaștere, autoeducație, autoreglare, de perfecționare a propriei conduite;
- despre bazele învățării tehnicii și tacticii;

- despre regulamentul concursurilor și arbitrajului;
- despre conducerea și metodică antrenamentului;
- despre etică și conduita sportivă individuală și colectivă.

D. Informații generale despre sport:

- aspectele sociale-politice-economice ale sportului;
- problemele olimpismului și ale fairplay-ului;
- istoria mondială și națională a sportului;
- sportul în literatură și artă;
- istoria sportului și a ramurii practicate.

5. Conținutul psihologic al pregătirii artistice

Pregătirea artistică este proprie numai unor sporturi, dar nu este lipsită de interes nici în altele, întrucât „gustul pentru frumos“ trebuie cultivat tuturor sportivilor. În domeniul acesta vom avea în vedere obiective care urmăresc:

- armonia mișcărilor și acțiunilor corporale;
- expresivitatea mișcărilor;
- semnificația comunicării neverbale;
- simțul tempoului, al ritmului și al acordării coordonării mișcărilor complexe („timing“);
- simțul muzical;
- estetica și controlul gesturilor și al expresiilor verbale;

- estetica ținutei și echipamentului;
- estetica ambianței de antrenament și concurs.

6. Conținutul psihologic al refacerii

Fără a fi considerat încă de teorie o „ramură“ a antrenamentului, refacerea a dobândit în ultimele decenii o însemnătate tot mai mare.

Solicitările fizice și psihice foarte mari la care este supus timp îndelungat sportivul de performanță au făcut să crească proporțional cu ele atât mijloacele, cât și tehnologiile refacerii.

Aceasta se referă la reechilibrarea funcțiilor care prin solicitare au pierdut eficiența sau capacitatea de adaptare la cerințe. Din punct de vedere psihologic vom accentua faptul că orice oboseală (fizică, în condiții de efort aerob sau anaerob) are și o componentă psihică.

Problema de bază este însă aceea a refacerii psihice totale, întrucât, prin solicitări, întregul sistem psihocomportamental este „consumat“, iar uneori chiar deteriorat. Refacerea psihică va include refacerea funcțiilor și proceselor psihice după antrenamente și concursuri; după succes sau eșecuri; după accidente; după îmbolnăviri sau stări de suprasolicitare care afectează și sfera psihocomportamentală.

Principalul aspect psihic al refacerii constă din mecanismele autoreglării și ale reconstruirii imaginii de sine a sportivului care se poate deteriora în condițiile stresului de antrenament și competiție.

Recomandări

Nu vă îngrijorați că nu veți putea cuprinde toate aspectele psihologice pe care le prezintă activitatea sportivă, în cazul nostru, antrenamentul. Procedați cu răbdare

și metodă.

Revizuiți mai întâi conceptele de bază din teoria antrenamentului și apoi analizați modalitățile de realizare practică a pregătirii sportivilor — metodele și mijloacele adecvate categoriei de sportivi cu care lucrați.

Analizați cerințele sportului (ramurii de sport) și încercați să stabiliți care dintre componentele psihologice descrise în acest capitol au pondere mai mare în pregătire; faceți o listă a acestora.

Luăți fiecare componentă în parte și schițați modalitățile practice-concrete de formare, influențare și ameliorare a ei (tipuri de exerciții, structuri, intensitate, dozare, modalitățile pedagogice de conducere, executare și evaluare a lor etc.).

Încercați să integrați în obiectivele dumneavoastră de pregătire și pe cele cu caracter psihologic pe care le-ați extras și reținut până acum.

Nu uitați, antrenamentul sportiv este un proces complex de educare și instruire a sportivilor, de formare de atitudini și conduite eficiente, de contribuție la împlinirea integrală a personalității lor; de aceea numai o permanentă orientare psihopedagogică a dumneavoastră poate constitui garanția succesului. Calitatea antrenorului și a antrenamentelor este hotărâtoare pentru obținerea performanțelor.

Pregătirea psihică a sportivilor

Una dintre direcțiile principale prin care psihologia sportului contribuie la fundamentarea științifică a activității sportive și la creșterea performanțelor este pregătirea psihică sau psihologică.

Concept cu semnificație complexă, pregătirea psihică a devenit de mai bine de cinci decenii unul dintre factorii antrenamentului alături de pregătirea fizică, tehnică, tactică, teoretică.

În cei peste o sută de ani de existență a psihologiei aplicate la sport, atât psihologii, cât și antrenorii au căutat cele mai bune soluții pentru creșterea și, mai ales, în ultimele decenii, pentru maximizarea capacității de performanță a sportivilor.

Istoria problemei este bogată în referințe și, înainte de a dezvolta tema, vom formula câteva premise:

Pregătirea psihică (sau psihologică) a trecut încă din anii '50 de la empirism la tratarea pe baze științifice, la început limitate, mai apoi tot mai largi; astăzi se poate vorbi despre o tratare interdisciplinară și sistemică.

În cele câteva decenii de elaborare a obiectivelor și metodelor pregătirii psihice s-au formulat mai multe puncte de vedere pe care noi le considerăm strategii, deși unele dintre acestea sunt destul de limitate.

În aceste strategii se află, fie separate, fie împreună, atât obiective, cât și metode. Faptul că personalitatea umană este cel puțin triplu determinată (biologic, psihologic și social/sau sociocultural) explică preferințele unora sau ale altora dintre psihologii sportivi pentru puncte de vedere particulare, precum explică și caracterul eclectic al metodelor și tehnicilor propuse și folosite în demersul pregătirii sportivilor.

Noi am adoptat, încă din 1958, termenul de „pregătire psihică”, întrucât este mai cuprinzător și desemnează întregul ansamblu de factori specifici care condiționează performanța, adică atât factorii morali și volitivi, cât și cei intelectuali, motivaționali, atitudinali și caracteriali. În plus, considerăm pregătirea psihică nu numai ca factor al antrenamentului, ci, mai mult, o componentă a întregului proces de pregătire (instruire și educație) a sportivului, în cadrul și în afara antrenamentului propriu-zis.

Taxonomia pregătirii psihice a sportivilor, în paradigme

Dacă privim raporturile dintre obiectivele pregătirii psihice a sportivilor și metodele specifice, vom observa că, încă de la început, atât psihologii, cât și antrenorii le-au considerat ca strâns legate, numai că nivelul dezvoltării științei sportului din deceniile trecute nu a favorizat o viziune mai largă sau mai complexă.

Considerând mulțimea datelor de ordin istoric (Feige, 1977, Salmela, 1981, Geron, 1982) împreună cu cele de conținut (Puni, 1959, Epuran, 1964, Lawther, 1955, Cratty, 1977, Martens, 1987, Nideffer, 1992, R. Thomas, 1983, Silva & Weinberg, 1994, Gould & Weinberg, 1995 — citările pot continua), am ajuns la concluzia că obiectivele pregătirii psihice, ca de altfel și metodele, au fost privite foarte diferit, dar că în cele din urmă putem schița un tablou sintetic al acestora. Acest tablou prezintă „paradigme“, „modele“ sau „strategii“ concepute de diferiți specialiști ai domeniului; ele sunt „puncte de vedere“ care nu se contrazic și care, într-o situație sau alta, își exprimă foarte bine valabilitatea.

Strategia 1, a secvențelor temporale/perspectiva diacronică

Foarte mulți autori au considerat „durata“ pregătirii (Vanek, 1965, Nagornîi & Pisarenko, 1967, Bayer, 1987):

1. pregătire de lungă durată;
2. pregătire de durată medie;
3. pregătire de scurtă durată.

Strategia a 2-a, a conținutului specific/perspectiva integrală

Noi am formulat (Epuran, 1958) obiectivele pregătirii psihice a sportivului pe domeniile cognitiv, afectiv și volitiv. Ulterior am adăugat obiective privind formarea personalității (Epuran, 1966) și obiective privind dezvoltarea psihomotrică (Epuran, 1982).

Această strategie se prezintă, acum, astfel:

1. pregătire psihomotrică și sociomotrică;
2. pregătire cognitivă;
3. pregătire afectivă;
4. pregătire conativă/volitivă;
5. pregătire privind personalitatea/dezvoltarea „eului“.

Strategia a 3-a, a obiectivelor pragmatice, punctuale/perspectiva praxiologică

A fost foarte mult dezvoltată de autori din SUA, Canada și din Europa (Martens, 1987, Missoum, 1987, Weinberg, 1988 etc.). Aceste obiective privesc în mod particular nevoile capacității psihice a sportivului într-un anumit sport sau în orice sport, după nevoi. La acești autori nu aflăm preocuparea pentru aspectele educative ale intervenției psihice.

Exemple de obiective:

- concentrare, încredere, stabilitate emotivă — în baschet (Mikes, 1987);
- reglarea anxietății, ameliorarea concentrării, vorbirea cu sine (self-talk), imaginarea, încrederea, motivarea, stabilirea scopurilor, pregătirea mentală pentru concurs — în tenis (Weinberg, 1988);

- controlul stresului, controlul anxietății, întărirea motivației, ameliorarea atenției și concentrării, întărirea încrederii în sine, ameliorarea comunicării (Missoum, 1987).

Strategia a 4-a, a nivelurilor/perspectiva sincronică

- pregătire psihică de bază;
- pregătire psihică specifică, de ramură/probă sportivă;
- pregătire psihică pentru concurs (Epuran, 1964,1968, 1990).

Strategia a 5-a, a pregătirii pentru concurs/perspectiva confruntării

Majoritatea psihologilor domeniului care s-au preocupat de pregătirea psihică a sportivilor au tratat și pregătirea specifică pentru concurs. Cele mai multe dintre obiectivele cuprinse în „strategiile“ de mai sus au drept aplicare și valorificare — concursul.

Noi am încercat (Epuran, 1963, 1968, 1990) să privim pregătirea pentru concurs ca atitudine specifică prestartului și activității din competiție, considerând că pregătirea „de conținut“ s-a realizat prin obiectivele celelalte. Am numit aceste atitudini stări de preparație:

- dispunerea;
- anticiparea;
- angrenarea și modelarea;

- aplicarea și adaptarea;
- analiza.

■

Un model sincron al pregătirii psihice
Obiective de conținut
1. Psihomotrice și sociomotrice
2. Cognitive
3. Afective
4. Conative
5. De dezvoltare a „eului“
Diacronia pregătirii este dată de orientarea temporală a activității
T1 > termen scurt ----- mediu ----- lui

■

Figura 4.1. Un model sincron al pregătirii psihice

Observații

Stabilirea obiectivelor este crucială pentru orice activitate care se dorește să fie eficientă. O taxonomie a lor este necesară, atât pentru conducerea procesului, cât și pentru orientarea evaluării.

Mulțimea punctelor de vedere și diversitatea enunțurilor nu sunt de natură să-l deruteze pe beneficiar/antrenor sau sportiv, ci mai degrabă să-l stimuleze pentru a alege, după propria filosofie și nevoi, punctul de vedere și orientările convenabile.

O combinare a unora sau altora dintre aceste paradigme nu poate decât să sporească eficiența demersului beneficiarului.

Pregătirea psihică

De la începuturile psihologiei sportului și până în preajma anului 1950 nu se trata decât pregătirea psihică pentru concurs. Pregătirea psihică (cu caracter general) s-a impus treptat: noi am tratat-o astfel încă din 1958, în timp ce alții au limitat-o la pregătirea „moral-volitivă”. Abia prin 1965 termenul s-a impus definitiv în literatura de specialitate din întreaga lume. Fără îndoială că între pregătirea psihică și pregătirea psihică pentru concurs există o foarte strânsă legătură, o condiționare reciprocă și o completare permanentă. Vom vedea mai departe că și pregătirea psihică este subordonată scopului de realizare a performanței din concurs, dar va trebui să avem în permanență în minte ideea că sportul de mare performanță solicită atât de mult sportivul în programul său de perfecționare, încât este necesară o pregătire psihică intensă pentru antrenament; pregătirea psihică pentru un anumit concurs este doar o continuare a precedentei.

Definim pregătirea psihică a sportivului ca ansamblul strategiilor și tehnicilor de instruire și educare utilizate în scopul creșterii capacității psihice și dezvoltării personalității sportivilor, corespunzătoare cerințelor probei/sportului, pentru obținerea efectelor și rezultatelor superioare în antrenament și concurs.

Cu alte cuvinte, pregătirea psihică urmărește să realizeze, prin mijloacele antrenamentului sportiv și ale acțiunilor psihoeducaționale, acel nivel al capacității psihice care să-i permită sportivului activități eficiente în antrenamente și rezultate superioare în concursuri. Este vorba deci despre a forma personalitatea sportivului, capacitatea lui de autoconducere și de autoreglare. Sintetic, vom spune că pregătirea psihică trebuie să asigure dezvoltarea acelor calități psihice care sunt solicitate și determină eficiența activității sportive.

Fiind solicitare maximală a capacității fizice și psihice a individului, este firesc ca sportul să-și aleagă campionii tocmai dintre aceia care dispun de calități deosebite și care lucrează intens pentru perfecționarea lor. Creșterea volumului de lucru la peste 1 500 de ore anual în sportul de performanță a făcut, contrar unor aparențe, nu să scadă, ci dimpotrivă, să crească mai mult ponderea factorilor psihici. Capacitatea de a depune eforturi mari, de a rezista diferitelor privațiuni, de a suporta stagiile lungi de pregătire centralizată, de a accepta subsolicitarea relațiilor familiale și sociale face parte din „modul de viață a sportivului de performanță” și este în același timp un rezultat al pregătirii lui psihice adecvate.

Conținutul pregătirii psihice constă din dezvoltarea acelor laturi ale activității psihocomportamentale a sportivului care-i condiționează acestuia o conduită eficientă în antrenament, atât în privința adaptării depline la solicitări și stresuri, cât și în privința desăvârșirii tehnico-tactice.

Treptele pregătirii psihice

Viața sportivă a unui individ poate începe încă de la vârsta școlară mică și se

poate încheia la maturitatea avansată. Individul rămâne totuși sportivul care trebuie „ajutat“, „schimbat“, „pregătit“, indiferent de vârstă și experiența pe care le are. De aceea vom distinge trei trepte ale pregătirii psihice.

1. Pregătirea psihică de bază cuprinde — ca cerință — formarea personalității sportivului-cetățean. Ea constă, în principal, din formarea lui caracterială și atitudinală. Copil, junior sau senior, sportivul trebuie să se manifeste ca un cetățean conștient de îndatoririle sale, cu atitudine corectă față de muncă și față de semenii, punctual, serios, modest, dornic de progres și de autoperfecționare; copil sau adolescent, trebuie să învețe bine, să se califice într-o profesiune utilă; tânăr sau adult — să fie un exemplu la locul de muncă și să fie corect în relațiile sociale și familiale. Pe acest fond de calități moral-caracteriale se vor putea forma și dezvolta altele mai adecvate necesităților sportive imediate.

2. Pregătirea psihică specifică ramurii sau probei sportive constă din dezvoltarea și perfecționarea acelor calități care condiționează direct performanța. Se știe că sportivii de performanță sunt oameni superior dotați. Performanța sportivă este condiționată nu numai de aptitudinile fizice și motrice, ci și de cele psihice. Fiecare sport, ramură sau probă cere alt complex de aptitudini. Comparați tirul cu săriturile cu schiurile, halterele cu voleiul, săritura cu prăjina cu scrima și veți vedea că, alături de unele aptitudini psihice mai generale, ca motivația, dorința de victorie, dârzenia, echilibrul emoțional vom desprinde și aptitudini sau calități psihice cu totul caracteristice fiecăruia dintre aceste sporturi sau probe.

Analiza psihologică a probelor sportive (așa-numita monografie psihologică a sporturilor) scoate în evidență tocmai acele calități psihice care condiționează marea performanță și care trebuie deci să fie evaluate, dezvoltate și perfecționate la fiecare sportiv în funcție de profilul și nivelul său actual și de perspectivă. Să luăm un singur exemplu, din domeniul atenției. Calitățile ei vor fi dezvoltate diferit la trăgătorul cu pușca sau pistol-viteză (concentrare, stabilitate) la luptător (vigilența) sau la jucătorul de handbal (distribuție, volum, comutativitate).

3. Pregătirea psihică pentru concurs. Și cele două trepte anterioare vizează concursul, dar, așa cum am mai spus, ele asigură baza psihologică a întregii activități sportive ca activitate în același timp socială și performanțială. Această a treia treaptă cuprinde: a) pregătirea pentru concurs sub aspect general și b) pregătirea pentru un anumit concurs.

Tabelul 4.4. Pregătirea psihică a sportivului

■

Obiective: Dezvoltarea calităților psihice și a trăsăturilor personalității solicitate
TREPTE
1. De bazăeducație cetățenească 2. Specifică ramurii de sport pregătire electivă, c

■

De la primul contact cu sportul, copilul învață să și concureze. Preocuparea antrenorilor de a forma de la bun început un sistem de atitudini și conduite specifice participării în concursuri îl va scuti atât pe el, cât și pe sportiv de necazuri și eforturi ulterioare.

Concursul este principala caracteristică a sportului. Sportivul se antrenează pentru a obține performanțe bune în condițiile întrecerii cu alții. Fiecare sport are și un anumit specific de pregătire psihică pentru întrecere, care trebuie format de timpuriu la sportivi. Însușirea atitudinilor și conduitelor generale este condiția esențială pentru pregătirea unui anumit concurs, dar despre aceasta vom vorbi în capitolul despre pregătirea psihică pentru concurs.

Relația dintre cele trei trepte ale pregătirii psihice transpare cu ușurință. Este vorba despre o relație ierarhică, despre condiționare de la prima spre următoarele. Desigur, vom avea și influențe reciproce, dar, din punct de vedere metodic, antrenorul va trebui să asigure prima treaptă ca suport pentru celelalte, chiar dacă în munca sa va efectua în principal antrenamentele de specialitate. Este vorba deci despre o anumită atitudine, despre acordarea priorității factorului care poate influența favorabil întregul proces al pregătirii.

Laturile pregătirii psihice

Laturile sau direcțiile în care se acționează pentru pregătirea psihică a sportivului sunt constituite din componentele sistemului psihic uman. Ele pot fi descrise fie în terminologia tradițională, fie în terminologia modernă cibernetic-sistemică. În acord cu aceasta din urmă vom spune că pregătirea psihică trebuie să asigure o bună funcționare a subsistemelor psihice informaționale, decizionale, reglatorii, activatoare și efectorii. În cele de mai jos vom menține terminologia clasică.

Iată, așadar, laturile acestei pregătiri:

1. Pregătirea psihomotrică și sociomotrică. Această latură s-a impus în ultimii

ani ca urmare a analizei detaliate a conduitelor motrice tehnico-tactice, din care a rezultat că măiestria execuțiilor depinde de gradul dezvoltării unor funcții psihomotrice deosebit de importante, ca schema corporală, lateralitatea, chinestezia, echilibrul static și dinamic, percepțiile spațiotemporale, timpul de reacție, anticipare și coincidență, viteza de execuție și repetiție, comunicare prin mișcare.

2. Pregătirea intelectuală (poate mai corect ar fi să se numească pregătirea cognitivă) constă din dezvoltarea funcțiilor și mecanismelor de cunoaștere (informare) și apreciere-decizie.

Aici ne interesăm de dezvoltarea atenției (dectecție, urmărire, comutare), a percepțiilor specializate, a gândirii ca proces de cunoaștere rațională și operațională, dar în același timp de creativitate și decizie, precum și de dezvoltarea memoriei și imaginației — toate acestea la nivelul solicitărilor specifice și intense ale activității sportive performanțiale.

3. Pregătirea afectivă. Se cunoaște foarte bine funcția reglatoare a afectivității, care e alcătuită din dispoziții, afecte, emoții, sentimente și pasiuni. Activatoare sau frenatoare, dinamizatoare sau inhibitoare, afectivitatea — în relație cu funcțiile cognitive și volitive — influențează parametrii calitativi ai oricărei activități.

La sportivi vom urmări să dezvoltăm în principal stările afective cu caracter pozitiv și stenic, să asigurăm o bună dispoziție pentru efortul din antrenament și concurs, un bun echilibru afectiv, stabilitate emoțională și capacitate de stăpânire și de control asupra emoțiilor negative, precum și sentimente superioare intelectuale, estetice și mai ales morale.

4. Pregătirea volitivă. Realizându-se prin eforturi mari și foarte mari, performanța sportivă solicită maximal calitățile de voință ale individului. Aceste calități trebuie dezvoltate atât sub aspectul lor activ — de mobilizare a energiilor și de susținere a nivelului angajamentului —, cât și sub aspectul pasiv, de abținere, reținere, răbdare, suportare a durerilor. Caracterul reglator al voinței constă din echilibrarea deplină a celor două direcții: activă și pasivă. Dintre calitățile voinței vom aminti: orientarea spre scopuri stabilite conștient, perseverența, dârzenia, curajul, inițiativa, răbdarea. De domeniul activității voluntare depind nu numai energia susținerii actelor motrice, ci și învățarea acestora (formarea priceperilor și deprinderilor) și desăvârșirea execuțiilor prin

supraînvăţare.

5. Formarea componentelor personalităţii. Personalitatea este un sistem foarte complex, a cărui formare şi dezvoltare constituie preocuparea centrală a tuturor factorilor educativi. Aici ne interesează influenţa sistematică a antrenorului asupra principalelor componente ale structurii personalităţii. Nu vom sublinia însemnătatea fiecăreia dintre aceste „dimensiuni”, ci le vom enumera succint: orientarea filosofică generală, interesele, motivaţia, atitudinile, trăsăturile temperamentale, atitudinile specifice, trăsăturile caracteriale, conştiinţa de sine ş.a.m.d. Ne dăm seama cu uşurinţă de însemnătatea centrării atenţiei asupra acestor componente care întregesc profilul psihologic al sportivului, conferindu-i trăsăturile esenţiale ale unei orientări şi conduite de calitate.

Mai este, oare, nevoie să reamintim de interrelaţia celor cinci laturi ale pregătirii psihice, de influenţa lor reciprocă sau de faptul că în realitate dezvoltarea şi rafinarea diferitelor calităţi, însuşiri sau trăsături nu se realizează liniar, ci cu momente de creştere lentă, alternate cu stagnări şi salturi bruşte?

Evident că dinamica dezvoltării psihice a sportivului este determinată de gen, vârstă, experienţă, nivel de solicitare, nivel de angrenare conştientă în acest proces şi — foarte important — de măiestria pedagogică a antrenorului şi de climatul educaţional pe care ştie să-l creeze şi să-l menţină în grup (echipă).

Metodologia pregătirii psihice a sportivului

Experienţa celor mai buni antrenori şi psihologi sportivi de la noi şi de peste hotare atestă faptul că procesul pregătirii psihice a sportivului este foarte dificil, îndelung, complex şi nu lipsit de surprize, atât din cauza nivelului înalt de exigenţă la care se lucrează în sportul de performanţă şi mare performanţă, cât mai ales din cauza complexităţii individualităţii sportivului supus eforturilor-limită.

a) Condiţiile şi etapele

Sunt puțini antrenori care „au îndrăznit“ să scrie cum i-au pregătit pe marii campioni. Psihologii au descris multe cazuri, preferând să generalizeze până la un anumit nivel faptele particulare, căci cu toții știm că nu se pot da „rețete“ bune pentru oricine și oricând. În situația aceasta ce e de făcut? De unde să învețe antrenorii mai tineri (și chiar mai vârstnici) cum să-și perfecționeze activitatea? Există o singură cale, cu mai multe etape:

- 1) un studiu serios al problemelor psihologice generale și speciale, cu orientarea atenției spre posibilitățile de aplicare sau adaptare la specificul activității sportive;
- 2) efortul continuu de cunoaștere științifică a personalității sportivilor (trăirile și conduitele lor), în ideea stabilirii direcțiilor de perfecționare a acestora;
- 3) studierea atentă a particularităților ramurii de sport sau a probei sportive, pentru stabilirea cerințelor de ordin psihologic pe care aceasta le exprimă față de sportivi și din care derivă obiectivele pregătirii psihice;
- 4) studierea atentă a mijloacelor specifice sportului pentru a descoperi direcțiile în care au influențe psihice asupra sportivului. Nu numai felul exercițiului, ci și modul de utilizare a lui poate avea influență în sfera intelectuală, volițională sau atitudinală a sportivului.

Se poate și trebuie procedat și invers: punându-se problema căilor dezvoltării unei calități oarecare (orientare spațială, lărgirea câmpului perceptiv, stăpânirea de sine în momente grele ș.a.m.d.), să căutăm în arsenalul mijloacelor tehnico-tactice forma și modalitatea de a le folosi pe unele sau altele pentru scopul nostru, adaptând metodică execuției la particularitățile concrete ale sportivilor;

- 5) solicitarea ajutorului psihologului sportiv pentru familiarizarea și utilizarea metodelor și tehnicilor particulare prin care se poate interveni în completarea activității pedagogice-metodice de pregătire a sportivilor (tehnici de relaxare, de concentrare, imaginative, de gândire pozitivă, antrenament psihoton, antrenament mental, tehnici sugestive etc.);

- 6) stabilirea și urmărirea consecventă a unui program de pregătire psihică a sportivilor, tot așa de exact și de riguros cum se face pentru pregătirea fizică, tehnică și tactică. La început va fi mai greu, dar, pe măsura dobândirii experienței, utilitatea acestui program se va impune firesc;

7) angrenarea sportivilor și a factorilor sociofamiliali în susținerea programului pregătirii psihice. Sportivul trebuie să fie conștient de nivelul său și de plafonul pe care urmează să-l atingă din punct de vedere psihologic, nu numai tehnic și tactic; el trebuie să fie interesat de propria perfecționare, la care pot fi asociați colegii săi, prietenii, partenera/partenerul de cuplu.

b) Planificarea pregătirii psihice

Sunt încă puțini antrenori care realizează o planificare completă a pregătirii psihice. Cei mai mulți se bazează pe „aprecieri“, „memorie“ și „simț pedagogic“, considerând că pot rezolva problemele psihologice „din mers“. Viața, mai ales momentele de confruntare a valorilor la nivel continental sau olimpic, a consemnat eșecul diletantismului în direcția aceasta.

Pregătirea psihică poate și trebuie să fie planificată după canoanele pregătirii fizice, tehnice și tactice, adică pe baza unei evidențe clare, a unor obiective și acțiuni corect formulate, programate dozat, individualizate și a unui control atât curent, cât și periodic.

c) Evidența

Evidența constă din alcătuirea fișelor și profilelor psihologice ale sportivilor, în care se consemnează nivelul diferitelor funcții și calități psihice ale acestora în acord cu cerințele specifice ale probei, categoriei de clasificare și obiectivelor de performanță. Pornind de la analiza corespondenței dintre calitățile psihice ale sportivului și cerințele viitoare ale performanței prelimitate se stabilesc obiectivele pregătirii respective.

d) Formularea obiectivelor

Obiectivele generale ale pregătirii psihice a sportivului sunt incluse în cele prevăzute în treptele și laturile acesteia. Ele trebuie recitate și reținute pentru orice încercare de precizare și planificare a sarcinilor de pregătire psihică concretă, mai ales a pregătirii pentru un sezon. Aceste obiective au în vedere idealul de sportiv (și echipă) pe care dorim să-l realizăm, pe toată durata procesului de formare și dezvoltare a personalității lui și a comportamentelor sportive eficiente.

Spre deosebire de alți autori, care consideră esențială numai pregătirea psihică pentru concurs, noi acordăm o atenție deosebită pregătirii psihice — numită și

generală —, întrucât ea este baza pentru realizarea pregătirii specifice concursului. Așa se explică de ce obiectivele de pregătire sunt formulate de noi atât în sens general, cât și operațional, iar la alți autori (Puni, Rudik, Botterill, Orlik), numai în sens operațional.

Obiectivele particulare vor fi, pe de o parte, expresia obiectivelor generale, adecvate caracteristicilor de vârstă și nivel ale sportivului (și grupului), iar pe de altă parte vor exprima sarcini de pregătire curentă rezultate din analiza conduitelor specifice în raport cu obiectivele de performanță și aspirațiile respective. În cea mai mare parte, ele exprimă nevoi de realizare a unor capacități, trăsături, conduite sau atitudini favorabile participării în competiție.

Obiectivele pregătirii psihice a sportivilor

Toate obiectivele enumerate mai jos urmăresc educarea, dezvoltarea, ameliorarea sau perfecționarea fiecărei însușiri/calități care intră astfel în sfera de influențare psihopedagogică.

A. Generale (de sistem)

Acestea privesc sistemul psihocomportamental în ansamblul său:

- dezvoltarea multilaterală a personalității sportivului (școlar, profesional, social, moral);
- maximizarea capacității de performanță pe baza dezvoltării, interacțiunii și autoreglării diferitelor subsisteme ale sistemului psihic: cognitiv, afectiv, psihomotric, volitiv și a componentelor personalității (atitudini, aptitudini, caracter).

B. Obiective specifice de sistem

- dezvoltarea capacității de adaptare și autoreglare la cerințele și situațiile specifice sportului (eforturi mari, stres de antrenament și competiție, variabilitatea evenimentelor, variabilitatea relațiilor umane, cerințe și restricții

caracteristice sportului);

- orchestrarea funcțiilor biologice cu cele psihice și psihosociale și dezvoltarea capacității de mobilizare a întregii energii potențiale psihofizice;
- asigurarea funcționării fără greșeală (fiabilitate) a întregului sistem psihocomportamental;
- dezvoltarea aspirației spre rezultate superioare, a capacității de menținere a obiectivelor în perspectivă, de anticipare;
- dezvoltarea capacității de refacere psihică și psihică.

C. Pe laturi (domenii)

1. Psihomotorii

În formulare sintetică:

- Aptitudini perceptive și perceptiv-motrice
- Coordonare–dexteritate–ochire
- Aptitudini (calități) motrice
- Comunicare neverbală
- Ideomotricitate
- Relaxare

În formulare analitică:

- Conștiința corpului
- Bilateralitatea
- Lateralitatea
- Dominanta stânga-dreapta

- Imaginea (schema) corporală
- Perceperea raportului corp–obiect–spațiu

Discriminarea vizuală

- acuitate
- urmărire
- „simțul distanței“
- memorie vizuală

Discriminarea auditivă

- acuitate
- orientare și urmărire
- memorie auditivă

Discriminare tactilă

Discriminare chinestezică

- a pozițiilor corpului
- a segmentelor
- a mișcărilor libere și a celor cu îngrădire, îngreunări sau opoziție

Percepții spațiale

- de adâncime
- de volum
- de poziție

Percepții temporale

- de durată
- de tempo
- de ritm
- „simțul timpului“

Percepții spațiotemporale

- aprecierea vitezei și accelerației obiectelor în mișcare în raport de spațiu
- perceperea plasării în spațiu și a deplasării obiectelor și persoanelor
- perceperea plasării și deplasării corpului propriu în spațiu
- „simțul plasamentului“

Percepția mișcării obiectelor în spațiu, a celor care vin și a celor care se duc (direcție, traiectorie, formă)

Percepția mișcării proprii

- impuls și energie
- coordonare
- spațiul și timpul mișcării
- eficiența mișcării

Percepții specializate în ramura de sport specifică

- Coordonare generală (a întregului corp)
- Coordonare segmentară și intersegmentară — homolaterală și heterolaterală
- Coordonare complexă în mișcări și poziții neobișnuite
- Sincronizarea mișcărilor

- Echilibrul static și dinamic
- Orientarea corpului și a mișcărilor în spațiu
- Dexteritatea degetelor și a mâinilor — cu și fără obiecte (aparate)
- Dexteritatea picioarelor — cu și fără obiecte (aparate)
- Coordonare oculo-segmentară (ochi–mână; ochi–picior)

– Precizia ochirii

– Menținerea ochirii

– Rezistența musculară

– Rezistența cardio-vasculară

– Forța

– Suplețea

Agilitatea

- porniri opriri
- schimbări de direcție
- schimbări de tempo

Viteza

- de reacție la stimul simplu
- de reacție la stimul la alegere
- de anticipare
- de coincidență
- de repetiție

- de execuție

Mișcări expresive

Mișcări interpretative

- Reprezentări ideomotrice
- Exersarea mentală (în reprezentare)
- Mobilizare prin limbaj intern
- Relaxarea musculară analitică
- Relaxare musculară globală
- Reglarea respirației și frecvenței cardiace
- Reglarea undelor electrice alfa ale creierului prin biofeedback

Intelectuale (cognitive)

În formulare sintetică

- Atenție și vigilență
- Gândire reflexivă și operatorie
- Gândire anticipativă
- Memorie
- Evaluare

În formulare analitică

- Concepția și orientarea științifică, filosofică-axiologică

- Instruirea școlară
- Pregătirea profesională
- Cultură generală
- Concentrarea (focalizarea) atenției pe sarcină (obiectiv, acțiune)
- Puterea de concentrare a atenției (intensitate)
- Stabilirea și rezistența atenției la perturbații externe sau interne
- Deplasarea atenției, comutarea ei
- Volumul atenției
- Vigilența în așteptare și urmărire (pândă)
- Spiritul de observație
- Analiza rapidă a situațiilor
- Sinteza rapidă a situațiilor
- Luciditatea în situații critice
- Conștientizarea obiectivelor și sarcinilor și a căilor de îndeplinire a lor
- Înțelegerea faptelor și fenomenelor
- Înțelegerea tacticii adversarilor
- Înțelegerea stării de spirit a partenerilor, a adversarilor și a altora
- Cunoștințe teoretice, tehnice, tactice și din științele sportului
- Cunoașterea regulilor (algoritmilor) specifice de rezolvare a situațiilor
- Calități ale gândirii creatoare în rezolvarea problemelor: originalitate, suplețe, largime, fluiditate, asociativitate, imaginație

- Capacitate de anticipare
- Decizie optimă, rațională și rapidă în situații variabile sau stresante
- Planificare (programare) mentală a acțiunilor
- Imaginare mentală a actelor, acțiunilor și situațiilor
- Exersare mentală a acțiunilor (antrenament mental)
- Cunoașterea și imaginarea strategiilor de planificare și rezolvare a acțiunilor și activităților
- Cunoașterea particularităților coechipierilor
- Planificarea mentală a comportamentului în concurs
- Vorbirea interioară: autocomenzi, autoîncurajări, controlul conduitelor propuse
- Gândirea pozitivă și controlul gândirii negative
- Evaluarea obiectivă a situațiilor
- Autoevaluarea obiectivă a capacităților și a comportamentelor proprii, a succeselor și a eșecurilor
- Memorie motrică, topografică și a schemelor de acțiune
- Capacitatea de aplicare a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor în situații problematice și/sau stresante

2. Afective

În formulare sintetică

- Noțiuni, convingeri și sentimente morale
- Comportament moral-civic-sportiv

- Maturitate afectivă. Echilibru și stabilitate emoțională, adaptabilitate, autocontrol, rezistență emoțională, optimism, participare etc.
- Evaluarea situațiilor și comportamentelor din perspectiva valorilor morale

În formulare analitică

- Noțiuni și convingeri morale
- Însușirea normelor și regulilor speciale de comportare cerute de etica sportivă
- Sentimente morale fundamentale (față de societate, semenii, muncă și sine):
 - patriotism și mândrie patriotică
 - spirit colectiv; subordonarea intereselor individuale celor colective
 - prietenie, colegialitate, acceptarea altora, respectarea altora, spirit critic
 - dragoste de muncă, dăruire în muncă
 - responsabilitate în muncă, sentimentul datoriei
 - disciplină
 - respectarea bunurilor colective și private
 - modestie, mândrie, respect de sine, spirit autocritic, încredere în sine
- Sentimentul valorii personale, acceptare de sine
- Autoevaluare realistă a propriei vieți și activități
- Deprinderi de comportare morală în activitatea familială, școlară, profesională, socială și sportivă
- Evaluarea corectă a propriei persoane. Evitarea înfumurării sau subaprecierii
- Comportament cinstit față de adversari
- Evaluarea corectă a situațiilor și conduitelor morale proprii și ale altora, din

perspectiva sistemului de valori sociomorale

- Tonus afectiv pozitiv; confort psihic
- Autoreglare emoțională:
 - controlul emoțiilor și reacțiilor inadecvate, al fricii, al tracului, al tulburărilor psihosomatice
 - controlul emoțiilor în situații de eșec, succes, accidente
 - controlul emoțiilor în situații neprevăzute, la apariția și șocul produs de factorii perturbatori
 - controlul emoțiilor în situații de suprasolicitare (dificultăți fizice, psihice și de comunicare, blocaje etc.)
 - controlul emoțiilor prin încălzire, masaj, respirație, relaxare etc.
 - anticiparea și prevenirea situațiilor și reacțiilor de panică
 - conduite controlate în situații critice
 - rezistența specifică la situații stresante, critice și autoreglarea corespunzătoare a conduitei
 - controlul disconfortului și al durerilor
 - stăpânirea iritabilității și agitației
 - eliminarea încordării interioare
 - liniște interioară, încredere în sine
 - controlul agresivității
 - controlul și amplificarea combativității
 - eliminarea temerilor, tendințelor depresive, fobiilor, tonusului afectiv scăzut
 - învingerea fricii de a suferi, de a se accidenta

- capacitatea de interiorizare și stăpânire de sine
- învingerea fricii de succes sau insucces
- Autoreglarea prin autosugestie
- autoreglarea prin cuvânt: autocomenzi, autoîmbărbătare
- controlul gândurilor: eliminarea gândurilor negative și înlocuirea cu gânduri pozitive
- autoreglare prin tehnici de relaxare (analitică, autogenă, psihotonă)
- Participarea afectivă
- dispoziție de receptare și conștientizare a stimulilor favorizanți
- implicarea afectivă în activitățile grupului
- empatie pentru parteneri
- colaborare, întraajutorare, asistență mutuală și directă.

Volitive

În formulare sintetică

- Calitățile voinței, în manifestare izolată sau de ansamblu
- Capacitatea de efort voluntar maximal
- Autoreglarea activității voluntare în funcție de scop, aspirații și strategii

În formulare analitică

- Orientarea activității spre scopuri clar formulate și bine motivate
- Capacitatea de ierarhizare a scopurilor după criterii de însemnătate și oportunitate

- Proiectarea realistă a strategiilor de acțiune în diferitele etape ale activității voluntare
- Ambiția realizării obiectivelor propuse
- Independență și spirit de inițiativă
- Asumarea voluntară de sarcini și îndeplinirea lor
- Disciplină și ordine
- Menținerea disciplinei tactice
- Stăpânirea de sine
- Respectarea deciziilor arbitrilor
- Curaj
- Combativitate
- Fermitate
- Dârzenie
- Perseverență, ambiție
- Rezistență musculară și organică
- Capacitate de mobilizare maximală fizică și psihică
- Capacitatea de efort mare și susținut în depășirea dificultăților subiective (bariere psihice, dureri, teamă de epuizare, oboseală senzorială sau mentală etc.)
- Capacitatea de efort mare și susținut în depășirea dificultăților obiective (adversari duri, ambianță ostilă sau nefavorabilă, oboseală anaerobă sau aerobă etc.)
- Autoreglarea activităților voluntare de tip activ-mobilizator prin formule sugestive, activare, motivare optimă, nivel de aspirații ridicat

- Autoreglarea activităților voluntare de tip inhibitor — abținere, reținere, stăpânirea reacțiilor impulsive, stăpânirea agresivității, stăpânirea „ieșirilor“ afective de irascibilitate sau plâns etc.
- Autoreglarea activităților voluntare de mare efort prin motivare și mobilizare emoțional-sentimentală
- Autoreglarea activității voluntare prin vorbirea internă, autocomenzi și autoevaluare (în anticipare, programare și desfășurarea acțiunilor)
- Autoevaluarea critică a activității (ca desfășurare și efecte) în raport de aspirații, scopuri și sistemul de valori.

3. Privitoare la personalitate

În formulare sintetică

- Atitudini
- Interese și motivație

În formulare analitică

- Atitudine corectă față de viață; concepție cuprinzătoare despre viață, societate și muncă
- Atitudini și mod de viață conforme cerințelor activității sportive (evitarea obiceiurilor nocive — fumat, consum de substanțe interzise etc.)
- Disponibilitate pentru munca susținută, pentru eforturi maxime
- Combativitate, angajament total
- Tăria de a renunța la tot ce nu servește direct eficienței comportamentului și performanței sportive
- Menținerea disciplinei tactice
- Rezistența psihică generală

- Menținerea permanentă în atenție a „perspectivei“
- Interese profunde și variate pentru specialitatea sportivă (cunoștințe științifice multidisciplinare, informare multilaterală cultural-sportivă)
- Învățarea unor metode care să-i permită sportivului să devină responsabil, să se mențină sănătos, să se autoregleze
- Motivația de performanță (gustul performanței, al riscului, angajament, activare, aspirație spre perfecțiune etc.)
- Orchestrarea (armonizarea) funcțiilor psihice cu cele somatice
- Realizarea stadiului de concordanță între scopuri, idealuri, sentimente și conduită
- Unitatea (congruența) dintre „vorbe și fapte“
- Adaptabilitatea la solicitări situaționale și psihosociale
- Caracter integru: rezistență la factori perturbatori psihomorali, consecvență, cinste
- Siguranța (fiabilitatea) funcționării sistemului psihic
- Vioiciune, energie, „deschidere“ spre nou, activism, creativitate
- Capacitate de comunicare cu alții (expresivitate, acceptare, empatie, argumentare)
- Autocontrol și fairplay
- Conștiința de sine (sfera psihomotrică, afectivă, cognitivă, volițională, caracterială, atitudinală etc.)
- Capacitatea autoeducației
- Autoevaluare și autocontrol
- Capacitatea de autoreglare complexă

- Comportament sociomoral, favorabil colaborării cu semenii (seriozitate, disciplină, punctualitate, stimulare, încurajare, cooperare, adecvare, asistență mutuală)
- Colaborare cu antrenorul și cu echipa tehnică.

Aplicații

În rândurile de mai jos prezentăm, cu caracter de exemplificare, o listă a obiectivelor de pregătire psihică, pe „domenii educaționale” și factori ai antrenamentului, având în vedere cazul unei echipe sportive, cu posibilități de adaptare și la sporturi individuale (Epuran, 1998).

În formularea și apoi în operaționalizarea obiectivelor avem în vedere, în primul rând obiectivele generale-sociale: sportivii trebuie să fie și să devină oameni cu un statut social-moral exemplar, să le placă munca, să-i respecte pe ceilalți, să fie cooperanți etc.

Al doilea nivel al obiectivelor privește activitatea sportivă, pentru care trebuie armonizate orientările didacticei moderne cu metodica antrenamentului sportiv.

Didactica modernă formulează triada obiectivelor cognitive, afective și psihomotrice; metodica antrenamentului stabilește obiective de pregătire fizică, tehnică, tactică, teoretică, psihică, refacere, artistică. Între cele două taxonomii de obiective nu este contradicție, ele fiind privite doar din puncte de vedere diferite.

Primul punct de vedere este de ordin psihologic, al conținutului factorilor psihocomportamentali care se propune să fie dezvoltați.

Al doilea punct de vedere este pragmatic, privește formarea aptitudinilor, capacităților și deprinderilor care pot asigura performanța sportivă.

În formularea obiectivelor care stau la baza activității antrenorului, acesta trebuie să pornească de la ideea că sportivul este o personalitate în activitate specifică și că trebuie tratat ca atare, că oricare dintre stimulii folosiți (exercițiile specifice de antrenament și concurs) se adresează minții, sufletului și corpului acestei personalități.

Acesta este motivul pentru care obiectivele de instruire și performanță pe care el trebuie să le fixeze sunt formulate în termeni psihologici, ținând seama și de cerințele cuprinse în programul de pregătire a sportivilor.

Avertisment. După cum se știe, orice analiză sau tratare pe elemente componente nu reușește să furnizeze toate caracteristicile întregului. Așa și aici, enumerarea obiectivelor după unul sau altul dintre criterii este numai o sugerare a ceea ce ar trebui făcut. Realitatea din „teren“ este că, atunci când întreprinzi o acțiune sau folosești o metodă, urmărești efecte globale, sintetice, adresate întregului sistem al personalității sportivului. Din această cauză chiar unele formulări de obiective de un anumit gen (cognitiv, psihomotoric sau de pregătire tehnică) cuprind într-o oarecare măsură și componente din celelalte tipuri de obiective. Unele repetări sau suprapuneri sunt firești și chiar intenționate.

Lista obiectivelor propuse pentru pregătirea sportivilor (cazul unei echipe de jocuri sportive), adaptabile și altor sporturi de interacțiune opozitivă:

A. Obiective ale domeniului cognitiv

A. 1. Pregătirea fizică — generală și specială

- informarea jucătorilor cu privire la însemnătatea aptitudinilor și specificul lor în jocul sportiv;
- cunoștințe generale despre metodele de dezvoltare a aptitudinilor — psihice și motrice;
- informare specială privind aptitudinile psihomotrice și coordinative și însemnătatea lor pentru performanța din jocul sportiv;
- cunoașterea faptului că manifestarea unor aptitudini motrice este susținută de efortul voluntar și de motivație;
- cunoașterea faptului că o bună pregătire fizică îi dă sportivului încredere în sine, siguranță și optimism;
- punerea la dispoziția jucătorilor a unui complex de exerciții specifice pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru încălzire specifică, pe cât posibil

individualizat;

- alcătuirea fișei personale de măsurare/evaluare a nivelului capacității aptitudinale cu rubrici pentru măsurările succesive.

A. 2. Pregătirea tehnică

- formarea convingerii că jocul sportiv pretinde o tehnică dusă la perfecțiune, pentru aceasta fiind necesare multe exerciții;
- informarea jucătorilor despre mecanismele învățării motrice, despre etapele învățării, despre transfer și despre condițiile stabilității și exactității deprinderilor;
- informarea sportivilor despre caracteristicile învățării sociomotrice, ca fiind ceva deosebit de important în jocurile sportive, în care tehnica nu poate fi pusă în valoare dacă nu este subsumată situațiilor de interrelație cu colegii și în raport de spațiul de acțiune;
- convingerea jucătorilor că învățarea tehnicii ține în egală măsură de abilitățile motrice ca și de inteligența pusă în joc pentru imaginarea, execuția și aprecierea mișcărilor;
- inițierea jucătorilor în tehnica antrenamentului mental, ca mijloc de creștere a eficienței învățării, chestiune valabilă și pentru pregătirea tactică;
- formarea convingerii că repetările — multe sau puține —, trebuie făcute cu atenție, control, autoevaluare și cu obiective de progres pentru fiecare element tehnic sau subrutină de execuție;
- formarea convingerii că supraînvățarea asigură eficiența execuțiilor tehnice și în prezența factorilor perturbatori (condiții ambientale nefavorabile, emoții puternice ș.a.m.d.);
- stabilirea unor criterii raționale după care să evalueze execuțiile proprii și ale colegilor; inițierea jucătorilor asupra regulilor de comunicare cu antrenorul și colegii în timpul instruirii, chestiune valabilă și pentru celelalte componente ale pregătirii.

A. 3. Pregătirea tactică

- cunoașterea caracteristicilor generale ale jocului sportiv și ale condițiilor realizării performanței;
- cunoașterea regulamentului jocului;
- cunoașterea principiilor de construire a atacului și apărării, în diferite variante;
- cunoașterea, în mod progresiv, a schemelor tactice, de la cele elementare la cele mai complicate;
- dezvoltarea spiritului de observație, a inițiativei și a creativității;
- formarea și dezvoltarea calităților atenției și vigilenței;
- dezvoltarea calităților gândirii tactice: analiză, sinteză; fundamentare logică; critică, suplețe, rapiditate, creativitate, luciditate, evaluare corectă etc.;
- formarea capacității de rezolvare a situațiilor problematice.

A. 4. Pregătirea teoretică

- urmărirea și asigurarea frecventării și pregătirii școlare;
- dezvoltarea la jucători a unei filosofii corecte despre viață și despre locul sportului în viața omului modern;
- clarificarea, pentru jucători, a faptului dacă performanța sportivă este un ideal de viață;
- formarea cunoștințelor din domeniul biologiei (anatomie, biochimie, fiziologie, control medical, igienă), psihologie și sociologie, necesare și utile pentru fundamentarea performanței;
- formarea cunoștințelor din domeniul teoriei și metodicii antrenamentului sportiv, în special în sportul propriu;
- formarea cunoștințelor privind regulamentul de organizare și joc, de arbitraj;
- informare generală despre problemele sportului și jocului sportiv respectiv, în țară și pe plan mondial; istoric, orientări, tendințe, amatorism, profesionism, olimpism etc.

A. 5. Pregătirea psihică

- formarea personalității sportivilor după modelul proiectat al societății, personalitate complexă, echilibrată, morală;
- urmărirea realizării obiectivelor cognitive, afective, psihomotorii și conative cuprinse și descrise la componentele antrenamentului — fizic, tehnic, tactic, teoretic, refacere, artistic;
- formarea la jucători a sistemului de atitudini complexe (stări de preparare cognitiv-afectiv-conative, necesare pregătirii sportive și pregătirii pentru concurs: dispunere (motivare), anticipare (proiectare, prevedere), angrenare-modelare-simulare, adaptare, analiză (feedback intern și extern);
- formarea la jucători a „deprinderilor psihice“ de concentrare și comutare a atenției (larg-îngust; intern-extern), de observare-percepere a indicatorilor relevanți din ambianță, de imaginare și antrenament mental, de stăpânire a emoțiilor, de control al anxietății și stresului, de gândire pozitivă, de autoîncurajare, de colaborare, ascultare și dialog cu coechipierii și antrenorul, de stabilire și urmărire a realizării obiectivelor propuse etc.;
- dezvoltarea motivației de performanță, a ambiției și a combativității.

A. 6. Refacerea

- informarea jucătorilor asupra necesității refacerii corecte, științifice și asupra mijloacelor care trebuie utilizate pentru aceasta;
- cunoașterea de către jucători a faptului că refacerea privește atât latura somatofiziologică (oboseala aerobă sau anaerobă, epuizarea și supraantrenamentul), cât și latura psihică (succesul sau eșecul, plictiseala sau stresul psihic);
- informarea sportivilor despre tehnicile de psihorelaxare utile în refacere, dar relativ puțin practicate de sportivii noștri; utilitatea antrenamentului mental, imaginativ, în condiții de imobilizare sau imposibilitate de antrenament fizic real.

A. 7. Pregătirea artistică

- cunoașterea faptului că gesturile și acțiunile motrice corecte sunt în același timp și frumoase, apreciate de privitori;
- la fel, cunoașterea faptului că jocul curat, corect, eficient satisface propriile exigențe, dar și pe ale managerilor și publicului;
- convingerea că o ținută corectă, un echipament estetic și un comportament civilizat sunt apreciate și de adversari.

Obiective comune: dezvoltarea capacității de comunicare, motivarea, formarea capacității de evaluare, cunoașterea terminologiei, cunoașterea utilizării mijloacelor de realizare a pregătirii, de învățare, de concurs, capacitate de descriere și analiză, de sintetizare și interpretare a datelor, cunoașterea regulilor și obiceiurilor, înțelegerea și aplicarea lor.

B. Obiective ale domeniului afectiv

B. 1. Pregătirea fizică

- crearea atitudinii favorabile pentru a efectua o pregătire susținută, indiferent de greutate;
- evidențierea și laudarea progresului realizat de jucători;
- implicarea afectivă în acțiunile echipei și în colaborarea cu coechipierii.

B. 2. Pregătirea tehnică

- dezvoltarea emulației pentru însușirea corectă a elementelor tehnice;
- organizarea de jocuri și întreceri pentru asigurarea unui climat de bună-dispoziție.

B. 3. Pregătirea tactică

- dezvoltarea dorinței de a învăța combinațiile tactice complicate și de a le

aplica;

- dezvoltarea spiritului de colaborare cu partenerii;
- dezvoltarea subordonării tendințelor individualiste, nevoilor și sarcinilor grupului;
- dezvoltarea modestiei și combaterea înfumurării și supraaprecierii.

B. 4. Pregătirea teoretică

- interiorizarea convingerilor și integrarea lor într-o filosofie totală, într-o concepție corectă despre lume și viață;
- stimularea dorinței și curiozității de a cunoaște cât mai mult din domeniul sportului și jocului sportiv propriu;
- dezvoltarea unui sistem de valori, acceptate și reglatoare în activitatea lor sportivă.

B. 5. Pregătirea psihică

- dezvoltarea motivației de performanță;
- dezvoltarea afectivității pozitive în tot procesul pregătirii și în afara lui;
- dezvoltarea patriotismului și a dragostei pentru școala și clubul sportiv de care aparține sportivul;
- formarea deprinderilor de control al emoțiilor negative, anxietății și durerii;
- dezvoltarea capacității de a face față situațiilor dificile sau stresante;
- dezvoltarea sentimentelor de cooperare, colaborare, întraajutorare cu colegii de echipă;
- dezvoltarea sentimentelor pozitive față de antrenor și dezvoltarea capacității de dialog cu el.

B. 6. Refacerea

- formarea atitudinii de acceptare a efortului și neplăcerilor acestuia în respectarea regimului refacerii.

B. 7. Pregătirea artistică

- cultivarea simțului estetic, al ordinii, curățeniei și disciplinei;
- formarea deprinderilor de comportament civilizat;
- educarea atitudinii negative față de fumat, alcool și viață nesportivă;
- cultivarea fairplay-ului.

Obiective comune: motivație și participare angajată, cu bunăvoință și entuziasm; dispoziție de a recepta stimulii și ordinele; sensibilitate la frumos, la ordine și ritm; modestie și fair-play, acceptarea unor valori și preferințe pentru anumite valori.

C. Obiective ale domeniului psihomotor și sociomotor

C. 1. Pregătirea fizică

- dezvoltarea aptitudinilor motrice;
- dezvoltarea vitezei de reacție, de repetiție, de execuție și de deplasare;
- dezvoltarea rezistenței generale și a anduranței;
- dezvoltarea rezistenței anaerobe și mixte;
- dezvoltarea forței și detentei picioarelor și brațelor;
- dezvoltarea supleței și abilității: schimbări de direcții, opriri, fente;
- dezvoltarea capacităților coordinative.

C. 2. Pregătirea tehnică

- dezvoltarea prehensiunii și manipulării mingii;
- dezvoltarea simțului kinestezic;
- dezvoltarea lateralității și ambidextriei;
- dezvoltarea schemei corporale și a imaginii corporale;
- dezvoltarea coordonării generale și plurisegmentare;
- dezvoltarea calităților voinței: dârzenie, perseverență, răbdare, suportarea durerilor.

C. 3. Pregătirea tactică

- perceperea relațiilor corp–spațiu, corp–parteneri;
- dezvoltarea percepțiilor vizuale și a relațiilor spațiale sportivi-sportivi, sportivi–teren;
- dezvoltarea memoriei vizuale a situațiilor tactice;
- formarea deprinderilor adaptative complexe;
- dezvoltarea comunicării neverbale;
- evaluarea partenerului;
- evaluarea adversarului și folosirea lui pentru a obține avantaje tactice;
- provocarea adversarului să comită greșeli;
- dezvoltarea capacității de colaborare cu coechipierii pentru organizarea acțiunilor.

C. 4. Pregătirea psihică

- conștientizarea corporală;
- dezvoltarea imaginii și conștiinței de sine;

- conștientizarea ambianței spațiale;
- conștientizarea ambianței sociale: spațiul sociomotric din terenul de joc și relațiile cu partenerii și adversarii;
- educarea capacității de stabilire a obiectivelor și de realizare a lor;
- primirea și acceptarea de responsabilități;
- asumarea riscului;
- dezvoltarea capacității de autoreglare a conduitelor motrice și sociomotrice;
- dezvoltarea combativității și perseverenței în acțiunile de joc;
- dezvoltarea abilităților de a crea capcane și de a-l dezinforma pe adversar („entropie de luptă“ — Epuran, 1981).

C. 5. Refacerea

- formarea obișnuințelor de odihnă și relaxare după eforturi intense;
- însușirea tehnicilor antrenamentului de relaxare;
- formarea obișnuinței de a efectua stretchingul, dușul, masajul la momentul oportun și pe durata stabilită de antrenor.

C. 6. Pregătirea artistică

- dezvoltarea expresivității mișcărilor;
- cultivarea simțului estetic pentru mișcările corpului și ale feței;
- învățarea controlului permanent al ținutei corpului și vestimentației.

Notă: În formularea obiectivelor au fost folosite datele din De Landscheere, Viviane și De Landscheere, Gilbert (1979) și Epuran Mihai (1968, 1990, 1998).

Metodele pregătirii psihice a sportivilor

S-a emis cândva părerea că pregătirea psihică nu se realizează prin mijloacele antrenamentului, ci prin mijloace speciale. În ultimele decenii a crescut nivelul de pregătire științifică și metodică a antrenorilor, care au înțeles că pregătirea psihică nu se reduce la: „dacă trage tare, este gol, asta-i pregătirea psihologică” (după spusele unui antrenor).

Acum este clar pentru toți că, în primul rând, mijloacele pregătirii fizice, tehnice, tactice sau teoretice influențează sfera psihică și pot chiar realiza pregătirea psihologică dacă sunt folosite cu orientare spre scopurile acesteia, scopuri formulate realist, dar și corect. Astfel, un exercițiu de perfecționare a tehnicii de pasare a mingii poate deveni foarte eficient pentru dezvoltarea vederii periferice și pentru perceperea foarte exactă a ambianței, în cazul în care pe teren se instalează câteva obstacole de care sportivul trebuie să țină neapărat seama dacă nu vrea să se lovească; un exercițiu prelungit contribuie la educarea capacității de îndurare, a răbdării, a perseverenței; unul neobișnuit, la educarea curajului. Fiecare antrenor va putea găsi atât exercițiul, cât și metoda utilizării lui în scop psihoeducațional, dacă își va propune aceasta.

În al doilea rând, mijloacele pregătirii psihice vor fi luate din domeniul psihologiei, pedagogiei și sociologiei. Ele sunt în permanență asociate cu metodele generale sau particularizate ale educației: convingerea, exercițiul, exemplul, aprobarea, dezaprobarea, întrecerea, modelarea, simularea, supraînvățarea, suprasolicitarea (cu refacere adecvată!). Cum și aceste metode au nevoie de un conținut, de mijloace de realizare, cele mai adecvate se dovedesc a fi cele din domeniul activității sportive, căci curajul sau perseverența au, în sport, moduri foarte specifice de manifestare, care trebuie învățate și consolidate.

În al treilea rând, mijloacele pregătirii vor fi alese din rândul metodelor și tehnicilor psihologiei, psihoterapiei și psihoigieniei — cu consultarea și sprijinul psihologilor sportivi. Ele pot fi utilizate la copii și adolescenți, dar cu prudență și în scop de instruire și antrenare pentru stadiul superior al sportului de performanță (aici sunt incluse tehnicile de relaxare, concentrare, autosugestive, de exemplu) și în mod deosebit la juniori și seniori în stadiile avansate ale performanței.

Metodele pregătirii psihice greu pot fi despărțite de metodele intervenției (consilierii), de metodele instruirii sau de cele psihoterapeutice.

Lista metodelor utilizate în pregătirea psihică a sportivilor este foarte lungă și este caracterizată de cel mai „curat” eclectism (reunire de metode psihopedagogice, cu metode fiziologice, psihiatrice, cu tehnici orientale etc.). Noi le-am grupat în metode din domeniul sau cu orientare pedagogică, psihagogică, somatofiziologică, psihofiziologică, psihologică, psihiatrică și psihoigienică.

Practica ne arată două aspecte metodologice:

1. Dependența selectării și aplicării metodelor de proveniența și specializarea psihologilor: din domeniul academic, academic și cu experiență sportivă, din laboratoare de motor-learning, din laboratoare de expertiză psihologică sau din clinica de psihiatrie. Adăugăm „filosofia” sau apartenența la una sau alta dintre multiplele școli/curente psihologice (umaniste, structuraliste, behavioriste, psihanalitice, psihosomatice etc.)

2. Utilizarea acelor metode care au cele mai bune și sigure efecte pentru anumite obiective, subiecți și situații — drept cerință și demers real.

Mai adăugăm faptul că atât Societatea Internațională de Psihologia Sportului (ISSP), cât și Federația Europeană de Psihologia Sportului și Activităților Corporale (FEPSAC) sunt preocupate de modalitățile de pregătire și specializare a psihologilor din domeniul sportului, în multiple direcții, solicitări și domenii profesionale (cercetare, consultare, asistență, expertiză, învățământ etc.).

În cele ce urmează facem o clasificare și enumerare a metodelor și tehnicilor utilizate în pregătirea și refacerea psihică a sportivilor, grupate după criterii metodologice de origine (apartenență la domeniu sau mecanism) și adresabilitate (obiectivul urmărit).

a) pedagogice — de instruire și educare:

- conversația;
- povestirea;

- demonstrația;
- modelarea;
- exersarea;
- studiul individual;
- aprobarea;
- explicația;
- prelegerea;
- observația;
- problematizarea;
- dramatizarea;
- convingerea;
- dezaprobarea;
- studiul de caz.

b) somatofiziologice (și psihofiziologice):

- stretching;
- încălzire intensă;
- respirație;
- masaj;
- dietă.

c) de relaxare:

- analitică;

- antrenament autogen;
- relaxare alfagenică;
- antrenament psihoton;
- relaxare cu biofeedback;
- relaxare dinamică-sofrologică; muzică.

d) de conștientizare a realului:

- conștientizare perceptivă mono- și plurisenzorială;
- conștientizare corporală;
- conștientizarea ambianței și a relațiilor sociomotrice interindividuale;
- focalizarea atenției: îngustă, largă, internă, externă și cu comutarea simțurilor.

e) imaginative și de programare lingvistică:

- imaginarea obiectelor;
- imaginarea situațiilor și acțiunilor motrice;
- repetarea în reprezentare;
- imaginarea pentru desensibilizare (decon condiționare); — metafore;
- vorbire pentru sine;
- autoevaluare;
- formule autosugestive;
- autocomenzi;
- gândire pozitivă;
- antrenament mental;

- comportament motor vizualizant;
- stabilire de obiective;
- activitate mentală;
- mobilizare;
- restructurarea conduitelor;
- creativitate;
- exersarea emisferei drepte.

f) sugestive:

- hipnoză;
- sugestie;
- exortatie;
- autohipnoză;
- autosugestie.

g) comunicare în grup:

- jocul de rol;
- ascultare;
- conducere;
- cooperare;
- acceptarea altora.

h) de psihoigienă:

- concentrare pe sarcină;

- relaxare pentru imunitate la perturbații;
- respingerea provocării.

i) de sinteză (autoreglare):

- controlul energiei psihice;
- controlul anxietății;
- controlul stresului;
- controlul durerii;
- controlul diferențelor culturale.

Observație: În practică, multe dintre tehnicile enumerate se reunesc într-o singură procedură metodică, în funcție de obiectivul urmărit și de gradul de instruire la care ajunge sportivul.

Planificarea pregătirii psihice

Deși au trecut mai bine de cinci decenii de când pregătirea sportivilor se realizează planificat, în care scop se alcătuiesc „documente” adecvate, pregătirii psihice nu i s-a acordat atenția necesară și pe care ar fi meritat-o.

Majoritatea antrenorilor schițează unele obiective generale privitoare la acest aspect, dar nu merg mai departe, deși în numeroase manuale sau monografii sunt prezentate modalități concrete de dezvoltare a strategiilor pregătirii psihice.

Formularea obiectivelor generale și particulare, stabilirea metodelor, procedeele, mijloacelor sau tehnicilor de lucru, eșalonarea intervențiilor sau exercițiilor în timp vor fi alese de antrenor. Pentru o mai bună orientare și organizare a demersului este recomandată consultarea psihologului sportiv.

Existența planurilor concrete va asigura perfecționarea metodologiei pregătirii

sportivilor, va stabili sarcinile fiecărui ciclu și lecție și va sta la baza criteriilor de evaluare după o anumită perioadă (nu mai mică de șase luni).

Controlul realizării programului de pregătire psihică prezintă, pe de-o parte, cele două aspecte: curent și de etapă, iar pe de altă parte, aspectul de control realizat de antrenor, cu mijloace mai simple și cel realizat de psihologul specialist, cu mijloacele psihotehnice.

Cum factorii psihici nu pot fi totdeauna exprimați cantitativ, nivelul lor este apreciat de antrenor după criterii personale, pe care se va strădui să le mențină constante:

- la fiecare antrenament va observa conduita sportivilor și va evalua efectele exercițiilor pe care le-a propus;
- după fiecare etapă va putea aprecia în ce măsură atitudinile, trăirile și conduitele sportivilor săi au prezentat modificări.

În raport de constatările făcute va fixa obiectivele și mijloacele etapei următoare.

Utilizarea unei fișe psihologice, în care sunt evaluate corect diferitele caracteristici psihocomportamentale ale sportivului, îi va permite antrenorului să înregistreze progresele realizate în ameliorarea capacității psihice a acestuia.

Atragem atenția asupra faptului că în domeniul educațional efectele unor acțiuni pot să se lase așteptate, că modificările sunt uneori greu de sesizat la intervale scurte de timp, ceea ce nu înseamnă că munca a fost inutilă. În munca de educare a personalității sportivilor săi, antrenorul trebuie să fie răbdător, consecvent și tenace.

Sprijinul unui psiholog-specialist, este de mare folos antrenorului. Rolul psihologului sportiv este foarte important în cunoașterea sportivilor și în alcătuirea fișelor și profilelor psihologice, la precizarea obiectivelor și mijloacelor de realizare a pregătirii psihice, precum și la testările și retestările de etape. Dacă acesta va putea observa sistematic antrenamentele, concursurile și celelalte activități ale grupului de sportivi, eficiența muncii antrenorului va fi evident mai mare.

Faptul că recurge la psiholog (ca și la medic) nu trebuie să-l facă pe antrenor să gândească că-i vor fi diminuate meritele în obținerea performanțelor, ci

dimpotrivă. Performanța sportivă de astăzi este produsul direct sau indirect al muncii și cunoștințelor unui mare număr de specialiști. Va fi și mai bun antrenorul care va ști să ceară și să utilizeze sprijinul cât mai larg al acestora. Oricum, el va rămâne figura centrală a procesului de pregătire a sportivilor.

Contribuția psihologului la pregătirea psihică a sportivilor va putea depăși cadrul schițat în rândurile de mai sus, atunci când va fi integrat în echipa de tehnicieni. El va putea realiza activități de grup și individuale pentru o mai deplină cunoaștere a sportivilor, dezbateri, convorbiri și consultații, ședințe de sugestie, antrenament psihoton, ședințe de instruire psihologică și altele.

În plus, lucru deloc neglijabil, prezența lui în grup îi va da încredere antrenorului că lucrează bine, că ceea ce face corespunde țelurilor și normelor. Uneori, și antrenorii au nevoie de un plus de pregătire psihică.

Recomandări

1. Acordați cea mai mare atenție pregătirii planificării printr-o analiză complexă a tuturor factorilor implicați în obținerea performanței, între care:

- sportivii — vârstă, nivel de pregătire, sistem aptitudinal, sistem atitudinal etc.;
- ambianța — categoria de competiție, sarcina de performanță, condițiile organizatorice-materiale, competența factorilor pedagogici etc.

2. Utilizați documentele de evidență și toate celelalte informații culese în vederea obiectivizării factorilor pe care vă propuneți să-i dezvoltați și controlați. Fișa psihocomportamentală a sportivilor este documentul indispensabil al demersului.

3. În stabilirea obiectivelor generale și particulare consultați persoanele care cunosc sportivii și activitatea lor. În mod obligatoriu angrenați sportivii în întreaga operațiune de planificare și de stabilire a căilor de realizare a obiectivelor.

De reținut:

Pregătirea psihică, la fel ca și pregătirea generală a sportivului, se dezvoltă în spirală, în mod progresiv, pe niveluri din ce în ce mai înalte. Componentele ei se influențează reciproc și permanent în cadrul sistemului psihic.

În anumite perioade sau momente, unele dintre aceste componente sunt mai bine dezvoltate, au pondere mai mare și le subordonează pe celelalte. Să nu confundăm dezvoltarea prioritară a unei calități (aptitudini) sau funcții psihice cu lipsa de armonie a sistemului.

Defazarea dezvoltării calităților psihice trebuie să asigure consistența și fiabilitatea sistemului psihic; măiestria fiecărui practician va realiza acest mult-râvnit deziderat.

CAPITOLUL 5. Psihologia concursului

Introducere și definiția concursului

Din punctul de vedere al sportivului, participarea la o întrecere este un moment important al existenței sale ca ființă umană, trăind puternic situația de confruntare cu „adversarul“, care poate fi un munte, o apă, un om, o echipă. Situația emoțională, încordarea de voință, ambiția de a avea un rezultat bun, eventual o victorie, îl fac să-și imagineze evenimentul cu multe zile înainte, iar în ajun poate că nu-l lasă să doarmă liniștit. Succesul sau eșecul vor rămâne imprimate în mintea lui pentru mult timp, până ce un alt eveniment îl va „concura“ pe precedentul.

Din punct de vedere psihologic-individual, concursul îi apare sportivului ca un prilej de manifestare a capacităților și a pregătirii sale, ca un prilej de evidențiere sau cel puțin ca un moment de evaluare a ceea ce poate. Mult mai târziu, după ani de efort, va vedea în concurs un mijloc de câștig și de glorie recunoscută social.

Din cauză că omul este o ființă capabilă de a se autocunoaște, el dorește și să se perfecționeze. Nemulțumit cu sine, dornic de a-și ameliora imaginea proprie sau dornic de afirmare și aprobare socială, el se va strădui să facă mai mult, mai bine. În sport deviza Citius, Altius, Fortius exprimă tocmai această năzuință a omului spre performanță deosebită.

Din punctul de vedere al psihosociologiei, concursul este o manifestare cu caracter social, de comparare a valorilor individuale și de grup, dar și de evaluare a eficienței pregătirii și a beneficiilor realizate de pe urma investițiilor. În același timp, competiția sportivă este un spectacol emoționant și excitant, care adună în tribune și în fața televizoarelor sute de mii și milioane de „fani“ sau, pur și simplu, de oameni care doresc să vadă ceva deosebit.

În disciplinele științei sportului, concursul este privit din multe puncte de vedere:

istoric-antropologic, sociologic, axiologic, teoretic, metodic, dar fiecare dintre ele și toate împreună au în vedere „omul“, sportivul sau grupul de sportivi care participă la întrecere. Pentru toate aceste discipline concursul este o activitate firească, proprie individului sau grupurilor umane. O notă aparte vom găsi la criticii-moraliști care văd în competiție resuscitarea unor tendințe concurențiale, eventual dublate de instincte agresive, care „alienează“ individul de la condiția lui umană pură.

Spiritul sportiv — antic sau modern — a conferit un conținut specific noțiunii de întrecere. Deși este vorba despre întâietate, despre evidențierea celui mai bun, competiția se desfășoară în limitele sportivității, sportivitate care are — în legătură cu aceasta — sensul respectului față de regulă, al respectului față de adversar, are sensul etic cel mai profund. Culmea acestei maniere de a privi întrecerea este cristalizată în formula olimpismului modern inițiat de Pierre de Coubertin: „Important este să participi, nu să învingi“. Desigur că această formulă ideală își schimbă deseori semnificația, că sunt numeroase și variate situațiile de concurs generate de activitatea sportivă. Un element rămâne însă permanent, și anume dorința participanților de a depăși obstacolele și propriile îndoieli, temeri și dureri.

Întrecerea și sportul sunt noțiuni corelative. Spre deosebire de întrecerile de alt gen, competițiile sportive vizează nu numai învingerea unui adversar, ci și a spațiului, timpului, a obstacolelor naturale și artificiale.

Indivizii se întrec pentru că însăși activitatea sportivă le cere acest lucru, le impune un anumit cod al comportării. Indiferent de modul cum aderă la mișcarea sportivă, din dorința și tendința de participare la competiție pentru autoevidențiere sau din motivul banal că i s-a oferit prilejul de a intra pe terenul de sport sau în bazinul de înot, individul devine sportiv prin însăși influența acestei activități asupra personalității lui.

Sportul înseamnă întrecere, dar înseamnă și performanță, record, premiu, succes, fairplay, spirit de echipă. Toate acestea alcătuiesc împreună „spiritul sportiv“, „maniera“ sportivă care conferă participanților atitudini specifice. A fi sportiv înseamnă în primul rând a dori întrecerea, a urmări victoria. Dorești să-i întreci pe alții, singur sau împreună cu alții, prin alții, care-ți asigură pregătirea și condițiile participării în fața altora, care te stimulează, încurajează și apreciază. Adversarul de acum este prietenul dinainte și de după competiție. Este colaborator la victorie sau la record, chiar dacă nu-l mai consideri ca atare în

anumite momente ale întrecerii.

Cel care încearcă să analizeze și să înțeleagă esența și caracteristicile concursului nu poate să nu întâlnească două aspecte strâns legate unul de celălalt, care uneori se opun, se concurează sau se sprijină, se întregesc reciproc. Este vorba despre aspectul psihologic individual, care cuprinde resorturile intime, subiective, caracteristice sportivului care concurează și aspectul psihologic social, care subliniază implicațiile și condiționările sociale ale întrecerii sportive.

Psihologic și sociologic concursul este privit ca o situație de conflict, între indivizi sau grupuri, cu scopul obținerii unui rezultat-recompensă, care poate fi de natură abstractă (satisfacție, victorie, succes, afirmare, mândrie, diplomă sau alte simboluri ale meritului) sau de natură materială (bani sau avantaje materiale ori sociale).

Competiția, întrecerea și lupta sunt vechi de când lumea, iar întrecerea sportivă doar transpune în forme specifice, particulare, tendințele sociale și economice ale concurenței și rivalității, indiferent de motivele care stau la baza acestora. Astăzi putem observa existența unor colectivități, grupuri și națiuni care pun mare preț pe întrecere, ca un mod firesc al existenței lor, pentru supremație într-un anumit domeniu (eventual în cât mai multe).

Etimologic, concurs provine din latinescul „concursus” care înseamnă faptul de a coopera, de a ajuta, dar și competiția dintre două persoane care au aceleași drepturi. Competiția (lat. „competitio”) este căutarea simultană de a obține, de către două sau mai multe persoane, a aceluiași post, titlu sau avantaj, sau concurarea mai multor echipe sau sportivi într-o probă specifică.

Agonismul

Esența sportului este întrecerea, care în limba greacă veche se numea agon — luptă. Cine spune sport spune întrecere, luptă pentru victorie sau pentru depășirea unei bariere externe sau chiar interne, cum este întrecerea cu sine însuși.

Agonismul se consideră a fi motivul primar al sportului, exprimând nevoia înăscută a omului de a se măsura cu natura, cu semenul, cu sine însuși. Omul „caută” situația de confruntare, care-i dă semnificație existențială și îi atestă valoarea.

Agonia — lupta — este o acțiune în care unul dintre cei angajați în ea trebuie să învingă. Spiritul agonistic este prezent în toate concursurile sportive, dar se manifestă intens, impetuos în marile confruntări internaționale cu caracter continental, mondial sau olimpic. Despre acest spirit putem spune că are o dublă caracteristică, individuală și colectivă. Tendința de întrecere și de luptă o întâlnim la om încă din primii ani ai vieții, în încercarea de a-și manifesta calitățile, de a se evidenția, de a se situa deasupra altora. Colectivitatea manifestă și ea același spirit, aceeași dorință de afirmare. Evident că întrecerea trebuie să aibă și învinși, alături de câștigători, dar lupta se dă chiar dacă nu sunt șanse de victorie, numai din dorința de a dovedi că victoria poate fi și simbolică, relativă: victoria asupra propriei ființe, întrecerea de sine.

F. Antonelli și A. Salvini (1978) discută câteva puncte de vedere din care poate fi înțeles agonismul, considerat „concuranță cooperantă”.

Din punct de vedere existențial, ca problemă etică, agonismul este o formă elevată a întrecerii între oameni, care nu este conflict ostil și nu contrazice dorința altuia de a-și manifesta libertatea. Agonismul este „coexistență”, luptă pentru un scop comun, lupta cu respectarea celuilalt.

Sociologic, agonismul este privit mai puțin optimist, fiind o formă de joc deformat în sens productiv, urmărind recompensarea celor mai eficienți.

Din perspectivă psihodinamică, subiectul nu vede în ceilalți obstacole, ci indicatori de referință, pentru atestarea valorii sale, prin sine însuși.

Pedagogic, întrecerea este un mijloc educativ, atunci când evită frustrările care alimentează ostilitatea.

În concluzie, agonismul este „rafinamentul rațional, specific și intențional al agresivității”.

Agonismul sportiv este „comportamentul motivat, cu originea în nevoia de afirmare și autorealizare a individului, și condiție fundamentală pentru dobândirea identității și stabilității psihice”. Energia care determină

agonismul este agresivitatea.

Din experiența confruntării cu alții și cu situațiile derivă validitatea structurării unei identități sociale, conceptul de sine, siguranța interioară a propriei capacități. Copilul caută această siguranță în reușita și acceptarea socială, prin cooperare; adultul, pentru a-și compensa „insuficiența vitală”.

Motivația agonistă a sportivului nu are ca obiectiv principal adversarul; plasticitatea energiei instinctive, agresivitatea este controlată prin „psihismul superior” — cenzurată de atitudinile sociale dominante, devenite consemne acceptate de toți. Tendințele agresive-agonistice se îndreaptă contra naturii, sinelui și adversarului.

Încercând surprinderea esenței sportului, K.A.E. Volkwein (1991) subliniază caracteristica „de joc” a acestuia. „Sportul «în joacă» este liber, creativ, o activitate umană care oferă satisfacții și care este diferită de realitatea cotidiană, prin regulile la care apelează jucătorii”.

Concursul

Sportul oglindește într-o oarecare măsură multe dintre caracteristicile vieții sociale, între care și pe aceea de rivalitate și întrecere dintre indivizi sau grupuri.

R. Martens (1976) consideră concursul sportiv drept „o situație de realizare, bazată pe comparare și evaluare socială”(cf. Geron et al, 1982).

Pentru noi, concursul este în același timp și o situație de maximizare a capacității de performanță a individului sau grupului.

Întreaga activitate pedagogică și organizatorică din sport este pusă în slujba scopului major de „realizare a eficienței” în competiție.

Prin rezultatele din competiție sportivul aspiră spre o nouă treaptă a promovării sale, la dobândirea unei situații sociale mai bune sau a superiorității. Cum orice întrecere are în vedere obținerea unei performanțe, valoarea acesteia este

confirmată, validată și apreciată social de arbitri, oficiali, public și mijloacele de informare în masă.

Validarea rezultatelor. Recordul

Oricât de bune ar fi performanțele obținute de un sportiv la antrenamente, ele nu au valoare decât atunci când sunt realizate în concursuri oficiale. (O valoare subiectivă și cu caracter de evaluare a efectelor pregătirii, precum și un rol motivațional important revin și întrecerilor neoficiale din antrenamente sau așa-numitelor concursuri amicale). Nici recordurile nu sunt omologate dacă întrecerile n-au fost organizate după regulile oficiale și conduse/asistate de arbitri cu calificare corespunzătoare nivelului competiției.

Sub raportul motivației participării la întrecere se pot observa unele atitudini particulare: de exemplu, la Jocurile Olimpice, cei mai mulți competitori urmăresc „să participe“, performanța trecând oarecum pe planul al doilea. A.B. Craig (citată de Ph. Gumby în: R. Suinn., 1980) a constatat că, deși la Jocurile Olimpice de la München (1972) au participat 44% dintre deținătorii recordurilor mondiale, performanțele olimpice au fost cu 3% mai mici decât recordurile în vigoare.

Să mai amintim încă un aspect asupra căruia vom mai reveni: concursul are o mare încărcătură emoțională: pe de o parte, îl stimulează pe sportiv, dar pe de altă parte, acționează ca un factor stresant, perturbator, putându-i diminua capacitatea de performanță.

Spectacolul sportiv

Din caracteristica de mai sus decurge și aceea a spectaculozității manifestării

sportive. „Martori“ la întrecere sunt spectatorii. În decursul anilor, spectacolul sportiv a primit forme și conținuturi dintre cele mai diverse. Întrecerea nu este numai lupta dintre competitori pentru dovedirea superiorității, ci și un spectacol pentru un public tot mai numeros și mai exigent.

Nevoia de spectacol a marelui public a stimulat și creșterea „spectaculozității“ întrecerilor, în ultimele decenii introducându-se noi prevederi regulamentare de natură tehnico-tactică, de organizare și de conducere. Participarea publicului la întreceri a fost resimțită dintotdeauna în mod specific de către sportivi.

Cunoscând atât nevoia publicului de „spectacol“, cât și efectele prezenței publicului asupra sportivului și performanțelor sale, forurile internaționale și federațiile de specialitate acordă tot mai mare atenție organizării cât mai atractive a întrecerilor. Milioanelor de spectatori din tribune sau din fața televizoarelor li se oferă spectacole sportive-artistice-culturale grandioase, cu ocazia marilor competiții mondiale sau internaționale. Festivitățile de deschidere și închidere a Jocurilor Olimpice stau mărturie modului cum se îmbină în acești ani interesele pur sportive cu „interesele“ financiare. Chiar dacă câștigul nu este o sumă a acestor două genuri de interese, influențele spectatorilor și ale festivităților asupra sportivilor sunt de luat în seamă.

Reglementarea

Devenit fenomen social de largă extensie, sportul este tot mai mult reglementat de organisme aflate pe diferite trepte de autoritate și prestigiu, întrucât reglementările reprezintă normele pe care societatea le impune membrilor săi pentru armonizarea conduitelor. Întrecerile sportive se organizează și se supun unor reguli, canoane, care urmăresc în primul rând asigurarea desfășurării uniforme a lor și, în al doilea rând, garantarea șanselor egale pentru toți concurenții. În sensul acesta s-au făcut și se fac în continuare eforturi, întrucât un anumit avantaj sau dezavantaj poate proveni din incidența unor factori care nu pot fi programați sau evitați, cum este, de exemplu, vântul mai puternic pentru unele culoare la probele de canotaj, taluzurile de zăpadă care se formează după trecerea primilor schiori sau faptul că sorții au hotărât cine trebuie să înceapă

primul.

Caseta 4. Două principii ale reglementării concursurilor

■

1. Desfășurarea uniformă a întrecerilor, din punct de vedere organizatoric – norme și condiții de mediu și de materiale.

2. Asigurarea șanselor egale pentru toți concurenții.

■

Așa cum am arătat mai sus, reglementările privesc atât condițiile de efectuare a actelor motrice sau acțiunile tipic sportive — cum sunt, de exemplu, cele privitoare la modul de execuție a acestora, ce este permis și ce nu este pentru elan, săritură sau aruncare în atletism, sau pentru serviciu în volei sau tenis —, cât și condițiile de ordin tactic, de utilizare a actelor motrice în raport de adversar, marcajul terenului, timpul de desfășurare a întrecerii etc. Întâlnim apoi reglementările de organizare a competițiilor, de acordare a punctelor și de validare a rezultatelor după criterii cifrice și/sau calitative, ca și cele care se referă la comportarea generală a sportivilor în întreceri — atitudinea față de parteneri, arbitri, oficiali, spectatori. Reglementări specifice sunt elaborate și pentru antrenori și arbitri.

Caseta 5. Caracteristicile regulilor sportive

■

Normative – stabilesc ce trebuie efectuat în mod obligatoriu;

Prescriptive – indică ce poate fi făcut;

Restrictive – indică ce nu este voie să se facă.

■

Între reglementări sunt și restricții, atât tehnice, cât și tactice și de comportament. Ele au în vedere caracteristica de maximă eficiență a evoluției sportivului, ca și aceea de operativitate. Durata unui exercițiu de gimnastică artistică a fost stabilită la maximum 40 sec.; la baschet durata unui atac la 24 sec., la 10 sec. trecerea peste linia de centru și la 5 sec. concentrarea pentru aruncarea liberă; timpul de începere a evoluției — la atletism — la cel mult 90 sec. din momentul chemării la start.

Cerințele, care sunt în același timp restricții și solicitări, sunt și cele care stabilesc numărul și dificultatea exercițiilor la diferitele categorii din gimnastică, numărul de probe la care poate lua startul un sportiv într-o competiție.

Exemplele pot continua, dar apare, evident, faptul că prin reglementare și restricții sportivului i se impun anumite cadre de ordin comportamental, general și specific, acestea fiind trăite de el ca solicitări, în același timp fizice și psihice.

Funcțiile competițiilor

Din caracteristicile preponderent psihologice pe care le-am descris până acum se poate observa și faptul că întrecerea sportivă satisface câteva nevoi importante ale colectivității umane, nevoi care sunt exprimate în termeni de funcții.

Pe primul plan vom găsi funcțiile comune ale diferitelor activități corporale, și anume:

- funcția auxologică (de dezvoltare a ființei);
- funcția conativă (de stimulare a activității);
- funcția integrativă-socială,

precum și funcțiile specifice activităților agonistice:

- funcția de optimizare a capacităților psihofizice;
- funcția de maximizare a acestor capacități, ca și
- funcția de spectacol (Epuran, M., Epuran, V., 1975).

Pe al doilea plan se vor afla funcțiile generale ale competiției, așa cum au fost gândite de Luhnenschloss (1987, 1995) și Grupe (1993):

- funcția culturală;
- funcția comercială;
- funcția de politică sportivă și

funcțiile speciale, deduse din obiectivele legate de competiție:

- funcția de instruire sportivă și
- funcția educativă.

Caseta 6. Caracteristici ale competițiilor sportive

■

Situație de realizare, de afirmare a posibilităților, de afirmare de sine, de afirmare socială și de dobândire de satisfacții spirituale și materiale;

Situație de maximizare a capacităților psihofizice a sportivilor și a grupurilor/echipelor;

Situație de confruntare cu un „adversar” — persoană, grup, natura sau propria ființă;

Situație de depășire a unor obstacole sau dificultăți („solicitări”) obiective sau subiective, care se opun aspirațiilor sportivului;

Situație de incertitudine, referitoare la ambianță, la adversar și la propriul comportament;

Reglementare pentru asigurarea șanselor egale tuturor sportivilor angrenați în aceeași competiție și pentru respectarea corectitudinii comportamentului (fairplay);

Caracteristica „de joc” face din competiție o activitate liberă, benevolă, purtătoare de valori și satisfacții morale;

Situație de căutare a succesului și evitare a insuccesului — victorie/satisfacție și înfrângere/umilință;

Manifestare a motivației agonistice, ce-și poate avea izvorul în tendințele agresive native;

Exprimare a unor forme de comunicare socială, prin asociere și cooperare sau opoziție între componenții aceluiași grup și între grupuri;

Situație în același timp emoțională și solicitantă, anxiogenă și uneori stresantă;

Posibilitate de câștig material și social;

Spectacol, demonstrație, festivitate, în egală măsură atractive și motivante pentru sportivi și spectatori;

Demonstrarea și validarea valorii efortului spiritual și material (de ordin științific psihopedagogic și organizatoric) făcut de cercetători, antrenori, tehnicieni, manageri și societate, pentru creșterea performanțelor sportive;

Generare de valori culturale-educaționale socioumane aparținând domeniului activităților corporale de tip agonistic, cu ecou în cultură, artă și calitatea vieții.

■

Aspectul praxiologic al concursului sportiv

Dacă sportul de performanță urmărește optimizarea capacităților psihofizice ale indivizilor, sportul de mare performanță va urmări maximizarea acestora, sub influența presiunilor sociale și a motivației individuale de realizare.

Performanța sportivă este un rezultat al interrelației unui număr deosebit de mare de factori, a căror pondere este diferită, atât din punct de vedere structural, cât și din punct de vedere conjunctural. Un lucru este însă permanent, personalitatea performerului, cu determinarea ei complexă bio-psihosocială.

În discuția despre optimizarea sau maximizarea performanței sportive și pentru înțelegerea mecanismului psihologic care stă la baza ei, va trebui să recurgem la prezentarea succintă a „teoriei acțiunii eficiente”, care pune accentul pe modalitățile cele mai eficiente prin care individul realizează performanța deosebită.

Teoria acțiunii eficiente este o expresie modernă a ceea ce omul a dorit din toate timpurile să realizeze: maximum de profit cu minimum de efort. Ea s-a constituit în deceniul al patrulea al secolului trecut dintr-o sinteză de tip sistemic-cibernetice a datelor psihologiei și sociologiei, denumindu-se „praxiologie”.

Primele idei au provenit din teoria psihologică a unității dintre conștiință și acțiune, elaborată timp de mai multe decenii de W. James, H. Wallon, J. Piaget și

A.N. Leontiev. Această teorie susține că dezvoltarea psihicului, animal și uman, se produce prin influențarea structurilor neurocerebrale de către factorii ambientali, care sunt „reflectați” în sistemul psihic al individului. Teoria dezvoltării psihice plasează individul în contextul său deplin uman și istoric. Elul fiecăruia se va exprima din ce în ce mai bine în permanenta interacțiune cu obiectele și persoanele. Mediatorul dintre lumea noastră internă și lumea din afară este activitatea. Ea va schimba obiectul acțiunii, ca și subiectul acesteia.

Teoria acțiunii eficiente, numită „praxiologie”, de care sunt legate numele lui T. Parsons, T. Kotarbinski (la noi s-au ocupat de aceasta Cornel Popa, Ion Tudosescu, M. Flonta și alții), își propune să descifreze criteriile cele mai potrivite pentru creșterea eficienței acțiunilor umane. Din punctul de vedere al teoriei deciziei, atitudinea de maximizare a performanței este de maximin, adică de a maximiza câștigul minim.

În teoria acțiunii, autorul acțiunii se numește agent. El va acționa în vederea obținerii unui produs — pentru noi, performanță — și va fi potențat de o serie de factori pe care în mod convențional îi vom numi „variabile interne” și „variabile externe” — ele însele fiind supuse unor transformări prin intervenție externă și internă (heteronomie și autonomie). Pentru noi, obiectul acțiunii este însuși sportivul și va fi potențat și transformat după legități și intenții psihopedagogice și psihosociologice, în vederea obținerii performanței.

Schematic, vom avea:

1. Sportivul, ca „agent” al acțiunii.
2. Variabilele „interne” ale subiectului: caracteristici general umane și particulare — individuale, între care — potențatoare pentru performanță — aptitudinile, capacitățile cognitive, afective și volitive, interesele, motivația, cunoștințele (ca întemeiere teoretică a activității) și programul mental al activității.
3. Variabilele externe: a) situațiile ambientale, condițiile materiale, regulile și restricțiile și b) strategiile de realizare a performanței, după legități, principii și reguli specifice pregătirii sportive.
4. Activitățile și acțiunile specifice dezvoltării capacității de performanță a sportivului.

Potrivit teoriei generale a acțiunii, între variabilele interne și externe vom avea un permanent schimb interacțional, de sincronizare, în vederea realizării acelei stări de relativ dezechilibru care va pretinde ameliorarea factorilor facilitatori ai progresului și deci ai performanței.

După o sintagmă la care ținem foarte mult, maximizarea performanței nu este posibilă decât prin maximizarea personalității sportivului. Din păcate, încă destui metodiști văd persoana/individul numai ca pe o mașină biologică, programată să execute gesturi și acțiuni motrice de un anumit număr de ori, cu o anumită încărcătură. De multe ori metodiștii pun accentul pe ce fac ei și mai puțin pe ce simt și gândesc sportivii.

Teoria acțiunii eficiente ne atrage atenția asupra principalilor factori de ordin psihologic de care trebuie să ținem seama în efortul nostru de potențare maximală a sportivului:

- activitatea sportivului este o activitate conștientă și voluntară,
- orientată și energizată de un complex motivațional specific nivelului de aspirație și tipului de angajare (sport de performanță sau de mare performanță),
- susținută de stabilirea sistemului de scopuri care poate asigura atingerea performanței dorite,
- condusă după legi, principii și metode adecvate și fundamentate științific interdisciplinar,
- asigurată de un ansamblu de capacități de autoreglare psihică,
- cu contribuția celor care asigură condițiile materiale și sociale optime.

Emulația (provocare, concurență, colaborare, verificare)

Concursul îl pune pe sportiv în cele mai diferite și dificile situații, a căror

rezolvare conduce la performanța dorită. Atât situațiile din concurs, cât și cele din antrenament generează trăiri psihice și comportamentale a căror cunoaștere și reglare (stăpânire, conducere) sunt indispensabile realizării progresului. Problemele de psihologie aplicată la sport sunt în cea mai mare parte de ordin praxiologic, vizând realizarea maximei eficiențe în pregătirea și evoluția competitivă a sportului.

Emulația

Toată lumea știe că în cele mai multe situații întrecerea are darul de a-i ambiționa pe competitori. Fenomenul este de natură psihosocială și poartă amprenta reflectării în creierul omului a relațiilor cu semenii. Dar nu numai competiția, ci și simpla prezență a altora atunci când efectuăm o anumită activitate este de natură să ne sporească nivelul activării. F.G. Allport (1924) denumeste facilitare socială fenomenul de creștere a performanței în situația de coacțiune, când mai multe persoane au de îndeplinit aceeași sarcină. Avem de-a face cu emulația interpersonală, deosebită de situația competitivă propriu-zisă.

Mecanismul facilitării sociale a fost descris de R.B. Zajonc (1965) prin teoria activării sau impulsului (drive), creșterea nivelului motivațional având drept urmare apariția „răspunsului dominant“. Numai că acest răspuns poate fi corect sau incorect, după cum sarcina este bine sau slab stăpânită. În prima situație este într-adevăr facilitare, dar în a doua este perturbare a efectuării acțiunii și în consecință a performanței. Cercetările din domeniul psihologiei sportului (Martens, 1969) au confirmat teoria lui Zajonc. Teoria „U inversat“ (Yerkes-Dodson, 1908) care prezintă influența activării asupra performanței, susține nu numai efectul pozitiv, ci și efectul negativ al prezenței altora — acesta din urmă în sarcinile insuficient controlate/învățate — sau în condițiile unei motivații prea mari.

Emulația este sentimentul care îndeamnă la egalarea sau întrecerea altuia și poate fi considerată ca principiu propulsor și dinamizator al întregii activități sportive, fiind unul dintre resorturile de ordin psihologic ale întrecerii sportive. Caracterizată ca sentiment care îndeamnă la a rivaliza cu cineva, emulația este,

în fond, seva activității sportive, scopul tuturor fiind îmbunătățirea performanțelor.

În sensul cel mai general al cuvântului, competiția răspunde tendinței și dorinței umane de a excela într-un anumit mod, prin luptă fie împotriva altuia („partener“ de întrecere numit cel mai adesea „adversar“), fie împotriva naturii — mediului natural.

Activitatea sportivă este, prin definiție, comparativă. Fără sentimentul emulației, fără această atitudine permanentă de rivalitate, de depășire, întreaga muncă de pregătire a performanțelor ar fi lipsită de înțeles. Tensiunea psihică și dinamica acestei tensiuni în timpul antrenamentului și concursului constituie elementul subiectiv cel mai stimulat al activității sportive. Acesta se luptă cu performanța — simbolul distanței, timpului, greutății, preciziei, îndemnării, se luptă cu adversarul și se luptă cu sine. De multe ori întrecerea cu sine însuși capătă semnificație majoră. Acest fenomen este prezent atât la sportivii începători — la care perspectiva victoriei directe asupra adversarilor de renume este îndepărtată —, cât și la cei consacrați, care sunt „barați“ pentru moment de alții mai buni. Lupta cu sine, cu recordul personal, lupta pentru propria perfecționare și cultivare este lupta împotriva slăbiciunilor, lipsurilor, vechilor deprinderi greșite etc. Prezența unor deficiențe, ca și conștiința posibilităților de progres stimulează voința, imaginația și-i mobilizează afectiv pe toți sportivii.

Emulația devine astfel principiu propulsor și dinamizator al întregii activități sportive, inclus în lecții și antrenamente, în ședințe individuale și colective. Cercetările psihologice au dovedit de mult faptul că prezența ca spectatori și mai ales ca participanți la activitate a altor persoane ridică performanța indivizilor.

Emulul e definit ca persoana care încearcă s-o egaleze pe alta. Emulația devine un factor psihosocial de îmbunătățire a performanței. Motivația — rezultat al emulației — este mai puternică atunci când participanții se grupează în echipe care se întrec între ele. Gradul mobilizării afective este neîndoiește dependent atât de apartenența la grup, cât și de organizarea, omogenitatea, spiritul colectiv ș.a.m.d. ale acestuia.

Rivalizarea cu alții este intens încărcată afectiv atunci când se tranșează în fața altora, în public, în prezența spectatorilor. Concursul sportiv nu se poate dispensa de spectatori, aceștia constituind fondul social stimulator al participanților. Ambiția de a întrece adversarul sporește când sunt de față spectatorii, întrucât

sportivul se raportează pe sine nu numai la adversar, dar și la public. Situația de învingător sau învins se reflectă și sub forma aprecierii altora, de care nimeni nu poate să se dispenseze și care nu numai că nu poate fi ignorată, dar este chiar căutată și cultivată. Prestigiul fiecăruia e influențat de numărul și calitatea celor care contribuie la constituirea, consolidarea sau pierderea lui.

În sfârșit, să nu uităm că rivalitatea se poate manifesta față de coechipieri, în cazul concursurilor de selecție sau al acelor întreceri la care sunt prezenți selecționeri, tot așa cum — sub formă voalată, nedeclarată — ea se menține în raporturile dintre titulari și rezerve, ultimii aspirând la locurile pe care titularii nu le părăsesc de bunăvoie.

Provocarea. Terminologie; funcțiile provocării

Dicționarele generale listează foarte multe sensuri pentru conceptul de provocare. Evident că vom reține sensurile cele mai apropiate activității sportive și comportamentului provocator din sport. Acestea sunt:

- a invita la întrecere;
- a chema la duel.

Din limba engleză a pătruns și la noi, mai întâi la box și apoi și în alte sporturi, cuvântul challenger = pretendentul la titlul actualului campion, cel care dorește să-i ia titlul; apoi, transformat, „cel ce dorește să se întreacă“ (challenge = întrecere de însemnătate deosebită).

Conceptul de provocare are și alte înțelesuri, ca de exemplu: ațâțare, întărâtare, instigare, excitare, cauzare, pricinuire, inițiere (a unei acțiuni), producere intenționată, pretenție contestatară, punere sub semnul întrebării, somație, deziderat etc.

Unele dintre aceste sensuri se alătură celor specifice sportului, diferențiindu-le și rafinându-le, subliniind tocmai faptul că atitudinile și comportamentele provocatoare au o mare variabilitate motivațională, grefată pe structuri de

personalitate dintre cele mai diverse.

Provocarea trebuie privită prin funcțiile ei care satisfac atât nevoi sociale (filtrate de conștiințele individuale și fixate în structuri de învățare socială), cât și nevoi individuale, personale.

Provocarea are:

- funcție agonistică, de stimulare, de întrecere;
- funcție de dominare a adversarului;
- funcție de satisfacere a agresivității manifeste;
- funcție de afirmare a eului.

Provocarea poate fi: directă, de la sportiv la sportiv, sau indirectă, declanșată de alții (manageri, suporterii ș.a.).

Provocatorul

De regulă, provocarea este lansată de o persoană care cere, pretinde, instigă și/sau impune acțiunea de răspuns a provocatului.

Aceasta creează atmosfera, atrage atenția asupra sa prin acțiunea combativă sau agresivă, uneori chiar prin obraznicie, impertinență ș.a.m.d.

Când provocarea este lansată de cei din anturajul sportivului, aceștia întărită, enervează până la obținerea răspunsului dorit.

Sportivul caracterizat prin spirit provocator prezintă, de regulă, caracteristici de „personalitate accentuată”, dominant-agresivă, poate chiar dizarmonică, ușor paranoidă. După clasificarea lui Atkinson, el este o persoană care caută „obținerea succesului”, motivată pentru „performanță”.

Caracteristica atitudinală a provocatorului este de maximizare a performanței și a

eului propriu. Trebuința de performanță se unește cu trebuința de afirmare a eului. Este bine-cunoscut comportamentul lui Muhammad Ali (Cassius Clay), pe care-l putem caracteriza ca agresiv-instrumental, urmărind nu numai impresionarea adversarului, dar și efectul „de public“.

Întâlnim și sportivi cu o personalitate mai puțin „accentuată“, dar care au o bună doză de combativitate și nevoie de a se compara cu alții. Maximizarea performanței se realizează fie în lupta cu un adversar concret, fie în lupta cu anumite obstacole, unele artificializate, altele instrumentate. De aici crearea unor sporturi noi, de risc („sporturi extreme“) și a unor sisteme competiționale care satisfac atât nevoia de afirmare de sine, cât și motivația de risc („gustul riscului“), acesta din urmă ca o provocare lansată naturii sau șanseii.

În sfârșit, se găsesc printre sportivi și persoane agresiv-distructive, cu determinare genetică distructivă, care urmăresc nu numai victoria, dar și umilirea, „desființarea“ adversarului.

■

PROVOCATORUL PROGRAM „MOTIVAT“: Anticiparea reacției provocatului

■

Direcții posibile de gândire pe tema provocării:

Relația provocării (ca montaj și acțiune efectivă) cu:

- complexul de inferioritate;
- reacția la frustrare;
- vedetismul;
- „sindromul campionului“;
- valoarea competiției (subiectivă — abstractă sau simbolică — și materială);
- alte motive „sportive“;
- tehnicile de psihoterapie în cazul provocării de tip agresiv-destructiv.

Întrecere, concurs, concurență, colaborare

Competiția sau concursul este deci trăsătura fundamentală a activității sportive. Sport necompetitiv nu există (Antonelli).

Dacă facem o analiză terminologică, nu se poate să nu observăm un anumit raport între noțiunea de concurs și cele de concurare și concurență. Concurența se caracterizează prin lupta dintre două ființe sau organisme care tind să se înlocuiască reciproc sau să ocupe același loc, să ajungă la același rezultat folosind procedee diferite. Concurența este o luptă ascuțită și dură — „care pe care“; unele dintre trăsăturile ei le întâlnim și în sport sub forma spiritului de opoziție dintre competitori.

Concursul este neapărat legat de ideea de organizare, de condiții și forme reglementate de întrecere. Concurența nu ține seama de legi sau reguli etice. Concursul poate fi privit ca relație de opoziție atunci când subiecții luptă pentru a intra în posesia unui obiect, în speță titlul; în sport el este întotdeauna un acord între competitori, având în vedere scopul comun, tendința comună spre obiect, care nu este decât o „limită ideală a eforturilor de același sens“ (M. Bernis — apud Lalande).

Rivalitatea, concurența și cooperarea

H.T.A. Whiting consideră termenul de rivalitate mai potrivit pentru competiția interpersonală. El definește rivalul ca persoana care concurează cu alta de dragul de a concura sau pentru succes.

Spiritul competitiv apare la copil după vârsta de 4 ani, când începe să înțeleagă ideea de perfecțiune și descoperă colegul de joc, ceea ce-i intensifică activitatea (Al. Lazăr). Faptul că la copii întâlnim fenomene de rivalitate și manifestări de agresivitate îi determină pe unii cercetători să considere că atât rivalitatea, cât și agresivitatea au la bază predispoziții genetice. Cercetările experimentale pledează însă în favoarea învățării atitudinii competitive. „Părinții recompensează copiii pentru succese și-i pedepsesc pentru eșecuri, pregătindu-i astfel pentru înalte realizări. Și ei știu să facă asta foarte bine!“ (Sutton Smith).

Mulți cercetători subliniază atât aspectele pozitive, emulative ale competiției, cât și pe cele negative, exprimate în comportament antisocial, antimoral, neloial, violent. Dacă facilitarea socială mărește atât cantitativ, cât și calitativ randamentul, rivalitatea îl amplifică numai cantitativ.

În limba română se folosește termenul de concurență care are și sensul de rivalitate, „care pe care“, de înlăturare a oponentului. Aici însă îl vom folosi numai în sensul de participare la concurs și de atitudine competitivă, de întrecere cu alții.

Vom reproduce aici părerea lui M. Bernis: „Concursul poate fi privit ca relație de

opозиție atunci când subiecții luptă pentru a intra în posesia unui obiect, în speță titlul; în sport, el este totdeauna un acord între competitori, având în vedere scopul comun, tendința comună către obiect care nu este decât «o limită ideală a eforturilor de același sens»“ (în Lalande). S. Hermon descrie întrecerea sportivă ca un sindrom comportamental constituit din două părți, concurența și rivalitatea, fiecare având motivele și tipurile sale de manifestare (Tabelul 5.4).

Din punct de vedere pedagogic este foarte important ca profesorii și antrenorii să dezvolte la elevii/sportivii lor atitudini corecte față de cei cu care se întrec, pe care să-i considere nu „adversari“, ci parteneri, fără de care performanțele nu pot crește.

Tabelul 5.1. Două principii ale reglementării concursurilor (S. Hermon)

■

	Concurența
Motive	• activitate; joc • afiliere • depășire, eficacitate, măies
Genuri de comportamente	• dirijat spre scop, rezolvare de probleme • contra rec

Cooperarea

Sportul este o manifestare socială, fiecare sportiv făcând parte dintr-o echipă, un club sau o reprezentativă; de aici derivă un complex de atitudini și conduite de colaborare, de întrajutorare. În cooperare este prezentă motivația de apartenență, de acceptare și de securitate, membrii grupului urmărind un scop comun și organizându-și acțiunile pentru depășirea grupului opus (cel mai clar fiind exprimată dialectica cooperare–concurență în jocurile sportive). În grup, sportivii au impresia unei energii sporite, sunt mai încrezători în ei înșiși și „îndrăznesc“ mai mult.

Morton Deutsch (1944, 1962) face o interesantă comparație între caracteristicile cooperării și competiției (mai precis ale rivalității), pe care o redăm puțin modificată în tabelul de mai jos.

Cum însă fiecare relație socială cuprinde și elemente de conflict, de dezacord și de interese opuse, nu este neobișnuit să întâlnim în sânul grupurilor cooperante și atitudini de rivalitate între unii dintre componenții lor, ca o expresie a aspirațiilor individuale, dar și ca o modalitate particulară de exprimare a relațiilor afective preferențiale de tip negativ (de exemplu, „concurența“ dintre rezerve și titulari, dintre tineri și „bătrâni“ etc.).

Tabelul 5.2. Caracteristicile regulilor sportive (Morton Deutsch)

■

Manifestările psihocomportamentale	Cooperarea (cu membrii grupului)
1. Comunicarea	Deschisă, onestă, informațională
2. Percepția asupra celorlalți	Sensibilitate la similitudini Minimalizarea
3. Atitudinea unuia față de celălalt	Prietenosă, de încredere, răspuns la solici
4. Orientarea față de sarcini	Efort de colaborare

■

Psihosociologia competiției

Elementele psihologice analizate până aici nu epuizează nici pe departe caracteristicile conținutului întrecerilor sportive, căci, alături de entitățile dinamizatoare și parțial explicative ale fenomenului se află încă aspecte psihologice și sociale deosebit de importante. Asupra unora dintre acestea ne vom opri în rândurile următoare.

O ierarhizare a aspectelor pe care le îmbracă întrecerea sportivă este greu de făcut, întrucât, în funcție de moment sau de perspectivă, unul sau altul poate apărea ca mai important. Întrecerea sportivă poate fi privită și este în legătură incontestabilă cu fenomene studiate și de alte științe, tot așa cum are și aspecte pe care le studiază aceste științe.

Mai apropiat de fenomenul psihologic ni se pare a fi aspectul sociologic, întrucât activitatea individului are prin esența ei caracter social și nu poate fi privită în afara relațiilor sociale. Încercând să evidențiem elementele mai importante ale acestui aspect, constatăm că întrecerea sportivă se caracterizează prin condiționare socială, că își trage formele organizatorice și influențele psihologice din determinarea socială a activității umane. Dincoace de planul general teoretic găsim planurile sociologiei grupurilor și sociologiei relațiilor interindividuale.

Concursurile sportive angrenează grupuri de indivizi care se diferențiază prin funcții și statut: sportivii competitori, arbitrii, organizatorii, jurnaliștii, spectatorii, cititorii presei, consumatorii de social-media, telespectatorii ș.a.m.d. Fiecare grup sau categorie este legată de întrecere, dar în altă direcție, cu alte obiective, cu o participare intelectual-afectivă diferită, cu responsabilități diferite etc. Funcțiile acestor grupuri se deosebesc structural, dar se unifică prin scopul comun, prin faptul că sunt legate într-un fel sau altul de concurs. Statutul indivizilor care le compun este diferit și el, dar poartă amprenta activității unice căreia i se dedică, prin colaborare și, în același timp, prin influență reciprocă.

Participarea la concurs reprezintă, totodată, o răspundere individuală și colectivă. Nu este suficient ca individul să fie conștient de misiunea sa pentru ca activitatea să decurgă bine, cu maximum de eficiență. S-a observat de multă vreme faptul că

randamentul grupurilor de sportivi este condiționat nu numai de valorile indivizilor care le compun, ci și de gradul de organizare al colectivului, înțelegând prin organizare un scop unic, năzuințe comune, relații reciproce de simpatie, omogenitate (cu variație în unitate) din punctul de vedere al trăsăturilor personalității.

Există trei niveluri de organizare a grupurilor sportive constituite, și anume: 1) grupuri „nominale”, în care coeziunea indivizilor este dată de scopul comun, de sarcina privită ca atare de către toți componenții; 2. grupuri „sudate”, în care închegarea indivizilor se face, alături de sarcina comună, pe baza preferințelor reciproce și 3) grupuri „gomfoterne”, legate suplimentar și prin potrivire psihofiziologică între membrii lor (M. Novikov, I. Tiurin). Este clar că primul tip de grup este cel mai des întâlnit în activitatea sportivă, că cel de-al doilea caracterizează colectivele în care s-a stabilit o tradiție și un anumit stil de muncă, în care elementele tinere sunt integrate progresiv în sistemul relațiilor interpersonale existente și că cel de-al treilea tip este destul de rar întâlnit, dar foarte necesar în jocurile sportive și mai ales în canotaj, unde nepotriviri mici de ordin psihologic și fiziologic influențează substanțial performanțele. Cerințele sportului de performanță al anilor viitori vor impune fără îndoială și criteriile sociologice de selecție în condițiile colaborării interindividuale.

Aplicarea tehnicii sociometrice în sport este fructuoasă, oferind antrenorului și psihologului un tablou exact și concret al relațiilor interpersonale din sânul colectivului. Dinamica grupului sportiv, urmărită cu ajutorul acestei tehnici, influențează eficiența alcătuirii echipelor și pe baza criteriilor psihosociologice.

Importanța alcătuirii unui colectiv omogen rezidă și în faptul că acesta are influențe pozitive asupra inteligenței indivizilor, tinzând să-i ridice pe cei aflați la un nivel mai scăzut (R. Chappuis). Cu cât colectivul este mai structurat, cu atât comportarea sa este mai bună. Analiza psihologică scoate în evidență și faptul că în cadrul grupului se manifestă puternic prezența și influența liderului, a conducătorului care, pe de o parte, întrunește simpatia și aprecierea celorlalți, iar pe de altă parte, manifestă trăsături specifice (inițiativă, încredere în sine ș.a.m.d.). Ni se pare interesant să menționăm remarca lui Novikov și Tiurin că nu există lideri buni atunci când cei conduși sunt slabi, ceea ce subliniază nu numai dependența liderului de ceilalți, dar și faptul că — în cadrul grupurilor — rolurile, funcțiile sunt împărțite, fiecare primind, acceptând și făcând eforturi pentru realizarea rolului.

O psihologie a echipei sportive nu poate să nu trateze și particularitățile subgrupurilor, ale „cuplurilor” sau „liniilor” și modul cum ele se subordonează, concurând la crearea „stilului” și „ritmului” colectiv.

Fenomenul sportiv prezintă și alte aspecte sociologice, dintre care dorim să mai amintim unul, și anume succesul. Succesul este rezultatul unei atitudini de apreciere și de consens din partea unui grup în legătură cu acțiunile unui individ sau ale unui colectiv. Orientarea acestei atitudini este determinată de mulți factori istorici, sociali, economici etc. Uneori ea depinde de „modă”, de moment. Individul care face o ispravă oarecare este apreciat nu după cum ar vrea el, ci după cum gândesc cei care iau cunoștință de fapta lui și o clasifică pe o anumită scară a valorilor. Acest fapt ne îndeamnă să executăm acțiuni care sunt „în vederile” semenilor noștri, pentru a ne bucura de aprecierile și asentimentul lor.

În sport, succesul este asimilat de cele mai multe ori victoriei, dar îl aflăm deseori și sub alte forme, dintre care nu mai puțin însemnate sunt: realizarea scopului propus independent de victorie, depășirea propriei performanțe (victorie asupra sieși) sau — mult apreciate de public — acțiunile cu caracter de eroism, de învingere a obstacolelor, a durerilor provocate de traumatisme sau lupta curajoasă împotriva unui adversar mult superior.

Perspectiva succesului e stimulatorie, dinamizatoare; dorința de a obține succesul e tendință de afirmare, tendință firească ființei umane.

Odată obținut, succesul trebuie păstrat, iar prestigiul consolidat, fapt nu totdeauna ușor de realizat, căci la el mai aspiră și alții. Concurenților, oponentilor li se adaugă efectele subiective ale succesului, care pe unii sportivi îi îndeamnă să-și sporească eforturile și-i fac mai perseverenți și dornici de mai mult, iar pe alții nu-i stimulează, determinând autoliniștirea, „culcarea pe lauri”, supraaprecierea proprie și desconsiderarea adversarului.

În contextul succesului se plasează „vedeta”, produs al aprecierii publicului, al gustului și chiar al capriciului lui. Prin faptele sale și prin maniera de comportament, individul corespunde unor preferințe — nu întotdeauna majore — ale publicului, pentru ca, ajuns „vedetă”, să facă totul în direcția gustului publicului, pentru a-și menține lauri.

După cum arată psihologii români Ralea și Hariton, la baza succesului stă faptul psihologic al entuziasmului, laudei, admirației de care este capabil omul.

Succesul ca manifestare publică de recunoaștere a meritelor se prezintă sub forma admirației, entuziasmului, recunoștinței, recunoașterii valorii și meritului, mândriei sociale. Deși formele manifestării sunt comune, motivele care determină succesul sunt diferite. Publicul admiră merite foarte deosebite, laudă și recompensează în moduri foarte variate. Admirând în mod deosebit eforturile și sacrificiile voluntare, publicul încurajează, incită, atrage și provoacă la acțiuni de folos social, recompensând numai faptele care sunt conforme cu modul său de gândire și apreciere. Beneficiarii succesului se caracterizează prin sentimentul împlinirii, prinsete de glorie, spirit de jertfă, atașament față de grup. Oricare ar fi forțele psihologice și ideale ale succesului, în spatele lor stau forțele materiale pe care sociologia le-a evidențiat. Succesul apare în analiza științifică ca un mecanism de promovare socială.

În psihologia concursurilor sportive vom întâlni atât formele primare de succes (succesul cu înțeles de reușită, succesul cu înțeles de izbândă), cât și forma de succes cu înțeles de recompensă, de recunoaștere publică a unui merit, ca rezultat al primelor două genuri de succes (clasificarea lui M. Ralea și T. Hariton). De ultima accepțiune a succesului, ca răsunet favorabil al unei acțiuni individuale sau colective, este legată și forma materială a recunoașterii publice a meritelor: titlurile și premiile. Atracția pe care o reprezintă pentru individ sau echipă această formă de recompensă se adaugă celorlalte elemente dinamizatoare ale activității sportive competiționale discutate mai înainte. Semnificația socială a premiului sau titlului se îmbină cu motivele subiective individuale, ambele având rădăcina în condiționarea materială a activității, chiar dacă indivizii își dau sau nu seama de acest fapt. Istoria omenească consemnează din cele mai vechi timpuri modurile concrete de recompensă a învingătorilor sau a celor care au făcut isprăvi deosebite, societatea sărbătorindu-i în triumf, recompensându-i material sau simbolic, în dorința mai mult sau mai puțin mărturisită de a-i incita și pe alții la performanțe asemănătoare celor glorificați.

Întrucât nu ne-am propus să epuizăm aspectele psihologice ale competiției, care mai pot fi încă mult întregite, mulțumindu-ne numai cu o semnalare a celor reprezentative, ne propunem să prezentăm în continuare și alte puncte de vedere din care poate fi privită întrecerea sportivă.

Reglementare și responsabilitate în competiții

Competiția sportivă se caracterizează prin faptul că este o manifestare, o activitate socială reglementată, supravegheată și dirijată de anumite norme. Formele de organizare ale competițiilor s-au dezvoltat în decursul anilor din nevoia de a se introduce criterii cât mai obiective și precise de desfășurare și apreciere a lor. O analiză mai complexă a concursurilor nu se poate dispensa de aspectul organizatoric-juridic care are însemnate ecouri psihologice.

Împărțirea competițiilor în oficiale (de campionat sau cupă) și amicale, în eliminatorii sau turnee, cu sau fără handicap, de recalificare sau consolare subliniază de la prima vedere complexitatea activității sportive și nevoia de diferențiere. Paralel cu clasificarea formelor se dezvoltă o întreagă legislație legată de competiții, care reglementează nu numai statutul sportivului (amintim, spre exemplu, definiția amatorismului), dar și condițiile participării și ale desfășurării concrete a întrecerilor. Prevederile regulamentare cu privire la omologarea recordurilor, acordarea titlurilor, rezolvarea contestațiilor, judecarea abaterilor de la regulament sau de la normele de luptă cinstită constituie directive și în același timp îngrădiri pentru toți participanții activi la competiții.

Alături de concurenți vedem desfășurându-și activitatea comisii numeroase de organizare, jurii de concurs, arbitri, comisii de omologare, de judecată ș.a.m.d. Toate acestea influențează direct sau indirect comportarea sportivilor, evidențiind caracterul social al mișcării sportive.

Psihologia competiției sportive nu se poate lipsi de un însemnat capitol care este psihologia arbitrajului, a arbitrului și a celor supuși arbitrajului. Alături de aspectele mecanismului psihologic al arbitrajului (perceperea acțiunilor în câmpul tactic și aprecierea lor), se evidențiază aspectele mai complexe ale responsabilității arbitrului și ale autorității față de sportivi, împreună cu reflexul psihic subiectiv al arbitrajului în conștiința sportivilor. Acceptarea mai mult sau mai puțin benevolă a hotărârilor arbitrilor, reacțiile violente la frustrare din partea sportivilor, ca și reacțiile publicului care pot duce la urmări deosebit de grave sunt elemente pe care un studiu complet asupra competițiilor sportive nu trebuie să le negligeze.

Sub alt raport, participarea la competiții angajează dubla responsabilitate a sportivilor și organizatorilor: morală și juridică.

Sportivul care participă la întrecere are răspunderi proporționale cu importanța competiției, cu gradul de pregătire și nivelul propriilor pretenții, ba chiar cu poziția, postul și sarcina în echipă. Desigur că sentimentul răspunderii nu se limitează numai la performanță, ci este întărit și susținut de întreaga comportare, atât față de parteneri, cât și față de adversari, arbitri și spectatori. Situațiile-limită la care se ajunge în timpul competiției subliniază acest aspect. Sportivul care trebuie să execute o lovitură liberă, decisivă pentru rezultat, în ultimele secunde ale întrecerii sau de a cărui comportare depinde prestigiul întregului colectiv simte pe umerii săi o sarcină deosebit de mare și deseori se întâmplă să rateze tocmai din această cauză. Nu de puține ori sportivi angajați în întreceri de mare însemnătate au arătat inutilitatea și chiar caracterul stresant al sublinierii răspunderii lor din partea antrenorilor, conducătorilor de club sau ai reprezentativelor naționale, întrucât însăși competiția și întreaga ambianță nu fac altceva decât să le amintească, și chiar prea insistent, de obligațiile pe care le au. Să nu uităm că sentimentul responsabilității este complex, vizând atât latura personal-individuală, cât și poziția socială a sportivului angajat în competiție.

Dar sportivul nu are obligații numai în legătură cu performanța, ci și cu comportarea în concurs. Etica întrecerii sportive impune respectarea regulilor de concurs, a adversarului, a arbitrilor, a spectatorilor. Fairplay-ul nu este numai „o figură de stil”; este o orientare profund morală și necesară în condițiile în care rivalitatea sportivă capătă accente tot mai acute. Dacă spiritul de combativitate trebuie să fie prezent permanent, ca o condiție a mobilizării și luptei pentru performanță și victorie, agresivitatea, brutalitatea sunt condamnabile. Unele tendințe agresive apar totuși în situații speciale, din fericire rare și care nu caracterizează sportul în general. Factorii reglatori ai comportamentului nu pot fi numai normele și regulile de concurs, ci mai ales conștiința morală a sportivului a cărui educare putem spune că nu este niciodată încheiată. În desfășurarea întrecerii sportive arbitrul are răspunderea și pentru manifestările cu caracter agresiv ale sportivilor, pe care le poate provoca prin comportarea sa, prin maniera de arbitraj, prin incorectitudinea deciziilor, prin atitudinea mai binevoitoare față de una dintre părți. Atitudinea celui care a greșit poate fi diferită, după nivelul conștiinței sale, și nu de puține ori o atitudine brutală provoacă o comportare inconștientă, dominată de sentimentul vinovăției și care atrage după sine performanțe mai slabe (cazurile relatate de W.R. Johnson).

La problema fairplay-ului trebuie să adăugăm și dopingul, combătut și blamat, dar nu în întregime înlăturat din activitatea sportivă. Sunt numeroase punctele de vedere din care este criticat dopingul, toate conducând la hotărârea forurilor

internaționale de interzicere a lui și de efectuare a controlului, la care cei vizați sunt obligați să se supună. Avem aici o ilustrare deplină a modului cum acționează principiile moralei și dreptului în reglementarea participării la competiții.

În sfârșit, încheind seria aspectelor organizatoric-juridice ale competițiilor sportive din punctul de vedere al psihologiei, mai subliniem responsabilitatea antrenorilor (pentru întreaga influență educativă asupra sportivilor) și a medicilor (privind sănătatea lor), a organizatorilor (pentru condițiile de desfășurare a întrecerilor, amenajarea pârtiilor la schi, bob, călărie, motocros etc.). Toți acești factori, atunci când acționează pe baza unor orientări corecte, cu respectarea normelor firești ale activității specifice, le creează sportivilor sentimentul încrederii și al confortului, contribuind direct și masiv la progresul performanțelor sportive.

Verificarea și ierarhizarea sportivilor în competiții

Concursul este prilejul cel mai bun, recunoscut și confirmat ca atare și de organizațiile sportive, pentru verificarea gradului de pregătire la care au ajuns indivizii sau colectivele. Faptul că este încărcat afectiv, că provoacă stări psihice deosebite face ca întrecerea să fie prilej de verificare nu numai a calităților fizice și tehnice, dar și a celor intelectuale, afective și volitive, a calităților psihice.

Ca mijloc de verificare a gradului pregătirii, concursul are o mare importanță socială, subliniată de aprecierea și atenția de care se bucură din partea statelor și asociațiilor internaționale. Reglementarea omologării unor performanțe și a decernării unor titluri numai pe baza participării la o competiție oficială, de un anumit nivel, subliniază suficient afirmația noastră.

Verificarea este în același timp ierarhizare și comparație. Confruntarea de pe terenul de sport îndeamnă la stabilirea de raporturi între rezultate și metode de pregătire; comparația se face direct între sportivi și indirect între școli și metode.

Dacă pe plan social comparația slujește la progresul metodicii pregătirii, pe plan

individual stimulează autocunoașterea. Se știe că baza autocunoașterii este comparația cu alții, ceea ce în sport este ușor de realizat pe toate planurile pregătirii (tehnică, tactică, fizică, psihică etc.). Creșterea performanțelor și atitudinea activă de pregătire este condiționată evident de capacitatea sportivului de autocunoaștere, autoapreciere și autoeducație. Participarea la concurs nu are deci numai semnificația dorinței de întrecere, de etalare a posibilităților de confirmare a gradului pregătirii. Ea are și semnificația socială a ierarhizării valorilor și aprecierii gradului de măiestrie sportivă, ca și semnificația individuală a formării și educării capacității de autoapreciere și autoeducație. Funcția educativ-formativă a competiției merită atenție mai mare din partea noastră.

Fără îndoială că mai sunt numeroase caracteristici ale competiției care n-au putut fi discutate încă. Socotim necesar să subliniem că întrecerea este elementul de bază al activității sportive, dar nu singurul, că dintr-un anumit punct de vedere — spectacular, exterior mai ales — este ceea ce impresionează mai mult și atrage. Trebuie însă avut în vedere faptul că întrecerea sportivă este un moment și o parte a fenomenului sportiv în general, că în spatele sau la baza ei stă un întreg ansamblu de măsuri de pregătire, de la antrenamentul cel mai simplu la tehnicile cele mai avansate de creștere a randamentului.

Competiția poate fi comparată cu partea unui aisberg care iese deasupra apei, mult mai mică decât cea care este sub apă și care constituie partea lui esențială și indispensabilă. Așa ne explicăm de ce se risipesc enorme energii fizice și psihice, ca și mijloace materiale, pentru ca în câteva secunde, din câteva mișcări să se stabilească o performanță oarecare sau să se tranșeze o rivalitate. Pentru câteva secunde de efort în concurs sportivul consumă sute și mii de ore de pregătire, asistat de un întreg „stat-major“ de antrenori, medici, suporterii. Este într-adevăr impresionantă forța dinamizatoare a întrecerii sportive.

Dincolo de aspectele psihologice care vizează individul, concursul primește și implicații sociale complexe, fiind un rezultat al cerințelor societății exprimate față de activitatea sportivă. Există o istorie a concepțiilor și formelor organizatorice ale întrecerilor sportive care nu poate fi separată de istoria popoarelor sau grupurilor sociale care le-au cultivat. Putem vorbi despre o anumită tradiție a întrecerilor, tot așa cum vorbim despre o permanentă prefacere și înnoire a formelor care nu mai corespund din punct de vedere social. Situată cercetătorului pe pozițiile psihologiei individuale, analitice sau ale psihologiei sociologice duce în mod firesc la accentuarea unora sau altora dintre aspectele

competiției sportive. Ambele puncte de vedere sunt interesante, importante și necesare, căci pot oferi concluzii cu implicații practice-metodice utile.

Motivația participării în concurs

Motivația de performanță

În capitolul 2 am trecut în revistă principalele idei privitoare la motivația sportivilor. Vom lua în considerare acum motivația specifică sportivilor care se dedică performanței de vârf.

Concursul este caracterizat prin participarea globală a personalității sportivului. Resorturile interne care direcționează, dinamizează și susțin participarea în concursuri sunt, fără îndoială, motivele și interesele. Literatura psihologică din domeniul sportului dezbate amplu caracteristicile constituirii atitudinii specifice a individului care se dedică activității sportive.

Pe primul plan se situează teoriile motivației, care analizează mobilurile interne ale conduitei, fie că sunt înnăscute, fie sunt dobândite, conștiente sau inconștiente, trebuințe fiziologice ori idealuri abstracte.

Teoriile motivației recurg la explicația conduitei pe baza factorilor psihologici, ce pot fi legați la rândul lor într-un anumit fel de elemente primare, cum sunt trebuințele, tendințele, impulsurile, dar care în mod necesar sunt ancorate în condițiile sociale ale existenței umane.

Trebuințele și motivele generează atitudini diferite ca direcție, intensitate, complexitate etc. față de sine, de alții, de lucruri, idei, fapte etc. Făcând o combinație între trebuințe (după Murray) și motive (după Newcomb Dood), prezentăm rezultatul acestuia:

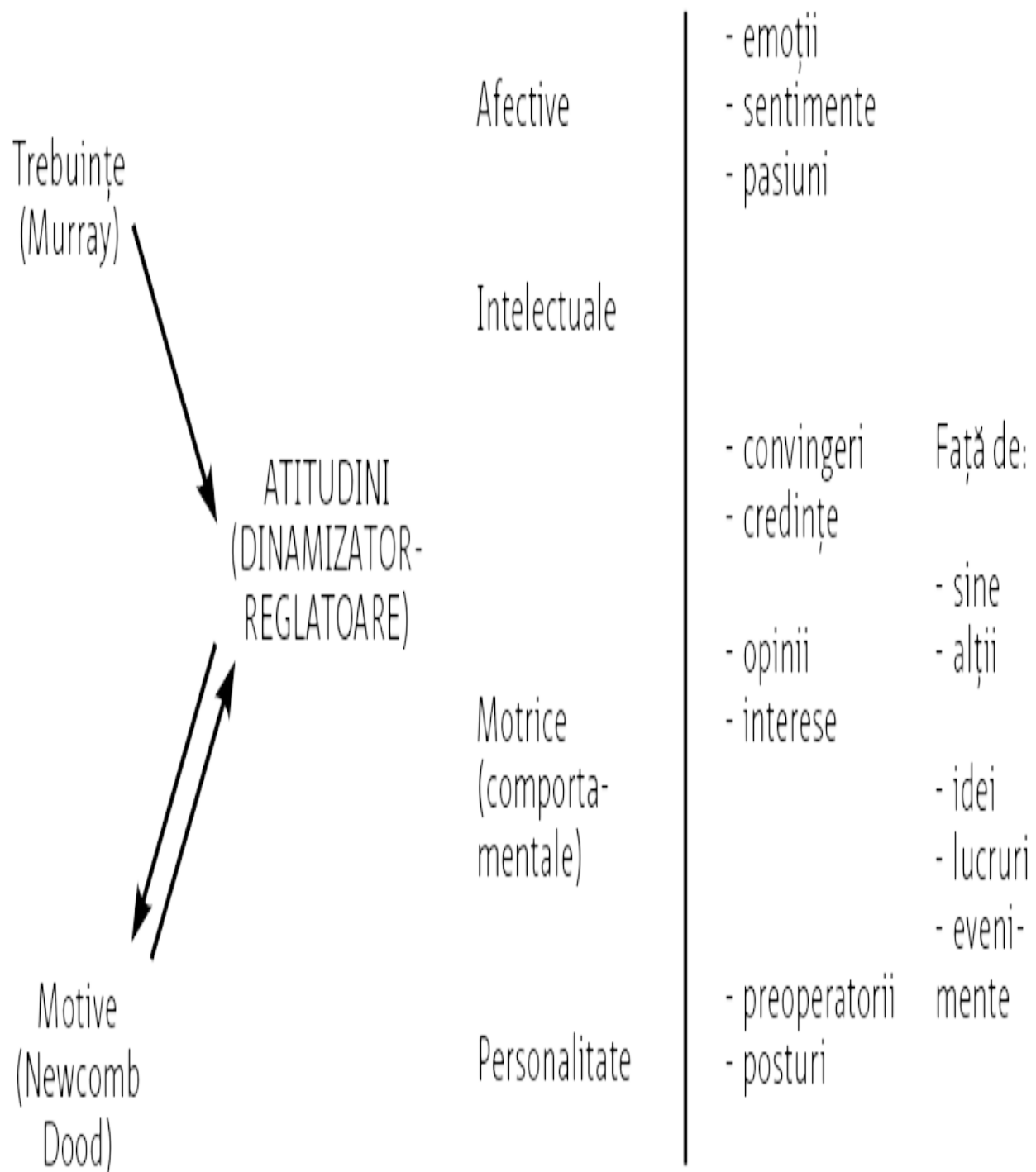


Figura 5.1. Trebuiețe și motive – relații

Caseta 7. Teoriile motivației au aplicații și în sportul de performanță

■

1. Teoria behavioristă: individul este motivat să acționeze pentru a primi întăriri/satisfacții și pentru a evita sancțiunea. Accentul este pus pe întărire (motivația extrinsecă).

2. Teoria umanistă: individul este liber să aleagă direcția pentru dezvoltarea personală, pentru autoactualizare (Maslow). Accentul este pus pe motivația intrinsecă.

3. Teoria cognitivă: individul nu acționează la condițiile externe sau la condițiile interne, ci mai ales la interpretarea pe care o dă acestora. Sportivii au nevoie să înțeleagă ambianța și să se arate competenți. Motivația extrinsecă este la baza activității.

4. Teoria învățării sociale reunește orientările behavioriste și cognitive, spunând că individul acționează atât pentru obținerea de beneficii, cât și pe baza propriilor convingeri. Motivația are la bază două forțe: expectația atingerii scopului și valoarea acestuia pentru individ. Individul proiectează posibilele rezultate în raport de imaginea pe care o are despre propria capacitate („autoeficiență“). Expectația de succes și eșec se îmbină cu aprecierea valorii obiectivului propus.

O sinteză a acestor puncte de vedere este cuprinsă în modul cum psihologii și oamenii de sport privesc nu motivația în general, ci motivația de realizare.

■

Această schemă evidențiază și complexitatea integrată a motivelor în comportament și rolul nu numai dinamogen, dar și de orientare a activității.

Se poate spune, pe drept cuvânt, că motivația, ca o caracteristică esențială a competiției, ca factor dinamizator și direcționar al activității, îmbină elemente variate, care merg până în cele mai intime colțuri ale ființei umane. Atitudinea specifică a omului în fața întrecerii sportive merită atenție sporită din partea psihologilor, sociologilor și pedagogilor, pentru o mai bună, unitară și

satisfăcătoare explicație, căci în afara factorilor stimulatori de ordin primar, rolul factorilor sociali (orientare spre scop, tradiție ș.a.m.d.) este hotărâtor.

Este îndeobște cunoscut faptul că cei mai buni „performeri“ în artă, știință sau sport au ceva care-i deosebește de semenii lor. Acest „ceva“ este nevoia de realizare sau nevoia de performanță (need of achievement — engl.; besoin d’accomplissement — fr.).

Teoria motivației de realizare

În lista motivelor specifice sportului am întâlnit multe motive în care trebuința de realizare, de a se face cunoscut, de a fi în frunte etc. se manifestă frecvent și intens. Expresia a fost propusă în psihologia personalității de H.A. Murray, în 1938, și exprimă o trebuință secundară, psihogenă, care-l face pe individ să execute ceva dificil, să domine, să manipuleze lucruri, persoane și idei, să depășească obstacole, să atingă un nivel ridicat și să exceleze.

J.W. Atkinson (1964) descrie nevoia de realizare sau motivația de reușită/succes în cadrul conceptului general de motivație. Intensitatea motivației este rezultatul intensității trebuinței, a așteptării și a „incitărilor“. Dacă rezultatul este pozitiv, vorbim despre motivație de reușită; dacă este negativ, atunci este motivație de evitare a eșecului. Fiecare individ evită eșecul și caută succesul.

Atkinson analizează câteva tendințe specifice persoanelor „orientate către reușită“ (high-achiever) care, de regulă, sunt atrase de domenii în care se poate obține succesul — cum este sportul, de exemplu. Un astfel de subiect nu este tentat să desfășoare activități hazardate, în care rezultatul depinde de șansă. El este realist și nu-l interesează sarcinile simple sau prea grele și nu-și pierde timpul urmărind imposibilul. Individul care caută „să evite eșecul“ (low-achiever) va ocoli activitățile orientate spre succes, cel puțin dacă nu este obligat la ele de alte motive, ca de exemplu motivul de aprobare socială.

McClelland susține că femeile sunt mai puțin motivate pentru succes. M. Horner (1969) a numit această tendință „teamă de succes“: femeile au tendința de a evita

succesul, întrucât societatea nu vede cu ochi buni succesul feminin. (Pentru „teama de succes“ din sport, pe care o consideră o stare psihopatologică, F. Antonelli (1963) folosește termenul „nikefobie“ — Nike = zeița victoriei la vechii greci).

Anita Woolfolk Hoy (1990, p. 316) dă ca exemplu situația a două gimnaste al căror antrenor a dorit să le modifice tehnica executării unui exercițiu, pentru a fi mai bine notate. Una dintre sportive, Jenifer, a insistat să-și perfecționeze vechea deprindere în loc să învețe exercițiul nou. Ea era paralizată de teama de a greși în fața spectatorilor. Pentru Jenifer teama de eșec a fost mai mare decât nevoia de realizare. A doua sportivă, Kelly, s-a manifestat dornică de a încerca noua execuție. Egală cu colega ei în abilitate, nu se teme că va greși în fața spectatorilor și e dornică să-și perfecționeze noul exercițiu. Ea nu este dispusă să renunțe la încercare și privește înainte spre noi provocări. Nevoia de realizare întrece teama de insucces.

După R.S. Weinberg și D. Gould, motivația de realizare se bazează pe trei teorii:

A) Teoria nevoii de realizare

B) Teoria atribuirii

C) Teoria realizării scopului (sarcinii).

A) Teoria nevoii de realizare este influențată de cinci factori:

1. Factorii de personalitate: fiecare individ este impulsionat de dorința de realizare a succesului și de evitare a eșecului, însă în proporții diferite, care ne trimit la clasificarea lui Atkinson.
2. Factorii situaționali, care se exprimă în probabilitatea de succes în situație sau sarcină și stimularea produsă de valoarea succesului.
3. Tendințele care rezultă din combinarea factorilor de personalitate și situație, și anume expectația de succes și evitarea eșecului.

4. Reacțiile emoționale: toți sportivii doresc să trăiască sentimentul de mândrie și să reducă sentimentul rușinii; cei ce urmăresc obținerea succesului pun accentul pe mândrie, iar cei ce urmăresc evitarea eșecului, pe rușine și urmările ei.

5. Comportamentul de realizare, ca un rezultat al interacțiunii celor patru factori enumerați. Indivizii axați pe obținerea succesului caută sarcini „provocatoare”, acceptă riscuri și preferă situațiile de confruntare, în timp ce indivizii care fug de eșec evită riscurile și situațiile de confruntare, preferând fie sarcinile atât de dificile încât să fie siguri că pierd, fie sarcini foarte ușoare care să le asigure succesul.

Tabelul 5.3. Teoria motivației de realizare (Weinberg & Gould, 1995)

■

Personalitatea	:
A. Motivație pentru realizarea succesului B. Motivație pentru evitarea eșecului	:

■

B) Teoria atribuirii

Strâns legată de teoria motivației este teoria atribuirii (Heider, 1958; Weiner, 1985, 1986).

Atribuirea este procesul cognitiv prin care indivizii percep și explică propriile comportamente (autoatribuire) sau ale altora (heteroatribuire), în viața de toate zilele.

Ideea de bază constă în a considera că evenimentele sau comportamentele fie sunt datorate persoanelor în acțiune (cauzalitate internă sau de factori dispoziționali), fie sunt datorate ambianței (cauzalitate externă sau de factori situaționali) (Jean-Claude Lepecq, Grand dictionnaire Larousse, 1993).

Dintre sutele de categorii de atribuirii cauzale, Weiner (1986) descrie trei, considerate ca fiind cele mai semnificative:

- a) Stabilitatea, cu contrariul ei, instabilitatea.
- b) Cauzalitatea, internă sau externă (locus of causality).
- c) Controlul, adică ce poate sau nu poate stăpâni subiectul (locus of control).

CATEGORIILE DE ATRIBUIRI

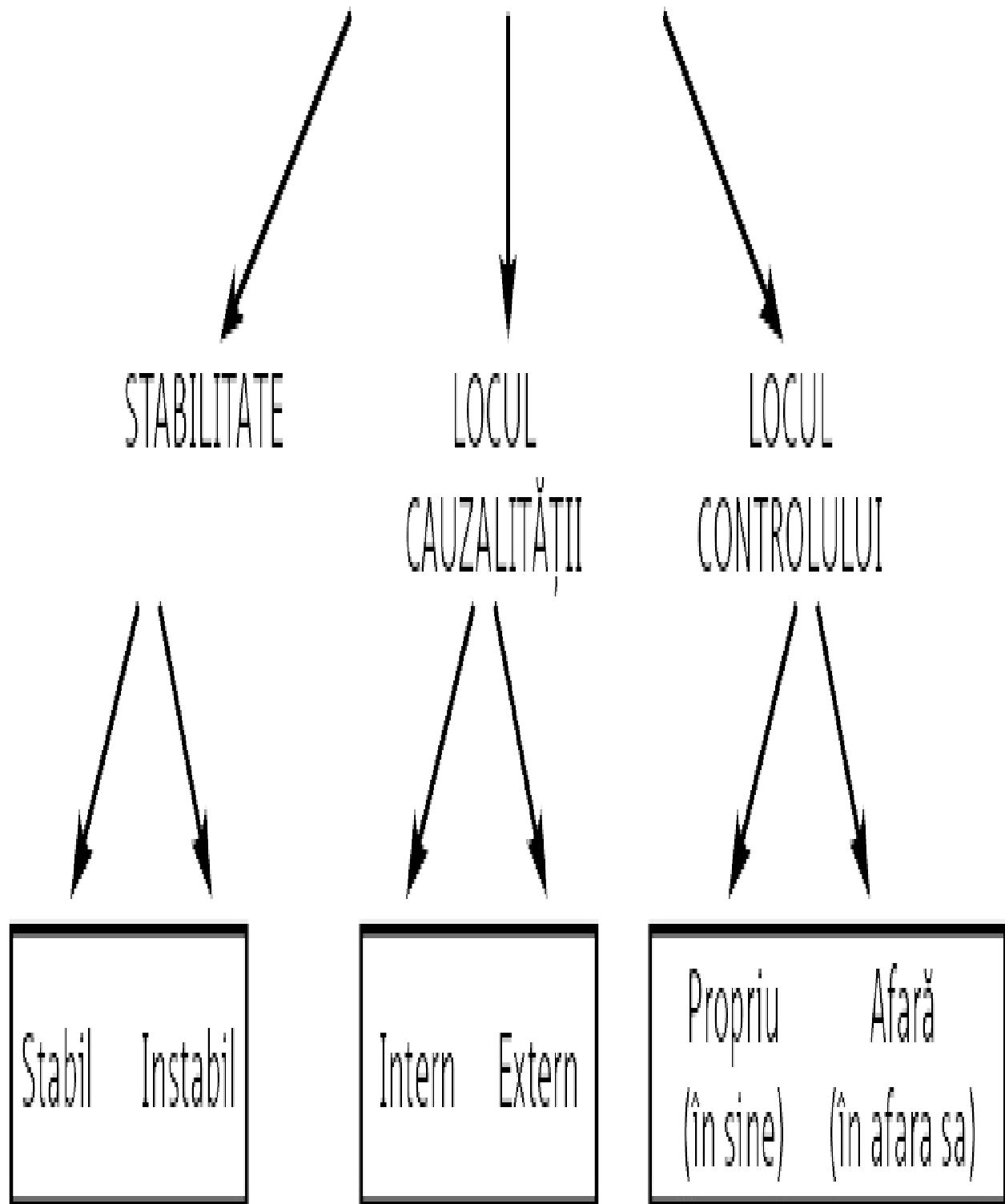


Figura 5.2. Categoriile de atribuire

Câteva exemplificări: performanța sau succesul pot fi explicate astfel:

- prin factorul intern: talentul sau abilitățile sportivului;
- prin factorul extern: norocul, priceperea antrenorului;
- prin cauze interne: efortul deosebit sau urme ale unei accidentări mai vechi;
- prin cauze externe: adversari convenabili sau distanță prea mare între hotel și locul competiției;
- prin factori care pot fi controlați: planul tactic aplicat sau lipsa de angajare în efort;
- prin factori care nu pot fi controlați: pregătirea adversarilor, lipsa de fonduri pentru pregătire.

Weiberg și Gould, de la care am adaptat exemplele de mai sus, consideră că fiecare dintre tipurile de atribuire amintite are efecte de ordin psihologic diferite. Astfel, factorii de stabilitate/instabilitate măresc/diminuează expectația de succes; factorii de cauzalitate internă/externă sporesc/reduc sentimentul de mândrie sau rușine; factorii de control/lipsă de control măresc/reduc nivelul motivației.

Tabelul 5.4. Cum înțelegem teoriile motivației de realizare (Weinberg & Gould)

■

Orientarea motivației	orientare către obținerea succesului *Motivație ridicată pe
Atribuirea	*Succesul are la bază factorii stabili și factorii interni con
Scopurile propuse	*De regulă, scopuri de realizare a sarcinii
Alegerea sarcinilor	*Doresc întrecerea și adversari/sarcini tari
Performanța	*Evoluează bine în condiții de confruntare

■

Exercițiu de analiză

A. Treceți în revistă diferitele situații de succes sau eșec pe care le-ați avut într-un sezon competițional și încercați să vă reamintiți cum ați „explicat” rezultatele respective, abordând pentru acest exercițiu criteriile de mai sus.

B. Încercați să desprindeți din mulțimea factorilor care determină într-un fel sau altul direcția și intensitatea motivației pentru performanță, a voastră sau a sportivilor voștri, acei factori care pot dezvolta și ameliora atitudinile specifice comportamentului eficient.

■

C) Teoria realizării scopului

Folosim această expresie pentru ceea ce Duda (1993), Nicholls (1984), Roberts (1993) numesc teoria realizării scopului. La baza acestei teorii stă înțelegerea sensului pe care îl are succesul sau eșecul pentru individ. Cea mai bună cale pentru aflarea răspunsului la această întrebare este să analizăm cum realizează sportivul scopul propus și cum acesta este influențat de perceperea propriei capacități sau competențe.

Pentru autorii menționați, trei sunt factorii care interacționează în direcția performanței:

1. Scopul propus să fie realizat. Aici există două variante, din care sportivul alege: a) orientarea spre rezultat — succes sau eșec, o anumită performanță în raport cu adversarii — și b) orientarea spre sarcină — să facă ceea ce poate, în modul cel mai bun.
2. Perceperea capacității, adică modul de a-și evalua nivelul pregătirii, ridicat sau scăzut. Din reunirea celor doi factori, în variantele posibile și proprii unui sportiv, rezultă:
3. Comportamentul de realizare, adică rezultatul întrecerii, nivelul efortului depus, insistența, alegerea soluțiilor. Dacă sportivul este orientat spre sarcină și

are încredere în capacitatea lui, atunci comportamentul lui va fi satisfăcător.

Vom vedea, în capitolul privitor la reglarea stărilor psihice și a comportamentului performanțial, că orientarea spre sarcină, spre deosebire de orientarea spre rezultat și adversar, îi asigură sportivului un mai bun echilibru afectiv și un mai eficient control asupra lui însuși.

Motivație și activare

Așa cum am mai arătat, motivația este în același timp orientare selectivă a comportamentului și factor energizator al acestuia. Se cunoaște, de asemenea, că nivelul optim al activării asigură și cel mai bun nivel al performanței. Acest nivel optim nu este constant, ci diferă după tipul de sarcină și caracteristicile sportivului, după sistemul atitudinilor ș.a.m.d. Vom prezenta mai jos, pe scurt, câteva dintre ideile de bază ale teoriei activării.

Activarea (arousal, engl.) este o stare dublă, fiziologică și psihică, în care individul este vigilent, atent și deplin treaz. Când suntem activați se produc schimbări în undele cerebrale, în ritmul cardiac, presiunea sângelui și frecvența respirației, precum și în stările psihice, trăind senzații de vigoare, energie și dorință de acțiune. Starea de activare se întinde pe o plajă de la trezirea de după somn până la maximum de excitație care se produce în stări deosebite, de limită.

Există o activare nespecifică, rezultat al creșterii rapide a excitabilității cortexului cerebral datorată impulsurilor care vin din formațiunile activatoare ale sistemului reticulat ascendent (Moruzzi și Magoun), antrenând o mărire a nivelului vigilenței. În literatura de limbă engleză se folosește termenul de „arousal” pentru a defini o stare de trezire psihologică și neurofiziologică, atât sub aspect comportamental, cât și electrofiziologic (EEG).

Vom discuta în alt capitol modalitățile de reglare a nivelului de activare psihică, în sensul creșterii sau diminuării ei, pentru realizarea „optimului motivațional”.

În lucrările de specialitate, activarea, anxietatea și stresul — atât în viața

obișnuită, cât și în sport — sunt tratate împreună, ba uneori termenii sunt folosiți alternativ, deși din punct de vedere conceptual sunt diferiți (Gould & Crane, 1992). Noi ne vom ocupa în acest paragraf de activarea psihică a sportivului competitor, urmând ca la aspectele particulare ale supraactivării, anxietății, stresului și stărilor de limită să ne referim mai departe, tot în cadrul acestui capitol.

Relația dintre performanță (intelectuală sau fizică) și motivație a fost remarcată mai demult în literatura psihologică. Au fost formulate două teorii, fiecare cu partea ei de justificare și adevăr, experimentate în sportul de performanță.

A. Teoria impulsului (Hull, 1943; Spence, 1966) susține că performanța este rezultatul impulsului (drive — engl.) și tăriei deprinderii. Impulsul este sinonim cu activarea, iar tăria deprinderii constă în dominanța răspunsului corect sau greșit (dacă deprinderea este bine stăpânită sau este nouă). Relația dintre activare și performanță este liniară: pe măsură ce activarea crește, crește și performanța. Creșterea activării nu favorizează însă performanța când deprinderea nu este bine stăpânită. Cercetările experimentale nu au confirmat pe deplin justetea acestei teorii, mai ales în acțiunile complexe din foarte multe sporturi.

B. Teoria U inversat. Yerkes și Dodson (1908) susțin că performanța crește simultan cu activarea până la un punct, după care mărirea activării este însoțită de diminuarea performanței. Hebb (1957) a formulat ideea că există un nivel optim de activare care-i asigură unui individ maximum de performanță.

Cercetările ulterioare au studiat raporturile posibile dintre nivelul de activare, complexitatea sarcinii și gradul de stăpânire a deprinderilor respective.

Zona activării optime. Yuri Hanin (1980) a studiat relația dintre performanță și anxietate și a constatat că, în condițiile unei mari variabilități a stării sportivilor, este mai bine să se vorbească despre zona optimului funcțional (ZOF). Evaluarea anxietății sportivului într-un moment oarecare al activității (precompetițional, de exemplu) poate furniza indicii dacă nivelul său de activare se plasează în interiorul ZOF.

Zona energiei optime. R. Martens (1987) discută dependența performanței de realizarea unei zone optime a energiei psihice a sportivului (ZOE), pornind tot de la ipoteza „U inversat“. El dă și variante ale lărgimii zonei în funcție de complexitatea sarcinii și de tipul de deprinderi motrice — grosiere sau fine.

Pentru Martens, energia psihică are aspect pozitiv și negativ, reglarea ei fiind unul dintre obiectivele pregătirii psihice.

Când discutăm motivația care-l animă pe sportiv în competiție, trebuie în mod obligatoriu să avem în vedere că activarea se produce sub influența a cel puțin trei factori importanți: 1. activarea reflexă, produsă datorită „situației de provocare” din competiție (ambianța deosebită a locului de concurs, fastul acestuia, relativa sau totala noutate a ambianței etc.); 2. anticipările proprii sportivului, dorința de realizare, așteptările, teama de succes sau eșec — „emoții gândite”; 3. stimulările verbale sau simbolice din partea antrenorilor, colegilor, prietenilor, familiei ș.a.m.d. (Epuran, 1968).

Fiecare dintre acești factori activatori sau toți împreună vor declanșa simptomele specifice activării, prin mecanismele pe care neurofiziologia le descrie sub eticheta de răspuns „luptă sau fugă” (fight-or-flight response). Acest răspuns este declanșat de stimulii amintiți mai înainte, care stimulează hipotalamusul în situația considerată de subiect ca amenințătoare. Hipotalamusul controlează sistemul nervos simpatic; glanda pituitară descarcă ACTH (hormonul adenocorticotrop) care acționează asupra cortexului glandei suprarenale; secreția de adrenalină va mări frecvența cardiacă, presiunea sangvină, afluxul sângelui în mușchi și al glucozei ca sursă de energie. Răspunsul acesta este bine organizat și automat, pregătind organismul pentru acțiune și supraviețuire, dar când situația de solicitare durează prea mult survine suprasolicitarea și îmbolnăvirea. În sport vom întâlni deci stări de supraantrenament și de stres specific (vezi paragraful următor) (Plotnik, 1993, pp. 484–485). Caracteristica stenică sau astenică pe care o poate avea activarea emoțională va fi discutată mai târziu.

Caseta 8. Câteva tipuri de motivații pentru performanța înaltă

■

INTERNĂ: satisfacție, plăcere, respect de sine, încredere în sine, provocare, curiozitate, dovedirea măiestriei, decizie liberă

EXTERNĂ: premii, prime, poziție socială, laudă, imagine de sine, presiune socială, informații, încurajare, critică, sancțiuni

OPERAȚIONALĂ: condusă prin scopuri

PSIHOLOGICĂ: *activitate (motivație conativă); *competență; *agresiune; *conflict; *nevoie de performanță

PSIHOLOGICĂ: *angajamentul; *libertatea de a alege (Thomas & Hazif, în *Medecine du sport*, 66, 1, 1992)

SOCIALĂ: *cooperare – a conlucra cu alții; *competiție – a-i întrece pe alții – (între ele este slabă corelație, cf. Wrisberg, 1984); *a lupta pentru o cauză, pentru un ideal; *a face parte dintr-un grup competitiv

BIOLOGICĂ: *agresiune; *nevoie de realizare

■

Literatura asupra motivației angajării oamenilor în activități cu caracter sportiv

sau a participării sportivilor consacrați la competiții de răspundere este deosebit de bogată. Ne vom limita la a prezenta câteva dintre concluziile la care a ajuns Edgar Thill în monografia sa din 1989:

Principalele teme ale motivației sportive sunt:

- a) controlul comportamentului de către sportiv: indivizii joacă un rol cauzal asupra evenimentelor vieții, în direcția în care ei doresc;
- b) factorii cognitivi realizează selecția și decizia acțiunilor în vederea atingerii scopurilor („teoria controlului”);
- c) nu există o teorie universală asupra motivației; unele aspecte pot fi înțelese mai bine în lumina unei anumite perspective decât în alta: teoria expectației pune accentul pe alegere; teoria atribuirii pe efort și consecințele emoționale; teoria evaluării cognitive pe interes, durata participării sau performanțele realizate. În acord cu școala franceză de psihologia sportului, E. Thill susține ideea căutării resurselor educaționale ale cercetărilor efectuate în acest domeniu.

Motivația de succes și eșec

Variabilele motivaționale în situații de succes și insucces conduc la comportamente dependente și chiar independente de stările motivaționale. H. Heckhausen (1963) oferă modele comportamentale: motivație de succes (MS) și motivație de insucces (MI):

Sportivii:

1. MS — își propun scopuri realiste;

MI — își propun, de regulă, scopuri mai înalte, motivați de dorința realizării unei reabilitări în urma insucceselor trecute sau, după un lanț de insuccese, se opresc asupra unor obiective mai modeste, ceea ce le garantează într-o măsură mai mare succesul.

2. MS — își amintesc mai ușor sarcinile încă nerealizate;

MI — se fixează la sarcinile realizate, în sensul că trăiesc mai ales cu și din succesele obținute.

3. MS — realizează mai ușor o imagine de ansamblu asupra sarcinilor sportive complexe și le identifică mai ușor pe cele nerezolvate la termenul stabilit;

MI — nesiguranța îi determină să aprecieze că noile obiective performanțiale care îi amenință le reduc unele perspective de afirmare personală.

4. MS — trăiesc timpul ca pe o perioadă care poate fi planificată, divizată, obiectivele putând fi, la rândul lor, puse în ordine, ierarhizate, deciziile fiind luate în mod liber;

MI — trăiesc timpul ca pe o presiune, ca pe un aspect ce curge fără ca ei să-l poată stăpâni; viitorul le apare ca o amenințare.

5. MS — jocurile competitive slabe nu îi atrag, nu prezintă pentru ei interes sau le tratează ca pe ceva ușor; rezolvarea unor probleme ușoare este lentă, amânată; ei părăsesc adesea jocul prea ușor;

MI — optează pentru susținerea unor jocuri mai puțin tari, pentru că insuccesul este puțin probabil; ei lucrează mai atent decât cei motivați de succes, dar acest lucru nu poate fi privit totdeauna ca un fapt pozitiv, pentru că duce la dorința de stabilizare a succesului cu orice preț.

Aspectele operaționale ale concursului

Psihologia tacticii

Caracteristicile activității în legătură cu pregătirea pentru obținerea de

performanțe înalte în cadrul întrecerilor determină locul și importanța tacticii. Tactica este activitatea prin care sportivul desfășoară toate posibilitățile sale tehnice, fizice, psihice pentru a dobândi rezultatele cele mai bune în condițiile și în fața unor adversari diferiți.

Leon Teodorescu definește tactica drept „totalitatea acțiunilor și mijloacelor din domeniul pregătirii tehnice, fizice, psihice și tactice, precum și a altor măsuri specifice, selecționate, organizate și coordonate spre a fi folosite rațional și oportun în concurs pentru obținerea victoriei” (1965, p. 11).

Fr. Mahlo consideră acțiunile tactice drept „soluții practice, rapide, gândite, urmărind cea mai bună reușită posibilă a activității globale, colectivă în cea mai mare parte, aplicate la situații problematice ivite în joc din acțiunile și reacțiile adversarilor și partenerilor”.

În unele situații sportivii își propun să obțină victoria, dar în altele ei se orientează spre un rezultat care satisface pretențiile în funcție de nivelul pregătirii proprii și de posibilitățile adversarului.

În toate aceste împrejurări, conținutul psihologic al tacticii constă din organizarea comportamentului în funcție de situațiile concrete și de pregătirea proprie, a partenerilor (acolo unde este cazul) și a adversarilor.

În modificarea comportamentului în raport de condiții, activitatea psihică deține rolul conducător. Activitatea tactică poate avea caracter de deprindere, dar aspectul său major este acela de pricepere, de aplicare în practică a cunoștințelor și deprinderilor tehnice. Tactica este un proces complex cognitiv-afectiv-volitiv. În rezolvarea problemelor tactice participă cu rol precumpănitor gândirea, care prin specificul activității se bazează deosebit de mult pe percepțiile ce apar chiar în timpul concursului. Pe de altă parte, întrecerile provoacă stări afective puternice, cu un grad înalt de intensitate, care influențează întregul comportament al sportivilor, în timp ce voința se manifestă ca elementul care trebuie să biruie obstacolele de orice natură care se ivesc în calea acestora, să organizeze reacțiile cele mai adecvate situației.

Pregătirea psihică tactică se manifestă prin priceperea pe care o dovedește sportivul de a-și prevedea și pregăti din timp acțiunile, prin capacitatea de a modifica planul acestor acțiuni, folosind și alte mijloace în raport cu condițiile concrete din timpul întrecerilor, precum și prin abilitatea de a sesiza din timp și a

dejuca intențiile adversarului.

Rolul cunoștințelor și al experienței anterioare

Experiența sportivului crește de la concurs la concurs, pe măsură ce întâlnește adversari deosebiți în privința pregătirii tehnice, tactice, fizice sau a particularităților individuale. Cu toate acestea, experiența nu poate fi valorificată decât în măsura în care este asociată cu pregătirea teoretică. Fără cunoștințe teoretice experiența nu are nicio valoare, nu duce decât la bâjbâială. Tactica nu poate exista fără teorie, iar teoria trebuie să fie însușită în mod sistematic.

Cunoștințele care îl ajută pe sportiv atât în perfecționarea pregătirii fizice și tehnice, cât și în pregătirea tactică constituie un sistem încheiat de idei și noțiuni în legătură cu ramura de sport și cu condițiile particulare ale practicării ei.

Experiența din concurs trebuie folosită în vederea întregirii bagajului cunoștințelor tactice ale sportivului. În primul rând, sportivul trebuie să participe la concursuri în scopul dobândirii experienței, a deprinderilor de concurs, pentru a folosi unele acțiuni și procedee tactice în mod experimental și abia în al doilea rând pentru a obține anumite succese. În ambele situații experiența dobândită trebuie supusă unei analize și sinteze profunde pentru descoperirea esențialului, pentru formarea ideilor de bază în stabilirea unei linii tactice adaptate la particularitățile proprii. În activitatea de generalizare a experienței trebuie inclusă și analiza experienței altor sportivi, care de regulă este transmisă fie oral, fie în diferite relatări ale presei sau în cărți și publicații de specialitate. Compararea situațiilor, studierea condițiilor concrete ale luptei sportive, analiza planurilor tactice folosite contribuie la reintegrarea cunoștințelor, la îmbogățirea bagajului ce stă la baza unei bune pregătiri tactice.

Rezolvarea problemelor tactice

După cum se știe, activitatea gândirii constă în rezolvarea de probleme. În întrecerile sportive gândirea celor care iau parte la ele se îndreaptă tocmai spre rezolvarea unor probleme în legătură cu mijloacele de ales pentru obținerea unui avantaj față de adversar (avantaj în puncte, în acțiuni, teritorial, moral etc., care duce apoi la succes). Rezolvarea se face folosind o serie de verigi intermediare, prin stabilirea unor legături noi între elementele cunoscute mai înainte. Dacă în soluționarea unor probleme intelectuale modul de a pune întrebarea este important, în privința rezolvării problemelor tactice ea este dată de însăși situația concretă, de întrecerea sportivă. Există însă și situații în care problema trebuie formulată clar, mai ales atunci când se alcătuiește planul tactic pentru o întrecere care va avea loc într-un viitor îndepărtat și cu adversari necunoscuți. În funcție de nivelul cunoștințelor, în momentul respectiv apare și formularea mai mult sau mai puțin precisă a problemei tactice care urmează a fi rezolvată prin pregătire adecvată în cursul antrenamentelor.

Problemele tactice pot fi soluționate teoretic, înainte de concurs, prin alegerea mijloacelor tactice socotite ca indicate și includerea lor în planul tactic, după cum pot fi rezolvate chiar și în timpul întrecerii sportive. În prima situație un rol important îl are stabilirea principiului sau schemei de rezolvare și alegerea verigii de bază, centrală, care determină toate celelalte acțiuni. Este foarte important ca în legătură cu stabilirea principiului tactic să se dea și o formulare verbală precisă a acestuia, formulare care are rolul de a orienta gândurile și acțiunile sportivilor spre sarcina principală a acțiunilor propuse. De asemenea, este necesar să se prevadă diferitele variante ale aplicării principiului, care trebuie concretizat până la cele mai mici amănunte.

Alcătuirea planului tactic

Planul tactic este concretizarea rezolvării problemelor tactice, așa cum apar ele într-un anumit moment, pe baza datelor de care dispun sportivul și antrenorul. Planul tactic este răspunsul la problemă și el nu poate fi decât o presupunere, o ipoteză, care urmează a fi verificată în timpul întrecerii propriu-zise.

În alegerea unui plan tactic oarecare în legătură cu scopul fixat în întrecere, sportivul trebuie să țină seama de o serie întreagă de factori, dintre care-i considerăm mai importanți pe următorii:

1. pregătirea proprie — fizică, tehnică, tactică, psihologică — care stabilește și nivelul de pretenție al sportivului în întrecere. Aflat la începutul pregătirii, sportivul își stabilește un anumit scop și, în funcție de el, și o tactică corespunzătoare. O bună pregătire pe toate palierele îndreptățește o linie tactică orientată spre câștigarea victoriei;
2. pregătirea partenerilor (în sporturile în care aceștia există), care poate influența într-o direcție sau alta planul tactic al sportivului. În funcție de calitățile acestora se stabilește planul acțiunilor individuale;
3. condițiile organizatorice ale întrecerii, felul sistemului de disputare (serii, eliminatorii, turneu etc.), precum și gradul dificultăților întrecerilor în diferitele întâlniri cu adversari;
4. condițiile materiale ale întrecerilor (sala, terenul, lumina);
5. particularitățile de pregătire ale adversarilor din punct de vedere fizic, tehnic, tactic, psihologic, experiența lor de concurs ș.a.m.d. Toți acești factori trebuie să fie luați în considerare în stabilirea planului tactic. Este ușor de înțeles că sportivii începători nu pot ține seama de mulțimea elementelor care influențează comportamentul lor. Pentru ei cea mai bună tactică este tactica simplă, care are un țel precis și o serie de mijloace bine cunoscute. Pe măsura creșterii experienței, a acumulării cunoștințelor și dezvoltării întregii pregătiri tactica se îmbogățește, se complică, devine mai fină. Acest lucru nu exclude posibilitatea folosirii unei tactici simple chiar de către sportivii maeștri. Alegerea ei depinde însă tocmai de măiestria tactică, de capacitatea de a prevedea efectele pozitive ale folosirii unui procedeu, dar și de posibilitatea de a renunța la el și de a-l înlocui atunci când nu dă rezultate.

Planul tactic este orientativ și aproximativ. De exemplu, planul unui alergător de fond care-și propune un anumit grafic al cursei, anumiți timpi intermediari cuprinde și o bună doză de aproximație, întrucât timpii propuși pot fi influențați de stările de moment ale sportivului, de factorii exteriori (starea pistei, condiții atmosferice) și de către adversarii direcți care îl atrag în luptă, care-l fac să-și uite chiar planul și graficul propus.

Planul tactic este un rezultat al activității creatoare a sportivului și antrenorului. El nu cuprinde simple repetări de acțiuni și mijloace ci, pe baza gândirii și a reprezentărilor despre adversari și situații, se includ cele mai potrivite căi. Rolul gândirii în precizarea planului tactic este foarte mare, întrucât acesta trebuie stabilit cu mult spirit critic, ținând seama de situația reală, de raportul real de forțe în concurs; el trebuie astfel alcătuit încât să permită modificări de acțiuni în timpul concursului, adaptări rapide, ușoare și care să nu dezorganizeze întregul comportament. Planul tactic trebuie întocmit astfel încât să țină seama de eventualele surprize pe care le poate produce adversarul, să prevadă greutățile care ar surveni în timpul întrecerii.

Existența unui plan tactic bine alcătuit are ca efect orientarea gândirii sportivului încă de la începutul luptei sportive spre laturile esențiale ale acesteia, dirijarea ei spre rezolvarea elementelor de bază cu ajutorul concentrării atenției și efortului într-o anumită direcție.

Aplicarea planului tactic în timpul concursului

Toți sportivii știu din experiență de câte piedici se lovește aplicarea planului tactic. Acest fapt are explicația lui, dar, oricare ar fi ea, nu poate să conducă la renunțarea la planul tactic întocmit în prealabil. În primul rând, planul tactic nu poate fi realizat întocmai, pentru că se alcătuieste pe baza unor elemente care nu corespund întotdeauna realității. Este destul de dificil să se poată aprecia cu precizie condițiile și particularitățile de pregătire ale adversarilor, ale partenerilor și ale sportivului însuși. La acestea trebuie adăugat faptul că întrecerea sportivă este o întrecere între oameni care gândesc și-și propun, fiecare în parte, să dobândească succesul, să câștige, mai ales. Din ciocnirea dintre gândurile și voințele celor doi, planul tactic nu poate să nu iasă modificat, fie și parțial.

Aplicarea planului tactic începe prin tatonarea adversarului, în vederea verificării datelor imăginate despre el, care au stat la baza alcătuirii acestui plan. În cele mai multe întreceri în care adversarul nu este sau este prea puțin cunoscut, în primele momente ale concursului se face cunoștință cu acțiunile lui, se caută să se ghicească intențiile lui tactice, este provocat pentru a-și arăta armele și

posibilitățile. În același timp, sportivul caută să nu se lase atras în cursa întinsă de adversar, să nu-și demaște gândurile. În timpul întrecerii se întâmplă deseori ca sportivii să-și modifice planul. Gândirea lor este activă, lucrează intens pentru găsirea celor mai bune soluții, pentru dobândirea avantajelor substanțiale necesare victoriei. Gândirea operează în timpul întrecerii cu materialul senzorial imediat, cu datele furnizate de percepțiile sportivului. Ea se produce în activitate, este intuitivă și operativă.

În timpul desfășurării întrecerilor sportive, în concurs survin uneori rezolvări spontane ale situațiilor tactice, în care gândirea apare abia după ce acțiunea a fost îndeplinită, apreciind doar faptul că s-a produs acțiunea într-un anumit fel. Acest mod de rezolvare a problemelor tactice se bazează pe intuiție, adică pe particularitatea de limită a conștiinței. Într-o situație tactică oarecare, rezolvarea și acțiunea se produc concomitent, fără ca gândirea să se desfășoare ca un proces discursiv. Această rezolvare spontană este posibilă pe baza experienței bogate a sportivului, în urma unei minuțioase pregătiri pentru concurs (aici un rol important îl au reprezentările clare cu privire la adversar, la acțiunile lui preferate și cele de răspuns ale sportivului) și pe baza unei corecte observări a adversarului în concurs.

Un alt element important în aplicarea planului îl constituie verbalizarea acțiunilor. Gândirea acțiunilor capătă formă verbală în vorbirea internă, „mută“ a sportivului. El pronunță în gând acțiunile pe care vrea să le efectueze, cuvintele fiind stimuli puternici în mobilizarea capacității lui de luptă. Dirijarea conștiință a acțiunilor în realizarea scopului și a planului tactic propus se produce tocmai cu ajutorul cuvântului.

Rezolvarea problemelor tactice din timpul întrecerilor sportive se complică și mai mult dacă adăugăm factorii neprevăzuți, elementele-surpriză furnizate de adversari, influențele exercitate de arbitri sau spectatori. Reținem deci faptul că rezolvarea problemelor tactice este un proces intelectual și emoțional-volitiv care angajează întreaga activitate psihică a sportivului.

Analiza psihologică a comportamentului tactic

Activitatea sportivului în timpul concursului poate fi eficient analizată ținând cont de liniile directe și pe baza concepției cibernetice. Ca știință a comenzi, conducerii și reglării, cibernetica facilitează înțelegerea unor fenomene care constituie elementele comportării tactice.

Comportarea tactică a sportivului trebuie considerată în complexitatea de situații despre care am vorbit. Schematic, putem spune că ea se realizează ca răspuns la o anumită stimulare (informație); să nu uităm însă că acțiunile tactice sunt atât de înlănțuite și interdependente, încât nu pot fi analizate izolat, că ele se perfecționează și se îmbunătățesc în însăși desfășurarea lor concretă.

Comportarea tactică reprezintă o unitate a activității de informare, prelucrare a informației și organizare a răspunsului, fiecare dintre ele fiind deosebit de importantă și având caracteristici specifice.

Perceperea situațiilor din concurs. Procesul informațional nu se limitează la înregistrarea seacă a situațiilor externe. Sportivul percepe fiecare acțiune tactică precum un eveniment strâns legat de sarcinile și scopurile activității proprii, un eveniment care are influență certă asupra comportării lui prezente și viitoare. Nu este vorba despre înregistrarea pasivă a situațiilor, ci despre perceperea lor în însuși procesul activității care se adaptează sau trebuie să se adapteze „din mers” noilor informații.

Percepția realizată în legătură cu acțiunea practică este un fenomen de cunoaștere orientată, calitatea și eficiența ei depinzând de calitatea și cantitatea cunoștințelor anterioare, de orientarea (atitudinea) perceptivă creată (intenționat sau neintenționat), ca și de factorii ambianței care pot perturba recepția corectă (acțiunile adversarilor cu scop de mascare a intenției tactice — fentele, de exemplu; acțiunile și atitudinea spectatorilor, propriile emoții care îngustează atât câmpul perceptiv vizual, cât și capacitatea de gândire lucidă).

Dacă simpla percepție nu poate fi despărțită de procesele intelectuale care o însoțesc, este explicabil de ce astfel de percepții intenționate și cu caracter operativ nu pot fi discutate decât în raport cu activitatea gândirii. Se constată astfel că sportivii percep mai ușor și mai repede situații pentru care au cunoștințe și experiență practică (cercetările lui Fr. Mahlo) sau că sunt mai sensibili la indicii pentru care pot organiza un răspuns (E. Hiriartborde și M.C. Remy) sau că atitudinea cognitivă determină o anticipare a fenomenului ce va fi perceput, facilitând percepția și înțelegerea.

Rezolvarea mentală a situațiilor continuă procesul anterior, completându-l cu raportări nu numai la concretul real, ci și la viitorul imediat. Soluția tactică găsită este o verigă a unui lanț de momente care se orientează spre un anumit gen de rezolvare. Sportivul raportează în timp foarte scurt soluția de moment la complexul situațiilor prezente și viitoare, la acțiunile care sunt socotite ca având eficiența finală dorită. O pasă dată unui coechipier e gândită și sub aspectul a ceea ce va deveni ea în fazele următoare ale jocului. Analogic, acțiunile tactice de pe teren sunt rezolvate ca la șah, anticipând și prevăzând mai multe acțiuni și efectele lor în viitor. Și aici apare evidentă ponderea experienței și cunoștințelor anterioare, ca și atitudinea cognitivă preformată. Directivele de atac și intențiile tactice determină căutarea de informații, sensibilizează gândirea și o înclină spre rezolvări în oarecare măsură preconcepte.

Pe de altă parte, știm că întrecerile au loc pe baza unui regulament, că fiecare sport are regulile și principiile lui tactice. De aici posibilitatea formării unor șabloane, stereotipuri de gândire și acțiune; sportivul recunoaște situația după anumiți indici și are pregătite posibilitățile de rezolvare și reacție (algoritmi de recunoaștere și de rezolvare).

Rezolvarea precisă a situației. În cele din urmă, și în esență, modul cum rezolvă practic situațiile din concurs îl caracterizează pe sportiv și ne permite nouă să apreciem eficiența proceselor psihice implicate.

Așa cum am văzut mai înainte, rezolvarea concretă a situațiilor se face din mers; astfel, în timp ce acționează în cadrul unei situații, sportivul primește informații, le prelucrează și pregătește rezolvarea situației următoare.

În raport cu specificul ramurii de sport, rezolvările practice pot fi diferite. În toate cazurile rezolvarea practică a situațiilor tactice din concurs reprezintă o sinteză a cunoștințelor anterioare, a sarcinilor și intențiilor tactice și a informațiilor prezente. Această rezolvare are în permanență controlul sistemului aferenței inverse, realizat prin compararea permanentă a efectelor acțiunilor practice cu programul lor.

Schematic, comportamentul tactic are următoarele componente:

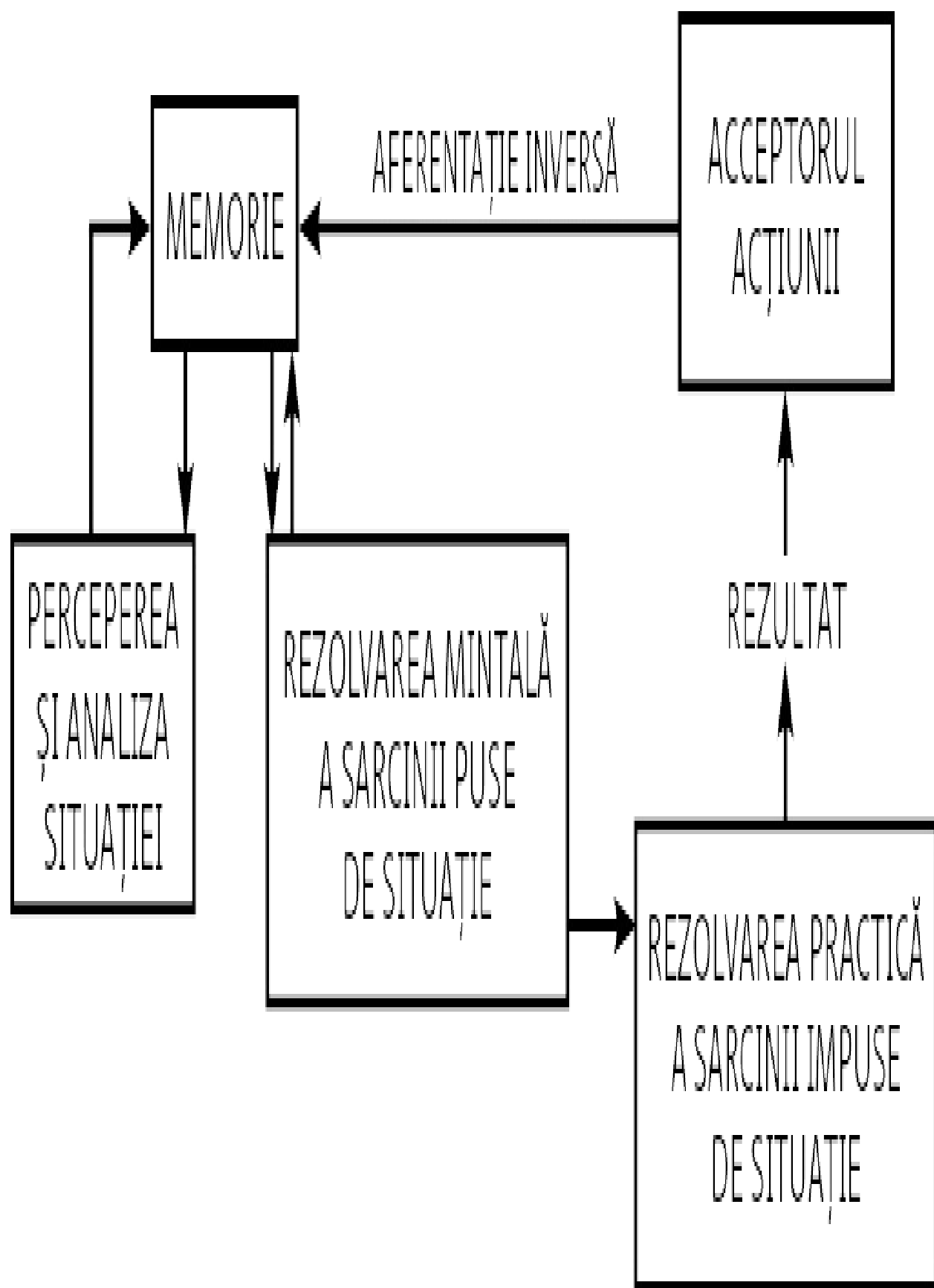


Figura 5.3. Componentele comportamentului tactic (Fr. Mahlo, 1965)

Este evidentă condiționarea reciprocă dintre informare și rezolvarea practică. Posibilitățile de reacție ale sportivului sunt condiționate de nivelul priceperilor, deprinderilor și cunoștințelor sale. Cu cât acest nivel e mai ridicat, cu atât și disponibilitatea perceptivă este mai mare. Pe fondul cunoștințelor experienței motrice anterioare se proiectează noua situație și rezolvarea ei corespunzătoare. Întregul sistem informație–prelucrare–răspuns–retroinformare funcționează pe o spirală ascendentă, fiecare moment fiind condiționat și condiționându-l pe cel care-l precede și îl succede.

Conduitele operaționale în situațiile competiției sportive

Preocupat de maximizarea performanțelor din concurs, sportivul acordă o deosebită atenție atât pregătirii (antrenamentului), cât și conduitei din competiție, conduită care trebuie proiectată și condusă astfel încât să prezinte cea mai mare „fiabilitate” și să nu se abată de la optimul care-i asigură eficiența deplină.

Conduita sportivului se manifestă îndeosebi în activitățile cu caracter operațional care urmăresc organizarea riguroasă a mișcărilor și acțiunilor proprii (și cele proprii în acord cu ale partenerilor și eficient opozitive cu ale adversarilor) în „câmpul competițional”. Ea cuprinde însă și activități sau acțiuni cu caracter general, mai puțin specific tehnico-tactic, dar foarte utile și necesare în structurarea comportamentului. În conduita generală intră acțiunile rutiniere de echipare, încălzire, comunicare cu partenerii, adversarii, arbitrii, de relaxare-refacere, precum și comportamentul pe care l-am numit „dramatic” (Epuran, 1966), adică ceea ce vrea să pară sportivul în relație cu adversarul, mai ales pentru a masca adevăratele trăiri și intenții.

Forma sportivă și pregătirea psihică pentru concurs

Cele două probleme de maximă importanță ale psihologiei sportului sunt generate de caracterul anticipativ al activității sportivului în vederea obținerii în concurs a rezultatelor la care aspiră.

Forma sportivă este stadiul superior, de sinteză, în care structurarea sistemului comportamental al sportivului este deplină pentru vârsta și etapa în care se află acesta.

Armonizarea intersistemică și intrasistemică a organismului pe care o poate realiza antrenamentul rațional îi conferă sportivului și indicatorii subiectivi ai stării de eficiență: încrederea în sine, disponibilitatea de luptă și efort, dorința de performanță superioară, de succes, luciditatea tactică etc.

Pregătirea psihică pentru concurs — tratată într-un capitol special — reprezintă un sistem de acțiuni și tehnici prin care se urmărește formarea la sportiv a unui complex de atitudini de tip cognitiv-afectiv-psihomotric și volițional. Acest complex — pe care l-am numit stări de preparație —, care include dispunerea, anticiparea, angrenarea-modelarea, aplicarea-adaptarea și analiza (Epuran, 1966) constituie mai ales pregătirea psihică pentru un anumit concurs. Ea dublează, completând-o, așa-numita pregătire psihică generală pentru concurs, care reprezintă experiența competițională a sportivului și care cuprinde obișnuințele, ritualurile, modalitățile personale de alimentație, odihnă, încălzire etc.

Anticipările precompetiționale situaționale și, legate de ele, anticipările comportamentale generale sunt completate de cele mentale de ordin tehnico-tactic care constau din repetarea în reprezentare a acțiunilor („antrenament mental“), cu efecte deosebit de favorabile asupra performanței când acestea privesc în mod preponderent „sarcina motrică-acțională“ și nu eventualele conflicte care ar avea repercusiuni asupra eului.

Adaptare și creație

Comportamentul sportivului în competiție are caracter adaptativ și în același timp creativ și urmărește în primul rând atingerea scopurilor propuse, prin rezolvarea situațiilor specifice. Aceste situații pot fi simple, stereotipe, ca în cursele de viteză sau aruncările din atletism de exemplu, sau foarte complexe, ca în jocurile sportive. Dacă avem în vedere situațiile organizatorice (serii, eliminatorii, recalificări, turnee etc.), ne putem închipui ușor cât de solicitată este funcția interpretativ-decizională a psihicului sportivului.

Putem considera deci că rezolvarea situațiilor tactice din concurs este problema majoră a comportamentului sportivului. El aplică în întrecere nu numai elementele și acțiunile de ordin tehnic și tactic pe care le-a învățat, dar și capacitățile fizice și psihice, și ele rezultate ale învățării, între care deosebit de importantă este capacitatea anticipativă și creatoare.

Deciziile sportivului în competiție pot fi luate: a) în situații de certitudine, în care comportamentul este unic (probe de concurs în atletism, înot, gimnastică); b) în situații de incertitudine, în care comportamentul poate fi diferit, de la decizie riscantă la decizie statică (unică, hotărâtoare pentru rezultat într-un moment de mare însemnătate) sau la decizie stocastică, în care există o secvență de decizii, fiecare corespunzând modificărilor pe care le-au produs deciziile anterioare (V. Ceașu, 1972).

În sport, adversarul de joc pe care-l descrie teoria deciziei poate fi:

1. natura, jocul contra acesteia constând din decizii față de factorii impersonali-predictivi sau aleatori — care pot constitui obstacole în atingerea scopului (terenul, factorii meteorologici);
2. propria persoană, jocul contra sinelui, deciziile reflectând imaginea despre sine a individului (subapreciere, apreciere realistă, supraapreciere) sau rezultatele acțiunilor anterioare (succes, eșec — scontate sau nescontate);
3. persoana opozitivă (box, tenis, lupte etc.);
4. grupul (în jocuri), aici deciziile fiind stocastice, dar de tip colaborare cu

parteneri și concurență cu adversarii. Conduita din concurs va fi deci o îmbinare sincronă a numeroși factori psihici de natură reflectivă (reflectarea situațiilor în conștiința sportivului) și operațională — cum se constituie operațiile mentale care conduc comportamentul motric, modul cum acestea pun în relație fondul aptitudinal, răspunsurile, capacitățile învățate, operațiile intelectuale, deciziile și rezolvările creatoare (cf. V. Ceașu, 1972).

Se cunosc foarte bine modelele operaționale ale rezolvării situațiilor din concurs, de regulă modelele tactice. Caracterul operativ al gândirii (prin analiză și sinteză rapidă a datelor despre adversar, partener, sine, situații etc.) se asociază cu fondul experienței stocate (memorie), ambele fiind activate de motivație și atitudinile anticipativ-creatoare. Nu trebuie uitat însă niciun moment că sistemul psihic reprezintă un întreg și că afectivitatea negativă poate să-i tulbure buna funcționare. Conduitele adaptative vizează în primul rând atingerea obiectivelor, dar ele se îndreaptă și spre binele sportivului pentru a-i apăra structurile de bază. Teama de eșec sau chiar de succes acționează în sensul acesta: apărarea imaginii de sine, preocuparea de a nu o afecta printr-un rezultat final defavorabil. De aici rezultă, pe de o parte, mobilizarea pentru atingerea scopului; pe de altă parte, grija pentru integritatea eului. Conflictul dintre cele două tendințe este diminuat prin măsurile de pregătire complexă a sportivului, care le includ și pe cele ce vizează structura de personalitate.

Tipologie

Este un adevăr banal că niciun sportiv nu se aseamănă cu altul și, de asemenea, niciun concurs nu seamănă cu cel dinainte. De aici marea varietate a comportamentelor, situațiilor, evenimentelor și deci a rezultatelor. Dorința diferiților cercetători de a introduce o oarecare ordine în diversitatea lucrurilor i-a condus la elaborarea unor clasificări.

Vom reaminti mai întâi încercările de clasificare a sporturilor, dintre care merită să fie reținute cele care scot în evidență cerințele specifice pe care le exprimă diferitele sporturi față de sportivi. Din punctul nostru de vedere, tipologia elaborată de M. Kodim ni se pare cea mai cuprinzătoare. În ea se diferențiază

sporturile: a) senzomotorii; b) mobilizator-funcționale; c) de coordonare-estetice; d) însoțite de risc; e) euristice individuale; f) euristice colective.

Tipologiile privitoare la personalitatea sportivilor sunt evident mult mai numeroase, construite din puncte de vedere dintre cele mai diferite. Abordând clasificările care sunt în raport cu participarea la competiție vom reține câteva.

Din punctul de vedere al motivației, în sport poate fi acceptată clasificarea făcută de Atkinson (1964) în legătură cu dispoziția de realizare (a performanței): a) realizatori orientați spre obținerea succesului, cu o puternică motivație de succes și mari expectații și b) realizatori orientați spre evitarea eșecului, cu puternică motivație de evitare a insuccesului și cu o mare expectație de insucces.

Reamintim clasificarea lui H. Perié, din punctul de vedere al emotivității: a) hiperstenici — iritabili, impulsivi și b) hipostenici — inhibați, apatici.

Adăugăm cele două genuri de sportivi din punctul de vedere al „fiabilității” formei sportive: a) stabili și b) instabili comportamental (Epuran, 1968).

În sfârșit, există o tipologie a conduitelor generale, determinate de particularități individuale: a) combativi; b) descurajați; c) arțăgoși; d) nepăsători; e) emotivi (Guillet & col.).

Ilustrarea diferitelor tipologii de sportivi are rolul de a sublinia faptul că întreaga comportare a sportivului în competiție este determinată atât de factorii externi, situaționali, cât și de factorii interni. Credem că nu greșim socotind acești factori interni mult mai numeroși și mai complecși decât cei externi, pentru că între ei se află atât programele genetice, cât și suma enormă de elemente imagistice, simbolice sau motrice învățate și o constelație bogată de atitudini și trăsături de personalitate. Și tocmai personalitatea, ca sinteză psihocomportamentală superioară, este aceea care se manifestă în mod inedit, original în situațiile competiționale.

În procesul instructiv-educativ este neapărat nevoie să privim sportivul ca sistem hipercomplex autoreglator și nu ca un simplu dispozitiv care poate fi „programat” pentru a reacționa într-un anumit fel la situații date.

Reacții neadecvate, greșeli, disfuncții

Orice tratare cu tendințe pedagogice privește, de regulă, aspectele pozitive ale fenomenelor supuse ameliorării. Analiza psihologică are în vedere și stările de disfuncție, de conflict generator de răspunsuri neadecvate. Cauzele sunt multiple, cele mai multe provenind din lipsa de structurare și buna organizare a sistemului psihic. Multe dintre mecanismele adaptative sunt învățate, dar în spatele lor stau programele genetice și impulsurile. Orice neadecvare educațională poate provoca perturbarea acestor mecanisme. Dacă luăm de exemplu conduita într-o situație dificilă, ea va fi marcată nu numai de capacitatea logică de rezolvare a problemei, ci și de atitudinea subiectului față de sine — atitudine constituită prin exercitarea unor influențe educaționale —, precum și de unele trăsături care țin de structura mai profundă a personalității (anxietate, dominanță etc.). Conduita poate fi de înfruntare și de adecvare sau de teamă, precipitare sau, și mai rău, fugă, abandon. Unele conduite neadecvate sunt determinate de disfuncțiile proceselor informaționale-interpretative, altele de neîmpliniri ale sistemului motivațional și evaluativ, altele de nede dezvoltarea psihomotrică și, în sfârșit, altele de tendințe și trăsături nepotrivite ale personalității. De aici dificultăți de adaptare, de însemnătate mai mare sau mai mică, cu sau fără posibilități de compensare sau corectare imediată. Dacă disfuncțiile se repetă, dacă eșecul persistă, există toate premisele apariției stărilor psihopatologice.

Cauzele unor greșeli tactice

Cauzele greșelilor în alcătuirea și aplicarea planului tactic sunt tot atât de numeroase pe cât sunt condițiile de care trebuie să se țină seama în stabilirea acestuia. Cele mai serioase provin din lipsurile cu privire la modul în care sunt înțelese unele particularități ale adversarului și cum se realizează în practică o intenție creatoare. În alcătuirea planului tactic o greșeală serioasă se face atunci când se pornește de la idei preconcepute în legătură cu particularitățile adversarului, atunci când se prevăd acțiuni care nu se bazează pe cunoașterea

deplină a acestora. De asemenea, se greșește când se urmărește să se aplice procedeul propus în ciuda faptului că aplicările lui anterioare au fost urmate de eșecuri. Uneori sportivii nu pot ieși din stereotipul unei scheme sau al unui șablon, ori nu au fost pregătiți pentru a-și modifica ușor comportamentul în funcție de noile situații. Altă greșeală constă în aceea că nu se pregătesc acțiuni variate pentru aceeași situație tactică. În sfârșit, din lipsa priceperii de a observa adversarul și de a-i descoperi părțile bune și slabe, nu se poate deduce ceea ce este esențial în comportarea lui tactică.

O greșeală frecvent întâlnită este aceea că pregătirea tactică pentru întrecere este considerată ca o datorie a antrenorului, el fiind acela care trebuie să gândească și să propună planul tactic, iar uneori să și ajute de pe margine aplicarea lui în timpul întrecerii. Acest gen de muncă duce la scăderea inițiativei și la dezvoltarea lipsei de răspundere a sportivilor, precum și la o anumită comoditate în gândire și dependență a sportivilor de antrenor în situațiile critice din competiții.

Dezvoltarea gândirii tactice a sportivilor

Calea principală a dezvoltării gândirii tactice a sportivilor este participarea la concursuri, dar nu orice participare și nu la orice concurs. Este vorba de a observa adversarul, de a răspunde într-un mod dinainte stabilit la acțiunile acestuia, de a studia rezultatele acțiunilor adversarului și pe cele proprii.

După concurs sportivul relatează independent felul în care a reușit să aplice, și cu ce rezultate, planul tactic propus. Ajutat de antrenor, el trebuie să-și dea seama de greșelile comise atât în alcătuirea, cât și în aplicarea și modificarea planului.

A doua cale este antrenamentul. În lecțiile de antrenament se recomandă organizarea întrecerilor cu adversari diferiți din punct de vedere tactic, cu nivel de pregătire și particularități deosebite. Pregătirea de la antrenament trebuie să țină seama de sarcinile generale, dar și de cele speciale în legătură cu un anumit adversar. Pentru aceasta, înaintea concursurilor se alcătuiește planul tactic, în

colaborare cu antrenorul, avându-se grijă să se prevadă și procedeele tactice de rezervă.

Prelucrarea teoretică a diferitelor variante de rezolvare a problemelor tactice contribuie la dezvoltarea gândirii tactice, mai ales atunci când se bazează pe observațiile personale, directe ale sportivilor.

În sfârșit, înregistrarea activității în jurnalul de control constituie unul dintre mijloacele de analiză intimă a gradului de pregătire tactică la care a ajuns sportivul respectiv.

D. & L. Read consideră că dezvoltarea unei atitudini mentale specifice orientării tactice ofensive, sarcină deosebit de dificilă, dar foarte importantă, trebuie să se bazeze pe următoarele elemente: 1) cunoștințe bune despre atac; 2) încredere în atac; 3) respectul față de jucătorii coechipieri; 4) loialitate și spirit de sacrificiu; 5) autodisciplină; 6) judecăți corecte; 7) controlul emoțiilor și sentimentelor. Pe lângă acestea trebuie să li se educe sportivilor unele trăsături individuale în vederea jocului bazat pe ofensivă, și anume: entuziasmul, curajul, colaborarea, sportivitatea și mândria.

Pregătirea tactică nu se referă însă numai la cunoștințele tactice, la priceperile sau deprinderile tactice. Ea este în strânsă legătură cu afectivitatea și voința, astfel încât o serie de aspecte ale comportamentului tactic nu pot fi explicate decât prin prisma prezenței sau absenței calităților acestora. De exemplu, teama de adversarul care pare mai puternic, aprecierile arbitrilor și spectatorilor influențează asupra clarității gândirii, generând greșeli în respectarea sau adaptarea planului propus. În timpul întrecerilor nu de puține ori se întâmplă ca sportivii să fie surprinși de unele acțiuni încununete de succes ale adversarilor. Simțindu-se în pericol, intră în panică, influențează partenerii și prin aceasta ratează întrecerea. Apare astfel evidentă legătura care există între pregătirea tactică și pregătirea afectivă, volitivă și importanța acestora în obținerea performanțelor superioare.

Reglări și autoreglări

Măiestria pedagogică constă din a stimula dezvoltarea personalității, din a-i influența trăsăturile și a organiza sistemul de acțiuni care să determine la sportiv învățarea în sensul cel mai larg al cuvântului.

Dacă în stadiul inițial al activității sale sportivul este condus, dirijat până în cele mai mici aspecte ale comportamentului, pe măsură ce crește și prelucrează semnificativ experiența acumulată, el devine un sistem care se autoreglează.

Reglarea prin intervenție externă și corespondența ei, autoreglarea, sunt suficient de bine descrise și explicate în literatură, dar de multe ori insuficient și neeficient aplicate în practică.

Transferarea și transformarea acțiunilor externe în planul subiectiv al operațiilor mentale reprezintă problema esențială a adaptării independente a sportivului în situațiile competiționale.

Munca de educație și de realizare a pregătirii psihice generale și pentru concurs trebuie să conducă la „limitarea manipulărilor externe“ ale sportivului (Suinn).

În sfârșit, vom sublinia încă o dată însemnătatea cunoașterii cât mai detaliate a factorilor condiționali ai conduitei și performanței sportivului în concurs, pentru a putea anticipa întregul complex situație–personalitate–comportament și a-i asigura eficiența maximă.

Reglarea voluntară a comportamentului în concurs

Aspectele pe care le ia voința înainte de start, ca și cele din timpul concursului sunt foarte variate. În starea de pregătire pentru luptă, voința sportivului este fermă, atitudinea — decisă, iar nerăbdarea pe care o manifestă este urmarea voinței intense de a se întâlni cât mai repede cu adversarul. În starea de apatie sau febră a startului se constată o alterare apreciabilă a voinței, a cărei forță este mult diminuată și care ia uneori forme impulsive.

Voința educată în procesul antrenamentului se manifestă înainte și, în special, în timpul concursului. Etapa „hotărârii“ este prezentă înainte de concurs și

caracterizează starea de pregătire pentru lupta din concurs. Ea se vădește mai ales în ziua concursului, în timpul încălzirii și în primele momente ale întrecerii.

Hotărârea se citește pe fața sportivului, se vede în mișcările și în acțiunile sale. Când este condusă de conștiința scopurilor superioare, voința înlătură cele mai grele obstacole, învinge și-i asigură sportivului stăpânirea de sine și perseverența necesare în concurs.

Efortul de voință

Efortul de voință trebuie să învingă uneori oboseala subiectivă provenită din plictiseală, lipsă de interes etc., iar alteori stările fiziologice obiective pe care, pe calea celui de-al doilea sistem de semnalizare, le stimulează suplimentar sau cu care se compensează. În starea de oboseală, particularitățile individului ies cel mai puternic în evidență. După cum se știe, fiecare om are un anumit ritm optim de muncă și anumite limite de variații ritmice (Wallon, Pieron). Individualizarea muncii la cei care practică exerciții fizice poate avea deci efecte favorabile asupra dezvoltării capacității lor de a depune eforturi mari de voință.

Semnele exterioare ale efortului sunt deosebit de familiare: mușchi contractați, ligamente întinse, torace blocat, sprâncene încruntate, maxilare încleștate etc. Ele sunt efectele iradierii excitației de la centrul care conduc mișcările la cei care în mod normal nu îndeplinesc asemenea funcții.

Expresiile caracteristice ale efortului privesc mimica. Crisparea feței este consecința efortului muscular intens și a proceselor din organele interne legate de acesta. Reacțiile mimice sunt consecința interacțiunii straturilor optice cu regiunea subtalamică (Krestovnikov), la care se adaugă unele procese corticale mai puțin cunoscute. Expresiile feței în efort sunt deosebit de variabile de la individ la individ și sunt dobândite, în marea lor majoritate, în cursul experienței individuale. Expresivitatea mimicii în efort are o mare doză de „notă personală”. Se poate spune chiar că indivizii cu o capacitate mare de stăpânire exteriorizează puțin, în timp ce ceilalți sunt înclinați să exagereze. Abilitatea în relaxare trebuie educată la sportivi și în direcția aceasta. În ceea ce privește unele modificări ale

funcțiilor organice, s-a constatat, de exemplu, că respirația prezintă cele mai variabile modificări, întrucât toracele se blochează din cauza presiunii interne și mai ales pentru că respirația poate fi dirijată în mod conștient, ca urmare a faptului că funcția vorbirii a solicitat în mod constant acest lucru (Wallon).

Învingerea dificultăților în activitatea sportivă

Prin specificul său, acela de a cere cele mai înalte performanțe, activitatea sportivă solicită într-o măsură considerabilă calitățile de voință ale sportivilor. Obținerea rezultatelor-record, perfecționarea tehnică sau tactică într-o anumită ramură de sport sunt legate de cheltuirea unor mari eforturi. Antrenamentele celor mai buni sportivi se desfășoară la un înalt nivel al efortului fiziologic, deci și al efortului de voință.

Fără să se fi ajuns la un acord în privința folosirii termenilor de „eforturi mari“, „maximale“, „intense“, antrenorii înțeleg prin acestea o activitate susținută, neobișnuită, dusă în vederea asigurării unei capacități sporite de muncă a organismului. Nivelul atins astăzi de performanțele sportive pretinde o pregătire științifică, dublată de o mare cheltuială de energie din partea sportivilor.

Prin urmare, efortul este considerat ca atare atunci când individul întâmpină dificultăți, când este insuficient adaptat muncii pe care o depune. De aceea este necesar să subliniem că noțiunea de „efort mare“ se poate aplica oricărei activități depuse de sportiv, indiferent de nivelul pregătirii sale fizice, tehnice sau tactice, dacă această activitate depășește obișnuitul. Măiestria antrenorilor constă tocmai în stabilirea gradului sau a nivelului până la care se pot împinge aceste eforturi, pentru ca ele să ducă la educarea calităților de voință și la creșterea capacității de muncă a organismului. Apare evident că, în această activitate, individualizarea este deosebit de importantă.

Mecanismul fiziologic al efortului de voință

În condițiile activității obișnuite, organismul omului reacționează pe baza activității normale, de ansamblu, a scoarței cerebrale și a întregului sistem nervos. Procesele nervoase se desfășoară sistematizat, cu o bună coordonare, contribuind astfel la o corectă echilibrare a organismului. În condițiile unei activități neobișnuite sau dificile, sistemul nervos are posibilitatea adaptării reacțiilor organismului. Uneori însă cerințele activității și condițiile desfășurării ei impun o muncă deosebită proceselor nervoase corticale. Cu atât mai intensă este această solicitare în cazul acțiunilor în care este necesară depunerea unui efort de voință, în acele acțiuni în care se întâmpină dificultăți. Când proceselor nervoase fundamentale — excitația și inhibiția — le lipsește forța sau mobilitatea solicitate de activitate ori echilibrul, sistemul nervos este suprasolicitat, supus unei munci intense. Dacă această solicitare este de lungă durată sau se repetă la intervale prea scurte, sistemul nervos se poate deregla.

Cercetând cazurile în care sistemul nervos al animalelor a fost solicitat peste măsură, ajungându-se la dezechilibru nervos, I.P. Pavlov arată următoarele: „Condițiile dificile care tulbură în mod cronic echilibrul nervos sunt: supraîncordarea procesului excitator, supraîncordarea procesului inhibitor și ciocnirea directă dintre cele două procese antagoniste, cu alte cuvinte supraîncordarea mobilității lor“. I.P. Pavlov precizează că, în viață, reactivitatea organismelor nu depinde numai de calitățile înnăscute ale sistemului nervos (ceea ce explică faptul că reprezentanții tipurilor puternice și echilibrate rezolvă mai bine problemele dificile), ci și de influența permanentă pe care o exercită asupra acestuia condițiile mediului, educația și instruirea. Cercetările lui au mai dovedit că și cele mai dificile sarcini au fost suportate de reprezentanții tipului slab de activitate nervoasă superioară, atunci când efortul a fost gradat în mod sistematic.

Pentru evitarea îmbolnăvirilor sistemului nervos — surmenaj, supraantrenament — se procedează la solicitarea treptată, progresivă a acestuia, pornindu-se de la ușor la greu, variindu-se intensitatea eforturilor cu rapiditatea ciclurilor activității, sporindu-se deci în timp forța excitanților și, prin aceasta, capacitatea de muncă a organismului. Cercetările întreprinse de Dragomir Mateev (1969) au arătat că se obține o creștere a capacității de muncă a organismului prin alternarea perioadelor de solicitare mai intensă cu cele de solicitare redusă. În perioada de suprasolicitare se produce inhibiția supraliminară, iar în perioada de efort redus celulele nervoase se refac.

Repetându-se de câteva ori în aceeași lecție de antrenament alternanța acestor perioade, celulele corticale devin capabile să funcționeze în bune condiții în starea de încordare mare. Metoda antrenamentului cu intensitate variabilă este folosită de un număr tot mai mare de sportivi. În sfârșit, Mateev atrage atenția asupra faptului că antrenamentele cu intensitate mare trebuie conduse cu precauție, întrucât se lucrează la limitele posibilităților organismului, pericolul supraantrenamentului fiind permanent.

Susținerea și continuarea eforturilor voluntare au la bază, în afara celor arătate mai sus, prezența și menținerea dominației corticale, căreia i se subordonează procesele nervoase. Reglajul verbal al activității este hotărâtor în această situație.

Eforturile de voință nu sunt solicate numai de antrenamentele cu intensitate mare. Ele se manifestă foarte puternic în concursuri, în timpul luptei sportive pentru învingerea adversarilor sau pentru obținerea celei mai bune performanțe. Dificultățile care apar sunt în ultimă instanță de ordin intern, iar în termeni fiziologici sunt dificultăți de adaptare a organismului. Inerția unor centri nervoși, senzațiile de oboseală, frica sau lipsa de interes duc în cele din urmă la stări ale sistemului nervos central în care inhibiția este preponderentă.

Factorii care influențează efortul de voință

În mobilizarea forțelor pentru învingerea dificultăților nu se manifestă numai una sau alta dintre calitățile de voință. Întreaga personalitate a omului este angajată în efort: convingerile lui, sentimentul responsabilității, al datoriei (Miasiscev, Wallon). Atitudinea mentală (Laugier, Perron) și dispoziția (Levitov) împreună cu experiența anterioară explică diferitele posibilități de exprimare a efortului voluntar.

În metodică muncii instructiv-educative în activitatea sportivă se folosesc cu precădere câțiva factori care au o influență vădită asupra capacității individului de a desfășura efortul.

Cunoașterea rezultatelor contribuie, ca în orice activitate, la îmbunătățirea

performanțelor și în activitatea sportivă. Acest lucru este valabil atât în privința formării deprinderilor motrice, cât și în privința capacității de a depune eforturi de voință.

Încurajarea joacă un rol important în activitatea sportivă, fie că vine de la antrenor, fie de la parteneri sau spectatori. Ea îl stimulează pe sportiv într-o măsură deosebită, mai ales dacă ținem seama de elanul afectiv provocat de condițiile întrecerii. Efecte similare au încurajările subiecților care sunt supuși probelor de dinamometrie în laborator.

Efectele stimulatoare ale cunoașterii rezultatelor și încurajării trebuie puse pe seama funcțiilor limbajului, care nu numai că măresc excitabilitatea centrilor nervoși, dar, prin mecanismele reglatorii de compensare și comutare, restructurează și ajustează acțiunea. Mai adăugăm faptul că autoaprecierea performanțelor de către sportiv sau încurajările pe care și le adresează singur — sub forma „autocomenzilor” — în timpul desfășurării efortului au aceleași efecte stimulatoare asupra capacității de muncă a organismului.

Factorii emoționali. Cercetările lui Missiuro și Kozlovski, precum și ale altora au stabilit experimental că printre factorii care influențează capacitatea de muncă a omului în timpul eforturilor fizice se află și emoțiile. Întrecerea are în toate cazurile un rol stimulator asupra capacității de lucru, prima concluzie care se degajă din acest fapt fiind aceea că pentru dezvoltarea acestei capacități este necesară folosirea metodei întrecerilor în antrenamente.

Un alt aspect este oferit de factorii emoționali provocați de reprezentarea succesului sau insuccesului. Reprezentarea unui insucces ușor mobilizează mai mult forțele decât aceea a unui insucces grav, care poate întrerupe chiar activitatea (Perron).

Oboseala și „punctul mort”

Dorința de a concura cât mai bine, voința de a realiza performanțe deosebite se ciocnesc de efectele naturale ale efortului fizic și psihic, de oboseală.

Se știe că oboseala este scăderea temporară a capacității de lucru, care survine în urma unei munci mai mult sau mai puțin îndelungate.

În numeroase ramuri sportive oboseala apare ca urmare a efortului atenției. Atenția este necesară în toate acțiunile conștiente ale sportivului; ea susține și dirijează actele în care este nevoie de coordonare și de conducerea lor permanentă. În box, de exemplu, în toate acțiunile pe care și le propune, sportivul trebuie să țină seama de ceea ce face adversarul. Deci, atenția fiind foarte concentrată, la oboseala care apare ca urmare a acestei concentrări se adaugă și cea provocată de munca fizică. De asemenea, se constată că sportivii începători obolesc foarte repede în perioada de învățare a exercițiilor tocmai din cauza participării active a atenției, care produce oboseala înainte ca forțele fizice să se fi epuizat.

Aceste constatări ne îndreptățesc să acordăm o deosebită importanță antrenamentului psihic al sportivului.

Adeseori sportivii atribuie insuccesele lor unei stări speciale, cunoscută sub numele de „punctul mort“, deși acesta nu este decât o formă de manifestare a oboselii în timpul concursului. Faptul că sportivul nu a reușit să învingă acest moment indică o insuficiență de adaptare.

Punctul mort apare în special în probele mai lungi sau în concursurile care au o durată mai mare. Uneori apare chiar în concursurile de scurtă durată, dar care necesită un efort intens. Punctul mort poate surveni tot atât de bine în probele individuale, cât și în cele colective. De multe ori, punctul mort se asociază cu momentul psihologic, fiind o cauză sau o urmare a acestuia.

Simptomele punctului mort sunt de două feluri, psihice și fiziologice, ambele foarte strâns legate între ele. Dintre acestea, reprezentative sunt următoarele: sportivul are senzația că este stors de energie, că nu mai poate continua efortul, că picioarele i se îngreuiază, mișcările îi devin nesigure, apar senzații de sufocare din cauza respirației superficiale și accelerate, în timp ce fața îi devine palidă. Toate acestea dau impresia că omul este epuizat. Uneori, senzațiile penibile care-l fac pe sportiv să creadă că nu mai poate continua efortul îl determină să abandoneze. Alteori însă sportivul continuă printr-un efort puternic de voință, ceea ce face ca energia să-i revină, paloarea feței să dispară, respirația să capete un ritm mai lent. Această fază se numește „al doilea suflu“, „a doua respirație“ și este însoțită de transpirație.

Posibilitatea de a învinge senzațiile neplăcute ale punctului mort nu o au decât sportivii antrenați, a căror voință este destul de puternică pentru a impune continuarea efortului dificil sau chiar dureros, până la terminarea lui.

O bună parte dintre efectele dăunătoare ale efortului prelungit și care se manifestă în punctul mort sunt înlăturate printr-o bună încălzire, care asigură coordonarea neuromusculară necesară unei efectuări economice a mișcărilor și dezvoltării capacității de a efectua efortul cu maximum de relaxare.

Stările emoționale ale sportivului în concurs

Sistemul stărilor afective cuprinde emoțiile, afectele, dispozițiile, sentimentele, pasiunile și fobiile. Acestea sunt trăiri subiective ale unui raport specific între individ și ambianță, sub forma satisfacției sau insatisfacției, încordării/relaxării, plăcerii/neplăcerii. Aceste stări polare și cu caracter evaluativ „personal” au rol adaptativ, reglator, fie stimulând, fie inhibând activitatea individului. În aceste rânduri ne vom referi în mod deosebit la emoții și dispoziții, pentru ca mai apoi să tratăm anxietatea, o formă deosebită și accentuată a emotivității.

Rolul emoțiilor în sport

Acest rol a fost de multă vreme cunoscut, dar spre deosebire de sfera sentimentelor morale, unde omul poate interveni conștient și activ, în domeniul emoțiilor se manifestă și astăzi o anumită neputință în dirijarea lor și înlăturarea efectelor lor negative.

Este bine cunoscută imaginea sportivului cuprins de emoție înaintea concursului: neatent, incapabil de a gândi clar și de a se exprima cu ușurință, cu figura crispată, congestionat sau palid, incapabil să-și stăpânească mișcările, stors de vlagă, transpirat încă înainte de a face efort, cu deranjamente stomacale și

vomitând înaintea intrării în concurs, într-o stare de indiferență sau agitație, precipitat în mișcări, irascibil, incapabil de a-și respecta planul tactic dinainte fixat, incapabil de a înțelege și de a reacționa la sfaturile antrenorului. Emoția puternică de care este cuprins sportivul influențează mersul proceselor intelectuale și conducerea corectă a acțiunilor. Sportivul greșește în aprecierea situațiilor, în executarea mișcărilor.

Acest tablou, prezentat cu trăsături îngroșate, subliniază cât de mult influențează buna reușită a unei performanțe emoția negativă care-l cuprinde pe sportiv.

Lucrurile sunt complicate mai ales de faptul că emoțiile apar spontan, fără controlul voinței, și produc dereglări care influențează direct rezultatul sportiv. Efectele negative ale acestor emoții nu pot fi preîntâmpinate totdeauna. Există și emoții cu efecte pozitive, stimulatoare, care ajută performanța, mobilizând energia sportivului, chiar sporind-o. O asemenea emoție întâlnim la sportivii cu nivel bun de pregătire și motivați, cu dorința de a se întrece și a învinge, emoție manifestată ca o „mânie sportivă“, care se caracterizează prin sporirea forțelor și încrederea în posibilități, neluarea în seamă a oboselii, continuarea luptei până la victorie. Astfel s-au petrecut lucrurile cu unul dintre sportivii români — luptător — aflat peste hotare la un campionat mondial. De la începutul întrecerii el a fost stăpânit de o emoție intensă cu efecte stimulatoare. Încrezător în forțele proprii, transfigurat de energia și intensitatea trăirii acestei emoții, a mers din victorie în victorie, neslăbind elanul și câștigând în fața unor adversari deosebit de bine pregătiți și pe care specialiștii îi considerau cei mai buni la categoria respectivă și favoriții întrecerii.

Cercetând manifestările emotive ale sportivilor cu ajutorul reflexului electro-dermal, am putut constata legătura strânsă care există între intensitatea și particularitățile acestora și semnificația afectivă a cuvintelor experimentatorului, între care se aflau și cuvinte în legătură cu participarea la concurs sau numai cuvinte care denumeau activitatea. Astfel, la sportivii care se pregăteau pentru participarea la Jocurile Olimpice, cuvântul „olimpiadă“ a provocat o reacție afectivă intensă. La o examinare ulterioară, reacția nu s-a mai manifestat la un sportiv ce ieșise din pregătirile lotului din care făcea parte.

Cuvintele „box“, „înot“, „fotbal“ au produs, de asemenea, reacții intense și variat exprimate la sportivi, ca urmare a jocului reprezentărilor declanșate.

Caracterul adaptativ al emoțiilor

Reacțiile emoționale însoțesc toate manifestările de adaptare a organismului la condițiile activității sale. Mecanismul de producere a acestor reacții emoționale este foarte complex, cuprinzând în unitate atât activitatea nervoasă superioară a scoarței creierului, cât și activitatea centrilor subcorticali (hipotalamusul în special) și a glandelor endocrine, fiind în raport cu întreaga viață psihică a omului, cu cunoștințele și tendințele, experiența de viață, calitățile de voință etc.

Rolul reglator al emoțiilor constă în stimularea sau frânarea activității, de felul lor depinzând și rezultatele acesteia. Astfel, emoțiile susțin efortul voluntar, influențează gândurile sportivului și hotărârile pe care acesta le ia, stimulează munca de perfecționare fizică și tehnică, sporesc energia, rezistența și capacitatea de muncă. Pe altă linie, sub aspectul lor negativ, emoțiile influențează capacitatea de gândire și atenție a sportivului, micșorează energia și capacitatea de muncă, reduc posibilitatea de conducere conștientă a activității.

Emoțiile influențează deci pozitiv sau negativ, întreaga activitate psihică a omului. În același timp, subliniem faptul că și gândirea și voința omului influențează emoțiile și producerea lor, dând astfel posibilitatea dirijării conștiente a comportării.

Făcând analiza manifestărilor emoționale nu putem să nu le raportăm la condițiile în care se produc. Este știut faptul că emoția depinde ca durată și intensitate de situația în care se află subiectul. Apoi ne interesează intensitatea emoției, care este influențată de următorii trei factori: pregătirea sportivului, obstacolul pe care îl are de înfruntat și dorința de a învinge.

Cum se produc emoțiile la sportivi? În două feluri: prin gândire (prin analiza mentală a situației) și prin perceperea directă a situației.

Dispoziția la start

Emoțiile din prima categorie constituie așa-numita dispoziție la start a sportivului, complex afectiv care apare înaintea antrenamentului și îndeosebi mai bine exprimat înaintea concursului, ca o antetărire a acestuia. Este suficient să ne gândim la concursul viitor și imediat simțim neliniște, teamă, încordare sau alte emoții sau sentimente, însoțite de modificări fiziologice mai mult sau mai puțin intense (transpirație, tremurături, puls accelerat). (Vom face diferența dintre emoțiile evocate mental și anxietate, ca trăire cu caracteristici emoționale, dar cu alt mecanism de producere.)

Literatura de specialitate a denumit acest complex de trăiri dispoziție la start, pentru a le diferenția de emoțiile-șoc.

Mecanismul fiziologic al dispoziției înainte de concurs este starea de start, stare fiziologică. Aceasta este o modificare mai mult sau mai puțin accentuată a funcțiilor organismului, care apare înaintea începerii concursului sau antrenamentului. De obicei starea de start se împarte în starea de dinainte de start, care se manifestă cu ore și chiar zile înainte de concurs, și starea de start propriu-zisă, care se manifestă cu puțin înainte de începerea concursului și se prelungește chiar în timpul acestuia.

Reacțiile organismului în starea de start au la baza lor modificări în sistemul nervos central, modificări însoțite în genere de mărirea excitabilității centrilor nervoși care, la rândul lor, au influențe de obicei favorabile asupra aparatului locomotor și asupra stării organelor interne. Atunci când excitabilitatea centrilor nervoși depășește anumite limite, posibilitățile funcționale ale sportivului sunt micșorate simțitor. În cazurile în care starea de start este însoțită de scăderea excitabilității centrilor nervoși, posibilitățile sportivului sunt, de asemenea, diminuate.

Iată câteva aspecte ale acestei stări. Din cercetările făcute s-a constatat că, înainte de a începe exercițiile, pulsul sportivului crește apreciabil, împreună cu tensiunea arterială și schimbul de gaze. De asemenea, s-a stabilit că accelerarea și intensificarea acestor procese depind de caracterul efortului muscular care urmează să fie făcut.

Cercetări asemănătoare s-au făcut și în legătură cu mărirea ventilației pulmonare și a consumului de oxigen. Același lucru se poate spune despre efectele stării de start asupra aparatului locomotor, unde se constată mărirea și amplificarea influxului motor în mușchi la o anumită comandă a experimentatorului. Reprezentările motrice provocate de comenzi au avut și ele urmări în starea de start a sportivului.

Excitanți ca: vederea stadionului, a spectatorilor, îmbrăcarea echipamentului sportiv etc. constituie semnalele „perceptive“ care declanșează activarea de tip emoțional, în timp ce cuvintele și gândurile referitoare la efort sunt stimuli din al doilea sistem de semnalizare (în terminologia fiziologiei lui Pavlov).

Situațiile care se creează pe terenul de sport, în condiții foarte complexe, influențează caracterul reacțiilor de start. În condițiile concursului, starea de start a sportivilor se prezintă astfel:

Starea de start este determinată de natura și gradul efortului care trebuie efectuat. Înaintea unei curse de patinaj de 3 000 de metri, pulsul este accelerat cu aproximativ 22 de bătăi, în timp ce înaintea unei curse de 500 de metri este accelerat cu 33 de bătăi (Krestovnikov, 1955)

Starea de start este mai accentuată la sportivii antrenați și la cei ce-și propun să câștige.

Deci starea de start este rezultatul învățării reflex-condiționate în procesul activității sportivului.

Excitanții care sunt străini efortului (costumul sportiv, stadionul, pista, materialul etc.) coincid de obicei cu activitatea musculară și, prin repetare, devin pentru sportiv excitanți condiționali ai reacțiilor fiziologice caracteristice activității musculare și determină astfel apariția stărilor subiective ale dispoziției de start.

Manifestări

Reflectarea în conștiința sportivului a apropierei concursului, a necesității de a

participa la competiție, reprezentarea efortului și a luptei din cadrul întrecerii, răspunderea individuală și socială determină apariția stării de start și a dispoziției de start. Fenomenul — răspunsul organismului la condițiile mediului exterior și la reprezentările interne — este unul singur, alcătuit din cele două aspecte care nu pot fi despărțite. Starea de start este baza fiziologică a dispoziției de start, iar dispoziția de start a sportivului — aspectul afectiv al acestui fenomen.

Am văzut că starea de start a sportivului are numeroase aspecte și particularități, determinate de tipul de activitate nervoasă superioară sau de mediul social, de condițiile în care trăiește sportivul.

Dispoziția este acea stare emoțională, afectivă, de durată mai lungă, care se manifestă prin bucurie, tristețe, veselie, apăsare, vioiciune, deprimare, calm sau irascibilitate.

Cercetând dispoziția de start a sportivilor, A.Ț. Puni (1945) a stabilit trei tipuri sau grupe:

- 1) febra startului;
- 2) apatia startului;
- 3) pregătirea de luptă.

Dispoziția de start se caracterizează prin două feluri de simptome: fiziologice și psihice.

- 1) Febra startului.

A) Reacții fiziologice: intensificarea accentuată a pulsului și a respirației; ușoară transpirație; tremurul mâinilor și picioarelor; presiune abdominală; răcirea extremităților și uneori chiar a anumitor părți ale corpului; intensificarea proceselor de secreție etc.

B) Simptome psihice: agitație foarte accentuată; nervozitate; stare afectivă schimbătoare (de la veselie exagerată la lacrimi); slăbirea memoriei; neatenție.

- 2) Apatia startului

A) Reacții fiziologice: se remarcă numai căscatul, transpirația extremităților,

intensificarea proceselor de secreție.

B) Simptome psihice: indolență; lipsa dorinței de a participa la concurs; dispoziție proastă; somnolență.

3) Pregătirea pentru luptă.

A) Reacții fiziologice: intensificarea pulsului și a respirației; transpirație; tremurături (uneori); intensificarea diuretică.

B) Simptome psihice: așteptare încordată; creșterea nerăbdării; ușoară irascibilitate; gânduri asupra tacticii, tempoului; grija pentru economie de efort.

După cum reiese din enumerarea de mai sus, reacțiile fiziologice se deosebesc puțin între ele în cele trei feluri de stări de start. În schimb, simptomele psihice sunt complet diferite. Există însă și stări intermediare, dispoziții care nu pot fi caracterizate precis ca făcând parte din una dintre grupele amintite.

Caracteristicile febrei de start și apatiei startului ne arată că aceste dispoziții sunt nefavorabile performanțelor sportive, în timp ce starea de pregătire pentru luptă contribuie mult la obținerea lor.

Principala cauză care face ca febra startului și apatia startului să dăuneze rezultatelor este diminuarea accentuată a posibilității de concentrare a sportivului în timpul concursului. La aceasta se adaugă teama de eșec. Din observațiile și din relatările sportivilor rezultă că emoțiile puternice caracteristice febrei startului dezorganizează comportarea. În afară de aceasta, la începutul întrecerii, acești sportivi iau un tempo excesiv de viu și se sufocă repede, neputând menține ritmul acesta până la sfârșit.

În starea de apatie a startului acțiunile sportivului sunt conduse ceva mai clar, dar, întrucât voința este încă scăzută, ele au un nivel redus, iar rezultatele înregistrate sunt slabe, sub posibilitățile reale.

Cea mai favorabilă stare pentru realizarea rezultatelor bune din concurs este aceea de pregătire pentru luptă. Voința de a concura și motivația de a realiza rezultate bune este însoțită de concentrarea intensă a energiei psihice a sportivului asupra întrecerii la care participă. Astfel se asigură un autocontrol riguros și se păstrează activarea optimă pe întreaga durată a competiției, ceea ce duce la rezultate superioare.

Dispoziția de start a sportivului se modifică în cursul sezonului sportiv, iar uneori chiar în timpul unei singure competiții.

De ce depinde starea de start a sportivului, deci și dispoziția de start? Dispoziția de start este determinată în primul rând de reflectarea formei sportive în conștiința sportivului, înainte și în momentul începerii concursului. Sportivul bine antrenat, bine pregătit, are de obicei dispoziția de pregătire pentru luptă. Atunci când gradul de antrenament este redus, acest fapt se reflectă în conștiință și determină o lipsă de încredere, însoțită uneori de pierderea dorinței de a concura.

Efectele directe ale gradului de antrenament sunt întărite de ideile mobilizatoare după care se conduc sportivii în activitatea lor: patriotismul, orientarea spre realizarea scopului, spiritul de grup, sentimentul datoriei și al responsabilității pentru acțiunile lor.

Există numeroși factori care influențează în mare măsură dispoziția de start. Dintre aceștia vom enumera doar câțiva: caracterul și importanța concursului, gradul de pregătire al adversarului, simlitatea, coezivitatea și gradul de mobilizare al grupului, experiența concursurilor anterioare, componența și comportarea publicului etc. Toate acestea determină gradul responsabilității sportivului înainte de concurs și tăria mobilizării forțelor fizice și psihice. Dispoziția de start a sportivului suferă transformări chiar și în decursul aceleiași competiții, din momentul anunțării participării și până la începerea întrecerii propriu-zise și apoi după cum evoluează situațiile, în funcție de scor sau de însăși comportarea sportivului în raport cu expectațiile sale.

Așadar, dispoziția de start este rezultatul prelucrării mentale a situațiilor.

Dacă adversarii sunt mai slabi, sportivul se manifestă optimist, cu încredere (starea de luptă); dacă aceștia sunt de temut, el se manifestă apatic sau agitat. Când știe că evoluția lui este urmărită de persoane oficiale sau de unele la a căror părere ține foarte mult, se teme de insucces, nu dorește să se facă de râs, ceea ce poate provoca o încordare mare și chiar dezorganizarea comportamentului.

Concursurile cu „miză“ mare, de mare răspundere socială, se reflectă ca atare în creier și provoacă sentimente și emoții mari. Dacă intensitatea acestora depășește anumite limite, procesele nervoase și tot ceea ce ele reglează sunt tulburate, iar

comportarea nu mai este cea dorită.

Dispoziția de start este influențată în sensul intensificării, diminuării sau modificării în momentul în care cele gândite se confruntă cu realitatea. Avem de-a face cu o combinare a afectivității provocată de gândire cu cea provocată de situațiile reale.

Astfel, un sportiv — atlet — manifestă o afectivitate pozitivă înainte de cursă. Apariția neașteptată a unui adversar puternic, despre care se credea că nu va concura, i-a produs o stare de încordare exagerată, care i-a dezorganizat mersul firesc al gândirii, l-a făcut să uite de graficul cursei, angajându-se în lupta directă cu adversarul, terminând cursa cu un timp foarte slab, sub posibilitățile sale reale.

Emoțiile situative, provocate de factorii prezenți, au și ele aspecte pozitive sau negative (așa cum am mai arătat, bucuria în urma reușitei unei încercări, a unei acțiuni, demoralizarea la o acțiune reușită a adversarului, la accidentare, îndârjirea în fața unui insucces neașteptat etc.).

Atât emoțiile gândite, cât și cele situative se caracterizează prin apariție spontană, posibilitatea influențării lor fiind destul de redusă, mai ales când intensitatea lor este exagerat de mare.

Iată de ce este nevoie să luptăm pentru înlăturarea supraexcitării emotive.

Modificarea stării afective a sportivului în timpul concursului

Dispoziția afectivă înainte de concurs este determinată de numeroși factori. Schimbarea condițiilor mediului social în care activează sportivul sau a situațiilor de concurs atrage modificări simțitoare în dispoziția acestuia. Întreaga realitate se reflectă nemijlocit în conștiința sportivului, determinând comportarea lui ulterioară.

O schimbare a programului concursului, a regimului de viață, un schimb de cuvinte cu colegii de echipă sau cu antrenorul, sfatul colegilor și al antrenorului, tonul arbitrului care conduce concursul, toate acestea pot avea efecte diferite asupra dispoziției sportivilor.

De obicei, dispoziția la start a sportivilor se modifică în proporție de cca 80% imediat ce sportivul intră în concurs.

Printre factorii psihici care influențează rezultatele — atenția concentrată, efortul de voință și afectivitatea — aceasta din urmă suferă cele mai mari variații și are influență în același timp asupra celorlalți factori. În dispoziția de start a sportivului se reflectă gândurile și sentimentele, satisfacțiile sau insuccesele sale, ale partenerilor sau ale adversarilor săi.

Să analizăm felul manifestărilor stărilor psihice în concurs. În timpul participării efective la întrecere, atenția sportivului este îndreptată asupra desfășurării acțiunii. Gândirea și voința pun în aplicare ceea ce sportivul a acumulat în antrenamente. Starea afectivă reflectă efortul produs asupra sportivului de rezultatele realizate. Comportarea sportivului diferă de la sport la sport. În jocuri sunt momente în care sportivii își pot permite clipe de răgaz pentru a urmări acțiunile partenerilor, pentru a privi publicul, a auzi și a înțelege ce spun spectatorii din apropierea terenului de joc etc. De obicei însă sportivii sunt atenți la acțiunile lor, ale partenerilor și ale adversarilor, precum și la indicațiile antrenorului. În sporturile individuale — atletism, înot, schi, tir etc. — sportivii sunt atenți la proba lor. Între diferitele încercări din cadrul unei probe, de exemplu la atletism, pe sportiv nu-l interesează decât proba sa, urmărind cu atenție mai redusă — uneori ascunsă — ceea ce fac adversarul și prietenul său.

La probele de durată, de fond, de exemplu, gândurile sportivului se pot îndrepta și în altă parte în momentele în care tactica nu-l solicită.

În concursurile de atletism, scrimă, pentatlon modern etc. se poate urmări cu mai multă precizie variabilitatea stărilor afective și a comportării sportivilor, deoarece probele durează mult și sunt întrerupte de pauze dese, în decursul cărora evoluează alți participanți. Majoritatea sportivilor declară că adeseori anunțurile prin megafon îi stingheresc și le strică starea de pregătire pentru luptă. De asemenea, momentele de întrerupere a unei probe — la atletism, de pildă, din cauza unui start ratat la alergări — scad combativitatea sportivilor.

Întreruperile nu au numai efecte psihice, ci se reflectă și în rezultatele și comportarea sportivilor. În jocul de volei, atunci când una dintre echipe se găsește în elan și atacă insistent, echipa adversă cere „întrerupere“ pentru a se regrupa și a-și organiza mai bine acțiunile, dar și cu intenția de a „răci“, de a calma adversarul. Pauza aceasta provoacă și discontinuitate în acțiuni, strică stereotipul, întrerupe elanul adversarilor și asigură totodată celorlalți un timp de gândire pentru analizarea situației și organizarea acțiunilor de atac și apărare.

Starturile greșite constituie pentru atleți și pentru înotători motive de enervare și dăunează valorii rezultatelor. Succesele partenerilor sau ale echipei duc, în general, la o sporire apreciabilă a încrederii în forțele proprii, măresc combativitatea și schimbă favorabil dispoziția afectivă.

În timpul întrecerilor sportive se produc unele evenimente care, prin influența pe care o au asupra psihicului, modifică situația de moment și chiar rezultatul final. Acesta este așa-numitul moment psihologic, explicat prin modificarea dispoziției generale, a concentrării atenției, lucidității gândirii etc., datorită schimbărilor produse în excitabilitatea unor centri nervoși corticali.

Profilul stărilor psihice – P.O.M.S.

Stările afective ale sportivului se manifestă foarte complex, ele combinându-se în grade diferite calitative și de intensitate. De cele mai multe ori ne referim la starea psihică a sportivului sau la „stările psihice actuale“, ca la un complex cognitiv-afectiv-conativ. (A se vedea în acest sens capitolul privitor la stările psihice actuale).

Pentru măsurarea stărilor psihice cauzate de diferite situații de viață, McNair, Lorr & Droppleman (1971) au imaginat chestionarul numit „Profile of Mood States“ (Profilul stărilor dispoziționale) — P.O.M.S. care evaluează șase stări emoționale tranzitorii: tensiunea, depresia, nemulțumirea, vigoarea, oboseala și confuzia. Morgan et al. (1987) au studiat 400 de înotători sportivi într-un sezon competițional și au constatat tulburări ale stărilor psihice pe măsură ce intensitatea antrenamentului a crescut, în sensul creșterii depresiei, supărării și

oboselii și a descreșterii vigorii. Manifestări mai puternice se produc la sportivi în situația de supraantrenare.

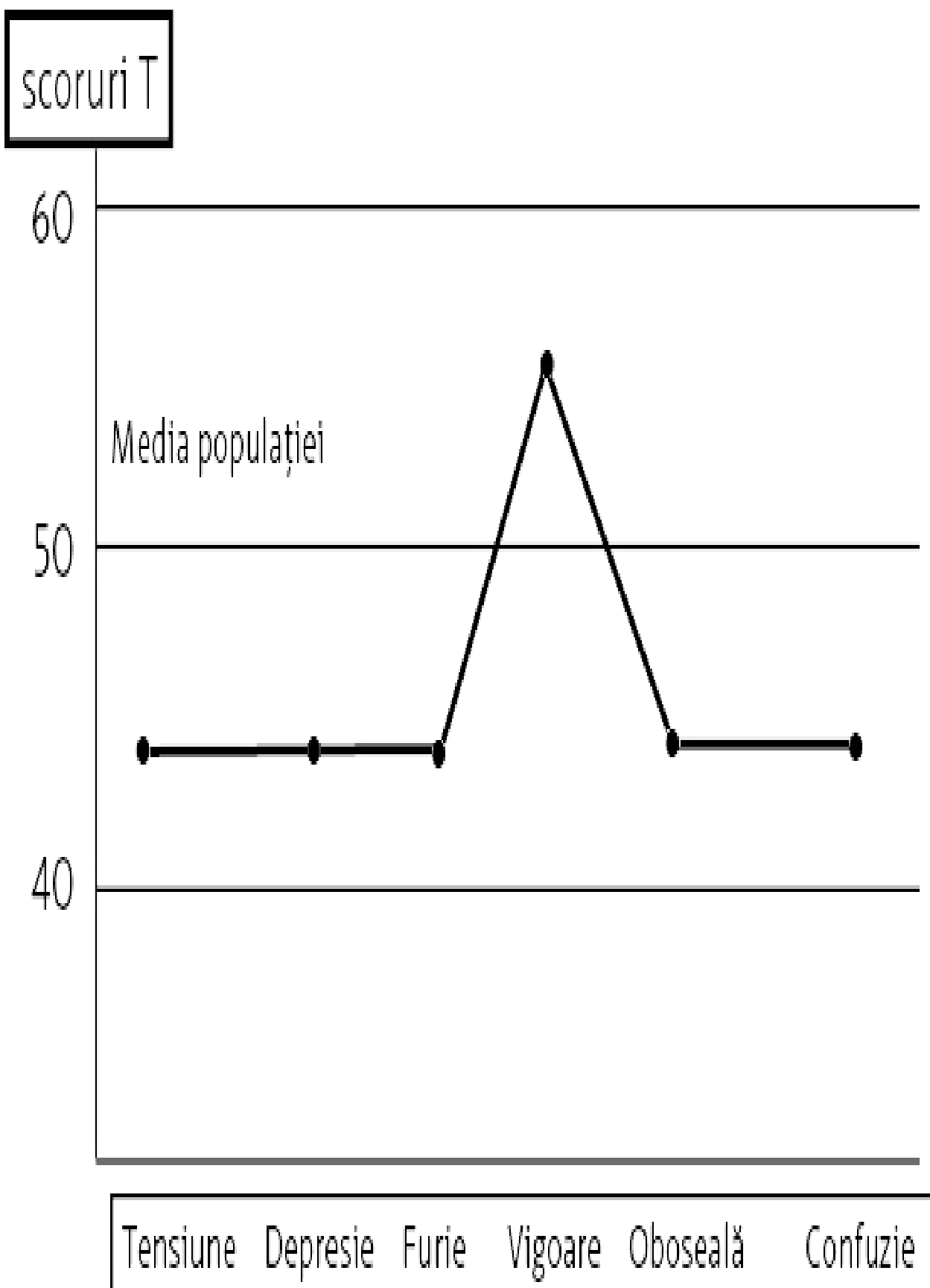


Figura 5.4. Un profil „aisberg“ (Weinberg & Gould, 1995, p. 105)

Profilul stărilor psihice ale sportivilor de succes diferă de al sportivilor mai slabi. La primii, graficul celor șase indicatori se prezintă ca un „aisberg“, după cum îl numește Morgan (citată de Weinberg & Gould, 1995, p. 435). La noi în țară au aplicat testul P.O.M.S. Adrian Dragnea (1994) și Silvia Teodorescu (Mate) (1998).

Multe dintre stările afective — emoții și dispoziții — ale sportivilor se exprimă în astfel de stări psihice complexe.

Supraexcitarea emotivă

Acesta este un fenomen curent în activitatea sportivă, înaintea marilor întreceri. Emoția, prin caracterul ei adaptativ-reglator, este o manifestare care pregătește organismul pentru efortul pe care acesta urmează să-l depună. Rolul emoției este — în acest sens — pozitiv. Se întâmplă însă ca de multe ori intensitatea ei să fie prea mare sau să fie și mare, și de durată, să depășească posibilitățile psihocomportamentale ale sportivului, fiind deci urmată de efecte negative.

Supraexcitarea reprezintă o supraîncordare a proceselor nervoase fundamentale și a echilibrului și mobilității lor. Efectele sunt foarte variate: dacă această stare apare în antrenamente, sportivul este cuprins de emoții intense cu caracter negativ. În concurs nu poate urmări indicațiile antrenorului sau propriul plan tactic, manifestă stângăcie în mișcări, unele acțiuni „refuză“ să se facă, sportivul este agitat. Dându-și seama de situația în care se află, intră și mai mult în panică, emoția se intensifică, enervarea și irascibilitatea cresc (reacție circulară), ele devin contagioase, se transmit colegilor de echipă sau probă.

De câteva decenii se folosește termenul de „stres“ (apăsare, constrângere,

solicitare, tensiune, încordare — din limba engleză) pentru a denumi stările care apar la sportivi în situații dificile, neîntâlnite sau neașteptate.

Stările de supraexcitare au cauze obiective concrete, dar pe care sportivul nu le cunoaște întotdeauna. Ele au la bază o anumită doză de lipsă de încredere și de nesiguranță în rezultat, provocată fie de faptul că în sportul respectiv surprizele sunt frecvente, fie de pregătirea personală mai slabă. Pe această bază se suprapun idei despre eventualul insucces, teama de înlocuire și eliminare din echipă și din lot, teama de traumatisme, așteptarea chinuitoare înaintea întrecerii, surprizele pozitive sau negative, unele condiții nefavorabile de concurs și multe altele.

Trebuie să adăugăm încă un factor important de creare a supraexcitării: sentimentul răspunderii, care este de obicei mare la sportivi și care mai este subliniat și de ceilalți factori din jur: presa, prietenii, publicul, oficialii cu diferite răspunderi etc.

Ce se întâmplă cu sportivul în asemenea situații? Dacă este bine pregătit psihic (integral) și dispune de bună pregătire fizică și tehnică, rezistă. Starea de supraîncordare se transformă în acțiuni ferme, puternice și explozive. Dacă nu are o astfel de pregătire, cedează. Cedează în direcția unor însușiri intelectuale importante (atenție, observație, gândire clară și rapidă), în direcția calităților de voință sau morale, în direcția indicilor calitativi ai motricității (deautomatizări ale deprinderilor, încordări etc.). În general, aspectul sportivului este de neadaptare, mai mult sau mai puțin generalizată, la condițiile concursului. Unitatea psihosomatică și socioculturală a ființei umane este confirmată.

De ce unii dintre sportivii aflați în „stres“ obțin totuși rezultate bune? Pentru că există posibilitatea compensării, pentru că dacă una dintre funcții este mai puțin aptă, celelalte o ajută și o suplinesc chiar. Astfel, de exemplu, o deautomatizare sau o tulburare a tehnicii, în urma unei emoții, poate fi compensată printr-un efort voluntar suplimentar, tot așa cum, dându-și seama că rezultatul este influențat de prudența exagerată, sportivul „se adună“ și reușește să-și revină.

Căile înlăturării efectelor negative ale unor emoții

Căutând să înlăture efectele negative ale emoțiilor și mai ales să evite insuccesele, unii sportivi recurg la mijloace complet neștiințifice (amulete, semne, acțiuni de un anumit fel — rutine — care în alte prilejuri au fost însoțite întâmplător de succes), dar calea înlăturării acestor efecte nu poate fi decât aceea pe care o indică știința.

Din analiza Tabelului 5.10., care este departe de a cuprinde realitatea vie și complexă a manifestărilor emoționale, se pot desprinde căi pentru înlăturarea efectelor negative ale emoțiilor. Dependența directă a intensității emoției de nivelul pregătirii, de mărimea obstacolului și de dorința de a învinge trebuie să-l oblige pe antrenor să lucreze în direcția aceasta. Pregătirea sportivului se desăvârșește în timp și se pune de cele mai multe ori de acord cu mărimea dificultăților (tăria adversarului, importanța concursului, deplasări în condiții grele etc.). Elementul cel mai fluctuant și fragil este atitudinea sportivului, dorința sau lipsa dorinței de a învinge sau chiar de a concura. La rândul său, aceasta este determinată de modul cum se reflectă în conștiința sa pregătirea din momentul respectiv, nivelul adversarului și condițiile de concurs, precum și de gradul la care este dezvoltat sentimentul răspunderii personale. În cele din urmă, în dorința de a învinge se cristalizează un întreg complex de stări psihice care cuprind orientarea filosofică, nivelul gândirii, calitatea sentimentelor morale, calitățile de voință și trăsăturile de caracter.

Este necesar să mai facem o remarcă. Reacțiile emotive ale sportivilor sunt anticipative, preced intrarea în concurs, dar au efecte — atunci când sunt intense și negative — dezorganizatoare asupra comportamentului. Este deci important să se creeze condițiile apariției stărilor emotive pozitive (entuziasm, încredere) și înlăturării celor negative (îngrijorare, teamă, frică, neîncredere). Stările emotive negative apar însă și în timpul întrecerilor sportive, ca adevărate crize de dezadaptare a sportivului la sarcini și situații. Sunt și împrejurări în care starea emotivă dinainte de concurs este negativă și se schimbă pozitiv imediat ce sportivul intră în concurs. Spațiul nu ne permite să insistăm mai mult asupra diferitelor aspecte pe care le prezintă reacțiile emotive ale sportivilor înainte sau în timpul concursului. Ne vom limita la a mai înfățișa câteva idei cu privire la influențarea pozitivă a acestor reacții.

Recomandări

Problema și sarcina de bază este aceea a realizării unui bun echilibru emotiv al sportivilor, căci de emoții nu-i putem și nu este bine să-i eliberăm. La baza acestui echilibru stau două elemente principale: sistemul relațiilor individului cu grupul din care face parte și dezvoltarea personalității sportivului.

În ceea ce privește sistemul relațiilor cu echipa din care sportivul face parte, sarcina principală îi revine antrenorului, care asigură climatul, tonul și stilul activității în grup și ansamblul măsurilor de influențare asupra conștiinței sportivului (aici intră metodele convingerii pentru dezvoltarea încrederii în forțele proprii, încurajările, diferitele clarificări despre adversari, tactică etc.). Să nu uităm că o influență mare o au — și uneori nu tocmai pozitivă — suporterii, spectatorii și celelalte persoane care intră în contact cu sportivii fie direct, fie prin intermediul social-media.

Antrenorul și colegii pot contribui la evitarea efectelor negative ale unor emoții printr-o atitudine de calm și încredere, prin cuvinte liniștitoare, prin concentrarea atenției și gândurilor sportivului mai puțin asupra adversarului și mai mult la execuțiile tehnice (știind că o abatere completă a gândurilor de la concurs nu este posibilă totdeauna). Unii sportivi au nevoie, dimpotrivă, de stimulare. Prin cuvânt, încurajare, provocarea ambiției, ei pot fi ajutați să se mobilizeze.

Stimularea emotivă nu trebuie făcută însă în ultimul moment și „la general”. Ea trebuie pregătită din timp, cu câteva zile înainte de concurs, și cu indicații precise, ușor de tradus în viață. Se cunoaște faptul că de cele mai multe ori indicațiile pe care antrenorii le dau în pauze, în momentele de întrerupere a întrecerii, nu sunt percepute și deci nici înțelese și urmate. Starea de surescitare (în special din centrii motori) împiedică o bună receptare a cuvintelor. Este nevoie ca sportivii să se liniștească mai întâi, să pună ordine în propriile gânduri și abia cu puțin timp înainte de reluarea întrecerii să li se dea scurte indicații, și anume în legătură cu acțiuni pe care ei le cunosc foarte bine, pe care și le pot reaminti și efectua cu ușurință.

Rolul cuvântului este foarte mare în stimularea sau stăpânirea emoțiilor, căci el este un stimul cu posibilități largi de influențare și provocare a reacțiilor organismului. Sfaturile și încurajările colegilor sau spectatorilor, indicațiile antrenorului, propriile ordine pe care și le dă sportivul constituie tot atâtea mijloace de influențare a stării afective a acestuia. Sugestia și autosugestia

constituie o astfel de influențare prin cuvânt a comportării sportivului.

Al doilea element este însăși personalitatea sportivului; el trebuie să dobândească priceperea și obișnuința de a se autoconduce, pe baza unei depline cunoașteri a propriilor posibilități și a analizei corecte, raționale a situațiilor și adversarilor. Capacitatea de stăpânire a expresiei emoțiilor, de autoîncurajare în momente grele, de păstrare a lucidității gândirii în orice situație, precum și diferite mici artificii care fac să scadă intensitatea emoției se formează în activitate și pe baza preocupării permanente de lucru cu sine.

Sportivul trebuie să-și formeze „metode“ de a-și reține expresia emoției. Adversarul este și el om, are și el emoții, dar nu trebuie să vadă că celălalt este emoționat. Dacă înlăturăm manifestările exterioare, emoția pierde din intensitate.

„Metodele“ de stăpânire și de dirijare a emoției se obțin folosind și unele procedee ca, de exemplu: executarea unor acțiuni tipice în scopul calmării și concentrării — așezarea echipamentului, de exemplu; aici, poate că recomandarea care se face impulsivilor de a număra mai înainte până la 10 sau 20 le prinde bine înainte de start unor sportivi; efectuarea exercițiilor de respirație și a rutinelor de relaxare învățate, care produc modificări însemnate și asupra expresiei exterioare a emoțiilor; aplicarea unor forme de masaj liniștitor; folosirea exercițiilor de încălzire; întrebuințarea unor cuvinte — în limbaj intern — de calmare, liniștire etc.

În încheiere, putem afirma că metodele și procedeele recomandate în direcția aceasta se încadrează în noțiunea mai largă a metodei modelării. În fond, echilibrul psihic al sportivului este rezultatul unui proces de educație, al unei influențe exercitate asupra personalității lui. Obișnuirea acestuia cu performanța superioară „barierei psihologice“, cu adversarul și cu terenul, antrenamentele cu gălăgia spectatorilor reprodusă la stația de amplificare, cu îngreuieri, montajul psihologic realizat prin anticipare pe baza studierii tuturor elementelor informative despre întrecere și adversar, angrenarea afectivă și motorie prin încălzire specială în execuții „ca la concurs“, procedeele de masaj, relaxare și respirație, orientarea gândirii spre execuție și nu spre rezultat/întrecere, antrenamentul mental etc., toate la un loc duc la structurarea și modelarea activității psihice a sportivului corespunzător cerințelor concursurilor de mare anvergură și răspundere.

Anxietatea și stresul

Anxietatea

Se cunoaște destul de bine faptul că afectivitatea are o însemnată funcție reglatorie în viața oricărei ființe umane, fie că îi stimulează, fie că îi frânează comportamentul orientat spre o adaptare cât mai bună la situațiile prezente sau anticipate.

Se cunoaște, de asemenea, faptul că, în sport, emoțiile foarte puternice influențează negativ capacitatea de performanță a individului. Dintotdeauna s-a pus problema nu de a înlătura emoțiile, ci de a le cunoaște și stăpâni, de a le aduce la acel nivel al intensității care este cel mai potrivit pentru performanța optimă.

Chestiunea este destul de complexă, întrucât ea nu poate fi tratată teoretic și rezolvată practic decât în condițiile în care legăm împreună probleme sau teme care se referă în același timp la nivel de activare, motivație, nivel de aspirație, loc de control și nu în ultimul rând la anxietate.

Definirea anxietății

Termenul de anxietate este mai larg decât acela de emotivitate, în schimb este mult mai susceptibil la interpretări. Unii autori vorbesc chiar despre o anumită ambiguitate a lui.

De regulă, anxietatea este definită de cei mai mulți autori ca „teamă fără obiect”, ceea ce o diferențiază de frică, stare care este orientată spre ceva precis. Ea constă în neliniște, nesiguranță, teamă, îngrijorare; este sentimentul difuz al

aprehensiunii (neliniștii) sau amenințării. De regulă subiectul nu își dă seama de cauza temerii sau amenințării și nici de modul cum ar putea să o elimine.

Unii autori consideră că stările anxioase sunt însoțite și de fenomene organice, funcționale, așa cum am văzut la emoțiile prestart (A.Ț. Puni, 1945, P. Popescu-Neveanu, 1978, Cratty, 1973), în timp ce alții le neagă, afirmând că modificările fiziologice sunt prezente numai în stările de angoasă (Sillamy, 1991). Se pare că tocmai lipsa de precizie a termenului conduce la unele interpretări neunitare, căci este greu de crezut că poate exista o stare psihică „tensionată”, fără corespondențe somatice-fiziologice.

Diferite orientări filosofice au încercat să explice sau să încadreze anxietatea în cadre logice, explicative. Teoreticienii învățării consideră anxietatea ca o reacție condiționată de teamă, o tendință dobândită. Este de reținut că cel care a fost învățat să fie timid sau să se autodisprețuiască va înfrunta o experiență nouă de viață cu teamă și anxietate (Blank, 1980); psihanaliștii o consideră o reacție la frustrarea pulsionilor Se-ului și la cenzura Supraeului (cf. Sillamy, 1991) sau un semnal al pericolului care provine din conflictul dintre motive concurente sau impulsuri periculoase, interzise (cf. Blank, 1980); școala gestaltistă, prin F. Pearls (citată de Blank, 1980), crede că anumite forme de anxietate sunt semnale ale modificării stării de sănătate.

În ultimii ani tendințele interpretării cognitive a vieții psihice nu puteau să ignore fenomenul anxietății, conștientizarea unui pericol iminent fiind urmată de căutarea eliminării stării de tensiune (cf. Petrovsky — Yaroshevsky, 1987) și tot conștientizarea comportamentelor activării va permite utilizarea testelor și scalelor de anxietate (Gould & Krane, 1992); psihosociologic se consideră că anxietatea nu numai că îl avertizează pe individ de un posibil pericol, dar acesta este extins și asupra unor insuccese în relațiile sociale, din cauza faptului că el nu cunoaște cauzele reale ale insecurității.

R. Martens (1982) caracterizează astfel principalele concepte din sfera anxietății:

Anxietatea-stare este nivelul concret sau obișnuit emoțional, caracterizat prin sentimentul aprehensiunii și tensiunii, asociat cu activarea organismului.

Anxietatea-stare are efect negativ asupra comportamentului.

Anxietatea-trăsătură este predispoziția de a percepe anumiți stimuli din ambianță ca amenințători sau neamenințători și de a răspunde la ei cu niveluri

diferite de anxietate-stare.

Activarea („trezirea“) descrie starea organismului care variază pe un continuum, de la somn profund la excitare intensă.

Amenințarea este perceperea unui pericol fizic sau psihologic. Este percepția dezechilibrului dintre cerințele ambientale și capacitatea de răspuns.

Stresul este procesul care implică percepția unui dezechilibru accentuat între cerințele ambianței și capacitatea de răspuns, în condițiile în care eșecul în fața cerințelor este perceput ca având consecințe importante, fiind însoțit de niveluri crescute de anxietate-stare.

Manifestări

Încă din definiție rezultă diferite moduri prin care se manifestă anxietatea. În primul rând, se află stările subiective: sentimentul de neajutorare, de nesiguranță a propriei persoane, lipsa energiei în fața factorilor externi care apar ca exagerați și amenințători, teama difuză față de un pericol real sau imaginar, așteptarea unui insucces etc. În al doilea rând, vom remarca manifestările comportamentale: activitatea dezorganizată, performanțe diminuate față de cele obișnuite, tendințe de a depăși disconfortul prin „mecanisme de apărare“ în mare parte apropiate de cele descrise în cazurile anxietății severe care intră sub incidența tratamentului psihiatric.

J.B. Cratty (1973) clasifică astfel anxietățile sportivilor:

1. Teamă proprie de succes sau insucces (teamă de succes, „nikefobia“, a fost descrisă de Antonelli (1964) ca un caz particular, vecin fenomenelor psihopatologice din sport).
2. Teamă de consecințele sociale ale calității performanței proprii.
3. Teamă de traumatisme și alte asemenea temeri legate de starea fiziologică a organismului.

4. Teama de consecințele propriiei agresivități sau a altora.

Fiecare dintre aceste anxietăți au „calități” și „conținuturi” dintre cele mai diferite, după structura internă a personalității sportivului, experiența și maturitatea lui intelectuală și afectivă. Teama de insuccese se leagă și de teama de a nu pierde aprecierea antrenorului sau respectul colegilor, de a pierde postul în echipă, de a-i fi reduse veniturile etc.

Teamă de traumatisme apare mai puternică la sportivii cărora nu le place „contactul direct”, față de cei care acceptă acest contact cu adversarii — după clasificarea lui Rioux și Chappuis (1972). Același lucru se petrece cu teama de durere, depășită ușor de cei care au dobândit capacitatea de înfruntare a dificultăților firești din sporturile cu contact mai dur — ca în box sau rugby —, sau a celor cu durată mare de evoluție, ca în cursele de rezistență, de exemplu.

Variabile legate de anxietate

Una dintre variabile a fost discutată mai sus, nivelul de activare, adică măsura în care aspirațiile sportivului sunt ridicate sau nu, și relația dintre acesta și gradul anxietății de care depinde valoarea performanțelor.

Observațiile empirice subliniază existența unui nivel mai ridicat al anxietății înaintea unei competiții, cauzat fie de imaginarea situațiilor, fie de trăirea directă a acestora. Odată cu începerea competiției, acest nivel scade, uneori până la „linia de bază”. În multe cazuri, după o competiție „încordată”, sportivul trăiește în noaptea următoare anxietățile din ziua respectivă.

Faptul că, în cele mai frecvente cazuri, competiția este stresantă pune în discuție modul cum anxietatea depinde de nivelul solicitărilor anticipate. Apare evident că sportivii care dispun de capacitatea de a face față situațiilor solicitante — capacitate de coping — vor fi mai puțin anxioși, în comparație cu ceilalți. Tot așa de adevărat este că sportivii mai anxioși vor acționa mai puțin eficient în situațiile critice din sport.

În sfârșit, sunt de amintit și alte variabile, cum ar fi vârsta sportivilor. Astfel, Cratty (1973) susține că anxietatea crește de la adolescență până la treizeci de ani, apoi scade; naționalitatea (sportivii din țările slab dezvoltate sunt mai anxioși decât cei din țările occidentale).

Cercetări empirice

Primele cercetări asupra anxietății au fost făcute în anii 1950 de Taylor, pe baza folosirii unei scale de apreciere a anxietății „manifeste“.

Charles D. Spielberger a stabilit, în 1966, diferența dintre anxietatea stare și trăsătură (stait anxiety și traite anxiety).

„Starea“ se referă la o stare emoțională existentă sau imediată caracterizată prin aprehensiune (neliniște) și tensiune.

„Trăsătura“ este predispoziția de a percepe anumite situații amenințătoare și de a răspunde la aceste situații cu diferite niveluri ale stării anxietății“ (cf. Martens, 1982, p. 5.). În cuvintele lui Spielberger: „Stările anxioase sunt caracterizate prin trăiri percepute conștient, subiectiv, de aprehensiune sau tensiune (încordare) însoțită sau asociată cu activarea sau trezirea (arousal) sistemului nervos autonom“.

Anxietatea ca trăsătură este „un motiv sau o atitudine comportamentală care predispune un individ să perceapă ca amenințător un câmp larg de circumstanțe obiectiv nepericuloase și să răspundă la acestea cu stări de anxietate disproporționate ca intensitate față de mărimea pericolului obiectiv“.

Raymond B. Cattell a construit, în anul 1967, chestionarul pentru evaluarea anxietății, din care rezultă, pe de o parte, anxietatea „manifestă“ și anxietatea „voalată“, iar pe de altă parte, indicatorii calitativi ai anxietății, ca de exemplu: puterea eului, sentimentele de culpabilitate și neîncredere în sine, tensiunea ergică (insatisfacții, iritabilitate), slăbiciunea eului etc. Ca și chestionarul lui Taylor, acesta a fost validat prin comparația dintre loturi cu un nivel ridicat de

anxietate, față de loturi cu niveluri normale de anxietate (cf. Cratty, 1973).

Studiul anxietății sportivilor a fost realizat de Rainer Martens (1982), care a elaborat „Testul anxietății competiționale în sport” (Sport Competition Anxiety Test – SCAT).

La data elaborării testului, hiperanxietatea era redusă prin diferite tehnici ca: hipnoza (Morgan, 1972), terapiile comportamentale (Wolpe și Lazarus, 1966), tehnici comportamentale vizuomotorii (Visuo-motor-behavior-rehearsal, Suinn, 1980), droguri psihotrope și, în plus, diferite tehnici de relaxare, inclusiv antrenament autogen, yoga, zen și meditație transcendențială.

Martens consideră că anxietatea este legată de conceptul de activare, „arousal”. Aceasta se referea la dimensiunea de intensitate a comportării, pe un continuum, de la somn la excitare intensă.

Pentru arousal se mai folosesc și termenii de „trezire” — în fiziologie — și de mobilizare a energiei. Spre deosebire de „activare”, starea anxietății privește comportamentul pe două dimensiuni: intensitate și direcție. Direcția este negativă, afect negativ, nivelul ridicat al stării anxietății fiind neplăcut.

Activarea se referă numai la dimensiunea intensității comportamentului. Starea anxietății este activată de perceperea pericolului.

Anxietate și activare

Se cunosc bine cele două teorii asupra relației dintre activare (tensiune, motivație, aspirație etc.) și performanță: teoria impulsului, care postulează relația directă dintre nivelul activării și performanță (la activare slabă — performanță slabă, la activare puternică — performanță înaltă), și teoria lui U inversat (până la un punct — optim — al activării performanța crește ca urmare a creșterii activării, apoi scade, deși activarea este mai intensă).

Făcând o relație între nivelul activării — exprimat prin nivelul „nevoii de performanță” (need of achievement) — și nivelul anxietății, Cratty (1973) emite

ipoteza următoare: performanțele își păstrează valoarea în cazul în care activarea este slabă, atât atunci când anxietatea este mare, cât și atunci când este scăzută; performanța este deteriorată la sportivii puternic anxioși și cu activare mare; performanța crește numai în cazul subiecților cu anxietate redusă și cu nivel ridicat de activare. De aici rezultă cel puțin două concluzii:

1. Nu este suficient să cunoști nivelul anxietății sportivului într-un moment oarecare; trebuie să cunoști, în același timp și alte coordonate (variabile) care direcționează și controlează comportamentul acestuia.
2. Reglarea nivelului anxietății devine o chestiune de mare importanță, dacă dorim să obținem rezultate corespunzătoare aspirației.

Analiza amănunțită făcută conceptului și mecanismelor activării de Gould și Krane (în T. Horn, 1992) evidențiază în plus complexitatea relațiilor dintre activare, stres, anxietate. Ultimele cercetări pun accentul pe caracterul multidimensional al anxietății. Spre exemplu, Berkovek (citată de Gould & Krane) consideră că sunt trei componente ale anxietății care interacționează: anxietatea cognitivă, considerată negativă, interesând performanța, incapacitatea de concentrare, atenția fluctuantă; anxietatea somatică, perceperea simptomelor corporale ale reactivității autonome ca „fluturi” în stomac, transpirație, tremurături, puls ridicat și manifestări comportamentale deschise ca expresiile faciale, modificările modelelor comunicaționale, neastâmpărul.

Teoria inversării (a contrariului) a fost formulată de J.H. Kerr (1985) și consideră că activarea influențează performanța în mare măsură în funcție de modul cum individul interpretează propriul său nivel de activare. Un sportiv poate considera starea sa de activare ridicată ca o excitație plăcută, în timp ce altul ca pe o anxietate neplăcută. Un alt sportiv poate resimți activarea scăzută ca pe o stare de plictiseală, iar altul ca relaxare. Așa cum am arătat mai înainte, Martens etichetează activarea ca energie psihică pozitivă sau energie psihică negativă, după cum sportivul evaluează activarea sa (după Weinberg & Gould, Th. Horn, R. Martens).

Lucrările lui Apter și Kerr au scos la iveală și faptul că activarea superioară și anxietatea puternică pot fi interpretate de individ fie ca plăcute sau neplăcute, plicticoase sau excitante. Teoria „reversului” psihologic, elaborată de Apter, arată că un nivel crescut de activare poate fi interpretat ca anxiogen sau excitant, în funcție de starea metamotivațională a individului. În starea telică

metamotivațională individul este orientat spre atingerea scopului, iar o activare intensă este apreciată ca având un efect negativ, de anxietate foarte ridicată. În starea paratelică metamotivațională, cu activare ridicată, subiectul este orientat spre activitatea propriu-zisă și resimte plăcere, afect pozitiv, bucurie. Pe baza acestor ipoteze se explică plăcerea sau excitația puternică pe care o provoacă situațiile de risc asupra unor practicanți ai alpinismului, deltaplanului, motociclismului.

Am văzut cum performanța nu depinde totdeauna în mod liniar de activare. Cercetările mai recente au furnizat noi date și au sugerat noi ipoteze, care contribuie la o mai bună înțelegere a fenomenelor legate de motivația de performanță și în mod deosebit de anxietatea competițională.

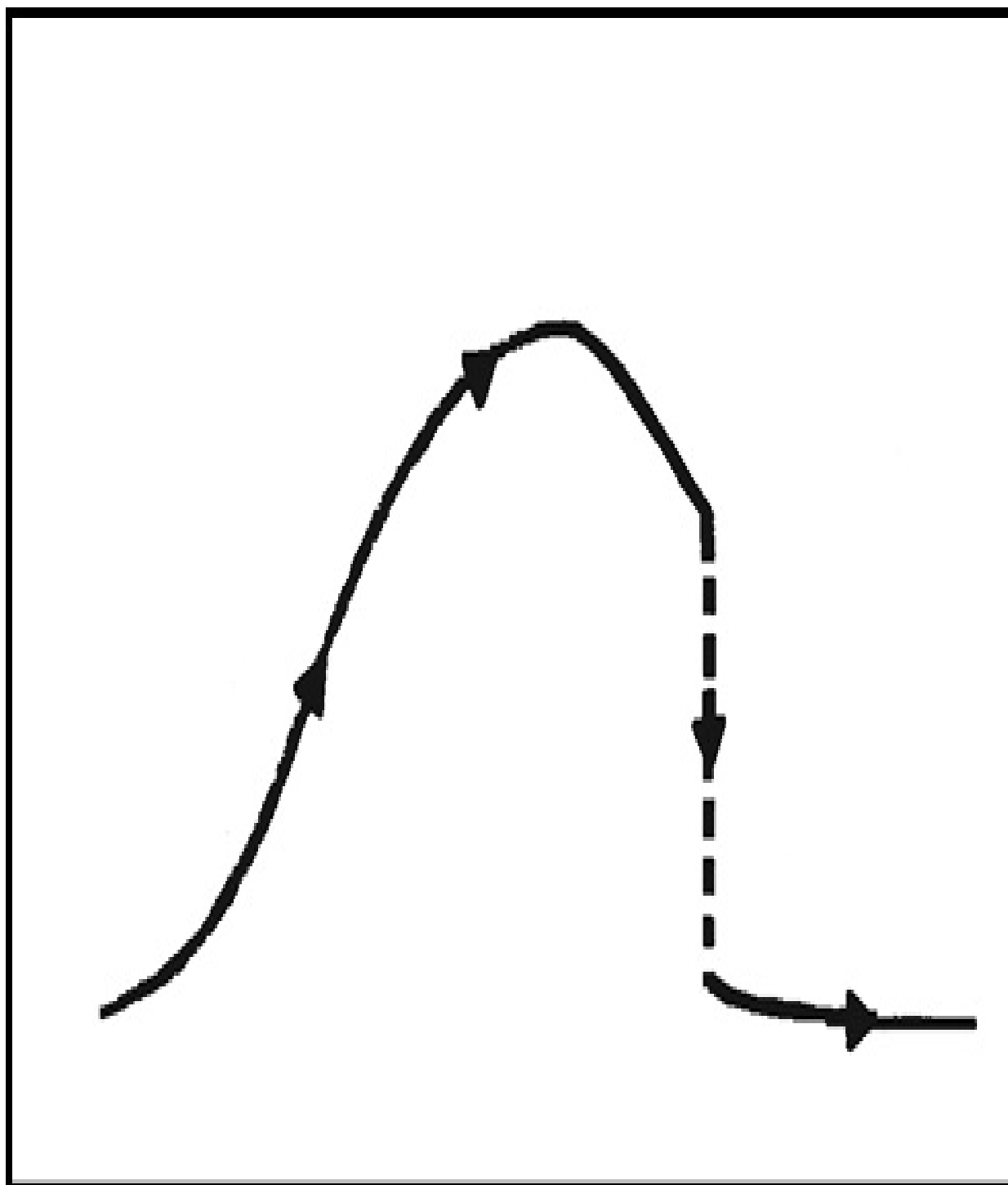
Modelul „catastrofei“. L. Hardy (1990) pornește de la constatarea că performanța depinde de interacțiunea complicată a activării și anxietății cognitive. Teoria catastrofei consideră că activarea fiziologică este legată de modelul U inversat, dar numai atunci când sportivul nu este în panică sau are o anxietate cognitivă scăzută. Dacă însă aceasta este ridicată, în mod surprinzător ridicarea nivelului de activare atinge la un anumit punct un prag foarte aproape de punctul optimului activării și, ca urmare, se produce o rapidă scădere a performanței: catastrofa. Astfel, activarea corespunzătoare anxietății cognitive poate avea efecte diferite. Supraactivarea și catastrofa care apar au urmări mai dramatice, sportivul trebuind să facă o pauză mai mare pentru a-și reveni și a obține nivelul optim necesar.

Fără să dispună de date experimentale convingătoare, teoria catastrofelor încearcă să explice situația particulară cunoscută din teoria lui U inversat, când un nivel foarte ridicat de activare, însoțit de un nivel ridicat de anxietate cognitivă, conduce fie la o performanță foarte proastă, fie la una excepțională. (Hardy & Fazey, 1987, citați de Gould & Krane, 1992).

Weinberg și Gould (1995) formulează astfel relațiile dintre activare și performanță:

- Activarea este un fenomen complex, fiziologic și psihologic (mod de interpretare a acesteia ca stare anxioasă sau încredere).
- Nici activarea și nici anxietatea nu conduc în mod obligatoriu la performanță slabă, încrederea în sine a sportivului poate face activarea pozitivă sau negativă.

- Nivelul optim al activării nu conduce direct la performanță superioară, întrucât activarea fiziologică nu coincide cu activarea mentală (teama, frica).
- Teoria catastrofei și teoria inversării atrag atenția asupra importanței interacțiunii dintre activarea fiziologică și psihică, ceea ce nu este același lucru cu nivelul absolut al fiecăreia.



NIVELUL ACTIVĂRII

Figura 5.5. Modelul „catastrofei“ (Weinberg & Gould, 1995, p. 105)

Motivația de performanță și de risc

Riscul aparține omului și este în cele din urmă un raport între gradul în care acesta conștientizează situația și probabilitatea eșecului sau succesului. De altfel nu există risc decât în situațiile aleatoare, a căror desfășurare sau al căror deznodământ este necunoscut.

În situații certe, decizia este ușor de luat. În situații de incertitudine decizia poate fi riscantă sau eronată. În aceste condiții subiectul conștientizează mai întâi posibilitatea/probabilitatea eșecului și apoi își asumă răspunderea pentru efectuarea acțiunii. Trăirea unor astfel de situații este, de regulă, trăirea unui conflict, între dorința de câștig, care duce la alegerea unor variante cu aspect de maximizare a rezultatului, și între teama de eșec, cu aspect de minimizare a rezultatului acțiunii.

Conștientizarea situației și decizia sunt determinate nu numai de probabilitatea eșecului, ci și de modul cum sportivii își apreciază eșecul și acționează impulsiv — pripit, alții care supraestimează eșecul și vor manifesta o prudență exagerată și, în sfârșit, alții, echilibrați, care acționează lucid. Oricum, asumarea riscului e mai mare la cei care dispun de abilități deosebite, de aptitudini și de pregătire adecvate.

Psihosociologul francez Michel Bouet a evidențiat printr-un studiu foarte laborios motivele pentru care oamenii se dedică activității sportive. Printre acestea „gustul riscului“ este propriu sportivilor din aviație, parașutism, alpinism, sporturi cu motor. Evident că pentru marea performanță este nevoie de o motivație mult mai complexă, la aceea de risc adăugându-se nevoia de afirmare de sine, de realizare, combativitatea și încă altele.

Iată ce spune Gil Delamare în cartea sa autobiografică *Meseria mea e riscul* (1971) relativ la „meseria de a risca“: „La început este un soi de gust pentru risc,

pe care îl am înrădăcinat în mine ... Momeala câștigului? Nu! Dorința de a te face cunoscut? Nici! ... Să te smulgi din mulțime, să trăiești intens! ... Nu, degeaba mă codesc, trebuie să recunosc: este Orgoliul. Orgoliul este cel care constituie într-o măsură de nouă zecimi explicația acestui gust pentru risc ... Mai sunt și alte explicații: gustul pentru actul gratuit, gratuitate aparentă — îți permite să te depășești pe tine însuși. E un fel de deznădejde victorioasă, de sinucidere reînnoită care îți permite să sfidezi destinul, acest destin care face din noi în mod inexorabil niște condamnați la moarte. ... Gustul pentru risc «nu exprimă decât sentimentul înalt al condiției umane, pentru care merită să-ți asumi riscul de a o conserva»... Mi-am adus aminte că există un motiv comun în toate activitățile mele despre care am uitat să vorbesc și pe care mulți, sunt sigur, îl vor înțelege: și anume că încerc să fac acum, ca adult, ceea ce am visat când eram copil“.

Căutarea riscului apare ca o trăsătură particulară a multor sportivi din categoria „superioară“. E o atitudine de înfruntare a unei „provocări“ pe care le-o adresează natura sau condiția tehnologizată și artificializată a barierelor de spațiu, timp sau abilitate psihocomportamentală.

Alpinistul urcă Everestul „pentru că muntele există“, cum spunea Sir Edmund Hillary, primul său cuceritor, împreună cu șerpașul Tenzing Norgay, la 29 mai 1953. Dar muntele există „în sine“, iar alpinistul „pentru sine“ și „pentru munte“, căci isprăvile clasice ale escaladei lui s-au multiplicat și diversificat în ultimul deceniu: se atacă vârful de peste 8 000 m fără masca de oxigen și se revine la baza de plecare pe schiuri, pe monoschi sau surf, cu parașuta, cu parapanta, într-o lume a gheții dure și veșnice, a gerului de sub 40 grade și a vânturilor cu viteză de uragane! Să mai amintim de escaladarea „solo“, fără asigurare, pentru a completa tabloul?

Cum se explică goana după situații de risc ? Se cunoaște de multă vreme fenomenul de „excitație“, ca și „satisfacția“ pe care le produc anticiparea, trăirea și depășirea situației periculoase, ca o manifestare contradictorie a ființei umane, care în mod normal ar trebui să evite pericolul.

O analiză psihologică realizată de M.J. Apter (1982) interpretează căutarea și trăirea riscului ca două stări metamotivaționale, fiecare cu două aspecte opuse, ca într-un sistem bistabil. Una dintre aceste stări metamotivaționale are ca pereche starea telică și starea paratelică. În starea telică subiectul este orientat spre anumite scopuri, proiectate în viitor; în starea paratelică subiectul este

orientat spre prezent și interesat de plăcerea senzațiilor imediate, de regulă de mare intensitate.

Raportând cele două stări la nivelul de activare ridicat sau scăzut, autorul evidențiază tocmai caracteristica de excitare emoțională pe care o produc situațiile de mare risc, în care activarea (montajul, motivația) subiectului este ridicată.

Tabelul 5.5. Relația dintre stările metamotivaționale telice și paratelică și nivelul preferat de activare

■

	Starea telică	Starea paratelică
Activare ridicată	Neplăcută (anxietate)	Plăcută (excitare)
Activare scăzută	Plăcută (relaxare)	Neplăcută (plictiseală)

Acceptarea „stresului“

Nu orice solicitare este „stresantă“, ci numai aceea care prin durată sau intensitate depășește capacitatea obișnuită de adaptare a individului.

Oameni ai curajului sunt și cei care înfruntă dificultățile necunoscutului, ale izolării și capriciilor naturii. A te decide să stai singur la Polul Sud o întreagă noapte polară (Amiralul R. Bird), a sta trei luni într-o avenă (M. Siffre), a străbate singur într-o ambarcațiune Atlanticul (Alain Bombard), a face o escaladă de iarnă noaptea, pe ghețar (H. Buhl), sunt doar câteva dintre isprăvile celor care au înfruntat soarta. Am putea considera multe dintre aceste isprăvi ca preludii la experimentele științifice ale pregătirii astronautilor, căci aici nu este vorba despre a supraviețui unei situații-limită pe care-ai dorit-o, ci despre a realiza și apoi a analiza o performanță într-un context acceptat, dar fără să poți prefigura urmările acestuia.

Formele fricii sunt multiple, dar printre ele frica atavică de moarte, angoasa (teama) de eșec, teama de cronometru sau de antrenor sunt cele mai frecvente la sportivi. Dacă tracul e mai puțin intens și permite păstrarea parțială a controlului de sine, frica declanșează o puternică inhibiție corticală care se însoțește de regulă cu pierderea totală a autocontrolului.

Relaxarea sofrologică — prin sofroacceptare — reduce tensiunile și frica. E necesară o singură măsură de precauție: să nu se adâncească prea mult efectul catarctic al tehnicilor sofrologice, să se păstreze la sportiv „teama naturală“, reflexul înnăscut de apărare, în lipsa căruia curajul devine temeritate și sinucidere.

Curajul și frica se înrudesesc

Nu este sincer „eroul“ care spune că nu i-a fost frică! Eroii adevărați recunosc cinstit că momentele-limită pe care le-au trăit au avut o încărcătură emoțională deosebit de complexă, activarea, surescitarea, elanul aspirației, dorința de reușită, supraîncordarea psihofizică având simultan un amestec de polaritate antagonică.

„Dacă mi-e frică? — Bineînțeles că mi-e frică, adeseori și asta e foarte bine, căci frica controlată este într-adevăr începutul înțelepciunii... Frica există permanent, latentă, făcând parte din această meserie; ea reapare automat, chiar în timp ce-mi depăn amintirile, în special cele legate de parașutism“, spune Gil Delamare în cartea Meseria mea e riscul. Și tot el subliniază ideea că nici în momentele din afara angajării directe tensiunea psihică nu se reduce: „Când ești inovator riscul e mai mare. Trebuie să te gândești îndelung la proiectul tău, ... să prevezi ceea ce pare imposibil, apoi să-ți birui vechiul instinct de frică îngrozitoare care te îndepărtează de la o acțiune al cărei rezultat nu-l cunoști... și trebuie să recunoști că, cu cât ești mai conștient, mai lucid în legătură cu acest gen de lucruri, cu atât ai mai multă imaginație, cu atât poți să prevezi ce-i mai rău, cu atât devine mai greu să mergi până la capăt“. Fără comentarii!

Înfruntarea conștientă a pericolelor, ca și consecvența activității în condiții de risc se cheamă curaj. El este trăsătură de voință, iar modalitatea particulară de exprimare — în acord cu convingerile despre lume și viață — caracterizează personalitatea umană. El exprimă energia psihică și fizică a individului, capacitatea de a se aprecia superior barierelor sau riscurilor pe care le prezintă condițiile naturale sau sociale ale existenței.

Mulți sunt înclinați să considere curajul ca atitudine lipsită de frică, dar nu-i așa. Este vorba despre capacitatea omului de a-și stăpâni frica, de a o depăși.

Încrederea în sine, supraevaluarea, prezența unei valori interioare superioare, motivația de realizare sunt tot atâtea resorturi ale acțiunilor curajoase.

Anxietatea și eficiența activității

Studiile unor cercetători care au investigat anxietatea în condiții de amenințare (în timpul războiului, la pregătirea desanturilor) au condus la concluzia că subiecții dădeau dovadă fie de o anxietate cu caracter traumatic, fie de o anxietate care reflecta teama de insucces (teamă de a nu-și dezamăgi colegii, superiorii, de a nu fi la înălțimea misiunii).

Acest din urmă tip de anxietate era mult mai răspândit decât anxietatea de tip traumatic (teamă de a nu suferi un traumatism fizic sau o rănire).

În majoritatea ramurilor de sport se poate presupune că anxietatea este mai curând legată de aspectele sociale decât de eventualitatea unui traumatism. Deci trăirea anxietății ține mai degrabă de posibilitatea trăirii insuccesului, de nevoia individului de performanță.

Este important de știut care este relația dintre anxietate și performanță.

În cercetările realizate de Cratty (1978) s-au urmărit 4 grupe experimentale, subiecții fiind împărțiți după gradul de anxietate (ridicat/scăzut) și după nivelul ridicat sau scăzut al nevoii de performanță. Toți subiecții au fost solicitați să îndeplinească o sarcină motrică complexă. Apoi în situația experimentală a fost introdus brusc un element de competiție.

Indicatorii de performanță ale celor 4 grupe s-au evidențiat după cum urmează: la subiecții anxioși cu nevoie de performanță ridicată, de regulă, activitatea se dezorganizează, ei având rezultate mai slabe din cauza stresului suplimentar. Asupra subiecților cu nivel scăzut de anxietate și nevoie redusă de performanță, competiția nu a avut niciun efect. La fel, nu au fost observate diferențe nici la subiecții anxioși, dar cu nivel scăzut al dorinței de performanță. Anxietatea acestora nu era legată de succesul sau eșecul în competiție.

S-a observat o îmbunătățire a rezultatelor la subiecții cu un grad redus de anxietate și un nivel ridicat al dorinței de performanță. Acest experiment conduce la constatarea că simpla cunoaștere a nivelului de anxietate a sportivului nu este suficientă pentru a formula predicții cu privire la performanțele lor viitoare. Metodele pe care trebuie să le alegem în munca cu sportivul trebuie să țină seama de aspecte mai complexe ale structurii personalității acestuia.

E interesant de remarcat că și sportivii foarte curajoși care sunt specializați în sporturi periculoase nu sunt totdeauna lipsiți de un anumit nivel de anxietate.

Nu este exclusă nici eventualitatea ca sportivii care s-au orientat spre sporturi periculoase s-o fi făcut în mod compensator, pentru a-și demonstra lor înșiși și altora că nu sunt atât de fricoși cum sunt, de fapt, în realitate.

Cercetările au demonstrat că nivelul anxietății fluctuează și în funcție de etapa în care se află subiectul: înaintea, în timpul și după consumarea situației stresante.

De regulă, nivelul de anxietate de dinaintea activității este ridicat din cauza așteptării situației stresante. După contactul cu situația concretă stresantă, nivelul de anxietate are tendința să scadă.

Modificările nivelului de anxietate depind și de unele caracteristici ale activității anterioare.

Anumite tipuri de activități sportive unde este solicitată mai mult forța și rezistența tind să ducă la descreșterea anxietății în timpul desfășurării activității, spre deosebire de alte ramuri de sport unde în procesul competițional supraîncordarea manifestă tendință de creștere (tir cu arcul, glonț, probe de atletism).

După încheierea participării la competiție, de regulă se remarcă o nouă creștere a gradului de anxietate, oarecum asemănătoare cu aceea din perioada de prestart.

Sportivii și antrenorii tind să re trăiască mental zile în șir diverse episoade ale situației competiționale.

De regulă, se consideră că indivizii aflați la capetele scalei de anxietate (cu anxietate prea înaltă sau prea scăzută) nu au rezultate bune în activitate. La indivizii foarte anxioși, probabilitatea dezorganizării activității în condiții de stres este mult mai mare decât la cei cu anxietate redusă.

Acțiunea cronică a unui stres puternic poate dezorganiza chiar și un individ rezistent. În același timp, acțiunea unui stres moderat conduce la o creștere a rezistenței la stres a individului. Antrenorii și psihologii sportivi trebuie să cunoască exact până la ce intensitate de stres poate rezista sportivul și, ținând seama de aceasta, să nu-l suprasolicite, deoarece există riscul unei decompensări de tip nevrotic.

Datele experimentale au demonstrat că un nivel moderat de anxietate îi ajută de cele mai multe ori pe sportivi să obțină rezultate înalte. M. Gowan a constatat că

baschetbaliștii cu un nivel suficient de ridicat de anxietate (măsurat cu ajutorul testului IPAT) au jucat în campionat mai bine decât aceia la care respectivii indicatori erau reduși. Dacă un nivel prea ridicat de anxietate împiedică realizarea unor performanțe înalte, unul scăzut este tot atât de nefavorabil din cauza lipsei de angajare emoțională în competiție.

Pentru sportivii cu nivel ridicat de anxietate trebuie luate măsuri deosebite în ceea ce privește pregătirea psihologică. Astfel, trebuie lucrate foarte bine deprinderile motrice pentru ca, în condițiile stresante ale competiției, ei să poată obține totuși rezultate bune. De asemenea, în unele situații este chiar indicat ca sportivii foarte anxioși să fie supuși unor acțiuni de psihoterapie.

În sporturile de luptă, ca și în jocurile sportive, se dovedește că mai anxioși sunt sportivii cu mai multă experiență din cauza faptului că aceștia au capacitățile anticipative mai bine dezvoltate și-și pot reprezenta mai adecvat evoluția competiției.

Cratty (1978) arată că, în afară de anxietate sau teamă fără obiect, sportivii au și temeri cu obiect bine precizat, legate de rezultatul posibil al competiției, de consecințele sociale ale acestuia, de traumatisme, de accidente, de agresivitatea proprie sau a celorlalți etc. Autorul mai sus-menționat descrie:

Teama de eșec și teama de succes

De regulă, sportivii se tem de eșec, și aceasta din mai multe motive:

- bărbații se pot teme că eșecul va aduce prejudicii masculinității lor;
- unora eșecul le amintește de sancțiunile primite în copilărie;
- teama familiei și a anturajului se poate transmite sportivului, care va fi preocupat să nu-și dezamăgească prietenii și familia;
- mulți sportivi nu suportă eșecul deoarece și-au format despre ei înșiși imaginea de persoană care câștigă întotdeauna.

Antrenorii și cei care își desfășoară activitatea de înaltă performanță știu că uneori sportivii se tem și de succes. Una dintre explicațiile acestui fenomen ar putea fi aceea că menținerea titlului de campion mondial, de exemplu, este foarte dificilă și stresantă în condițiile creșterii performanțelor actuale. Din acest motiv mulți sportivi preferă să figureze printre cei mai buni, fără a aspira la primul loc.

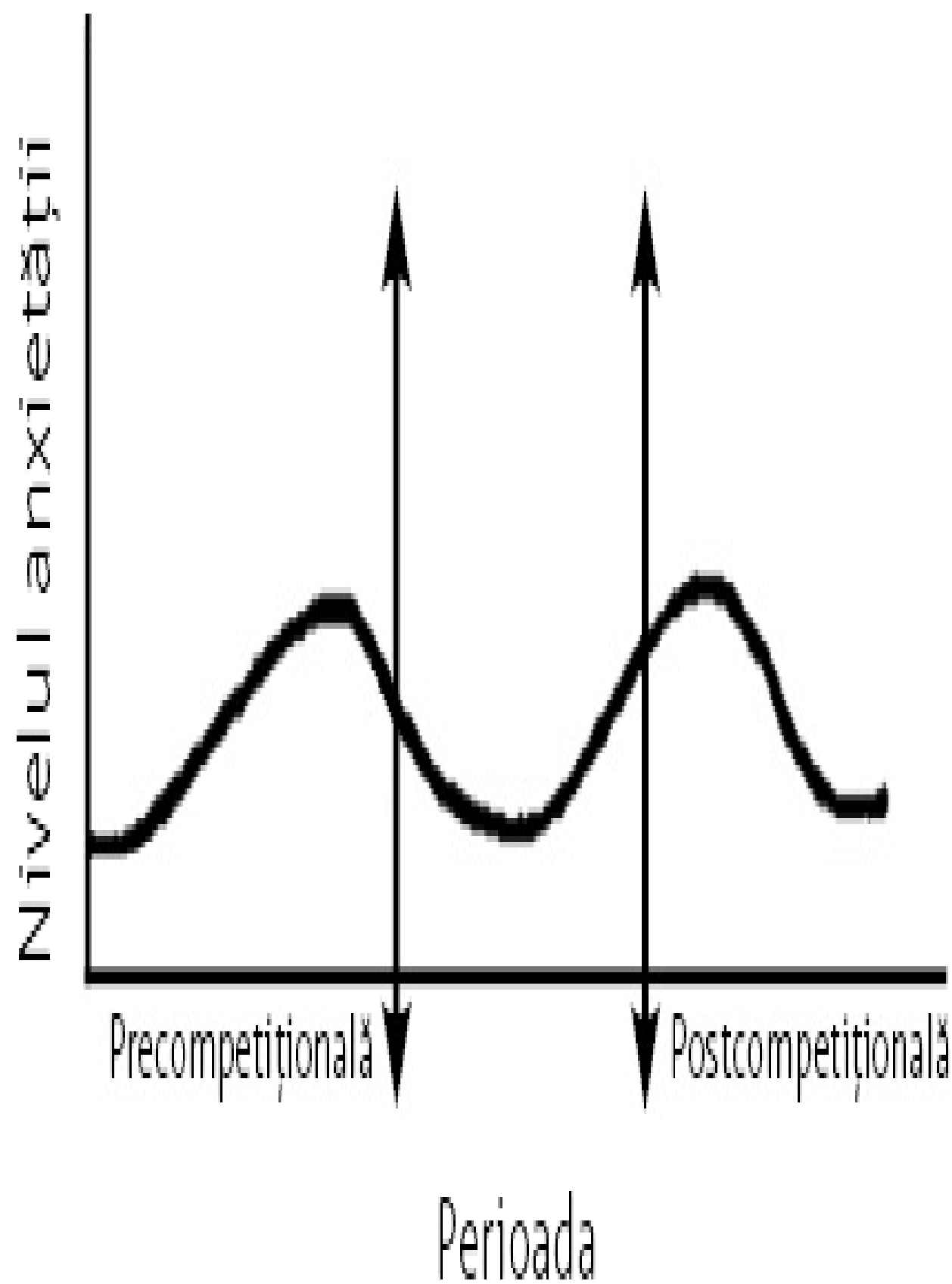


Figura 5.6. Variațiile anxietății în funcție de etapa în care se găsește sportivul (Cratty, 1978)

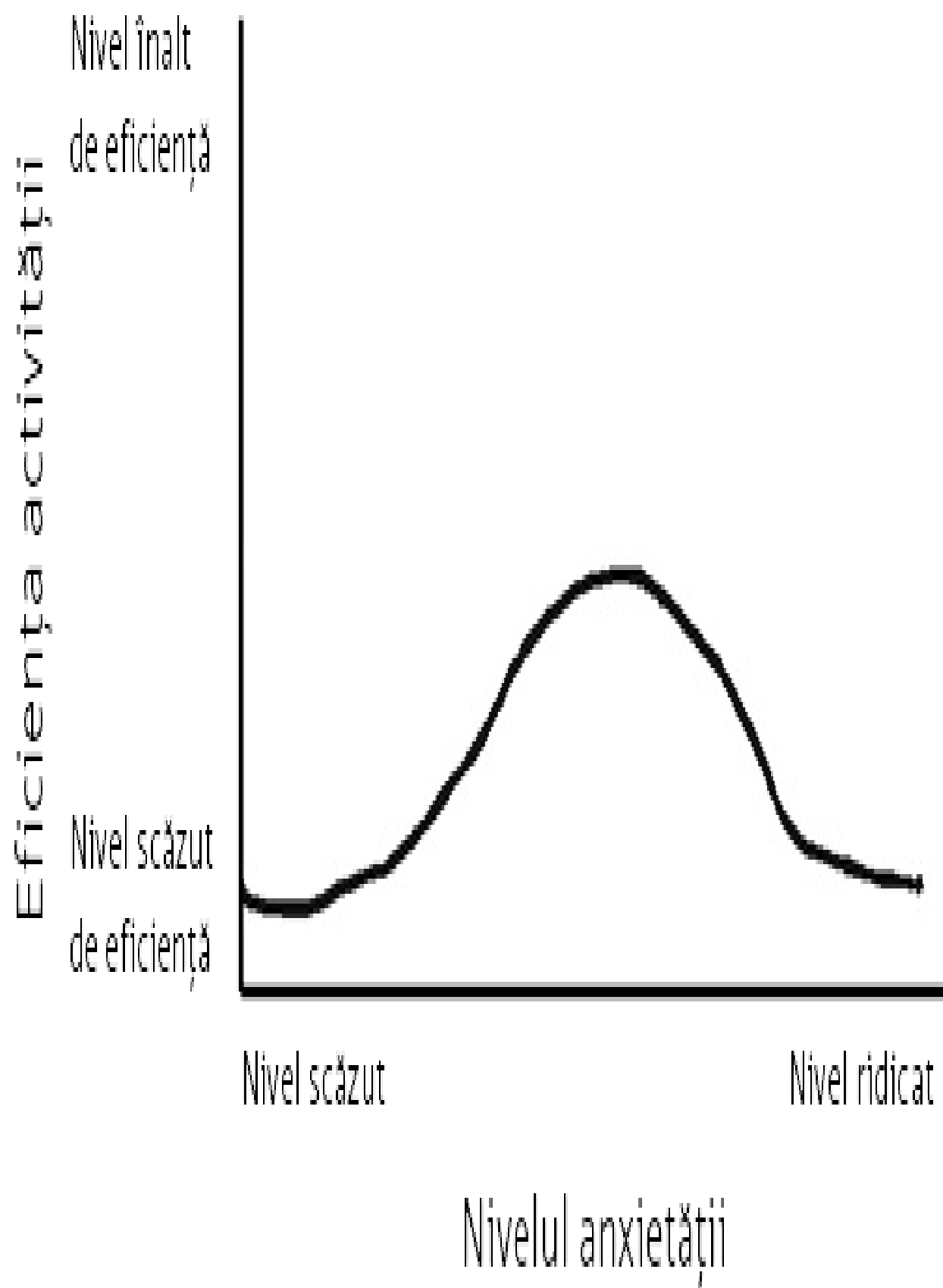


Figura 5.7. Corelația dintre nivelul de anxietate și eficiența activității

Există și sportivi cu teamă de succes care își imaginează că suporterii nu-i vor susține cu aceeași forță în viitor, fiind preferat pretendentul la titlu, și nu cel care îl deține deja. Teama de succes reflectă în mare parte teama de răspunderea de a apăra și menține titlul câștigat.

Anxietatea sportivilor poate izvorî și din ignorarea persoanei lor de către antrenor, ceea ce le poate reactiva anxietatea din copilărie, când au fost neglijati de cei apropiați. Perceperea antrenorului în rol de părinte provoacă uneori trăiri anxioase legate de similitudinea reacției acestuia față de sportiv în caz de eșec, cu trăirile din ontogeneză. Acest efect poate fi contracarat dacă antrenorul îl asigură pe sportiv că, indiferent de succes sau eșec, atitudinea sa va fi aceeași în cazul în care sportivul a făcut tot posibilul pentru obținerea victoriei.

Robert S. Weinberg (1988) și-a propus să amelioreze performanțele sportivilor prin formarea unor deprinderi psihice eficiente, printre care și pe aceea de control al anxietății. (Ca în toate referirile la tehnici, abilități sau deprinderi de a „controla“ ceva, se are în vedere sensul general al

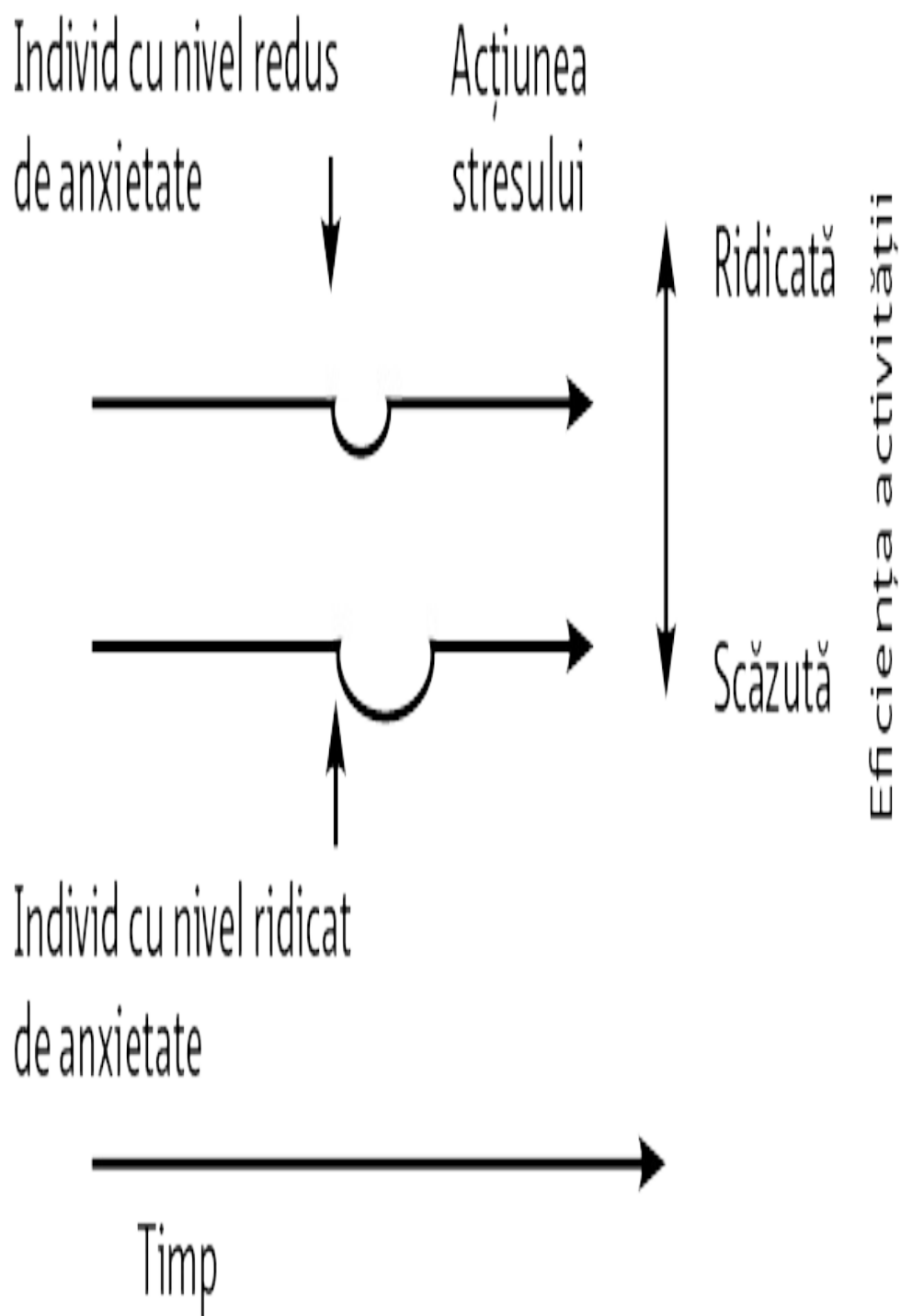


Figura 5.8. Efectele stresului asupra subiecților cu nivel redus și cu nivel ridicat de anxietate (Cratty, 1978)

termenului, utilizat în teoria sistemelor, în care CONTROL = cunoaștere, dirijare, stăpânire, evaluare; din punct de vedere psihologic, „controlul” unei stări sau al unui fenomen constă din cunoașterea cauzelor lui, capacitatea de adaptare sau modificare a condițiilor determinante, capacitatea de păstrare a echilibrului eului etc. — n.n.).

Weinberg face o analiză de tip fenomenologic, constatând situații și comportamente, fără să se preocupe că printre cauzele anxietății el trece chiar manifestările anxioase, după cum urmează:

Sursele anxietății:

- Teamă de eșec, de înfrângere — ca amenințare a autostimei, imaginii de sine, autoaprecierii. Atitudinea în joc este conservativă.
- Teamă de a nu greși, de a nu fi capabil, adică de a nu fi în stare să controleze situația.

Noțiunea de locus of control explică atitudinile diferite ale sportivilor. Cei care au locus of control intern consideră că acțiunile lor și efortul de voință vor putea, într-o mare măsură, să controleze sau să influențeze favorabil rezultatele într-o situație oarecare; cei cu locus of control extern consideră că au prea puțin sau chiar deloc posibilitatea de a influența evenimentele vieții lor, norocul având o mai mare importanță. De exemplu, factorii ambientali (temperatura, vântul, spectatorii etc.) îi influențează negativ pe cei din categoria a doua.

Printre suferințele somatice provocate de anxietate se numără: bătaile rapide ale inimii, stomac dureros, transpirație, încordări musculare ale umerilor și gâtului, nevoia de urinare, respirație agitată etc. Cine a înțeles că astfel de reacții sunt firești poate să le suporte și să-și conserve capacitatea de performanță.

Excesul de anxietate influențează capacitatea fizică a sportivului. Răspunsul „lupți sau fugi“ (fight-or-flight) este o reacție autonomă de protecție a organismului. Aproximarea concursului este însoțită de fenomenul de activare. Dacă la el se adaugă anxietatea provocată de teama de succes sau de amenințarea statutului social sau a imaginii de sine, vom constata o exacerbare a activării, creșterea secreției de adrenalină, ceea ce va conduce la pierderea coordonării, preciziei și lucidității.

Tabelul 5.6. Factori stresanți competiționali

■

Factori stresanți competiționali
Agenți stresanți care induc: - anxietate, tensiune psihică - activare adaptativă - re

■

Efectele excesului de anxietate sunt astfel descrise:

- Tensiunea musculară conduce la pierderea coordonării
- Mobilitatea este redusă
- Oboseala apare mai repede.

Psihologic, excesul de anxietate conduce la:

- reducerea concentrării;
- scăderea puterii de judecată a strategiei și tacticii;
- dezvoltarea fricii că anumite acțiuni nu sunt bine stăpânite.

Se consideră, în general, că întrecerea rupe echilibrul emoțional al sportivului. Anxietatea, definită de dicționare ca teamă fără obiect, este, în sport, o stare emoțională cu cauze bine determinate și se exprimă ca o reacție de tip adaptativ la situațiile care pot constitui amenințări pentru echilibrul eului sportivului.

Sportivul conștientizează faptul că afirmarea de sine poate fi împiedicată de cauze foarte diferite, previzibile sau imprevizibile. Criticile posibile, eventuala pierdere a prestigiului, situațiile de incertitudine și mulți alți factori inventariați parțial mai sus sunt generatori de tensiune psihică. Fără să vrea, sportivul își imaginează întrecerea, stările conflictuale, succesul sau eșecul etc. Anxietatea precompetițională este generatoare de insomnii, astenie, nervozitate, confuzie mentală, tulburări ale dispoziției, dezordine psihomotorie, lipsă de concentrare, tulburări digestive și încă multe alte manifestări psihofiziologice asupra cărora nu este cazul să insistăm aici.

Reamintim sugestiva descriere a stărilor precompetiționale făcută de A.Ț. Puni în 1945: a) dispoziția gata de luptă; b) febra de start; c) apatia de start și care într-o terminologie modernizată sunt numite de H. Périe (1978) manifestări hiperstenice (a și b) și manifestări hipostenice (c).

Anxietatea se prezintă, așa cum am mai arătat, sub două aspecte: ca trăsătură, fiecare individ având prin structura lui genetică un nivel mai ridicat sau mai

scăzut al ei și ca stare, răspuns a cărui intensitate este dependentă de nivelul anxietății constituționale, dar în relație cu însemnătatea subiectivă a factorilor stresanți. Complexitatea ființei umane se întâlnește astfel cu situații de o mare varietate, ceea ce va oferi un evantai foarte larg de manifestări psihocomportamentale, unele favorabile, iar altele mai puțin favorabile performanței.

Literatura științifică de specialitate evidențiază două forme fundamentale de anxietate precompetițională: 1) teama de eșec — cea mai frecventă și 2) teama de succes, mai puțin frecventă și cu mecanisme mai subtile (F. Antonelli).

Principala problemă a antrenorilor și sportivilor este de a controla nivelul anxietății pentru a putea evita efectele nedorite ale hipo sau hipermanifestării acesteia. Tehnicile de reglare și autoreglare a stărilor psihice (relaxare, desensibilizare, antrenament psihoton, antrenament mental), cunoscute și utilizate în practică, reușesc să rezolve chestiunile într-o manieră satisfăcătoare.

Motivația sportivilor

De mai multe ori am invocat, în textul nostru, motivația sportivului fie ca orientare spre un anumit scop, fie ca nivel de activare. Cu toate acestea, pe primul plan se află motivele legate de afirmarea eului, de autorealizare, de obținere a succesului, de combativitate. Cei mai mulți autori consideră în mod unanim că sportivii de clasă internațională sunt permanent dornici de a se întrece și, în același timp, capabili să facă eforturi mari pentru pregătire.

Competiția sportivă reclamă un nivel optim de motivare, cunoscând faptul că atât hipomotivația, cât și hipermotivația nu sunt favorabile performanței. Asigurarea unui astfel de nivel optim nu este însă o operațiune ușoară, factorii care acționează simultan — și nu totdeauna în consens — asupra personalității sportivului fiind numeroși și variabili chiar în intervale foarte scurte de timp. Tehnicile de asistență psihologică diferențiază astfel motivarea precompetițională de motivarea din timpul competiției și pe aceea din timpul pauzelor, în funcție de nivelul de aspirație, de particularitățile adversarului și de

rezultatele anterioare sau din cursul întrecerii.

Situațiile de succes și eșec

În sport, ca și în alte activități, succesul și eșecul sunt apreciate, de regulă, în funcție de rezultatele obiective obținute de sportivi, dar, uneori, și în raport cu situația individuală și aspirația subiectului.

Astfel, deși nu câștigă și nici nu urmărește victoria, sportivul poate fi fericit și apreciază ca fiind un succes o anumită performanță, un anumit comportament sau o anumită poziție în clasament. Evident, succesul este căutat și eșecul evitat, dar atât unul, cât și celălalt pot genera în activitatea ulterioară activare, stimulare, îndârjire, căutarea progresului, ca și delăsare, inhibare, lipsă de energie. Psihologia sportului are în vedere consilierea/psihoterapia sportivilor atât după succes, cât și după eșec.

Tabelul 5.7. Manifestări comportamentale în situații de succes și eșec (Ed. Friedrich, 1989)

■

	Situația de succes
Efectul	Pozitiv
Starea emoțională de bază	Bucurie, voioșie, neastâmpăr, zburdălnicie, optimism
Încredere în sine	Creșterea și stabilizarea încrederii în sine, a conștiinței
Anticipări de performanță	Voință de performanță, pregătirea pentru un eventual

■

Controlul anxietății

Toate aceste stări și manifestări pot fi reduse ca intensitate prin anumite tehnici de ordin psihologic, pedagogic sau psihoterapeutic, printre care enumerăm, după Cratty (1973), Mikes (1987) și Weinberg (1988):

- Înțelegerea „semnelor” anxietății. Sportivul trebuie să-și dea seama că modificările de ordin fiziologic dinaintea concursului (transpirația palmelor, pulsul accelerat sau încordarea musculară sunt efecte ale activării, și nu neapărat ale excesului de anxietate. Autoevaluarea corectă a acestora îl va ajuta. Schema obișnuită este aceasta:

■

Semnele Activării → Observarea lor de către Sportiv

- Interpretarea Semnelor ca Indicii ale Slăbiciunii sau Fricii
- Creșterea Intensității și a Numărului Semnelor
- Deteriorarea Performanței prin Supraactivare și Exces de Anxietate.

Prin analiza acestor factori sportivul modifică schema, dând un alt înțeles stării lui precompetiționale:

Semnele Activării → Observarea lor de către Sportiv

- Interpretarea Corectă a Semnelor ca Ajutoare în Pregătirea Pentru

Efortul Maximal

- Plasarea Semnelor în Contextul Nivelurilor Optime de Activare

și Anxietate

→ Performanța este Realizată la Maximum Posibilităților (Cf. Cratty, p. 197)

■

- Conștientizarea nivelului de activare și a stării anxietății se poate realiza folosind o Listă de Control a Stării Performanțiale (Cf. Weinberg, p. 40).
- Reducerea importanței competiției în mintea sportivului și evitarea amenințării cu sancțiuni sau urmări negative.
- Evitarea gândurilor negative.
- Creșterea încrederii în sine prin tehnici sugestive și autosugestive.
- Folosirea tehnicii de desensibilizare, prin evocarea evenimentelor anxiogene, începând cu cele mai puțin intense, trecând spre cele mai importante. Completată cu:
 - Exersarea Relaxării Progresive — Jacobson.
 - Folosirea antrenamentului „modelat” — introducerea în antrenamente a unor situații neașteptate, solicitante.
 - Antrenament mental de relaxare (relaxare mentală) cu patru condiții: 1. un loc liniștit; 2. o poziție confortabilă, comodă; 3. un procedeu mental, ca de exemplu un singur cuvânt/gând: „relaxează-te”, „calm”, „ușor”; 4. o atitudine pasivă — când apare un alt gând, lasă-l să curgă fără să faci efort, întorcându-te la cuvântul cu rol de „mantră”. Tehnica a fost recomandată de Herbert Benson în 1975 ca „răspuns de relaxare”.
- Controlul respirației (în diferite variante).
- Relaxare pe teren cu mici rutine: zâmbește când apare starea de tensiune; scutură mâinile, brațele, umerii și gâtul; stai calm înaintea sau între încercări (serviciu sau puncte, de exemplu).
- Folosirea cuvintelor „cheie”, a mantrelor sau a cuvintelor sugestive;

- Relaxare pe drumul spre locul de start.
- Concentrare numai asupra sarcinii imediate, apropiate.
- Nu gândi nici un moment că vei greși a doua oară.
- Privește lucrurile cu umor, bucură-te de situațiile de joc.
- Stabilește-ți un plan corect și urmărește-l.
- Exersează în situații de stres.
- Folosește terapia rațional-emotivă — RET, recomandată de Mikes (1987) și Holdevici (1998).

Antrenamentul de activare

Reducerea anxietății apare ca foarte importantă, dar când sportivul este „moale“, fără energie, este necesar să fie activat.

După Weinberg (1988), stările de subactivare sunt:

- senzația de greutate în picioare;
- incapacitatea de a anticipa cum va juca;
- gânduri care fug; distragerea atenției;
- sentiment de plictiseală și lipsă de interes;
- mișcări încete, pregătire redusă;
- lipsa anticipării sau a entuziasmului.

Tehnici de activare:

- Să folosești aserțiuni pozitive: „gata“, „dă-i drumul“, „țin-te bine“, „trage tare“ etc.
- Să faci mișcări energice, pentru activarea circulației.
- Să mărești frecvența respirației.
- Să acționezi energic, să te miști repede.
- Să folosești cuvinte pentru dispunere pozitivă: „tare“, „înainte“, „combativ“, „repede“ etc.
- Să consideri situațiile ca făcute pentru a te ambiționa, pentru a-ți verifica mândria, amorul propriu.

Condiții metodologice generale

Atât reglarea, cât și autoreglarea anxietății — ca de altfel a tuturor stărilor psihice care au nevoie de „optimizare“ — trebuie să se realizeze pe baza următoarelor demersuri cunoscute în metodologia asistenței psihologice a sportivilor:

1. Realizarea unui bun diagnostic psihologic al sportivului, din care să rezulte calitatea diferitelor componente a ceea ce se numește „capacitate psihică“, în cazul acesta structura atitudinală a personalității, capacitatea de a înfrunta stresul, deprinderile de autocontrol etc.
2. Analiza și cunoașterea condițiilor specifice ale activității concrete și ale solicitărilor firești, ca și ale celor care se pot ivi chiar cu o mică probabilitate.
3. Pregătirea anticipată a diferitelor modalități comportamentale care corespund

cel mai bine situațiilor posibile.

4. Utilizarea „rutinelor”, a comportamentelor integrale sau a anumitor acțiuni sau gesturi familiare sportivului și care îi dau siguranță în acțiunile concrete.

5. Punerea în valoare, fără reticență, cu încredere, a deprinderilor psihice însușite în „antrenamentul psihologic”: relaxare, respirație, gândire pozitivă, încredere în sine, adaptare la situații critice etc.

6. Utilizarea, de câte ori este necesar, a consultațiilor psihologului.

Recomandări

- Încercați să dozați solicitările fizice și mai ales cele psihice ale copiilor sau ale adolescenților începători. Exprimați cu tact pedagogic cerințele antrenamentului și concursurilor. Anxietatea reduce atât capacitatea de învățare (atenția, memorizarea, coordonarea, relaxarea), cât și eficiența comportării din concurs.
- Temperați cu grijă manifestările subiective ale succesului și insuccesului.
- Nu uitați că mai ales experiențele umilitoare din copilărie conduc la conduite dezadaptative, la sentimente de culpabilitate și incapacitate. Psihologia și psihoterapia trebuie aplicate încă din primele stadii ale vieții sportive.
- Stimulați în mod deosebit motivația intrinsecă a sportivilor și transformați cu răbdare motivele extrinseci în motivații intrinseci.

Stresul

Caracterizare

Suntem prea obișnuiți cu termenul de stres pentru a folosi o terminologie deosebită. Acest lucru nu ne împiedică însă să gândim și să ne referim și la alte variante de înțelegere și interpretare a acestui fenomen. Așa cum a arătat și Selye, există distres și eustres, fiecare cu efecte asupra sistemului psihofizic al individului și, de asemenea, există multiple forme de reactivitate la stres (la distres, ca și la eustres) care depind de mulți factori — evidențiați de Selye, Lazarus, Heil, Henderson, Inglehart ș.a. — ca de exemplu, factorii situaționali, de personalitate, de suport social etc.

Un punct de vedere care iese din obișnuita tratare a stresului este dezvoltat de Marita Inglehart (1991), care preferă să vorbească despre „evenimentele critice ale vieții“, evenimente care sunt fie pozitive, fie negative și pe care le interpretează în lumina teoriei „congruenței cognitive“ din psihologia socială.

Cercetările lui H. Selye asupra stresului. Sindromul general de adaptare

Primul articol despre stres a apărut în 1936. În diferite comunicări și monografii, Hans Selye descrie istoria conceptului de stres și întreaga „aventură“ științifică a cercetărilor în domeniu. Totul a început de la studiul reacției organismului cobailor la injectarea de hormoni ovarieni și placentari. La autopsie, cercetătorul se aștepta să găsească modificări ale organelor sexuale, dar a avut surpriza să constate că glanda suprarenală crescuse în volum, stomacul era ulcerat și sistemul limfatic atrofiat. Injectând apoi niște substanțe toxice a constatat aceleași reacții, aceleași simptome.

Astăzi se știe că stresul este un răspuns al organismului nu numai la niște factori nocivi, ci „la tot felul de factori, cum ar fi boala, emoțiile plăcute, neplăcute, pe scurt niște factori care necesită adaptare“ (Selye, în interviul dat Georgetei Goupil, 1991).

Termenul stres este definit de Selye ca răspunsul specific al organismului la orice solicitare. „Stresul desemnează reacția organismului, și nu situația stresantă... Aceeași situație poate provoca, la diverși indivizi, niște reacții fiziologice mai

mult sau mai puțin pronunțate“ (p. 25). Stresorii sunt agenții care conduc la stres.

Modificările pe care Selye le-a descoperit în organismul animalelor au fost numite sindromul general de adaptare (SGA). „Este interesant faptul că, dacă reacția variază după individ, derularea ei urmează întotdeauna aceeași schemă, același plan. Reacția organismului, în raport cu un agent stresant, o emoție neplăcută, de exemplu, se derulează în trei faze. Mai întâi există o reacție de alarmă: este mobilizarea tuturor părților din organism pentru apărarea organismului: inima lucrează mai repede, respirația se accelerează, organismul este gata să reacționeze. Apoi vine faza de rezistență, în timpul căreia persoana se adaptează la agentul stresant. Dar avem a treia fază, faza epuizării... Trebuie să se înțeleagă bine că, dacă factorii de stres plăcuți creează reacții fiziologice analoage cu factorii de stres neplăcuți, factorii de eustres nu durează niciodată în mod cronic, cum o fac prea mult, din păcate, factorii de distres. Se atinge deci rareori faza epuizării cu eustresul“.

Aspectele psihologice ale stresului au fost remarcate încă din anii '70. La noi, V. Pavelcu (1969) descrie fazele stresului psihic după modelul lui Selye: fazei de alarmă îi corespunde etapa de investigație, caracterizată printr-un conflict între ambianță și subiect (priza de informații — Lazarus); fazei de rezistență îi corespunde o trăire intensă a frustrării și amenințării, iar fazei de epuizare îi corespunde instalarea consecințelor psihice negative ca reacții agresive, anxietate, depresie, stare de panică și, în general, comportament nevrotic cu efecte dezadaptative.

Irina Holdevici și Ilie P. Vasilescu (1987) diferențiază:

- a) Situația stresantă, care se referă la un stimul nociv sau la un eveniment cu semnificație puternic afectogenă, de
- b) Starea organismului, caracterizată printr-o tensiune acută, printr-o supraîncordare ce impune mobilizarea tuturor resurselor fizice și psihice ale organismului pentru a face față amenințării.

R. Martens arată modul cum mulți sportivi trăiesc stresul de concurs. „Stresul de concurs este perceput ca un dezechilibru între cerințe sau expectațiile obiectivelor acestuia, provocând un răspuns sub presiunea condițiilor în care eșecul are o mare importanță pentru individ“ (Martens 1975).

Stresul. Pentru a evita confuziile posibile datorate varietății de conotații

existente pentru „stres“, Marita Inglehart se va referi la faptul că evenimentele critice ale vieții conduc la tensiune. Această tensiune îl va motiva pe individ să-și restabilească congruența în cadrul viziunii proprii despre viață. Autoarea aduce ca argumente faptul că însuși Selye găsisse, în 1976, 110 000 de publicații pe tema stresului, foarte diferite ca nivel de analiză. Aspectele fiziologice ale stresului au fost cercetate de Cannon (1929), Selye (1956), cele psihologice de Lazarus (1966), iar cele sociale de Smelser (1963). În continuare termenul de stres a fost definit foarte diferit, în funcție de nivelul analizei propuse. Termenul de „stres“, spune M. Inglehart, este folosit pentru a descrie stimulii care produc anumite reacții de stres (definiție prin stimuli); el este, de asemenea, folosit pentru a descrie chiar reacțiile în sine (definiție prin răspuns) sau pentru a descrie procesele interferente (Monat & Lazarus, 1985).

Utilizarea preferențială a termenului de tensiune evită deci unele neajunsuri ale polisemiei termenului de stres.

Stresul — constructul psihologic cel mai ambiguu din științele comportamentale — a fost tratat din diferite perspective. McGrath (1970) îl vedea drept un proces psihosocial care prezintă patru „evenimente“:

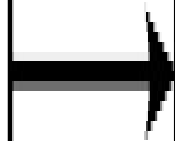
1. Ambianța fizică sau socială care exprimă anumite cerințe față de individ.
2. Perceperea de către individ a acestor cerințe și decizia asupra modului cum va răspunde la ele.
3. Răspunsul direct al organismului la cerința percepută.
4. Consecințele care rezultă din răspuns.

După McGrath stresul apare când există un dezechilibru între cerințele percepute și percepția capacității organismului de a răspunde. „Stresul este o percepție a dezechilibrului dintre cerințe și capacitatea de răspuns a organismului, în condițiile în care posibilitatea de eșec în fața cerințelor are consecințe (percepute) importante“ (McGarth, 1970 — citat de Martens, 1982). Este vorba despre „dezechilibru“, nu despre depășirea capacităților de răspuns.

Cerințe
obiective



Dezechilibru
perceptiv
între cerințe
și capacitatea
de răspuns

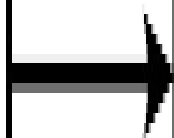


Răspuns

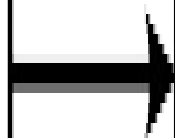
Figura 5.9. Stresul ca proces (McGrath, 1970)

Referindu-se la Spielberger, Martens spune că acesta consideră stresul în situația în care condițiile ambianței sau circumstanțele au proprietatea de a fi în mare măsură pericol fizic sau psihic pentru individ.

Stres



Amenințare



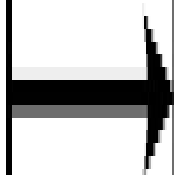
Reacție
de „stare”
anxioasă
(răspuns)

Figura 5.10. Stresul ca stimul (Spielberger, 1972)

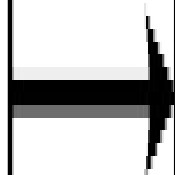
(În această schemă stresul este considerat stimul pentru anxietate).

În manualul Testului anxietății competiționale în sport, Martens adoptă pentru relația anxietate–stres următoarele concepte:

Evenimente
obiective
(Stimul)



Atenționarea
(interferență)



Reacția de
stare anxioasă
(răspuns)

Figura 5.11. Concepte referitoare la procesul stresului (Martens, 1982)

În ultimii ani, cercetările asupra anxietății sportivilor au continuat utilizând fie Chestionarul lui Martens (SCAT), fie Chestionarul lui Spielberger (s-a realizat și o cooperare internațională în cadrul Federației Europene de Psihologia Sportului și Activităților Corporale — FEPSAC).

În capitolul 3 ne-am referit la un număr mare de solicitări pe care sportivii le suportă. Multe dintre aceste solicitări devin factori de stres, în anumite condiții.

O listă a solicitărilor care, în anumite condiții, sunt stresante

În rândurile care urmează facem o enumerare a categoriilor de factori stresanți și a celor mai frecvent întâlniți în activitatea sportivă:

- A. Solicitări firești, previzibile, pentru care avem recomandări de coping și
- B. Solicitări imprevizibile — despre acestea am vorbit în capitolul amintit.

Factori cu influențe stresante:

- fizici: efort fizic foarte mare; modificarea regimului înaintea competiției; traumatismele; căldura; frigul;
- psihologici: insuccesul; amenințarea criticii; imposibilitatea prevederii rezultatului din cauza insuficienței informației și a condițiilor dificile;
- sociali: teama de a fi eliminat din grupul sportiv; pierderea statutului social în grup; responsabilitate cu privire la rezultat; eșecul sportiv; decalajul aspirației-possibilități; lipsa încrederii în posibilitatea de a obține succesul; supramotivația pentru succes; presiunile exagerate exercitate de antrenor și conducători etc.

Erwin Hahn prezintă o listă completă a factorilor stresanți din antrenament:

1. Monotonia: lipsa de variații în antrenament, exerciții identice, prea multe

repetări.

2. Montajul subiectiv pentru procesul de antrenament — conținutul, durata, intensitatea antrenamentelor nu corespund cerințelor și particularităților individuale ale sportivilor, sunt neraționale și provoacă „protestul” sportivilor.

3. Conținutul antrenamentelor: elemente insuficient de concrete, prea rapide, prea diferite, greu de executat.

4. Lipsa de precizie a obiectivelor antrenamentelor. Conținutul antrenamentelor nu corespunde cu scopul.

5. Condiții psihosociale: relații negative în cadrul echipei; relații proaste antrenor–sportiv.

6. Condiții organizatorice: timpul ales pentru antrenament e nepotrivit; insuficient timp de odihnă.

7. Factori extrasportivi: învățătura, profesia, familia.

Caracterul stresant al acestor factori depinde de amplitudinea și durata stimulării și de gradul de adaptare a individului, în care este inclusă și semnificația subiectivă a lor.

Reacții psihofiziologice

Se știe că reacțiile fiziologice modifică conduita, dar și că stările psihice reverberează în starea fiziologică; ambele conduc la disfuncții.

Anxietatea și stresul conduc la modificări fiziologice. Modificările în dispozițiile psihice, creșterea iritabilității, sentimentele vagi de aprehensiune sunt puse pe seama scăderii glicemiei sanguine. Aceste simptome pot fi inversate crescând acest nivel al glicemiei.

Disfuncțiile psihofiziologice sunt simptome fizice cauzate de factori emoționali

și se adresează unui organ care se află sub controlul sistemului nervos autonom. Individul nu este totdeauna conștient de stările lui emoționale. Iată o listă de dereglări care se produc ca urmare a stresului: boli de piele, dureri musculare — crampe, mialgii, cefalee, astm bronșic, tulburări cardiovasculare, tulburări gastrointestinale — ulcer, gastrite, colite, constipație, hiperaciditate, tulburări genitourinare, tulburări endocrine.

Când cauzele fizice nu sunt cunoscute, reacțiile se numesc psihosomatice.

Reacțiile fiziologice pot servi drept indicatori pentru dezvoltarea capacității de a controla comportamentul în situațiile de stres, prin conștientizare și evaluarea realistă a acestei capacități (Cf. Blank, Leonard and Lewes Kenneth, 1980).

Indicatorii stresului:

Fiziologici: creșterea frecvenței cardiace; modificări ale T.A.; modificări respiratorii (de regulă accelerare).

Comportamentali, motrici: tremurături; dezorganizarea coordonării motrice fine; scăderea amplitudinii sau chiar oprirea mișcării (blocaj motric).

Psihici: reacții comportamentale neadecvate; scăderea simțului critic; îngustarea câmpului conștiinței; dezvoltarea unei motivații neadecvate întărite pe baza principiului dominantei; creșterea gradului de sugestibilitate; gânduri negative.

Starea de stres se va reflecta asupra rezultatului sportiv prin: creșterea numărului de greșeli; oboseala crescută resimțită de sportiv; scăderea nivelului coordonărilor mișcărilor. De aici oscilațiile rezultatelor din dorința de a se concentra foarte mult, dar, de fapt, capacitatea de concentrare este tot mai scăzută.

Stres și traumatism

Andersen și Williams (1988) formulează un model dinamic și multidimensional al relației stres–traumatism, relație care se numește directă, liniară. Prima idee constă în aceea că în această relație trebuie luate în considerare și alte variabile psihologice care pot influența și modera efectele stresului vieții.

Dintre variabilele moderatoare ale raportului stres–traumatism, Anderson și Williams sugerează că factorii de personalitate (anxietatea competițională, tenacitatea, locul controlului) și resursele de „înfrentare” (susținerea socială, deprinderile de a controla situațiile) trebuie să fie luați în considerare.

A doua idee este în legătură cu „reacția la stres”, care pentru cei doi autori prezintă un aspect bidirecțional între evaluarea cognitivă a cerințelor, consecințelor și resurselor, și modificările fiziologice și atenționale. De aici aserțiunea cu valoare de ipoteză: variabilele psihologice vor influența direct răspunsul stresului și numai acesta va putea influența direct predispoziția la traumatism.

În funcție de nivelul variabilelor psihosociale, o reacție la stres a sportivului poate fi redusă sau exacerbată. De exemplu, într-o situație stresantă (concurs, exerciții dificile), sportivul cu un nivel ridicat de stres al vieții și cu slabă susținere socială va evalua situația ca amenințătoare sau copleșitoare și nu va crede că va avea capacitatea de a o depăși. O astfel de evaluare are corespondență fiziologică în mușchi și activitatea autonomă, precum și în modificările atenției (îngustare) — ceea ce poate mări probabilitatea accidentului. De aici și o concluzie practică-preventivă: psihologul și antrenorul pot interveni mai ușor asupra variabilelor psihice, pot susține sentimentul de securitate socială al sportivului, pot reduce intensitatea reacției la stres, în timp ce asupra probabilității accidentului nu au nicio șansă de intervenție.

Pregătirea psihică a sportivului cuprinde și formarea deprinderilor de a face față situațiilor dificile, stresante sau neobișnuite. Cercetările amintite au stabilit o relație strânsă între stres și accident. Sportivii cu nivel redus de adaptare la solicitări și cu slab suport social sunt cei mai predispuși traumatismelor (22% dintre subiecții studiați de Williams). Cei cu capacitatea de înfrentare a dificultăților sunt mai puțin supuși pericolului accidentării. (Traumatismul a fost evaluat ca o problemă fizică/medicală provenită din participarea la activitate sportivă și care pretinde cel puțin o zi de absență de la antrenament sau

competiție — Smith, Small & Ptacek, 1990, citați de Petrie. Alți autori, Blackwell & Mc. Cullagh (1990) — citați de J. Heil — măresc intervalul la o săptămână de absență din activitatea practică.)

Controlul stresului — capacitatea de înfruntare a solicitărilor — „copingul“

Literatura de limbă engleză folosește termenii „to cope“ și „coping“, pentru a indica lupta, disputa, înfruntarea, depășirea, precum și rezistența, supraviețuirea, capacitatea de a face față situațiilor dificile, de a le stăpâni sau controla.

Marita Inglehart (1991) afirmă: „Conceptul de coping este folosit pentru a sintetiza toate încercările prin care un individ încearcă să stăpânească o amenințare sau o provocare, un rău sau o pierdere, atunci când reacțiile de rutină sau automate nu sunt eficiente“. Autoarea se referă și la modalitățile prin care persoana poate face față „tensiunii“ provocate de evenimentele critice. Este vorba despre două tipuri de reacții:

1. Reacții de reducere a tensiunii

2. Reacții de evitare a tensiunii.

- Procesul de „adaptare“ (coping) este definit astfel: „eforturile mereu schimbătoare, cognitive și comportamentale, de control specific al solicitărilor externe și/sau interne care sunt apreciate ca marcând sau depășind resursele unei persoane“ (cf. M. Inglehart).

- „Adaptarea“ poate urmări: a) modificarea evenimentului problematic și b) reglarea emoțională a subiectului. În ambele există patru moduri diferite de adaptare la situații:

1. căutarea informațiilor, sau

2. acțiunea directă, sau

3. inhibarea acțiunii, sau

4. reacție intrapsihică (de adaptare a eului).

Irina Holdevici (1995) subliniază însemnătatea strategiilor de adaptare la stres care, pentru Lazarus, sunt modalități de rezolvare de probleme și care au drept scop obținerea stării de bine, subiectiv și obiectiv, a persoanei și în care aceasta nu știe de la început ce trebuie să facă.

În acțiunile directe, individul se opune situației stresante, modificând relațiile sale cu mediul ambiant. Aici sunt enumerate diferite strategii, ca:

- a) pregătirea pentru preîntâmpinarea situației stresante;
- b) acțiuni agresive la adresa agentului stresant;
- c) comportamente de evitare sau
- d) reacție de apatie sau comportament lipsit de speranță.

Strategiile indirecte sunt paliative și fac parte din categoria mecanismelor de apărare a eului. Ele sunt reacții intrapsihice și au funcția de a proteja persoana de amenințare. Dintre ele amintim, fără comentarii, identificarea, deplasarea, reprimarea (refularea), negarea, formațiunea reacțională, proiecția, intelectualizarea.

L. Blank definește „copingul” ca depășirea sau contestarea obstacolelor, ca în luptă. Înfruntarea unei solicitări constă din strategia de control sau de „ajustare” la stres. Printre cei care au dezvoltat ideile despre coping se mai află Richard Lazarus, Averill & Opton, Murphy ș.a.m.d.

Strategia de apărare față de stres constă, după Lazarus, din:

- Acțiune directă asupra evenimentului stresant;
- Acțiune indirectă asupra emoției generate de stres, fiind și cea mai eficientă și care poate consta din:
 - atitudinea de evitare a evenimentului stresant;

- minimizarea conștientă a efectelor;
- raționalizarea situației, cu găsirea unei explicații cauzale;
- situarea imaginară în locul adversarului cu încercarea de a-i înțelege motivele și reacția;
- distragerea de la efectele unui stres inevitabil prin comutarea pe un eveniment fericit real sau imaginar (cu voința de impunere pe plan psihic).

Așa cum am arătat mai sus, Lazarus (1975) face deosebirea dintre:

- Acțiunea directă, orientată pentru schimbarea situației și
- Reacțiile folosite pentru a stăpâni emoțiile (reacții paliative), care nu schimbă situația critică în sine.

Marita Inglehart enumeră câteva tipuri de reacții de coping, propunând o clasificare bazată pe concepția generalizării principiului congruenței cognitive. Ea nu folosește termenul de coping, pe care îl găsește a avea multe conotații care pot crea confuzii. Folosește în schimb doi termeni care sunt foarte clar legați de bazele procesului psihologic. „Evenimentele vieții“ se vor referi fie la reacțiile de „reducere a tensiunii“, fie la reacțiile de „evitare a tensiunii“.

Acești doi termeni sunt deduși din teoria amintită. Astfel, obținerea unei slujbe noi sau pierderea unei slujbe provoacă o tensiune care trebuie redusă. Sunt două posibilități: persoana respectivă va căuta să-și restabilească armonia cognitivă fie urmând un curs special de calificare, fie schimbându-și atitudinea față de noua situație.

Pe de altă parte, la pierderea slujbei, tensiunea poate fi redusă prin reconsiderarea însemnătății acesteia sau prin găsirea uneia mai interesantă și mai atractivă. Soluțiile arătate se integrează în reacțiile de reducere a tensiunii.

Atunci când apare incongruența cognitivă, cel de-al doilea tip de reacție este, de asemenea, posibil. Un subiect poate evita tensiunea printr-o reacție de îndepărtare de la subiectul specific și orientarea atenției spre un alt domeniu. În acest caz, tensiunea existentă nu este redusă direct, dar este gonită din conștiință. Reacția de evitare a tensiunii poate lua forme diferite: recurgerea la alte activități, la relații cu alte persoane, la devotament pentru copii sau profesie, la

droguri etc. Ultima formă, cea mai gravă, este sinuciderea (M. Inglehart, 1991).

În activitatea și ambianța sportivă, deprinderea de „a face față“ (coping) cuprinde trei tipuri de strategii: emoțională, cognitivă și comportamentală. Smith, Small și Ptacek (citați de Petrie) au găsit opt subscale ale acestei deprinderi — capacitate, și anume: pregătire, neînfricare, atitudine pozitivă, ingeniozitate, antrenabilitate în concentrare, managementul stresului, eficiență în situație dificilă.

Chestionarul de vulnerabilitate la stres folosit de Miller și Smith măsoară resursele generale pentru a face față la stres (obișnuințele alimentare, de somn și exerciții fizice), precum și resursele susținerii sociale (activități sociale, prietenii). Smith și Small găsesc că sportivii cu un nivel redus atât al capacității de a face față (de exemplu, abilitatea de a se concentra, simțul realității și activarea permanentă), cât și al susținerii sociale prezintă un mai mare risc de accidentare. Majoritatea studiilor găsesc că abilitatea de a face față la stres și susținerea socială interacționează predictiv asupra vulnerabilității sau rezistenței la stres.

Mecanismul prin care nivelul scăzut al acestor factori determină creșterea probabilității accidentării este explicat prin îngustarea viziunii periferice, distragerea frecventă a atenției și o tensiune generalizată în mușchi, care face ca deprinderile motrice să nu mai fie exacte.

Un aspect particular merită să stea în atenția psihologului și antrenorului. Cercetările lui McCullagh au stabilit că stresul pozitiv (eustresul) poate fi legat de insuccesele sportivului. Evenimente ca: schimbarea nivelului de responsabilitate a echipei, obținerea unei burse sau indemnizații de către sportiv — și care sunt considerate pozitive —, devin mai târziu stresori, sportivul simțind „presiunea“ răspunderii și cerința de a acționa bine, atât el, cât și echipa. Astfel, stresul pozitiv poate avea efecte de creștere a pericolului greșelilor și chiar al accidentării.

În sfârșit, trăsăturile legate de anxietatea competitivă joacă, de asemenea, un rol important, în asociere cu stresul, în creșterea probabilității eșecului sportiv. Acest fapt este mai evident la sportivii cu un statut de „participanți“ în cel puțin 50% dintre concursuri, față de cei cu un număr mai mic de „starturi“.

Spre deosebire de antrenament, concursul are o foarte mare încărcătură

emoțională, care duce sistemul psihocomportamental în stare de limită. Din mulțimea factorilor stresanți care determină această stare amintim: solicitările externe (frig, cald, diferențe de fus orar), interne (eforturi musculare-motrice mari); solicitări psihice intelectual-afectiv-volitive (decizii în condiții de incertitudine și criză de timp, reacții la eșec sau succes, efort voluntar maximal); solicitările psihosociale (critica factorilor de conducere și a presei, opinia familiei și a celor apropiați, aprecierea spectatorilor); restricțiile regulamentare amintite mai înainte. Toți acești factori se reflectă în sistemul psihic al sportivului, fie la nivelul deplinei conștientizări, fie în plan subconștient, determinând reacțiile adaptative și de apărare pe care o bună pregătire științifică le organizează concertat pentru o eficientă conduită competițională.

Situațiile solicitante proprii concursului pot fi foarte intense sau mai puțin intense și în raport cu capacitatea psihică a sportivului, cu experiența sa competițională și cu nivelul de aspirație. Oricum, ele sunt generatoare de tensiuni psihice, exprimate mai ales în domeniul emoțional, dar cu ecou asupra întregului sistem psihic.

Influențele stresului asupra comportamentului sportivului, asupra performanțelor sale, ca și asupra probabilității apariției unor evenimente critice au fost demonstrate de multă vreme. De data aceasta sunt scoase în evidență influențele pe care le au asupra șanselor de insucces ale sportivilor o serie (încă incompletă) de factori psihologici, a căror determinare se face prin intermediul reacției la stres. Reducerea nivelului stresului — prin schimbarea calității reacției la stres, cu și prin intermediul factorilor psihologici — prezintă un semn de speranță, psihologul sau antrenorul putând preveni un număr însemnat de stări generatoare de situații critice, traumatizante din punct de vedere psihic sau fizic.

Cunoașterea sportivului, a personalității lui, a năzuințelor și anxietăților, a condiției sociopsihologice de mai mică sau mai mare securitate personală sau socială, nivelul angajării în grupuri de performanță și altele sunt condiții ale aplicării principiilor asistenței psihologice raționale și eficiente.

Recomandări

De regulă stresul nu e controlat, din lipsa deprinderilor de a-l stăpâni. Câteva sugestii pot micșora efectele stresului:

- Să ne planificăm cu grijă activitatea; dezorganizarea este generatoare de stres.

Să stabilim scopuri fezabile.

- Să însoțim activitățile noastre cu obiceiuri sănătoase și cu relaxare, recreații, jocuri, yoga, meditație.
- Să discutăm factorii de stres personali cu prietenii, partenerul/partenera de viață sau cu persoanele apropiate.
- Atitudinea personală este foarte importantă. Să evităm gândurile negative, fără speranță sau defetiste.
- Să acceptăm recompensele, satisfacțiile provenite din micile realizări.
- Să acceptăm și să tolerăm modurile de viață și stilurile altora. Nu toate situațiile trebuie privite ca o întrecere; stresul este destul de mare fără să-i mai adăugăm și „contrele” altor persoane.

Agresivitatea

Introducere

Manifestările agresive din timpul jocurilor au atras atenția cercetătorilor relativ târziu, poate și stimulați de unele idei ale psihanalizei. Teoretizând sau nu aceste manifestări, ei le găsesc prezente încă din primii ani ai copilăriei, sub formele cele mai variate, mai mult sau mai puțin îngrijorătoare.

Rose Vincent (1972) găsește germeii agresivității încă la vârsta de 2 ani, când copilul vrea cu orice preț jucăria altuia.

Încă și mai devreme, de la 1 an, copilul sparge jucăriile, rupe hârtia, smulge foile cărților, scoate ochii păpușilor; această formă de agresivitate rezultând din disproporția dintre dezvoltarea eului (dorința de putere) și dezvoltarea

psihomotorie reală foarte redusă. La 6–7 ani agresivitatea directă de la vârsta precedentă se transformă în combativitate. Rivalitățile și competițiile care apar la 2 ani se amplifică spre 4 ani și va fi nevoie de o lungă ucenicie pentru ca micuții să înțeleagă sensurile și necesitatea colaborării, atât de necesară în jocurile colective. Dar nici la vârsta de 6–9 ani certurile nu încetează: se dau pumni, se folosește un limbaj agresiv. Rose Vincent nu așază la baza acestor manifestări agresive numai tendințele înnăscute ale individului, ci și situațiile care se creează în înseși jocurile copiilor: refuzul de a împrumuta o jucărie pe care celălalt o ia cu forța, mânia atunci când e deranjat, împiedicat în joc (și cel care se amuză, deranjând, manifestă un gen de agresivitate), dezacordul dintre hotărârea „șefului” și propria dorință de a comanda ș.a.m.d. Agresivitatea poate să apară și din nemulțumirea de a fi respins de către ceilalți, ca o reacție de frustrare, dar, în principal — remarcă autoarea — agresivitatea merge adesea mână în mână cu sociabilitatea, „agresorul” căutând stabilirea unui contact cu ceilalți. În sfârșit, mai amintim și faptul că — împreună cu ceilalți autori — Rose Vincent leagă manifestările combative de temperamentul copiilor, încercând chiar o tipologie a caracterelor: caracterul combativ-sociabil, noncombativ-sociabil, noncombativ-ascuns și combativ-ascuns (R. Vincent, 1972, pp. 73–74; pp. 266–270).

Fără îndoială că formele pe care le îmbracă agresivitatea sunt numeroase, mai mult sau mai puțin directe și cu origini diferite. Într-o trecere în revistă a comportamentului ludic la copii de diferite vârste constatăm felurite manifestări de rivalitate, ostilitate, opoziție, dezordine, tachinare ș.a.m.d.

Pornind de la instabilitatea copiilor mici și de la egocentrismul lor, Chateau atrage atenția asupra manifestărilor de rigiditate a gândirii, de lipsă de suplețe și dificultate de cooperare în relațiile cu ceilalți. Pe de altă parte, ca urmare a unei energii care se cere consumată în formele propice manifestării personalității, la copii apare dezlănțuirea, ca formă de comportament care se autoexcită, dând gesturilor rapiditate, nestăpânire și chiar violență. Tipetele, dezordinea, anarhia care apar în unele jocuri îl pun pe educator la grea încercare. Astfel de manifestări sunt legate și de unele particularități caracteriale ale copiilor, de unele stări afective în care ei se află și care favorizează dezlănțuirea și dezordinea (Chateau, 1972, pp. 106–108).

O formă mai puțin violentă a tendințelor agresive este tachinarea, în care ostilitatea apare voalată, fiind căutarea unei compensații în raporturile cu altul.

În finalul acestei enumerări cu scop exemplificativ, vom putea constata că

prezența unor manifestări cu caracter de opoziție sau de luptă violentă este destul de frecventă, rezultând atât din tendințele firești de exprimare a personalității, cât și din particularitățile temperamentale și caracteriale ale copiilor, acestea fiind în majoritatea cazurilor declanșate sau susținute de condițiile și situațiile concrete în care se află partenerii de joc.

Sportul, domeniu al întrecerilor, luptei, rivalității prezintă fenomene ale agresivității care conduc uneori la concluzii descurajatoare, cercetătorii punându-și problema chiar a suspendării, interzicerii unor genuri de activități cu caracter distrugător. Amintim aici doar câteva aspecte care interesează tema noastră:

- brutalitatea caracteristică unor sporturi în care victoria se obține prin scoaterea din luptă a adversarului, în deplin acord cu prevederile regulamentelor;
- brutalitatea manifestată de unii sportivi față de partenerii (adversarii) de întrecere, ca mijloc de intimidare a acestora, de scădere a potențialului fizic, de obținere a unui avantaj, în pofida prevederilor regulamentare;
- trișarea, ocolirea acestor prevederi când arbitrii sau oficialii nu sunt suficient de vigilenți;
- recurgerea la mijloace dopante, care oferă avantaje nepermise și care reprezintă, în același timp, prin urmările tardive, și o autoagresiune;
- zeflemeaua sau injuriile adresate adversarilor și multe altele.

Fenomenul devine colectiv, în cazul „demonstrației” pe care unii o fac, luând în derâdere adversarii, sau în cazul încăierărilor.

Adăugăm la acestea duelurile sportivi-spectatori, sportivi-arbitri, spectatori-arbitri. Este tristă amintirea dezastrului înregistrat în Peru, în 1965, când, din încăierarea care s-a iscat la un gol acordat, se pare, pe nedrept de către arbitru, și din incidentele cu poliția, în jafurile și incendiile care au urmat și-au pierdut viața 328 de persoane și au fost rănite peste 1 000. Incidente similare, dar de mai mici proporții s-au mai înregistrat în diferite puncte ale globului. Aceste fenomene de alterare a conștiinței spectatorilor, de comportare agresivă și chiar huliganică au determinat luarea unor măsuri în unele țări chiar pe linia conducerii de stat. Pentru sportivi, federațiile naționale și internaționale instituie comisii de disciplină și aplică sancțiuni severe. Pe de altă parte se decernează premii pentru fairplay. Și cu toate acestea...

Combativitatea

Tendențele de afirmare și celelalte motive care însoțesc participarea sportivului la concurs, dublate de excitația emoțională stenică, declanșatoare a unui plus de energie se exprimă în combativitate. Aceasta este tendința de a lupta cu toată energia pentru realizarea scopului propus, de învingere a oponentului, a altor „bariere” — spațiu, timp, gravitație — sau a propriilor performanțe anterioare. Ea se manifestă ca o atitudine activă și constructivă în același timp, în care conștientizarea scopului și organizarea operațională a comportamentului sunt dublate de dârzenie, elan de luptă, spirit de sacrificiu.

Supraexcitarea emoțională, unele elemente de supramotivație, precum și unele particularități temperamentale generează însă, din păcate, agresivitatea. Aceasta este tendința distructivă cu efecte din cele mai nefaste asupra celor împotriva cărora este îndreptată, cât și asupra spiritului moral general al fairplay-ului sportiv.

Agresivitatea

Agresivitatea este definită de cei mai mulți specialiști ca manifestarea unei tendințe distructive sau violente, îndreptată în mod deosebit asupra persoanelor, uneori și asupra sieși și a obiectelor.

Unii autori afirmă că agresivitatea nu se consideră ca atare decât atunci când este îndreptată asupra persoanelor cu intenția de a le face rău sau neplăceri (Weinberg & Gould), 1995).

Formele agresivității pot fi diferite, de la agresivitate corporală, însoțită sau nu de instrumente, la injurii, gesturi amenințătoare, dispreț, ironie sau calomnie.

Teorii asupra agresivității

Teoria psihanalitică leagă manifestările agresive de tendințele înnăscute, de pulsiunea morții (Freud). Adepții acestei teorii consideră că agresivitatea nativă este caracteristică fiecărui om, începând din primii ani ai vieții, când copiii schingiuesc animalele, scot ochii păpușilor sau își provoacă singuri dureri prin ciupire sau înțepare.

Dacă agresivitatea este înnăscută, înseamnă că fiecare ins posedă o anumită cotă din ea. P. Popescu-Neveanu consideră că există o agresivitate calmă, alături de agresivitatea caracteristică prin „atac, ofensivă, ostilitate, punere în primejdie sau chiar distrugere a obiectului ei“. Vom avea de-a face cu indivizi mai mult sau mai puțin agresivi. Psihopatologia descrie câteva tipuri de indivizi care manifestă un nivel sporit de agresivitate, asociată cu sindroamele stărilor psihotice, depresive sau epileptice.

Agresivitatea ca reacție la frustrare

W. Scott și J. Dollard dezvoltă teoria agresivității ca reacție la frustrarea pe care o trăiește un individ, întrucât aceasta (lipsirea de un drept, de tendința de a-și satisface o dorință sau nevoie, scăderea prestigiului etc.) este o barieră în calea tendințelor vitale ale individului. Drept urmare, această barieră trebuie înlăturată printr-o acțiune energetică, îndreptată asupra celui care a provocat-o.

Agresivitatea ca reacție la frustrare se manifestă printr-un răspuns violent la adresa celui care a provocat-o. Reacția se numește extrapunitivă, fiind o sancționare a vinovatului. Agresivitatea aceasta este un protest violent la acțiunea celui care se opune atingerii scopului, mai ales atunci când opoziția este apreciată subiectiv ca incorectă, de exemplu o depozedare de minge, un contact

fizic mai dur sau o decizie nefavorabilă a arbitrului.

Dacă individul se consideră el însuși vinovat de eșec sau de greșeala care i-a împiedicat „afirmarea“, el se pedepsește singur (se trage de păr, își dă palme, se dă cu capul de perete etc.); reacția agresivă se numește, în acest caz, autopunitivă.

Când obiectele sunt cele care „rezistă“ la tendințele de control ale omului, acesta le pedepsește spărgându-le, strivindu-le, lovindu-le; aceasta este o reacție extrapunitivă. Agresivitatea, ca de altfel și combativitatea, poate fi stimulată atât de trăsături temperamentale, cât și de atitudini față de adversar constituite în decursul carierei sportive. Temperamentele impetuoase, irascibile, nestăpânite, caracterizate prin lipsa de echilibru a proceselor corticale, sunt înclinate biologic spre reacții de tip agresiv dacă nu sunt înzestrate cu frânele etice și intelectuale corespunzătoare, care să canalizeze dinamica spre forma combativă, și nu spre cea agresivă a luptei. Reacția de protest la frustrare câștigă în energie la tipurile nestăpânite. Fie că este vorba despre o apreciere eronată, fie numai despre împiedicarea ducerii acțiunii până la capăt, ea dobândește forme agresive care merg până la autopuniție.

Agresivitatea instrumentală

K. Lorenz consideră că agresivitatea se învață, prin imitație sau exersare. Se consideră că băieții sunt mai agresivi decât fetele, pentru că părinții le cer să fie așa. Indivizii crescuți în regim autoritar manifestă mai multă agresivitate. Cei care privesc scene agresive la cinema sau tv au un scor mai mare de agresivitate la testele respective. Exemplele pot continua.

Cele de mai sus au condus la formularea teoriei agresivității instrumentale, a agresivității utilizate în scopul obținerii unui avantaj asupra eventualilor cauzatori de obstacole în calea afirmării. Este situația tipică din activitățile concurențiale, între care și cele sportive, când unul dintre concurenți recurge la tehnici de intimidare a adversarului, la atac premeditat asupra acestuia, pentru a lua avans și a-și apropria victoria.

Este evident că din punct de vedere moral acest ultim tip de agresivitate nu poate fi acceptat și este sever sancționat de regulile întrecerilor sau de opinia publică.

Dacă adăugăm la agresivitatea înnăscută agresivitatea la frustrare și agresivitatea instrumentală, vom avea un tablou destul de complex al conduitelor de tip distructiv pe care educația sportivă trebuie să le înlăture sau cel puțin să le încadreze în limitele permise ale reglementărilor fairplay-ului.

Agresivitate
instinctuală

Agresivitate
reacție la frustrare

Agresivitate
instrumentală

Figura 5.12. Relația celor trei forme de agresivitate

Competiția desfășurată la limita capacității fizice și psihice, sub presiunea unor factori subiectivi personali sau sociali, influențată de interese și motivații puternice, îi poate genera sportivului, în caz de înfrângeri, sentimentul umilirii, al frustrării și demoralizării. O atitudine de tip psihoprofilactic este deci necesară în pregătirea sportivilor tineri, pentru a-i feri de reacții dezadaptative ireversibile („incapacitate“, „culpabilitate“, „teamă de eșec“).

Teoria cathartică

Teoria cathartică a jocurilor, formulată de H.A. Carr în 1902, justifică utilitatea acestora pentru descărcarea și eliberarea individului de instinctele vătămătoare, nu suprimându-le, ci canalizându-le, dându-le forme inofensive. Funcția cathartică a jocurilor este considerată derivativă și compensatorie. După cum arată Claparède (1924, pp. 20–23), această funcție este nulă la copilul mic, ale cărui tendințe sociale n-au început să se dezvolte, și este foarte marcată la adulții pe care eliberarea de tendințele instinctuale nocive îi ajută să scape de constrângerile morale impuse de societate, folosind în același timp și societății care nu mai este expusă acestor izbucniri instinctive. Adepții teoriei freudiene consideră jocul ca o formă malativă nepericuloasă de activitate, în care se produce sublimarea. Formulată mai mult pe bază de intuiție, teoria cathartică se înrudește cu unele aspecte ale teoriilor recapitulării, prisosului de energie, proiectării și compensării (Claparède, 1924, pp. 7, 17). Jocurile de ficțiune, jocurile simbolice au și ele efecte purificatoare cu rol important în evoluția psihică a omului (Wallon, 1974, p. 70). Pornind de la aceste date, jocul devine, în anumite condiții, un mijloc eficace psihoterapeutic (psihoterapia prin joc).

A trebuit să treacă mai bine de o jumătate de secol de la formularea teoriei pentru ca fenomenul cathartic să fie supus cercetării experimentale. În 1963, Antonelli

aducea argumente în favoarea acestei teorii arătând că, după întrecere, indiferent de rezultat, scade încărcătura agresivă a sportivilor. Cercetările lui Stone asupra rugbiștilor și ale lui Johnson asupra luptătorilor indicau un nivel mai redus al agresivității la sfârșitul sezonului competițional sau după concurs (cf. Antonelli, 1963, pp. 25–26). Leonardo Ancona (1965) este printre primii cercetători care contestă efectele cathartice ale activității agonistice, pornind de la constatarea că în competițiile sportive agresivitatea crește, că aceasta este frustrantă chiar și pentru învingător. Activitatea agonistică nu trebuie deci privită ca o compensare reactivă.

Ulterior, tot mai mulți cercetători și-au orientat atenția spre problema controlului agresivității și violenței, în vederea formării unui control pașnic (Leith & Orlick, 1973, McCloy, 1970, Scott, 1970). Nici în direcția aceasta rezultatele nu sunt favorabile. Trecând în revistă principalele aspecte ale acestei probleme, J.P. Scott prezintă câteva rezultate ale cercetărilor concrete care infirmă ipoteza că sportul reprezintă o supapă pentru exprimarea indirectă sau sublimarea sentimentelor de furie sau ostilitate înnăscute și că cel care-și va exprima violența printr-un comportament agresiv va scăpa de aceste sentimente. Scott citează cercetările lui Berkowitz din 1964 și 1966, și la acestea le mai putem adăuga pe ale lui Turner, Goldstein și Arnes (cf. Leith) care au studiat efectele vizionării unor jocuri de fotbal și baschet asupra creșterii agresivității. În mulțimea cercetărilor din ultima vreme se întâlnesc multe date contradictorii. Cercetările experimentale infirmă în mare măsură o ipoteză care se menține de trei sferturi de veac și pe care simțul comun refuză să o părăsească.

Emma McCloy Layman diferențiază efectele cathartice ale jocurilor și sporturilor după caracterul agresivității. Catharsisul se produce în cazul agresivității reactive, în starea de furie provocată de factorii amintiți mai înainte; el este absent în agresivitatea instrumentală care este lipsită de furie. Această precizare este deosebit de utilă pentru înțelegerea unor fenomene contradictorii pe care le întâlnim în joc și mai ales în sport, unde succesul este condiționat nu numai de calități psihomotrice legate de execuția actelor respective, ci și de atitudini specifice, de combativitate, perseverență, stăpânire de sine.

Vom fi deci de acord cu Johnson, Scott, Layman și alții că jocurile și sporturile au o însemnată contribuție în controlul agresivității. Acest lucru nu se realizează însă printr-un mecanism care decurge spontan, ci în condițiile psihosociale corespunzătoare. Mai mult încă, dacă prin alte elemente ale conținutului lor jocurile și sporturile sunt educativ-informative, prin fenomenele de luptă și

rivalitate ele devin educative numai solicitând și presupunând trăsături caracteriale deja formate.

Combativitatea

Combativitatea este caracteristică mării majorități a sportivilor, de regulă temperamente active, vioaie, dinamice. În întrecere ea se manifestă ca expresie comportamentală a unei atitudini mentale de opoziție constructivă și imaginară. Nu este vorba numai despre contracararea adversarului, ci și despre înfruntarea lui, despre riposta inteligentă și susținută perseverent în dorința de a obține succesul.

Credem că nu greșim când afirmăm că la baza atitudinii combative stau două feluri de orientări: orientarea predominant intelectuală — bazată pe convingeri, pe înțelegerea sarcinii și importanței concursului, în care rațiunea, spiritul de disciplină și sentimentul răspunderii colaborează pentru mobilizarea energiei și stimularea efortului voluntar —, și orientarea predominant afectivă, având la bază constituția organică nervoasă și endocrină, care mobilizează energia indiferent de miză, de importanța întrecerii sau de sarcina fixată. Prima orientare are la bază atitudinea intelectuală și se constituie, în timp, prin operațiuni de influențare psihologică activă. Cea de-a doua își constituie de la sine atitudinea afectiv-motrică. Sportivii primei categorii sunt raționali, calculați. Pentru ei există riscul unei atitudini insuficient structurate, influențate de sentimentul inferiorității, tot așa cum există riscul unei modificări de atitudine în fața superiorității adversarului. Cei din a doua categorie manifestă o combativitate caracteristică până și în întrecerile amicale, în antrenamente, acolo unde miza nu are niciun fel de valoare. Pentru ei există un singur risc, și anume acela de a depăși limitele sportivității.

Direcția în care influența educațională trebuie să se manifeste este aceea a dezvoltării combativității și a reducerii agresivității. Cele două forme de atitudini și tendințe pozitive nu sunt identice (M. Bouet, 1968). În timp ce combativitatea este înclinarea generală de a se opune unul altuia și de a se compara cu el depășindu-l și depășindu-se pe sine (sensul lărgit al agresivității), agresivitatea

este tendință negativă, distructivă, care găsește numeroase prilejuri de a se manifesta, dar care tocmai din cauza aceasta trebuie inhibată și controlată (Epuran, 1968, p. 139). Multitudinea aspectelor pe care le prezintă jocurile și sporturile, varietatea manifestărilor comportamentale ale indivizilor, diferențele în structura personalității lor, ca și faptul că înregistrăm numeroase fenomene negative îndreptățesc eforturile cercetătorilor psihologi, sociologi și pedagogi spre realizarea ansamblului de condiții, tehnici și metode de educare a copiilor și tinerilor în spiritul înțelegerii, colaborării și întrecerii pașnice.

În anumite ramuri din sport, mai ales în cele în care se realizează și un contact fizic direct cu adversarul, anumite forme de agresivitate sunt considerate necesare.

Combativitatea este aspectul socialmente acceptabil al aceleiași tendințe de luptă, cu caracter activ-constructiv. Stările afective care o animă sunt predominant pozitive, iar gândirea sportivului nu-și pierde luciditatea.

Datele experimentale au demonstrat faptul că sportivii de înaltă performanță nu numai că sunt mai agresivi, dar sunt și mai înclinați să-și exprime în mod deschis agresivitatea comparativ cu cei care nu practică niciun sport.

Johnson, Hatton și Johnson (cit. Cratty, 1983) au studiat sportivi de elită cu ajutorul unor teste proiective, studiile lor evidențiind faptul că aceștia au un nivel foarte ridicat de agresivitate.

În funcție de experiențele educative trăite în copilărie, adultul va avea, de regulă, un sentiment mai puternic sau mai redus de culpabilitate atunci când își va manifesta în mod deschis agresivitatea. Sentimentele puternice de culpabilitate pot împiedica un tânăr să se îndrepte spre o ramură de sport care solicită în mod special un comportament agresiv. În același timp, un tânăr cu un comportament agresiv manifest și puternic în viața sportivă și care nu trăiește sentimente de culpabilitate poate avea serioase probleme sociale mai târziu, după abandonarea carierei sportive.

În unele ramuri de sport, declanșarea nemijlocită a agresivității poate fi utilă, după cum în altele, dacă este declanșată neadecvat sau împotriva cui nu trebuie nu numai că e neproductivă, dar poate fi chiar dăunătoare (distructivă).

Studiile efectuate pe fotbaliștii germani (1 800 de meciuri observate) au evidențiat unele date cu privire la motivele și condițiile manifestării agresivității

în sport. Folkamer (cit. Cratty, 1978), cel care a efectuat studiile, privește echipa sportivă ca pe o societate în miniatură, care implică interacțiuni de tip frustrant, recompense și interrelații de tot felul. El a considerat ca manifestări agresive greșelile personale (faulturile), agresiunile verbale și fizice. Din datele obținute rezultă următoarele:

- Echipele învinse comit mai multe încălcări de regulament comparativ cu cele învingătoare. După cum se vede, frustrarea atrage după sine exprimarea deschisă a unui comportament agresiv.
- Echipele care joacă pe teren propriu au la activ mai puține încălcări de regulament decât cele care joacă în deplasare. Autorul explică acest lucru prin influența mediului străin și ostil asupra comportamentului sportivilor; în aceste situații, agresivitatea este îndreptată atât asupra adversarilor, cât și asupra spectatorilor.
- Se constată mai puține încălcări de regulament când echipa are mai multe goluri marcate comparativ cu situațiile în care eficiența este redusă. Autorul consideră că, odată cu fiecare gol marcat, scade gradul de încordare psihică a jucătorilor și se modifică structura relațiilor dintre ei.
- Echipele care ocupă un loc modest în clasament prezintă un număr mai mare de încălcări ale regulamentului din cauza nivelului mai ridicat al frustrării în cadrul echipei. Acestea acționează mai agresiv chiar și atunci când câștigă.
- În cadrul unor întâlniri între două echipe care ocupă locuri diferite în clasament, echipa mai bine plasată se va manifesta mai agresiv, ca o expresie a statutului ei superior (conform principiului biologic cine atacă mai întâi).
- Când joacă echipe aflate pe poziții extreme în clasament se observă mai multe nereguli decât atunci când joacă echipe de valori apropiate. Autorul emite ipoteza că jucătorii din echipele bune sunt încordați, pentru că se tem să nu piardă campionatul, titlul, în timp ce echipele slabe se tem doar să nu fie aruncate în afara diviziei. Echipele medii nu au astfel de probleme și din acest motiv sunt mai relaxate.
- Când diferența de scor e mai mare, apar mai multe comportamente agresive decât atunci când scorul e egal. Când echipele se află în poziție de egalitate, ele se străduiesc să câștige și din acest motiv se autocontrolează pentru a nu ajunge la manifestări agresive inutile.

Recomandări

- Căutați să educați la elevii/sportivii dumneavoastră (copii și adolescenți) începători în sport atitudini corecte de cooperare și combativitate în spiritul fairplay-ului;
- Analizați cerințele și restricțiile prin care se caracterizează sportul (ramura) practică, pentru a le conștientiza la elevii/sportivii dumneavoastră în vederea unei instruiți și educații eficiente.

CAPITOLUL 6. Pregătirea psihică pentru concurs

Generalități

Iată-ne ajunși la una dintre problemele fundamentale și mereu actuale ale formării sportivului. Pregătirea pentru concurs cuprinde întregul ansamblu de măsuri, acțiuni, eforturi întreprinse de sportivi și tehnicieni în vederea obținerii unei performanțe anticipate. (Vom evita formula „obținerii victoriei“, căci nu toți pot fi primii, iar unii nici nu pot aspira la aceasta.) Principala caracteristică a activității sportive constă din obținerea performanțelor în condiții competiționale, de întrecere. Este deci firesc ca toate eforturile să fie orientate spre concurs. El ierarhizează și confirmă valorile, indiferent de rezultatele din antrenamente.

Prin aceasta se explică însemnătatea subiectivă a concursului, alături de aceea obiectivă: atât sportivii, cât și antrenorii (împreună cu spectatorii, arbitrii) trăiesc intens momentele dinaintea, din timpul și de după desfășurarea concursului. Trăirile acestea sunt cu atât mai intense, cu cât însemnătatea concursului este mai mare sau cu cât sportivul sau antrenorul îi acordă o atenție sporită.

Se știe de foarte multă vreme, încă din Antichitate, că, pentru a învinge în întrecere, sportivul are nevoie și de stăpânire de sine, imaginație, curaj și multe alte „calități“ psihice, alături de cele fizice. Se mai spune că la pregătire egală câștigă cel care are un plus de calități psihice. Această afirmație nu este foarte exactă, căci în afara faptului că e imposibil de aflat doi competitori egal pregătiți, pregătirea psihică nu se află în afara celeilalte și nici invers; ele formează o unitate și se realizează chiar împreună.

De ce este importantă pregătirea psihică pentru concurs? Deoarece însemnătatea subiectivă și obiectivă a concursului creează o stare de tensiune intelectuală și emoțională care tulbură conduitele motrice obișnuite, învățate. Este necesar ca sportivul să învețe și conduite de comportare specifice concursului, să învețe să

se stăpânească, să-și adapteze acțiunile la situațiile grele sau surprinzătoare, să-și păstreze prospețimea psihică atât înainte, cât și în timpul concursului și încă multe altele.

Scopul pregătirii psihice pentru concurs constă din formarea la sportiv a unui sistem de atitudini și conduite cu caracter operațional și reglator prin care acesta să se adapteze suplu și creator la situațiile concursului și la acțiunile adversarilor.

În cele mai multe sporturi, lupta nu se dă numai pentru a se dovedi cine este mai rapid, mai puternic, mai rezistent, ci și pentru a se demonstra cine știe să utilizeze mai bine, mai inteligent, mai versatil forța, îndemânarea, viteza și diferitele lor posibilități de combinație în acte tehnice și acțiuni tactice.

Așa stând lucrurile, pregătirea pentru concurs apare de la bun început ca o componentă a antrenamentului, căci atât instruirea tehnică, precum și cea tactică sau teoretică sunt orientate electiv spre asigurarea performanței din concurs. Pe această realitate ne bazăm când afirmăm, spre deosebire de alți specialiști ai domeniului, că pregătirea psihică pentru concurs are două aspecte: 1) pregătirea psihică generală pentru concurs și 2) pregătirea psihică pentru un anumit concurs. Unii psihologi reduc această pregătire numai la cel de-al doilea aspect. În fapt, de la începutul activității sale, sportivul se pregătește să concureze și este învățat s-o facă, ajungând cu timpul la obișnuințe de conduite agonistice. Pe acest fond se vor suprapune elementele particulare ale pregătirii pentru un anumit tip de concurs, adversar, loc, condiții etc.

Conținutul pregătirii psihice pentru concurs

Așa cum am spus mai sus, aceasta constă din formarea unor atitudini și conduite de comportare specifice întrecerilor sportive. Privit analitic, acest sistem de atitudini și conduite prezintă diferențe de la sport la sport — individual sau colectiv, de luptă sau joc, cu participarea simultană sau succesivă, cu contact direct cu adversarul sau fără; sintetic, el va prezenta caracteristica esențială a unui sistem solicitat maximal și performanțial, și anume: siguranța de funcționare sau fiabilitatea (cum numesc tehnicienii această caracteristică). Atât atitudinile, cât și conduitele specifice au caracter praxiologic, operațional și

reglator. Desigur, acesta este aspectul optim, pe care-l întâlnim în starea de formă sportivă, dar către el trebuie să tindă orice proces de pregătire științifică. Sistemul psihic uman fiind foarte complex și reactiv, nu-și poate păstra toate componentele constante, el funcționând în multe situații prin compensare. Siguranța comportării în concurs și deci siguranța obținerii unei performanțe anticipate este rezultatul unei acțiuni de lungă durată.

După cum am subliniat în capitolul „Factorii psihici ai concursului sportiv“, acesta determină două categorii de fenomene psihice și psihosociale, unele pozitive și altele negative. Cele pozitive sunt: emulația, facilitarea socială, agonistica, motivația de realizare, rivalitatea, cooperarea, combativitatea, fairplay-ul, iar cele negative: anxietatea, neîncrederea în forțele proprii, agresivitatea, obnubilarea gândirii și alte reacții dezadaptative.

Antrenorul trebuie să utilizeze cu măiestrie diferite mijloace, pentru a-l face pe sportiv „să funcționeze“ nu numai sigur, ci și inteligent, nu numai dirijat, ci și independent (mai ales), nu numai după scheme învățate, ci și creator. Toate aceste însușiri trebuie să se manifeste însă în condiții de suprasolicitare fizică și psihică, fiind cunoscut faptul că în aceste condiții sistemul psihic poate prezenta dereglări. Tensiunile intelectuale și afective dinaintea concursului pot fi foarte mari, așa cum pot fi cele din chiar timpul concursului. La creșterea intensității lor contribuie nefast uneori și unii factori din preajma sportivilor. Apariția unor factori perturbatori subiectivi sau obiectivi conduce și ea la dereglări ale conduitei, deci, la scăderea performanței și, consecutiv, la modificările mecanismelor psihoreglatorii de ordin psihomotric, afectiv, intelectual sau volițional.

Lumea sportului înregistrează zi de zi situațiile tipice ale lipsei de adaptare a sportivilor la condițiile de concurs, nerealizarea obiectivelor propuse și accesibile, căderi și răsturnări de situații, precum și situațiile, tot caracteristice, de elan, combativitate, creativitate care duc la victorii strălucite și recorduri.

Pregătirea psihică pentru concurs va urmări deci crearea condițiilor pentru o conduită eficientă, rezistentă la suprasolicitare și la factori perturbatori, mai mult sau mai puțin așteptați.

Modelul de comportament competițional. Modelarea a dobândit un loc de frunte în metodologia sportului. „Modelele“ de concurs sau de campioni se caută să fie reproduse și ameliorate prin cele mai sofisticate căi. Putem vorbi despre

modelarea pregătirii psihice pentru concurs? Da, dar într-un mod particular, întrucât marea varietate a individualităților sportivilor nu ne permite să recomandăm „un model de competitor“ decât în sens figurat. Vom vorbi, deci, despre „modelul comportamental competițional“ care este o sinteză a celor mai eficiente conduite considerate din punctul de vedere al corespondenței cu legitățile psihice și care, în esență, constă din strategii de informare, de rezolvare a situațiilor problematice și de autoreglare a stărilor psihice.

De fapt, concursul solicită total personalitatea sportivului.

Pregătirea psihică generală pentru concurs

Ne vom limita la enunțarea conținutului acestui aspect al pregătirii sportivului.

Situațiile solicitate sunt atât de diverse, iar individualitățile și însușirile sportivilor atât de multe și variate, încât este greu de făcut un inventar complet al direcțiilor acestei pregătiri. Dar acum este vorba despre eficiență în acțiuni, despre performanță, în orice condiții.

Iată succint, și desigur nu complet, domeniul (obiectivele) pregătirii psihice generale pentru concurs:

- asigurarea unei motivații de nivel optim și formarea sentimentelor morale superioare în tot timpul pregătirii și perioadei competiționale;
- conștiința clară a scopului propus („conștiința rolului“) și aspirația atingerii și, eventual, a depășirii lui;
- capacitatea de autoreglare a stărilor psihice, menținerea acestora la nivelul optim de eficiență, indiferent de etapă și condiții. De această capacitate de autoreglare sunt legate:
 - realizarea unui bun echilibru afectiv, a capacității de stăpânire a emoțiilor, a capacității de adaptare la stres;

- însușirea și folosirea antrenamentului mental;
- realizarea lucidității percepțiilor și gândirii în situații critice sau neașteptate;
- formarea capacității de adaptare a reacțiilor motrice și psihice în raport de solicitări și situații neașteptate;
- menținerea nivelului de activare în condiții de oboseală și insucces;
- dezvoltarea capacității de a depune un mare efort voluntar, de a depăși greutățile subiective sau obiective prin dârzenie, perseverență, curaj, inițiativă;
- stimularea și menținerea încrederii în forțele proprii, în capacitatea de a realiza performanța propusă;
- creșterea combativității și dorinței de succes;
- dezvoltarea spiritului de colectivitate, a legăturii morale cu colegii, a spiritului de înțajutorare;
- dezvoltarea corectitudinii, a fairplay-ului în lupta cu adversarii și respectul pentru arbitri și spectatori;
- menținerea proapețimii psihice și fizice prin respectarea cerințelor „antrenamentului invizibil“, reducerea consumului energiei psihice înainte de startului, refacere corectă;
- dezvoltarea rezistenței psihice, a „imunității“/toleranței la frustrări, la situații dificile neplăcute, la factori perturbatori de orice fel.

Iată deci un „program“ foarte bogat și pretențios pe care antrenorul trebuie să-l realizeze împreună cu sportivii.

Pregătirea psihică generală pentru concurs poate fi exprimată în termeni de obișnuințe, deprinderi și priceperi de a concura, în termeni de maturitate competițională. Ea este o valorificare în situație competițională a pregătirii psihice generale și de ramură și decurge dintr-un proces de pregătire judicios condus. Cunoștințele, deprinderile și priceperile de a concura trebuie formate încă de la vârsta copilăriei și includ atât conduitele operaționale, cât și pe cele generale (așa-numitele „ritualuri“ sau „rutine“) de întâmpinare a situațiilor prin

atitudini adecvate.

Experiența directă de concurs devine foarte greu conduită eficientă de concurs dacă nu este conștientizată, dacă nu este analizată sub toate aspectele, pentru a se trage de fiecare dată concluziile cele mai valoroase.

Deprinderea de a concura satisfăcător și eficient se dezvoltă progresiv până ce ajunge în stadiul măiestriei la sportivii care au fost beneficiarii unui program rațional, științific, de pregătire.

Foarte mulți autori se referă la pregătirea „de lungă durată” pentru concurs, pentru a atrage atenția că în preajma concursului nu se pot realiza toate cerințele unei participări eficiente. Într-adevăr, aceasta este o pregătire de lungă durată ale cărei efecte asupra „calităților de competitor”, asupra abilităților, deprinderilor și capacității corespunzătoare se obțin prin sacrificii și efort voluntar susținut. În legătură cu aceste „sacrificii” amintim una dintre caracteristicile de bază ale omului, enunțată de marele om de cultură și psiholog Mihail Ralea în Explicarea omului, și anume amânarea, suspendarea unor tendințe și reacții imediate în vederea unei satisfacții mai mari în viitor. Tot așa și sportivul se supune rigurozității pregătirii în aspirația lui spre mai bine și spre succes. De altfel, marile performanțe din orice domeniu nu se realizează decât cu eforturi deosebite, chiar din partea celor mai talentați. Marele inventator Edison a spus că „geniul este 1% inspirație și 99% transpirație!”, iar generalul rus Suvorov, în secolul al XVIII-lea: „Cu cât curge mai multă sudoare pe câmpul de instuire, cu atât mai puțin va curge sângele pe câmpul de luptă”. Tot așa și concursul sportiv e „ușor” pentru cel care s-a pregătit intens, căci numai solicitarea conduce la dezvoltare.

Postulat

Orice metode s-ar folosi, oricât de sofisticate, dacă s-ar recurge pentru pregătirea psihică a unui concurs la cei mai renumiți psihologi, toate acestea vor avea eficiență redusă dacă nu se vor baza pe o solidă pregătire psihică generală.

Pregătirea psihică pentru un anumit concurs

Acest aspect al pregătirii vizează modalitățile concrete prin care sportivul întâmpină un anumit fel de organizare a concursului și un anumit adversar. La marile concursuri, participanții sunt supuși seriilor de calificare și apoi intră în etapele propriu-zise; unele concursuri se desfășoară în serii eliminatorii, iar altele în sistem turneu, ceea ce impune, desigur, pregătirea diferențiată. La concursurile interne, unele probe au puțini participanți (înălțime, prăjină), în timp ce la cele internaționale durata întrecerii depășește cu mult obișnuitul și solicită în mod deosebit capacitatea de rezistență nervoasă a sportivilor.

Pregătirea psihică se referă în mare măsură la un anumit adversar sau adversari, chiar în probele individuale din atletism. Cu atât mai mult ea va fi centrată spre adversarii cu care se intră în contact direct, la scrimă, lupte, box sau jocurile sportive și de alt fel.

Conținutul principal al pregătirii pentru un anumit concurs constă din cunoașterea condițiilor și a particularităților adversarilor și din pregătirea conduitelor tehnico-tactice în funcție de acestea. Tot ce am spus mai sus despre aspectul „general” se va modela după cerințele concursului și adversarului concret.

Etape, momente sau laturi? Unii psihologi au etapizat pregătirea pentru concurs: de lungă durată și imediată, fixând și unele priorități privind orientarea intelectuală sau afectivă. Alții eşalonează în timp diferitele aspecte pe care se pune accentul. Fără îndoială că o organizare temporală a acțiunilor psihologice este de natură să-l ajute metodologic pe antrenor, însă situațiile nu sunt deloc simple. Un sportiv are de susținut într-un interval de timp foarte scurt două sau chiar trei concursuri, să zicem, trei jocuri: cu echipa de club, de verificare la lot și în reprezentativa națională (unde adversarii de ieri sunt acum parteneri). În cazul acesta, „etapele” se suprapun, motivația este variabilă, „angrenarea” tehnico-tactică alta, adversarul diferit. Iată de ce credem că nu greșim când vorbim despre pregătire generală pentru concurs. Un sportiv care stăpânește mecanismele psihoreglatorii pe care le-am enumerat se va putea adapta cu ușurință la solicitări variabile — precum cele din exemplul de mai sus. Astfel de exemple sunt numeroase dacă ne gândim la scrimerul care întâlnește într-o zi mai mulți adversari sau la jucătorii de baschet, handbal, volei care într-un turneu întâlnesc 4–5 echipe adverse diferite.

Considerăm că din punct de vedere practic, metodic, alături de aspectul temporal al etapelor, este bine să analizăm conținutul pregătirii psihice pentru un anumit concurs din punctul de vedere al atitudinilor și conduitelor adaptative. Noi am numit stări de preparare diferitele aspecte și momente ale acestei pregătiri, incluzând între ele și concursul propriu-zis și perioada de după concurs.

Cum însă întreaga activitate se desfășoară în timp și spațiu vom considera stările de preparare și caracteristicile lor în funcție de aceste două dimensiuni.

Dimensiunea temporală a pregătirii psihice pentru concurs are caracterul diacroniei, al desfășurării pe o anumită durată, împărțită în următoarele perioade:

- de lungă durată — care începe din momentul deciziei de participare la concursul respectiv;
- de ajun — cu o zi înainte de concurs (cu aspecte foarte particulare în acele sporturi în care sunt programate întreceri în serii și în zile succesive);
- de prestart — pe locul de concurs;
- de pauză sau întrerupere.

Tot sub aspect diacronic, dar altfel structurată, vom privi participarea — deci și pregătirea — la concursuri cu caracter diferit, care alternează și care în mod evident pretind modalități diferențiate de abordare.

Numai o bună pregătire psihică generală îi poate asigura jucătorului o comportare eficientă în fiecare dintre aceste jocuri. Fiecare joc și, prin el, întreaga perioadă vor fi caracterizate prin specificitatea „stărilor de preparație“.

Dimensiunea situațională va interesa conținutul „stărilor de preparație“ mai ales atunci când localitatea, bazele sportive și instalațiile de concurs nu-i sunt familiare sau chiar îi sunt necunoscute sportivului.

Modelul psihocomportamental precompetițional

Considerăm instructiv un „model“ comportamental precompetițional formulat de Brent S. Rushall (1979) în urma unui studiu efectuat pe sportivi de înaltă performanță, majoritatea din sporturi individuale.

1. În competiție se depune efort mai mare și mai intens decât în antrenament.

Tabelul 6.1. Pregătirea psihică pentru concurs

■

OBIECTIVE: Formarea sistemului de atitudini și conduite operaționale — „stări
Aspecte
1. Pregătire generală: • Atitudini, deprinderi și obișnuințe de a concura (agonistic

■

2. Cu cât planul de concurs este mai detaliat, cu atât sportivul se simte mai încrezător în sine.
3. Sportivul simte nevoia unui plan de concurs în care să știe ce să facă atunci când lucrurile nu merg așa cum speră.
4. Înaintea concursului sportivul preferă să fie singur.
5. Încălzirea individuală este preferată.
6. Încălzirea cuprinde exersarea actelor ce vor fi efectuate în concurs.
7. Nu este nevoie întotdeauna de prezența antrenorului la încălzire.
8. Nu se teme de ceilalți concurenți.
9. Nervozitatea și tensiunea sunt prezente, ca simptome ale activării, al cărei nivel înalt este controlat.
10. În caz de tulburare înainte de concurs, sportivul știe ce să facă pentru a-și reveni.
11. În caz de supraexcitare înainte de concurs, sportivul știe ce să facă pentru a se calma.
12. În caz de pierdere a încrederii în sine înainte de concurs, sportivul știe ce să facă pentru a o recâștiga.
13. Înainte de concurs se fac repetări mentale cât mai multe posibil.
14. Sportivul are capacitatea de a se concentra total asupra viitorului concurs pe întreaga perioadă de pregătire.
15. Sportivul este conștient de măsura în care va reuși în concurs.
16. Sportivul are încredere în obținerea performanței propuse.
17. Sportivul este capabil să stăpânească situațiile neașteptate din concurs.

18. Arenele nefamiliare nu afectează performanțele.

19. Sportivul nu se simte tulburat de micile distrageri sau probleme care apar înaintea concursurilor importante.

„Stările de preparație“ ca atitudini specifice în vederea concursului

Analiza conținutului etapelor sau verigilor pregătirii pentru concurs (aspectul diacronic) ne conduce la constatarea că factorul comun de ordin psihic al acestora este constituit din sistemul atitudinilor care se dezvoltă și se structurează progresiv, formând în final starea psihică specifică pre- și competițională. Termeni ca motivație, orientare spre scop, conștiința rolului, încredere în sine, combativitate, corectitudine, plan de concurs, preferința pentru izolare, teamă etc., care se referă la psihismul sportivului, sunt atitudini, constituind nucleul de bază al conținutului pregătirii pentru concurs.

Se știe că atitudinile sunt componente structurale ale personalității caracterizate prin disponibilitatea relativ constantă a sistemului psihic de a percepe, judeca și reacționa într-un anumit mod. Atitudinile sunt fie înnăscute, fie dobândite (formate) prin experiență și educație, având funcții de orientare, anticipare, dispunere, preferință față de realitatea lumii materiale, sociale sau ideale.

Pentru cel care analizează starea psihică a sportivului înainte de concurs și înaintea startului apar evidente manifestări emoționale, intelectuale și voliționale cu caracter atitudinal specific, fiecare situație, eveniment sau persoană determinând o „luare de poziție“ caracteristică.

Într-o serie de lucrări, mai ales în Unele aspecte psihologice ale participării sportivului în concurs (U.S.S.M.¹, 1962), Stările de preparație în lumina unor date mai recente ale psihologiei, fiziologiei și ciberneticii și aspectele lor în pregătirea sportivului pentru concurs (U.S.S.M., 1963; Tokyo, 1964) am analizat psihismul sportivului dinaintea concursului și am susținut teza că pregătirea specifică pentru competiție constă din formarea unor atitudini specifice

(cognitive, afective, volitive) care îi asigură sportivului capacitatea maximă de adaptare la condițiile și solicitările acesteia. Am numit aceste atitudini „stări de preparație“, realizarea lor intenționată având rolul de a facilita adaptarea la situații prin amplificarea disponibilităților, posibilităților și orientării prizei de informații, a prelucrării acestora, a organizării și a evaluării execuției, precum și a echilibrării reactivității emoționale.

Există și atitudini care se constituie spontan sau prin sugestie și care, de cele mai multe ori, influențează negativ eficiența sistemului psihocomportamental. Amintim dintre acestea „barierele psihice“ în fața unui anumit adversar, neîncrederea, superstițiile de tot felul (a nu se confunda cu ritualurile conduitelor care au rol reglator mental).

Stările de preparație pentru concurs se vor constitui intenționat, prin colaborarea psiholog–antrenor–sportiv–echipă, în condițiile unei depline conștientizări și fundamentări științifice a întregului proces de pregătire sportivă.

Aceste stări active, cu caracter reglator informațional, decizional și energetic sunt următoarele:

Disponerea, ca atitudine cu caracter intelectual-afectiv, în care includem:

- stabilirea obiectivelor activității și de performanță;
- realizarea optimumului motivațional;
- angajamentul afectiv, dar și manifest, formal al sportivului.

Anticiparea, ca atitudine predominant intelectuală cognitivă, imaginativă, care cuprinde:

- planificarea mentală și scrisă a activității din perioada dinaintea competiției, din ajun și prestat;
- imaginarea situațiilor posibile — generale, de ambianță, de relații, de tactică;
- programarea conduitelor operatorii adecvate (ca aspect al operaționalizării obiectivelor și sarcinilor concrete);
- experimentarea mentală a planului tactic propus;

- realizarea „montajului“ combativ care va fi pus în valoare în concurs.

Angrenarea — modelarea — stări cu caracter operațional — practic constând din:

- experimentare în antrenament și în întreceri „de verificare“ a planului tactic;
- experimentarea practică și mentală a acțiunilor tehnice și a conduitelor (rutinelor, ritualurilor) selectate pentru a fi utilizate în concurs;
- utilizarea tehnicilor de activare și energizare, pentru realizarea unui nivel crescut al combativității;
- utilizarea simulatoarelor;
- încălzirea specifică pentru angrenarea neuro-psihomeotorie;
- crearea unor condiții de pregătire și a unor situații tehnico-tactice cât mai asemănătoare celor anticipate din concursul următor (antrenamente pe terenul și cu instalațiile concursului, adversari „modele“ ale viitorilor adversari, arbitraje etc.);
- antrenamentul mental.

Aplicarea și adaptarea reprezintă o continuare, în condițiile concrete ale concursului, a montajelor intelectual-afective-motorii pregătite și realizate anterior. Conduita sportivului nu este un simplu registru de răspunsuri la situațiile concursului (ca stări emoționale, gânduri, conduite), ci mai mult, un complex psihocomportamental în care anticipările și „acordările“ din fazele anterioare concursului structurează original răspunsurile la aceste situații. Aici sunt cuprinse atitudini și comportamente adecvate situațiilor general competiționale și situațiilor concrete:

- conduite operaționale anticipat stabilizate (rutine sau ritualuri de încălzire, de prezentare la start, de comunicare cu adversarii, partenerii, oficialii etc.);
- impunerea planului tactic sau adaptarea lui prin reevaluarea situației;
- adoptarea unor conduite „surpriză“ sau a elementelor tactice „de rezervă“;

- utilizarea tehnicilor de autoreglare a stărilor psihice emoționale, motivaționale, voliționale, ideative;
- crearea de situații noi pentru adversar sau de răspunsuri noi la acțiunile acestora; asumarea riscului pentru ele.

Analiza devine stare pregătitoare pentru evoluțiile următoare. Analiza directă, imediată include:

- evaluarea critică a comportamentului din timpul întrecerii (după câteva minute, chiar) și luarea deciziei corespunzătoare;
- similar, în timpul de întrerupere, în pauza dintre reprize, după asalturi etc.

Analiza „post-factum“, la „rece“ va permite evaluarea întregii conduite și stabilirea obiectivelor viitoarei activități.

Atitudinile de autoevaluare critică și autocritică și de dorință de progres stau la baza unei analize eficiente.

Am prezentat pe scurt stările de preparație psihică pentru un anumit concurs. Din enumerarea unora dintre caracteristicile lor se poate ușor observa interrelația și interdependența de tip sistemic a lor.

Enumerarea stărilor de preparație ține seama de caracterul diacronic al pregătirii precompetiționale, dar, în același timp, interdependența dintre aceste stări ne obligă să gândim și să ne imaginăm o desfășurare temporală în spirală, cu reveniri de fiecare dată la alt nivel (nu întotdeauna superior). De exemplu, experimentarea concretă a unei variante tactice adresate specific unui anumit adversar poate fi sursă de satisfacție, amplificând „dispunerea“, dar poate fi și factor de reducere a „aspirației“, de reevaluare a posibilităților proprii și de modificare a programului de pregătire.

Schema din Figura 6.1 sugerează atât caracterul spiralat al desfășurării temporale a stărilor de preparație (aspectul diacron), cât și interinfluențarea lor (aspectul sincron).

Stările de preparație se prezintă ca un continuum de procese psihocomportamentale cu multe feedbackuri cu rol reglator, care urmăresc realizarea deplinei capacități de performanță a sportivului.

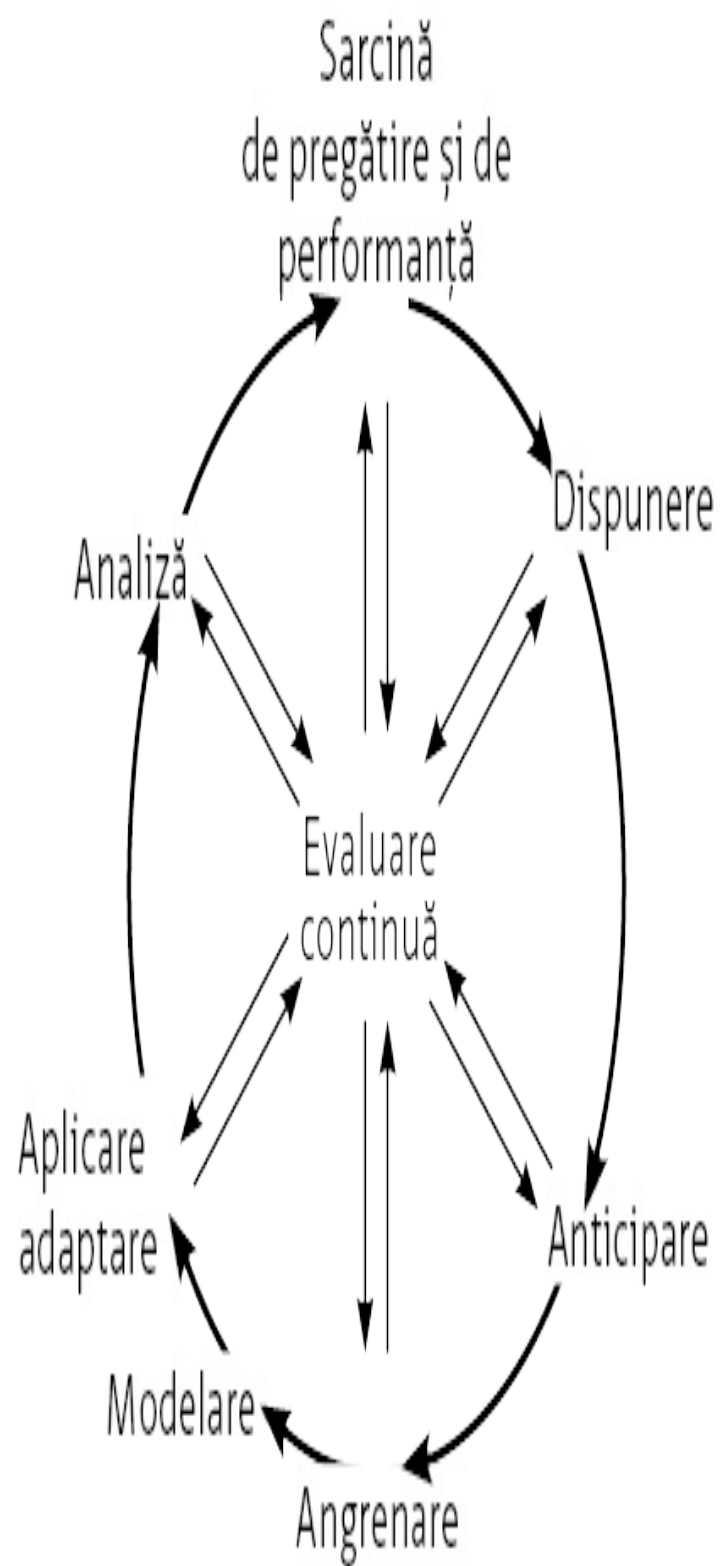


Figura 6.1. Diacronia stărilor de preparare

Practica pregătirii psihice pentru un anumit concurs

Vom încerca în cele ce urmează să arătăm cât de practică poate fi o teorie privitoare la o activitate care se dorește să fie deosebit de eficientă.

A. Căutarea și exploatarea optimă a informației utile

Condiții

- Pregătirea teoretică, concepție clară, științifică în domeniul de activitate.
- Capacitatea de utilizare a tehnicilor de informare (din actograme, filme, înregistrări video, foi de arbitraj etc.) pentru extragerea informațiilor dorite — valabilă mai ales pentru antrenor și „sportivii de vârf“.
- Spirit de observație.
- Cunoaștere de sine multilaterală.
- Capacitate de gândire logică (analiză, sinteză, abstractizare, concretizare).
- Capacitatea de operaționalizare a concluziilor — decizii în planuri, programe, proiecte, formulări de obiective.
- Cunoștințe și priceperi metodice în alegerea strategiilor, mijloacelor, metodelor, materialelor pentru realizarea obiectivelor și programelor anticipate.
- Capacitatea de anticipare a modului cum vor evolua diferitele componente ale pregătirii proprii și a adversarilor.

Felurile informațiilor

a. Despre sine:

- caracteristici somatice, fiziologice, biochimice;
- caracteristici de pregătire (nivel motric, tehnic, tactic);
- caracteristici psihice și comportamentale în competiții;
- caracteristicile ultimelor evoluții în competiții.

b. Despre adversari:

- aceleași, dar cu precădere despre direcțiile în care excelează, despre preferințe de acțiune tehnico-tactice, despre caracteristici de comportament, despre „slăbiciuni“ etc.;
- se vor alcătui Fișe-profil de caracteristici;
- biologice, psihice, tehnico-tactice, comportamentale, de palmares (performanțe). Prelucrare — interpretare:
- Analiză și comparație a indicatorilor și evidențierea avantajelor și dezavantajelor.
- Formularea direcțiilor de acționare în perioada dinainte, din ajun sau prestart.

c. Despre condițiile de concurs:

- localitate: climă, ambianță socioculturală, fus orar, altitudine;
- bazele de concurs: amenajări, aparatură, amplasarea spectatorilor;
- programul-orar al întrecerilor, succesiunea probelor etc.;
- arbitrajul-componența „brigăzii“, caracteristici etc.

Prelucrare-interpretare-decizie:

- Implementarea datelor calendaristice în programul anticipat;
- Măsurile organizatorice-administrative de amenajare a propriilor baze și de

organizare a antrenamentelor în succesiunea și la orele viitoarei competiții.

- Măsuri de familiarizare cu ambianța socioculturală a localității (țării) unde se va desfășura concursul.

Acum se poate alcătui dosarul concursului (al jocului) cu tot ce reprezintă:

Obiective:

- Program-prognoză
- Plan concret de pregătire
- Precizarea variabilelor motivaționale-individuale și colective
- Exerciții speciale
- Sarcini de individualizare a pregătirii
- Momente de evaluare/control din perspectiva cerințelor de realizare a unor eficiente „stări de preparație”: dispunere — anticipare — angrenare — modelare — aplicare — adaptare — analiză.

d. Informațiile din concurs

- Confruntarea dintre „anticipat” și „prezent” poate fi surprinzătoare, deconcertantă și deci cu efecte de tulburare psihocomportamentală. Informațiile din concurs — prestart sau din timpul desfășurării — vor fi incluse în „sistem” și vor influența mai mult sau mai puțin deciziile.

Se vor urmări:

- situațiile, comportamentele adversarilor și alți factori cu semnificație pentru deciziile și conduitele operaționale de concurs, prin: atitudini circumspecte, vigilență, evaluare critică, calm, încredere.

Exploatarea informațiilor

Sistemul constituit al informațiilor rămâne deschis, fiecare eveniment nou

putând avea fie influență pozitivă, de structurare mai bună a lui, fie negativă, de destructurare.

Fiecare pas al demersului pregătirii concrete pentru viitorul concurs va ține seama de complexul de informații, utilizându-l și — în urma feedbackului — operând anumite restructurări în conduită și în însuși sistemul de informații utile în pașii următori.

Fișele cu „date“, programele, schemele de pregătire etc. vor fi astfel redactate, încât să poată primi atât informațiile noi, cât și corecturile sau precizările necesare.

Fiecare dintre stările de preparare va utiliza în mod particular informațiile utile, „spirala“ pregătirii psihice pentru concurs caracterizându-se tocmai prin prelucrarea adecvată a informațiilor „din afara“ și „din interiorul“ sportivului.

Psihoigiena informațională. Dacă informația utilă este căutată și valorificată, informația neutilă (perturbatoare, falsă, intenționat răuvoitoare) trebuie evitată. Întrucât omul nu se poate face întotdeauna că „nu vede“ sau „nu aude“ ce nu-i convine și ce nu-i este necesar, va trebui să-și dezvolte capacitatea de a selecta critic informațiile (chiar și zvonurile) și de a rezista la influențe sugestive care contravin montajelor proprii (scopuri, aspirații, anticipări, convingeri etc.).

Sportivul trebuie să învețe să „ecranizeze“ orice informație care ar putea să-i reducă nivelul de aspirație sau încrederea în sine. Rezistența la factori perturbatori va trebui să se manifeste la antrenamente și mai ales la concursuri, de asemenea, la zgomote sau acțiuni neobișnuite ale spectatorilor sau adversarilor. Capacitatea de concentrare asupra „sarcinii de concurs“ și imunitatea la perturbațiile externe se formează prin exerciții.

Imunitatea la factorii perturbatori:

- exerciții cu public, cu zgomote care reproduc „vacarmul“ sălii de concurs, strigătele spectatorilor, anunțurile la stația de amplificare etc.;
- exerciții în condițiile distragerii intenționate a atenției;
- evitarea discuțiilor în contradictoriu;
- evitarea (interzicerea) farselor, șicanărilor, „agresiunii verbale“ etc.;

- analiza prin contemplare activă a ambianței de concurs, pentru a se șterge urma lăsată de unele detalii ale acesteia;
- studiul „stilului” comportamental al adversarilor viitori.

B. Organizarea maximizată a comportamentului prin reglări adaptativ-situaționale și de rezolvare creatoare a „problemelor”

Conduitele tehnico-tactice

- Cele mai eficiente sunt cele bine învățate (supraînvățate).
- Orientarea gândurilor numai spre sarcina de execuție, fără imaginarea „reacției” altora la reușita sau nereușita lor.

Rezolvarea situațiilor-problemă se face pe două căi: 1) prin exersarea schemelor operaționale învățate, aplicate situațiilor frecvente, folosind algoritmi de rezolvare și unele forme de transfer pozitiv și 2) prin căutarea de soluții originale în care schemele învățate se combină original, se modifică parțial sau sunt abandonate în favoarea unor conduite noi. Rezolvarea euristică are la bază „intențiile” și anticipările care rup echilibrul obișnuitului.

Prin urmare: Exersările nu sunt niciodată suficiente. Trebuie supraînvățat, atât practic, cât și mental, în așa fel încât execuțiile să-și păstreze caracteristicile și în situații de stres emoțional. În antrenamente se vor căuta rezolvări noi, neobișnuite, originale, pe baza celor imaginate „acasă” prin studiu, discuții. Se va acorda mai multă atenție fenomenelor de transfer în învățare, cu posibilitate de manifestare a lor și în concurs. Se vor introduce exerciții pentru formarea capacității de anticipare a evenimentelor din câmpul tactic.

Reglările comportamentului general care aparțin antrenamentului invizibil prin respectarea regimului de viață normal stabilit conform regulilor igiene și psihoigienice privesc:

- regimul de antrenament;
- regimul de activitate școlară și profesională;
- programul de refacere și somn;
- alimentația rațională, fără excese, după normele tipului de efort;
- programul de timp liber și odihnă activă;
- relațiile sexuale în limitele admise;
- relațiile psihosociale potrivit tipului temperamental.

Reglările comportamentului „de concurs” au în vedere formarea deprinderilor și obișnuințelor (și a tehnicilor corespunzătoare) pentru:

- organizarea timpului dintre momentul deșteptării și al deplasării la locul de concurs;
- manierele individuale de a stabili relații cu colegii, în timpul deplasării la locul de concurs;
- caracterul individual al comportării la locul de concurs, echipare, relații cu colegii, adversarii, arbitrii — de regulă conduite ritualizate;
- încălzirea individuală generală și specială;
- evitarea distragerii atenției de la „sarcină” de către factorii perturbatori (glume nepotrivite, altercații, zgomote, strigăte etc.);
- utilizarea modalității fixate prin experiență pozitivă de a reacționa la acțiuni reușite sau nereușite, proprii sau aparținând adversarilor;
- utilizarea momentelor de relaxare (pentru cei bine instruiți, a antrenamentului psihoton) — înainte de concurs și în pauze sau întreruperi;
- utilizarea antrenamentului mental și a repetărilor parțiale în reprezentare, după regulile cunoscute, specifice sportului și particulare sportivului.

Reglări psihocomportamentale cognitive — afective – volitive:

- exerciții pentru concentrarea gândurilor pe sarcina de concurs;
- exerciții pentru orientarea și concentrarea atenției spre stimulii semnificativi pentru comportarea tehnico-tactică;
- exerciții pentru stăpânirea reacțiilor emoționale, învingerii fricii și a neîncrederii în sine;
- „acordarea“ (controlul) unor manifestări temperamentale negative la cerințele conduitei sportive de corectitudine, fairplay, respect, disciplină etc.;
- utilizarea tehnicilor de relaxare și autosugestie pentru reducerea anxietății;
- exerciții de „montaj“ combativ, de acțiuni energice, curajoase;
- exerciții pentru stăpânirea unor manifestări exterioare, a unor gesturi sau reacții verbale neadecvate sau nepermise la durere, suferință sau frustrări;
- stabilirea de scopuri performanțiale superioare celor anterioare (nivel de aspirație ridicat);
- exerciții pentru autoreglarea conduitei prin cuvânt (autoevaluare, autocomenzi, dirijarea prin cuvânt a acțiunilor);
- menținerea prospețimii psihice prin măsuri de psihoigienă;
- menținerea clară în conștiință a obligațiilor social-sportive asumate; apel permanent la sentimentele moral-patriotice, la motivația de autorealizare;
- organizarea activităților în colectiv, pentru dezvoltarea atitudinilor de acceptare a altora, de colaborare și sprijin reciproc;
- exersarea unor conduite de tip dramatic (teatral) prin care i se ascund adversarului propriile trăiri afective sau intenții tactice.

Toate cele de mai sus vor asigura armonia sistemului psihic, congruența lui, adică adecvarea comportamentului cu convingerile și experiența sportivului.

C. Dispunerea

Ca stare intelectual-afectivă, ea determină în cea mai mare măsură întregul ansamblu de activități mentale și practice puse în slujba performanței.

Caracteristici:

Dispunerea se prezintă ca o organizare mentală — operatorie a sistemului psihic, cu scop de adecvare la sarcina de performanță a pregătirii tehnico-tactice și a factorilor de personalitate.

Ea depinde de nivelul actual de pregătire totală a sportivului și este întărită de nivelul anticipat al pregătirii prin prisma timpului, mijloacelor și gradului de angajament anticipat. Dispunerea reflectă șansa de reușită în concursul viitor în funcție de adversar, de propria pregătire a sportivului și de sarcina sau obiectivul de performanță pe care și-l propune sau îi este propus.

Modul de constituire a dispunerii va fi condiționat și de structura de personalitate a sportivului, de concepția lui despre lume, de sistemul său de valori, de temperament, caracter etc. Ea are natura unei activări vectoriale și selective. Direcțiile și mijloacele activării sunt prezente în modul de prelucrare și interpretare a informațiilor obiective, în nivelul de aspirații și în motive.

Diacronic, dispunerea se structurează într-un fel pentru durata lungă a pregătirii — cu săptămâni sau luni înainte de concurs, când predominante sunt obiectivele îndepărtate și aspirația de realizare a lor și în alt fel pentru perioadele de ajun și prestart, când conținutul ei e mult încărcat afectiv (tensiune, anxietate, orientare spre efort, combativitate). Aceste două ipostaze reprezintă latura activă a dispunerii.

Latura profilactică negativă, de tip psihoigienic, a dispunerii, constă din păstrarea energiei psihice și fizice folosind tehnicile amintite ale imunității la stimuli perturbatori, tehnicile de relaxare, de evitare a gândurilor negative, de învingere a stresului etc.

Depinzând de modul cum sunt „filtrate” subiectiv diferitele informații privind participarea în concursul viitor, dispunerea va avea fluctuații de tonalitate

(pozitivă sau negativă) și de intensitate (tărie de exprimare în termeni de aspirație și expectație), ea precizându-se și dobândind caracterul stimulat și orientativ al comportamentului sportivului când complexul de informații va satisface exigențele unei cât mai realiste anticipări.

1) Formularea obiectivelor

„Să știi ce vrei“ este foarte important în orice întreprinzi, cu atât mai mult în sport, unde precizarea și operaționalizarea sunt obligatorii.

Prin obiective înțelegem țelurile, scopurile sau sarcinile care stau în fața sportivului pentru competiția viitoare.

Obiectivele pot fi impuse, recomandate sau sugerate sportivului de către antrenor, dar cel mai bine, pentru o corectă dispunere și o deplină conștientizare, este ca ele să fie stabilite de antrenor împreună cu sportivul (cu sportivii sau echipa).

A formula și preciza obiectivele participării în viitorul concurs înseamnă a stabili ce, cât și cum va face sportivul pentru realizarea succesului, ale cărui dimensiuni trebuie precizate în termeni comportamentali și cifre de performanță.

Se știe, din teoria managementului, că obiectivele prezintă mai multe ipostaze, după gradul de generalitate sau perspectiva temporală. Și în sport, în pregătirea psihică pentru un anumit concurs vom avea atât obiective generale, cât și obiective specifice. Cele generale vor avea în vedere asigurarea montajelor și conduitelor de genul valorificării experienței de concurs, iar cele specifice vor preciza nivelul performanței în concursul dat (prin performanță înțelegând prestația sau realizarea considerată și subiectiv ca succes, mai ales în sporturile în care aceasta nu se exprimă prin cifre).

Perspectiva temporală provoacă formularea obiectivelor ca îndepărtate, apropiate și imediate, cu implicații în modul de constituire a dispunerii, care este mai vagă și mai puțin intensă în perioada „de lungă durată“, precizându-se pe măsură ce

sportivul se apropie de concurs, în ajun sau înaintea startului. Perspectiva temporală se va reflecta și în planul-program concret de pregătire pe care-l anticipează sportivul atât ca mijloace, cât și ca efecte (operaționalizarea obiectivelor).

Obiective multiple. Fiind vorba despre realizarea unei stări complexe de preparare care vizează întreaga personalitate a sportivului, în formularea obiectivelor vor fi incluse nu numai sarcinile de performanță și conduită din viitorul concurs, ci și acelea care asigură condițiile realizării acestora, adică sarcini privind „antrenamentul invizibil“ (hrana, odihna, activitățile școlare/profesionale, recreație, relațiile) și antrenamentul propriu-zis (timpul afectat muncii, gradul de solicitare fizică și psihică, rata progresului calităților fizice și abilităților tehnico-tactice etc).

Efectele unei bune etapizări a obiectivelor:

1. Stabilirea obiectivelor influențează favorabil munca depusă de sportiv, ajungându-se la o performanță cu aproximativ 50% mai mare față de situația când aceste obiective lipsesc:

- efectele cele mai bune se obțin când se stabilesc obiective pentru fiecare indicator al antrenamentului și concursului;
- nivelul și volumul muncii sunt mai mari când obiectivele sunt prezentate public (în echipă) și discutate.

2. Șansele de atingere a obiectivelor finale cresc dacă pe parcursul pregătirii se evaluează adecvarea rezultatelor la sarcinile de antrenament sau etapă.

3. Claritatea și gradul de detaliere a obiectivelor:

- precizează bine importanța sezonului sau anului competițional;
- contribuie la creșterea disponibilității de muncă și a motivației;
- contribuie la creșterea și întărirea încrederii în sine a sportivului;
- contribuie la dezvoltarea maturității psihice, la autodisciplină și deprinderi de autocontrol;

- dezvoltă echilibrul și siguranța capacităților de adaptare, învingerea dificultăților și menținerea în minte a perspectivei activității;
- elimină și previne unele conduite dezadaptative;
- contribuie la creșterea spiritului de colaborare, a respectului colegilor, a sentimentelor de prietenie și a posibilităților de comunicare.

4. Înțelegerea și adoptarea de către sportivi a obiectivelor și a sarcinilor concrete care derivă din ele fac posibilă o conducere mai puțin autoritară, dezvoltă colaborarea cu echipa tehnică și asigură autoconducerea (după C. Botterill, S. Dimitrova și B. Rushall).

Exercițiu de gândire operațională

Comparați obiectivele pregătirii psihice generale cu:

- „sarcinile“ pregătirii psihice pentru concurs;
- „modelul conduitelor precompetiționale“ și
- „modelul conduitelor competiționale“.

Stabiliți singuri lista și ierarhia acelor obiective (sarcini) care sunt cele mai potrivite nevoilor sportivilor și echipei dumneavoastră

Încercați să găsiți mijloacele și modalitățile de realizare a lor în și prin conținutul antrenamentelor și concursurilor pe care le organizați și conduceți.

Angrenați sportivii în întregul proces conștientizat al pregătirii.

Calitatea dispunerii (pozitivă, angajantă) depinde de modul de formulare a obiectivelor care trebuie să fie: clare, precise, rezonabile, destul de dificile pentru a stimula și destul de realiste pentru a fi atinse. În sporturile colective se vor formula atât obiective individuale, cât și obiective colective, gradul lor de exigență și precizie fiind determinat de sistemul informațiilor de care dispun antrenorul și sportivul.

Antrenorii știu mai bine, iar sportivii trebuie să înțeleagă că în sport, mai ales în cel de înaltă performanță, se practică modul de conducere prin obiective și în

mare măsură stilul autoritar; ca atare, realizarea unui climat convenabil depinde mult de măiestria pedagogică și finețea psihologică a antrenorului.

Anxietatea precompetițională

Latura afectivă a dispoziției se exprimă foarte nuanțat, sub formă de emoții negative de frică, teamă, neîncredere, de emoții pozitive de plăcere, satisfacție, entuziasm, de „tensiune“, „încordare“ ș.a.m.d. În psihologia sportului a fost descrisă dispoziția de start (A.Ț. Puni, 1949) sub cele trei aspecte de: „febră de start“, „apatie de start“ și starea de „gata de luptă“, ca manifestare de gen emoțional care depinde, pe de-o parte, de nivelul pregătirii sportivului și de raportarea lui la însemnătatea subiectivă și obiectivă a concursului, iar pe de altă parte, de structura de personalitate a subiectului. În literatura internațională se descrie anxietatea, definită de regulă ca teamă fără obiect, dar care în sport este determinată tocmai de conștientizarea participării la concursul viitor. Și aici individualitatea sportivului poate prezenta un nivel de anxietate mai ridicat sau mai scăzut (ca trăsătură), pe baza căruia se structurează anxietatea precompetițională (ca stare). Anxietatea specifică are drept sursă tensiunea pe care o determină starea de incertitudine, nivelul crescut al motivației, constrângerile exterioare, concurența, sentimentul răspunderii, teama de eșec sau victorie (nikefobia, ca teamă de victorie), riscul de accident etc.

Este necesar să subliniem faptul că un nivel oarecare de anxietate (tensiunea emoțională, nervoasă) specific fiecărui sportiv trebuie să existe, el declanșând procesele de activare foarte necesare pentru mobilizarea generală în vederea intensificării pregătirii și reducerii pragului de sensibilitate la efort, oboseală, durere.

Din punct de vedere practic se urmărește:

- realizarea nivelului optim de activare, prin reducerea nivelului prea crescut al anxietății, folosind metode și tehnici sugestive, de tip psihagogic și psihoterapeutic, și conștientizarea faptului că în intervalul de timp scurs până la ziua competiției „lucrurile“ se clarifică, iar pregătirea devine tot mai adecvată;

- utilizarea de către sportiv a tehnicilor și procedeelor învățate, de autoreglare emoțională (relaxare, antrenament autogen, gândire pozitivă, respirație de liniștire, concentrare pe imagini plăcute);
- menținerea și dezvoltarea motivației de sarcină și reducerea variabilelor motivaționale de succes sau eșec (promisiuni, recompense, sancțiuni etc.);
- evitarea reactualizării mentale a vechilor eșecuri. Se vor reaminti însă succesele anterioare, pentru creșterea încrederii în sine a sportivilor (gândire pozitivă).

2) Activarea structurilor motivaționale

Cu doi-trei ani înaintea unei ediții a Jocurilor Olimpice, în fața baremurilor anunțate în vederea selecției și participării, mulți sportivi spun: „Nu mă văd în stare să ating performanța aceasta!“ Foarte mulți sportivi se află într-o situație similară înaintea unor competiții mai pretențioase. „Disponerea“ pentru participare și mai ales pentru o pregătire serioasă în perioada care precede competiția este o chestiune de motivație și, legat de ea, de nivel de aspirație și încredere în sine.

Cunoașterea motivelor activității sportivilor este o cerință fundamentală a muncii antrenorilor, motivarea sportivilor fiind un principiu al antrenamentului. Dar cum motivele se schimbă cu timpul, ele trebuie periodic reactualizate de către antrenor, prin discuții neformale, dar structurate pe tema aceasta, prin observații tematice, prin chestionare de personalitate obiective sau proiective sau prin autobiografia sportivului (Cratty).

În perioada de lungă durată a pregătirii concursului vor fi activate structurile motivaționale cele mai adecvate fiecărui sportiv. Dorința acestuia de a participa și convingerea în atingerea obiectivului propus se formează din interacțiunea componentelor motivaționale cu cele intelectuale și afectiv-sentimentale.

Antrenorul va întări una sau mai multe dintre variabilele motivaționale proprii sportivilor săi: dorința de a realiza o performanță bună, dorința de a face efort

mare de autodepășire, dobândirea unui statut social și sportiv mai înalt, obținerea unor recompense etc. Apelul la responsabilitate socială, ambiție, amor propriu, respectul față de sine și dorința de autoafirmare a sportivilor întărește hotărârea acestora de a se pregăti și a participa la concursuri.

Dacă sportivul a fost obișnuit cu respectarea programelor de lucru, cu dorința de a le îndeplini și chiar depăși, dacă poate conștientiza responsabilitatea proprie în raport cu normele și cerințele sociale, dispunerea se realizează spontan, intervenția antrenorului fiind doar un suport activator. O astfel de situație confirmă ipoteza trecerii motivației externe în motivație internă, prin exersare și educație adecvată.

În ajunul concursului și în perioada scurtă de prestart, motivația capătă aspect de activare, pentru creșterea combativității și încrederii în forțele proprii, ca o condiție a obținerii succesului. Acum, datele informative despre adversar și condițiile concursului sunt aproape complete. Motivarea sportivilor îmbracă formele concrete ale adaptării acestora la sarcină. Tutko și Richards au exemplificat modalitățile diferite de abordare a concursului când se întâlnește un adversar necunoscut sau cunoscut, mai tare sau mai slab, în fața căruia s-a câștigat sau s-a pierdut cu alte prilejuri. Adecvarea variabilelor motivaționale este recomandată și pentru pauza dintre reprize în funcție de rezultat și comportarea sportivilor. Scopul acestor demersuri este menținerea încrederii în forțele proprii, înlăturarea anxietății și creșterea combativității, ceea ce primește atributul de nivel optim motivațional.

3) Angajamentul sportivului

Latura obiectivă a dispunerii constă din formularea clară, explicită de către sportiv a scopurilor urmărite și a modalităților de realizare a lor. De la convingerea cu caracter sentimental, el va trece la convingerea rațională pe care o va exprima verbal, într-un angajament, în care este cuprinsă decizia sa și care reflectă atitudinile sale de responsabilitate, seriozitate și disciplină, patriotism etc.

În multe sporturi practicate la nivelul înaltei performanțe se obișnuiește ca

angajamentele să se ia în fața colectivului, a colegilor și echipei de pregătire. În mai puține cazuri, angajamentele se transpun și în scris, modalitate considerată de specialiști ca foarte eficientă.

Vom completa aceasta cu variantele posibile:

- înscrierea de către fiecare sportiv în jurnalul de autocontrol a obiectivelor de performanță propuse pentru concursul viitor; în cazul concursurilor complexe, fiecare întrecere va figura cu obiectivele proprii;
- afișarea obiectivelor individuale și ale echipei în vestiar și în camerele sportivilor (în taberele de pregătire centralizată);
- afișarea unor mesaje, chemări sau rememorări de obiective și sarcini;
- ilustrarea grafică a stadiului de întreprindere a diferitelor obiective parțiale în raport cu obiectivul final.

Tabelul 6.2. „Produsele angajamentului“ (J.D. McClements & Cal Botterill)

■

„Produsele angajamentului“ Angajament → pregătire → încredere → performan
• antrenamente • învățare • antrenament mental

D. Anticiparea

Planificarea, programarea și imaginarea și acțiunile propriu-zise ale sportivului au toate la bază mecanismul psihic al anticipării, ca posibilitate spontană sau elaborată de a reacționa înaintea apariției stimulilor situațiilor declanșatoare. Gândirea umană este eminentemente anticipativă și proiectivă, arată Paul Popescu-Neveanu, pentru care anticiparea operațională este o elaborare anticipativă a structurilor operatorii necesare pentru învățare și formarea progresivă a gândirii.

Anticiparea precompetițională se supune legilor psihologice ale prefigurării viitorului pe baza experiențelor trecute prelucrate subiectiv prin prisma unor filtre personale constând din atitudini cognitive, cerințe, montaje, obișnuințe, impresii. Mecanismul subiectivității prelucrării informațiilor și deciziilor este explicat prin sensibilitatea crescută față de ce poate face sportivul în raport cu ceea ce nu poate!

Procesul anticipativ are două aspecte majore;

- ideativ, de imaginare (uneori nerealistă) a unui mare număr de evenimente care pot surveni în competiție și care provoacă ecou mai ales emoțional, în psihismul sportivului. Dacă imaginația este lăsată liberă, va produce o creștere a nivelului de activare, anxietate și dezorganizare a gândurilor;
- de programare realistă a conduitelor operaționale, pe baza analizei lucide și logice (pe cât posibil) a informațiilor despre condițiile viitoare, despre adversar, despre propria persoană etc.

Anticiparea precompetițională se traduce într-un plan detaliat al activităților de pregătire (tehnică, tactică mai ales) și al conduitelor din concurs, ambele aspecte urmând a fi exersate și verificate (confirmate, infirmate, ameliorate sau schimbate) în faza următoare, a angrenării practice.

Planul mental operaționalizează obiectivele pregătirii din această fază precompetițională — pentru etapa de lungă durată, din ajun și prestart. Sportivul știe acum ce are de făcut, cum și când va acționa, în ce condiții.

Proiectarea conduitelor viitoare se face după modelul solicitărilor prevăzute în concurs: conduitele tehnico-tactice adaptate situațiilor, conduitele generale raportate la condițiile reale (deplasare, public străin și eventual ostil etc).

Acest proiect mental se transformă în plan concret (scris) de pregătire, ce cuprinde fișe de evidență de tot felul cu informații asupra condițiilor și adversarilor, din care — prin raportare la particularitățile proprii, aspirații și expectații — se formulează acțiunile concrete de pregătire și sarcinile de mentalizare a lor, pentru:

- orientarea exactă a gândurilor;
- programarea antrenamentului mental;
- fixarea motivației, a nivelului de aspirație și expectație;
- realizarea prin autosugestie a nivelului combativității, a montajului voluntar.

Anticiparea are și aspect de ipoteză, mai ales atunci când nu se cunosc toate datele, relația dintre anumite situații și conduitele alese fiind numai gândită ca posibilă. Dacă în gimnastică cca 90% dintre factori sunt cunoscuți (Suinn, p. 188), în scrimă, lupte sau jocuri procentul scade sub 50 și chiar mai jos. În aceste ramuri, sportivii pot să prognozeze în mai mică măsură rezultatul final.

Antetrăirea concursului constă din experimentarea și repetarea mentală a activității din competiție, a strategiilor elaborate care urmează a fi aplicate în condițiile stresului generat de factorii imprevizibili sau previzibili, dar nefAMILIARI. Antetrăirea emoțională nu este recomandată decât pentru unii sportivi și numai în perioada „de lungă durată” precompetițională, cu respectarea regulilor psihoterapeutice ale tehnicii „intenției paradoxale” (trăirea insuccesului; a experiențelor negative). În ajun și în ziua concursului, aceasta constă numai din „gândire pozitivă” și antrenament mental privind sarcina tehnico-tactică de concurs.

Antrenamentul mental, ca repetare în reprezentare a acțiunilor tehnico-tactice, pe care îl dezvoltăm într-unul dintre capitolele următoare, are în mare parte aspect de anticipare, dar în principal constă din exersarea imaginativă vizual-motorie a gesturilor motrice, detașată de implicațiile posibile ale unor factori aleatori care de regulă declanșează bine-cunoscute emoții „gândite”.

E. Angrenarea — modelarea

Este o etapă importantă în pregătirea precompetițională, întrucât nu numai că verifică nivelul capacităților de performanță în condițiile ipotetice (anticipate), dar și pentru că oferă „întărirea” atât de necesară consolidării încrederii în sine a sportivului.

În angrenare se realizează experimentarea practică a tuturor componentelor comportamentului competițional propus. Formele angrenării depind de tipul de sport și de condițiile date, însă, în general, ele constau din:

- lecții de antrenament modelat, în care unele sarcini sunt similare celor competiționale (regulament, arbitraj, echipament, banca rezervelor, antrenor „tăcut” etc);
- lecții de antrenament sub formă de concurs de verificare;
- lecții de antrenament „stresante” ca intensitate sau solicitare psihonervoasă (dificultăți noi introduse și față de care se pretinde adaptarea adecvată, execuții în criză de timp sau spațiu, acțiuni tactice cu reducerea efectivului din atac și apărare, întreceri cu handicap etc.);
- participarea la alte concursuri oficiale cu simularea conduitelor propuse pentru concursul de bază prin desfășurarea întregului program-ritual, începând cu deșteptarea, pregătirea pentru deplasare la teren, ședința de antrenament mental, echiparea, încălzirea generală și specială, rutinele de conduită generală față de adversari, parteneri, oficiali etc.

Cum „modelarea” concursului nu se poate realiza decât parțial sub aspectul solicitării psihoemoționale, antrenorul va putea impune sarcini speciale referitoare la nivelul performanței și la acuratețea acțiunilor tehnico-tactice.

Sarcinile de ordin psihologic-metodologic ale acestor activități se impun a fi următoarele:

- introducerea în antrenamente a sarcinilor de comportament tehnico-tactic-psihologic proiectate și considerate necesare viitorului concurs;
- efectuarea încălzirii „ca la concurs“, individual și cu autocontrol sporit;
- exersarea diferitelor acte și acțiuni motrice „ca la concurs“ (în privința preciziei, acurateței, forței, vitezei, energiei, efortului voluntar, timpului de pregătire și concentrare);
- introducerea în antrenament a unor restricții, dificultăți și situații neașteptate cu rolul de a stimula:
 - rezistența emoțională la stres;
 - luciditatea gândirii;
 - capacitatea de concentrare;
 - echilibrul afectiv;
 - capacitatea mobilizării voluntare;
 - declanșarea efortului voluntar la timp și menținerea lui cât este necesar;
 - obișnuirea cu și suportarea durerilor și disconfortului;
 - creșterea și stabilizarea încrederii în forțele proprii.
- exersarea tehnicilor de relaxare-activare și a tehnicilor respiratorii în momentele cerute de structura zilelor și lecțiilor de antrenament;
- efectuarea ședințelor de antrenament mental cu precizarea detaliilor pe care le furnizează „experimentarea“ practică a exercițiilor tehnico-tactice „angrenate“;
- aplicarea în practică și repetarea mentală a conduitelor precompetiționale ritualizate;
- „antrenarea“ gândurilor pozitive, pe baza reușitelor din antrenamente și menținerea senzațiilor și sentimentelor de bună-stare și „formă“ trăite anterior în situațiile de succes;

- utilizarea grupului (a colegilor) în „asistarea“ pregătirii, după recomandările antrenorului;
- urmărirea atentă de către antrenor a modului de realizare a tuturor obiectivelor intermediare;
- observarea permanentă a comportamentului sportivilor și cunoașterea exactă a stării de spirit a sportivilor pentru ca antrenorul să poată interveni la timp în cazul constatării unor disfuncții.

Angrenarea psihică pentru concurs urmărește deci realizarea a cel puțin trei efecte:

- 1) antrenarea (pregătirea) cât mai apropiată de cerințele viitoarei competiții;
- 2) verificarea justetei anticipărilor din programe și planuri și corectarea unor măsuri în caz de neadecvare a lor;
- 3) asigurarea încrederii în forțele proprii ale sportivului, consolidarea dispunerii sub aspect motivațional, afectiv și mobilizator voluntar.

Angrenarea prestart ar putea fi tratată la paragraful următor, dar prin caracteristicile de asigurare a motivației, activării-mobilizării, combativității și deciziei de „a face totul“ își găsește locul aici. Dacă dispunerea și anticiparea au rol de activare generală, angrenarea urmărește activarea optimă pentru concurs, activare care are fluctuații pe parcursul perioadei respective, dar care în ajun și mai ales la start trebuie adusă la nivelul optim.

Practica a selectat două modalități de activare: științifică și „magică“. Prima se realizează prin tehnicile amintite de reglare și autoreglare a stărilor psihice, asupra ei nefiind nevoie să mai insistăm. A doua cuprinde tehnici de exortare care se adresează „sentimentelor“ sportivilor (discurs înflăcărat, mobilizator, „jurământ pe pălărie sau minge“, strigăte sau fraze scandate, toate acestea însoțite eventual de amulete și mascote și alte elemente de „sprijin“ și „amplificare a moralului“). Faptul că unele dintre aceste tehnici au fost întâmplător încununat de succes a întărit convingerea în utilitatea lor, dar această convingere este foarte subiectivă. Efectele exortării sunt de scurtă durată, iar repetarea procedeelelor este însoțită din ce în ce mai des de efecte tot mai reduse. Tot pregătirea științifică, rațională și realistă este aceea care conferă „fiabilitate“ sistemului psihocomportamental și performanțial al sportivului.

Intrarea în atmosfera de concurs se face spontan, unele reacții având aspect de reflexe condiționale operante.

Ea trebuie însă pregătită în așa fel încât anxietatea precompetițională să nu crească peste limitele proprii fiecărei individualități. Ca atare, se va acorda atenție:

- modului cum se face deplasarea la teren (sală);
- asocierii sportivilor (se recomandă ca anxiosul să călătorească sau să stea alături de un flegmatic (efectele de „facilitare socială” fiind reciproce);
- factorilor din afară care pot deveni perturbatori (cine ce vorbește, ce face, cum dorește să influențeze etc);
- modului cum se acționează asupra sferei motivaționale a sportivului, fără a se exagera „importanța” performanței așteptate, acest fapt fiindu-i cunoscut sportivului încă din momentul stabilirii obiectivelor;
- preferințelor personale de comunicare (izolare, în doi, în grup, cu antrenorul etc);
- convingerii sportivilor că practicarea „rutinelor” este calea sigură de punere în stare optimă a funcțiilor de recepție și prelucrare corectă a informațiilor de care depinde performanța.

Este interzisă crearea de situații generatoare de teamă, încordare sau conflict, urmărindu-se ca mediul să fie stimulat și, în același timp, cu tendințe liniștitoare.

F. Aplicarea — adaptarea

Concursul rămâne cel mai semnificativ mijloc de verificare și evaluare a nivelului pregătirii sportivului. Modul cum se comportă sportivul este, alături de performanța obiectivă, edificator. De regulă, în întrecere se evidențiază tot ce

este și a învățat sportivul. Puține sunt situațiile în care soluții întâmplătoare aduc succesul, succes care de altfel nu se mai poate repeta.

Pregătirea psihică pentru concurs se exprimă în conduitele concrete care constau obiectiv în utilizarea strategiilor create învățate și subiectiv în mecanismele fiabile de autoreglare a acestor conduite.

Într-un model al comportamentelor competiționale construit prin observarea unui număr mare de sportivi de înaltă performanță din volei, baschet, înot, canotaj, haltere, Brent Rushall descrie 16 caracteristici, pe care le reproducem mai jos.

Acest „model“, ca și experiențele de decenii ale antrenorilor și sportivilor confirmă tezele teoretice, care afirmă că numai o pregătire completă și multilaterală poate asigura conduitele eficiente în concurs.

Aplicarea constă în principal din activizarea și utilizarea comportamentelor învățate de tip tehnic, tactic și psihosocial, începând cu rutinele prezentării la teren, ale echipării, încălzirii, contactului protocolar cu adversarii și arbitrii și continuând cu deprinderile tehnico-tactice adecvate situațiilor. Aplicarea nu este stereotipă, ci variabilă, operând o selecție din numărul foarte variat de elemente însușite în raport de situații.

Caracteristicile comportamentale competiționale:

1. Sportivii preferă să ia conducerea în cursă de la început, indiferent de mărimea efortului cerut.
2. Dacă nu intră în prima formație sunt gata și bine pregătiți să intre în joc în orice moment.
3. Preferă să-și facă jocul propriu și-și reglează singuri nivelul eforturilor.
4. În concurs nu se menajează în vederea unui bun final; dau totul de la început.
5. Când sunt obosiți se concentrează asupra tehnicii pentru a nu resimți senzația de oboseală.
6. Când simt oboseala, atunci intensifică efortul.
7. Depun maximum de efort chiar dacă-și dau seama că nu-și pot îmbunătăți

situația.

8. Dacă mai înainte au avut eșec, își încearcă forțele să vadă dacă pot face față cu bine situației.
9. Aspectele de insatisfacție ale sportului nu atenuează dorința acestor sportivi de a concura.
10. Acești sportivi continuă întrecerea chiar dacă sunt accidentați.
11. Oricât ar fi de dificil jocul, sportivii încearcă mai degrabă să lupte pentru balon decât să-l lase.
12. Greșelile sau părtinirile arbitrajului nu le afectează performanța.
13. Acești sportivi doresc ca întreruperile de joc (time-out-urile) să fie folosite profitabil și constructiv.
14. Sportivii pot suporta presiunea crescută a unui final de întrecere „strânsă“.
15. Au capacitatea de a se concentra pe aspectele strategice pe toată durata întrecerii.
16. Informațiile și experiențele dobândite într-o întrecere sunt folosite pentru modificarea strategiei noului concurs.

Situațiile de concurs sunt problematice, cu grad mai mic sau mai mare de probabilitate de apariție și manifestare. Rezolvarea lor se face prin scheme (rutine) învățate și prin decizii și acțiuni creatoare. Cercetările de psihologie din ultimele decenii au confirmat atât fenomenul de învățare a creativității, cât și eficiența unor metode de dezvoltare a acestora la orice individ normal. Atitudinea creatoare presupune: eliminarea șablonului din conduite, inițiativă, încredere, căutarea noului, îndrăzneală.

Sportivii vor fi deci învățați:

- să manifeste inițiativă în momentele importante ale întrecerii;
- să impună planul tactic;

- să modifice intenționat și neașteptat pentru adversar conduitele proprii;
- să recurgă la „acțiunile de rezervă” când situația devine dificilă;
- să-și reorganizeze conduitele după alt plan, dacă este necesar.

Toate aceste obiective se realizează pe fondul unei capacități bune de autoreglare cognitiv-afectivă-volițională.

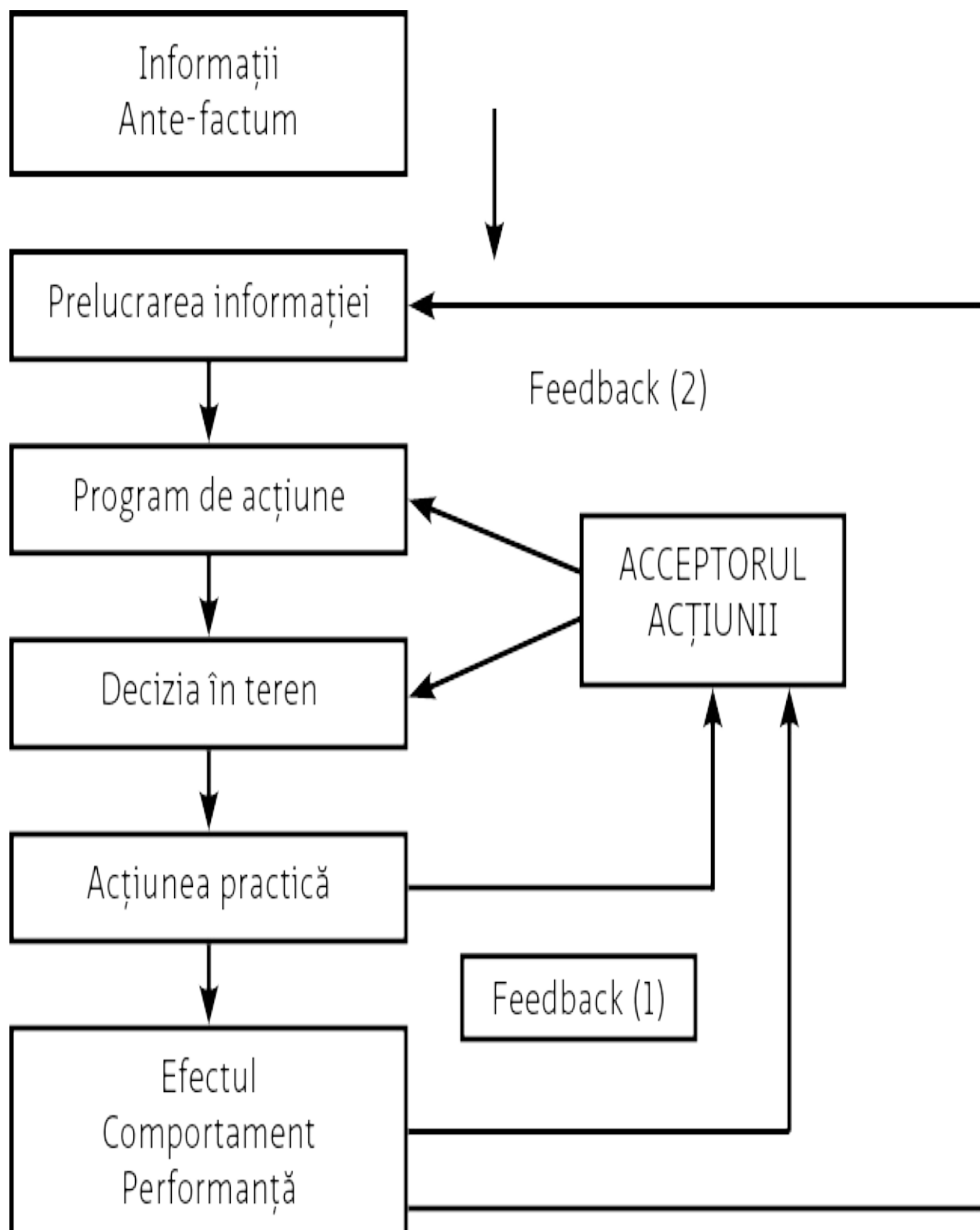
Fără îndoială că întrecerea are și momente critice, dramatice, că ea nu decurge așa cum și-a imaginat-o sportivul și nici cum și-a programat acțiunile. Dacă informațiile au fost exacte și interpretarea lor s-a făcut corect (obiective și planuri realiste, comportamente învățate și dovedite eficiente pe parcursul „carierii” sportive) și dacă sarcinile din concurs au fost formulate precis și nu la modul general de gen „trage tare!”, atunci noul, insolitul, neașteptatul nu va surprinde, dezorganizând mecanismele echilibrului psihic. În fond, în sport cineva trebuie să câștige și cineva trebuie să piardă, dar cu merite și cu sentimentul că a făcut totul pentru a reuși.

Aspectele de aplicare-adaptare nu privesc numai conduitele tehnico-tactice sau psihosociale, ci și pe cele de autoreglare de tip „urgent” (relaxare, respirație, concentrare pe sarcină, formule autosugestive pentru reechilibrare emoțională etc).

Pauza, timpul de odihnă (time-out) sau momentele de întrerupere sunt și trebuie utilizate în două scopuri:

- reechilibrare psihică, decontractare, detensionare;
- organizare sau reorganizare a conduitelor tehnico-tactice.

Cercetările concrete au confirmat necesitatea de a se lăsa un timp suficient pentru redobândirea calmului și lucidității dacă acestea s-au deteriorat, timp în care sportivii încearcă să-și evalueze comportarea, pe cât posibil mai realist. Apoi se trece la faza de recomandări care trebuie să fie clare și foarte scurte referitoare la ce pot face sportivii — evitându-se critica sau blamarea. Antrenorii trebuie să știe că surescitarea de întrecere și dominanta motricității micșorează receptivitatea sportivilor la semnificația cuvintelor prea multe și complicate.



(Feedback (1) – pentru corectare „in-factum”
Feedback (2) – pentru corectare „post-factum”)

Figura 6.2. Schema comportamentului competițional

G. Analiza

Analiza ca evaluare realistă a modului cum au fost realizate obiectivele (generale, intermediare, particulare etc.) și a modului de comportare a sportivului este condiția principală a progresului și a adecvării răspunsurilor la sarcină.

Un prim aspect, mai direct, al evaluării este reprezentat de informațiile cu rol de confirmare sau infirmare a exactității răspunsurilor în raport cu programele mentale. Utilizarea feedbackului este necesară pe tot parcursul și la toate nivelurile activităților de pregătire și concurs.

În timpul întrecerii, în momentele de întrerupere sau în pauze sportivul face o evaluare a conduitei sale, ca element al conducerii conștiente a mișcărilor și acțiunilor, element constitutiv al programului ideomotor.

Sportivii trebuie învățați să conștientizeze informațiile care vin din ambianța externă sau internă în timpul execuțiilor tehnico-tactice și să utilizeze procedeele de autoreglare (relaxare, antrenament psihoton).

Al doilea aspect îl constituie analiza comportamentelor și performanțelor, utilizând informații cât mai obiective (de regulă, înregistrări actografice, video, foi de arbitraj etc.).

Analiza trebuie să respecte anumite canoane:

- să aibă criterii bine stabilite (sarcinile sunt formulate în planuri-programe și — de regulă — sunt durabile și cu modalitatea de evaluare obiectivă);
- să se facă „la rece“, nu imediat după competiție când surescitarea este mare și împiedică aprecierea lucidă a faptelor;

- să aibă în vedere atât obiectivele de performanță, cât și manifestările psihocomportamentale (calitatea răspunderilor în raport de capacitatea psihică a sportivului);
- să fie completate cu aprecieri asupra modului cum s-au realizat aspirațiile și expectațiile intime ale sportivilor, asupra efortului și spiritului lor de sacrificiu;
- să se formuleze „învățămintele”, care să fie imediat implementate în măsurile concrete de pregătire a sportivilor pentru etapa următoare.

Atât antrenorii, cât și sportivii trebuie să-și exerseze spiritul de observație pentru a putea surprinde ceea ce este esențial în conduitele motrice observate.

Sportivii trebuie să-și formeze deprinderea de autoevaluare obiectivă a calităților și conduitelor pe baza unei imagini exacte a propriei persoane, ca rezultat al unui proces subtil de formare.

Nicio analiză nu va fi urmată de efecte vizibile dacă sportivii nu vor manifesta dorința de progres și hotărâre pentru corectarea sau ameliorarea elementelor tehnico-tactice sau a funcțiilor psihice-operatorii.

Nemulțumirea de sine se va traduce acum într-un nivel mai crescut al aspirației.

În încheierea acestor considerații asupra conținutului pregătirii psihice pentru concurs, privită prin prisma stărilor de preparare, subliniem încă o dată dialectica interacțiunii acestei stări și constituirea lor progresivă pe măsură ce sportivul se apropie tot mai mult de concursul anunțat.

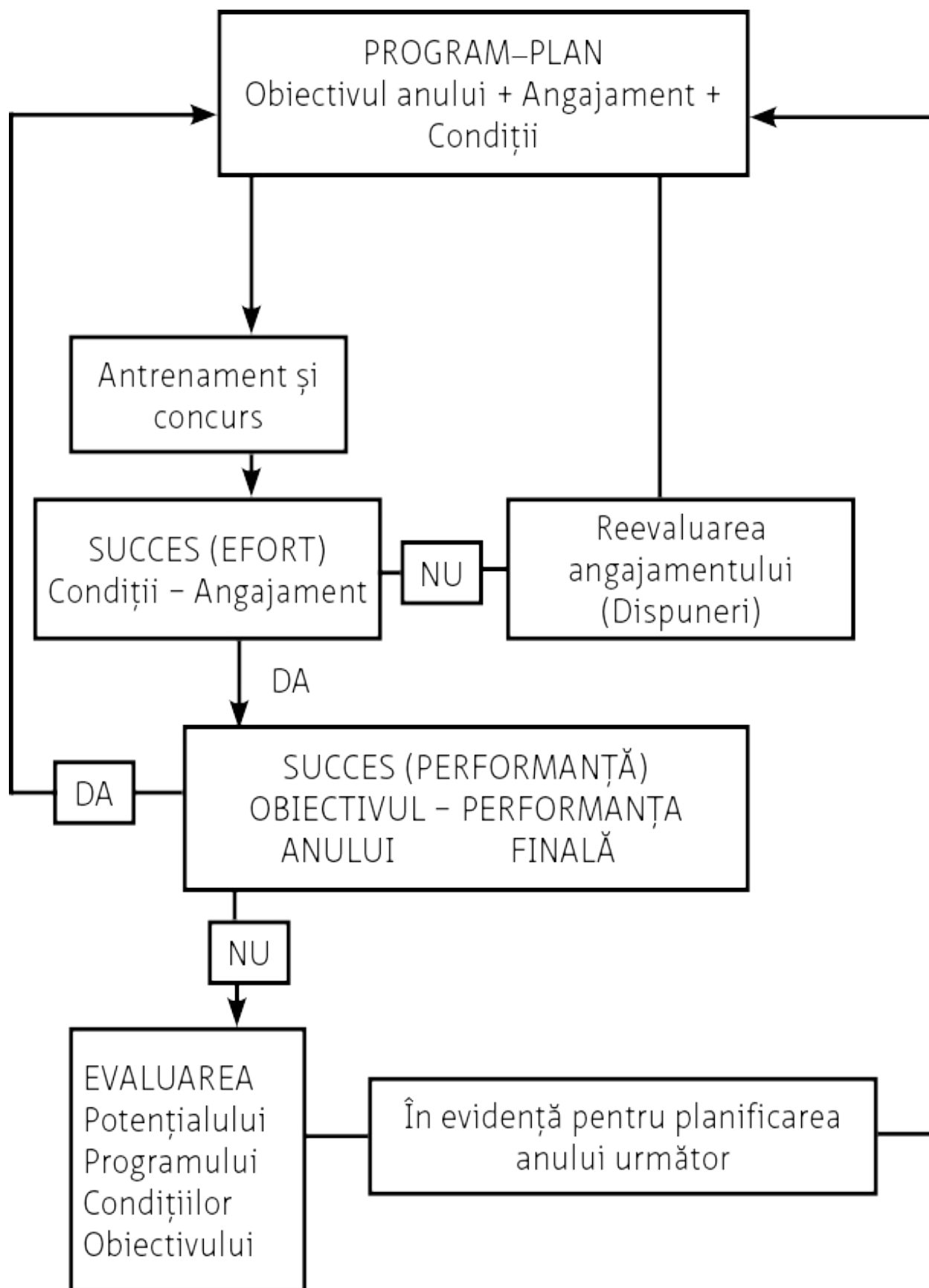


Figura 6.3. Etapele planificării realizărilor și evaluării (după J.D. McClements și Cal Botterill)

¹ [Uniunea Societăților de Științe Medicale, înființată în 1962. \(N. red.\)](#)

CAPITOLUL 7. Conștientizarea activității sportivilor

Principiul conștientizării

Ca ființă rațională, omul se caracterizează printr-o mare capacitate de autoreglare, bazată pe mecanisme fine de prelucrare a informațiilor din mediul extern și din cel intern, dublate de mecanisme de programare și activare a conduitelor spre scopuri anticipate. În limbajul teoriei informației, omul este o ființă antialeatoare, antientropică, autocinetică și autoreglatoare. Desigur, attributele acestea privesc individul adult, dezvoltat, educat și activ social. Ca în oricare domeniu, și în sport, calitatea, performanța, eficiența și alte asemenea attribute care caracterizează lucrul foarte bine făcut sunt produse sau realizări caracteristice personalităților bine structurate, care știu ce vor și sunt hotărâte să ducă lucrurile la bun sfârșit.

Principiul conștientizării sau al conștiinței (al participării active și conștiente) a fost formulat mai demult în pedagogie ca principiu didactic, relevând necesitatea înțelegerii de către elevi atât a ceea ce învață, cât și a rostului învățării. Ulterior, în zilele noastre, acest principiu a cuprins și adeziunea afectivă a elevului la actul și conținutul învățării, disponibilitatea pentru învățare, precum și efortul de însușire nu numai a conținutului, ci și a strategiei, a modelelor strategice ale învățării (elevii învață să învețe și astfel se formează, informându-se). Progresele realizate de psihologie în ultimele decenii au restructurat modul didacticist de tratare a problemei conștientizării, care s-a extins de la procesul învățării la educație, creație și performanță (în sensul cel mai general al cuvântului).

Trecând la problemele sportului de performanță, ne dăm ușor seama de importanța factorului „conștiință” în realizarea scopurilor specifice de pregătire și educare a sportivilor, de creștere a măiestriei lor, de depășire a rezultatelor obținute.

Eficiența conduitei sportive, nivelul superior al rezultatelor din concurs sunt tot mai des și insistent puse în relație cu luciditatea, claritatea gândirii, capacitatea de anticipare, vigilența — pe scurt, cu gradul de conștiință pe care îl are sportivul. Toate acestea sunt, de altfel, atributele unei personalități superior dezvoltate. În sportul de mare performanță este dovedită ca indiscutabilă corelația foarte semnificativă dintre calitatea performerului și trăsăturile „puternice“ de personalitate.

Conștientizarea ca principiu al antrenamentului

Nu există manual sau analiză de specialitate în care eficiența conduitei sportivilor, succesele sau insuccesele lor să nu fie raportate la factorii psihici, dintre aceștia evidențiindu-se deseori cei legați de nivelurile superioare ale conștiinței, exprimate în atributele amintite mai înainte. Atât de important este factorul „conștiință“, încât el a fost asimilat și transferat din pedagogie în teoria antrenamentului, chiar dacă nu toți autorii îl adoptă ca atare. Cunoscutul specialist L.P. Mateev ia în considerare principiile pedagogice didactice și le așază la temelia „legităților antrenamentului sportiv“. Aceste principii, între care și acela al participării conștiente și active, reprezintă normele călăuzitoare ale activității comune a antrenorilor și sportivilor. Dietrich Harre formulează „principiul participării conștiente“ alături de alte cinci din domeniul pedagogiei și două specifice activității sportive. În timp ce L.P. Mateev consideră cunoscut acest principiu și nu-l mai comentează, D. Harre îl dezvoltă și-l exemplifică cu elemente concrete.

Este clar pentru toată lumea că principiul conștientizării obligă la asigurarea, în primul rând de către antrenor, a acelor măsuri, acțiuni și condiții menite să conducă la creșterea nivelului de activare, a vigilenței și lucidității, la activarea gândirii și voinței, la creșterea responsabilității sportivilor. În al doilea rând, sportivii sunt stimulați să adopte atitudini și conduite conforme exigențelor acestui principiu.

Teoretic, întregul sistem de factori, procese, stări și conduite ale sportivului trebuie pus în mișcare și menținut atât în antrenamente și concursuri, cât și în activitatea școlar-profesională și în timpul liber, indiferent de loc, moment,

ambianță, relații.

În practica de toate zilele, lucrurile se realizează însă numai parțial, atât din cauza dificultăților obiective, reale, pe care le întâmpină un astfel de „program complex“, cât și din cauze subiective, între care, pe primele locuri, se află necunoașterea sau lipsa de preocupare față de această problemă.

De cele mai multe ori, „conștientizarea“ se realizează parțial, incomplet și nu pe direcțiile cele mai importante, creându-se totuși la antrenori și sportivi iluzia îndeplinirii cerințelor. Evident că nu poate fi vorba despre neconștientizare, dar, limitat la problemele organizatorice sau materiale, la rezolvarea nevoilor de azi, principiul este departe de a fi corect aplicat. Așa cum sperăm să reiasă pregnant din rândurile următoare, este vorba despre lărgirea registrului conștientizării, astfel încât să poată cuprinde și aspectele legate de aprecierea exactă a posibilităților, perspectivelor și poziției sportivului în ambianța specifică.

În sportul de performanță se constituie anumite „dominante“ de ordin tehnico-organizatoric sau personale care — în condițiile timpului foarte comprimat — nu lasă loc și altor preocupări privind satisfacerea dezideratelor psihopedagogice ale respectării cerințelor conștientizării, în primul rând de către antrenor.

Considerăm că în etapa actuală, în care performanțele au atins un nivel foarte înalt, este necesar să crească exigențele în privința organizării și conținutului antrenamentului. Dacă avem în vedere numai durata antrenamentului, vom constata că de cele mai multe ori este luat în calcul timpul necesar echipării, desfășurării efortului în teren și timpul, destul de scurt, pentru duș și eventual refacere. În foarte puține cazuri se rezervă și se programează timp pentru pregătirea teoretică, tactică, analize, proiecții, discuții.

Se pare, de asemenea, că se acordă puțină importanță și puțin timp pentru discuțiile individuale ale antrenorului cu sportivii, pentru redactarea jurnalelor de autocontrol, pentru stabilirea perspectivelor fiecărui sportiv și programelor personale de autoperfecționare sau de armonizare a scopurilor individuale cu cele ale grupului.

Conștiință și conștientizare

În acest capitol vom aminti unele noțiuni teoretice cu privire la tema noastră, pe care am declarat-o de la început ca fiind foarte complexă. Complexitatea rezultă, pe de o parte, din faptul că termenul „conștiință” este unul dintre termenii fundamentali ai psihologiei, o categorie de maximă generalitate care nu poate fi definită în câteva cuvinte, iar pe de altă parte, din faptul că acesta se extinde asupra modului cum omul își propune, urmărește și apreciază ceea ce face, iar acestea nu numai prin raportare la sine, ci și prin referire la ceilalți, la grup, la normele și valorile ideale ale societății.

Iată câteva dintre modalitățile de definire a conștiinței.

a) Conștiința ca reflectare cognitivă de către om a lumii materiale și a propriei sale ființe (Rubinstein): cunoașterea „conștientă” constă în faptul că reflectarea dobândește „înțelesuri” pentru subiectul cunoscător.

Conștiința despre lume este condiția existenței și adaptării activității omului la ambianță. Lumea externă nu poate fi ignorată; ea trebuie cunoscută cât mai exact, în ceea ce are relevant pentru nevoile și scopurile umane. Cea mai mare parte a eforturilor de instruire a generației în formare și dezvoltare se desfășoară pentru o cunoaștere cât mai adecvată a lumii externe — materială și socială în același timp.

Conștiința de sine, cu alte cuvinte de a-ți da seama de propria ființă, de „funcționarea” ei și de calități, de nevoi, de năzuințe, de experiențele trecute etc., este condiția autodezvoltării, a adoptării unor decizii adecvate, a autoreglării.

b) Conștiința ca rezultat al existenței sociale. Omul este o ființă bio-psihosocială, conștiința lui apărând și dezvoltându-se în cadrul relațiilor sociale de muncă și comunicare. Conștiința individuală este în interrelație cu conștiința socială, individul acordându-și necesitățile subiective la cerințele obiective ale societății în care trăiește, la normele și lumea valorilor specifice acesteia. Adeziunea lui la toate aceste cerințe este conștiința deplinei integrări sociale și deci a utilității activității sale.

c) Conștiința ca funcție psihică de reglare superioară a comportamentului uman. Conștiința nu este numai reflectare cognitivă, simplă înregistrare de fenomene și evenimente, ci și un complex de procese și stări psihice în interacțiune dinamică.

Ea angajează toate procesele psihice realizând o unitate caracteristică între cognitiv și afectiv, între reflectare, semnificație în general și semnificația pentru sine, trasând liniile de forță ale activității adaptative care acordează cerințele realității obiective cu sistemul trăsăturilor personale și finalitățile eului. Conștiința este deci instanța autoreglajului volițional-afectiv cu deplină luciditate și claritate de scop și mijloace, autoreglaj care angajează ființa proprie în raport cu alții și cu societatea, în mod anticipat.

Funcțiile conștiinței

Răspunzând unor cerințe fundamentale ale existenței umane, conștiința îndeplinește cel puțin trei funcții, și anume:

- funcția reflectorie cognitivă, despre care am vorbit mai înainte;
- funcția anticipativă-predictivă, care valorifică esențialitatea și legitățile reflectării;
- funcția finalistă care fixează scopul reglării, rezultatul acesteia. Despre aspectele concrete, aplicative ale acestor elemente de ordin teoretic vom avea ocazia să mai vorbim.

Câmpul conștiinței

Caracteristic conștiinței este faptul „trăirii actualității“, starea de „a-ți da seama“ de ce se petrece cu tine aici și acum, în lumea concretă.

Câmpul conștiinței se referă la ceea ce este deplin actualizat — conștiința clară —, el putând fi mai puțin focalizat — conștiința crepusculară. În cele două

ipostaze se exprimă gradul decodificării informaționale, precum și nivelul atenției ca funcție de orientare și selecție a stimulilor.

O analiză mai adâncită ne poate conduce la câteva variante de niveluri pe care le poate prezenta conștiința, niveluri pe care le întâlnim frecvent în aspectele psihocomportamentale ale activităților sportivilor.

1. Lărgimea conștiinței este expresia volumului de fenomene sau evenimente pe care le cuprinde aceasta. Reflectarea completă sau incompletă se poate referi simultan sau separat la propria persoană sau la lumea lucrurilor, fenomenelor și persoanelor. Reducerea fenomenelor și evenimentelor numai la propria persoană este caracteristică egocentricilor; neraportarea persoanei la ambianță și cerințele acesteia generează lipsa de eficiență a acțiunilor.

2. Adâncimea, exprimată în claritate sau neclaritate (vag, obscur, crepuscular), este însă o măsură a calității și caracterului atotcuprinzător al reflectării. Să amintim aici doar faptul că Secenov (secolul al XIX-lea) numea simțul chinestezic ca „simț obscur“ și faptul că sportivii fac din acest simț elementul primordial al conducerii cu măiestrie a propriilor mișcări, prin conștientizarea deplină a unora dintre componentele cele mai fine ale acestora. Desigur, claritatea sau obscuritatea se referă și la alte fenomene reflectorii sau trăiri afective, atitudinale ș.a.m.d.

3. Adecvarea conștiinței are ca bază caracterul corect sau incorect al reflectării, exprimat în convingeri, atitudini, cunoștințe, în realismul trăirii. Nu puține sunt cazurile de autoevaluare sau evaluare eronată, de supra sau subapreciere a calităților proprii, a dificultăților sau obstacolelor, a oamenilor sau situațiilor.

4. Integritatea conștiinței este în fond trăsătura esențială de nivel superior a acesteia. Este vorba despre măsura în care trăsăturile actualizate nu se limitează numai la lumea concretă a obiectelor și ființelor, ci înglobează și semnificațiile evenimentelor, lumea valorilor specifice societății în care există individul. Avem în vedere aici posibilitățile omului de a se proiecta pe sine nu numai în situații și cerințe, dar și în implicațiile pentru alții, pentru sistemul social (grup, echipă) și în același timp de a se proiecta față de efectele mai îndepărtate ale acțiunilor sale. Caracterul complex sau simplist al orientării și organizării conduitei este condiționat de nivelul de coordonare a instanțelor cognitive, afective și conative care structurează conștiința în ansamblul ei.

Conștientizarea sau acțiunea de a deveni conștient și a-l face și pe altul să fie conștient este un demers de mare însemnătate educațională și care utilizează întregul complex de determinanți ai conștiinței. În limbajul psihopedagogic curent sunt utilizați numeroși termeni care fac parte din familia noțiunii de conștiință. Conștientizarea înseamnă înțelegerea realității, a conținutului reflectării, a scopului activității. Ea este în același timp conștiința afectivă, adeziune față de norme, cerințe, recomandări care direcționează din afară conduita; totodată este comportare din convingere. Afectivitatea oferă atât substratul energetic-stimulativ al conduitei, cât și temeiul formării și exprimării explicite a motivelor acțiunilor.

A fi conștient înseamnă a fi lucid, treaz, vigilent, realist, autocritic, liber în a decide, anticipativ, creator, activ, convins, motivat și, în consecință, cu tragere de inimă, responsabil, sânguincios, perseverent.

Formarea nivelului integrativ al conștiinței individului, conștientizarea, este o operație foarte complexă care pretinde strategii psihopedagogice de mare finețe, impuse de dinamica stării de conștiință care realizează treceri de la un nivel la altul, de la o perspectivă la alta, de la un câmp la altul, selecția fiind determinată în același timp de legitățile obiective ale realității, dar și de motivele, tendințele și atitudinile subiective ale individului.

Sub raport psihopedagogic, conștientizarea își propune realizarea acelor convingeri personale prin care individul își armonizează atitudinile cu cerințele sociale. Contradicțiile de tip neantagonist dintre tendințele individuale (ele însele determinate și de factori sociali) și cerințele sociale vor conduce la eforturi de armonizare, de adaptare și autodepășire a personalității, după mecanismele reglării entropice.

În actul conștientizării, acela de a fi conștient și conștiincios, sunt angajate toate instanțele psihocomportamentale mai sus-amintite. Acesta este de altfel și temeiul pentru care personalitatea umană nu poate fi definită complet decât prin prisma componentelor conștiinței de sine și autoreglării. Analiza diferitelor componente ale conștiinței de sine ne va ajuta să desprindem diferitele obiective și direcții pe care și le poate propune procesul instructiv-educativ din sportul de performanță.

Conștiința de sine a sportivului. Conținut și niveluri

Performanța sportivă este condiționată în totalitatea ei de factorul psihocomportamental prin însuși faptul că acela care o realizează este o ființă umană, o personalitate, a cărei caracteristică este autodeterminarea.

Conștiința de sine dezvoltată la nivelul optimal de integralitate, adecvare, lărgime și adâncime poate fi considerată cheia de boltă a edificiului personalității creatoare a sportivului.

Vom încerca să prezentăm în continuare cele mai importante componente ale acesteia, accentuând asupra acelor pe care antrenorul și chiar sportivul le pot controla.

1. Cunoașterea de sine. Am putea spune că aceasta constă din „dialogul cu sine“ pe care-l angajează sportivul pe baza cunoașterii proprii ființe din mai multe puncte de vedere:

– lumea internă somatică, alcătuită din chinestezie, propriocepție, schemă corporală și atitudine corporală. Cunoașterea propriei persoane fizice este o operație de diferențiere și decentrare dintre cele mai dificile, dat fiind faptul că impulsurile proprioceptive determină mai ales reglări reflexe, neconștientizate. Instruirea sportivă la vârstă fragedă și mai ales în sporturile care cultivă „dialogul cu propria persoană“ — gimnastica, patinajul, de exemplu — accelerează priza de conștiință, formarea schemei corporale și autoaprecierea calităților somatice;

– lumea internă funcțională, exprimată în controlul încordării și relaxării musculare, în controlul respirator și cardiac, în controlul digestiv, în capacitatea de a aprecia reacțiile fiziologice în raport de efort și invers, mărimea efortului după nivelul reacțiilor fiziologice. Conștiința de sine primește impulsuri semnificative din „bucătăria“ internă a organismului sportivului;

– lumea trăirilor subiective. Sportivii, ca de altfel și alte persoane orientate spre latura practică a lumii externe, nu sunt obișnuiți să-și analizeze lumea internă, iar când o fac nu dispun de cunoștințele și priceperea necesare unei autoevaluări corecte. De cele mai multe ori își supraevaluează eficiența proceselor de

cunoaștere, echilibrul afectiv sau calitățile de voință. Conștiința de sine nu poate fi considerată completă dacă sportivul nu-și clarifică procesele psihice, calitățile sau trăsăturile de personalitate (între care cele aptitudinale sunt în mod firesc primordiale) și stările psihice complexe de tip informațional, decizional și motivațional.

Tabelul 7.1. Principalele componente și aspecte ale conștiinței de sine

■

CUNOAȘTEREA DE SINE	
Lumea internă somatică	*chinestezie *sc
Lumea internă funcțională	*încordări, relax
Lumea trăirilor subiective	*stări psihice *a
CUNOAȘTEREA ȘI RAPORTAREA LA LUMEA EXTERNĂ	
Lumea materială a lucrurilor	*spațiul mișcări
Lumea persoanelor	*coprezență *cc
Lumea relațiilor și valorilor	*este important

■

2. Raportarea la lumea externă. Pentru realizarea cunoașterii conștiente, lumea externă trebuie neapărat raportată la propria persoană, iar persoana la lumea externă.

Lumea materială a lucrurilor se reflectă în procesul percepției și în operațiile gândirii. Pentru performanța sportivă — dependentă de detectarea informațiilor relevante din lumea externă, din lumea constituită din „spațiul mișcării“, din mișcarea obiectelor, din devenirea temporară a acțiunilor, din perceperea, reprezentarea și anticiparea duratelor —, pentru eficiența conduitelor, sportivul trebuie să exerseze percepțiile spațiotemporale și de mișcare, să învețe să le evalueze utilitatea și să le descopere esențialitatea pragmatică. El va trebui să stabilească „dialogul cu spațiul și obiectele“ și să stăpânească timpul, timpul ca durată, tempo, ritm și anticipare.

Lumea persoanelor. Este cunoscut postulatul că omul se cunoaște pe sine comparându-se cu altul. Cunoașterea de sine implică raportarea la ceilalți, mai întâi la cei apropiați — familie, colegi, prieteni, profesori —, apoi, în mediul sportiv, la adversari și parteneri; totodată ea presupune evaluarea critică și obiectivă a calităților, aptitudinilor și trăsăturilor acestora. De aici derivă autoaprecierea, tendința de dezvoltare și aspirația de a deveni mai bun decât modelele alese.

Lumea relațiilor și a valorilor. Raportarea propriei persoane la alții este în același timp necesitate și lege a adaptării de tip inteligent-social. Conștientizarea relațiilor cu ambianța socială sub forma înțelegerii exigențelor formulate mai mult sau mai puțin explicit de către societate, a obligațiilor pe care sportivul le are față de grupul social căruia îi aparține și a înțelegerii valorilor adevărate pe care acesta le cultivă și le promovează este un demers de lungă durată, pe care sportivul îl realizează ajutat și stimulat de factorii educaționali.

Modelele de atitudine și conduită corecte, în conformitate cu etica și echitatea socială, care se constituie încă din copilărie, trebuie să fie consolidate în adolescență pentru ca „lumea sportului“ și a valorilor ei să nu fie „altă lume“, ci să se integreze deplin și armonios în viața societății.

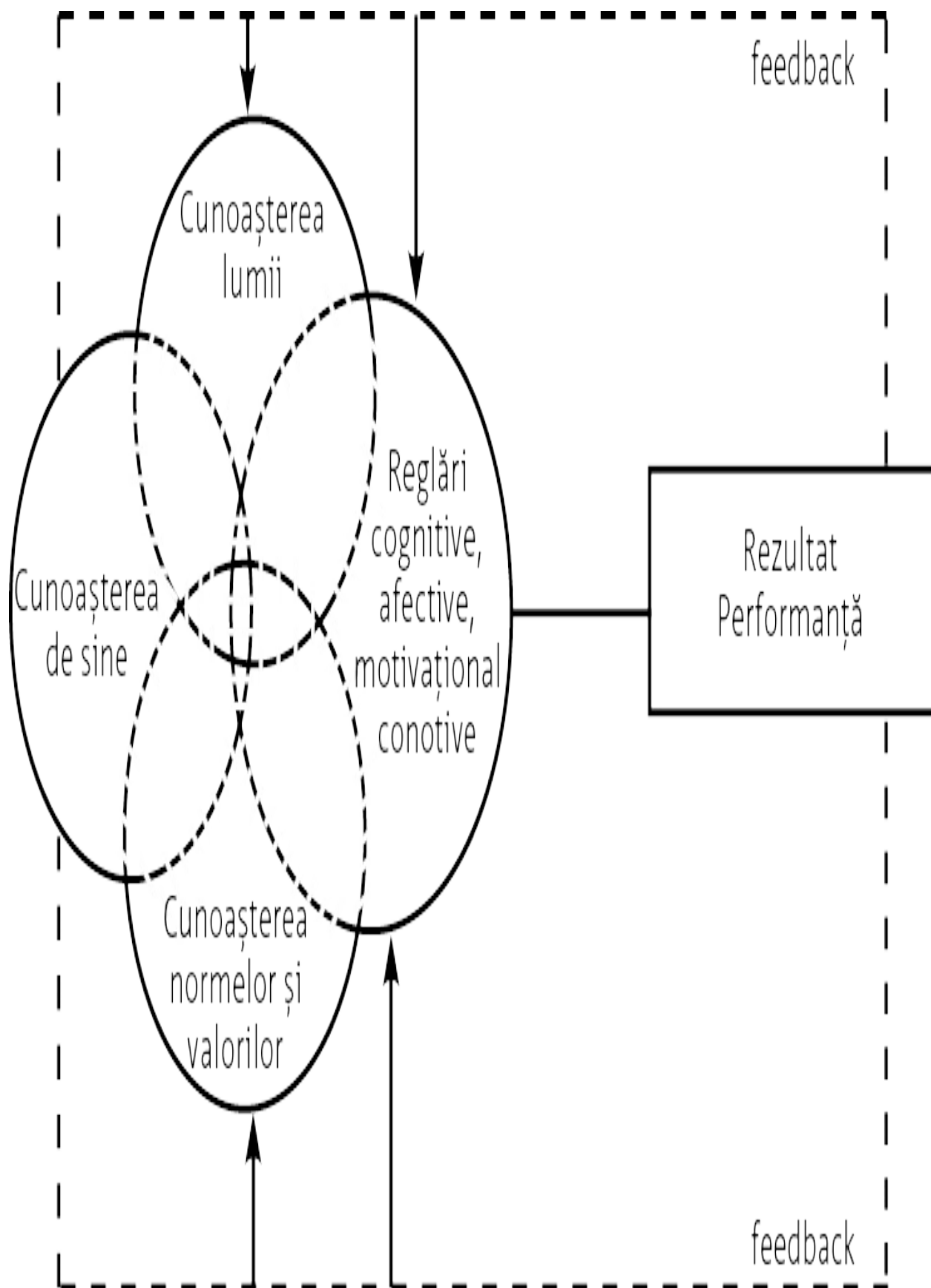


Figura 7.1. Conștientizarea activă

Raportarea la lumea externă, ca element component al conștiinței individuale, înseamnă deci: a) dialogul sportivului cu obiectele aflate în mișcare, în timp și spațiu, dialog care începe cu apucarea și prinderea și continuă cu manevrarea lor cu măiestrie în cele mai diferite condiții, specifice tipologiei sporturilor; b) dialogul sportivului cu ceilalți prin aprecierea exactă și corectă a condițiilor de coprezență, cooperare-colaborare, opoziție, concurență sau adversitate; c) dialogul sportivului cu lumea valorilor și a exigențelor sociale, prin înțelegerea lor și modelarea propriei conduite după idealurile sociale.

3. Reglarea operațională. Această componentă a conștiinței individuale o putem caracteriza ca integrare socială activă a sportivului prin desăvârșirea mecanismelor de cunoaștere, evaluare, decizie și conduită adaptivă.

S-ar putea crede că toate acestea constau în însușirea unor tehnici și formarea unor deprinderi eficiente. În realitate, aspectul esențial îl constituie sistemul atitudinal care orientează și susține latura operațională a conduitelor sportivului.

Dintre „tehnici“ sau „deprinderi“ care condiționează reglările conduitei vom aminti:

- Tehnicile pentru realizarea cunoașterii, care cuprind: atitudini și deprinderi de percepere (depistare, urmărire, menținere) a indicatorilor relevanți pentru conduită; capacitate de gândire inductivă, deductivă, euristică, abilitate de evaluare, de autoobservare și autoanaliză.
- Tehnicile pentru fixarea și urmărirea scopurilor, ele însele condiționate de înțelegerea sensului și valorii activităților concrete sportive, de modul în care se educă la sportiv aspirația spre perfecțiune. În final, valoarea sportivului este apreciată prin ce anume dorește acesta și prin modul în care își realizează năzuințele.
- Tehnicile de reglare complexă. Activitatea psihocomportamentală umană are în principal funcția de reglare a conduitei în raport cu situațiile prezente și viitoare. Complexitatea reglării de tip psihic, caracteristică și activităților sportive — cu

atât mai interesantă și mai importantă, cu cât această activitate nu este stereotipică și implică adversar opozitiv-creator —, nu poate fi cuprinsă integral într-un model teoretic limitat tematic. Ne vom mulțumi deci să facem doar o enumerare a instanțelor psihice responsabile de procesele reglatorii pentru a le putea folosi în acțiunea de formare și educare a conștiinței de sine a sportivului. Comun pentru toate aceste instanțe este faptul că ele se formează în ontogeneză și dobândesc eficiență diferită la fiecare sportiv, în funcție de fondul său genetic, de natura și calitatea influențelor educaționale mai mult sau mai puțin intenționate și bine orientate și, desigur, în funcție de eforturile personale de autoperfecționare. Un alt element comun rezidă în faptul că fiecare dintre aceste instanțe este perfectibilă în condițiile concrete ale activității sportive, eficiența demersului educațional depinzând de măiestria antrenorului și de climatul psihosocial pe care-l asigură. În sfârșit, fiecare dintre elementele psihice angajate în reglare trebuie înțeles în interacțiune cu celelalte, analiza aceasta având un evident aspect didactic.

Reglarea cognitivă privește atât aspectele de „priză de informații“, cât și pe cele de prelucrare logică a acestora. Vom sublinia însemnătatea reglărilor de tip anticipativ, predictiv, precum și necesitatea învățării tehnicilor de rezolvare a problemelor atât algoritmic (după reguli, scheme), cât și euristic, creator.

Reglarea afectivă cuprinde două niveluri: reglarea emoțiilor și reglarea sentimentelor. Esența ei o constituie formarea și condiționarea de reacții și atitudini eficiente, stimulative pentru activitatea sportivă de performanță. Metodele convingerii, sugestiei, autosugestiei și încă multe altele trebuie să fie folosite, paralel cu tehnicile psihosomatice pe care le vom aminti în continuare.

Reglarea motivațională — atitudinală cuprinde sistemul foarte complex de orientări, tendințe, aspirații — ele însele dinamice și chiar contradictorii —, precum și atitudinile de tip cognitiv, afectiv, conativ și axiologic. Foarte important este să le formăm sportivilor sisteme concrete atitudinale pentru asigurarea unor niveluri optime ale aspirației și expectației pe baza funcționării „realismului autoaprecierii“.

Tot atât de importantă este și crearea unui sistem lucid al selectivității valorilor, prin convingeri și printr-o concepție sănătoasă filosofică (axiologică).

Reglarea conativă se referă la ansamblul organizării și conducerii actelor voluntare, după scopuri stabilite logic, după priorități selectate rațional, cu

maximum de eficacitate dobândită prin învățare și supraînvățare, cu posibilitatea menținerii la nivel înalt a efortului de execuție (curaj, perseverență, dârzenie, competitivitate). Subliniem aici însemnătatea muncii pentru formarea deprinderilor și obișnuințelor de acționare, a capacității de a depune efort la limitele superioare ale rezistenței fizice și psihice, precum și nevoia de a se recurge la antrenamentul mental (repetarea în reprezentare) ca un mijloc important de prelungire a duratei exersărilor practice.

Reglarea psihosomatică s-a impus în ultimele decenii ca un mijloc mai practic și la îndemâna celor care prezintă dificultăți de adaptare. Din clinică a fost introdusă în sport, unde s-a constituit în tehnica antrenamentului psihoton, cel mai mult folosită, dar nu exclusiv, având efecte reglatorii atât asupra sferei somatice (tensiunea și relaxarea musculară, controlul respirației, controlul frecvenței cardiace, controlul temperaturii — toate cu efect foarte evident asupra conștientizării și influențării stării fiziologice), cât și asupra sferei psihoafective (anxietate, emotivitate). Tehnica autosugestiei poate fi utilizată în antrenamentul psihoton, pentru reglarea generală afectivă și pentru creșterea capacității de concentrare.

Luciditatea

Rezultat al deplinei și multilateralei conștientizări, luciditatea este starea de optimum informațional, decizional și operator al conduitei sportivului. Această stare, pe care fiecare antrenor și sportiv doresc să o atingă, este uneori fragilă, fiind perturbată de evenimente și factori dintre cei mai diverși și față de care trebuie formate mecanisme de preîntâmpinare, apărare și redresare. Este neîndoielnic faptul că luciditatea nu este numai o stare bună a atenției, un optimum al nivelului de activare a creierului. Ea este mai mult. Alături de orientarea și concentrarea atenției și uneori de vigilență, exprimate în urmărire, pândă, luptă și echilibrare a stimulilor, așteptare și prevedere, luciditatea presupune neapărat echilibru afectiv, o corectă apreciere a situațiilor în dinamica și versalitatea lor, o justă raportare a propriilor posibilități și aspirații la situații și obligații, o suficientă autonomie de decizie și execuție. În aceste condiții, sportivul va fi „el însuși“, va aprecia și va hotărî cu deplină responsabilitate la

nivelul maxim al aptitudinilor, deprinderilor și creativității sale.

Concursul sportiv este un mare consumator de energie fizică și mai ales psihică. În condițiile oboselii și mai ales ale situațiilor critice, în care prestigiul sau succesul sportivului este periclitat, când apar și emoții negative dezorganizatoare, diferitele instanțe psihice — între care și luciditatea — au de suferit. Pentru a evita sau a întârzia cât mai mult instalarea stărilor de limită este necesară o mare energie, o mare capacitate psihică. Pregătirea psihică a sportivului are tocmai acest obiectiv al creșterii capacității psihice, care implică evident și posibilitatea păstrării lucidității în cele mai dificile situații competiționale.

Afirmațiile anterioare au convins, credem, în privința considerării conștientizării ca unul dintre cele mai însemnate aspecte ale formării sportivilor. Cele ce urmează nu vor mai avea nevoie de explicație sau justificare, întrucât se întemeiază pe elemente teoretico-metodologice expuse anterior. Dacă unele planuri ale mijloacelor și tehnicilor de realizare a conștientizării se vor suprapune, aceasta se va datora îndeosebi hipercomplexității psihicului uman și imposibilității de a fi descris numai dintr-un singur unghi.

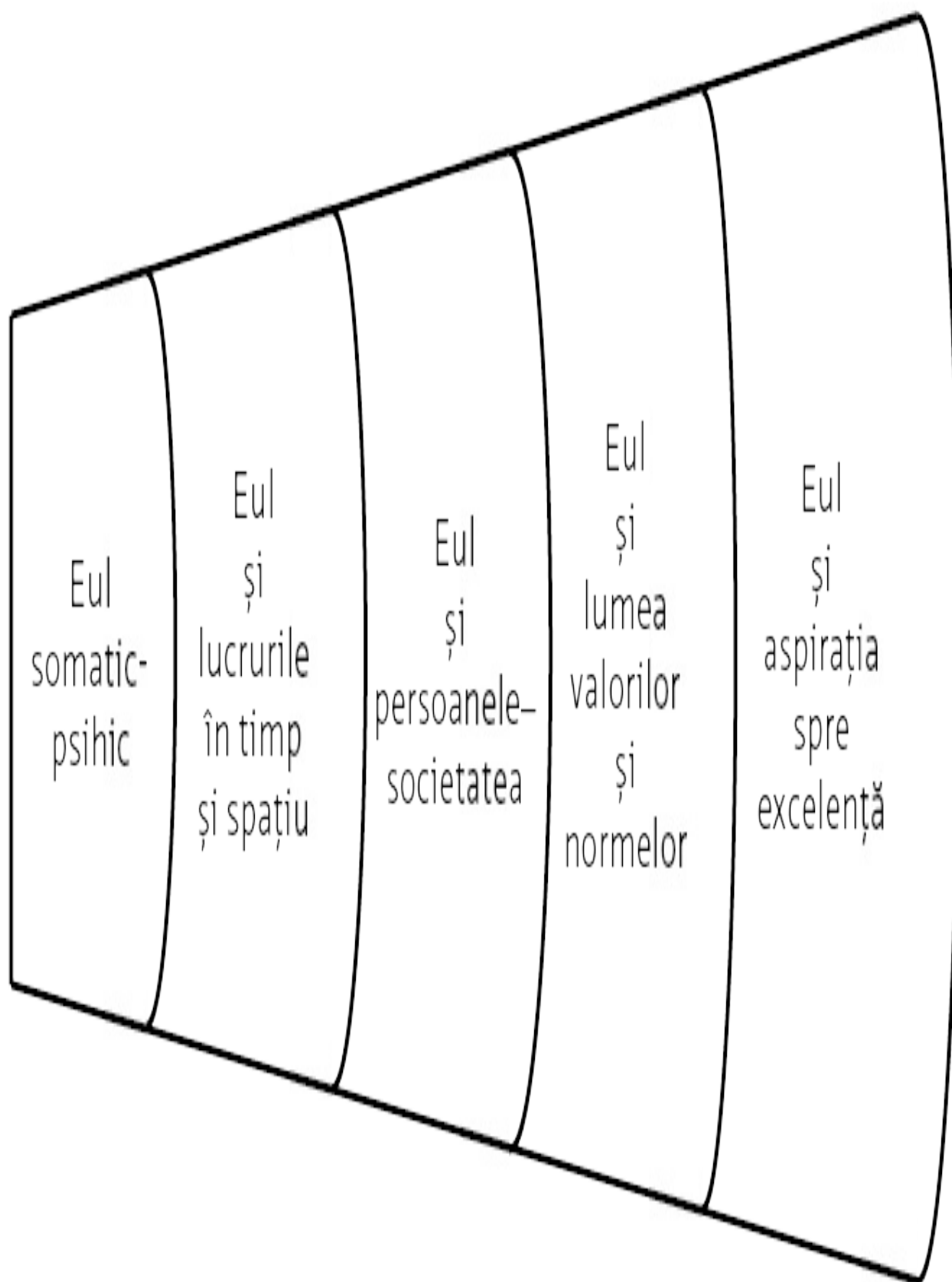


Figura 7.2. Un model aproximativ al conștientizării progresive

Căile conștientizării

Instruirea școlară, profesională, sportivă

Antrenorii și sportivii trebuie să acorde o mare atenție nivelului de cultură generală a sportivului, instruirii lui școlare și profesionale. Reducerea exigenței față de instruirea sportivului duce implicit la diminuarea capacităților intelectuale, deci și a performanței.

Cunoașterea lumii, a țării și poziției proprii în societate. Educația cetățenească, componentă de maximă însemnătate, trebuie realizată pe toată durata carierei sportive.

Cunoașterea „lumii sportive“, a valorii sportive a țării noastre și a orientării generale a sportului mondial (olimpism, amatorism și profesionism, sportul-spectacol, statutul sportivului ș.a.m.d.).

Studiul literaturii sportive:

- regulamentul sportului practicat;
- cărți tehnice, articole și studii în probleme de antrenament, fundamentare științifică biologică-psihologică a performanței etc.;
- cărți beletristice cu tematică sportivă;
- publicații sportive: ziare, reviste, almanahuri.

Vizionări de filme și înregistrări video.

Metode. Se recomandă următoarele metode generale pedagogice:

- explicații, expuneri susținute de antrenori;
- expuneri sau conferințe ale unor specialiști sau sportivi de clasă;
- transmiterea cunoștințelor în cadrul propriu-zis de pregătire (antrenamente, examinări medicale sau psihologice, treceri de norme etc.);
- organizarea unor discuții și dezbateri pe marginea celor citite, văzute în filme, observate în antrenamente și concursuri, pornind de la sarcinile de observare trasate sportivilor. La fel, dezbaterile pot avea ca obiect motivația pentru sport, valoarea socială și morală a sportului etc.;
- organizarea unor seminare pentru probleme de regulament, tehnică, tactică, alimentație, refacere, „antrenament invizibil“ etc.;
- înscrierea de către sportiv în „caietul meu“ a principalelor informații privind sportul practicat (istoric, evoluția performanțelor, recordurilor, evoluția tehnicii, tacticii și regulamentului, cei mai buni sportivi din lume) și propria activitate (participări la concursuri, evoluția performanțelor, puncte sau goluri marcate, programe de pregătire, articole din mass-media cu relatări etc.);
- formarea obișnuinței sportivilor de a medita/reflecta asupra chestiunilor teoretice, tehnice, tactice, științifice din sportul lor, de a le discuta și înțelege sensul și utilitatea pentru propria activitate.

Instruirea psihologică

Am analizat pe larg conținutul instruirii psihologice în capitolul 4. Reamintim aici necesitatea ca sportivul să aibă cunoștință despre mecanismele psihocomportamentale și posibilitatea de a le cunoaște, controla și dezvolta. Deci:

- cunoașterea structurii psihicului și personalității. Cunoașterea mecanismelor

psihocomportamentale;

- dezvoltarea interesului pentru autocunoaștere și autoeducare;
- înțelegerea rolului diferitelor procese și funcții psihice în desfășurarea activității sportive (reacții, influențe, reglări);
- instruire teoretică și practică în tehnicile de autoreglare: relaxare analitică, antrenament psihoton, antrenament mental, control respirator, concentrarea atenției, autosugestie;
- utilizarea, cu scopul conștientizării, a unor mijloace intuitive și verbale ale instruirii: feedbackul chinestezic, îngrăditorii de mișcare, filmele proprii execuții, relatări verbale despre propria execuție, autocomenzi etc.;
- obișnuirea sportivului de a transforma informațiile senzoriale în informații semantice-pragmatice (ceea ce este expresiv în informațiile din spațiul sportiv și de la parteneri și adversari);
- formarea tendinței și apoi a necesității permanente a sportivului de a-și dezvolta nivelul de instruire în toate direcțiile.

Autoobservația și autoanaliza

Pentru început, copiii sau adolescenții trebuie învățați să observe acțiunile altora, situațiile din procesul de instruire, din concurs, elementele care condiționează obținerea succesului, apoi să le descrie (după o eventuală înregistrare) și să le analizeze. De la aceste observații și analize sistematice — conduse de antrenor — se va trece la:

- observarea propriei activități, mai întâi sub aspectul corespondenței acțiunilor cu scopul propus, apoi în privința corectitudinii tehnice și a oportunității, rapidității și corectitudinii acțiunilor tactice. Antrenorul va eșalona temele autoobservației și-i va cere sportivului:

- să descrie ce-și propune să facă;
- să descrie ce și cum a făcut;
- să analizeze critic corectitudinea și eficiența a ceea ce a făcut în raport de ce și-a propus;
- autoobservarea conduitelor operaționale tehnico-tactice pe baza filmului sau înregistrărilor video; analiza și autoanaliza biomecanică și metodică, cu depistarea cauzei greșelilor și posibilităților de corectare;
- autoobservarea conduitelor generale în grupul sportiv, a raporturilor cu antrenorul, cu partenerii și cu adversarii, pentru caracterizarea aspectelor de integrare în grup și a atitudinilor principale față de membrii acestuia;
- autoanaliza atitudinilor și conduitelor de antrenament, concurs, în activitatea școlară-profesională, în fața grupului sau numai în fața colectivului tehnic (disciplină, seriozitate, dragoste de muncă, dorință de progres, cooperare etc.);
- autoanaliza de tip anamnestic privind evoluția sportivă, motivații, succese, eșecuri, temeri, dezadaptări etc., făcută în special împreună cu psihologul cu ocazia discuțiilor și examinărilor/testărilor.

Autoobservarea și autoanaliza, ca demersuri care urmăresc cunoașterea de sine și raportarea la situații și norme, trebuie să urmărească în același timp: 1) descrierea; 2) clasificarea; 3) explicațiile cauzale și ale mecanismelor; 4) reorientarea atitudinilor sau corectarea lipsurilor în cazul concluziilor nefavorabile; 5) stabilirea unor perspective superioare față de momentul actual.

Iată câteva dintre întrebările pe care și le poate pune sportivul pentru cunoaștere și analiză:

- Care sunt principalele calități care stau la baza performanțelor mele? Dar defectele care le limitează?
- Am realizat până acum ceea ce mi-am propus? Dacă nu, de ce?
- În ce direcții mă pot perfecționa pentru a realiza performanțe mai bune? Sunt convins că trebuie să fac sacrificii pentru aceasta?

- Sunt mulțumit de modul cum îmi valorific aptitudinile și pregătirea?
- Sunt satisfăcut de nivelul pregătirii școlare și profesionale?
- Colegii, prietenii, antrenorul și profesorul meu mă apreciază la adevărata mea valoare? Le răsplătesc din plin încrederea pe care mi-o acordă?
- Sunt deplin convins și lupt pentru a-mi îndeplini obligațiile și răspunderile care-mi revin? Voi putea renunța la unele plăceri și distracții în favoarea antrenamentului și pregătirii?
- Când sunt criticat, am tendința de a găsi scuze sau caut să-mi îndrept lipsurile?
- Știu să utilizez ajutorul dat de antrenor? Știu să-l cer la timp?

Scale de evaluare și autoevaluare

Orice elev și sportiv manifestă firesc dorința de a cunoaște rezultatele activității și notele primite pentru ele. Chiar dacă notarea (prin măsură, apreciere sau ambele) este marcată de subiectivitatea profesorului și relativitatea criteriilor, ea reflectă nivelul calităților, pregătirii și performanței elevului.

Antrenorul va evalua cu note sau calificative diferitele calități ale sportivului: nivelul pregătirii psihice, al cunoștințelor etc., toate raportate la vârsta, stadiul în pregătire, cerințele categoriei etc. Aceasta înseamnă că și un adolescent începător va putea obține note maxime, dacă le merită.

Iată un fragment de model de fișă de evaluare pentru pregătirea tehnico-tactică a unui jucător de handbal (extremă):

1. Alergare de viteză 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Fentă de schimbare de direcție 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Aruncare din săritură cu brațul sus lateral 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Repliere cu marcarea vârfului de contraatac 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Și un fragment din fișa de evaluare a capacității psihice a aceluiași jucător:

1. Rapiditatea percepțiilor 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Vigilența 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Rapiditatea deciziilor 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Stabilitatea emoțională 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Combativitatea 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Autoevaluarea va fi provocată de antrenor. El îi va cere sportivului să-și acorde note, încercuind itemii (indicatorii) aleși de el. După ce sportivul și-a propus notele, antrenorul le va discuta cu acesta, arătându-i unde s-a subapreciat sau supraapreciat și de ce. În discuție se va analiza măsura în care sportivul se apropie de modelul și cerințele specifice sportului, precum și direcțiile în care trebuie făcute eforturile de autoperfecționare.

Ca metode de antrenare a capacității de autoevaluare și care măresc șansa obiectivității, recomandăm:

a) Autoevaluarea comparativă „pe perechi”. Sportivul se va compara pe rând cu fiecare dintre colegii săi la o calitate, apoi la cealaltă și așa mai departe, marcând un + (plus) dacă este mai bun și un – (minus) dacă este mai slab decât fiecare dintre aceștia. De exemplu, Mircea se compară în privința preciziei la coș (din acțiune) cu colegii din grup și notează: față de Gicu (+), față de Alex (–), față de Ovidiu (–), față de Marcu (+), față de Grigore (–), față de Sorin (+), față de Mișu (–), față de Andu (–). Deci Mircea are 3 + și 6 – (e mai bun decât trei și mai slab decât șase din colegii săi) la precizia la coș. La fel se va proceda și cu alți itemi. Din aceste rezultate se deduc notele pe scala de evaluare.

b) Metoda prof dr. Gh. Zapan, a „aprecierii obiective”. Toți sportivii au în față lista cu componenții grupului. Antrenorul le cere să scrie pe hârtie numele primilor trei și ale ultimilor trei sportivi la fiecare dintre itemii indicați de el, cel care răspunde trecându-se și pe sine pe listă, acolo unde crede că-i este locul.

„Voturile“ se notează ponderal: 3 puncte pentru locul unu, 2 puncte pentru locul doi și 1 punct pentru locul trei; la fel, dar puncte negative pentru cei mai slabi. Punctele se adună, sumele comparate indicând „clasamentul“ pentru calitățile supuse analizei. După câteva ședințe de apreciere, sportivii dobândesc deprinderea de a aprecia foarte obiectiv locul fiecăruia în ierarhia unei anumite calități.

c) Autoevaluarea de perspectivă. I se propune sportivului să marcheze pe o scală de zece trepte nivelul actual pe care l-a atins (A), în raport cu idealul propriu (nota 10) și, de asemenea, nivelul pe care-și propune să-l atingă în anul următor (B).

A B

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Discuția cu antrenorul va lămurii corectitudinea evaluării și mijloacelor realizării perspectivei.

Întocmirea „evidențelor“

Conducerea și controlul unui proces oarecare necesită date obiective de evidență, exprimate cifric și consemnate în documente (fișe, tabele, grafice).

Caietul antrenorului cuprinde astfel de evidențe, începând cu datele de referință privind sportivii, continuând cu planurile și cifrele de control, cu rezultatele testărilor și înregistrărilor (curente sau periodice), cu evoluția performanțelor din concurs și terminând cu clasamente, calcule statistice, grafice etc.

În caietul sportivului acesta va nota tot ce poate avea legătură cu el și performanța: date antropometrice, fiziologice, de adaptare la efort, calități motrice, nivelul pregătirii tehnice, tactice, teoretice, psihice etc. Pe foi separate va nota rezultatele la normele de control și la examinările medico-psihologice. Tot așa va înregistra conținutul antrenamentelor, rezultatele probelor din antrenamente, rezultatele din concursuri (performanțe, scoruri, puncte marcate,

ratări etc.).

Cu ajutorul antrenorului, sportivul va întocmi grafice ale evoluției diferiților indicatori (somatici, fiziologici, motrici, tehnici, tactici) de performanță (rezultate, eficiență ș.a.); de asemenea, va alcătui profile pentru factorii de bază ai pregătirii (fizică, tehnică, tactică, psihică, teoretică), după modelul scalelor multiple de autoevaluare. Dacă notarea se face în etape succesive (2–3 pe an), pe aceeași fișă de profil se va trece cu culori diferite rezultatul fiecărei testări. Se vor vedea destul de clar atât progresele, cât și regresele la indicatorii respectivi.

Jurnalul de autocontrol al sportivului este un mijloc de urmărire curentă a stării acestuia, util atât persoanei respective, cât și antrenorului. Se vor nota zilnic unii indicatori simpli (greutate, puls, ore de somn și felul acestuia, buna dispoziție de lucru, ore de studiu, distracții, conținutul antrenamentului și efectele acestuia), precum și observațiile și propunerile sportivului. Datele vor sta la baza analizei și apoi a măsurilor de ameliorare a procesului de pregătire.

Participarea sportivului la elaborarea, controlul și analiza planului de pregătire

Sportivul trebuie să știe ce are de făcut, acum, în viitorul apropiat, ca și în viitorul îndepărtat. Pentru aceasta se recomandă:

- Participarea sportivului la elaborarea programelor de activitate ale secției și ale sale, la stabilirea obiectivelor de performanță în perspectivă apropiată și îndepărtată.
- Participarea sportivului la întocmirea planurilor de pregătire, a sarcinilor de pregătire pe factori de antrenament, la întocmirea planurilor de pregătire psihică personală și a programelor de instruire psihotonă, control respirator, antrenament mental etc.
- Participarea sportivului la stabilirea momentelor și conținutului activităților de control al procesului de pregătire și al indicatorilor acestora (examinări, testări,

probe).

- Programul și planurile se supun discuției colective, apoi se multiplică și se distribuie tuturor celor interesați. Ele se pot afișa la sediul secției și la vestiar. Anumite obiective și sarcini, obiective de performanță și de conduită se trec pe mesaje, îndemnuri, afișe, care se înnoiesc periodic, schimbându-li-se culoarea și poziția, pentru a fi ușor văzute și mereu în atenția sportivilor.
- Sportivii vor fi învățați să-și afișeze acasă, în camera lor, programele și „perspectiva“, să pună la loc vizibil sarcina fundamentală a etapei și scopul final al activității lui. „Aspirația spre perfecțiune“ trebuie menținută prin intermediul unor mesaje de genul: „Vreau să devin campion mondial“, „Îmi doresc să câștig medalie la J.O.“, „Controlează-ți reacțiile la arbitraje părtinitoare“ ș.a.m.d.

Exersarea în situații-limită

O situație de concurs devine „limită“ pentru capacitatea de adaptare a unui sportiv sau a unei echipe când aceștia n-au „rezerve“ suficiente sau nu dispun de mecanisme compensatorii. În astfel de situații, „șocul“ dezorganizează conduita: apar emoții negative, se pierde luciditatea, dispare controlul voluntar al reacțiilor impulsive etc.

Pentru păstrarea lucidității în situații-limită se impune simularea acestora, crearea unor condiții deduse din formularea unei presupuneri (ca o ipoteză în cercetare) sub forma întrebării: „dar dacă?“. Dacă adversarul ia avans rapid de câțiva metri, câteva puncte etc.? Dacă rămân câteva puncte etc.? Dacă rămânem în 10 sau 9 oameni, în 6 sau 5 (la jocuri)? Dacă arbitrii greșesc și ne dezavantajează? Dacă va bate vântul dintr-o parte? Dacă se înmoaie zăpada până îmi vine rândul la start? Dacă adversarul recurge la durități? etc.

Astfel de presupuneri pot formula antrenorii și sportivii în funcție de specificul ramurii de sport în care își desfășoară activitatea. Ei trebuie să dea curs și să organizeze antrenamente simulate, pentru a obișnui sportivii cu situația și pentru a exersa mijloacele tehnico-tactice de depășire a dificultății. Acestea pot deveni

și teme pentru antrenamentul mental.

Antrenorii vor crea situații problematice și situații-limită corespunzătoare diferitelor fixații, superstiții și prejudecăți pe care pot să le aibă sportivii. Aceste „bariere psihice” nu pot fi trecute decât prin exerciții adecvate, la antrenament sau concursuri de verificare, pentru că practica este mai convingătoare decât discursul.

Încrederea în forțele proprii este o calitate importantă a performerului. Cele de mai sus, la care se adaugă neapărat exercițiile suplimentare, individuale de perfecționare a acțiunilor menite să asigure succesul și eliminarea lipsurilor vor conduce la un autocontrol complet al conduitei și la o mare capacitate de mobilizare în concurs.

Să nu uităm că atât ceea ce face, cât și ceea ce gândește și dorește sportivul reprezintă rezultatul învățării, al exersării și că în sport supraînvățarea constituie factorul hotărâtor al performanței.

Conștientizarea în lecțiile curente de antrenament

Conștientizarea în lecțiile curente de antrenament se realizează prin:

Anunțarea clară a temelor și sarcinilor lecției de antrenament pentru întregul grup, pentru compartimente și pentru fiecare sportiv; verificarea înțelegerii acestora de către sportivi (eventual înmânarea fișei individuale de antrenament independent).

Aprecierea permanentă a execuțiilor, cu evidențierea greșelilor și succeselor; acordarea de note la sfârșitul antrenamentului.

Utilizarea mijloacelor nonverbale și verbale pentru clarificarea bazei teoretico-științifice a activității.

Obișnuirea sportivilor cu evoluții și exerciții independente și cu crearea unor exerciții și combinații originale.

Indicarea unor sportivi care să conducă părți ale lecției sau care să-l ajute pe antrenor în unele momente ale acesteia.

Recoltarea permanentă a indicatorilor fiziologici ai efortului, care să fie cunoscuți și înțeleși de sportivi.

Utilizarea înregistrărilor video pentru corectarea tehnicii.

Formularea concluziilor lecției pentru a le oferi sportivilor atât feedback, cât și perspective, prin legarea sarcinilor și efectelor ei de sarcinile și țelurile viitoare.

Conștientizarea în concursuri

Înainte de concurs se va urmări realizarea celor trei stări de preparare descrise la capitolul „pregătirea psihică pentru concurs”, și anume: dispunerea, anticiparea și angrenarea-modelarea. În acest scop se va avea în vedere:

- Motivarea sportivului pentru participare la concursul anunțat, activarea lui și crearea încrederii în forțele proprii și convingerii că sarcina de performanță fixată poate fi realizată. Astfel se va accentua și disponibilitatea pentru efortul de antrenament reclamat de concursul respectiv.
- Analiza viitorilor adversari și a condițiilor de desfășurare a concursului; raportarea propriei pregătiri la specificul pregătirii adversarilor; programarea conținutului specific al antrenamentelor din apropierea concursului.
- Studiul sălii sau al terenului și al instalațiilor pentru acomodarea sportivului cu suprafața de concurs, formarea montajelor cognitiv-motrice și a conduitelor tehnico-motrice.
- Exersarea actelor și acțiunilor în raport cu modelul anticipat; exersarea unor acțiuni „surpriză” pentru adversari; exersarea unor acțiuni de tip experimental „dar dacă?”
- Exersarea unor acțiuni tehnico-tactice în reprezentare (antrenament mental).

- Exersarea unor montaje motrico-tactice diferite, în același antrenament, în timp scurt, pentru ca și în concurs să se poată trece cu ușurință de la un montaj la altul, dacă situațiile impun acest lucru.

Pe locul de concurs, înainte de start:

- Orientarea spre perceperea indicatorilor relevanți din ambianță (teren, parteneri, adversari, arbitri), indicatori utili pentru constituirea atitudinilor-montaje de tip tehnico-tactic.
- Menținerea în câmpul conștiinței a sarcinii de performanță, a ceea ce trebuie făcut pentru atingerea scopului căruia i se subordonează întreaga conduită.
- Activarea la nivel optim a montajului afectiv-volițional, combativ și lucid, cu disponibilitate pentru efort, rezistență la frustrare, sacrificiu de sine.
- Utilizarea formulelor autosugestive și autoreglatoare (una, maximum două), în acord cu sarcina concretă și specifică sportivului.

În timpul concursului:

- „tatonarea“ adversarului pentru a-i înțelege cât mai devreme strategia, intențiile și modul de a lupta;
- urmărirea indicatorilor specifici de concurs și ignorarea voită a stimulilor externi ne semnificativi pentru conduita performanțială;
- punerea în valoare a montajelor intelectuale, afective și motrice antrenate;
- în caz de insucces sau succes neașteptat, păstrarea lucidității prin refuzul conștient de a se lăsa emoționat peste măsură. În caz de insucces, păstrarea calmului și revenirea, fără precipitare și acțiuni riscante;
- utilizarea momentelor de întrerupere a întrecerii sau de acalmie în pluton pentru relaxarea musculaturii, respirații profunde, detensionarea atenției, perceperea indicațiilor antrenorului și comunicărilor partenerilor.

În pauza dintre reprize se va urmări utilizarea rațională a timpului:

- la începutul pauzei, sportivul va căuta să se calmeze, apoi să se relaxeze, să-și

restabilească frecvența cardiacă și starea emoțională. Pe măsură ce se va liniști, va putea medita la ce a făcut corect sau greșit, la ce ar trebui să facă în continuare. Nu va angaja discuții cu colegii, chiar dacă evoluția a fost bună sau foarte bună;

- în partea a doua a pauzei, antrenorul va da indicații scurte, despre ce trebuie făcut în continuare, dar numai ceea ce s-a exersat în antrenamente. El poate da indicații individuale unor sportivi. Sportivii trebuie să-și propună să aplice indicațiile antrenorului, repetând mental de câteva ori sarcinile primite.

După concurs:

- orientarea gândurilor preponderent spre recuperare și refacere cât mai complete;
- conștientizarea efectelor efortului fiziologic și psihologic de concurs și alegerea mijloacelor adecvate de refacere: băi, masaj, relaxare psihotonă, muzicoterapie, somn etc.;
- autoanaliza conduitei, după 2–3 ore de la terminarea concursului și apoi „la rece” a doua zi, evidențiindu-se cauzele succesului sau insuccesului și formulându-se obiectivele pregătirii viitoare;
- înregistrarea datelor în jurnalul de autocontrol și în caietul personal al sportivului;
- participarea activă a sportivului la analiza activității echipei.

Tabelul 7.2. Căile conștientizării

■

Iată cum ar putea fi formulate succint căile conștientizării:

- 1. Instruire școlară, profesională și sportivă**
- 2. Instruire psihologică**
- 3. Autoobservație și autoanaliză**
- 4. Scale de evaluare și autoevaluare**
- 5. Întocmirea evidențelor**
- 6. Participarea la elaborarea, controlul și analiza planurilor de pregătire**
- 7. Exersare în situații-limită**
- 8. Conștientizare în lecțiile curente de antrenament**
- 9. Conștientizare în concursuri**

■

Recomandări:

Fără a epuiza integral tema noastră, aceste recomandări au rostul de a sublinia câteva dintre direcțiile mai importante în care poate acționa antrenorul pentru realizarea conștientizării sportivilor:

- asigurarea climatului psihologic-pedagogic-metodic cel mai propice pentru dezvoltarea multilaterală a personalității sportivilor;
- formarea la sportivi a spiritului critic și autocritic, a dorinței de cunoaștere și autoperfecționare;
- cultivarea valorilor social-morale ale sportului, stimulând integrarea social-

profesională a sportivilor, concomitent cu aspirația spre perfecțiune;

- conștientizarea scopurilor, a sarcinilor și a mijloacelor de realizare, în egală măsură a acțiunilor elementare-operaționale, cât și a activităților de perspectivă îndepărtată, pentru ca nu cumva sportivul „să nu vadă pădurea din cauza copacilor“;
- folosirea resurselor afective care demarează și susțin activitatea: încrederea în sine și în grup, stima și demnitatea personală, ambiția și mândria, respectul față de alții, motivația de performanță și autorealizare, spiritul de colaborare;
- lărgirea spațiului de autonomie și independență al sportivului, încurajându-i inițiativele, lăudându-i creațiile;
- utilizarea mai frecventă a discuțiilor tematice cu sportivul: analiză și cunoaștere, motivare, echilibrare, catharsis, încurajare, convingere, clarificarea tendințelor, dorințelor și lămurirea „complexelor“ pentru creșterea încrederii în sine;
- convingerea sportivului să urmărească atingerea scopurilor finale și intermediare; făcând recomandări concrete pentru acestea și controlându-le, obișnuind sportivul să se autoverifice;
- organizarea în mod sistematic a unor analize asupra conduitelor generale și operaționale, asupra progresului realizat de sportiv, educând capacitatea acestuia de a se evalua;
- utilizarea scalelor de evaluare și autoevaluare;
- alcătuirea unor profile tehnico-tactice, fizice și psihice ale sportivului și urmărirea sistematică a dinamicii indicatorilor;
- solicitarea ca sportivul să alcătuiască un „caiet personal“ și să completeze cu regularitate jurnalul de autocontrol;
- explicarea necesității examinărilor, testărilor și respectării normelor; utilizarea rezultatelor acestora în organizarea și conducerea activității următoare;
- depunerea de eforturi pentru a deveni un exemplu de conștiințiozitate și exigență față de propria activitate.

Ceea ce trebuie reținut, în esență, este faptul că performanța sportivă nu poate fi obținută, astăzi, fără știință. Domeniul sportului, precum și știința acestuia au un caracter pluridisciplinar: biologic, psihologic, pedagogic, sociologic, politic. În diferitele capitole ale acestei cărți am evidențiat punctul de vedere psihologic în ceea ce am crezut noi că este mai important și, de ce să nu spunem, în ceea ce ne-a și pasionat mai mult. Vom recunoaște deschis că nu suntem exclusiviști. Psihologia este o știință cu reale posibilități de contribuție la construirea performanțelor sportive, dar nu numai ea. Totodată trebuie subliniat faptul că ignorarea psihologiei limitează posibilitatea creșterii performanțelor sportive, conducând uneori la eșec.

Poate că unii dintre cititorii noștri ar fi dorit să primească mai multe recomandări, mai multe sfaturi practice. Lucrul acesta nu este posibil decât în linii mari, sub forma unor principii sau reguli cu caracter mai general, deoarece situațiile și individualitățile sunt atât de diferite, încât ceea ce este valabil acum și aici încetează de a mai fi în alt loc și în alt timp. Scopul lucrării poate fi considerat atins în măsura în care a reușit să sensibilizeze cititorii în direcția înțelegerii și cunoașterii însemnătății factorilor psihici în reglarea și autoreglarea conduitei umane, iar pe antrenori i-a îndemnat să pună în valoare în munca lor de formare a personalității tinerilor performeri ceva din tezaurul de idei al științei psihologiei sportului. În partea care urmează încercăm să oferim și unele recomandări care pot fi numite „practice“.

CAPITOLUL 8. Practica reglării și autoreglării stărilor psihice

Stările psihice

Istoria sportului de performanță din epoca noastră consemnează eforturile susținute, continue, ale tuturor celor care lucrează în acest domeniu pentru creșterea capacității fizice și psihice a sportivilor, și chiar pentru maximizarea acesteia. Nu este un secret că marea performanță este multiplu determinată, că la realizarea ei colaborează un număr deosebit de mare de specialiști care îi ajută pe sportivi și antrenori să-și depășească obișnuita condiție umană.

Societatea modernă a făcut din sport o realitate ieșită din comun și din sportiv o personalitate „accentuată“. Dacă aceste două realități se suprapun societății generale — ea însăși bogată în tot felul de contradicții și disfuncții —, înțelegem de ce este deosebit de necesar și important să se asigure lumii sportive un climat de calm, echilibru afectiv, încredere și aspirații spre excelență.

Ultimele decenii au transferat stresul din laboratorul cercetării biologice în lumea noastră, a tuturor, și ne punem chiar întrebarea (retorică, ce-i drept) dacă nu cumva stresul „se ia“, dacă nu se propagă de la lumea afacerilor și muncii intelectuale și la sportivi.

Condiția umană a performerului sportiv se caracterizează printr-o permanentă solicitare la limita sau dincolo de limita capacității fizice și psihice a unui individ obișnuit. Într-un studiu am evidențiat câteva dintre notele caracteristice ale sportivului de mare performanță care este motivat pentru maximizarea capacității sale și care este condus (a se citi manipulat) în mod autoritar de un „staff“ care sacrifică viața psihică intimă a sportivului pentru atingerea scopurilor.

Suprasolicitarea sportivilor este multiplă: efortul fizic al antrenamentelor numeroase și dure, efortul psihic al concursurilor cu adversari puternici,

atmosfera din stadioane, presiunea publicului, presiunea conducerii clubului și chiar a familiei, la care se adaugă firesc propriile aspirații și anxietăți. Toate acestea și încă multe altele, nenumărate, sunt generatoare de disconfort, în cel mai bun caz, dar, de regulă, repetate și necompensate, conduc în scurt timp la oboseală, surmenaj, conduite neadaptate, eșec.

Prin însăși caracteristicile sale, activitatea sportivă este solicitantă, întrucât urmărește depășirea obișnuitului. Ea este sursa solicitărilor amintite și în același timp a marilor satisfacții, atunci când sunt învinse barierele. Pentru câteva clipe de extaz în situația de succes, sportivul este capabil să „amâne” multe alte bucurii comune oamenilor obișnuiți.

Stările psihice pe care sportivul le trăiește sunt dintre cele mai diferite, unele normale, firești, obișnuite, dar altele, mai puțin firești și care depășesc capacitatea de echilibrare cu situațiile din terenul competițional. Vorbim despre stări psihice de limită trăite de sportiv, stări pe care le depășește numai în cazul în care are o pregătire adecvată sau este ajutat de împrejurări (vezi paragraful „stările psihice de limită”).

Procesul pregătirii sportivului urmărește adaptarea acestuia la solicitări, dar nu numai la solicitările fizice, ci și la cele psihice și psihosociale. Adaptarea sportivului este adaptarea sistemului său psihic la sistemul supraordonat sociocultural și sportiv-social. Întreaga personalitate a lui este angajată, iar dacă vorbim despre sporturi de echipă vom evidenția și efortul de adaptare a sintalității grupului la solicitările și cerințele sistemului sociocultural-sportiv.

Demersul pregătirii și asistenței psihologice a sportivilor are ca punct de plecare nevoia creșterii capacității psihice și de adaptare a acestora la solicitările de limită ale activității specifice, iar ca punct final realizarea „deprinderilor” psihice care vor satisface aceste nevoi în condiții de fiabilitate a sistemului psihocomportamental.

Din punct de vedere teoretic și metodologic, fundamentele demersului pregătirii psihice constau în activitățile de comunicare, învățare și conducere. Toate aceste trei activități vor fi eficiente în măsura în care mecanismele psihocomportamentale vor fi bine cunoscute de către antrenori, manageri și de sportivii înșiși.

Se cunoaște faptul că ființa umană este triplu determinată: biologic, psihologic și

social. Pentru moment vom accentua factorul psihologic în autodeterminarea ființei umane, în construirea propriei personalități, în „luarea în stăpânire a propriei persoane“, după cum s-a exprimat Paul Popescu-Neveanu. Sportivul este o ființă care, de regulă, știe ce vrea și cum vrea. El este un produs al ambianței socioculturale, dar consideră că filosofia, opiniile, sentimentele, cunoștințele, ambițiile și multe altele sunt ale lui, îi sunt proprii și îi justifică pe deplin acțiunile. Iar dacă, în unele situații, face „ce îi spun alții“, o face pentru că așa consideră că este normal; sunt prea puține momentele în care el simte obligațiile externe, constrângerile sau „manipulările“.

Nevoia de conștientizare a activității și a propriilor idei și sentimente ale sportivilor a apărut în urmă cu mai bine de cinci decenii, când lupta pentru performanță a devenit mai acerbă, când sfaturile de pe margine nu mai puteau suplini lipsa de gândire din câmpul luptei. Este vorba despre realizarea unei conștiințe a conștiinței, de formarea conștiinței de sine, a imaginii reale despre sine, a posibilității de evaluare corectă a propriilor forțe etc. Acest nivel al conștientizării este temeiul dezvoltării acelei capacități de autoconducere și autoreglare care constituie cele mai admirate însușiri ale marilor sportivi. În vocabularul psihologic avem o sumedenie de termeni care au prefixul „auto“, prefix care desemnează faptul că ceea ce simte, gândește, face, apreciază, evaluează individul este al său, provine din determinare proprie.

Antrenorii sunt preocupați de două aspecte ale relațiilor lor cu sportivii: să asigure un climat și o strategie corespunzătoare conducerii pregătirii și să-l facă pe sportiv cât mai capabil de autoreglare. (Vom face aici o delimitare terminologică: autoconducerea se referă mai ales la modul cum individul își organizează activitatea, în raport cu ambianța; autoreglarea se referă la modul cum individul își stăpânește propriile stări psihice și comportamentul manifest, pentru o echilibrare sau adaptare mai bună la situații).

Principalul mecanism psihologic al realizării celor două deziderate — conducerea și autoreglarea — este comunicarea. În cele ce urmează vom arăta succint care elemente ale comunicării pot realiza atât conducerea (care este reglare a activității sportivului de către antrenor), cât și autoreglarea stărilor psihice. Evident că ne vom referi mai pe larg la diferitele stări psihocomportamentale proprii sportivilor în situațiile mai deosebite, precum și la mijloacele și metodele de formare a deprinderilor psihice adecvate.

Definiție

Am denumit stări psihice acele forme ale manifestărilor psihocomportamentale, exprimate în trăiri și conduite declanșate de situațiile concrete din activitatea specifică (Epuran, 1981). D. Byrne și K. Kelley (1981) definesc starea (psihică) drept o „condiție temporară care fluctuează în timp, ca răspuns la schimbările situaționale“. A.V. Petrovsky și M.G. Yaroshevsky (1985) definesc starea psihică astfel: „O stare relativ momentană a psihicului individului, în opoziție cu termenul „proces psihic“, care accentuează aspectele dinamice ale psihicului, și cu „însușirile psihice“, care indică manifestările stabile ale psihicului individului, persistente și reproductibile în structura personalității“.

Clasificare și tipologie

Primele studii de psihologia sportului s-au referit la „dispoziția la start“ (A.Ț. Puni, 1945). Discutând aspectele pregătirii psihice pentru concurs, am formulat, în 1963, sistemul „stărilor de preparare“, și anume dispunerea, anticiparea, angrenarea-modelarea, aplicarea/adaptarea și analiza, care din punct de vedere funcțional-psihic au caracter complex afectiv- cognitiv-conativ (Epuran, 1963). În anii următori tot mai mulți autori s-au referit la manifestările psihice ale sportivilor în termeni de stări psihice. Astfel, C.D. Spielberger (1971) face deosebirea dintre anxietate ca „trăsătură“ a personalității și anxietate ca „stare“, iar Nideffer (1992) descrie un complex de „stări modificate ale conștiinței“ trăite de sportivi în situații competiționale — pentru a nu da decât două exemple dintre multele existente în literatură.

Vom putea deci considera următoarele categorii de stări psihice:

a) Cognitive: ale atenției (concentrare, distragere, vigilență), ale percepției (seturi perceptive-anticipative sau orientative), ale gândirii (claritate, confuzie, luciditate), ale imaginației (reverie), ale memoriei (blocaj).

b) Afective: dispoziții (stările de start, stările de pregătire pentru concurs, anxietatea pre- și competițională), reacțiile afective în situații de succes, eșec, frustrare etc. (entuziasm, bucurie, dezamăgire, amărăciune, supraapreciere, autodisprețuire ș.a.m.d.), sentimente (mândrie, atașament, colaborare).

c) Conative/volitive: hotărâre, decizie de risc sau hedonică, îndârjire, combativitate, agresivitate, lașitate, abandon etc. (Se poate lesne vedea faptul că multe dintre stările amintite nu țin numai de un subsistem psihic, ci provin și din relațiile de tip intrasistemic ca, de exemplu, agresivitatea, anxietatea, dispunerea pentru acțiune etc., în care evaluarea rațională, afectul și voința se combină în modalități specifice).

d) Ale conștiinței (sau ale sistemului psihic integral), pe care le-am numit (Epuran, 1981) „stări psihice complexe“, precum: stări de limită — pozitive sau negative —, stări ale conștiinței, așa-numitele „stări modificate de conștiință (hiperluciditatea, transa, distorsionările perceptive — stări frecvente în sport). Alte stări modificate sunt somnul, somnul hipnotic, autohipnoza, conștiința sofrologică, agresivitatea, încrederea exagerată în sine etc. Atât stările psihice de limită, cât și cele mai puțin apropiate de acestea sunt în mod deosebit „stări de sistem“, sistemul psihic neputând fi conceput atomist decât din rațiuni didactice. În această idee, stările psihice actuale sau momentane trebuie tratate ca stări ale sistemului psihic integral.

Stările psihice actuale — pozitive — au un revers, acela al stărilor negative, de dezadaptare, care uneori merg spre patologic. Fără să considerăm „sindromul campionului“ sau al „nikefobiei“ (teama de succes) drept manifestări psihopatologice, vom observa la acestea aspectul de neadecvare la situație, stare ce trebuie depășită prin efort educațional și terapeutic specific.

Pentru o înțelegere cât mai deplină a acestor stări, considerate momentane, actuale, temporare sau situaționale, încercăm să le diferențiem și din alte puncte de vedere. Vom avea, astfel:

1. După felul activității:

a. Stări psihice momentane de antrenament. Literatura de specialitate a tratat doar întâmplător unele stări psihice actuale din antrenament, deși dificultatea antrenamentelor în sportul de performanță declanșează stări din ce în ce mai variate, cu conținut și manifestări deosebit de interesante. Atenția, interesul,

motivația pentru pregătire, angajarea, comunicarea (în relațiile cu antrenorul sau colegii), plictiseala, saturația, nemulțumirea sau dezamăgirea care apar și în timpul stagiilor de pregătire centralizată — toate sunt manifestări psihocomportamentale cu caracter reflectoriu-situațional de care antrenorul nu numai că trebuie să țină seama, dar le provoacă și le transformă în sensul facilitării muncii sale și a sportivului. Pregătirea psihică a sportivului pentru antrenament devine tot atât de importantă, ca și pregătirea lui pentru concurs.

b. Stări psihice momentane precompetiționale, de prestart. Ele sunt mai ales cu caracter atitudinal, cum sunt anxietatea, dispozițiile la start — febra, apatia, disponibilitatea pentru luptă —, stările de preparație pentru concurs (dispunerea, anticiparea, angrenarea/modelarea, aplicarea/adaptarea, analiza), precum și altele ca hipoprosexia, labilitatea afectivă, hipersensibilitatea, hiperagitația, stereotipia mentală, hiper- sau hipomotivația, teama de eșec sau de succes, exaltarea ș.a.m.d.

Aspectele negative ale stărilor psihice precompetiționale sunt în atenția psihologilor și antrenorilor, eforturile fiind îndreptate spre găsirea și utilizarea celor mai eficiente tehnici de reglare și autoreglare a lor, care de multe ori sunt denumite cu termenul generic de „tensiuni” psihice.

c. Stări psihice momentane competiționale. Trăirile acestea sunt și ele foarte variate, provenind din supraîncărcarea psihică (răspundere, motivație), din dizarmonia aspirație-expectație-realizare, din situațiile de frustrare provenite din insucces, accident sau arbitraj evaluat ca defavorabil, la care se vor adăuga trăiri specifice „mecanismelor de apărare a eului” în situații de stres și, în sfârșit, atitudinile de tip adaptativ învățate sau spontane (comportament teatral, combativitate, agresivitate, furie etc.)

d. Stări psihice momentane postcompetiționale. Sunt specifice fie succesului, fie insuccesului, cum sunt: entuziasmul, depresia, rușinea, disperarea, raționalizarea, autopuniția, heteropuniția, readaptarea nivelului de aspirație și al tensiunii sau anxietății, exaltarea, autoadmirația — care poate ajunge până la „delirul campionului” —, epuizarea, apatia, autodisprețul și altele. Teoria „atribuirii” va sta la baza modului de explicare a succesului sau eșecului, de regulă în favoarea sportivului, succesul datorându-se sieși, iar eșecul factorilor externi.

2. după caracteristicile manifestării (Medveev et al., 1973):

- a. după rapiditate: dinamice și statice (de scurtă durată sau cvasistaționare);
- b. după stabilitate: stabile și variabile;
- c. după rapiditatea schimbării: plastice și rigide.
- d. profunde sau superficiale;
- e. pozitive sau negative;
- f. mai mult sau mai puțin înțelese (Levitov, citat de Matveev).

3. După particularitățile individuale ale sportivilor:

Ne vom referi la mulțimea particularităților de ordin psihic, ca înzestrare și reactivitate, precum și la cele de ordinul nivelului de pregătire, aproape imposibil de enumerat aici.

- a. structura personalității, mai ales trăsăturile atitudinale, temperamentale și caracteriale;
- b. nivelul pregătirii psihice structurate în „capacitatea psihică” reprezentând nivelul de eficiență a subsistemelor informațional, interpretativ, decizional, acțional, autoreglator;
- c. nivelul pregătirii specifice a sportivului.

4. După calitate:

- a. pozitive, favorabile performanței;
- b. negative, nefavorabile performanței.

5. După modalitatea adaptativă a comportamentului:

- a. reacții spontane la situațiile specifice din antrenamentul sau concursul sportiv, cu rol adaptativ de echilibrare sau compensare și apărare a eului;
- b. răspunsuri intenționate, de cele mai multe ori învățate, cu rol de echilibrare și mai ales de optimizare și chiar maximizare a capacității sportivului. Aceste stări sunt anticipate și pregătite ca atare (montaje perceptive, motrice, deprinderi ale

atenției, montaje afective și chiar agresive, căutarea riscului, stabilirea de scopuri imediate, rezistența la factori perturbatori etc.). Ele au caracter reflectat, autoreglator.

Vom include aici așa-numitele deprinderi psihice de autoreglare pe care psihologii sportivi le consideră necesare pentru succes: atenționale, perceptive, anticipative, de gândire pozitivă, de control al stresului, de control al anxietății, de stabilire de scopuri, de a face față solicitărilor, de stăpânire de sine etc. (Martens, Mikes, Missoum, Nideffer, Ogilvie, Cratty, Rushall, Suinn, Most, Thomas, Epuran, Holdevici, Holdevici & Vasilescu).

6. După distanța față de „normal“:

a. În zona de confort psihic, la mijlocul scalei, când sportivul se menajează printr-o atitudine de angajare moderată.

b. La unul dintre capetele scalei, cel pozitiv, când sportivul caută activarea optimă atențională sau motivațională, montaje performante (angajament, combativitate, tactica de minimax), cu efort de voință și chiar risc și sacrificii.

c. Dincolo de limitele scalei — stările de limită — unele pozitive, altele negative, dar toate cu efecte de dezorganizare asupra trăirilor și conduitelor.

d. Stările modificate de conștiință — ca stări mai puțin obișnuite, — în afară de somn — între ceea ce se consideră „normal“ și „altceva“, cum sunt hipnoza, autohipnoza, distorsionările perceptive de spațiu, timp, schemă corporală, trăiri „ireale“ etc.

Relația stărilor psihice cu pregătirea psihică și cu particularitățile personalității

Întregul proces de formare și dezvoltare a sportivului în vederea obținerii performanței nu poate fi lipsit de componenta pregătirii psihice.

Stările psihice actuale sunt reacții psihocomportamentale specifice situațiilor

sportive concrete. Ele sunt trăiri și conduite „situaționale“ firești, pentru care sportivul se pregătește. Cu cât pregătirea lui va fi mai completă și mai complexă, cu atât reacțiile la situații vor fi mai adecvate, iar performanța dorită, mai ușor realizată.

Pregătirea psihică face parte din complexul activității formative și se desfășoară din primele zile ale carierei sportivului. Va fi deci firesc să consemnăm dependența și, în același timp, eficiența stărilor psihice actuale — sub diferitele lor ipostaze enumerate mai sus — de nivelul pregătirii psihice generale, specifice — de ramură și pregătirii pentru concurs a sportivilor.

Despre stările psihice momentane nu putem vorbi decât în relația lor cu nivelul capacității psihice dobândite de sportiv în timp.

Evoluția în timp a capacității psihice depinde, pe de o parte, de maturizare și autoeducație, iar pe de altă parte, de educație și solicitări. Dacă anumite solicitări sunt organizate și manipulate în antrenamente și concursuri de verificare, prin simulare și modelare, constituind de altfel metoda directă și sigură de pregătire a sportivului, alte solicitări, fie specifice, fie nespecifice sportului respectiv pun probleme care trebuie rezolvate, pretinzând din partea sportivului eforturi deosebite de adaptare. Cel care este incapabil să se descurce, să „se orienteze în situație“ și să decidă în consecință nu va realiza performanța propusă.

Reacția de tip emoțional sau interpretativ-evaluativ într-o situație „dificilă“ sau „neobișnuită“ va fi foarte diferită și în relație direct proporțională cu capacitatea psihică a sportivului, capacitate care constă și din posibilitatea stăpânirii emoțiilor, precum și din păstrarea lucidității și obiectivității judecății.

Am menționat mai înainte laturile și conținutul pregătirii psihice — psihomotrice, cognitive, afective, volitive, din sfera personalității — și nu mai considerăm necesar să reluăm teze de mult acceptate de psihologi ca și de antrenori. Vom adăuga doar ideea că, dacă celelalte laturi ale pregătirii (fizică, tehnică, tactică, teoretică, refacerea) nu sunt corespunzătoare, nici capacitatea psihică nu se poate ridica la nivelul exigenței solicitate.

În sfârșit, pregătirea psihică își propune și realizează dezvoltarea capacității de autoreglare a stărilor psihice și a conduitelor de antrenament și concurs, ceea ce vom dezvolta mai jos.

Personalitatea sportivului, prin particularitățile (însușirile, caracteristicile) ei, va

determina aspecte, forme și dinamici deosebite ale stărilor psihice. Neputând analiza multitudinea particularităților personalității (din structura atitudinală, temperamentală, aptitudinală, caracterială, cognitivă, afectivă, conativă, comunicațională, motivațională ș.a.m.d.) ne vom rezuma la două exemple. Anxietatea precompetițională este o realitate bine-cunoscută de toți. Ea depinde ca intensitate și durată de cel puțin trei factori: 1. de situația anxioasă; 2. de nivelul capacității individului de a înfrunta această situație și 3. de nivelul anxietății ca trăsătură care îl caracterizează. Un individ anxios „din fire” va trăi mult mai intens o situație pe care un neanxios nu o va evalua ca amenințătoare.

Modul în care starea anxioasă va afecta performanța va depinde de măiestria cu care antrenorul și sportivul vor ști să modeleze situațiile anxioase specifice sportului, pentru „antrenarea” sportivului să facă față acestora, de modul cum sportivul va ști să-și stăpânească emoțiile, să-și concentreze atenția asupra sarcinii, să manifeste încredere în sine etc.

Al doilea exemplu: se cunoaște faptul că personalitatea umană, ca sistem, prezintă un anumit grad de constanță a manifestărilor, mai mare sau mai mică la diferiți indivizi. În sport, constanța manifestărilor psihocomportamentale este o aptitudine de eficiență, garantând în mare măsură fiabilitatea acțiunilor tehnico-tactice.

Unele stări psihice momentane se pot manifesta ca reacții imediate la situații, dar și ca reacții stabile, ca și cum ar fi trăsături de personalitate, fiind modelate așa în procesul de pregătire.

Ca o concluzie la aceste considerații vom aminti unul dintre principiile de bază ale psihologiei: „factorii externi acționează prin intermediul factorilor interni”. Vom înțelege astfel de ce aceleași situații sunt trăite diferit de sportivi, după cum este constituit sistemul aptitudinal și mai ales atitudinal, ca de exemplu montajele atitudinale, convingerile, concepția despre lume, nivelul sugestibilității, sensibilitatea afectivă, tăria de caracter, nivelul energiei psihice, capacitatea de autoreglare volitivă sau afectivă, inteligența, creativitatea și multe altele.

Stările psihice actuale sunt dependente de situații

Se cuvine acum să discutăm relația dintre stările psihice actuale și situațiile care le declanșează și le mențin. Situațiile din sport sunt de cel puțin trei categorii: de antrenament, de concurs și sociale, toate cu implicații psihologice.

Antrenamentul este mai ales situație pedagogică și de pregătire specială, caracterizat prin durată prelungită, efort la nivel maximal, subsolicitare socioculturală, contradicții între aspirații și rezultate etc. Se consideră, pe bună dreptate, că solicitările din antrenamente sunt mult mai stresante decât cele din concurs, mai ales sub raportul monotoniei și efortului de cizelare a tehnicii și tacticii. Plictiseala, saturația, enervarea, stările conflictuale cu colegii sau antrenorii sunt cele mai frecvente.

Concursul este situație de înfruntare, de luptă pentru supremație, pentru atingerea nivelului superior de aspirație. El este generator de emoții, de stări-limită, neputând fi modelat identic în antrenamente. Victoria sau înfrângerea, succesul, ca și insuccesul, întâlnirea cu adversari duri sau situații periculoase produc în mod deosebit stări psihice actuale, momentane, de sens pozitiv sau negativ, de adaptare, dezadaptare sau conflict.

Aceste stări se înșiră pe o scală foarte lungă, de la entuziasm, inspirație, extaz, trecând la combativitate, „mânie“, „răutate“, încredere în sine, apoi la dezamăgire, rușine, confuzie mentală, abandon, risc, rigiditate, lașitate etc. Credem că este ilustrativ tabelul „stărilor psihice de limită“ din capitolul 2.

Condițiile sociale generează în mod firesc stări psihice de tot felul. Fie că este vorba despre stilul comunicațional, fie despre condițiile materiale-economice sau ergonomice, ele vor provoca reacții mai ales atunci când nu vor corespunde așteptărilor.

Situații obișnuite și neobișnuite

Cele mai multe solicitări din activitatea de antrenament și foarte multe din

concurs sunt specifice, obișnuite și controlate pe parcursul pregătirii și, prin modelare, evoluează în comportamente stabile (rutine, deprinderi). Se pregătesc și răspunsuri pentru situațiile mai puțin frecvente, dar posibile, anticipate. Totuși, concursul sportiv prezintă unele incertitudini care constau în particularitățile adversarilor, ale condițiilor de concurs, variabilității vremii sau stilului arbitrajelor, diferențelor culturale etc.

Situațiile noi, neobișnuite nu sunt afectogene numai prin caracterul insolit. Ele pot fi și amenințătoare (fizic sau moral). Incertitudinea generează un plus de anxietate. Evaluarea realistă poate lipsi, conducând la dezadaptări comportamentale.

Antrenamentul sportiv „total” va trebui să dezvolte capacitatea adaptativă a sportivului, care prin eforturi deosebite va deveni capabil să „se adapteze”, „să facă față”, „să se descurce” în situațiile cele mai critice prin efort de gândire, stăpânire afectivă, motivație optimă de performanță, combativitate.

În loc de concluzii

Postulând relația dublă activitate–trăire sau situație–stare psihică înțelegem de ce stările psihice actuale (momentane) sunt în același timp reacții-reflecții ale și la situațiile specifice în care se află sportivul, precum și răspunsuri-conduite reglatorii sau adaptative. Faptul că teoria și mai ales practica acordă atenție mai mare reacțiilor dezadaptative a fost explicat.

Gradul de adaptare a stărilor psihocomportamentale la situații este un rezultat al conjugării factorilor genetici-interni cu cei externi-educaționali (pregătirea generală psihică, specifică sportului și pentru concurs, asistența psihologică), la care se adaugă cu pondere tot mai mare efortul de autoformare și autoeducare depus de sportiv.

În strategia pregătirii sportive, a realizării performanțelor, intră și controlul (cunoașterea și dirijarea) stărilor psihice ale sportivilor.

Un prim efort constă din învățarea unor conduite specifice fiecărui tip de situație, raportat desigur la particularitățile personalității sportivului.

Al doilea efort este îndreptat spre formarea unor mecanisme de autoreglare a stărilor psihice, mai ales a celor negative, pentru realizarea în același timp a unei conduite adecvate situațiilor, liberă și autonomă, sportivul nedepinzând de antrenor în direcția aceasta.

Sarcina antrenorului, sportivului și psihologului sportiv va fi de a înlătura stările psihocomportamentale cu caracter dezadaptativ și de a întări și activa stările pozitive, pentru creșterea eficienței pregătirii și deci și a performanțelor.

Reglarea și autoreglarea stărilor psihice apare deci ca unul dintre demersurile cele mai importante și mai dificile în munca cu omul sportiv. Dificultatea provine atât din complexitatea ființei umane, cât și din marea, enorma varietate a situațiilor existente sau posibile.

Reglarea și autoreglarea stărilor psihice

Generalități despre reglarea stărilor psihice

În sportul de performanță, problema reglării și autoreglării conduitei individului este esențială, întrucât actele de excepție săvârșite în condiții neobișnuite solicită mecanisme adaptative cât mai apropiate de perfecțiune.

Este știut faptul că omul, ca ființă rațională, posedă această capacitate de a se conduce și adapta creator la ambianța complexă naturală și socială și la propria sa condiție de om. Sportivul de performanță este obligat să realizeze un comportament complet adecvat sarcinii, ca o condiție a realizării obiectivelor propuse. Reglarea și autoreglarea stărilor psihice devin astfel, în același timp, atât mijloace pentru obținerea performanței, cât și obiective ale procesului de pregătire. Pregătirea psihică și asistența psihologică conțin — în forme foarte

variate — atât obiective, cât și mijloace de reglare și autoreglare. Le vom acorda aici un spațiu mai larg, pe măsura însemnătății lor.

Noțiunea de reglare este foarte larg utilizată și, de regulă, se referă la acțiunea de influențare a unui subsistem de către altul, primul fiind cel reglat, al doilea, cel care realizează reglarea — în cadrul unui sistem complex.

Psihicul uman, ca sistem hipercomplex, dispune de un mecanism foarte complicat de reglări dintre cele mai diferite, plurifuncționale și intersubsistemice. Avem în vedere faptul că diferitele funcții și stări psihice, calitativ diferite, se influențează reciproc, de la acea funcție sau stare dominantă spre aceea sau acelea aflate în criză, dezechilibrate sau neadaptate la situație. Psihicul uman este supus legilor generale ale reglării și autoreglării sistemelor vii, cu deosebirea că, fiind dotat cu capacitatea autotelică, el își poate alege singur vectorii acțiunilor, fixându-și scopuri susținute de motive, și că poate lua decizii care uneori contrazic principiile profitului maxim cu minimum de efort.

În cadrul sistemului complex psihocomportamental toate subsistemele și compartimentele sale nu sunt dezvoltate sau în mod egal eficiente în raport de solicitare. Unele sunt mai slabe, iar altele acuză disfuncții prin suprasolicitare sau inactivare. Ne explicăm astfel interrelațiile de tip „încrucișat“ între subsisteme sau funcții psihice diferite. În momente sau situații diferite, voința acționează asupra intelectului și afectivității, intelectul asupra afectivității, voinței, motivației, afectivitatea asupra intelectului, voinței, motivației, motivația, asupra voinței și sentimentelor etc.

Vorbim despre reglare și autoreglare. Uneori este dificil de trasat granița dintre ele, căci însăși autoreglarea, ca mecanism (în același timp capacitate a individului) este dobândită, învățată inițial, reglată din afară.

Când reglarea stărilor psihice se produce spontan, din însăși capacitatea proprie a sistemului psihic de a-și regla echilibrul sau de a și-l redobândi, vorbim despre autoreglare. Influențele externe de tip educațional sau cele care urmăresc optimizarea conduitei pentru realizarea unei anumite performanțe acționează ca reglări. Nu includem aici unele influențe neorientate/întâmplătoare și care produc la individul asupra cărora acționează reacții spontane.

Sistemul psihic uman este permanent supus reglării, este condus, influențat,

potențat prin procesul educativ și instructiv. El este „învățat“ motric, format intelectual, stimulat motivațional, deprins cu relațiile bune cu alte sisteme umane etc. Influențele instructiv-educative îi formează și capacitatea de autocunoaștere, autoconducere și autoreglare, realizând astfel o amplificare a efectelor, prin autoinstruirea și autodepășirea individului uman.

Scopul reglării și autoreglării

Reglarea stărilor psihice este privită aici ca un caz particular de educație și instrucție, urmărind — pe lângă obiectivele generale și cunoscute — realizarea unor influențe asupra stărilor psihice momentane create de situațiile competiționale, precum și realizarea unor deprinderi și atitudini cu scop profilactic și psihoterapeutic.

De cele mai multe ori, literatura de specialitate tratează, desigur justificat, reglările care urmăresc să realizeze o influențare pozitivă asupra stărilor psihice care nu mai pot fi controlate de factori sau mecanisme proprii conduitelor învățate și care, deci, dezechilibrează întregul sistem psihocomportamental performanțial. În același timp, se tratează acele tipuri de reglări care realizează o mai rapidă și mai stabilă refacere psihică după eforturile din antrenament și solicitările din competiție.

Reglarea și autoreglarea psihică urmăresc să realizeze în principal:

- controlul emotivității;
- controlul anxietății;
- controlul nivelului motivației și aspirației;
- controlul și mobilizarea capacităților intelectuale;
- controlul stresului;
- creșterea capacității de angajare volițională maximă;

- mobilizare energetică;
- mobilizare și „acordare motorie“ în funcție de specificul situațiilor;
- echilibrarea, reechilibrarea sau normalizarea stărilor psihice momentane negative, cum sunt: agitația, rigiditatea, pasivitatea, neîncrederea în sine, îngâmfarea, lipsa de concentrare, agresivitatea, nervozitatea, apatia, precipitarea, hipomotivația etc. (În capitolul privitor la pregătirea psihică sunt enumerate încă foarte multe obiective care urmăresc autoreglarea).

De regulă atât reglările, cât și autoreglările au efecte acolo unde sportivul are capacitate, dar, dacă aceasta a suferit deteriorare sau dezechilibrare în anumite condiții de antrenament și concurs, aceste mecanisme sunt puse în mișcare pentru:

- a) realizarea unei stări psihice optime a sportivului și care, cu timpul, prin stabilizarea conduitei în anumite limite de eficiență, să poată mări și asigura fiabilitatea sistemului;
- b) influențarea pozitivă a stărilor psihice deteriorate și care periclitizează realizarea performanței;
- c) crearea unei rezistențe specifice crescute în fața „agresorilor“ stabilității psihice: oboseala, plictiseala, teama de accident sau insucces, factori externi stresanți sub raport motivațional sau informațional etc.
- d) prevenirea posibilităților de apariție a unor stări psihice anormale, de tip nevrotic.

Rezultă deci caracterul bidimensional al reglării și autoreglării: influențarea de tip activator și de tip profilactic-curativ a diferitelor stări și funcții psihice reclamate de performanțele sportive.

Felurile reglărilor

Am descris mai înainte formele reglării psihice (după M. Golu, 1972), și anume: reglarea de stabilizare, reglarea de optimizare și reglarea de dezvoltare. În funcție de natura sarcinilor ce urmează a fi rezolvate, același autor spune că „reglarea poate lua diferite forme, cele mai semnificative fiind: 1) reglarea de stabilizare (homeostatică); 2) reglarea programată; 3) reglarea competitivă; 4) reglarea de cooperare; 5) reglarea de dezvoltare (M. Golu, 1975, p. 53).

Reglarea totală a sportivului se realizează prin mecanisme biologice și psihologice. Specificul reglării constă în caracterul conștient al demersului de stabilizare, optimizare și dezvoltare a activității psihocomportamentale a sportivului.

Reglarea prin factori externi realizează nivelul formativ eficient și performant al individului, dacă procesul educațional este bine orientat și bine condus. Omul este supus însă și altor influențe „reglatoare“ sau „modelatoare“, nu întotdeauna pozitive, și pe care trebuie să știe să le întâmpine.

Din punctul de vedere al acțiunii psihopedagogice, reglarea este mecanismul prin care se realizează procesul instructiv și educațional, considerat numai sub raportul influențelor de tip extern. Știm însă că răspunsul sistemului psihic la aceste influențe este dependent de „variabilele interne ale persoanei“, adică de întregul conținut și de întreaga funcționalitate psihică (atenție, motivație, gândire, sentimente, deprinderi, dorință de colaborare etc.)

Reglarea externă are deci ca suport posibilitatea îndrumării și conducerii comportamentului sportivului prin comunicare verbală și neverbală de către persoane diferite: pedagog/antrenor, psiholog, medic, conducător și alții, realizând atitudini, convingeri, aspirații, precum și deprinderi, obișnuințe și comportamente sociale.

Atitudinile, convingerile, noile modalități de gândire operațională, deprinderile și, în general, toate „transformările pozitive“ din sistemul personalității devin rezultatul unui proces lung și laborios de învățare.

Conducerea de către antrenor a activității sportivului, prin organizarea programului, planificarea acțiunilor, anticiparea situațiilor, stimularea responsabilității și motivației, precum și folosirea metodelor și mijloacelor adecvate și specifice vor asigura realizarea unei însemnate părți din obiectivele

pregătirii performerilor.

Alături de cuvânt, ca factor specific, în reglarea externă pot fi incluse și mijloacele biologice, psihologice și psihoinformative (exercițiile speciale de respirație, contracții și relaxări musculare, duș, saună, masaj, alimentație adecvată, somn, produse farmaceutice cu efecte asupra vigilenței sau tonusului afectiv etc.) care contribuie în mod evident la starea generală a individului privit în unitatea sa psihofizică.

În acest tip de reglare sportivul este condus, dirijat, îndrumat, pentru că el realmente are nevoie de ajutor, fiind, de regulă, foarte tânăr și în situații grele, chiar limită. Organizarea programului și activităților, planificarea performanțelor, anticiparea situațiilor, creșterea responsabilității și motivației vor fi elementele — mijloacele — specifice pe care le vom discuta în continuare.

Autoreglarea, ca reglare autonomă, are la bază capacitatea specifică individului uman de a se autocunoaște și autoaprecia și — în raport cu un model sau normă — de a se autoinstrui și educa prin autoconducere și autodeterminare.

Baza autoreglării o constituie deci capacitatea sportivului de autocunoaștere — cunoaștere de sine — prin observarea propriilor conduite și stări, prin analiza critică și autocritică a faptelor și gândurilor sale. Cunoașterea de sine se îmbină cu autoaprecierea — realizată prin comparație cu alții sau cu modele ideale propuse într-un sistem axiologic specific sportului. De aici posibilitatea proiectării viitoare a propriei personalități sportive și organizarea acțiunilor de autoinstruire și autoeducație. Fără îndoială că strategia autoformării este preluată din afară, este indicată sau sugerată, dar, odată intrată în acțiune, devine propria preocupare și activitate a sportivului, generatoare de concepții și atitudini noi, de cunoștințe și deprinderi adecvate scopurilor umane și sportive propuse.

Întreaga activitate de autoreglare are caracteristicile unui sistem de comandă și control care presupune și cuprinde astfel de demersuri precum: stăpânire, activare, ameliorare, echilibrare, restructurare, compensare, corectare și altele, la care confirmarea eficienței se realizează prin aferență inversă (feedback) de tip social (compararea rezultatelor cu modelul propus).

Autocontrolul se realizează:

- în sfera afectivă, în special asupra emoțiilor, anxietății și a atitudinilor negative;

- în sfera voluntară, prin activare, creștere a efortului voluntar, orientare fermă spre scop, curaj, perseverență, dârzenie, combativitate, ca și prin frânarea, inhibarea sau amânarea unor reacții impulsive și neadecvate scopului conștient propus;
- în sfera ideativă, prin menținerea lucidității în situații dificile, limită, prin menținerea sau izgonirea unor idei inutile sau dezorganizatoare, prin antrenament ideomotor (antrenament mental), prin montaje perceptive și motrice;
- în sfera motivațională, prin creșterea motivației de performanță și a nivelului de aspirație între limite optime. Autoreglarea stărilor psihice se prezintă ca un mecanism activ, constructiv și este deci opusă unor mecanisme de „apărare a eului“ (de exemplu: regresia, proiecția, compensația, deplasarea, fantasma, raționalizarea etc.) care sunt, în marea lor majoritate, regresive și nefavorabile performanței.

Așadar, autoreglările psihocomportamentale sunt reglări de ordin superior, fiind nu simple reacții mai mult sau mai puțin adecvate la indicațiile altora, ci reacții la alegere, pe baza aprecierii oportunității și eficienței acțiunii propuse. Autoreglările sunt produse complexe ale relației sportivului cu mediul, bazându-se pe reflectarea deplin conștientă a acestor relații, pe aprecierea exactă a condițiilor externe, precum și a posibilităților proprii de acționare.

Investigând capacitatea sportivilor de a-și conduce singuri unele activități din sfera comportamentelor adaptative, am putut constata că numai unii dintre ei — 27,5% (n=285) — cunosc unele reguli ale „rutinelor“ care asigură „fiabilitatea“ conduitelor performante. Mulți dintre sportivi realizează o așa-numită autoreglare a conduitei (și implicit a substratului psihonervos al acesteia) în mod empiric, prin imitarea unor modele sau pe baza propriei experiențe. Pentru mulți dintre ei „mintea de pe urmă“ vine prea târziu, spre apusul carierei.

Când acționează mecanismele reglatorii?

Nu vom insista asupra răspunsului, căci el se impune din cele discutate în capitolele anterioare cu privire la factorii antrenamentului și tipurilor de pregătire. Este evident că atât reglările, cât și autoreglările psihice au mare importanță în antrenament (în procesul de instruire și pregătire tehnică, tactică, fizică), precum și în concurs și în timpul din afara acestora două (timpul social,

profesional, liber). Cea mai mare pondere o au mecanismele reglatorii în momentele precompetiționale și competiționale, adică atunci când conduita sportivului este direct și major responsabilă, generatoare de performanță. O reluare a lecturii despre stările psihice va convinge încă o dată despre însemnătatea acestor mecanisme în activitatea sportivă.

Mijloacele reglării și autoreglării psihice

Vom enumera aceste mijloace și ne vom opri numai asupra unora dintre ele.

1. Cuvântul. Specific omului, limbajul este unul dintre cele mai însemnate fenomene sociale, cu implicații în formarea personalității prin instrucție și educație. În cuvinte sunt sintetizate rezultatele experienței umane, ca operă colectivă de cunoaștere și transformare a realității. Ca sistem de comunicare și de exprimare a gândirii, limbajul se exteriorizează prin cuvinte. Utilizarea cuvântului în reglarea stărilor psihice este asigurată de diferitele funcții pe care le are limbajul, dintre care aici ne interesează funcțiile:

- a) de comunicare, de transmitere a informației;
- b) simbolică, reprezentativă, de sugerare, cuvântul înlocuind obiectele și situațiile;
- c) persuasivă, de convingere;
- d) reglatorie — de îndemn la acțiune, de dirijare a conduitei proprii și a altora;
- e) expresivă, afectivă, de sugerare de idei și sentimente.

Diferitele situații în care se află sportivul determină utilizarea variată a cuvântului, sub formele următoare: convorbirea, convingerea, demonstrația logică, recomandarea, indicația, ordinul, comanda și numărătoarea, rugămintea, lauda, dojana, explicația, aprecierea, corectarea — toate ca mijloace de reglare heteronomă; autocomanda, autoaprecierea, antrenamentul mental — ca mijloace de autoreglare.

Asupra acestor forme de utilizare a cuvântului nu insistăm, ele făcând parte din arsenalul metodologic al pedagogului–antrenor.

Sugestia și autosugestia. Sugestia este acțiunea de a insinua, de a introduce o idee sau a inspira ceva unei persoane. Ea se prezintă ca un fenomen normal, ca o proprietate a cuvântului de a provoca o anumită reacție sau conduită celui căruia i se adresează. Ea poate fi spontană, neintenționată, provocată (heterosugestie) și reflectată (autosugestie). În reglarea stărilor psihice se utilizează sugestia directă, bazată pe raportul de autoritate al antrenorului, psihologului sau medicului asupra sportivului (prin persuasiune sau psihoterapie rațională). Condiția autorității celui care intenționează sugestionarea este fundamentală, căci altfel sportivul nu va avea încredere în cel care-i vorbește, cauză din care nu se va realiza „transferul afectiv” necesar oricărei tehnici de tip sugestiv psihagogic sau psihoterapeutic. Există subiecți mai mult sau mai puțin sugestionabili, ceea ce presupune o cunoaștere și o individualizare adecvată.

Efectele sugestiei sunt foarte numeroase, unele pozitive, altele negative și se obiectivează atât în sfera cognitivă, cât și în cea decizională și atitudinală. Exemplul personal al antrenorului, pregătirea lui superioară, pasiunea pentru profesie au și ele efecte sugestive, întărind conținutul comunicării verbale.

În sfârșit, sugestia are dublul aspect: de determinare a unor atitudini și acțiuni și de luptă împotriva diferitelor influențe sugestive nefavorabile care provin din exterior și care perturbă activitatea sportivului din antrenament și mai ales prestațiile din concurs.

Autosugestia, ca formă reflectată a sugestiei, poate fi involuntară — manifestându-se ca influență inconștientă a gândului asupra organismului sau voluntară, conștientă. Și ea are efecte atât pozitive, cât și negative, iar utilizată corect conduce la rezultate favorabile în sfera somato-funcțională, la formarea și perfecționarea deprinderilor, la creșterea capacității de concentrare, la stăpânirea emoțiilor etc.

Autosugestia constă din orientarea electivă a gândurilor și din menținerea concentrată a lor asupra fenomenului sau procesului propus. Acest fapt depinde de buna cunoaștere de sine și a posibilităților de corectare și progres.

Privită în sens larg, autosugestia vizează întregul domeniu al autoeducației:

intelectual, voluntar, afectiv, caracterial. Literatura psihologică a insistat — și pe bună dreptate — mai ales asupra autoeducației voinței, întrucât voința, ca proces autoreglator superior poate domina și determina influențe hotărâtoare în sfera emotivității și activării motivaționale. Condițiile autosugestiei: dezvoltarea la sportiv a capacității de autocunoaștere și a capacității de autoobservare, dublate de urmărirea cu răbdare și timp îndelungat a efectelor autosugestiei asupra stărilor supuse influenței ameliorative.

2. Tehnicile de relaxare. În ultimele decenii s-au dezvoltat numeroase tehnici de relaxare, analitice sau sintetice, somatice sau psihosomatice, clinice sau sportive, toate având ca factor comun efectele favorabile fiziologice sau psihologice ale relaxării musculare. Din conținutul acestor tehnici — unele cu rang de metodă de antrenament — reținem:

- exercițiile de respirație efectuate într-o succesiune și dozare riguroasă — recomandate fie independent, fie în cadrul tehnicii yoga;
- exercițiile de control al bățăilor inimii;
- exercițiile de control al temperaturii corpului;
- exercițiile de relaxare musculară, concomitent cu obținerea senzației de greutate.

Relaxarea se obține prin adoptarea unor poziții comode, asociate cu formulele sugestive ale specialistului în astfel de tehnici, cu formulele autosugestive și a muzicii, a stimulării electrice etc.

Dintre tehnicile de relaxare sunt mai cunoscute: relaxarea analitică (Jacobson), antrenamentul autogen (Schultz), antrenamentul psihoton (Cabot, De Winter, Hombravella, Vanek), antrenamentul alfagenic — control al undelor cerebrale alfa (Zaffutto), antrenamentul sofrologic (Caycedo) și yoga (exercițiile hatha-yoga).

Condiții. Tehnicile antrenamentului de relaxare enumerate mai sus pot fi aplicate numai de către persoane care s-au specializat, prin cursuri de pregătire, în direcția aceasta: psihologi, medici, și chiar profesori și antrenori. Ca atare, autodidacticismul nu este recomandat aici, existând pericolul încălcării unor cerințe ale individualizării și aplicării corecte a mijloacelor și deci de dăunare sportivilor, dăunare cu consecințe uneori

foarte severe.

Aplicații mai detaliate ale acestor tehnici sunt descrise în capitolul următor.

3. Tehnicile ideative. Sunt tehnici cu caracter psihagogic, psihoprofilactic și psihoterapeutic. În sport se utilizează:

- exerciții de concentrare și
- imaginarea situațiilor neobișnuite, stresante (desensibilizare).

Exercițiile de concentrare se desfășoară și ele după o metodologie specială, pe obiect concret, imaginat sau pe idei și se deprind sub îndrumare calificată.

Imaginarea sau antetrăirea situațiilor critice neplăcute, neobișnuite, conduc cu timpul la scăderea însemnătății relative a acestor situații și la eliberarea sportivului de un gând dominant și incomod care îi scade capacitatea de concentrare și de luptă.

4. Hipnoza. Am lăsat-o la urmă, deși firesc era să o discutăm după sugestie, căci, de fapt, transa hipnotică se realizează prin forța sugestivă a hipnotizatorului, iar efectele ei sunt de natură sugestivă posthipnotică. Hipnoza este considerată „doping psihologic” și este interzisă în pregătirea sportivilor. Ea este utilă însă în tratamente psihoterapeutice (în analiza și tratarea unor complexe psihice de vinovăție, agresivitate, fobii etc.) Este inutil să mai spunem că amatorismul în utilizarea hipnozei este periculos și interzis.

În sinteză, reglarea stărilor psihice ale sportivilor se realizează cu următoarele mijloace și tehnici, sintetizate în Tabelul 8.1.

Tabelul 8.1. Sinteza tipurilor și mijloacelor reglării stărilor psihice

■

REGLAREA STĂRILOR PSIHICE
A. Reglarea prin intervenție externă
Mijloace educative generale Cuvântul, cu funcțiile și formele sale: convingerea,

Formarea deprinderilor psihice – condiție a autoreglării

Deprinderile psihice

Vom considera termenul „deprindere” drept o caracteristică de ordin calitativ a actelor mentale sau fizice bine învățate. Limbajul comun folosește impropriu sintagma „învățarea” deprinderilor sau priceperilor, dar o acceptăm, pentru a nu complica lucrurile.

Așa cum există deprinderi motrice, de comportare, de comunicare, igienice, profesionale, școlare, intelectuale etc., tot așa există și deprinderi psihice.

Deprinderile psihice ale sportivilor (DPS) au fost sistematizate, descrise și operaționalizate abia în ultimii ani. Noi am descris în 1968 deprinderea de stăpânire a emoțiilor și modalitatea de a fi însușită (Epuran, 1968, pp. 177, 178). Dezvoltarea sportului de performanță și, odată cu el, a psihologiei sportului, a stimulat căutarea diferitelor strategii de pregătire specifică a sportivilor, printre care și aceea a formării DPS.

DPS sunt considerate componente ale pregătirii psihice integrale a sportivilor și le găsim în paradigmele factorilor psihici de performanță și ai pregătirii psihice specifice și pentru concurs, sub forma obiectivelor, metodelor și strategiilor acestor tipuri de demersuri.

DPS se integrează în sistemul psihic uman, având aspecte cognitive, afective, conative și intersubsistemice. Ele se pot prezenta și sub formă de rutine de comportament. Cei mai mulți autori consideră DPS drept obiective și componente ale autoreglării psihice. Aceste două aspecte justifică afirmația noastră că, bine gândite și realizate, DPS pot fi privite ca sistem, ele interacționând și intercondiționându-se, după legitățile vieții psihice.

DPS de tip cognitiv (atenționale, perceptive, control corporal, imaginative, de gândire pozitivă), afectiv (controlul/stăpânirea emoțiilor, a anxietății, a stresului, a durerii), conativ/volitiv/acționale (stabilirea de scopuri, antrenament mental, motivație, relaxare, respirație, combativitate), precum și cele care produc structurări ale unor trăsături ale personalității (încredere în sine, asertivitate, cooperare, comunicare) vor contribui la creșterea capacității psihice a sportivilor și la obținerea fiabilității sistemului personalității acestora.

DPS se formează și se dezvoltă diacronic, în timp. Când sunt combinate sau reunite se dezvoltă inegal și au caracter fie de deprinderi, fie de priceperi. Se pot folosi, pentru caracterizarea lor, și termenii de: abilități, capacități de „a stăpâni“, „a controla“ sau „dezvolta“ obiectivul/însușirea vizată (emoția, tensiunea, gândurile negative, concentrarea etc.)

Antrenorul, ajutat de psihologul sportiv, va folosi, pentru realizarea unei bune orientări și formări a DPS, secvența următoare:

- Stabilirea solicitărilor psihice specifice tipului de sport
- Stabilirea caracteristicilor psihoindividuale ale sportivilor/psihodiagnoză
- Stabilirea obiectivelor pregătirii psihice a sportivilor
- Alegerea metodelor adecvate
- Stabilirea strategiei de lucru
- Aplicarea și exersarea inițială a metodelor/tehnicilor
- Stabilirea criteriilor de evaluare a nivelului de însușire de către sportivi a tehnicilor autoreglării psihice care conduc la formarea DPS
- Dirijarea exersării/antrenării acestor tehnici
- Evaluarea (continuă; evaluarea de criteriu — de etapă și, eventual, finală).

Exemple de deprinderi psihice în sport:

- Controlul senzorial, perceptiv extern

- Conștientizarea corporală
- Controlul durerii și al senzației de oboseală
- Controlul atenției: concentrare, comutare internă/externă; larg/îngustă
- Stabilire de scopuri
- Controlul motivației
- Anticiparea/programarea mentală a acțiunilor
- Învățare motrică, perceptiv-motrică, inteligent-motrică, sociomotrică
- Tehnici imaginative
- Programarea execuțiilor tehnice, tehnico-tactice și a comportamentului operator
- Antrenament mental (exersarea mentală a acțiunilor)
- Controlul emoțiilor
- Controlul anxietății
- Controlul energiei psihice
- Controlul gândirii negative
- Dezvoltarea gândirii pozitive
- Dezvoltarea încrederii în sine
- Dezvoltarea asertivității
- Dezvoltarea combativității
- Controlul agresivității
- Controlul stresului

- Dezvoltarea comunicării cu alții și cu sine.

NOTĂ

Formarea deprinderilor psihice sportive este un proces de învățare care, ca orice învățare, cere timp și dăruire. Sportivilor trebuie să li se spună care sunt avantajele unui astfel de efort. Weinberg & Gould consideră că există câteva prejudecăți în legătură cu aceste deprinderi: sunt numai pentru sportivii care au „probleme”; sunt numai pentru stadiul de mare performanță; sunt soluții „rapide”; nu sunt eficiente. Aceste idei, și altele care exprimă scepticism și neîncredere în demersurile psihologiei nu sunt puține, fiind exprimate de cei care pun preț în exclusivitate pe experiență. Pentru a fi schimbate este nevoie de argumente convingătoare și tact. Orice progres în autocunoaștere și în abilități psihice servește performanța și încrederea în sine.

În paginile următoare sunt descrise numai o parte dintre DPS. În viitorul nu prea îndepărtat ne propunem să continuăm dezvoltarea temei.

Deprinderi atenționale/exerciții pentru atenție

Atenția și funcțiile ei

Atenția este condiția de bază a conștientizării întregii vieți psihocomportamentale; fără ea nu se receptează și nu se prelucrează eficient nicio informație externă sau internă.

Atenția este funcția de orientare și concentrare a activității psihice, în mod selectiv, asupra unor obiecte și fenomene, cu scopul perceperii și cunoașterii lor în vederea organizării eficiente a comportamentului.

Din definiție deducem câteva funcții a căror cunoaștere și utilizare conduce la o mai sigură și eficientă performanță în orice activitate.

Atenția este orientarea activității cognitive spre obiecte sau fenomene care prezintă o anumită importanță pentru individ. Ca orientare ea este pregătire pentru receptarea stimulilor, din care se vor constitui percepțiile. Baza fiziologică a acestei pregătiri este constituită de reflexul de orientare susținut de formațiunea reticulată ascendentă a sistemului nervos central și care asigură excitabilitatea scoarței cerebrale și aptitudinea ei de a recepta stimulii noi.

Atenția este selectarea din întreaga ambianță a unui singur obiect sau fenomen pe care îl percepem. Aici se manifestă una dintre slăbiciunile atenției: ea nu poate să se îndrepte simultan asupra unui număr mare de stimuli. Capacitatea de recepție este limitată la 7–8 stimuli simpli și este verificată prin memoria de scurtă durată. Este foarte greu să ascultăm și să înțelegem, simultan, două dialoguri care se poartă alături de noi. Putem însă să le percepem pe rând.

Atenția este concentrare, adică dirijare voluntară și conștientă asupra activității cognitive (percepții, gânduri), afective sau corporale, precum și asupra obiectului sau fenomenului care a provocat reacția de orientare. Este vorba deci despre focalizarea energiei asupra a ceea ce a apărut în „câmpul conștiinței“.

Intensitatea și durata concentrării depind atât de capacitatea proprie a sportivului, cât și de însușirile fenomenelor-stimuli.

Stabilitatea sau persistența atenției constă din posibilitatea de a te menține concentrat pe o activitate timp mai îndelungat, fără momente de distragere, erori perceptive-acționale sau blocaje, ceea ce pretinde exerciții specifice, mai ales în situații monotone. Un factor hotărâtor pentru persistența atenției asupra unei activități este constituit din preocuparea dominantă, de interes și motivație.

Comutarea sau deplasarea atenției constă din capacitatea de a putea trece de la un obiect la altul, în mod intenționat, în măsura în care unul sau altul dintre stimuli își pierde actualitatea pentru noi.

Dar atenția poate fi și distrasă, deplasată de la centrul actual de interes la alt stimul extern (obiect/fenomen) care apare și se impune prin forța, intensitatea, noutatea sau neprevăzutul situației, precum ea poate fi distrasă și deplasată spre o stare internă a noastră, stare de disconfort fizic — durere, oboseală sau spre un gând, o idee ivită din cauze foarte diferite; atenția este astfel „luptă“ și

„echilibrare“.

În multe situații de distragere, provocată de factori externi sau interni, cum ar fi gândurile sau emoțiile, avem posibilitatea de a inhiba agenții perturbatori și de a redirecționa activitatea noastră psihică spre ceea ce urmăream mai înainte.

Sunt multe situații „limită“ pe care le trăim și în care atenția este blocată, moment în care nu mai percepem, nu mai putem gândi clar, fiind complet derutați. Ruperea aceasta de realitate, în ciuda dorinței și intenției de a opera eficient, este una dintre așa-numitele stări modificate ale conștiinței. Vom vedea mai târziu cum ieșim din „blocaj“.

Pe de altă parte, ca urmare a unei exersări corecte și a unei bune pregătiri psihice, putem obține o stare senină de concentrare, în care concentrarea vine automat, sportivul simțind că „plutește“, că se controlează în mod spontan, că realizează o stare de echilibru a sinelui în condițiile unei conștientizări depline. În glosarul englez se folosește, pentru aceasta, termenul de centering (Nideffer, 1992).

Într-o situație competițională, orientați spre adversar, atenția este pândă, așteptare, pregătindu-ne să percepem acțiuni sau mișcări „cheie“, importante pentru continuarea luptei. În situația aceasta se vede cât de profitabil este să se îmbine tehnicile de formare a strategiilor de percepție cu cele de formare a stilurilor atenționale.

Într-o formă mai evoluată, conduita sportivului poate fi de anticipare, urmărind un indicator de finețe care să-i declanșeze acțiunea cu o fracțiune de secundă înainte de mișcarea adversarului.

Pânda, așteptarea, anticiparea sunt orientări nu numai ale atenției perceptive, ci și ale atenției acționale, ca atitudine preparatorie-motorie, ca anticipare a acțiunii, anticipare mentală descrisă la „stările de preparație“ (Psihologia concursului).

Selectivitatea atenției este explicată și de faptul că ea nu poate cuprinde, în același timp, mai mulți stimuli. Totuși, vorbim despre volum al atenției, ca sumă de segmente informaționale concomitent percepute, calitate deosebit de utilă în activitățile complexe, multisituaționale și cu un număr mare de participanți (jocuri sportive, de ex.).

Distributivitatea atenției se impune tot în astfel de situații complexe, constând din funcționarea ei în mod divergent, în mai multe direcții, chiar dacă nu simultan, în orice caz secvențial, foarte versatil. Avem în vedere situația unui jucător, atent la conducerea mingii, la parteneri, la adversari, la topografia terenului, la planul tactic și intenția tehnico-tactică de moment! Unele dintre acestea au însă un oarecare grad de automatism dobândit prin exersare îndelungată.

Comutativitatea sau flexibilitatea constă din capacitatea de a deplasa atenția de la un stimul la altul sau de la un tip de activitate la altul, pe baza unei bune mobilități a proceselor corticale, în funcție de schimbarea de scop, atitudine sau interes.

Să rezumăm deci lista calităților atenției, care în același timp îndeplinesc funcții corespunzătoare asigurării eficienței prizei de informație, menținerii obiectului în lumina conștiinței, sau funcții de reglare exactă a activității. Fiecare dintre aceste calități pot constitui un obiectiv al pregătirii psihice în domeniul atenției sau, în limbaj pragmatic, un obiectiv de formare a unei deprinderi atenționale de comportament cognitiv.

Fără să intrăm în intimitatea mecanismelor psihofiziologice ale atenției, vom sublinia faptul că prin respectarea acestora vom putea realiza în condiții mai bune și în timp mai scurt formarea acestor deprinderi atenționale de care sportivul are mare nevoie.

Caseta 9. Calități ale atenției

▪

1. Orientare, pregătire, anticipare

2. Selecție

3. Concentrare, focalizare versus distragere, perturbare

4. Reorientare, refocalizare, suprimarea agenților perturbatori

5. Volum

6. Deplasare, comutare, flexibilitate versus blocaj

▪

Tipurile de atenție

Am amintit în treacăt de faptul că orientarea, concentrarea și menținerea, deplasarea sau reorientarea atenției pot fi realizate în mod intenționat, urmărind un scop anumit (atenție voluntară), uneori chiar cu efort de reglare. Pe de altă parte, am văzut că distragerea atenției se produce fără să vrem, în care caz vorbim despre atenție involuntară ca reacție de trezire/alarmă. Mai există și atenția postvoluntară, ca urmare a menținerii ei prin autoreglaj conștient.

Întrucât stimulii pe care îi selectează atenția sunt diferiți, s-au stabilit tipuri de atenție senzorială, aceasta fiind divizată după registrul senzorial-perceptiv-motric (vizuală, auditivă, proprioceptivă, motorie) și atenție mentală (mersul ideilor în legătură cu o problemă, intenții tactice, variante de acțiune etc.). În diferite activități sportivul este obligat să comute atenția de la un registru senzorial la altul sau de la acesta la registrul mental. Vom vedea mai jos cum se poate realiza și această „deprindere“.

Două dimensiuni ale atenției. Robert Nideffer (1980) a propus un model

bidimensional al atenției: extensia și direcția. Din punctul de vedere al extensiei, atenția se poate desfășura între largă și îngustă, iar din punctul de vedere al direcției, în internă și externă. Cele două dimensiuni se combină și vom avea atenție larg-externă; atenție larg-internă; atenție îngust-externă și atenție îngust-internă. Este de înțeles că lărgimea/îngustimea se referă și la volumul atenției, la numărul de stimuli pe care-i poate cuprinde sportivul într-o anumită secvență (niciodată simultan), iar dimensiunea extern/intern la tipul de stimuli externi (percepți vizual, auditiv, olfactiv) și interni (gânduri, sentimente sau stimuli kinestezici, proprioceptivi, de echilibru).

Să ne cunoaștem adversarii: factorii perturbatori

Începem partea practică prin a face lista factorilor perturbatori și a încerca să-i neutralizăm, prin acțiuni intenționate și combative.

A. Factorii perturbatori situaționali. În activitatea sportivă sunt multe situații critice, unele dintre ele neprevăzute. Ele pot provoca dezorganizarea cursului conștiinței și, consecutiv, a comportamentului. Incapacitatea de concentrare și de percepere a ceea ce este relevant în câmpul tactic, conturbarea „melodiei cinetice” a tehnicii, starea anxioasă generală însoțită de disconfort și de teama eșecului iminent, precum și „blocajul” total sunt efectele „neprevăzutului”, „insolitelui”.

Soluția:

Sportivul, ajutat de antrenor, să analizeze la „rece”, în condiții de relaxare, situațiile specifice competiționale și să-și imagineze situații nefavorabile dintre cele mai variate și greu de acceptat, chiar lipsite de logică; să imagineze, în continuare, soluții de comportament adecvat.

B. Factorii perturbatori sociali. Se cunoaște faptul că presiunea socială (cerințele antrenorului, coechipierilor, conducerii, publicului, familiei) poate acționa asupra sportivului prin intermediul stărilor/variabilelor psihice interne, cum sunt simțul răspunderii, teama de oprobriu și de insucces, teama de a pierde poziția

sau locul în echipă etc. Situațiile acestea sunt amenințătoare pentru imaginea de sine a sportivului.

Soluția: Utilizarea metodelor de convingere, sugestionare și de dobândire a încrederii în sine, metode descrise în diferite capitole din această lucrare.

C. Caracteristicile stimulilor. Stimulii puternici, neașteptați sau provocați intenționat — cum sunt zgomotele, fluierăturile, tropotele, sunetele de tobe și trompete sau fulgerele electronice —, provoacă reflexul de „ce este nou?” și deconcentrarea.

Soluția: Efectuarea antrenamentelor în condiții de încărcare a ambianței cu zgomote sau introducerea în antrenamente a unor zgomote sau a muzicii la intensitate ridicată. Se va crea astfel imunitatea la factori care nu sunt legați direct de sarcina de antrenament sau concurs, adică obișnuința/deprinderea de a ignora astfel de factori.

D. Situațiile amenințătoare fizic. Le aflăm în toate sporturile în care există un grad de risc. Aflat în fața startului sau a adversarului, sportivul își va pierde controlul și va lăsa libere mecanismele de apărare a „eului”. Blocajele atenției și obnubilarea gândirii sunt frecvente. Reacția de „luptă sau fugi” va fi dezordonată: lupta va fi combativitate necontrolată, cu uitarea planului tactic, iar fuga (uneori la propriu — fuga în ring, iar alteori la figurat) va fi evitare, teamă de inițiativă. Înțelegem din aceste exemple elementare cât de mult sunt interconectate stările și procesele psihice.

Soluția: Utilizarea unui complex de metode și intervenții prin care riscul este analizat realist, iar înfruntarea lui — curajoasă și, în același timp, rațională.

Atitudinea mentală de „om care îndrăznește, care știe ce vrea” (tipul B de personalitate, după Friedmann, Seamon & Kenrick, 1992, p. 507) este necesar să fie formată prin intervenții continue, încurajare, prin creșterea încrederii în sine și a combativității.

Se vor folosi recomandările de la capitolul privitor la dezvoltarea la sportivi a capacității de a face față situațiilor stresante.

E. Entropia de luptă. Lupta sportivă constă și în aceea că fiecare dintre adversari caută în permanență să păcălească „vigilența” celuilalt. Am numit emiterea de informații eronate „entropie de luptă”, adică informație care dezorganizează

sistemul. Cele mai frecvente sunt fentele, mișcările înșelătoare, dar mai sunt și unele gesturi, semnale verbale, coduri sau atitudini care dau impresia unei anumite stări sau direcții de acționare și care induc idei și păreri greșite.

Soluția: Exersarea diferitelor modalități proprii prin care se poate „păcăli” adversarul; studiul diferiților sportivi și echipe în ceea ce privește acest aspect al tacticii; învățarea detectării stimulilor relevanți și specifici ai mișcărilor și acțiunilor, pentru a-i diferenția de cei neimportanți și emiși cu intenția derutării.

Imunitatea la factori perturbatori va fi discutată mai târziu, după ce vom vedea condițiile unei atenții eficiente.

Orientarea activității psihice

Prima condiție a atenției este orientarea spre un anumit obiect, fenomen sau acțiune. Presupunând că sportivul a dobândit capacitatea de a nu se lăsa distras de factori nelegați de sarcina specifică, să vedem ce poate face pentru a se orienta eficient în aceasta.

A. Formarea montajelor perceptive. Atitudinea mentală de tip cognitiv se învață. Învățarea se produce pentru ambele dimensiuni arătate mai sus. Acum ne vom ocupa numai de faza de pregătire.

Se cunoaște din teoria atitudinilor că acestea pot fi de tip cognitiv (perceptiv, imaginativ, interpretativ), dar și motric. Vom avea, deci:

Exerciții/soluții pentru formarea atitudinii premergătoare apariției stimulilor:

Sportivul va putea anticipa stimulii specifici proveniți de la adversar și care sunt legați direct de sarcina sa tehnico-tactică numai dacă va recurge, cu ajutorul antrenorului, la învățarea elementelor teoretice-metodice proprii acestor acțiuni; va efectua antrenamente „modelate”, va studia înregistrările video, se va informa despre caracteristicile motrice ale adversarilor; va face efortul de a reține indicatorii valabili, importanți și modul cum sunt folosiți și cum pot fi mascați de către adversar.

Privind pozițiile de bază, lucrul picioarelor, abilitățile lateralității stângacilor, de exemplu, va ști la ce să se aștepte. Atenție! Se va evita cantonarea într-o anumită expectativă, pentru că stângaciul poate folosi foarte bine și dreapta. Montajele perceptive trebuie să fie totuși mobile, neîncordate.

Un aspect nu mai puțin important este acela al imaginării modului în care se vor prezenta condițiile organizatorice, atitudinile spectatorilor și chiar „corectitudinea” oficialilor. Sportivul nu se va lăsa surprins de toate acestea, orientarea lui spre ținta-scop rămânând nealterată.

Exerciții pentru atitudinile premotorii. Cercetările experimentale au dovedit că cei care sunt atenți la pocnetul pistolului starterului au un timp de reacție mai slab decât cei care-și propun „să plece repede”.

Montajul motric eficient se pregătește prin exercițiile specifice, „ca la concurs”, în partea a doua a încălzirii, precum și, foarte important, prin repetare mentală, imaginativă.

Sportivul își va imagina numai mișcările și acțiunile tehnice și tactice și nu efectele lor la „spectatori”. (Antrenamentul mental este ceva mai mult decât această imagine și este dezvoltat în alt capitol).

B. Interesele, ideile dominante și motivația. Dacă atenția involuntară este provocată de caracteristicile fizice ale stimulilor, atenția voluntară, acea atenție care este legată de dorința de a obține eficiența acțiunilor, este declanșată și menținută datorită „variabilelor interne” psihice, și anume de interese și motivație. Interesele constituie „dominantele” după care funcționează orientarea atenției, iar motivația, factorul intern de orientare și energizare a acțiunilor. Ca urmare, vom folosi:

Exerciții și condiții:

Dezvoltarea la sportivi a unor interese cât mai largi referitoare la sportul și proba practică (pregătire teoretică, literatură, descrieri și povestiri din faptele deosebite ale altor sportivi, biografii ale unor sportivi celebri etc.).

Lecții interesante, cu exerciții noi, recurgându-se și la jocuri, cultivându-se buna dispoziție, spiritul de întrecere, cu aprecieri pozitive și încurajatoare.

Folosirea variației stimulilor: schimbări de intensitate a vocii, schimbarea locului

de unde se face expunerea, folosirea unor pauze semnificative în vorbire, folosirea de secvențe video sau imagini colorate diferit și alternativ — pentru menținerea atenției sportivilor, ceea ce, cu timpul, va duce la creșterea capacității de urmărire a lecției sau a altor situații/stimuli.

Formularea exactă a scopurilor/obiectivelor cu caracter general, de carieră sportivă, precum și obiectivele intermediare, de etapă. În lecțiile de antrenament se vor enunța de la început sarcinile și nivelul pretins de realizare a lor.

Antrenorii trebuie să explice rațiunea după care se proiectează programul de pregătire, să explice de ce se fac exercițiile, ce rol au în economia generală a pregătirii, ce scop urmăresc exercițiile tactice etc. Sportivii vor fi stimulați să studieze literatura tehnică-metodică, pentru cunoașterea cerințelor specifice și pentru dezvoltarea curiozității, ca element important în orientarea specifică a atenției. Ei vor fi învățați să pună întrebări despre ce rol au exercițiile pe care le fac și să sugereze și ei noi exerciții. Conform cu cerințele „individualizării”, antrenorul va purta discuții cu fiecare sportiv pentru cunoașterea intereselor, motivelor și orientării generale în sport și în viață.

C. Recomandări generale privind orientarea atenției

Prima condiție este aceea de a analiza caracteristicile solicitărilor atenționale ale sportului sau probei practicate de fiecare sportiv și să se stabilească ce „tip atențional” solicită acesta, pentru a putea corela cerințele sportului cu particularitățile sportivului.

Pentru atenția externă se vor sublinia indicatorii pe care trebuie să-i urmărească sportivul, în ce ordine, la început mai puțini și apoi mai mulți.

Sportivul trebuie să-și îndrepte atenția spre ceea ce face și ce va face, nu spre ce s-a întâmplat și, firesc, nu mai poate fi schimbat.

Sportivul va fi atent la sarcina motrică tehnică-tactică și nu la evoluția scorului, care poate să-l distragă emoțional, fie că pierde, fie că va câștiga. El nu va fi capabil să fie atent, simultan, la două situații diferite.

Sportivul va trebui să se concentreze pe ce face el, pe ce controlează el, „aici și acum”. În ședințele de învățare a tehnicii, sportivii trebuie obișnuiți să-și analizeze senzațiile din mușchi și, în general, din întregul corp, senzații a căror reactualizare le va fi utilă în repetarea imaginativă și apoi în antrenamentul

mental. Cerințele deosebite față de orientarea și menținerea atenției vor fi introduse la începutul lecțiilor, mai ales pentru sportivii începători. În primele stadii ale pregătirii se recomandă să fie eliminați acei stimuli care pot distra atenția. Ei vor fi introduși intenționat în stadiul stăpânirii mijloacelor tehnico-tactice.

Deprinderile sau obișnuințele de concentrare și menținere a atenției asupra „țintei-scop“

Concentrarea poate fi asemuită cu focalizarea, îndreptarea fasciculului unui reflector într-o anumită zonă. Metaforic, Pavlov a vorbit în aceiași termeni despre zona de excitabilitate optimă din scoarța creierului, zona cea mai eficientă pentru percepție și analiză.

A. În toate activitățile este nevoie însă și de menținerea focalizării un timp suficient pentru efectuarea lor. În sport, ca de altfel în numeroase profesii, menținerea concentrării depline este absolut necesară. Cum factorii perturbatori sunt mulți — externi, pe care i-am descris mai sus, sau interni: oboseala, durerea, plictiseala —, se va recurge la:

Mijloace și exerciții:

Antrenorul folosește mijloace de atenționare (fluier, bătaie din palme, cuvinte-stimul). Acestea au însă efecte de scurtă durată.

Antrenorul va căuta să facă lecții și exerciții interesante, pentru a obține la sportivi atenția postvoluntară. Antrenorul va stimula utilizarea atitudinilor mentale descrise mai sus și va insista pentru menținerea lor cât timp este nevoie. Apelul la efort voluntar este un apel atât la imaginea pozitivă de sine, cât și la sentimentul responsabilității sportivului.

Pe măsură ce capătă experiență, sportivii învață anumite poziții, gesturi sau mișcări tipice, așa-numitele „rutine“, prin care intră ușor în starea de concentrare asupra acțiunii care urmează. Când atenția este solicitată timp îndelungat, ca în

tir sau tenis, se vor învăța și se vor folosi cuvinte și expresii „stimul“ sau gesturi de aranjare a ținutei, de ștergere a rachetei, de „studiere“ a unui detaliu din locul de start etc. În probele de durată, atenția poate să-și „ia zborul“. În acest caz, sportivul va recurge la „stopul gândirii“ și va reveni intenționat la sarcina curentă, folosind și cuvinte „stimul“, „autocomenzi“ etc. Cunoscând că, din timp în timp, atenția slăbește, sportivul va învăța să facă scurte pauze „de comutare a punctului focal pe scoarța creierului“, pentru reenergizare, pauze pe care le va alege singur, când situația din teren permite acest lucru. O scurtă „relaxare“ mentală și musculară îl va repune în starea dorită de autocontrol. În strategia pregătirii pentru concurs, prin realizarea „stărilor psihice de preparație“, sportivul învață să facă un inventar, o listă a succesiunii acțiunilor. Anticiparea lor mentală va declanșa și starea de atenție, și nivelul ei optim de funcționare. Sportivii au de învățat de la marii gimnaști sau jucători de tenis că la intrarea în sală sau pe teren nu trebuie să fie interesați de ce se întâmplă în sală sau incintă, să meargă mai mult cu privirea în jos, preocupați de gândurile lor, de ce și cum vor face. Între execuții, aceștia discută puțin sau se ocupă de rachetă. Salutul publicului sau brigăzii de arbitri este formal, neangajant. Spre exemplu, marele campion de șah Botvinnik își petrecea ore întregi înaintea unui turneu în sala unde urma să se țină turneul, studiind fiecare detaliu de arhitectură și de mobilier, pentru ca în timpul partidelor să nu-i fie distrasă atenția de vreunul dintre ele.

B. Câteva exerciții de efectuat acasă, pentru dezvoltarea concentrării:

Exercițiul 1

Exercițiul „grilei“ sau al „grătarului“ presupune folosirea unei foi de format A4 pe care se face un carioaj de 100 de pătrățele, în care se înscriu, la întâmplare, numere de la 00 la 99. Sportivul ține în față planșa și caută numerele în succesiunea lor, începând cu 00 — crescător sau cu 99 — descrescător. Se cronometrează durata realizării sau se stabilește câte numere s-au marcat într-un minut. Sarcina detectării numerelor poate fi complicată — căutare din doi în doi, cu adăugarea unei unități, cu stimuli supraadăugați etc.

Exercițiul 2

Repetarea mentală a ceea ce se desfășoară pe teren. Sportivul își imaginează, ca

Într-un film, tot ce face din momentul sosirii în vestiar, începerea concursului și diferitele situații posibile, împreună cu „scenariul” a ceea ce face el în mod concret. Exercițiul acesta face parte din mijloacele însușirii „antrenamentului mental” și este dezvoltat la capitolul respectiv.

Exercițiul 3

„Pendulul”. Sportivul ia o sfoară de 30 de centimetri de care agață un obiect oarecare (un breloc, de exemplu). Cu cotul brațului îndemânatic sprijinit pe masă, ține cu degetele „firul cu plumb” în poziție verticală, având brațul înclinat oblic. După stabilizarea verticalității firului, sportivul își imaginează că acesta face un cerc în sensul acelor ceasornicului. Va observa că în curând greutatea se mișcă în direcția imaginată. Se poate imagina și mișcarea în sensul invers sau o mișcare mai complicată, cruce sau stea. Este, în același timp, un exercițiu de concentrare și de ilustrare a modului cum lucrează imaginația.

Exercițiul 4

Sportivul stă comod în fotoliu și privește obiectele din cameră. Pentru început își fixează privirea asupra unui obiect care-l atrage mai mult, concentrându-se câteva minute asupra lui.

„Schimbă canalul” și își propune să cuprindă dintr-o privire toate obiectele din cameră, cât mai multe simultan, la început cu mișcarea ochilor, apoi fixând privirea înainte și încercând să cuprindă totul și cu periferia vederii. Închide apoi ochii și-și reprezintă cât mai multe dintre obiecte, locul și caracteristicile lor. Când consideră că nu mai poate progresa, deschide ochii și verifică exactitatea cu care a reținut fiecare detaliu. Exercițiul se repetă de 2–3 ori pe zi, alternând concentrarea pe un obiect cu concentrarea pe mai multe obiecte. Se va încerca același lucru și la sală sau teren, în timpul liber. (Exercițiile 1–4 sunt recomandate de Weinberg, 1988).

Exercițiul 5

„Conștientizarea corporală”. Exercițiile constau din îndreptarea atenției asupra senzațiilor provenite de la corpul propriu (poziție, încordare, simț cutanat — atingere, presiune, temperatură — începând de la tălpi și până în creștet), după recomandările făcute la capitolul respectiv, unde este descrisă detaliat tehnica aceasta.

Exercițiul 6

Este vorba despre un complex de exerciții de atenție, folosite pentru însușirea tehnicilor diferitelor tipuri de relaxare. Sunt descrise și acestea la capitolul corespunzător.

Exerciții Hatha-Yoga

Exercițiile de educare a atenției ocupă un loc important în cadrul tehnicilor Hatha-Yoga. Am selecționat din literatura de specialitate câteva exerciții mai simple, a căror practicare nu presupune condiții deosebite și nici eforturi prea mari din partea subiectului.

Exercițiul 7

Izolare de stimuli perturbatori externi:

Din așezat comod, cu spatele drept (dacă aveți dificultăți în menținerea poziției corecte a coloanei, sprijiniți spatele), puneți în apropierea dumneavoastră un ceas cu un tic-tac puternic: închideți ochii, relaxați musculatura și faceți câteva respirații de calmare. Spuneți-vă apoi în limbaj interior că nu mai auziți tic-tac-ul ceasornicului. Imaginați-vă că sunteți insensibil la acțiunea stimulilor perturbatori. Odată familiarizați cu acest exercițiu, veți putea decide în mod voluntar să auziți numai acele sunete pe care doriți să le auziți.

La început, exercițiul se execută 10–20 de secunde, urmând să măriți durata până la 1–2 minute.

Izolarea de stimuli exteriori este practică în mod spontan de persoanele a căror profesie cere acest lucru, de exemplu lucrătorii din redacția unui ziar. Experiența a arătat însă că practicarea sistematică a acestui tip de exerciții contribuie la educarea atenției, iar consumul energetic realizat de subiect pentru a se concentra în condiții de zgomot devine mai mic.

Exercițiul 8

Concentrarea atenției pe obiecte concrete:

Alegeți o imagine simplă, neutră, de culoare odihnitoare (verde-deschis, albastru-deschis, cenușiu etc.) desenată pe un carton. Plasați cartonul la 1 m–

1,50 m în fața dumneavoastră, astfel încât să-l puteți privi fără dificultate. Așezați-vă într-o poziție comodă, relaxați musculatura și faceți câteva respirații liniștite. Fixați apoi centrul figurii (la început 10–20 de secunde, apoi 1–2 minute), fără să clipiți, până când figura începe să fluctueze; în acel moment aveți senzația că ea își schimbă culoarea, iar ochii încep să lăcrimeze. Închideți apoi ochii și relaxați-vă.

Exercițiul 9

Concentrarea pe o imagine mentală:

Stați într-o poziție comodă și relaxați musculatura. Faceți câteva respirații de calmare. Alegeți o imagine simplă, neutră, de culoare odihnitoare și căutați cu ochii închiși să vizualizați imaginea respectivă. Încercați să vă reprezentați imaginea în toate detaliile ei. Veți remarca faptul că imaginea aleasă tinde să fluctueze sau să dispară de pe ecranul mental, care este invadat de gânduri fără legătură cu imaginea aleasă. Când acest lucru se întâmplă, readuceți încet imaginea aleasă și continuați să o vizualizați.

Exercițiul 10

Exercițiu de relaxare imaginativă (după Jencks, 1977):

„Imaginați-vă un boboc de floare de lotus în interiorul corpului dumneavoastră, situat undeva sub diafragmă, aproximativ la nivelul ombilicului. Floarea, atunci când e închisă, seamănă cu cele două palme împreunate. În timpul expirației imaginați-vă că petalele se deschid încetișor, până când floarea rămâne complet deschisă. Imaginați-vă că floarea de lotus plutește pe o apă liniștită. Admirați frumusețea florii. Imaginați-vă că sunteți floarea care plutește pe apă. Observați frumusețea petalelor albe, care strălucesc în soare. Imaginați-vă că floarea înmagazinează energie de la soare. Căutați să simțiți energia acumulată de floare. Energia parcă vibrează. Percepeți această energie în timpul inspirației și expirației. Imaginați-vă apoi că în timpul inspirației petalele se strâng din nou. În timp ce se închid ele absorb, parcă, energia și vitalitatea căpătate de la soare. Imaginați-vă că acumulați în organism această energie. Lăsați petalele să se deschidă din nou în timpul expirației. Încercați să vă induceți o stare de calm, seninătate, încredere în sine, liniște. Repetați exercițiul de închidere și deschidere a petalelor de câteva ori, urmărind mental inspirația și expirația“.

Aceste exerciții sunt deosebit de eficiente pentru persoanele care au nevoie, în

activitatea lor, de o capacitate de concentrare crescută. În activitatea sportivă de înaltă performanță există ramuri de sport (mai ales sporturi individuale) care cer o concentrare ieșită din comun, cum ar fi, de pildă, unele probe de tir (pușcă, pistol sau tir cu arcul). După modelul acestor exerciții yoghine, antrenorii pot crea exerciții similare care să modeleze cât mai corect specificul activității sportive. Mai ales ultimul exercițiu (concentrarea pe o imagine mentală) poate constitui o bază pentru însușirea antrenamentului mental.

Deplasarea/comutarea/flexibilitatea atenției

În condițiile în care comportamentul sportivului este dependent de schimbările situațiilor din spațiul activității și de acțiunile diferite ale sale, ale partenerilor, ale adversarilor și ale obiectului folosit în joc, atenția nu poate rămâne concentrată pe un singur indicator sau pe o singură sarcină. (În aceste rânduri luăm în considerare situațiile mai complexe, pe care le aflăm în jocuri, cele din alte sporturi — scrimă, box, lupte etc — putând fi înțelese și adaptate în consecință).

Vom considera deplasarea atenției ca pe o trecere de la un obiectiv la altul în mod intenționat pentru dobândirea de informații relevante și pentru luarea deciziei optime. Deplasarea e pe orizontală, într-o singură modalitate senzorială, de exemplu în câmpul tactic, de la apărare la atac, de la poartă la semicerc etc.

Vorbim, de asemenea, despre comutarea atenției, cu aproape același sens, pentru deplasarea intenționată de la un registru senzorial la altul, de la concentrarea pe poziția și echilibrul corpului la simțul tactil al rachetei sau mingii, sau de la senzațiile proprioceptive la concentrarea asupra țintei în tir sau asupra coșului la baschet. Tot așa comutăm atenția de la modalitatea „largă“, la „îngustă“, fie internă, fie externă.

În sfârșit, sportivul va trebui să lupte împotriva distragerii atenției de către factorii interni sau externi amintiți mai înainte, ca durerea, gândurile anxioase, presiunea ambianței, oboseala sau stimulii perturbatori etc.

Recomandări și exerciții:

A. Pentru imunitatea la factorii perturbatori sportivul va fi învățat să-și păstreze atitudinea mentală de angajare în sarcina specifică și să folosească formulele de autoreglare (cuvintele-comenzi — așa-numitele „cuvinte trigger“ sau „cuvinte declanșatoare“ — sau de oprire a recepției semnalelor negative).

Introducerea în antrenamente, așa cum am mai arătat, de stimuli nespecifici, puternici, neașteptați, cu insistarea ca sportivul să nu se lase influențat de ei (în efectuarea unui exercițiu care cere mare concentrare — în gimnastică sau în aruncarea liberă la coș, la efectuarea serviciului din tenis sau volei etc.).

Se vor face exerciții de oprire a gândurilor negative care irump în mintea sportivului în situațiile-limită din întrecere și care au efecte deconcentrative (tehnica „stopului gândirii“).

B. Pentru dezvoltarea capacității de a deplasa atenția de la un obiectiv la altul, după cum cere situația concretă, se vor crea, în antrenamente, condiții experimentale-metodice, sportivul fiind sfătuit să-și comute atenția de la un obiectiv la altul, la comanda antrenorului, apoi la autocomandă, fiind încurajat să relateze ce a văzut, ce a simțit, ce nu a mers bine, cum ar fi trebuit să facă etc. De exemplu, în construirea unui atac dintr-un joc, sportivul va acorda atenție, pe rând, conducerii mingii, deplasării partenerilor, deplasării adversarilor, planului mental tactic, senzațiilor proprioceptive și tactile, respirației, marcajelor terenului etc.

C. Pentru lărgirea sau îngustarea atenției sportivul va fi învățat (va exersa singur, după ce a fost instruit) să treacă de la concentrarea (orientarea și perceperea) asupra stimulilor multipli din teren la concentrarea pe un singur stimul, cum ar fi poziția corpului în momentul execuției loviturii libere, apoi de la poziție la „țintă“ — poartă sau coș —, și invers, de la concentrarea pe un stimul la mai mulți. Astfel de exerciții sunt utile și în sporturile cu evoluții colective, cu obiecte, cum este gimnastica artistică, în care controlul obiectului și al acțiunilor proprii trebuie coordonat cu perceperea acțiunilor celorlalți sportivi.

În cazul jucătorilor de tenis sau volei, când se fac preluări de mingi lansate automat, sportivul poate să se concentreze asupra senzațiilor propriilor mișcări,

asupra execuției tehnice, pozițiilor, putând încerca diferite variante de preluare.

Pentru ultimele obiective, Weinberg (1988) recomandă metafora „comutatorului de canale“ de la un televizor, „canalale“ fiind modalitățile și submodalitățile senzoriale sau lărgimea, sau direcția de orientare a atenției. Sportivul își va imagina și comanda singur schimbarea „canalului“ de la care dorește să obțină informația (percepția) utilă.

Vigilența, blocajele și „starea de plutire“

Vigilența nu este altceva decât starea de conștiență, de atenție susținută asupra temei care-l preocupă pe sportiv. Ea poate „lipsi“ în anumite momente, fiind un semn al distragerii, provocată de factorii amintiți, sau al distracției, ca lipsă de concentrare sau ca orientare spre alți stimuli, de regulă gânduri necontrolate.

Recomandări și exerciții

Sportivul va fi învățat să acorde egală atenție tuturor situațiilor, „evenimentelor“ din câmpul tactic, să nu se lase surprins de acțiunile adversarilor, chiar dacă acestea nu sugerează un pericol imediat. Antrenorul sau colegul care remarcă momentul de distragere îl va atenționa imediat pe sportiv.

Sportivul trebuie să învețe cum și când să-și relaxeze starea de concentrare intensă, între execuția focurilor la tir, a asalturilor la scrimă etc. Sportivul va fi sfătuit să nu recurgă la concentrarea maximă decât în situații extreme. O hiperconcentrare nu rezolvă bine sarcina. De exemplu, un atlet a luat șapte starturi, de 10 până la 28 secunde de concentrare, înaintea ultimei încercări la triplu-salt, fără să reușească performanța dorită. „Blocajul“ provocat de intensitatea și insolitul unor stimuli, care declanșează reacții de panică la sportiv, este cauzat de apariția unui focar de excitație foarte puternic în scoarța creierului și care induce negativ celelalte sectoare care conduceau activitatea curentă. Numai un „declanșator“ special poate anula acest focar, declanșator care poate fi

un semnal sau un cuvânt pronunțat de antrenor, coleg sau de însuși sportivul în cauză. Trăirea unor astfel de blocaje trebuie să fie și prilej de învățatură. Starea de plutire sau de calm (centering, engl.), caracteristică marilor performeri, constă dintr-un bun echilibru între sinele corporal și starea mentală, dintr-un control deplin al situației, concentrarea venind automat. Utilizarea tehnicii Zen pentru obținerea atenției „senine“, va fi foarte utilă sportivului, ajutându-l mai ales în momentele de declanșare a acțiunii (momentul de „fiat“, „acum“, la o încercare — aruncare, elan la sărituri cu schiurile sau la săritura de la platformă).

Atât sportivul, cât și antrenorul trebuie să aibă convingerea că „rezistența“ la stimuli perturbatori se poate învăța, se poate dezvolta.

Adaptarea nivelului de activare la stadiul învățării și la tipul deprinderilor utilizate

Nivelul de activare este necesar să fie controlat. Hiperactivarea și, corespunzător ei, hipermotivația nu conduc decât în rare cazuri la performanță maximă (în probele energetice-explozive, dar nici aici în toate cazurile).

Recomandări și exerciții:

Antrenorul va regla nivelul de activare a sportivilor prin maniera de a formula sarcinile și de a-i motiva, pentru a realiza „optimul activării“, mai ales la începutul învățării actelor și acțiunilor motrice. Orice supraactivare sau anxietate (grija, teama de a nu greși) îl face pe sportiv să fie nesigur în execuție. În diferitele tipuri de sporturi nivelul activării trebuie acordat cu specificul lor. De exemplu, în deprinderile închise, care folosesc program motric autocondus, atenția va fi îndreptată mai ales spre senzațiile proprioceptive, de echilibru și pe feedbackul respectiv. În deprinderile deschise, care depind și de ce se întâmplă în teren, atenția trebuie să fie distributivă, orientată spre indicatorii externi esențiali ai performanței, controlul proprioceptiv fiind în mare măsură automatizat prin exerciții. Deprinderile mai simple, cu verigi puține (alergare de viteză, aruncări,

tracțiuni), pot fi efectuate cu activare ridicată, în timp ce deprinderile complexe, de coordonare pretențioasă (exercițiile de gimnastică, săriturile la trambulină sau platformă), numai cu un nivel moderat sau scăzut de activare. Nu se va ridica nivelul de activare când sportivul nu stăpânește bine mijloacele tehnice sau tactice. Degeaba va fi blamat, degeaba se va striga la el, pentru că va face totul în limita a ceea ce a învățat la antrenamente, sub îndrumarea antrenorului, desigur. Aflat în starea de „tensiune” așteptând începerea întrecerii, sportivul va utiliza exerciții de respirație și relaxare, folosind rutinele comportamentale precompetiționale. Uneori suprasolicitățile sunt asimilate stării de stres. Deprinderile de a face față stresului se formează mai greu, dar sunt utile și pentru protejarea atenției sportivului, pentru evitarea blocajelor nedorite, pentru păstrarea lucidității și menținerea câmpului optim al conștiinței.

Știința și arta antrenoratului

Se folosește frecvent sintagma „antrenorul este figura centrală a procesului de pregătire”, deși sportivul este cel care obține performanța. Pentru această realizare, la nivelul optimal al posibilităților, sportivul trebuie format, educat, învățat. În formarea „deprinderilor cognitive atenționale” antrenorul va avea grijă de următoarele:

- Să stabilească obiectivele îndepărtate, apropiate și imediate și să le discute cu sportivii.
- Să stimuleze interesul elevilor săi, prin pregătire teoretică și convingere în legătură cu factorii care determină performanțele și conduc la satisfacția sportivilor.
- Să modifice poziția aparatelor din sală sau condițiile din teren, pentru a forma capacitatea adaptativă a atenției în funcție de schimbări.
- Să se asigure că ceea ce a comunicat și indicat a fost receptat, înțeles și a fost însoțit de dorința sportivilor de a executa; să-i întrebe dacă au înțeles și cum vor acționa.

- Să trezească curiozitatea sportivilor prin întrebări ca: „Și ce se întâmplă dacă...?”
- Să asigure dezvoltarea la sportivi a capacității de analiză și sinteză rapidă a situațiilor, a gândirii operaționale.
- Să facă apel la motivația extrinsecă, intrinsecă și operațională (pe bază de obiective) și să folosească, la nevoie, exortarea.
- Să armonizeze cerințele sportului/probei/postului cu particularitățile generale și atenționale ale fiecărui sportiv, întocmind programe sau exerciții pentru dezvoltarea calităților necesare sportivilor.
- Să instruiască sportivii în privința caracteristicilor atenției și a strategiei de ameliorare a ei, în acord cu solicitările sportului.
- Să educe la sportivi capacitățile perceptive, spiritul de observație, prin vizionare sistematică de înregistrări video sau film, cu verificarea indicatorilor percepuți.

La vizionarea unor antrenamente sau competiții să dea sportivilor teme de observare, cu evaluarea ulterioară a exactității relatării celor observate.

Diagnoza atenției

Recomandări pentru psihologii sportivi:

Multe dintre aspectele privitoare la capacitatea sportivului de a se orienta și concentra pe sarcinile specifice pot fi „supravegheate” de antrenori. O completă și satisfăcătoare conducere a procesului de educație a diferitelor laturi ale atenției va putea fi realizată dacă psihologul sportiv îl va ajuta pe antrenor să cunoască în mod obiectiv câteva dintre caracteristicile atenției sportivului.

Astfel, pentru a evalua capacitatea de concentrare a atenției și a stabilității

acesteia se poate utiliza testul de baraj, în variante diferite (simpla barare a unui anumit semn sau a barării cu anumite sarcini suplimentare, sau cu introducerea unor factori perturbatori etc.). Se poate utiliza, de asemenea, proba „grilei” sau a „grătarului”, descrisă mai sus.

Pentru distributivitatea atenției se poate folosi testul Praga, util și pentru diagnosticarea duratei eficienței acesteia.

Pentru diagnosticarea volumului atenției se poate folosi o probă nestandardizată, dar utilă, și anume așa-numitul joc al lui Kim: așezarea pe masă a unui număr suficient de mare de obiecte diferite, acoperite cu o pânză și care se ridică după instruirea sportivului de a le privi și încerca să rețină cât mai multe, pentru a relata apoi câte a perceput. Se lasă un timp de 10–15 secunde pentru observare și se acoperă obiectele. Sportivul va nota pe hârtie obiectele pe care le-a văzut și de care își aduce aminte. „Productivitatea” memoriei de scurtă durată va fi și indicatorul volumului atenției.

O probă mai apropiată de specificul sportului constă în prezentarea, timp de câteva secunde, a unor fotografii sau înregistrări cu faze din jocuri, sarcina sportivilor fiind să descrie cât mai exact subiecții din teren, pozițiile lor, raporturile spațiale și alte detalii.

Pentru diagnosticarea stilului atenției (în varianta Nideffer) se vor urmări și caracteriza modalitățile de procesare a informației de către fiecare dintre sportivi, folosind subscalele TAIS (Test of Attentional and Interpersonal Style — Nideffer, 1976).

Rezultatele examenului psihodiagnostic îi vor fi comunicate antrenorului într-un limbaj accesibil, discutându-se cu acesta posibilitățile de intervenție prin mijloacele specifice condițiilor sociopedagogice și organizatorico-metodice ale pregătirii.

N.B.: Din multiplele recomandări făcute în legătură cu ameliorarea diferitelor calități și caracteristici ale atenției s-a putut observa legătura strânsă dintre aceasta, percepție, memorie, imaginație, gândire, particularități ale personalității — atitudini, temperament, aptitudini, pe scurt, dintre atenție și toate subsistemele psihicului, pe care atenția le servește și de care este asistată pentru o mai bună eficiență.

Multe dintre metodele și tehnicile pentru pregătire psihică și formare de

deprinderi psihice sunt foarte utile în dezvoltarea diferitelor funcții ale atenției, cum sunt, de exemplu: repetarea în imaginație, relaxarea, gândirea pozitivă, meditația, autocomenzile etc.

Din acest motiv am făcut și trimiteri la alte capitole ale lucrării noastre, pentru completarea înțelesurilor și strategiei pregătirii psihice complete a sportivilor.

Autoevaluarea capacității de focalizare a atenției (attentional focus — self-assessment) — Robert M. Nideffer

(Din: Suinn, Richard, M. (1980), Psychology in Sports. Methods and Applications. Minneapolis, Minnesota, Burgess Publishing Company, pp. 281–290)

Pentru ca să poți aprecia cum te vei comporta într-o situație competițională trebuie mai întâi să știi dacă poți utiliza tipul de atenție care este solicitat în condiții nestresante (ședințe de exerciții de relaxare). Poți să lărgști sau să îngustezi atenția, poți să o dirijezi intern sau extern. În continuare este nevoie să știi cum vei reacționa fizic și din punctul de vedere al atenției în condiții de stres. În sfârșit, trebuie să știi dacă ești capabil să-ți comuți atenția de la un obiect la altul, atunci când dorești să o faci. Una dintre căile cele mai simple de a afla aceste lucruri este să răspunzi sincer la întrebările din chestionarul de mai jos, acordând o valoare de la 0 la 4 fiecărui răspuns, după cum se arată mai jos:

0 = niciodată

1 = rar

2 = uneori

3 = adesea

4 = totdeauna

Vei încercui cifra corespunzătoare valorii pe care o consideri cea mai adevărată.
LET/Largă-Externă/

1. Sunt capabil să analizez repede o situație completă, cum ar fi aceea a

desfășurării unui joc, sau care dintre patru sau cinci jucători pornește atacul.

0 1 2 3 4

2. Într-o cameră plină cu persoane sau pe un teren de sport știi ce face fiecare.

0 1 2 3 4

Total LET.

SET/Supraîncărcare externă/

1. Când cineva îmi vorbește, mă simt distras de ce văd și aud în jurul meu.

0 1 2 3 4

2. Mă simt încurcat când încerc să privesc activități ca jocul de fotbal sau spectacolul de circ, unde se petrec multe lucruri în același timp.

0 1 2 3 4

Total SET.

LIT/Largă-Internă/

1. Tot ce îmi trebuie este o mică informație, după care pot veni cu un număr mare de idei.

0 1 2 3 4

2. Îmi este ușor să adun laolaltă idei dintr-un număr de domenii diferite.

0 1 2 3 4

Total LIT.

SIT/Supraîncărcare internă/

1. Când cineva îmi vorbește, sunt preocupat de propriile gânduri și idei.

0 1 2 3 4

2. Am atât de multe lucruri în minte, încât devin încurcat și uituc.

0 1 2 3 4

Total SIT.

FEI/Focalizare eficace îngustă/

1. Pot ușor să-mi mențin gândurile și să nu se amestece cu ceea ce văd sau aud.

0 1 2 3 4

2. Pot ușor să-mi dau seama de ce văd și aud și să nu se amestece cu gândurile mele.

0 1 2 3 4

Total FEI.

EIC/Erori de insuficientă cuprindere

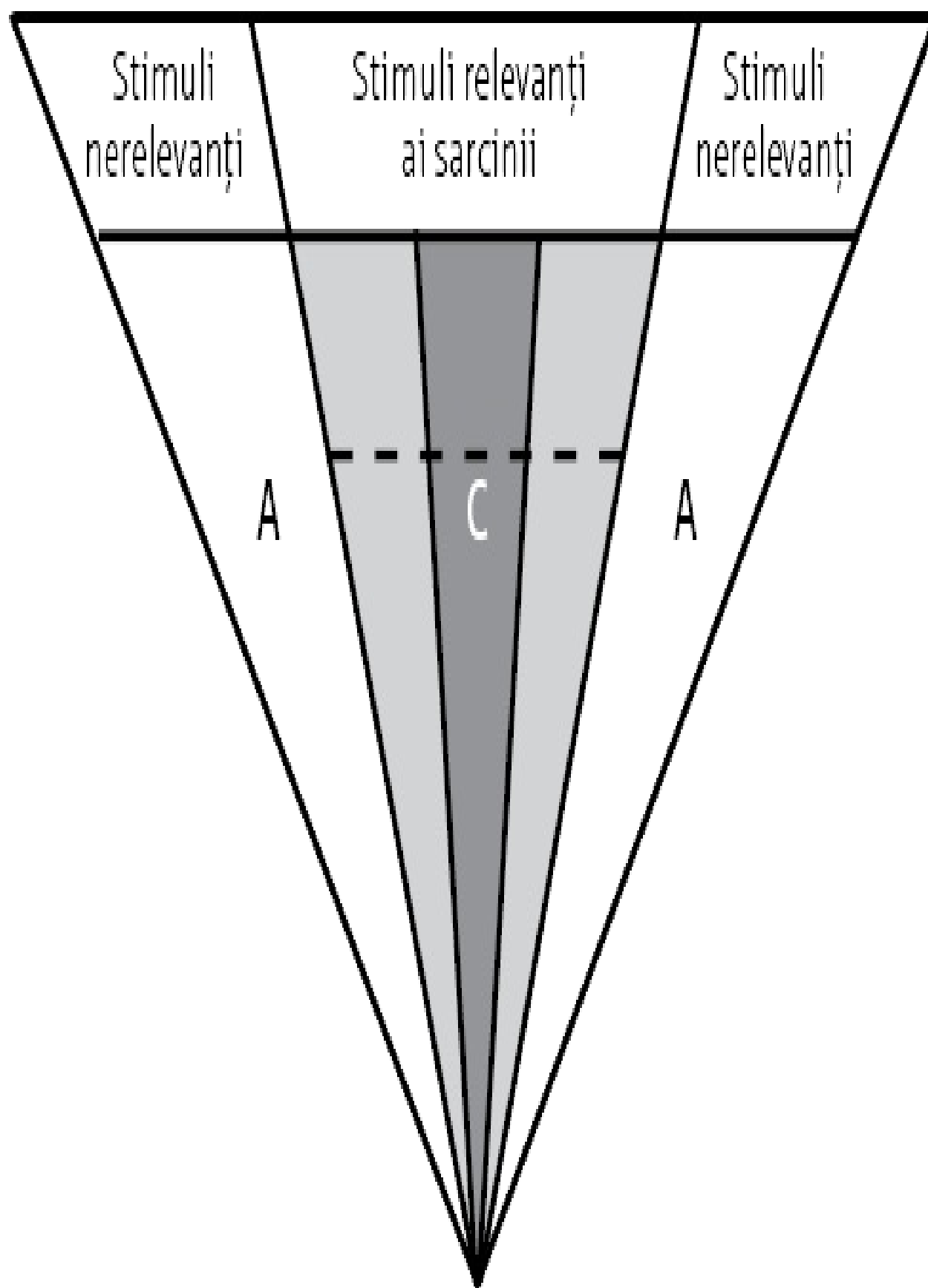
1. Îmi este greu să-mi limpezesc mintea pentru un singur gând sau idee.

0 1 2 3 4

2. În timpul jocului fac greșeli privind ce face unul dintre jucători, ignorând ce fac ceilalți.

0 1 2 3 4

Total ENA.



A. Concentrare prea largă

B. Concentrare optimă

C. Concentrare prea îngustă

Figura 8.1. Schema focalizării atenției (Martens, 1987)

Definițiile subscalelor atenției

LET — larg-extern

Cu cât scorul este mai mare, cu atât răspunsurile subiectului indică faptul că el are de-a face cu un mare număr de stimuli externi. El are o orientare larg-externă, eficientă.

SET — extern-suprasolicitat

Cu cât scorul este mai mare, cu atât răspunsul arată că subiectul face greșeli din cauză că este suprasolicitat și distras de stimuli externi. Are dificultăți în îngustarea atenției, atunci când are nevoie de aceasta.

LIT — larg-intern

Cu cât scorul este mai mare, cu atât răspunsul subiectului arată că este capabil să gândească la mai multe lucruri în același timp, când este cazul să o facă. Are o orientare larg-internă.

SIT — suprasolicitat-intern

Cu cât scorul este mai mare, cu atât el indică faptul că subiectul face greșeli pentru că se gândește la prea multe lucruri în același timp. El este încurcat de propriile gânduri și sentimente.

FEI — focalizare eficace îngustă.

Scorurile mari arată că este capabil să-și îngusteze atenția eficace, când situația o cere.

EIC — erori de insuficientă cuprindere

Cei cu scoruri mari au o atenție cronic îngustă. Fac greșeli pentru că nu pot lărgi atenția atunci când este necesar.

NOTĂ: Acesta este un model redus al chestionarului de autoevaluare. Test of Attentional and Interpersonal Style (TAIS) (Nideffer, 1976) are 144 itemi. În textul reprodus în Suinn autorul dă și profilele pentru diferite stiluri atenționale, rezultate din aplicarea testului pe un număr mare de sportivi.

De la relaxarea simplă la relaxarea sofrologică

Conștientizarea corporală

Introducere

După cum s-a văzut în capitolul anterior, conștientizarea este cheia dezvoltării personalității, a identității proprii și a capacității de autodezvoltare.

În acest capitol vom prezenta aspectele practice ale realizării conștiinței de sine a sportivului, baza tuturor proceselor intenționate de pregătire și de aspirație spre „exelență“, în toate direcțiile alese de acesta.

Căile și metodele de conștientizare corporală constituie temeiul esențial al învățării tehnicilor de relaxare, de însușire a respirației corecte, de învățare motrică și de formare a „programelor“ de conducere a mișcărilor, a

antrenamentului mental imaginativ și mental. Fără conștiința corpului nu se poate dezvolta integral nici conștiința de sine.

Autoreglarea prin biofeedback

În cadrul acestui capitol ne vom referi atât la antrenamentul de conștientizare senzorială, în diversele lui variante (Gindler, Speeds, Selver, Jencks), care se bazează pe biofeedbackul natural, cât și la sistemele de relaxare bazate pe biofeedbackul instrumental, realizat cu ajutorul unor dispozitive electronice.

Biofeedbackul este informația inversă provenită de la diverse sisteme fiziologice ale organismului (de exemplu, informația inversă cu privire la respirație, la ritmul cardiac etc.).

Antrenamentul de conștientizare senzorială

Organismul uman recepționează și răspunde la o serie de stimulări senzoriale ce vin din mediul exterior, fără ca acestea să atingă nivelul conștiinței.

Conștientizarea senzorială este procesul prin care subiectul ia act de mesajele și de procesele fiziologice neconștientizate ale organismului. Antrenamentul de conștientizare senzorială contribuie la o mai bună cunoaștere a diferitelor procese fiziologice ale organismului în vederea autoreglării lor voluntare. Subiectul învață să detecteze mesajele corpului său, conștientizează ceea ce este pozitiv sau negativ în funcționarea acestuia. Antrenamentul de conștientizare senzorială folosește deci un biofeedback natural, corpul însuși fiind utilizat ca propriul său instrument de biofeedback pentru a descoperi și corecta dezadaptările (Jencks, 1977). Astfel, el se deosebește de sistemele moderne de relaxare prin biofeedback, ce folosesc aparatură electronică prin intermediul

căreia se amplifică și se transmit subiectului mesaje provenite de la propriul corp.

Autorii menționați mai sus cad de acord asupra faptului că, în procesul civilizației, omul tinde tot mai mult să-și ignore corpul propriu, fapt ce are adesea efecte negative asupra sănătății sale. De aceea el trebuie învățat să redevină conștient de sine și de procesele fiziologice din organismul său. Subiectul trebuie să învețe să-și autoobserve organismul cu o atitudine neutră, să devină conștient de senzațiile sale, să se perceapă pe sine în mișcare, în relaxare, în contact cu obiectele, să descopere ce este bine și ce nu funcționează în interiorul organismului. Atenția sa se concentrează asupra tensiunilor musculare (încordare-relaxare), greutateii diferitelor părți ale corpului, senzațiilor de temperatură, respectiv modificărilor vasculare, asupra senzațiilor de contact cu obiectele, asupra respirației și cordului și chiar asupra unor procese secretorii (salivație, transpirație, lacrimi).

Fiecare dintre aceste elemente poate reprezenta un element al procesului de conștientizare senzorială (biofeedback natural).

Subiectul este instruit să-și dezvolte o atenție pasivă, să-și observe organismul într-o manieră calmă și detașată, să descopere singur aspectele care ar trebui îmbunătățite.

Autorii sistemului sunt de părere că nu există un mod corect sau greșit de realizare a exercițiilor specifice acestui antrenament, aprecierea fiind valabilă numai în privința sesizării și acceptării a ceea ce se întâmplă în organism.

Redăm mai jos câteva exemple de instrucțiuni pentru realizarea antrenamentului de conștientizare senzorială:

a) Conștientizarea poziției de relaxare (Jencks, 1977).

Subiectului întins pe podea în poziție de relaxare i se pun o serie de întrebări și i se dau instrucțiuni pentru dirijarea procesului de conștientizare senzorială. „Cum te simți în această poziție? Care părți ale corpului sunt așezate confortabil și care nu? Cum îți simți brațele, picioarele, gâtul, umerii? Acum închide ochii și, în timp ce expiri lent, te cufunzi încet, tot mai adânc, într-o stare de relaxare. Acum spune-mi cum te simți?”

b) Conștientizarea mișcării și repausului (Jencks, 1977).

„Stai întins pe podea. Picioarele și brațele sunt într-o poziție relaxată. Ochii pot fi închiși sau deschiși. Imaginează-ți că te împrăștii ca o picătură de ulei, că te cufunzi în podea. Stai foarte liniștit. Dar oare totul este liniștit în tine? Încearcă să simți unde apare mișcarea în corp. Observă ce părți ale corpului sunt liniștite și care nu. Sesizează mișcările naturale ale organismului în timp ce stai liniștit. Sunt zone în care mișcările naturale sunt inhibate din cauza tensiunilor? Verifică pieptul, gâtul, brațele, picioarele. Caută să simți din nou unde este mișcare și unde este repaus în corpul tău. Conștientizează tensiunile musculare. Urmărește în mod pasiv ritmul respirației, fără să intervii în vreun fel“ etc.

Exercițiile de acest tip sunt deosebit de eficiente pentru o mai bună cunoaștere a organismului propriu în vederea autogreglării voluntare a proceselor și funcțiilor acestuia. Se realizează astfel înțelegerea și acceptarea propriului organism, modificarea acelor mecanisme care funcționează deficitar, creșterea încrederii în sine și realizarea unei mai bune integrări în activitatea profesională.

c) Antrenamentul de conștientizare senzorială se folosește și direct în pregătirea sportivilor de performanță. Astfel, Hickey (1979) descrie o variantă de antrenament de conștientizare senzorială utilizată la trăgătorii de tir pentru conștientizarea modului cum lucrează diferite grupe musculare în timpul tragerii.

Tabelul 8.2. Conștientizare senzorială la trăgători

■

Scopul antrenamentului	Identificarea modului de a lucra al degetului declanșato
Procedeu	Observați cum se mișcă degetele în timpul declanșării f
Atenția se concentrează	asupra relațiilor dintre diferitele părți ale degetului decl

■

Observați concentrarea care este necesară în cazul mișcării ample sau reduse a degetului. Încercați să realizați o mișcare cât mai puțin amplă, strict controlată. Observați senzațiile care apar în restul mâinii atunci când exercitați presiunea asupra trăgaciului.

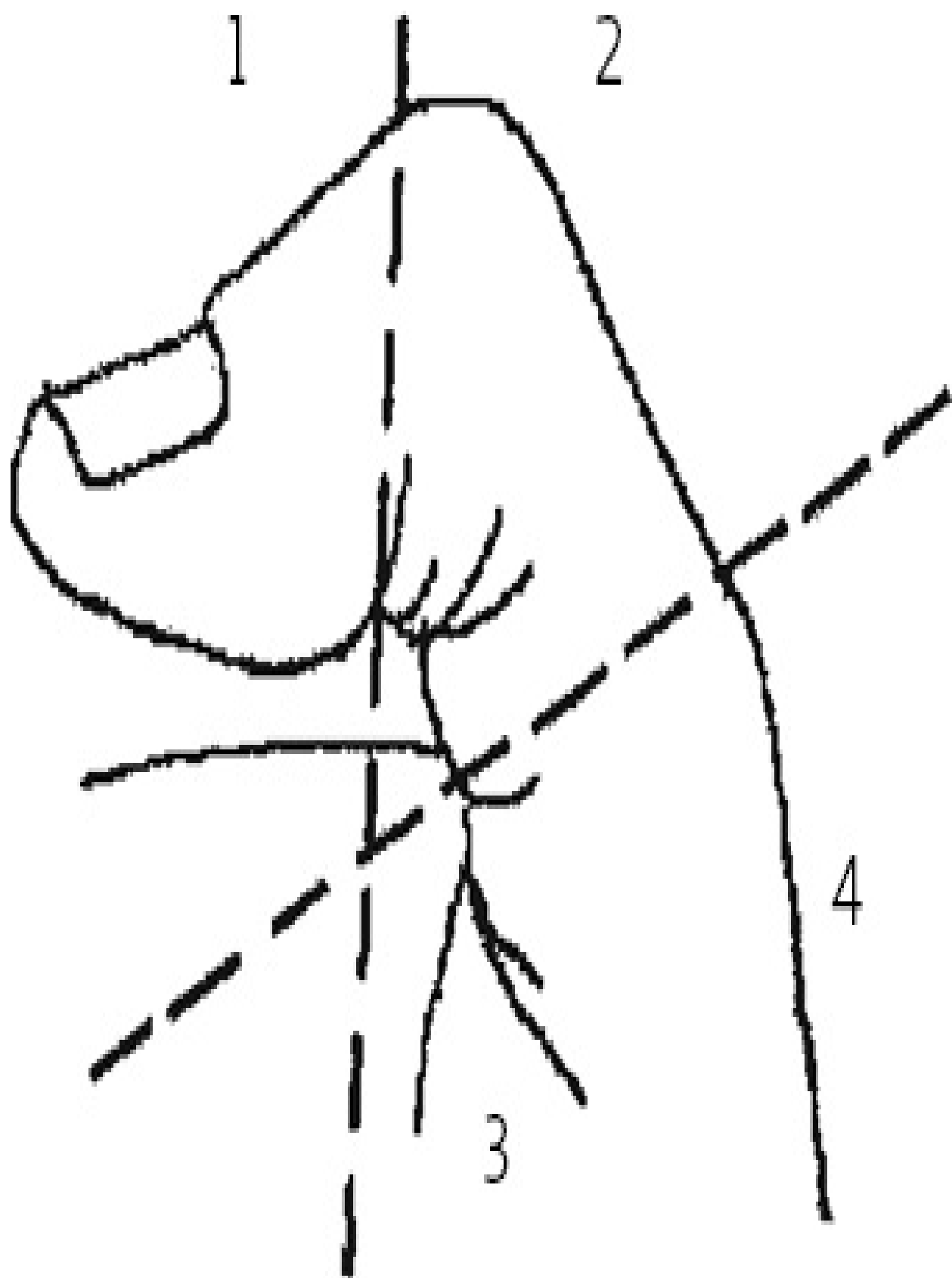


Figura 8.2. Imaginea ajutătoare pentru conștientizarea acțiunii degetului

Tabelul 8.3. Cartela de control în antrenamentul de conștientizare la tir

■

Grupele musculare	1	2	3	4
În repaus				
Normal				
Activitate intensivă				

■

Sportivul notează pe cartelă rezultatele observațiilor sale cu privire la modul cum lucrează mușchii analizați.

Relaxarea cu ajutorul unor dispozitive electronice cu funcție de feedback. Din anul 1960 încep să se dezvolte spectaculos cercetările asupra biofeedbackului, realizate cu ajutorul unor dispozitive special construite, care au menirea să transmită subiectului, prin semnale vizuale sau auditive, informații cu privire la funcțiile fiziologice ale organismului. Pe baza acestor informații, subiecții învață mai ușor să-și controleze funcțiile fiziologice considerate până atunci absolut autonome, în sensul de automate, involuntare și neputând fi deci supuse controlului conștient.

Cercetările în problema biofeedbackului au luat naștere practic pe baza unor concluzii desprinse din studiile asupra învățării la animale (condiționare instrumentală), care au demonstrat că, prin utilizarea unui sistem adecvat de recompense și sancțiuni, animalul poate învăța să-și controleze „voluntar” anumite procese ale organismului, cum ar fi, de pildă, tensiunea arterială.

Dintre primele studii sistematice asupra biofeedbackului la om, le menționăm pe acelea realizate de Kamiya (1960), care a demonstrat că subiecții puteau, pe baza unui semnal sonor, să reproducă după voință ritmul alfa cerebral (ritm corespunzător stării de relaxare și atenție difuză).

Au urmat apoi numeroase cercetări experimentale care au evidențiat posibilitatea modificării voluntare, prin antrenament pe bază de biofeedback a tensiunii arteriale, a reflexului electrodermal, a ritmului respirator și cardiac, a tonusului muscular și temperaturii cutanate.

În ceea ce privește relația dintre biofeedback și relaxare, cercetările au arătat că aceasta poate fi potențată cu ajutorul unor sisteme instrumentale menite să informeze subiectul cu privire la starea sa. Stoyva și Budzynski (1974) au arătat că feedbackul de la mușchii frunții poate fi utilizat pentru a-i învăța pe subiecți relaxarea generală; pe măsură ce aceștia învață să-și controleze în mod voluntar musculatura frunții, se instalează automat și o relaxare generală a organismului.

Un alt parametru utilizat în cadrul relaxării pe bază de biofeedback a fost temperatura cutanată la nivelul degetului. Subiecții care învățau să-și ridice în

mod voluntar temperatura degetului reușeau să realizeze o relaxare profundă și eficientă (Sargent, Green, Walters, 1973).

Alți autori s-au ocupat de optimizarea relaxării prin biofeedbackul tensiunii arteriale (Reeves și Shapiro, 1978) sau prin modificarea undelor alfa cerebrale (Green, Sargent, 1977).

Încercările de abordare a relaxării prin sisteme bazate pe biofeedback răspund la una dintre marile probleme ce apar în cursul învățării relaxării: subiecții nu știu întotdeauna sau nu sunt siguri dacă ceea ce practică ei este corect, neexistând un control obiectiv al stării. Aceeași critică se poate extinde și asupra antrenamentului de conștientizare senzorială care, deși s-a dovedit în multe cazuri eficient, nu furnizează subiectului elemente de sprijin în afara sistemului. La începutul practicării unei tehnici de relaxare, chiar dacă sesizează unele modificări la nivelul organismului, subiecții nu pot afirma cu precizie dacă sunt relaxați sau nu. Dacă în această situație subiecții primesc informații inverse cu privire la tonusul muscular, la temperatura cutanată sau la prezența stării alfa, ei nu mai au niciun dubiu cu privire la starea de relaxare realizată.

Sfera de aplicare a autoreglării pe bază de biofeedback depășește cadrul învățării mai rapide a relaxării. Biofeedbackul a devenit astăzi o metodă de tratament medical pentru o serie de afecțiuni psihosomatice. Astfel, biofeedbackul E.M.G. (de regulă de la mușchii frunții) se utilizează cu succes în tratamentul migrenelor și al unor tulburări de tip nevrotic (anxietate, fobii, depresie, insomnie etc.).

Biofeedbackul temperaturii cutanate s-a dovedit util în terapia hipertensiunii, a unor dureri de cap de natură circulatorie și a altor tipuri de tulburări ale circulației periferice.

Biofeedbackul ritmului cardiac a fost utilizat cu succes în tratamentul aritmiilor, iar cel al undelor alfa cerebrale se folosește astăzi în tratamentul nevrozelor și chiar în reducerea incidenței unor crize de epilepsie.

Cele mai multe controverse au apărut în literatura de specialitate cu privire la biofeedbackul tensiunii arteriale. Uneori s-au înregistrat chiar agravări de simptome, ceea ce se explică probabil prin faptul că modificările de tensiune arterială sunt stresante prin ele însele (Brown, 1977). În unele situații se recomandă utilizarea unor procedee combinate de biofeedback (paralizii, spasticitate, dureri cronice etc.) sau asocierea unor metode pe bază de

biofeedback cu metode tradiționale de relaxare.

Cercetări mai sistematice cu privire la utilizarea biofeedbackului în activitatea sportivă au fost inițiate în jurul anului 1976.

Astfel, Teague (1976) și French (1978) au demonstrat experimental îmbunătățirea rezultatelor la o probă de stabilometrie în urma antrenării pe bază de biofeedback E.M.G. Dorsey (1977) a utilizat biofeedbackul E.M.G. pentru reducerea anxietății și îmbunătățirea performanțelor la gimnaști, iar Wenz și Strong (1977) au aplicat biofeedbackul E.M.G. combinat cu cel de temperatură la sportivii care practica înotul sincron. La noi în țară, Gagea și colab. (1980; 1984) au utilizat un aparat original pentru antrenarea modificării voluntare a undelor alfa cerebrale în sens ascendent sau descendent (creșterea sau reducerea frecvenței lor) în vederea reglării acestora cât mai aproape de un nivel considerat optim pentru creșterea performanței motrice.

Centrul de Cercetări pentru Probleme de Sport (actual Institutul Național de Cercetare în Sport) din București experimentează de mai mulți ani tehnicile de control neuromuscular în învățarea și corectarea mișcărilor, folosind și o instalație originală, „Ergosim“ — simulator de mișcare, prin intermediul căruia sportivul realizează sinteza senzorială vizuală — proprioceptivă (De Hillerin, 1999).

Cercetătorii din cadrul Asociației Americane de Biofeedback (Zaichkowski, 1983) au ajuns la concluzia că acesta poate fi utilizat în sport din următoarele considerente:

1. pentru a-i învăța pe sportivi să-și reducă anxietatea de fond și situațională;
2. ca mijloc de reeducare musculară după un traumatism;
3. ca mijloc de informare rapidă cu privire la activitatea musculară pentru perfecționarea deprinderilor motrice.

Care ar fi avantajul utilizării unor aparate cu funcție de biofeedback?

Am atins această problemă atunci când ne-am referit la învățarea și perfecționarea relaxării prin astfel de tehnici. Aparatele de biofeedback oferă sportivului un suport obiectiv pentru controlul stărilor prin care trece, control care lipsește în toate celelalte sisteme de autoreglare.

Desigur, procedeele pe bază de biofeedback conțin și un aspect „placebo“ (de autosugestie). Se susține chiar de către unii autori că aceste dispozitive nu sunt altceva decât niște mijloace perfecționate de influențare sugestivă. Deși componenta „placebo“ nu poate fi neglijată, ea fiind de altfel prezentă într-o măsură mai mare sau mai mică în cadrul oricărui tratament și al tuturor sistemelor psihoterapeutice sau de autoreglare, nu putem ignora aspectul obiectiv al acțiunii acestor dispozitive care funcționează ca suport pentru învățarea condiționată de tip instrumental.

Conștientizarea corporală

Exerciții de conștientizare corporală

Este cunoscut faptul că „liniștea corporală“ este un semn al sănătății și al stării de bine a organismului.

Pentru reușita exercițiilor de relaxare, imaginare și repetare în reprezentare a mișcărilor este necesară realizarea unei cât mai exacte conștientizări corporale, constând în principal din aprecierea caracteristicilor de spațiu, timp și energie a propriilor mișcări (simțul kinestezic), din schema corporală și echilibru. Într-un stadiu mai avansat se poate completa cu lateralitatea, coordonarea generală și plurisegmentară și alte componente ale psihomotricității.

Vă propunem o tehnică pentru conștientizarea corporală elementară, prin orientarea atenției asupra perceperii diferitelor părți ale corpului: „Încercați să simțiți sprijinul tălpile pe podea, cum stau picioarele în pantofi. Aveți labele picioarelor relaxate și odihnite? Mușchii gambei sunt relaxați sau încordați? Dar mușchii coapselor? Îi simțiți parțial presând asupra scaunului? Șezutul stă comod, e relaxat sau încordat? Simțiți nevoia de a schimba poziția pentru o așezare mai comodă? Vă simțiți mușchii centurii lombare? Sunt încordați sau relaxați? N-ar trebui oare îndreptată partea inferioară a coloanei? Cum simțiți spatele? E drept, cocoșat, relaxat sau încordat, vă doare undeva? Poziția este comodă sau simțiți nevoia de a o schimba? Vă simțiți abdomenul, începând cu zona pubiană și până la mijloc? Vă simțiți bine? Aveți vreo jenă? Simțiți nevoia

să ieșiți afară? Vă este foame sau sunteți „plin“, „presurizat“? Vă simțiți inima și bătăile ei, sunt ele regulate sau acum aveți o senzație de neliniște? Dar plămânii îi simțiți, lucrează bine? Încercați să modificați ritmul respirației... mai lent... mai rapid... abțineți respirația... respirați adânc. Cum simțiți umerii, încordați sau relaxați? Dar brațele, stau comod sau trebuie să le rezemați? Pumnul este strâns, încordat sau relaxat? Palmele sunt transpirate? Simțiți nevoia să le ștergeți? Mușchii gâtului îi simțiți? Cum simțiți maxilarele, sunt destul de relaxate sau sunt contractate, simțiți dorința de a înghiți saliva? Ochii privesc cu încordare sau seninătate? Lumina este prea slabă sau prea puternică? Fruntea este încruntată sau relaxată? Simțiți pielea de pe întregul corp? Dar presiunea hainelor? Extindeți acum conștientizarea corporală asupra imaginii de sine, ca persoană fizică cu o anumită identitate și rol. Încercați să răspundeți la întrebări de genul:

— „Cine sunt eu?“

— „Ce doresc de la viață?“

— „Ce perspective am?“

— „Ce scop am în viață?“

— „Comportarea mea este în acord cu scopurile pe care mi le-am propus?“

— „Sunt mândru sau mi-e rușine de mine?“

Conștientizarea în relație cu ambianța fizică și apoi cu alții o veți realiza prin orientarea atenției spre perceperea spațiului în care vă aflați, a obiectelor din apropiere sau mai îndepărtate, a caracteristicilor vizuale, tactile sau sonore: vă veți îndrepta atenția spre sursele de sunete și zgomote, pentru identificarea și înțelegerea semnificației lor; se va folosi mirosul pentru identificarea unor calități ale obiectelor sau ambianței; vă veți îndrepta atenția asupra conduitei obișnuite când faceți cunoștință cu o persoană necunoscută, asupra modului de stabilire a relației de comunicare, a gesturilor și cuvintelor de rutină folosite.

Considerăm toate acestea ca pe o sursă de informații în mare măsură noi pentru dumneavoastră și în același timp ca pe o modalitate de a vă lărgi conștiința multisenzorială, în vederea folosirii eficiente a tehnicii imaginative și de repetare în reprezentare a mișcărilor — ca una dintre modalitățile de accelerare și eficiență a învățării, menținerii nivelului de activare sau recuperării după

accidentări. După cum veți vedea, tehnicile de relaxare se bazează pe capacitatea conștientizării de către sportiv a diferitelor componente ale corpului și a acestuia în întregul său.

Exerciții de relaxare simplă

Tehnicile de relaxare au origini străvechi, ele fiind întâlnite în cadrul unor sisteme filosofice sau religioase orientale (yoga, budismul, șamanismul etc.). În epoca modernă, tehnicile de relaxare au fost redescoperite, aplicarea lor căpătând o amploare din ce în ce mai mare în medicină, psihoterapie, psihologia sportului.

Principii

Înainte de a trece la efectuarea exercițiilor de relaxare este bine să meditați la următoarele principii: Încordarea și relaxarea se exclud reciproc. Nu este posibil să fii relaxat și încordat, în același timp. Diferența dintre încordare și relaxare se poate învăța ușor. Deși mulți nu sunt capabili sau suficient de sensibili să deosebească micile creșteri sau descreșteri ale tensiunii musculare, ei pot învăța această abilitate. Prin descreșterea tensiunii musculare, relaxarea corporală va conduce și la descreșterea tensiunii psihice și a anxietății.

Condiții

Pregătiți o salteluță/izopren și o pernă mică. Să aveți o îmbrăcăminte comodă, fără curele sau elastice care să vă strângă; scoateți pantofii. Camera în care faceți

aceste exerciții să fie cât se poate de liniștită și confortabilă ca temperatură. Să nu fiți grăbit(ă).

Exercițiile

Vă așezați pe salteluță, cu brațele de-a lungul corpului. Închideți ochii, controlați-vă poziția pentru a fi cât mai comodă și faceți câteva respirații, nu prea profunde. Pronunțați în gând, de câteva ori următoarele fraze:

- sunt liniștit, foarte liniștit;
- sunt calm și am încredere în metoda aceasta;
- sunt calm și simt că tensiunea este mai mică;
- sunt foarte liniștit și mă simt bine, sunt calm, fără griji.

Rămâneți în stare de liniște câteva minute, timp care poate fi prelungit dacă respirația dumneavoastră este regulată și simțiți că sunteți aproape de ațipire. Dacă v-ați liniștit, dacă vă simțiți bine și nu aveți încordări în unele părți ale corpului și nici nu aveți unele gânduri negative, înseamnă că relaxarea a reușit. Dacă începutul a fost bun, ședința se încheie cu formula autosugestivă: „Mă simt mai bine, m-am liniștit, cred că stările mele psihice vor fi tot mai bune“. Dacă ați avut unele dificultăți (de liniștire, respirație sau gânduri negative etc.), discutați-le cu psihologul sportiv sau cu terapeutul. Totul se va rezolva cu bine, fiți siguri!

Relaxarea progresivă, autogenă și psihotonă

Acest tip de relaxare se execută dacă și după ce ați reacționat pozitiv la relaxarea inițială.

E. de Winter realizează o clasificare a tehnicilor de relaxare după mai multe criterii:

După criteriul rațional:

- a. Metode de relaxare medicale, raționale, științifice.
- b. Metode de relaxare extramedicale, bazate pe tehnici intuitive și empirice.

După criteriul conceptual:

- a. Metode de relaxare analitice (metoda lui Jacobson).
- b. Metode de relaxare sintetice (antrenamentul autogen al lui Schultz).
- c. Metode eclecticice (tehnica Jarau și Klotz, care utilizează o combinație de elemente din cadrul metodei analitice și a celei sintetice și antrenamentul psihoton — metoda de pregătire psihosomatică a sportivilor).

Cele mai cunoscute și mai larg răspândite metode de relaxare sunt: metoda analitică (Jacobson), metoda sintetică (antrenamentul autogen propus de Schultz) și antrenamentul psihoton.

Relaxarea analitică, progresivă – Jacobson

Pentru controlul anxietății din sport, se pare că cea mai utilizată tehnică a fost dezvoltată de dr. Edmund Jacobson. A numit-o relaxare progresivă, pentru că progresezi de la o grupă musculară la alta, până ce toate grupele musculare mari sunt acoperite.

Această metodă are ca punct de plecare fiziologia musculară, caracterizându-se prin conștientizarea de către subiect a contracției și relaxării diferitelor grupe musculare.

Subiectul, într-o poziție comodă (de obicei, în decubitus dorsal), conștientizează inițial prezența contracțiilor diferitelor grupe musculare. Într-o fază ulterioară,

subiectul este deprins cu relaxarea diferențiată, de asemenea pe grupe musculare, iar în final acesta trebuie să conștientizeze tensiunile musculare reziduale și să le reducă. Astfel se realizează progresiv și analitic relaxarea musculară generală a întregului corp.

Indicații generale

Relaxarea progresivă se realizează prin încordarea și relaxarea progresivă a tuturor marilor grupe musculare ale corpului. Ea implică tensionarea și relaxarea anumitor mușchi, astfel încât să conștientizezi diferența dintre tensiune și relaxare.

Concret, această abilitate este învățată prin încordarea maximă a unui mușchi, identificarea senzației tensiunii, apoi relaxarea completă a acestui mușchi și sesizarea diferenței.

Atenția ta este concentrată asupra mușchiului, pentru ca să devii suficient de sensibil și să identifici tensiunea oricărui mușchi, pentru a putea apoi să-l relaxezi. Devenind tot mai abil în această tehnică, vei reuși să recunoști tensiunea unei anumite grupe musculare — gâtul, de exemplu — și să elimini această tensiune înainte de a efectua o acțiune importantă.

Deși există multe variante ale tehnicii lui Jacobson, sunt câteva condiții care trebuie respectate:

- Fiecare aplicare a tehnicii relaxării progresive necesită realizarea unei poziții confortabile, de preferință întins pe un covoraș, cu o pernă mică sub cap.
- Înlătură îmbrăcămintea strâmtă, inclusiv pantofii.
- Lumina trebuie diminuată, dar asta nu este foarte important.
- Scoate lentilele de contact și, dacă este cazul, închide ochii.
- Respiră adânc, de câteva ori.

Primele dați când le aplici, exercițiile de relaxare îți vor lua cam 30 de minute. Vei fi capabil apoi să reduci acest timp și să te relaxezi eficient.

Cum s-a menționat mai sus, scopul principal este să dobândești abilitatea de a te relaxa complet într-o perioadă scurtă și, eventual, să fii capabil să intri în relaxare chiar într-o situație stresantă. După trei–patru ședințe, mulți dintre subiecți reușesc să se relaxeze într-un interval de 5–10 minute. În această situație, tensiunea musculară poate fi ignorată.

Indicații specifice

În fiecare etapă ți se va cere să tensionezi o grupă musculară și apoi să o relaxezi. Trebuie să fii atent cum te simți contractat, față de cum te simți relaxat.

Această fază de tensiune ar trebui să dureze 5 până la 7 secunde (cât va dura și faza de relaxare), dar să nu fii distras prea tare de faptul de a număra. Contractă mușchii până simți într-adevăr tensiunea și apoi relaxează-i. Repetă exercițiul pentru fiecare grupă musculară cel puțin de două ori înainte de a trece la următoarea grupă. Cu cât devii mai priceput și mai atent, poți omite faza de tensiune și să-ți concentrezi atenția doar asupra relaxării. Poți începe exercițiile prin a solicita pe cineva să-ți citească instrucțiunile. Le poți înregistra și singur, dar este posibil chiar să-ți procuri o înregistrare cu relaxarea progresivă.

Exercițiile de relaxare progresivă

1. Simte-te cât mai confortabil.

– Hainele strâmte trebuie slăbite. Picioarele nu se încrucișează.

- Inspiră adânc, expiră lent și cât mai relaxat posibil.

2. Ridică brațele și întinde-le înainte.

- Acum, apucă mâinile cât poți de strâns.

- Observă tensiunea neplăcută a mâinilor și degetelor.

- Menține tensiunea 5 secunde; slăbește-o apoi pe jumătate și mai menține-o încă 5 secunde.

- Observă descreșterea tensiunii, dar fii în același timp concentrat asupra tensiunii care este încă prezentă.

- Apoi relaxează complet mâinile.

- Observă cum tensiunea și disconfortul se scurg din mâinile tale și sunt înlocuite de senzațiile de confort și relaxare.

- Fii atent la contrastul dintre tensiunea pe care ai simțit-o și relaxarea pe care tocmai o simți.

- Concentrează-te asupra relaxării complete a mâinilor timp de 10–15 secunde.

3. Încordează puternic brațele pentru 5 secunde.

- Atenție la senzația contracției.

- Redu apoi contracția la jumătate pentru încă 5 secunde.

- Din nou fii atent la tensiunea care mai este încă prezentă.

- Acum relaxează brațele complet pentru 10–15 secunde și fii foarte atent la relaxarea progresivă.

- Lasă brațele să se relaxeze moi, pe lângă corp.

4. Curbează degetele de la picioare cât poți de tare.

- După 5 secunde relaxează-le pe jumătate și păstrează această contracție redusă încă 5 secunde.

- Apoi relaxează degetele complet și fii atent la relaxarea care le cuprinde.
- Continuă să le relaxezi încă 10–15 secunde.

5. Încordează picioarele și gambele.

- Păstrează tensiunea, puternic, 5 secunde; slăbește-o la jumătate încă 5 secunde.
- Relaxează complet picioarele și gambele 10–15 secunde.

6. Întinde picioarele și ridică-le la aproximativ 20 de centimetri de la podea și încordează-ți mușchii coapselor.

- Menține contracția 5 secunde; slăbește-o la jumătate încă 5 secunde, apoi relaxează-le complet.
- Concentrează-te asupra unei relaxări totale a picioarelor, gambelor și coapselor pentru încă 30 de secunde.

7. Încordează fesele pentru 5 secunde, apoi slăbește contracția la jumătate, încă 5 secunde.

- La sfârșit relaxează fesele și fii atent la senzația de greutate și relaxare.
- Concentrează-te, de asemenea, și asupra relaxării celorlalte grupe musculare cu care ai lucrat până acum.

8. Încordează cât poți de tare mușchii abdominali, pentru 5 secunde, și fii atent la contracție.

- Apoi slăbește tensiunea la jumătate, înainte de a relaxa mușchii complet.
- Fii atent la răspândirea relaxării până când mușchii abdominali sunt complet relaxați.

9. Împreunează-ți și apasă-ți palmele astfel încât să încordezi mușchii pieptului și umerilor.

- Menține încordarea 5 secunde, apoi slăbește-o la jumătate pentru încă 5 secunde.

– Acum relaxează complet mușchii și concentrează-te asupra relaxării lor până când sunt complet lipsiți de vlagă și relaxați.

– De asemenea, concentrează-te asupra grupelor musculare pe care le-ai relaxat mai devreme.

10. Împinge umerii înapoi cât poți de mult, în așa fel încât să încordezi mușchii spatelui.

– După 5 secunde slăbește tensiunea la jumătate, păstrează-o 5 secunde și concentrează-te asupra ei încă 5 secunde.

– Relaxează complet spatele și mușchii umerilor.

– Concentrează-te asupra răspândirii relaxării în mușchi, până sunt complet relaxați.

11. În timp ce musculatura bustului, brațelor și picioarelor este relaxată, tensionează mușchii gâtului aplecând capul înainte până ce bărbia intră în piept.

– Menține contracția 5 secunde, slăbește-o la jumătate încă 5 secunde și relaxează apoi complet gâtul.

– Lasă capul să atârne confortabil în timp ce te concentrezi asupra răspândirii relaxării în mușchii gâtului.

12. Strânge din dinți și observă tensiunea din musculatura maxilarelor.

– După 5 secunde slăbește tensiunea la jumătate timp de alte 5 secunde și apoi relaxează-o complet.

– Lasă-ți gura să se relaxeze complet, cu buzele ușor depărtate și concentrează-te asupra relaxării totale a acestor mușchi, timp de 10–15 secunde.

13. Încordează limba împingând-o în cerul gurii cât de tare poți.

– Menține-o 5 secunde, apoi lasă tensiunea la jumătate și menține-o timp de încă 5 secunde, apoi relaxează limba complet.

– Fii atent la completa relaxare a mușchilor gâtului, maxilarelor și limbii.

14. Cu ochii închiși, rotește și încrucișează globii oculari ca și când ai privi în sus.

- Menține tensiunea 5 secunde, apoi las-o la jumătate încă 5 secunde.

- Relaxează complet ochii.

- Fii atent la răspândirea relaxării în ochi și, de asemenea, la relaxarea celorlalți mușchi ai feței.

15. Încrețește pielea capului și frunții atât de strâns cât poți.

- Menține tensiunea 5 secunde, apoi slăbește-o la jumătate pentru încă 5 secunde.

- Relaxează fruntea și scalpul complet.

- Fii atent la senzația de relaxare care se răspândește, în contrast cu tensiunea dinainte.

- Concentrează-te acum, cam 1 minut, la relaxarea mușchilor întregului corp.

16. Controlul respirației este unul dintre cele mai importante elemente ale relaxării. Este posibil să obții starea de relaxare printr-o respirație corectă.

- Fă câteva inspirații scurte, cam una pe secundă, până ce plămânii sunt plini.

- Ține aerul 5 secunde și apoi expiră cam 10 secunde, în timp ce te gândești la cuvântul „relaxare“ sau „calm“.

- Gândește-te la cuvânt în timp ce lași aerul să iasă.

- Repetă asta de cel puțin cinci ori, de fiecare dată încercând să adâncești starea de relaxare pe care o percepi.

Antrenamentul autogen — i.H. Schultz

Antrenamentul autogen are la bază o concepție globală asupra personalității, decontractia musculară și viscerală reprezentând, de fapt, un mijloc de relaxare psihică.

Metoda cuprinde un ansamblu de exerciții psihice și fizice, astfel alcătuite pentru a realiza o decontractie generală a organismului, exerciții împărțite în două cicluri:

a. Ciclul inferior durează de la 6 luni până la 2 ani și cuprinde exerciții pentru:

- sistemul muscular (trăirea senzației de greutate);
- sistemul vascular (senzația de căldură);
- cordul (calmarea bătailor inimii);
- sistemul respirator (calmarea respirației);
- reglarea funcționalității organelor abdominale prin trăirea senzației de căldură la nivelul plexului solar;
- vasoconstricție la nivelul frunții (subiectul își comandă răcirea frunții).

Aceste exerciții trebuie executate într-o ambianță plăcută, fără stimulare luminoasă sau sonoră excesivă, subiectul găsindu-se într-una dintre pozițiile considerate clasice pentru relaxare:

- culcat pe spate (decubitus dorsal);
- așezat comod în fotoliu;
- poziția birjarului (așezat pe un scaun, cu trunchiul aplecat înainte și cu brațele atârând relaxate).

În urma practicării acestor exerciții, la majoritatea subiecților se constată o stare de calm, o liniștire generală fizică și psihică.

b. Ciclul superior cuprinde, în special, exerciții de concentrare (pe culoarea proprie, pe obiecte concrete, pe idei abstracte), de căutarea sentimentului propriu (care în concepția autorului e un fel de arhetip) și interogarea propriului

inconștient.

Practica a demonstrat că exercițiile din ciclul superior sunt dificile, inaccesibile majorității subiecților și în unele cazuri s-au dovedit a fi chiar nocive, ducând la perturbări psihice și somatice.

Exercițiile din cadrul primului ciclu, mai ales cele de percepere a greutatei și căldurii, sunt deosebit de eficiente, având o serie de aplicații practice, cum ar fi:

- ameliorarea odihnei;
- recuperarea după efort;
- creșterea capacității de concentrare;
- controlul emotivității;
- terapia nevrozelor;
- terapia unor boli psihosomatice etc.

Antrenamentul psihoton

Antrenamentul psihoton este una dintre metodele cele mai eficiente pentru liniștirea sportivului, pentru economisirea energiei sale nervoase; este o metodă care contribuie la realizarea unui comportament optimal. Antrenamentul psihoton are la bază relaxarea, tehnică ce urmărește realizarea unei decontractii musculare și psihice în vederea obținerii unui repaus cât mai eficient și a conservării energiei psihice a individului.

În psihologia sportului, o serie de autori, dintre care E. de Winter, Cabot, Ferrer-Hombravella, Vanek au adaptat la nevoile activității sportive o serie de exerciții provenind în special din ciclul inferior al antrenamentului autogen.

Metoda de relaxare elaborată de acești autori poartă numele de antrenament psihoton, fiind o metodă de reglare și autoreglare a stărilor psihice ale

sportivilor, de optimizare a mecanismelor de adaptare la situațiile de antrenament și mai ales de concurs.

Antrenamentul psihoton nu are ca obiectiv doar punerea în formă pentru competiție, ci și ameliorarea generală a funcționalității mecanismelor fizice și psihice ale sportivului.

Ceea ce deosebește fundamental antrenamentul psihoton de antrenamentul autogen este prezența în cadrul antrenamentului psihoton a unei faze de activare, de autostimulare musculară și psihică, menită să sporească mobilizarea generală a sportivului pentru competiție. Această activare se realizează de obicei prin exerciții de concentrare mentală pe proba specifică, exerciții care duc la creșterea gradului de mobilizare energetică a organismului, ajutându-l pe sportiv să facă față la nivelul cel mai înalt solicitărilor impuse de activitatea competițională.

Cercetările au arătat că antrenamentul psihoton are o serie de efecte pozitive asupra sportivilor:

- a) echilibrarea tensiunilor musculare;
- b) recuperarea rapidă și eficientă după efort;
- c) ameliorarea odihnei;
- d) creșterea capacității de concentrare;
- e) un control mai eficient al emotivității;
- f) dominarea anxietății, a tensiunii de concurs;
- g) intrarea în formă pentru concurs;
- h) creșterea rezistenței la stres;
- i) creșterea încrederii în sine.

La Colocviul Internațional pe probleme de pregătire psihosomatică a sportivului (care a avut loc la Paris în 1967) s-a elaborat pentru prima dată schema principalelor etape ale pregătirii psihotone:

1. Inițierea sau faza preliminară, care cuprinde:

- testul de relaxare musculară;
- conștientizarea poziției, mișcarea activă — mișcarea pasivă;
- controlul respirator relaxant.

2. Antrenamentul autogen:

- exercițiile de percepere a greutateii;
- exercițiile de percepere a căldurii;
- reglarea cardiacă;
- reglare abdominală;
- controlul respirației;
- controlul zonei cefalice;
- formulele autosugestive.

3. Aspectele specific sportive:

- controlul muscular localizat;
- relaxarea aparatelor vederii și fonației;
- eliminarea hipertoniilor localizate;
- relaxarea diferențială electivă — după dorință;
- relaxarea fracționată;
- activarea cu revenire tonică și stimulare psihică prin formule autosugestive;
- antrenamentul modelat, cu punere în formă în vederea competiției.

Antrenamentul modelat (Vanek și Macak) are ca principiu pregătirea sportivului

pentru proba sa specifică, antrenamentul mental vizând tocmai concentrarea pe dificultățile specifice probei. În afara concentrării de tip ideomotor asupra probei sportive, antrenamentul modelat cuprinde și elemente care modelează factorii afectogeni din concurs (ambianța, publicul, complexul de eșec etc). Creșterea rezistenței la acești factori se realizează prin formule autosugestive.

Dăm mai jos un program simplu de relaxare, care poate fi aplicat fără pericol de către antrenori, în scopul reducerii anxietății precompetiționale sau a refacerii după efort a sportivilor (în acest al doilea caz se renunță la faza de activare).

Începem ședința de psihoreglare prin relaxare!

Vă rog să vă întindeți pe spate cu brațele ușor depărtate de trunchi. Picioarele, de asemenea, întinse, ușor depărtate, cu tălpile orientate spre exterior. În această poziție e recomandat să realizați o senzație de comoditate generală.

Închideți ochii, ascultați ceea ce urmează și încercați să vă concentrați asupra comenzilor care vi se dau.

I. Însușirea senzației de greutate

Sunt în întregime liniștit și cu desăvârșire calm.

Toți mușchii mei sunt destinși și relaxați.

O liniște plăcută mă cuprinde.

Calmul mă inundă.

Nimic nu-mi tulbură liniștea.

Simt o pace și o liniște profunde.

Sunt complet calm.

Brațul meu drept este greu, foarte greu.

O greutate ca de plumb îmi cuprinde umărul, brațul, palma și ajunge până în vârful degetelor.

Brațul drept este foarte greu.

Simt liniște și greutate.

Brațul stâng este greu, foarte greu.

Greutatea îmi cuprinde umărul, brațul, palma și ajunge până în vârful degetelor.

O liniște plăcută mă înconjoară.

Calmul mă cuprinde.

Simt liniște și pace interioară.

Piciorul drept este greu, foarte greu.

O greutate ca de plumb îmi cuprinde piciorul drept.

Piciorul drept este greu, din ce în ce mai greu.

Simt liniște și greutate.

Piciorul stâng este greu, foarte greu.

O greutate ca de plumb îmi cuprinde piciorul stâng.

Piciorul stâng este greu, din ce în ce mai greu.

Sunt calm, foarte calm, relaxat.

Simt liniște și pace interioară, întregul meu corp este relaxat.

Umerii, brațele, palmele, picioarele sunt grele, întregul corp este greu, foarte greu.

Sunt în întregime relaxat, cu desăvârșire calm.

Liniștea și greutatea mă împresoară.

II. Experiența căldurii

O căldură agreabilă îmi cuprinde brațul drept, mâna dreaptă și ajunge până în vârful degetelor.

Brațul drept este cald, învăluit într-o căldură odihnitoare.

Sunt calm, foarte calm, relaxat.

O căldură agreabilă îmi cuprinde brațul stâng, mâna stângă și ajunge până în vârfurile degetelor.

Brațul stâng este cald.

Simt liniște, greutate, căldură.

Piciorul drept este cald.

O căldură agreabilă îmi cuprinde piciorul drept.

Piciorul stâng este cald.

O căldură agreabilă îmi cuprinde piciorul stâng.

Simt liniște, greutate, căldură.

Liniștea și echilibrul mă împresoară, întregul meu corp este relaxat, destins.

O căldură plăcută îmi cuprinde umerii, brațele, palmele, picioarele.

O căldură plăcută îmi împresoară tot corpul, întregul corp este scăldat într-o căldură odihnitoare.

Sunt calm, foarte calm, destins, relaxat.

Liniștea și echilibrul mă împresoară.

Sunt cu desăvârșire liniștit, calm. Întregul meu corp este destins, relaxat.

Inima bate liniștit, egal.

Sunt calm, destins, relaxat.

Respirația e liniștită și rară.

Respir liber și liniștit aerul din jurul meu.

Sunt calm, destins, relaxat.

Liniștea și echilibrul mă împresoară.

Simt o liniște și o pace interioare.

Liniște, echilibru, calm.

(Pauză mare, urmată de comenzile de final ale exercițiului):

Mișcă-ți brațele în sus și în jos de trei ori.

Strânge pumnii... inspiră profund...

Încă o dată... și încă o dată!

Deschide ochii. Te ridici încet și îți reiei activitatea.

Precizări:

a. Programul de relaxare este însușit progresiv de către subiect într-un interval de câteva săptămâni. În primele ședințe subiectul este inițiat în utilitatea și metodologia generală a tehnicii de relaxare, apoi își însușește exercițiile de greutate, apoi cele de căldură și doar în final face antrenamentul complet.

b. Comenzile date subiecților se repetă de mai multe ori, după necesitate.

c. Textul prezentat mai sus are valoare orientativă, antrenorul putând să realizeze unele modificări în funcție de vârsta, nivelul de pregătire și particularitățile personalității sportivilor.

d. Antrenamentul de relaxare se poate realiza în bune condiții pe un fond muzical adecvat.

Cercetările întreprinse de noi (M. Epuran, 1967) au evidențiat faptul că există

unii indivizi la care capacitatea de relaxare se formează spontan, ca o reacție firească la consemnul/sarcina propusă. Din grupa acestora fac parte, de regulă, sportivii echilibrați afectiv, cu aptitudini motrice polivalente. Folosirea sistematică a tehnicii psihotone asigură posibilitatea formării unor reflexe condiționate de relaxare și la acei sportivi care prin particularitățile individuale și experiența proprie nu ajung la capacitatea aceasta în mod independent.

Efectele antrenamentului psihoton pun în evidență faptul că metoda reglării tonusului muscular în mod voluntar și conștient constituie calea cea mai eficientă de influențare a întregului sistem psihosomatic al individului.

Aplicarea antrenamentului psihoton cuprinde o fază de învățare de aproximativ 6 luni, sub control psihologic riguros, și o fază de explorare tehnică în colaborare cu antrenorul.

Conducerea antrenamentului psihoton trebuie să fie rezultatul colaborării dintre psihologul sportiv, medic, antrenor și maseur.

Pregătirea specială, calificarea celor care îi conduc pe sportivi în însușirea acestei tehnici sunt absolut necesare, greșelile ce s-ar comite influențând negativ performanța sportivă și putând duce chiar la tulburări grave în sfera personalității sportivului.

* * *

Exercițiile de relaxare vor intra în programul zilnic al sportivului. Ele se vor executa încă de câteva ori cu asistența psihologului sportiv, apoi vor fi efectuate independent, ca „deprinderi“, atât în ședințele de pregătire sau recuperare, cât și acasă și în timpul liber.

Vă recomandăm ca, după ce v-ați însușit tehnica, să repetați acasă, în condiții de liniște, exercițiile învățate și să notați senzațiile și sentimentele trăite, pentru a le discuta cu psihologul, la prima revedere cu acesta.

După încheierea perioadei de formare a deprinderilor psihice de relaxare este bine ca, în continuare, să le folosiți în comportamentul obișnuit, de fiecare zi, în situațiile în care simțiți o oarecare tensiune. De exemplu:

Relaxarea scurtă poate fi folosită la începutul și sfârșitul unei activități (intrarea și ieșirea din mașină, începerea unei acțiuni-operații noi la serviciu); ea durează

câte un minut.

Relaxarea rapidă, de 5–10 secunde, este utilă pentru situațiile în care vă apar în minte gânduri negative sau anxietăți, pentru eliminarea și înlocuirea lor cu gânduri sau imagini pozitive, cu ajutorul cuvintelor „cheie“.

Relaxarea sofrologică

În 1960, A. Caycedo a dezvoltat sofrologia, doctrina și tehnica de armonizare a corpului cu mintea. (Sophrosyne: stăpânire de sine, cumpătare). Pentru Socrate, în Charmide, este sănătate a cugetului; poziția platoniciană își are rădăcina în ideea pitagorică de harmonia: la Platon sophrosyne este supunerea armonioasă a celor două părți inferioare ale sufletului față de partea rațională, diriguitoare (în Phaidros). Tot Platon face din sophrosyne una dintre cele patru virtuți de căpetenie (în Ethica Nichomahica). Stoma definea sophrosyne drept „cunoaștere a binelui ce trebuie ales și a răului ce trebuie evitat“, fiind o cale de purificare — katharsis (după F.E. Peters, 1993). O definiție mai cuprinzătoare a sofrologiei este următoarea: „Sofrologia este știința care studiază conștiința umană, modificările sale și mijloacele de a o schimba în scopuri terapeutice, profilactice, pedagogice, pentru a-i permite omului să se armonizeze cu el însuși și cu voința sa“ (B. Santerre, 1989).

Alfonso Caycedo și-a construit sistemul prin reunirea unor tehnici ale culturii europene cu tehnici orientale, împrumutate din doctrinele Yoga, Budism și Zen. În același timp a abordat studiul metodelor de modificare și armonizare a conștiinței din punct de vedere existențial și, am putea spune, pedagogic, întrucât creează conceptul de „antrenament sofrologic“, pentru a plasa aceste metode dincolo de psihoterapie, kinetoterapie sau simpla relaxare (L. Fernandez, 1988).

Doctorul R. Abrezol, care a asistat psihologic echipele de schi ale Elveției în anii '70 (la Jocurile Olimpice de la Grenoble 1968 a obținut primele rezultate notabile), insistă în monografia sa (1985) asupra sofrologiei „pedagogice“ aplicate domeniului sportiv de performanță, amintind că A. Caycedo a dezvoltat și ale ramuri ale sofrologiei: terapeutică, profilactică.

Obiectivele metodei sofrologice

Ca majoritatea metodelor de autoreglare, și sofrologia realizează mai multe obiective în demersul ei de ameliorare a personalității, prin armonizarea conștiinței și dezvoltarea autonomiei individului.

În domeniul sportului de performanță, R. Abrezol (1985) enumera nu mai puțin de 17 obiective ale orientării sofrologice:

- pregătirea pentru viață; prevenirea bolilor funcționale;
- ameliorarea puterii de concentrare în timpul competiției;
- stimularea imaginației și memoriei;
- stimularea gândirii pozitive;
- controlul fricii și al tracului;
- sporirea energiei fizice;
- sporirea motivației;
- înlăturarea parțială a complexelor;
- creșterea încrederii în sine;
- cunoașterea și stăpânirea schemei corporale;
- ameliorarea cunoașterii de sine;
- o mai bună înțelegere a altora;
- înlăturarea plictiselii de competiții;
- menținerea moralului chiar în caz de înfrângere;

- realizarea unei bune coeziuni a echipei;
- controlul durerii;
- rezolvarea problemelor personale.

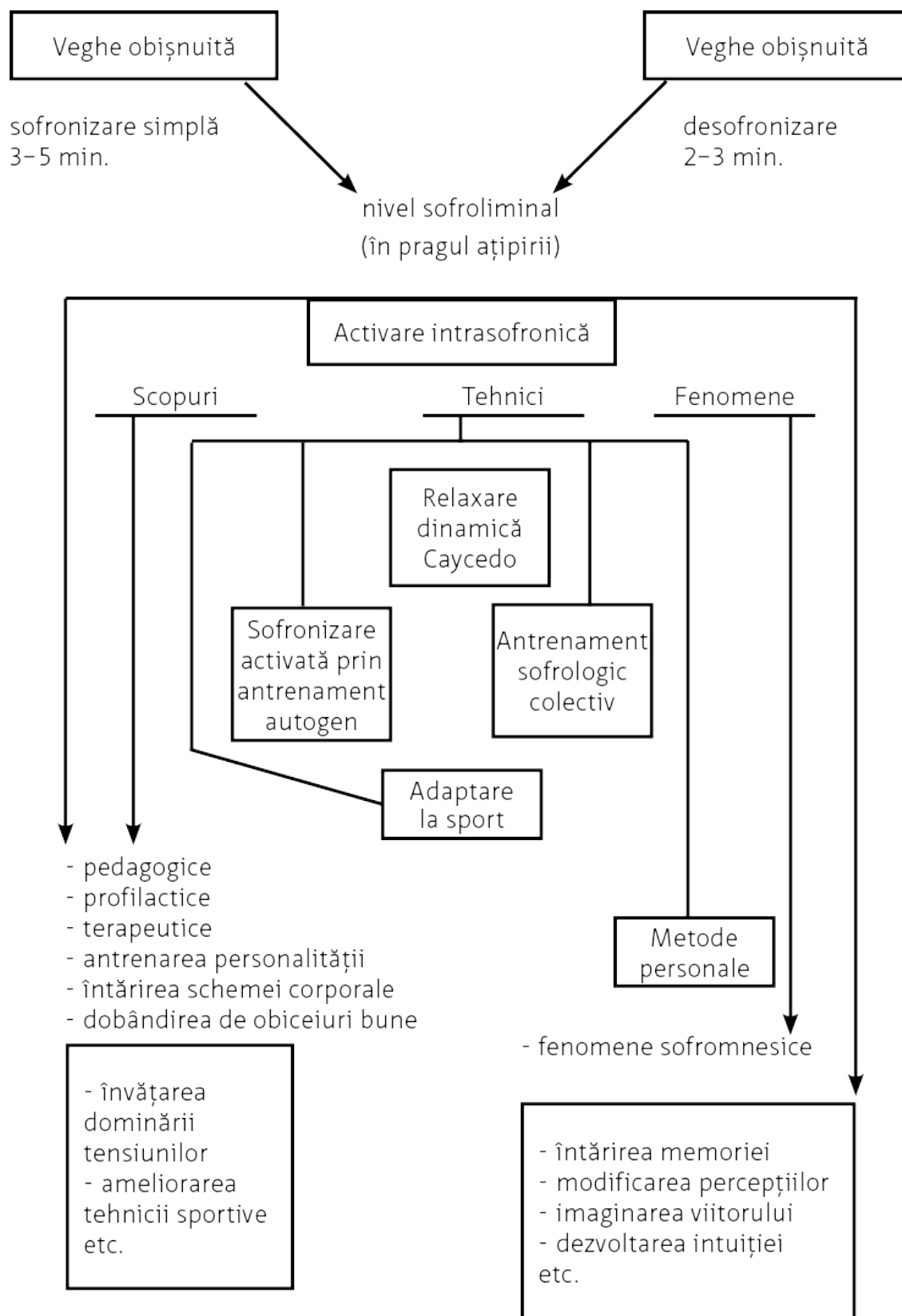


Figura 8.3. Schema procesului sofronizării (din L. Fernandez, 1988, p. 60)

Repere teoretico-metodologice

Caycedo consideră conștiința din trei puncte de vedere: al nivelurilor, al stărilor și al structurilor.

Nivelurile. În ordine crescătoare, se disting nivelurile: coma, somnul (cu diferitele sale stadii), veghea, veghea atentă etc.

Între veghe și somn se situează nivelul sofroliminar (concept de bază al sofrologiei), pe care trebuie să-l învățăm, să-l realizăm. La acest nivel senzațiile corporale sunt mai precis percepute și integrate, sugestiile se „prind” mai ușor, iar recuperarea fizică și psihică se face mai rapid și mai profund.

Stările de conștiință sunt în număr de patru:

- conștiința obișnuită (C.O.), în care suntem majoritatea timpului, când suntem sănătoși;
- conștiința patologică (C.P.), manifestată temporar sau definitiv, când apar îmbolnăviri fizice și/sau psihice;
- conștiința sofronică (C.S.), o stare de conștiință mai „largă,” mai „trează”, un fel de conștiință superioară pe care o putem avea pasager sau chiar permanent;
- conștiința sofroreductivă (C.S.R.), plasată între conștiința obișnuită și conștiința sofronică, făcând trecerea la aceasta din urmă.

Structurile. Folosind o terminologie specifică, A. Caycedo are în vedere:

- structurile prezente, elementele conștiinței noastre pe care le cunoaștem direct;
- structurile subiacente, pe care nu le vom cunoaște niciodată;
- structurile latente, pe care le putem cunoaște în anumite condiții (vis, introspecție etc.).

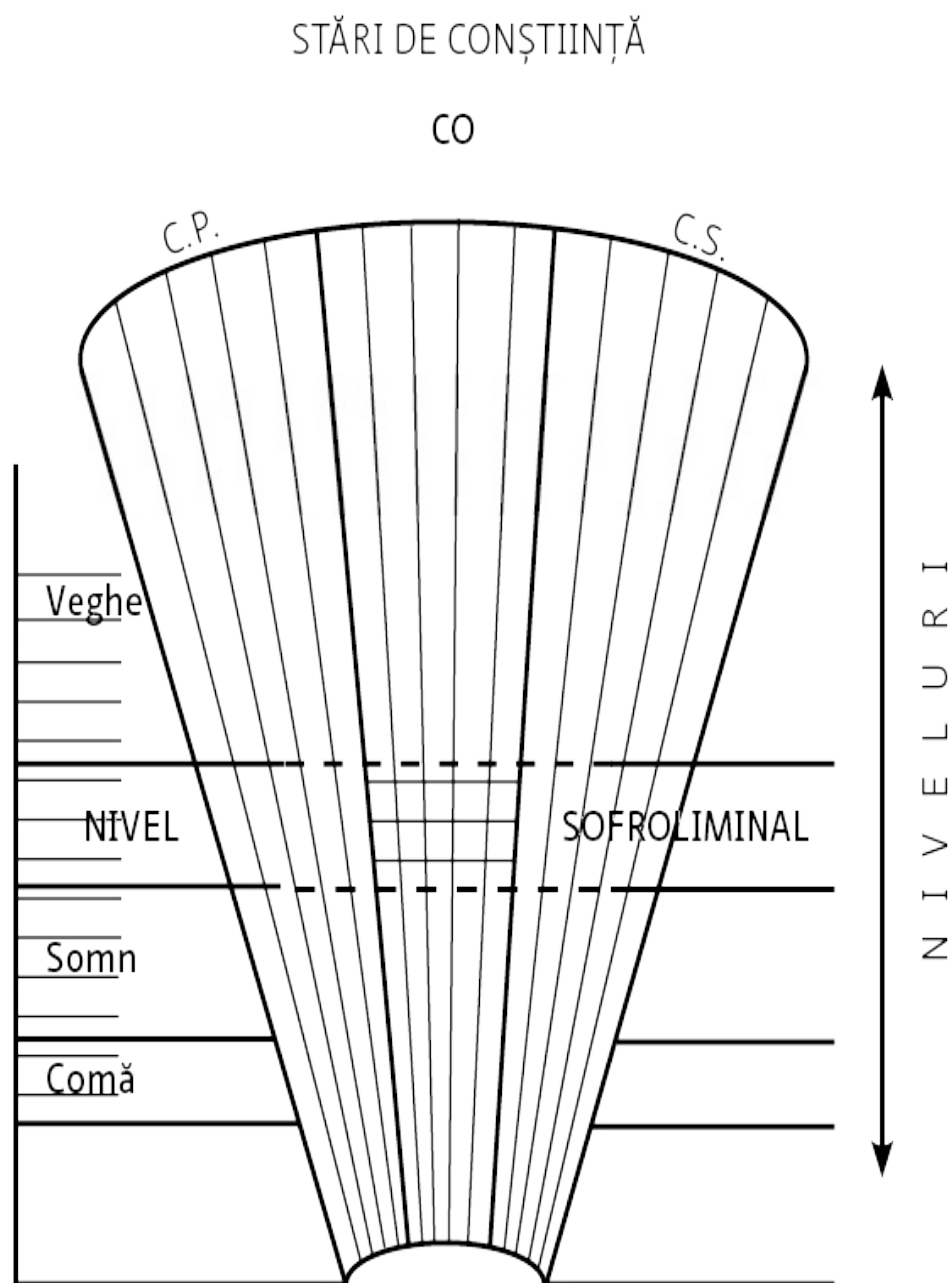
Sunt termeni care ne amintesc de „conștient“, „inconștient“ și „subconștient“.

Principiile sofrologiei

Metodele sofrologiei se bazează, în plus, pe câteva principii care le acordă originalitatea și, în același timp, eficiența armonizării conștiinței (vezi Figura 8.4).

Schema corporală ca realitate trăită. Orientarea fenomenologică a autorului se vede clar în modul de a aborda situațiile reale. Schema corporală, „priza de conștiință corporală“ are o mare însemnătate în realizarea stării sofroliminare și trebuie percepută și trăită așa cum este ea, fără alte gânduri sau interpretări. Se va urmări realizarea coincidenței „imaginii imaginate“ a corpului cu imaginea reală.

Principiul acțiunii pozitive. Sofrologia cultivă atitudinea pozitivă, imaginația pozitivă, gândirea pozitivă, creativitatea pozitivă, considerând că și în situațiile nefavorabile omul poate găsi un element pozitiv pe care să-l folosească și să-i întărească personalitatea.



Legendă:

C.P. Conștiință patologică

C.O. Conștiință obișnuită

C.S. Conștiință sofronică

Variații calitative

Variații cantitative

Figura 8.4. Concepția fundamentală a școlii sofrologice (A. Caycedo, 1980)

Principiul realității obiective. Lucrurile trebuie văzute și înțelese așa cum sunt, pentru evitarea decepțiilor. Propriile aspirații, relațiile cu profesorul îndrumător sau cu grupul trebuie să fie clare, iar pentru aceasta antrenamentul sofrologic este foarte eficace.

„Alianța“ sofrologică. Efortul personal de realizare a „mai binelui“ este stimulat de uniunea dintre subiect, grupul de apartenență și profesor, în manieră empatică. Caycedo nu este de acord cu fenomenul de transfer și dependență care se creează între pacient și terapeut, insistând pe autonomia fiecăruia în învățarea și descoperirea propriilor tehnici.

Metoda TERPNOS LOGOS.

Termenul provine din textul Odiseei, în care se descrie vindecarea unei răni primite de Ulise, prin ierburi și „incantații“ — terpnos logos. În sofrologie, metoda se referă la maniera de a vorbi a sofrologului: vocea lui este dulce, binevoitoare, convingătoare, ceea ce permite „sofronizatului“ să atingă mai ușor nivelul sofroliminar.

Sofronizarea și relaxarea dinamică

Sofronizarea, ca proces de modificare a nivelurilor de conștiință, urmărește obținerea stării de conștiință sofroliminară.

Sunt mai multe tehnici de sofronizare, toate având caracter static și efectuându-se individual, alese în funcție de nevoile subiectului și sub îndrumarea profesorului:

– Sofronizarea de bază, simplă. Subiectul poate sta în picioare sau culcat (poziția nu este foarte importantă); prin intermediul trepnos-logosului instructorului, subiectul își explorează corpul cât mai cuprinzător și mai precis posibil, pentru ameliorarea percepției schemei corporale. Prin exersare subiectul ajunge repede la nivelul sofroliminar al conștiinței. Decontractia musculară apare ca un aspect al stării de relaxare trăite. Ședința durează cca 10 minute și este urmată de

desofronizare, tehnică descrisă mai jos.

- Sofrorespirație sincronă (S.R.S.). Tehnica este folosită fie pentru începutul mai eficient al sofronizării de bază, fie pentru ameliorarea stării de relaxare din cadrul ședinței sau, în general, în orice moment al vieții când apare nevoia de relaxare. Subiectul efectuează inspirația obișnuită, urmată de o scurtă apnee (1–2 secunde) și, expirând normal, pronunță un cuvânt care evocă pentru el calmul, destinderea, relaxarea. Acest cuvânt va fi menținut și folosit în fiecare ședință.
- Sofroasocierea onirică (S.A.O.) Când subiectul atinge nivelul sofroliminar își imaginează ceva agreabil, plăcut (obiect sau imagine, scenă sau situație, muzică etc.), concentrându-se câteva momente asupra acestei evocări pozitive. Cu timpul subiectul învață să gândească pozitiv, să înlocuiască imaginile negative cu cele pozitive și să rezolve mai bine situațiile vieții.
- Sofroacceptarea pozitivă (S.A.P.). Învățând gândirea pozitivă, subiectul va privi viitorul cu încredere. Cu puțin antrenament va aborda cu atitudine pozitivă chiar o situație viitoare dificilă (examen, concurs), atenuând anxietățile.
- Sofromnezia (S.M.). Rechemarea, reamintirea unei amintiri plăcute, mai mult sau mai puțin îndepărtate, ca bază pentru reeducarea memoriei.
- Sofrosubstituția senzorială (S.S.S.) Transformarea unei senzații în alta, ca un mijloc de a lupta contra durerii (transformarea acesteia în senzație de căldură, de ex.). Tehnica este folosită ca mijloc de bază în N.L.P. (programarea neurolingvistică).

Relaxarea dinamică

În domeniul nostru de referință relaxarea dinamică sofrologică este cel mai frecvent folosită, datele experimentale și pedagogice fiind deosebit de elocvente în privința efectelor favorabile asupra autoreglării sportivilor.

Relaxarea dinamică de gradul întâi (RD1), denumită și relaxare dinamică concentrativă, este inspirată din Yoga și urmărește stimularea corpului, din

poziția în picioare. Se realizează o conștientizare bună a schemei corporale, prin integrarea tuturor senzațiilor trăite.

Relaxarea dinamică de gradul doi (RD2), denumită și relaxare dinamică contemplativă, folosește unele tehnici budiste, dar exercițiile au fost create de Caycedo pentru rafinarea schemei corporale și a armoniei funcționale, prin respirație.

Relaxarea dinamică de gradul trei (RD3), denumită și relaxare dinamică reflexivă, se bazează pe tehnica Zen și cuprinde, în prima fază, antrenamentul meditației, iar în a doua antrenamentul meditației reflexive.

Relaxarea dinamică de gradul patru (RD4), a trăirii integrale, conduce la descoperirea dimensiunii integrale a omului, prin cele șase „angajări existențiale: individul, familia, societatea, umanitatea, universalitatea și eternitatea“.

Santerre B. (1989) insistă asupra cerinței de a se face zilnic exercițiile, într-o manieră personală de antrenament. L. Fernandez (1988) subliniază nevoia de a efectua exercițiile sub îndrumarea unui specialist, pregătit solid în acest domeniu, pentru a evita unele pericole de „decompensare psihotică“ despre care amintește J. Perin (Larousse, 1993).

Exerciții

Sofronizarea. Așa cum am arătat mai sus, sofronizarea este procesul care modifică nivelurile vigilenței, în sensul scăderii sale până la nivelul sofroliminal, cu ajutorul terpnos logosulului, maniera verbală a tonului armonios, convingător. Repetarea permanentă a procesului conduce la apariția unui reflex pozitiv, care-l ajută pe sportiv să se antreneze singur.

Ne instalăm confortabil și luăm poziția care ne convine cel mai mult:

(așezat

—

în picioare

—

culcat)... încercăm să desfacem hainele care ar putea să ne strângă...

Respirăm liber și calm...

Închidem ochii...

Începem prin destinderea mușchilor feței.

Percepem forma ei. Relaxăm mușchii din interiorul ei... Percepem fruntea, pupilele... obrații, buzele... cerul gurii... limba.

Gura poate fi întredeschisă... Putem avea dorința de a saliva... Este foarte normal.

Acum vom relaxa umerii... brațele... mâinile... așa!

Când relaxăm mușchii feței și ai umerilor, în mod automat se produce destinderea mușchilor gâtului și ai cefei...

Acești mușchi sunt cei care lucrează cel mai mult. Pe măsură ce repetăm exercițiile, vom putea controla tonusul mușchilor cefei... Cei care reușesc acest lucru favorizează circulația creierului... „Ai grijă de creierul tău și creierul va avea grijă de tine“... În antrenamentul sofrologic acordăm mare importanță învățării relaxării acestei zone a corpului, pentru favorizarea circulației cerebrale corecte.

Să ne lăsăm cuprinși de senzația de relaxare... respirație liberă... senzație de pace... de liniște... de armonie vitală...

Relaxăm acum mușchii spatelui... și încercăm să percepem forma acestuia...

Acum relaxăm mușchii abdominali... încercăm să percepem respirația ușoară la nivel abdominal... Învățarea acestei respirații este foarte importantă... Inspirând astfel eliberăm tensiunile toracelui... inima lucrează liberă... plămânii funcționează mai bine...

Relaxăm apoi extremitățile inferioare... mușchii se relaxează... Relaxăm fesierii... coapsele... pulpele... și, în sfârșit, picioarele... Să încercăm să percepem formele lor.

Suntem pe cale să învățăm să relaxăm corpul întreg... Când am reușit, încercăm o senzație imensă de pace, de bunăstare... Trăim realmente această liniște...

Să ne lăsăm acum să alunecăm în somn... Senzație de pace, de liniște... de armonie vitală... aproape indiferență la stimuli exteriori... imaginile, gândurile sunt complet libere.

Relaxându-ne punem în mișcare un număr mare de mecanisme care ne ajută să reorganizăm și să restructurăm echilibrul nostru fizic și mental... Protejăm astfel integritatea legăturii între corp și spirit... Întărim propria personalitate... îmbogățind-o...

Relaxarea este o artă care se învață prin exersare... Ședințele sunt monotone, în mod voit stereotipe, la început și la sfârșit... ceea ce se schimbă progresiv este forma specială a meditației, la granița adormirii.

În pragul adormirii... Vom aprecia această pace și această siguranță obținute la acest nivel de liniște al conștiinței noastre. (L. Fernandez, 1988, pp. 55–56).

Desofronizarea. Este procesul care conduce la modificarea nivelului de vigilență, în sensul unei ridicări spre nivelul stării de veghe obișnuite.

Procesul cuprinde patru timpi:

- mai multe respirații profunde;
- recâștigarea tonusului muscular al extremităților corpului (mâini, picioare, față);
- recâștigarea tonusului muscular al întregului corp;
- și, în sfârșit, deschiderea ochilor.

Înainte de a termina, să activăm trei calități esențiale ale personalității noastre:

- încrederea în noi înșine;
- armonia fizică și mentală;
- creșterea nivelului de aspirație.

Iar acum să ne pregătim să încheiem această relaxare... Începem prin a respira profund de câteva ori... Mișcăm apoi degetele, picioarele, fața... cele trei puncte cardinale ale schemei noastre corporale... remarcând modul cum musculatura noastră se umple de energie, de vigoare.... putem să facem grimase... să strângem pumnii...

Întindem brațele, picioarele, ușor, blând... ca atunci când ne trezim... le întindem apoi mai intens, brațele, picioarele, bustul... gâtul...

Să ne acordăm timp pentru o completă recuperare și, când simțim nevoia... putem deschide ochii (L. Fernandez, 1988, pp. 56–58) (vezi Figura 8.6).

În cele de mai sus am descris pe scurt tehnica relaxării și a revenirii. Metoda sofrologică cuprinde însă și un sistem bogat de exerciții active, cu rol de conștientizare corporală, atât a tensiunilor musculare, cât și a respirației, precum și exerciții de modificare a registrelor senzoriale, de imaginare și de meditație, despre care se tratează în alte secțiuni ale cărții noastre.

Relaxarea alfagenică

Correspondența dintre frecvența undelor cerebrale și stările de conștiință a condus, așa cum am văzut la capitolul privitor la biofeedback, la folosirea acestora pentru o mai bună obiectivare a nivelului de relaxare. D. Zaffutto

prezintă caracteristicile metrice ale tehnicii alfagenice, tehnică de relaxare, astfel:

Nivelul metric ALFA

Frecvența: Caracteristici mentale Caracteristici fizice

45 antesomnolență toate simțurile relaxate

40 sugestibilitate crescut, relaxare pasivă

35 conștientă pasivă amortit, liniștit

30 absență senzorială totală relaxare adâncă

25 stare scăzută alfagenică pasivitate totală

Exerciții de imaginare

La mulți subiecți imaginarea unor obiecte, a unei ambianțe sau situații nu se poate realiza cu ușurință. Pentru dobândirea acestei capacități, recurgem, în prima fază, la sugerarea temelor supuse acestui proces.

1. Imaginați-vă că sunteți în tribună sau pe marginea terenului, sau în sala de antrenament și vă vedeți cum lucrați, la încălzire, executând mișcările specifice (alergare, săritură, aruncare la poartă, dribling etc., în funcție de sportul pe care îl practicați); vă vedeți evoluând în spațiul tridimensional, percepând nu numai mișcările, ci și corpul întreg din profil sau din spate, așa cum apar imaginile pe un ecran.

2. Imaginați-vă execuția unor acțiuni motrice, cu propriii ochi, în spațiul pe care

puteți să-l controlați cu vederea, având însă senzațiile de încordare, efort, coordonare a mișcărilor, percepând și efectele exterioare ale acțiunii (de exemplu, mingea care intră în coș sau în poartă). De data aceasta nu vă vedeți spatele sau alte părți ale corpului care nu intră în câmpul vizual propriu.

3. Închideți ochii și relaxați-vă. Imaginați-vă un ecran mare alb și în mijlocul lui un cerc albastru intens. Lăsați cercul albastru să devină, progresiv, galben, plăcut luminos; lăsați apoi ca imaginea cercului să se închidă la culoare și să devină portocalie; aruncați în acest cerc o picătură de culoare roșie și priviți cum roșul se întinde pe toată suprafața cercului; continuați cu acest joc al culorilor și în final reveniți la ecranul alb, imaculat.

4. Vă aflați în cameră și aveți în față un pahar plin cu suc de portocale. Imaginați-vă că introduceți un deget în lichid și-i simțiți temperatura; duceți apoi degetul la buze și simțiți gustul dulceag și aromat; imaginați-vă că luați paharul și-l apropiați de gură: simțiți mirosul și micile bule de gaz care ies din lichid; vă imaginați acum gustul sucului, gust complex, de ud, dulce, acidulat și aromat.

5. În stare de relaxare, cu ochii închiși, vă imaginați că vă aflați în camera preferată și priviți în jur. Ce vedeți ? mobila, lustrul ei, ce sunete auziți, ce mirosuri simțiți, cum este temperatura, aerul din jur se mișcă? Folosiți toate simțurile pentru a reface în gând imaginea completă a camerei dumneavoastră.

6. Imaginați-vă că vă aflați pe teren (sau în sală) și repetați un exercițiu specific, o aruncare la coș sau la poartă. Vă vedeți cum acționați și în ce fel faceți mișcărilor, câtă energie utilizați, cum se încordează și relaxează mușchii, cum se mută greutatea de pe un picior pe altul, cum se arcuiește spatele, ce se întâmplă cu mingea aruncată, este coș?, este gol?

7. Amintiți-vă un moment din activitatea sportivă când ați reușit o performanță (comportare) bună. Încercați să rechemați în memorie tot ce ați simțit, cu ajutorul vederii, auzului, simțului muscular-articular și al echilibrului. Reactualizați cât mai viu, ca și cum acum s-ar produce evenimentul, fără grabă, căutând să vă amintiți toate detaliile, unele ca într-un film încetinit, altele ca și cum acum le trăiți. Veți căpăta un plus de autocontrol asupra propriului corp și veți putea efectua cu succes antrenamentul mental. **VĂ URĂM SUCCES!**

Anexă: Pașii vizualizării eficiente

Exemplificare din tirul sportiv (din Domey, 1988):

1. Repetarea vizuală. Primul pas este repetarea vizuală. Sportivul șade deoparte și se vede acționând. Înregistrarea video a unei acțiuni concrete poate ajuta începutul formei mentale a imaginii vizuale. Văzându-și poziția corectă din toate unghiurile, sportivul poate să înceapă să se vizualizeze într-o poziție bună.
2. Repetarea concretă. (actual rehearsal). Pas mai dificil. În timpul repetării concrete sportivul pășește în vizualizarea corpului și își imaginează acțiunea. El trebuie să vadă ambianța și ținta și, de asemenea, să simtă mușchii și greutatea armei. Sportivii trebuie ajutați de antrenor și psiholog să atingă acest stadiu. Este necesar să rupă în componente deprinderea și să se concentreze pe fiecare parte a procesului, pas cu pas. Karl H. Pribram numește aceste imagini vizualizate „holograme mentale“, „imagini mentale tridimensionale“, care conduc impulsurile nervoase spre toți mușchii corpului care vor fi angajați în execuția concretă a sarcinii“ (p. 51).
3. Repetarea esențială concretă. (ultimate-you actual rehearsal). Trăgătorul vizualizează mișcările care realizează poziția corectă. Simte toți mușchii relaxați în poziția corectă. Are o judecată perfectă, control respirator perfect, o perfectă imagine a ochirii, un simț perfect al trăgaciului. Sportivul poate oricând să execute un foc perfect. Este cel mai puternic tip de repetare mentală. Este rezervată sportivului care este capabil să acționeze perfect într-o stare de conștiință logic/analitică a controlului creierului stâng. „Orice repetare mentală mută logicul, gânditul pas cu pas pe parcursul procesului tragerii, foarte aproape de perfectă, spontană, creativă emisferă dreaptă, care conduce acțiunea perfect și automat fără procesul gândirii conștiente“. „În felul acesta trăgătorul funcționează perfect fără a-și forța mintea să înceapă în mod neîndemânatic să gândească pas cu pas“.
4. Planul esențial potențial (ultimate-you contingency plan).

Ultimul tip final de vizualizare, când stadiul 3 a devenit ușor.

Urmează jocul de rol al soluțiilor la solicitările care pot apărea în timpul competiției. Planul posibilităților elimină stresul, găsind soluțiile înainte ca problemele să apară. Sunt multe evenimente posibile, contingente. Pregătirea pentru ele se face alcătuind un plan scris al „dezastrelor“ care pot să apară în timpul concursului, care conduce la un plan de depășire a fiecărei provocări.

Vizualizarea se adaugă antrenamentului tehnic. Exercițiu de vizualizare: realizează o relaxare adâncă; alege poziția; vizualizează performanța perfectă (reamintește-ți performanța trecută-perfectă, concentrează-te pe imagine, simte-ți părțile corpului... continuă repetarea mentală, adaugă elemente perturbatoare și gestionează-le; folosește cuvinte-stimul... Vizualizează locul de concurs, cu spectatori etc.; întocmește lista de control cu pașii procesului. „Practica mentală trebuie făcută împreună cu practica reală, concretă; ea nu este un substitut al antrenamentului concret“.

Repetarea mișcărilor în reprezentare

Repetarea mișcărilor în reprezentare, mental, pe care nu le mai puteți face din cauza deplasării sau imobilizării după accident constituie obiectivul central al „Programului de autoreglare/compensare/recuperare“ și este susținut de câteva acțiuni și metode subsumate acestuia.

După ce v-ați însușit satisfăcător deprinderile (tehnicele) de relaxare, respirație, imaginare și elemente ale autosugestiei și autocotrolului, trecem acum la însușirea tehnicii reprezentării mișcărilor.

Pentru reușita acestei tehnici am făcut mai întâi un „antrenament observațional“ și „subvocal“, pe care le-am socotit necesare, pentru ușurarea însușirii antrenamentului mental.

Vom trece acum la învățarea unei tehnici mentale, imaginative, care vă va ajuta să mențineți active mecanismele neuromusculare ale mișcărilor pe care acum nu le puteți face din cauza imposibilității activității practice.

Poate știți (din experiența proprie sau a altora) că, după un timp mai îndelungat

de lipsă de activitate sau imobilizare (peste 3 săptămâni), capacitatea funcțională a membrelor este mult diminuată, iar revenirea la starea dinainte se face destul de greu și necesită exerciții speciale.

Cercetările experimentale și observațiile practice au dovedit că persoanele imobilizate sau în imposibilitate de a se antrena din cauza îmbolnăvirilor, călătoriilor lungi, lipsei de condiții sau sesiunilor de examene, dar care au continuat să-și imagineze exact, viu și intens mișcările specifice sportului lor, și-au păstrat într-o proporție foarte mare capacitățile funcționale, revenirea la nivelul anterior făcându-se cu un număr foarte mic de antrenamente. Același efect l-au avut repetările în reprezentare ale conducerii avionului de către piloții obligați să-și întrerupă activitatea.

Ne propunem deci să ajutăm și să grăbim revenirea sau refacerea dumneavoastră nu numai din punct de vedere anatomic, dar și din punct de vedere neuropsihologic.

Exercițiile de relaxare, respirație și imaginare pe care le-am făcut până acum v-au pregătit pentru a trece ușor și repede la metoda antrenamentului mental. Veți observa în câteva zile efectele favorabile ale imaginării mișcărilor și ale repetării în reprezentare a lor. Veți dobândi foarte repede încrederea că veți putea relua activitatea sportivă imediat, fără să se observe întreruperea ei.

Pentru început amintiți-vă ce mișcări și acțiuni efectuați în mod obișnuit, cât de variate erau, cât de rapide și cu câtă forță acționați.

Reamintiți-vă principalele senzații pe care le aveți în situațiile respective: senzații musculare de tensiune și relaxare, de oboseală sau durere, senzații cutanate, de echilibru, vizuale, auditive și din organele interne (plămâni, inimă, abdomen).

Am exersat mai înainte descrierea prin cuvinte a mișcărilor respective și le-am observat și la alții. Vă invit să vă propuneți să vă imaginați aceste mișcări ca și cum le-ați face real, la antrenament și la concurs.

Dacă ați reușit aceste câteva operații, trecem la antrenamentul mental propriu-zis:

- asigurați-vă un loc liniștit, cu lumină odihnitoare, așezat pe o canapea sau într-un fotoliu comod;

- efectuați ședința de relaxare, însoțită de exercițiile de respirație învățate;
- pronunțați frazele liniștitoare și de autoîncurajare;
- imaginați-vă că efectuați mișcările cu caracteristicile lor de eficiență, așa cum le faceți în mod normal. La început faceți în minte mișcări simple, ușoare, repetându-le de 5–10 ori;
- treceți acum la repetarea în reprezentare a mișcării complete, ca la antrenament și concurs. Repetați de 10 ori, încercând să aduceți în minte senzațiile musculare și de echilibru;
- și încă ceva: ședințele de antrenament mental se pot repeta și în aceeași zi, chiar de 2–3 ori, dacă aveți timp și condiții. Este însă obligatoriu să faceți zilnic cel puțin una.

Antrenamentul mental

Parte a „antrenamentului total“, antrenamentul mental s-a impus în ultimele decenii ca un mijloc complementar și deosebit de valoros al pregătirii tehnico-tactice a sportivilor.

Practicarea acestui gen de antrenament este justificată din cel puțin trei puncte de vedere. Primul ar fi acela că orice mijloc care poate aduce un progres cât de mic în antrenament și performanță trebuie utilizat; al doilea, de fond, că este o continuare nesolicitantă fizic a antrenamentului practic, pe care îl completează; al treilea, că, în anumite situații, ca accidentările, deplasările lungi, întreruperile fortuite ale antrenamentului practic, îl poate înlocui pe acesta cu rezultate deosebit de satisfăcătoare.

Argumentele în favoarea antrenamentului mental au fost aduse atât de către cercetători, cât și de către sportivii înșiși care l-au utilizat. Primii au organizat experimente în care un grup a efectuat alternativ antrenamente practice și mentale, iar alt grup numai antrenamente practice. Probele de control final au dovedit o creștere marcată a performanței la grupa care a efectuat și antrenament

mental. Pentru numai 90 de minute de antrenament mental, timpul de parcurgere a distanței pe 110 m garduri s-a scurtat cu 0,33 sec. (Bodo Schmidt și Jessen).

Cât despre sportivi, numeroși sunt aceia care și-au îndreptat atenția asupra propriilor percepții kinestezice, le-au analizat, le-au gândit și reactualizat în orele de seară de după antrenament, fie pentru a înțelege de ce nu reușesc o mișcare, fie pentru a o reține și repeta mental, pentru ca la antrenamentul următor mișcarea să „iasă“. Personal am cunoscut câțiva atleți depășind net condiția epocii și a colegilor lor.

Și acum câteva explicații asupra mecanismului antrenamentului mental.

Încă de la sfârșitul secolului trecut, Secenov a descris fenomenele de exteriorizare a imaginii mișcărilor. Când cineva se gândește la o anumită mișcare, în mușchii săi se produc modificări de tonus, inervație, influx sanguin, care pot fi înregistrate și deci obiectivate cu tehnici fiziologice potrivite. După ce tehnicile de investigare au progresat, s-au putut înregistra modificări de tipul electromiogramei, elctrodermogramei, pletismogramei, pneumogramei, retinogramei și electroencefalogramei, ca urmare a imaginării unor mișcări. Cu ajutorul acestor tehnici s-au putut dovedi și experimental efectele pozitive ale antrenamentului mental asupra performanței.

Acest mecanism este un caz particular al relației reciproce dintre obiectiv și subiectiv în domeniul psihocomportamental.

Se cunoaște faptul că orice excitare senzorială de o intensitate sesizabilă lasă urme în sistemul analizatorilor. Aceste urme pot fi simple imagini, dar pot fi și reprezentări mai complexe care reproduc nu numai o singură stimulare senzorială, ci și o percepție integrală. De exemplu, putem avea pe retină imaginea unei fulgerări dintr-o lampă electronică, precum putem avea reprezentarea unei acțiuni dintr-un joc sportiv, o săritură cu schiurile sau un croșeu la box.

Creierul nostru are și capacitatea de a reactualiza prin cuvânt experiența perceptiv-motrică dobândită prin exersare.

Se cunoaște, de asemenea, faptul că în instruirea motrică „regula de aur“ este de a realiza la sportivi reprezentări motrice foarte exacte. Ei trebuie să aibă reprezentări clare despre mișcărilor pe care trebuie să le execute și mai ales să fie capabili să se reprezinte pe ei în mișcare.

În lucrări anterioare am arătat faptul că la elev sau sportiv se formează atât o reprezentare generală despre o anumită mișcare, cât și o reprezentare de lucru, așa cum simte și își imaginează propria execuție. Această reprezentare de lucru depinde de mai mulți factori și condiții, cum sunt:

- nivelul dezvoltării schemei corporale și a chinesteziei;
- experiența perceptivă ca urmare a înregistrării demonstrației antrenorului, execuției colegilor, execuțiilor altora — fie pe teren, fie într-un film sau la tv;
- experiența perceptivă proprie ca urmare a execuțiilor de probă și a diferitelor repetări;
- capacitatea de verbalizare, de exprimare în cuvinte — dacă se poate în limbaj terminologic sau simbolic — a acestor execuții.

Reprezentările mișcărilor se mai numesc și reprezentări ideomotrice, adică reprezentări care determină, declanșează mișcărilor. Ele stau la baza mecanismului mișcărilor voluntare, căci acestea nu se pot produce decât atunci când în creier apare imaginea-program a acțiunii orientate spre un anumit scop.

Fără îndoială că reprezentările mișcărilor sunt mult mai complexe la sportivi decât la nesportivi, să zicem la spectatori. Aceștia din urmă au mai ales reprezentări vizuale și, mai vag, unele reprezentări motrice. Dacă stau în tribună, ei fie că imită, în schiță, gesturile „cheie“ ale celor din teren sau ring, fie că, anticipându-le, le schițează ca și cum i-ar conduce pe sportivi.

La sportivi reprezentările mișcărilor au caracter complex, fiind plurisenzoriale, având componente, în același timp, vizuale, chinestezice, de orientare spațiotemporală, cutanate etc. Evident este vorba despre reprezentările „de lucru“ ale mișcărilor și acțiunilor proprii, pentru altele fiind și ei în situația neinițierii.

Dacă așa stau lucrurile „în teorie“, să vedem ce este, de fapt, antrenamentul mental.

Antrenamentul mental sau ideomotor este procesul de menținere și consolidare a reprezentărilor mișcărilor și acțiunilor, având ca efect activarea formațiilor neuromusculare și deci creșterea eficienței lucrului practic.

Antrenamentul mental constă din repetări în reprezentare, nu concret-practice și se bazează pe capacitatea dobândită prin instruire și exersare de a conștientiza propriile acțiuni, de a le reactualiza gândind la ele, dându-le numai o exprimare verbală corespunzătoare. Întrucât actul imaginat produce și modificările corespunzătoare în sistemul neuromuscular, este lesne de înțeles că acest gen de antrenament conduce la îmbunătățirea indicatorilor funcționali psihomotrici.

În practică, antrenamentul mental se utilizează în mod deosebit în alternanță cu antrenamentul propriu-zis, din rațiuni metodice evidente (este vorba despre o influențare și un control reciproc al acestora).

Unii metodiști consideră că antrenamentul mental este util atât pentru învățarea, cât și pentru îmbunătățirea unui procedeu motric. Aici avem însă unele rezerve: în anumite condiții de instruire, cu anumiți sportivi, dacă li s-au oferit suficiente materiale intuitive, se poate realiza chiar învățarea. În mod curent acest antrenament se face pentru consolidare și perfecționare de către sportivii care și-au însușit tehnica de bază și au capacitatea de conștientizare reclamată de metodică acestui gen de antrenament.

Deci prima condiție în efectuarea antrenamentului mental este ca sportivul să aibă un nivel satisfăcător de însușire a mișcărilor și acțiunilor.

Celelalte condiții sunt de ordin metodic: sportivul trebuie învățat să se concentreze asupra execuției și să și-o reprezinte; să efectueze ședințe de 10 minute, zilnic, la câteva ore după antrenamentul practic; să precizeze de fiecare dată asupra căror caracteristici sau detalii ale mișcărilor sau acțiunii se va opri într-o anumită ședință; să controleze în antrenamentul practic valoarea celor imaginate.

Capacitatea de concentrare se educă progresiv, sportivul primind la început sarcina să observe atent execuțiile colegului, apoi pe ale sale și să relateze despre caracteristicile spațiale, de forță, viteză și coordonare ale acestora. Se trece apoi la imaginarea execuției altora (din cele observate în teren sau pe înregistrarea video) și abia apoi la imaginarea execuției proprii, cu caracteristicile reale. În funcție de capacitatea de menținere în câmpul conștiinței (atenției) a imaginii ideomotorii propuse, antrenamentul poate dura 10 sau chiar 20 de minute. La o concentrare intensă, așa cum este bine să fie, 10 minute sunt suficiente.

Câteva exemple vor sugera mai bine efectele antrenamentului mental, ca și

mecanismul lui. Se știe că, în gimnastica sportivă, execuțiile au o anumită structură și o durată limitată. Atât gimnastele, cât și gimnaștii au capacitatea de a-și reprezenta execuțiile cu atât de mare precizie încât durata în reprezentare este identică cu durata execuției practice. În pauzele dintre execuții sau aparate „acordarea motrică” se face mai mult în reprezentare, aceasta fiind însoțită mai ales de „schițări” ale unor elemente mai deosebite.

Desigur, se va spune, acestea sunt valabile în sporturile individuale cu caracter de execuții învățate stereotip, dar în jocuri? Se cunosc cazuri și în sporturile de luptă, ca și în jocurile sportive, unde sportivii „antrenează mental” diferite procedee de acțiuni. Este bine-cunoscut faptul că celebrul fotbalist Beckenbauer obișnuia ca înainte de fiecare meci să-și rezerve un sfert de oră „de meditație” asupra modului cum va acționa în teren, în raport de adversari și situațiile probabile.

În afară de această utilitate, de învățare, consolidare și perfecționare, antrenamentul mental s-a dovedit deosebit de eficient în situațiile în care sportivii nu au putut efectua antrenament practic, din cauza unor accidente și imobilizări, a unor îmbolnăviri, a deplasărilor lungi — în toate aceste situații el fiind un înlocuitor al antrenamentului real.

În sfârșit, un ultim aspect deloc neglijabil în epoca actuală: antrenamentul mental completează antrenamentul practic în sporturile cu mare complexitate motrică și consum mare de energie, în sporturile cu grad mare de periculozitate. „Criza de timp” în care se află pentatloniștii, boberii sau schiorii poate fi atenuată prin introducerea în programul zilnic a reprizelor de antrenament mental, fie la probele nelucrate în ziua respectivă, fie pentru completarea celor efectuate.

Practica antrenamentului mental are și efecte educative asupra sportivului, prin creșterea nivelului de conștientizare a activității, prin disciplinarea gândirii, creșterea capacității de concentrare și — în general — prin dezvoltarea hotărârii, a conducerii conștiente a propriei activități. Antrenorul este primul interesat în obținerea unor astfel de atitudini la elevii săi.

Plan — model de antrenament mental

Etapa I: Formarea reprezentărilor mișcărilor

Antrenorul: Demonstrează și explică mișcările (tehnica gesturilor motrice) și caracteristicile spațiale, temporale, energetice ale acestora.

Utilizează și alte mijloace intuitive și verbale pentru clarificarea reprezentărilor mișcărilor: fotografii, chinograme, filme, înregistrări video, schițe, indicații, recomandări, aprecieri, încurajări etc.

Conduce activitatea concretă a sportivilor.

Îndrumă activitatea mentală a sportivilor în toate etapele antrenamentului.

Sportivul: Urmărește atent, dar nu încordat demonstrațiile și expunerea antrenorului.

Reproduce verbal indicațiile de execuție.

Încearcă să execute după „model“ și indicații.

Relatează verbal ce a dorit, la ce s-a așteptat și ce a reușit efectiv.

Execută și repetă mișcări și acțiuni care pot ajuta — prin transfer — învățarea gesturilor motrice propuse.

Exersează practic gesturile motrice.

Analizează permanent nivelul execuției și-i relatează antrenorului modificările și progresele realizate.

Completează informațiile despre mișcările în curs de învățare, observând sistematic execuțiile altor sportivi, mai avansați sau mai eficienți. Raportează despre ce a observat în mod deosebit la acestea, ce îi este util pentru propria activitate.

Face comparații între sine și colegi.

Etapa a II-a: Educarea capacității de concentrare asupra propriilor reprezentări

Sportivul: Învăță să observe (să studieze) atent fotografii și secvențe video ale execuției gesturilor motrice — ale altora sau proprii — analizând progresiv și în

etape diferitele momente ale actului motric, fazele mișcării sau segmentele corpului în mișcare. Observarea aceluiași imagini se repetă mult, la intervale de o zi, câte 5–10 minute de fiecare dată, până ce sportivul apreciază că este cunoscut fiecare detaliu al execuției, putând imagina exact întreaga mișcare și particularitățile ei de execuție. Controlul se face prin relatarea caracteristicilor mișcărilor antrenorului, care urmărește permanent progresele elevului său. Se trece apoi la execuția altui sportiv sau la execuția gestului în altă condiție.

Sportivul este învățat să-și reprezinte exact execuțiile pe care le va face în antrenament; i se vor da 10–20 de secunde de concentrare asupra imaginii mișcării propuse pentru execuție.

După execuție, sportivul își reprezintă (revizuieste) mental timp de 5–10 secunde ce și cum a executat, abia apoi relatează ce și cum a făcut și primește întărirea (aprecierea) de la antrenor.

Ajuns acasă, relaxat, refăcut parțial, își reprezintă de 3–5 ori execuția considerată cea mai reușită în antrenamentul zilei și își propune repetarea acestei execuții la antrenamentul de a doua zi.

Dacă sportivul are unele dificultăți de concentrare a atenției asupra imaginilor sau execuțiilor altora sau proprii, se vor da sarcini limitate de observație și de relatare (numai un moment al mișcării, numai un segment etc.) Se va grada apoi timpul individual, până la dobândirea capacității de observare totală.

Etapă a III-a: Antrenamentul mental propriu-zis

Se efectuează de către sportivii care au învățat mișcările corect, la un nivel satisfăcător de execuție.

Ședințe zilnice de 5 minute, apoi, pe măsura dobândirii capacității de control a reprezentărilor, de 10–12 minute. Se efectuează când sportivul este liniștit și relaxat.

Sportivul își reprezintă propria execuție în forma și cu caracteristicile optime, ca la concurs, menținând în focarul conștiinței foarte trează imaginea „de lucru”; dacă intervin alte imagini cu caracter afectogen (spectatori, antrenor, adversar etc.) spune „stop” și reia mental mișcarea propusă.

Dacă întâmplător devine anxios sau nervos, întrerupe, se relaxează, trece la o

oarecare activitate neutră afectiv și revine când crede că va putea să se concentreze.

Se recomandă camera aerisită înainte și după ședința de antrenament mental, cu evitarea sau înlăturarea stimulilor perturbatori.

Se recomandă ca sportivul să noteze în jurnalul de autocontrol observațiile sale asupra stărilor subiective și efectelor fiecărei ședințe de antrenament și să discute cele notate cu antrenorul.

Sugestia și autosugestia

Fenomenul sugestiei este cunoscut din cele mai vechi timpuri și este folosit de multe ori în mod empiric de cei care doresc să obțină de la partenerii lor de comunicare fie un anumit fel de comportament, fie o modificare de atitudine.

Din punct de vedere științific, sugestia constă din influențarea altei persoane fără ca aceasta să-și dea seama. Vladimir Gheorghiu (1977) arată că sugestia este o incitație susceptibilă să declanșeze reacții spontane, comportament necritic și necontrolat, care se desfășoară mai mult sau mai puțin conștient. Sugestia poate influența toate procesele psihice, de la senzații și percepții, la raționamente, atitudini și decizii. Citând un medic chirurg care utiliza sugestia postnarcotică, acesta a reușit ca în 70% dintre cazuri să obțină absența durerilor postoperatorii.

În fenomenul sugestiv sunt de luat în considerare trei factori: incitația sugestivă, nivelul de sugestibilitate al persoanei în cauză și reacțiile acesteia.

În relația directă, verbală și neverbală, cu sportivii adoptăm o atitudine de înțelegere și încurajare. Prin modul suportiv de adresare le propunem să utilizeze formule sugestive, atât de ordin general, așa cum recomandă Coué în anii '30: „astăzi mă simt bine, foarte bine“: „voi avea o zi bună“ etc., cât și specifice situației de sportivi cu probleme, aflați în proces de reechilibrare. Iată câteva dintre formulele autosugestive, adaptate după Heil (1993), Holdevici (1993) și Iamandescu (1995), în situația sportivilor accidentați:

- „gheața alungă durerea și face să mă simt mai bine“;
- „sângele curge mai repede și mai cald în articulație, hrănind țesutul, care se reface mai repede“;
- „pastilele acestea absorb durerea din țesut și-l calmează, refăcându-l mai repede“;
- „pe măsură ce fac exercițiile de antrenament mental, ligamentele devin ca o țesătură de oțel și cauciuc tare, dar flexibilă“;
- „respirația adâncă îmi inundă corpul cu energie sănătoasă“;
- „oasele au căpătat o rețea de fibre ca de oțel, care rezistă la solicitări“;
- „când inspir, zona dureroasă se vitalizează, iar când expir, durerea dispare“;

Tehnicile sugestive sunt mult mai complexe și necesită o dezvoltare specială, care va fi făcută ulterior, la temele Hatha-Yoga și hipnoză.

Exerciții de gândire pozitivă

De multe ori năzuința oamenilor de a întreprinde o acțiune este împiedicată de ivirea unor îndoieli, a unor gânduri neraționale, „negative“. Acestea au darul de a anula concentrarea pe esența problemei, de a submina încrederea în sine și de a ridica nivelul anxietății.

Din cele mai vechi timpuri oamenii au observat că gândurile negre atrag după ele insuccesul și, invers, că de cele mai multe ori gândurile pozitive, optimiste sunt urmate de rezultate bune.

În situațiile de competiție sau în evenimentele critice ale vieții, cum este un insucces sau o accidentare, deprinderea de a gândi pozitiv este de mare ajutor.

Formarea deprinderii de a gândi pozitiv se bazează pe fenomenul de autosugestie și de exprimare subvocală (exprimare în limbaj intern), în formă afirmativă.

Unele afirmații pot fi formulate și în formă sonoră, ceea ce va permite controlul și ajutorul din partea psihologului sau a profesorului-antrenor.

Cel care dorește să-și sporească eficiența, să fie mai încrezător în sine și să depășească barierele pe care le ridică unele îndoieli trebuie, de la început, să-și propună scopuri rezonabile, iar scopurile mari, deosebite să le fracționeze în altele mai mici, imediate.

Pentru formarea deprinderii de a gândi pozitiv, trebuie să devii mai întâi capabil să înlături gândurile negative care-ți apar în minte. Vei învăța însă să întâmpini și alte momente dificile ale vieții obișnuite sau ale activității profesionale, sportive sau familiale.

Înainte de un eveniment important sau într-o situație dificilă față de care ai manifestat gânduri negative, va trebui să înlături gândurile acestea, pe care trebuie să le consideri neraționale, nefirești și păgubitoare.

Gândurile negative, însoțite de sentimentele corespunzătoare, creează așa-numita „profeție“, fiind urmate de lipsă de energie, lipsă de efort, fiind o scuză pentru insucces. Gândurile conduc corpul, iar imaginea unei acțiuni negative o provoacă astfel. Lipsa de încredere este, de regulă, rezultatul imaginii negative despre sine, în timp ce încrederea în sine este rezultatul imaginii pozitive.

Weinberg (1988) arată că deprinderea de a opri cursul gândurilor negative se obține greu, iar cine dorește să învețe acest lucru trebuie să aibă răbdare.

Oprirea gândurilor negative

Când se ivește un astfel de gând supărător, o temere, o neîncredere, vei folosi un cuvânt-comandă, „stop“, de exemplu, sau un gest oarecare, pocnirea degetelor, bătaia palmei pe coapsă etc. Imediat vei orienta gândurile spre alt subiect, în formă pozitivă.

La început comanda se dă cu voce tare, apoi șoptit, iar când tehnica s-a însușit

suficient, comanda se dă subvocal (în gând).

Dacă „stopul“ subvocal nu este eficient, pentru a nu fi auzit de alții când dai comanda cu voce tare, este recomandabil să te ciupești de braț sau să ai un elastic la încheietura mâinii pe care să-l întinzi și să te usture!

Desensibilizarea

Există și posibilitatea de a contracara imaginile negative prin desensibilizare sau decon condiționare. Când un astfel de gând apare, te oprești asupra lui și îl analizezi. Îți dai comanda „stop“, apoi iar îl imaginezi, iar îl oprești, de câteva ori. Vei observa că și în practică vei putea controla și înlătura gândul negativ care-și face loc în minte, involuntar. Se recomandă ca pentru început aceste exerciții să le faci în stare de relaxare, de siguranță afectivă. Ajutat de psiholog, acesta îți întrerupe fluxul gândirii negative, apoi înveți singur să-ți comanzi oprirea lui.

Mai este o cale să transformi gândurile negative în pozitive. Iată câteva exemple date de Weinberg (1988): La gândul adresat sieși: „Idiotule, cum ai putut face o așa greșeală?“, formulezi fraza: „Oricine greșește; concentrează-te mai bine pentru acțiunea următoare“; la: „Sper să nu ratez din nou“, formulezi: „Relaxează-te și privește mingea“; la: „Nu voi câștiga niciodată jocul acesta“, formulezi: „Să iau punctul acesta“ etc.

Lupta pentru înlăturarea gândurilor negative constă și din eliminarea a ceea ce Albert Ellis numește convingeri iraționale. De exemplu, când un sportiv spune „eu pot juca perfect“, se minte pe sine, iar în realitate va fi dezamăgit ori de câte ori va avea cel mai mic insucces, va fi permanent tensionat. E bine să spună „fiecare poate greși și învăța din greșeli“. Tot atât de păgubitoare sunt și afirmațiile ca: „circumstanțele externe sunt cauza înfrângerii mele“, „fiindcă am jucat prost în prima întâlnire, voi juca prost și în celelalte“, „rezultatele mele sportive spun cât de valoros sunt ca om“ etc.

Tehnica gândirii raționale emotive face parte din ansamblul restructurărilor cognitive, care constau din identificarea stimulilor sau elementelor care declanșează credințele iraționale, stabilește răspunsurile interne la acești stimuli

și ajută subiectul să-și modifice sistemul de credințe iraționale (critica lor și repetarea mentală a situației sau noii strategii) (cf. Thomas, Missoum, Rivolier, 1987).

Gândirea pozitivă

Depășind obiceiul de a gândi intern negativ, vei formula fraze și propoziții cu caracter constructiv și stimulat. Vei face acest lucru stând într-un fotoliu comod sau lungit în pat, repetând anumite fraze scurte. Primele fraze vor fi autocomenzi pentru relaxare și pentru limpezirea minții.

După ce s-a instalat starea de liniște, așa cum ești în situația de sportiv care urmărește creșterea capacității de performanță sau recuperarea rapidă și eficientă după efort sau accident, se recomandă să folosești formule autosugestive de genul celor de mai jos, cu scopul:

- întăririi imaginii de sine, a încrederii în sine;
- ameliorării concentrării pe activitatea care va urma;
- îmbunătățirii performanței sau rezultatelor activității.

În timp ce gândesc mișcările, mușchii se încălzesc, sângele circulă mai repede și perfecționarea mișcărilor sau refacerea este mai rapidă.

Masajul și tehnicile kinetoterapeutice îmi fac bine, îmi iau durerea și îmi grăbesc refacerea.

Exercițiile de respirație și relaxare mă fac să uit durerea și lasă oasele, articulațiile și mușchii să se refacă spontan, firesc.

Când inspir, introduc în corp energie.

Pe zi ce trece tendoanele devin ca oțelul coardelor de pian.

Folosirea timpului de inactivitate sportivă nu trebuie să-ți întrerupă preocupările pentru sport. Folosește gândirea și reprezentările pentru a repeta exercițiile pe care acum nu le poți face din cauza inactivității. Alege fraze sugestive, pozitive pentru execuțiile mai deosebite, care pot slăbi ca urmare a lipsei de activitate.

Iată câteva formulări, propuse de Mikes (1978), din care te poți inspira:

- „conduc mingea cu simțul pipăitului“;
- „pot vedea tot terenul când conduc mingea“;
- „mă concentrez ușor asupra coșului, când arunc“;
- „sunt calm și încrezător când execut loviturile libere“;
- „tehnica mea e bună și pot face un rezultat bun“ etc.

În continuare, Mikes îi recomandă sportivului să scrie, pentru a le avea permanent în față, „declarații“ despre sine și care sunt în legătură cu activitatea sa: „sunt agresiv în apărare“; „sunt vigilent și gata să intervin la mingile înalte“; „mă mișc repede în apărare“; „vorbesc în timp ce mă apăr“. Este recomandabil ca sportivul să repete cât mai des frazele pozitive și să le însoțească de repetare în reprezentare, imaginându-se acționând așa cum a afirmat.

În toate situațiile, aceste fraze autosugestive au ca rezultat obținerea efectelor pozitive mai sus arătate, propuse ca scop al acestei tehnici.

Citându-i pe Ostrander & Schroeder (1979), Mikes (1987) formulează următoarele reguli ale subvocalizării gândurilor pozitive:

- folosește fraze scurte, concrete;
- formulează-le la persoana întâi și la timpul prezent; subconștientul le va prelua ca atare;

- construiește fraze pozitive (și nu spunând „nu văd elefantul alb“, căci imaginea lui va apărea în mintea ta);
- pronunță frazele cu înțeles și cu atenție;
- vorbește-ți blând;
- repetă cât mai des frazele pe care le-ai ales, potrivite cu activitatea și problemele proprii.

Înlăturând gândurile negative, trebuie să știi că gândirea pozitivă este altceva decât visul-năzuință-nerealistă. Gândul pozitiv trebuie să fie ancorat în realitate, să aibă probabilitatea de a conduce efectiv la ameliorarea pregătirii, a performanței, a comportamentului în general.

Este bine ca mintea să accepte și să acționeze în concordanță cu adevăratele convingeri, justificate. Aceasta înseamnă să crezi gânduri-dorințe optimiste (nu supraoptimiste), să crezi în minte cadrul realității care conduce la rezultate bune. Acest cadru cuprinde expectațiile de succes, împreună cu concentrarea și încrederea în sine.

Este foarte important să ai o atitudine „de a face totul foarte bine“ cu interes și răspundere, în orice situație. În același timp trebuie să încurajezi și la colegii tăi atitudini pozitive, de încredere. Iată încă alte exemple de fraze pozitive, recomandate de Orlick (1986):

- „sunt foarte bine pregătit, atât fizic, cât și psihic“;
- „sunt capabil să mă adaptez oricăror condiții ambientale, de vânt, duritatea solului ș.a.m.d.“;
- „mă controlez foarte bine“;
- „scopul propus este real și îl pot atinge“;
- „luptă pentru mai bine; afirmă-te, extinde-ți limitele“;
- „urmează-ți planul și vei controla întreaga situație“;
- „sunt gata“; „sunt în cea mai bună formă“; „acționează!“

Înainte de o competiție, pe locul de start se pot formula astfel de fraze:

- „să-mi fac datoria“;
- „sunt atent la ce fac eu, și nu la ce fac alții“;
- „să plec repede, stăpânit, concentrat“;
- „stau cu ei (cei care conduc cursa), apoi atac“;
- „continui, nu contează că sufăr“;
- „sunt bun, sunt în condiție bună“ etc.

Un aspect particular al gândirii pozitive este constituit din folosirea autocomenturilor, a cuvintelor-indicații sau ordine, pe care sportivii le folosesc la start sau în timpul competiției, în funcție de situație (cuvinte „trigger“ = stimul, comenzi, impuls, provocare, activare, descărcare, declanșare, impulsivitate).

Completare la gândirea pozitivă

Cu finețea observației psihologice, poetul Marin Sorescu a surprins dificultatea omului de a scăpa sau ieși din plasa și stereotipia gândului negativ. Iată imaginile sugestive surprinse de el, în poezia „Invariabil“:

Cum cădea pe gânduri,

I se prezentau invariabil

Aceleași gânduri,

Evident negre.

Când își dădea seama
Că sunt aceleași două–trei gânduri
Negre — chiar dacă mai decolorate
Din cauza purtării —,
Simțea dorința fierbinte
De-a nu mai sta mult pe gânduri.
Saltul 'napoi, la descrețirea frunții,
Era însă tot mai anevoios, întrucât cutele pielii
tăbăcite își pierduseră elasticitatea.²

Addenda:

Terry Orlick (1986) spune: „Gândirea pozitivă sau autosugestia nu ajută totdeauna, dar cea negativă este păgubitoare totdeauna“.

Într-un experiment de tragere la țintă cu săgeți, Dargou, Halliwell și Gauvin au instruit subiecții unei grupe să formuleze cu voce tare fraze de genul: „am fost totdeauna bun țintaș“; „voi atinge această țintă“; „voi avea cea mai bună performanță din grupă“ etc. Grupa de control a pronunțat fraze negative: „niciodată n-am fost un bun ochitor“; „performanța mea va fi din ce în ce mai proastă“; „în fond, chestia asta n-are nicio importanță pentru pregătirea mea“. A treia grupă a exersat tragerea la țintă fără nicio indicație. Cum era de așteptat, grupa „pozitivă“ a progresat vizibil și a obținut performanțe superioare. Grupa „indiferentă“ s-a aflat la mijloc, iar grupa „negativă“ a fost ultima. Atât intuitiv, cât și experimental este clar că gândirea pozitivă stimulează nu numai rezultatul în sine, dar prin efectul general contribuie la creșterea curajului, creativității, atașamentului, conștientizării în toate activitățile (Kubistant, 1989).

Irina Holdevici și I. Vasilescu (1988) arată că „Gândirea «pozitivă» este, de fapt, o atitudine care ne permite să descoperim mai ușor soluțiile, aspectele pozitive ale situațiilor cu care suntem confrunțați. Ea nu se referă numai la optimism, ci și la orientarea constructivă, de tipul «să vedem cum putem soluționa problema și nu de tipul nu se poate, orice aș face, n-am nicio scăpare, sunt învins»“.

Autorii citați pun problematica gândirii pozitive (ca mecanism psihologic, de dezvoltare și eficiență) în legătură cu diferite teorii și concepte ale psihologiei moderne cum sunt teoria atribuirii (Heider), a disonanței cognitive (Festinger), a autoeficienței (Bandura), a gândirii raționale (Ellis), demonstrând multiplele condiționări ale acestora.

Exerciții de respirație

Însemnătatea respirației corecte nu mai trebuie demonstrată. Cu toate acestea, sportivii trebuie îndemnați să facă exerciții de respirație, pentru menținerea vigoriei fizice, pentru echilibrul emoțional, pentru stimularea celorlalte funcții vitale.

Recomandăm subiecților noștri obișnuiți cu anumite exerciții de respirație să recurgă la așa-numita „respirație completă“, care angajează toate zonele plămânului.

Respirația în sistemul Hatha-Yoga

În cadrul sistemului Hatha-Yoga se cunosc următoarele tipuri de respirație: a) respirația abdominală; b) respirația costală; c) respirația claviculară.

a) Respirația abdominală mai este denumită și respirație profundă sau diafragmatică. Specialiștii în Hatha-Yoga susțin că acest tip de respirație este cel

mai bun pentru organism, deoarece asigură pătrunderea aerului inclusiv în părțile inferioare ale plămânilor. Atunci când este practicat corect, acest tip de respirație are un efect liniștitor asupra organismului. Acest tip de respirație se realizează prin coborârea diafragmei și împingerea abdomenului înainte, mușchii abdominali fiind relaxați.

b) Respirația costală sau mediană asigură umplerea cu aer a zonei intermediare a plămânilor. Ea se realizează prin dilatarea cutiei toracice (depărtarea coastelor). Prin intermediul acestui tip de respirație pătrunde în plămâni o cantitate mai mică de aer decât în cazul respirației abdominale, efortul depus de organism fiind mai mare.

c) Respirația claviculară sau superioară asigură umplerea cu aer doar a părții de sus a plămânilor.

Se consideră că acest tip de respirație practicat ca atare este defectuos, din cauza consumului foarte mare de energie necesar pentru realizarea lui și cantității insuficiente de aer admise în plămâni.

Respirația claviculară se întâlnește frecvent la persoanele sedentare și mai ales la femeile din Europa și SUA, la acestea din urmă modul defectuos de a respira fiind impus de unele particularități ale vestimentației, care comprimă zona abdominală.

Înțelepții indieni au descoperit cu mii de ani în urmă efectele respirației corecte asupra sănătății fizice și psihice a omului. Ei au creat astfel o serie de exerciții de respirație menite să contribuie la menținerea stării de sănătate și vigoriei organismului.

Baza respirației yoghine o constituie respirația completă, care este o combinație a celor trei tipuri de respirație menționate mai sus.

Respirația completă se realizează astfel: din stând, din culcat pe spate sau din poziția șezând, cu coloana dreaptă, cu corpul cât se poate de relaxat: expirație cu eliminarea unei cantități cât mai mari de aer din plămâni, după care urmează inspirația, care cuprinde trei etape:

- coborârea diafragmei, cu împingerea abdomenului înainte (corespunde respirației abdominale), care se realizează cu musculatura abdominală perfect relaxată, astfel încât aerul să pătrundă ca „de la sine” în partea inferioară a

plămânilor;

- dilatarea toracelui cu depărtarea coastelor (corespunde respirației costale), care asigură umplerea zonei intermediare a plămânilor cu aer;
- ridicarea claviculelor (respirația claviculară). Când aerul a ajuns să umple și partea superioară a plămânilor, se contractă ușor abdomenul. În fazele de învățare este bine ca în timpul inspirației să se realizeze o mișcare de ridicare a umerilor, cu brațele ușor depărtate de corp, coatele fiind orientate înapoi. Se facilitează astfel pătrunderea aerului în zona medie și superioară a plămânilor. La expirație se elimină aerul, efectuându-se mișcările în aceeași ordine ca la inspirație: se contractă abdomenul, se apropie coastele și se coboară umerii.

Respirația completă asigură o bună oxigenare a întregului organism, cu efecte pozitive asupra circulației sângelui și a metabolismului general. Ea este calmantă pentru sistemul nervos, contribuind la o mai bună autoreglare a stărilor psihice.

Câteva caracteristici ale respirației Hatha-Yoga:

- a) Respirația completă nu trebuie să fie sacadată ca și cum ar fi formată din trei respirații distincte, ci trebuie să fie lentă, continuă și să se realizeze fără efort.
- b) Atenția trebuie să fie îndreptată permanent asupra actului respirator, care devine astfel dintr-un act automat un act voluntar.
- c) Precizăm că respirația yoghină se face pe nas (cu excepția unor respirații speciale), acesta fiind organul fiziologic prin care aerul trebuie să pătrundă în plămâni.
- d) O altă caracteristică a respirației yoghine constă în ritmarea acesteia, precum și în împărțirea ei în 4 faze: inspirație, apnee pozitivă (pauză cu aerul menținut în plămâni), expirație, apnee negativă (pauză după expirație). Introducerea fazei de apnee este indicată abia după ce subiectul și-a însușit respirația corectă.

Observațiile efectuate de-a lungul secolelor, precum și unele cercetări moderne atestă rolul pozitiv al apneei voluntare — atunci când este practică corect — în creșterea vitalității organismului și a capacității de concentrare.

Precizăm că respirația cu apnee trebuie însușită progresiv (la început realizându-se durate scurte de apnee) și pe cât posibil sub îndrumarea unui instructor

specializat.

Ritmarea respirației se realizează după anumite modele, a căror eficiență a fost verificată de-a lungul istoriei.

Cel mai cunoscut model de respirație este cel în trei timpi: 1 — inspirație; 2 — apnee; 3 — expirație.

Adeptii sistemului Hatha-Yoga susțin că, odată cu aerul, organismul absoarbe și un fel de fluid vital, denumit „prana”. Energia pranică este bipolară: pozitivă și negativă. Corpul omenesc posedă două canale conducătoare ale acestei energii, situate de-a lungul coloanei vertebrale, care se încrucișează de trei ori. Punctele de plecare se află la baza coloanei vertebrale și în zona foselor nazale. Canalul care se deschide la nivelul nării drepte se numește „pingala” și absoarbe energia pozitivă, iar cel care se deschide în nara stângă se numește „ida” și absoarbe energia negativă. Cei doi curenți energetici distribuie energia („prana”) în organism prin intermediul unor centre denumite „chakra” (7 la număr), centre pe care știința modernă le-a identificat ca fiind un fel de câmpuri bioenergetice situate în zonele plexurilor nervoase sau glandelor endocrine.

Pe această teorie se bazează practicarea respirației alternative nazale, a cărei menire, spun înțelepții yoghini, este să echilibreze în organism cele două tipuri de energie.

Deși teoria energiei pranice nu este încă suficient elucidată științific (unii autori fiind de părere că ea ar fi de natură bioelectrică), observațiile empirice au arătat că practicarea respirației alternative nazale are efecte pozitive asupra organismului.

Câteva exerciții de respirație

Primul exercițiu: dilatarea nărilor

Pentru a respira bine este important să știți să vă dilatați nările. Mușchiul

„dilatator al nărilor“ depărtează aripioarele nasului de linia mediană, deschide nărilor. Privindu-vă în oglindă, exersați mai întâi să contractați și să relaxați ritmic dilatatorii nărilor; trebuie să vedeți nărilor dilatându-se și închizându-se. După ce ați reușit să stăpâniți acest exercițiu, trebuie să vă obișnuiți să dilatați aripioarele nasului în inspirație: veți avea atunci impresia că aerul intră direct în plămâni, fără dificultate; relaxați dilatatorii numai când expirați, pentru ca să puteți controla ieșirea aerului, care se produce lent și ușor.

Exercițiul se consideră învățat când a devenit automat: când inspirați, nărilor se dilată spontan.

Al doilea exercițiu: controlul respirației

Când respirați normal nu vă dați seama de aceasta și totuși respirați de 12–16 ori pe minut. De acum încolo gândiți-vă că respirați. Vă veți da seama astfel de puținul aer care vă intră în plămâni la fiecare respirație.

Gândiți-vă astfel la respirația dumneavoastră de mai multe ori pe zi, pentru a vă convinge de acest adevăr: nu utilizați decât o mică parte a plămânilor dumneavoastră.

Al treilea exercițiu: conștientizarea expirației

Așezați-vă într-o poziție relaxată. Expirați până la capăt, ușor, pe nas, contractând energic, puternic, dar lent mușchii abdominali, pentru a goni complet aerul viciat din plămâni.

În timpul acestui exercițiu rămâneți destins, nu crispați deloc fața.

Al patrulea exercițiu: respirația fragmentată — abdominală

Mereu relaxat, inspirați ușor pe nas, ridicând încet peretele abdominal, fără să dilatați partea superioară a pieptului. Expirați apoi încet, ca în exercițiul precedent.

Al cincilea exercițiu: respirația fragmentată — toracică

În relaxare, inspirați încet pe nas, ridicând lent cutia toracică, retrăgând abdomenul. Când pieptul este dilatat, faceți încă un efort de inspirație, pentru ca aerul să intre și în vârful plămânilor.

Expirați apoi încet, complet.

Al șaselea exercițiu: gimnastica și autocontrolul diafragmei

Inspirați ca în exercițiul 4, dar păstrați aerul. Fără să scăpați aerul, retrageți abdomenul destul de repede, însă fără a-l brusca, dilatând toracele. Faceți acest exercițiu până la de șase ori, în continuare, fără să dați drumul la aer, atunci când veți fi reușit să-l învățați. Terminați prin dilatarea abdomenului, toracele retras și expirați ca în exercițiul 3.

Al șaptelea exercițiu; conștientizarea ritmului

În poziție relaxată, dar cu mâinile așezate pe regiunea inferioară a abdomenului, cu degetele pe dosul mâinii stângi, policele dedesubt: vă luați pulsul și, mental, încercați să-l resimțiți interior, în corpul dumneavoastră, numărând fiecare pulsație.

Când ați reușit să stăpâniți astfel ritmul, încercați să resimțiți tot așa, însă cu brațele de-a lungul corpului, numărând în gând același ritm sistolic. Controlați periodic exactitatea ritmului, luându-vă pulsul.

Al optulea exercițiu: respirația ritmică

Inspirați, ca în respirația completă, cât puteți de lin, numărând în gând după propriul ritm (exercițiul precedent). Vom admite că nu veți putea inspira mai mult în momentul când veți ajunge să numărați 8. Expirați apoi lent, numărând tot până la 8.

Practicați acest exercițiu cel puțin cinci minute, concentrându-vă asupra a ceea ce faceți: trebuie să simțiți în interiorul dumneavoastră un ritm regulat, ca acela al inimii proprii.

Continuați exercițiile de antrenament până la dobândirea unui ritm din ce în ce mai puternic și perceptibil.

În imaginile de mai jos sunt redați cei patru timpi ai unei respirații complete:

1. Respirați ușor pe nas, ridicând abdomenul.
2. Fără să vă opriți, continuați să respirați ușor pe nas, ridicând regiunea mijlocie

a pieptului, fără retragerea abdomenului.

3. Faceți să treacă aerul în partea superioară a plămânilor, continuând să inspirați pentru a umple plămâni la maximum, retrăgând în același timp abdomenul.

4. Expirați încet pe nas, făcând efort ca la sfârșitul expirației să goliți complet aerul din plămâni.

Reluați ciclul imediat.

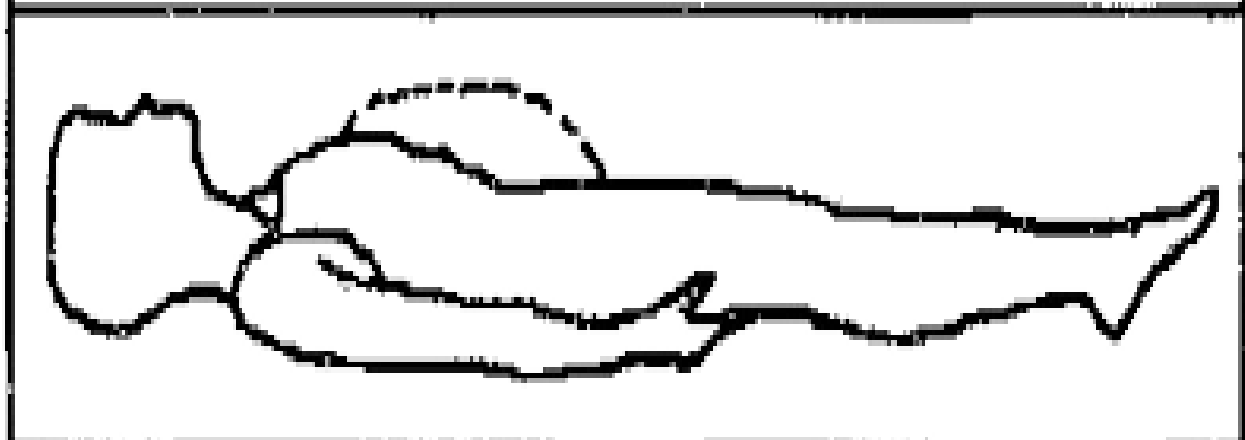


Figura 8.5. Exerciții de respirație pentru calmarea emoțiilor (recomandate de dr. Irina Holdevici)

Notă

Exercițiile acestea sunt extrase din ciclul „Douăzeci de exerciții” recomandate de Marcel Rouet în lucrarea *Relaxation psychosomatique* (1973).

Sportivii care reușesc să stăpânească tehnica relaxării psihotone vor putea trece la fazele mai pretențioase ale controlului respirației cu scop de relaxare.

1. Stând în picioare, expirați puternic pe gură de câteva ori. Acest fel de respirație seamănă cu un șuierat.
2. În picioare, inspirați ușor pe nas, ridicându-vă pe vârfuri și strângând pumnii.

Expirați apoi ușor pe gură, revenind de pe vârfuri, desfăcând pumnii și imaginându-vă că aerul iese chiar prin vârfurile degetelor!

Timpii respiratorii: Pentru calmarea emoțiilor este de preferat ca expirația să fie mai lungă decât inspirația.

Recomandăm următorii timpi:

2 sec. inspirație

4 sec. expirație.

Pentru sportivi mai antrenați

3 sec. inspirație sau 4 sec. inspirație

6 sec. expirație sau 8 sec. expirație.

Pentru sportivi mai conștiincioși și antrenați se poate folosi următoarea schemă:
4 sec. inspirație; 2 sec. apnee; 4 sec. expirație; 2 sec. apnee; 4 sec. inspirație
ș.a.m.d.

Această respirație este bine să fie abdominală: la inspirație abdomenul se umflă ușor, la expirație se retrage ușor; toracele nu se mișcă deloc sau aproape deloc.

Atenție: Orice exercițiu de respirație începe cu faza 0 (zero), adică cu expirația.

Când respirați, este bine să formulați și sugestii verbale în gând: „inspir calmul..., expir agitația, încordarea...”

Exerciții din Hatha-Yoga

a) Dintr-o poziție relaxată, preferabil culcat pe spate, eliminați cât mai mult aer din plămâni, contractând musculatura abdominală. Începeți apoi respirația completă după modelul descris mai sus: coborâți diafragma, relaxați musculatura abdominală umflând ușor abdomenul, depărtați ușor coastele și ridicați claviculele.

Mișcările respiratorii se fac lent, calm, ca de la sine. Vă concentrați asupra aerului care intră în plămâni, în ideea că absorbiți energie care vitalizează organismul. Rețineți respirația și apoi expirați, contractând abdomenul, apropiind coastele și coborând claviculele. În timpul expirației vă imaginați că dați afară din organism orice urmă de oboseală, încordare, teamă sau tristețe. Puteți folosi ritmurile: 4 inspirație, 2 apnee, 4 expirație, 6 inspirație, 3 apnee și 6 expirație sau cel mai bine 1 inspirație, 4 apnee, 2 expirație. Pentru avansați se pot mări ritmurile respiratorii, dar atenție! — este contraindicată o apnee prea lungă fără supraveghere. Puteți deregla organismul neobișnuit cu astfel de practici.

b) În poziție șezând, cu coloana vertebrală dreaptă, eliminați cât mai mult aer din organism prin contractarea musculaturii abdominale. Astupați nara dreaptă prin presiune ușoară cu degetul și inspirați pe nara stângă; imaginați-vă că odată cu aerul inspirați și energie din mediul ambiant. Rețineți respirația, concentrați-vă asupra acestei idei, apoi astupați nara care fusese liberă până atunci și expirați lent pe cealaltă nară. Concentrați-vă asupra ideii că eliminați oboseala și încordarea odată cu aerul expirat. Începeți noua inspirație cu nara dreaptă și continuați ciclul prezentat mai sus.

Câteva exerciții speciale de respirație (după Yesudian și Haich, 1958)

a) Dintr-o poziție relaxată, șezând sau stând, după o expirație prealabilă, inspirați

lent pe nas numărând până la 8, ca în respirația completă și rețineți respirația 8 timpi. Expirația se execută tot ca în cazul respirației complete, numărând până la 16, eliminând însă aerul pe gură cu un ușor fluierat, până când goliți plămânii complet de aer.

Se continuă ciclul cu inspirația următoare.

Acest tip de respirație stimulează funcționarea glandei tiroide și reglează tensiunea mică, fiind recomandat pentru persoanele hipotensive și contraindicat în hipertiroidie și hipertensiune.

b) Din stând sau șezând, expirați contractând brusc și rapid pe nas cu zgomot, apoi, fără pauză, relaxați musculatura abdominală, ceea ce duce în mod spontan la umplerea părții inferioare și mediane a plămânilor cu aer. Urmează apoi un șir de expirații sacadate, în ritm rapid, prin contractarea și relaxarea musculaturii abdominale.

Autorii care recomandă acest exercițiu afirmă că el purifică și întărește plămânii și căile respiratorii superioare, îndepărtează microbii care au pătruns în fosele nazale, încarcă organismul cu energie și prin aceasta contribuie la creșterea capacității de concentrare a atenției.

c) Din șezând cu spatele drept, inspirați și expirați rapid și puternic de 10 ori, ridicând umerii ca în cazul respirației complete, apoi executați o inspirație calmă și profundă și rețineți respirația un timp (câteva secunde), după care expirați din nou lent și relaxat. Exercițiul nu se repetă mai mult de trei ori.

Acest exercițiu de respirație contribuie la curățarea căilor respiratorii, fiind recomandat în cazuri de guturai și chiar la încălzirea organismului, fiind util în special pentru persoanele cu mâini și picioare reci.

d) Din stând depărtat, inspirați lent pe nas, ca în cazul respirației complete. Odată plămânii umpluți complet cu aer începeți să expirați în felul următor: lipiți buzele de dinți și încordați musculatura gurii din care să rezulte doar un orificiu în formă de fantă. Prin această fantă expulzați aerul cu forță prin mișcări scurte și sacadate executate cu ajutorul musculaturii abdominale, intercostale și a diafragmei. Exercițiul elimină toxinele din organism și contribuie la vindecarea guturaiului și gripei. Este recomandat în mod special pentru reducerea riscului la îmbolnăvire în cazul unor epidemii sau după ce ați stat un timp îndelungat într-o încăpere neaerisită.

Sistemul Hatha-Yoga

În cadrul tehnicilor de autoreglare a stărilor psihice și de optimizare a performanțelor umane un loc aparte îl ocupă sistemul Hatha-Yoga.

Elemente ale acestuia capătă extindere din ce în ce mai mare în lumea modernă, ele fiind utilizate tot mai mult în psihoterapie, pentru reducerea unor disfuncții neuropsihice și psihosomatice, în antrenamentul unor sportivi de înaltă performanță, al astronauților și al altor categorii de personal care lucrează în condiții de stres, precum și în viața cotidiană pentru omul obișnuit care dorește să-și mențină și să-și îmbunătățească starea de sănătate și să obțină un randament mai bun în activitate.

Timp îndelungat cunoștințele înglobate în sistemul Yoga au fost ținute secrete, constituind apanajul unor categorii sociale restrânse. Acest lucru a împiedicat desprinderea lor din învelișul filosofic complicat și abstract și valorificarea acelor elemente care pot fi aplicate în absența unei îndrumări speciale din partea unor inițiați și care contribuie la creșterea rezistenței la stres și la autoperfecționarea fizică și psihică a omului.

Astăzi, cercetările întreprinse de fiziologi și psihologi, cu aparatură modernă, demonstrează că performanțele neobișnuite atinse de unii practicanți ai exercițiilor Yoga nu sunt de domeniul fanteziei, ci țin de o mai bună autoreglare a organismului uman, de activarea unor disponibilități latente ale acestuia.

Weuger și Baghi (1961) au găsit yoghini capabili să-și modifice în mod voluntar temperatura frunții și să transpire în câteva minute.

Green (1970) citează cazul unui practicant Yoga care putea produce în mod voluntar diferența de temperatură de la 2 la 7° F pe cele două părți ale palmei.

Green și Walters (1971) au studiat un yoghin care putea provoca modificări neobișnuite ale pulsului și bătăilor inimii până aproape de oprire.

Anand, Chhina și Singh (1961) au arătat că un yoghin antrenat putea rămâne

timp de 10 ore închis într-o cutie cu foarte puțin aer, în timp ce lotul de control rezista maximum 4 ore. Este important de menționat că yoghinul antrenat a învățat să-și reducă în mod voluntar consumul de oxigen de la 19,5 litri pe oră la 13,3 litri pe oră.

Am dat numai câteva exemple de performanțe neobișnuite obținute cu ajutorul acestor tehnici spre a ilustra importanța utilizării unor astfel de mijloace pentru a activa anumite disponibilități latente ale ființei umane, pentru a obține un echilibru fizic și psihic superior.

De altfel, cercetările moderne asupra biofeedbackului vin să confirme posibilitatea obținerii unei autoreglări superioare la nivel psihofiziologic. Termenul de Yoga vine de la rădăcina sanscrită Yuj care înseamnă „a uni“, „a lega împreună“, „a pune sub jug“, acest termen fiind deci utilizat atât în sensul de unire înțeleasă diferit de diferitele școli de Yoga — unire mistică, unire cu natura, dar și unire a instanțelor inconștiente cu cele conștiente ale psihicului uman —, cât și de efort, de autodisciplină, de autocontrol („a pune sub jug“).

Patanjali, autorul textului „Yoga-Sutra“ (scris în secolul al II-lea î.Hr.), cel care a sistematizat tradițiile populare indiene legate de Yoga, arată că această disciplină are drept scop „unificarea psihicului și abolirea dispersărilor care caracterizează viața psihică obișnuită“.

Tehnicile Yoga permit disciplinarea funcțiilor fiziologice și psihice ale omului, punerea acestora sub control voluntar în scopul obținerii unei sănătăți cât mai bune și al creșterii randamentului în activitate. Astăzi aceste tehnici sunt separate din ce în ce mai mult de sistemele filosofice în care fuseseră înglobate inițial, fiind studiate de un număr mare de oameni de știință, care s-au convins de efectele lor favorabile în planul sănătății și al eficienței în activitate.

Pentru persoanele interesate de formele superioare de evoluție spirituală în Yoga facem precizarea că aceasta impune prezența unui îndrumător inițiat care să conducă discipolul pe drumul spinos al autodesăvârșirii. Practica clinică a demonstrat că utilizarea fără îndrumare a unor forme superioare de concentrare și meditație poate produce dereglări psihice și somatice serioase.

Considerăm, pe baza cercetărilor experimentale realizate, dintre care unele au fost menționate mai sus, cât și pe baza observării unor subiecți care practică acest sistem, că utilizarea unui complex de exerciții de relaxare, de gimnastică

respiratorie și de poziții din sistemul Hatha-Yoga poate constitui o metodă eficientă de autoreglare a stărilor psihice, de optimizare a sănătății, de creștere a rezistenței la stres și de ridicare a nivelului performanțelor sportive.

În paginile ce urmează vom da câteva detalii în legătură cu exercițiile Hatha-Yoga. Vom insista mai ales asupra acelor exerciții cărora experiența noastră le-a confirmat efectele pozitive și absența caracterului nociv, chiar dacă sunt practicate fără îndrumare de specialitate.

Pozițiile corpului

Iată câteva dintre asanale mai cunoscute și mai ușor de executat:

1) Suchâsana (poziție șezând confortabil) (vezi Figura 8.8.)

Este cunoscută la noi sub denumirea de „șezând turcește“. Capul, gâtul și spatele sunt perfect drepte și relaxate, iar palmele se sprijină pe genunchi.

Această poziție este indicată pentru controlul respirației, ca și în unele exerciții de concentrare a atenției.

Pentru subiecții începători, care au dificultăți în menținerea coloanei drepte, se poate folosi această poziție cu spatele sprijinit.

2) Trikonâsana (poziția triunghiului) (vezi Figura 8.9.)

Din stând cu picioarele depărtate, corpul se apleacă spre dreapta (respectiv stânga) până când mâna atinge vârful piciorului drept. Celălalt braț este întins în prelungirea corpului, privirea urmărește brațul întins.

Acest exercițiu acționează asupra musculaturii laterale, conferă suplețe coloanei vertebrale și contribuie la eliminarea țesutului adipos suplimentar. Este contraindicat persoanelor care suferă de colici renale.

3. Ardha-Matsyendrâsana (răsucirea coloanei)

Este o poziție de răsucire a coloanei. Din șezând pe sol cu picioarele întinse și spatele drept, se îndoaie piciorul drept și se trece peste piciorul stâng, cu talpa în dreptul genunchiului stâng. Mâna stângă apucă glezna, piciorul drept îndoit, coloana răsucindu-se spre dreapta, iar brațul drept cuprinde talia.

Poziția contribuie la tonifierea musculaturii coloanei vertebrale, acționează asupra glandelor suprarenale, masează viscerele, comprimând alternativ câte o jumătate din abdomen, reduce țesutul adipos din zona abdomenului. Variantele acestei poziții au efecte asemănătoare.

4. Sarvangâsana (lumânarea sau stând pe omoplați)

Exercițiul se execută din culcat pe spate, expirând lent și simultan cu ridicarea picioarelor întâi la 30°, apoi la 60° și la 90°. În continuare se ridică și toracele. Corpul rămâne în sprijin pe omoplați și coate. Bărbia presează bine pieptul.



Figura 8.6.
Sukhâsana
(poziția șezând confortabil)

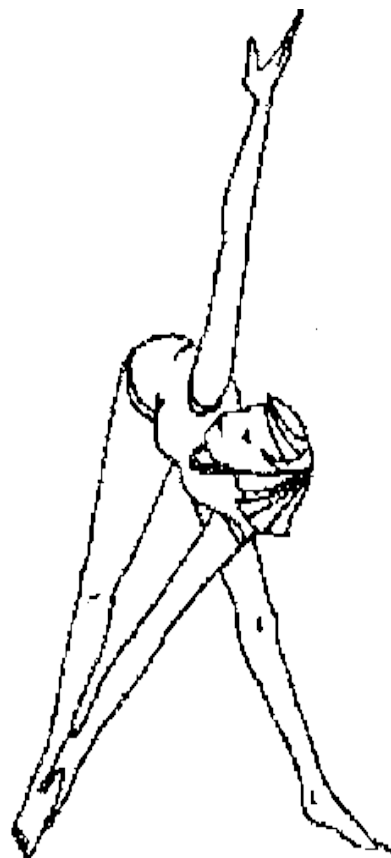


Figura 8.7.
Trikonâsana
(poziția triunghiului)



Figura 8.8.
Ardha-Matsyendrâsana
(răsucirea coloanei)



Figura 8.9.
Ardha-Matsyendrâsana
(răsucirea coloanei)

În timpul fazei statice, respirația este de voie. Se menține poziția atâta timp cât este comodă.

Poziția contribuie la ameliorarea circulației venoase, producând decongestionarea organelor din cavitatea abdominală. Ea produce, de asemenea, o îmbunătățire a circulației la nivelul creierului și o mai bună irigare a tiroidei, stimulează funcțiile hipotalamusului și hipofizei; de asemenea, corectează unele deficiențe ale coloanei și întărește musculatura abdominală.

Este contraindicată această poziție în cazuri de hipertensiune arterială, arterioscleroză cerebrală, afecțiuni grave ale tiroidei, cât și în cazuri de afecțiuni ale capului și gâtului (de exemplu, amigdalită, guturai, sinuzită, otită etc.).

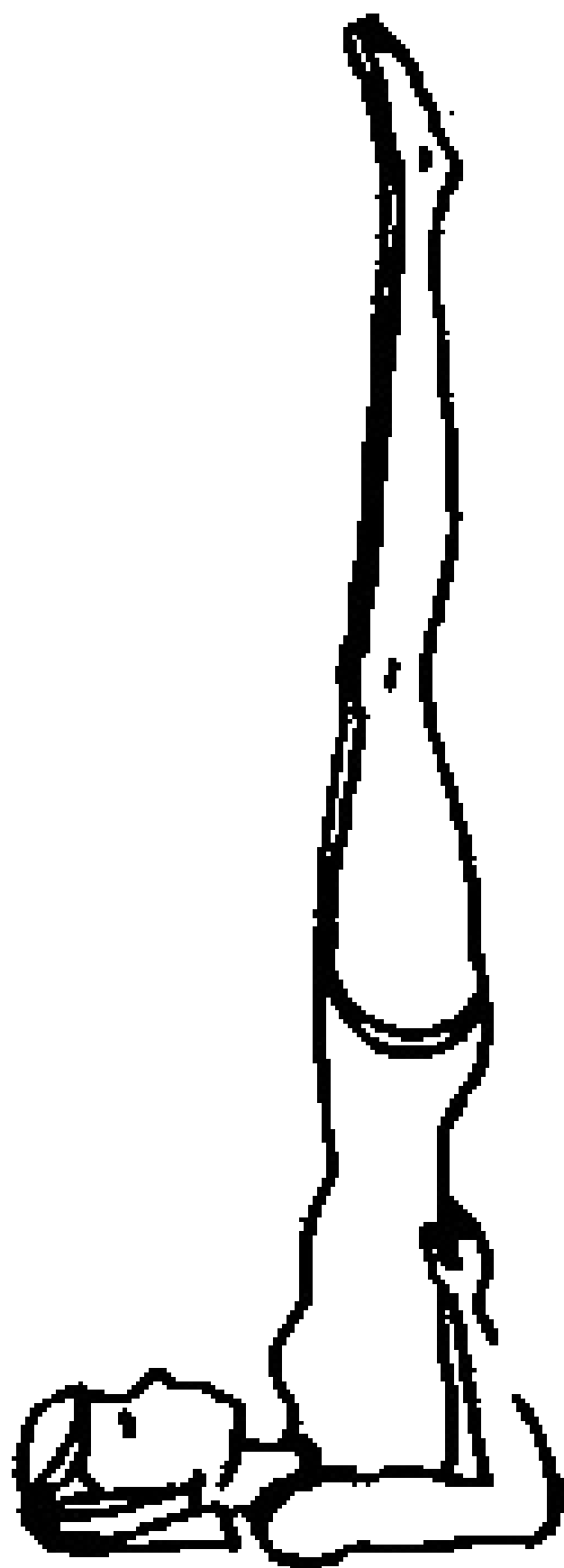


Figura 8.10. Sarvangâsana (lumânarea — stând stâlp pe omoplați)

5. Halâsana (plugul sau stând pe omoplați cu picioarele peste cap)

Din culcat pe spate se expiră, ridicându-se picioarele lent la 30°, 60°, apoi 90°, se inspiră și, pe o nouă expirație, se duc picioarele peste cap, până când degetele ating solul. Genunchii sunt întinși, ca și brațele care sunt duse în prelungirea corpului. În timpul fazei statice se respiră de voie. Ca în cazul precedent, se menține poziția atâta timp cât ea este confortabilă. Revenirea se face lent, parcurgându-se în sens opus fazele anterioare.

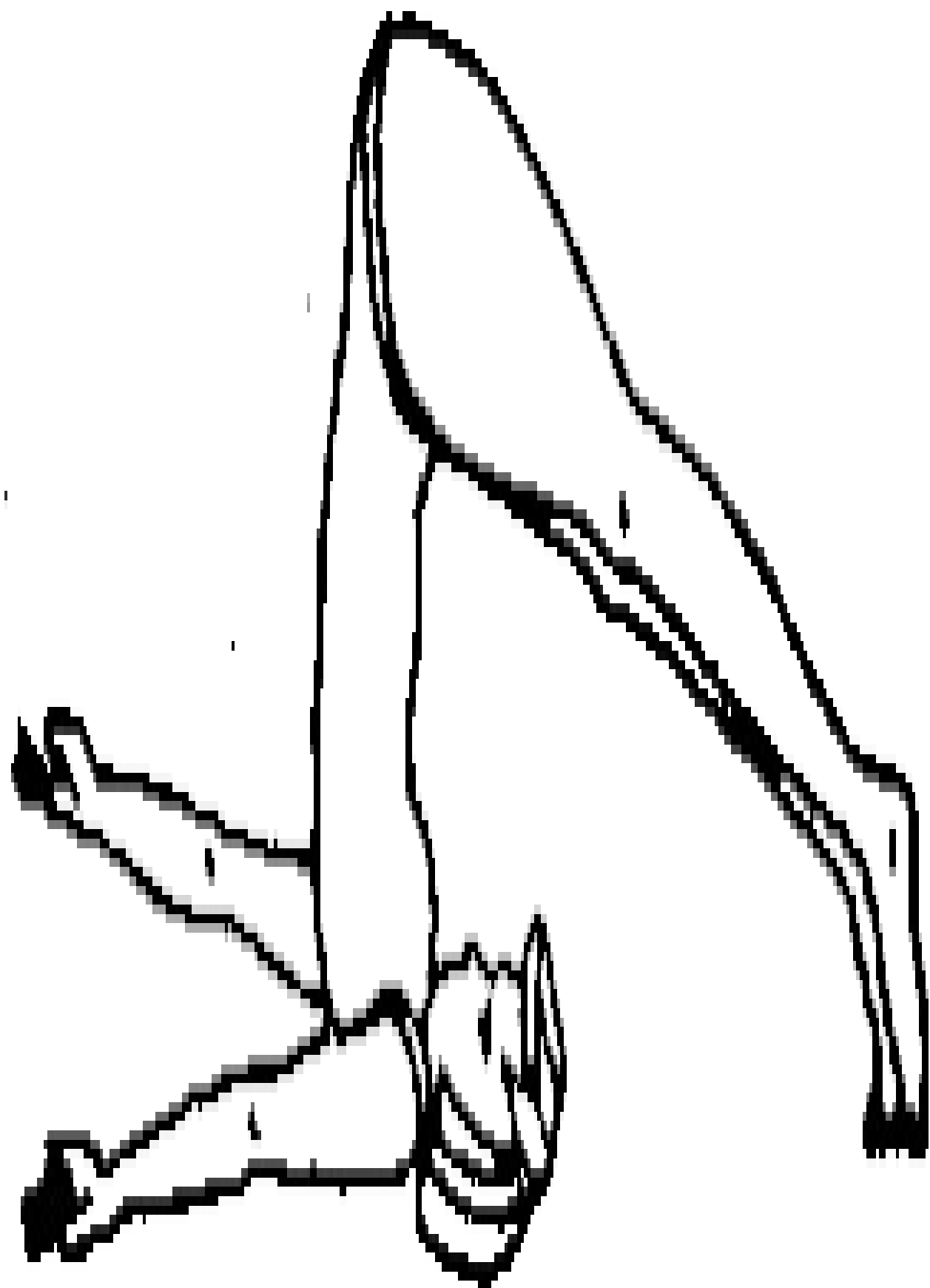


Figura 8.11. Halâsana (plugul sau stand pe omoplați cu picioarele peste cap)

Exercițiul are o serie de efecte pozitive asupra organismului:

- întărește centura abdominală;
- conferă suplețe coloanei vertebrale;
- reglează funcționarea tiroidei prin afluxul sporit de sânge la această glandă;
- înlătură oboseala prin mai buna irigare a creierului;
- contribuie la combaterea constipației;
- contribuie la reducerea țesutului adipos din zona abdominală;
- stimulează funcționarea gonadelor.

Contraindicațiile sunt în mare măsură asemănătoare cu cele la poziția descrisă anterior (afecțiuni acute în zona capului și gâtului, hipertensiune, arterioscleroză cerebrală, afecțiuni tiroidiene grave, hernie gravă). Pentru persoanele care nu pot realiza ușor această poziție, se recomandă o variantă mai simplă, cu genunchii sprijiniți pe frunte.

6. Matsyâsana (poziția peștelui)

Din șezut cu picioarele întinse corpul se apleacă pe spate, cu sprijin pe coate, până ce capul atinge solul, coloana fiind arcuită.

Se poate executa și stând pe genunchi sau din poziția lotusului. Efecte asupra organismului:

- poziția favorizează respirația toracică și claviculară, contribuind la creșterea capacității vitale;
- se produce o mai bună irigare a musculaturii dorsale;

- întărește centura abdominală;
- prin tragerea abdomenului spre interior, sunt masate organele abdominale, asigurându-se o mai bună funcționare a lor.

Contraindicații: poziția nu se recomandă persoanelor cu tulburări în zona urechii medii (A. Van Lysebeth).

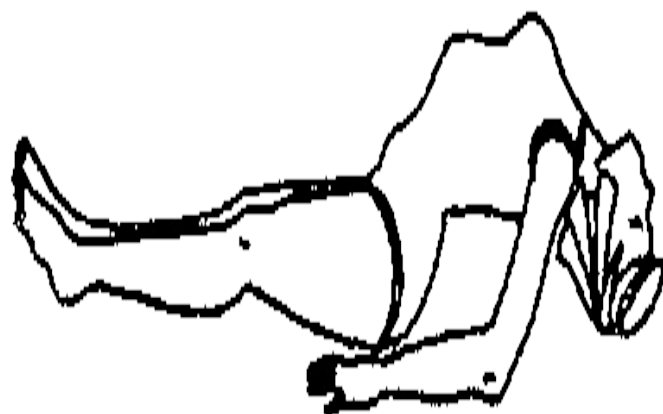


Figura 8.12. Varianta Matsyâsana –
poziția peștelui



Figura 8.13. Varianta Matsyâsana –
poziția peștelui



Figura 8.14. Varianta Matsyâsana –
poziția peștelui

7. Bhujangâsana (Cobra)

Poziția se execută din culcat înainte cu palmele așezate în dreptul umerilor. Se inspiră lent, arcuind coloana și întinzând brațele. Con tracția maximă se realizează la nivelul musculaturii dorsale, nu la nivelul brațelor. Capul este aplecat înapoi, abdomenul rămâne pe sol, iar picioarele sunt relaxate. Dacă poziția se menține un timp mai îndelungat, se face respirație de voie.

Exercițiul are următoarele efecte pozitive asupra organismului:

- conferă flexibilitate coloanei vertebrale, fiind indicat în cazuri de cifoze;
- prin presiunea exercitată asupra abdomenului, stimulează funcțiile stomacului, ficatului, pancreasului, vezicii biliare și intestinelor. Contribuie la combaterea constipației;
- acționează pozitiv asupra gonadelor și rinichilor;
- reglează funcționarea glandei tiroide și a suprarenalelor (în cazurile de hipertiroidie accentuată, nu se va apleca prea tare capul spre spate). Poziția nu are contraindicații, cu excepția disfuncțiilor tiroidiene grave.

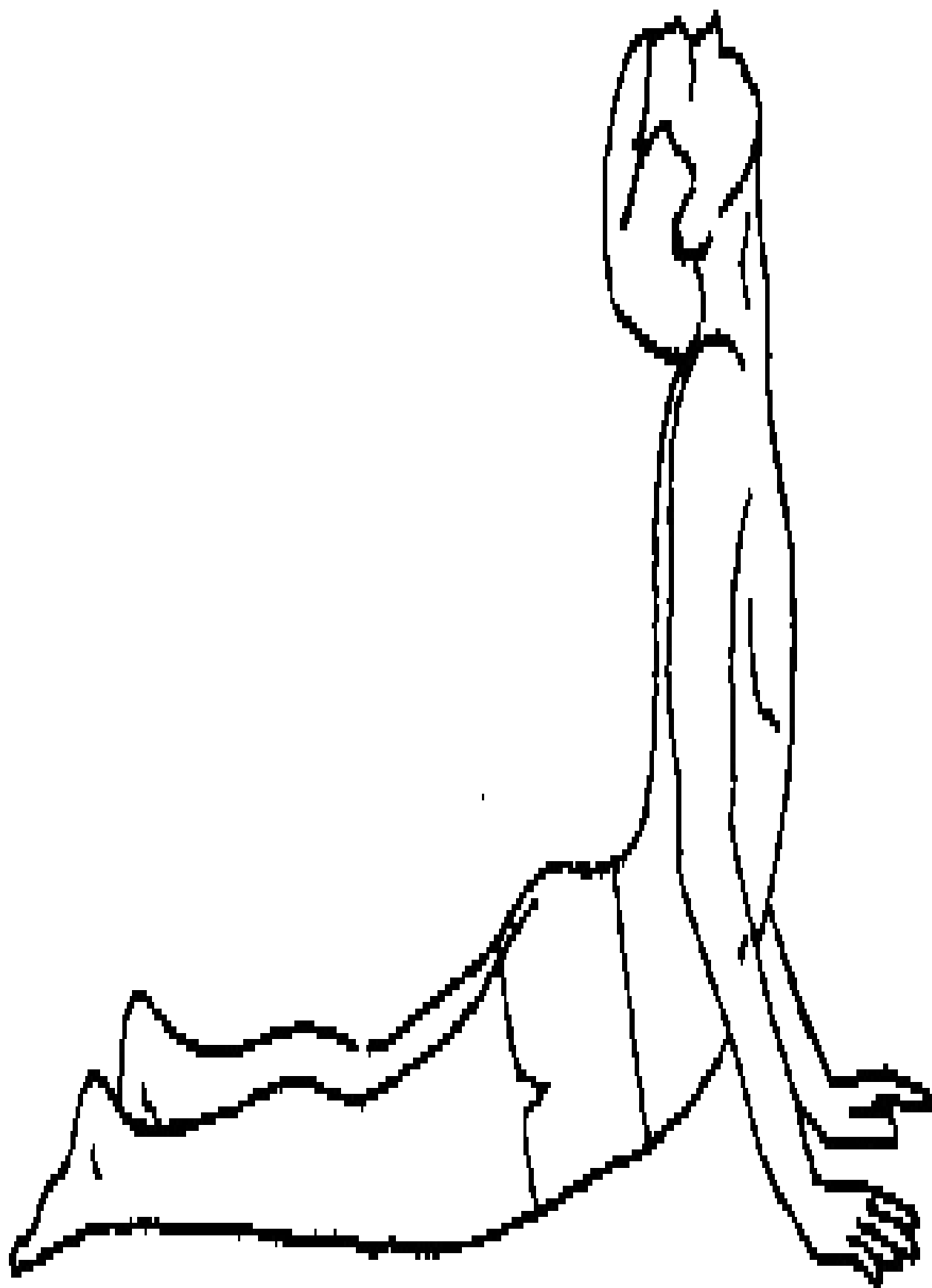


Figura 8.15. Bhujangâsana (poziția cobrei)

8. Shalabâsana (poziția greierului sau a lăcustei)

Subiectul stă culcat înainte, pe abdomen, cu capul drept și bărbia pe sol, brațele pe lângă corp și picioarele întinse. Inspirație odată cu ridicarea piciorului drept cât mai sus, cu genunchiul întins, menținerea piciorului în această poziție pe apnee, timp de câteva secunde, urmată de expirație și revenire. După câteva repetări (ridicând alternativ când un picior, când celălalt) se inspiră și se ridică simultan ambele picioare, menținând poziția în apnee pozitivă (oprirea respirației după inspirație) timp de câteva secunde. Atunci când se execută ridicarea ambelor picioare, brațele se introduc sub abdomen pentru a avea un sprijin mai bun. Efecte asupra organismului:

- întărește musculatura cefei și gâtului și musculatura lombară;
- conferă suplețe coloanei vertebrale, contribuind la corectarea defectelor de curbura de la baza coloanei;
- îmbunătățește irigația sangvină în partea inferioară a corpului;
- reglează funcțiile rinichilor, ficatului, pancreasului și intestinelor.

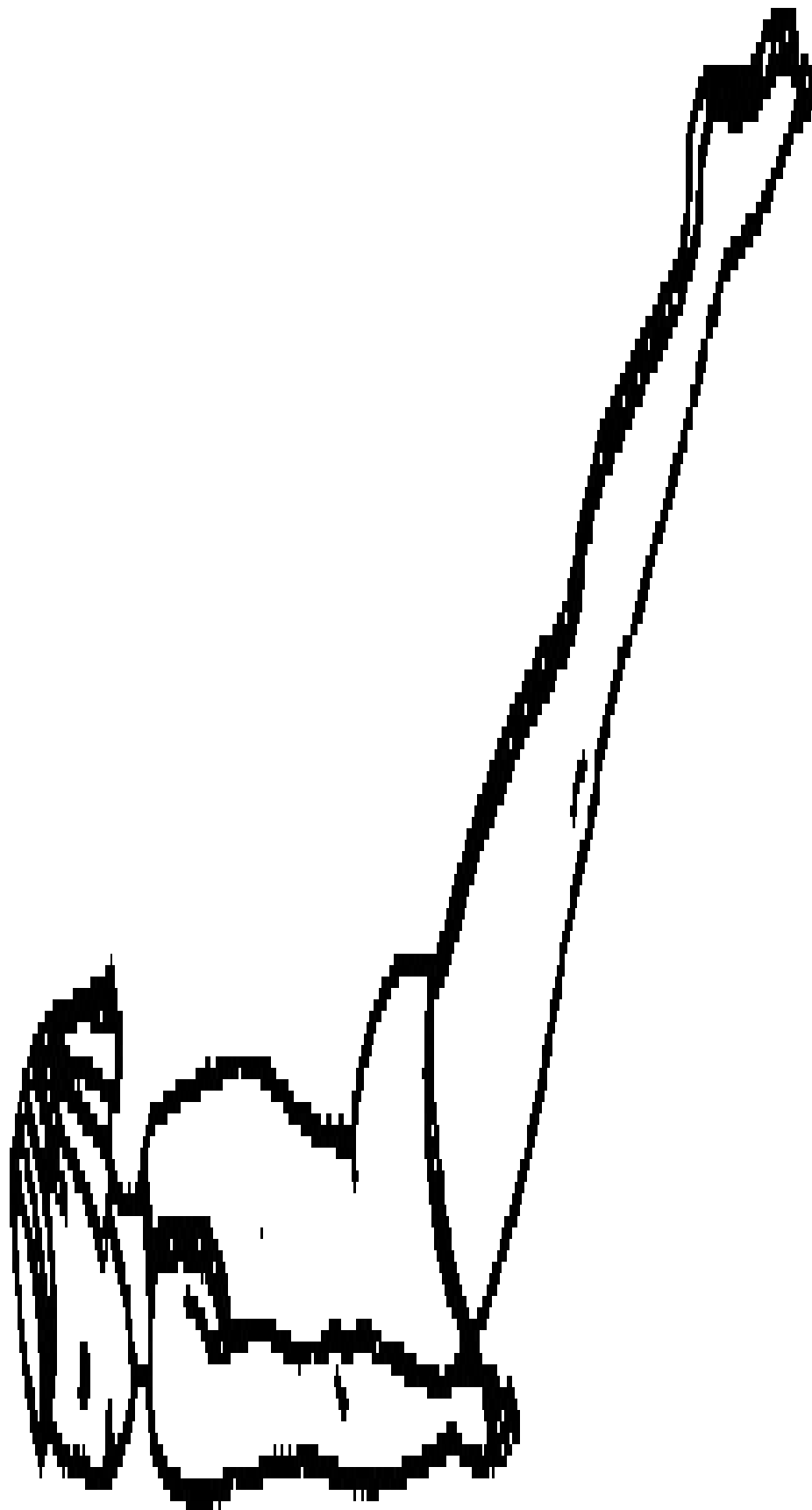


Figura 8.16. Shalabâsana (poziția greierului sau a lăcustei)

9. Dhanurâsana (Arcul)

Din culcat înainte, subiectul apucă gleznele cu mâinile și inspiră ridicând picioarele concomitent cu arcuirea puternică a coloanei și aplecarea capului înapoi. Menține poziția pe apnee timp de câteva secunde, apoi revine cu expirație.

Efecte asupra organismului:

- contribuie la reducerea stratului adipos de pe abdomen;
- ajută la digestie prin masarea ficatului, pancreasului, stomacului și intestinelor;
- contribuie la accentuarea peristaltismului intestinal;
- reglează funcția glandei tiroide, a suprarenalelor și a gonadelor;
- întărește musculatura abdominală;
- conferă suplețe coloanei vertebrale.

Contraindicații: afecțiuni grave ale glandei tiroide, splină congestionată, fragilitate a intestinelor.

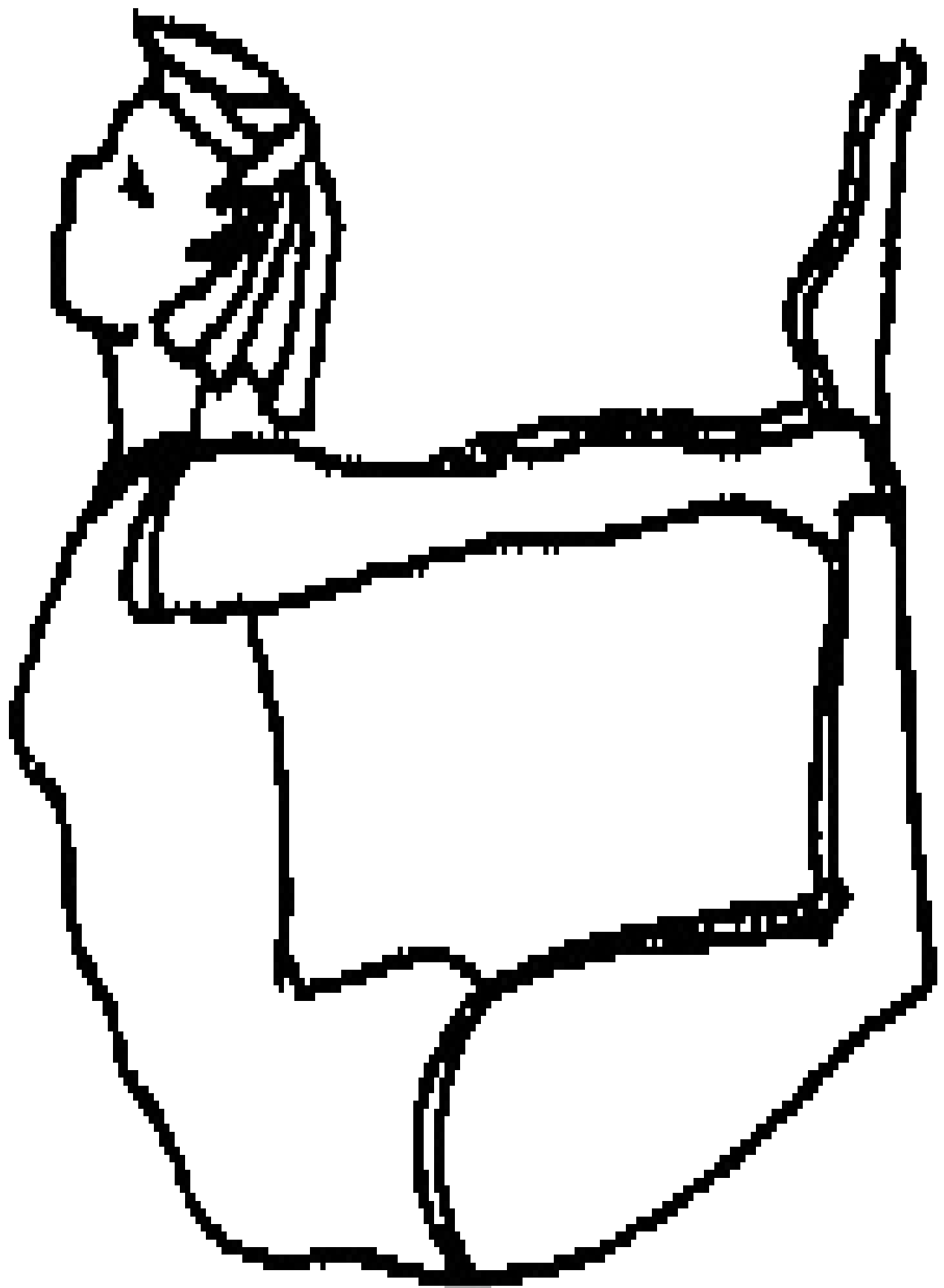


Figura 8.17. Dhanurâsana (poziția arcului)

10. Paschimottanâsana (Cleștele)

Din poziția șezând cu picioarele întinse, spatele drept, se inspiră adânc, apoi se expiră aplecând ușor trunchiul înainte până când fruntea atinge genunchii și mâinile apucă vârfurile degetelor de la picioare sau gleznele. În timpul fazei statice, genunchii rămân întinși, iar respirația este de voie.

Efecte asupra organismului:

- conferă suplețe coloanei vertebrale;
- se elimină grăsimea de pe abdomen și coapse;
- prin comprimarea abdomenului se asigură masajul organelor interne, ceea ce contribuie la o mai bună funcționare a ficatului, stomacului, pancreasului, vezicii biliare, a rinichilor, gonadelor și intestinelor;
- poziția se recomandă în unele cazuri de sciatică;
- contribuie la tratamentul lordozelor.

O variantă prea dură (aplecare foarte accentuată) este contraindicată persoanelor cu scolioză ori celor cu ficatul sau splina congestionate.

Figura 8.18. Figura 8.19.

Paschimottanâsana (poziția cleștelui) Pashchimottanâsana (poziția cleștelui)

11. Siddhâsana (postura perfectă)

Din șezând, piciorul stâng se îndoaie și se plasează călcâiul în zona perineală, se îndoaie și piciorul drept astfel încât călcâiul să ajungă în dreptul sexului, spatele este drept, brațele sprijinite relaxat pe genunchi.

Este poziția potrivită pentru exercițiile de respirație sau de concentrare a atenției.

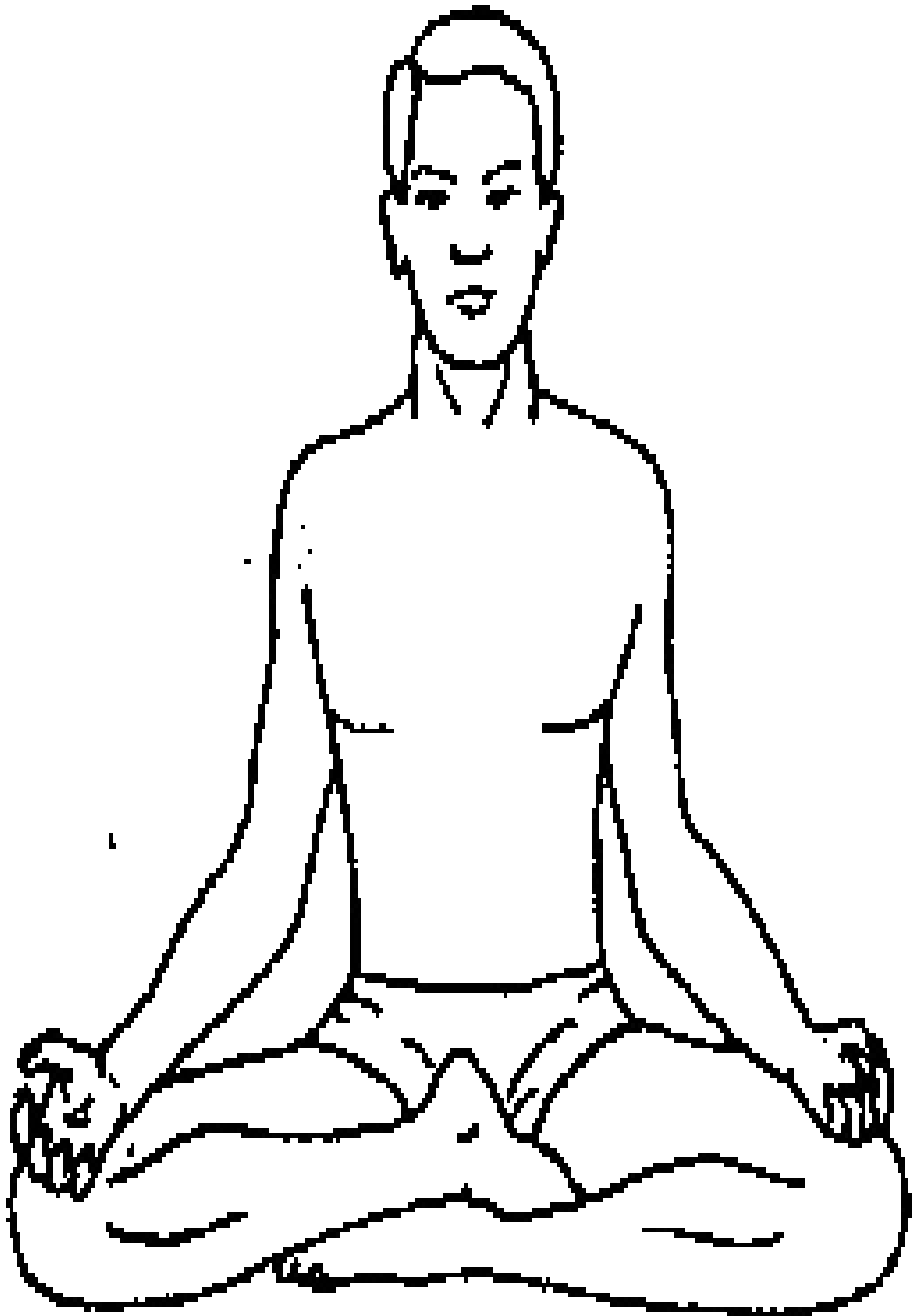


Figura 8.20. Siddhâsana (postura perfectă)

12. Poziția „jumătate-pod“

Din culcat pe spate, călcâiele se apropie de șezut, se inspiră ridicând ușor bazinul și sprijinindu-l cu mâinile. Se reține respirația pe perioada menținerii poziției, arcuind corpul cât mai mult posibil. Se expiră ușor simultan cu coborârea bazinului. Exercițiul întărește coloana vertebrală și îi conferă suplețe.



Figura 8.21. Poziția „jumătate-pod“

13. Stând pe cap

Din șezând pe genunchi, cu trunchiul aplecat înainte, coatele se pun pe sol cu degetele încleștate și se așază fruntea pe sol, astfel încât ceafa să fie mărginită de degetele împreunate. La inspirație se ridică ușor genunchii, bazinul, apoi picioarele, cu corpul relaxat. În timpul menținerii poziției, respirația este de voie. Se revine ușor îndoind întâi un picior, apoi celălalt.

Pentru începători este indicată executarea acestei posturi cu ajutor sau lângă perete.

Efecte asupra organismului:

- este o poziție tonică pentru sistemul nervos central datorită afluxului sporit de sânge care vine la creier. Contribuie la creșterea capacității de concentrare a atenției;

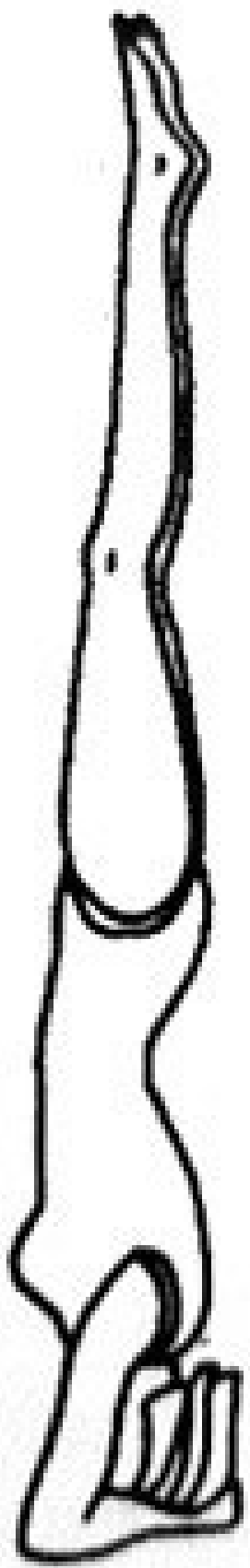


Figura 8.22. Poziția „stând pe cap“

- stimulează glandele endocrine (tiroida, paratiroidale, hipofiza, epifiza și gonadele);
- se recomandă în cazuri de nervozitate, insomnie, lipsă de vitalitate, oboseală, memorie slabă;
- decongestionează organele abdominale.

Contraindicații: predispoziție pentru dezlipire de retină, glaucom; afecțiuni inflamatorii ale urechii; arterioscleroză; hipertensiune sau hipotensiune sub 9; amețeli; migrene ce se instalează imediat după executarea poziției.

Deși această poziție are o serie de efecte pozitive, executarea ei fiind ceva mai pretențioasă și existând posibilitatea de a se produce accidente, considerăm că este mai bine ca ea să nu fie executată fără supravegherea atentă a unui specialist. Pot face excepție sportivii de performanță pentru care execuția acestei poziții nu constituie o problemă.

14. Masajul organelor abdominale

Din stând cu picioarele depărtate, subiectul îndoiaie ușor genunchii și sprijină brațele pe coapse cu o expirație forțată, urmată de o falsă inspirație în timpul căreia trage abdomenul spre interior, cu ridicarea diafragmei.

(Atenție! Se execută numai cu stomacul gol. Acest exercițiu realizează un bun masaj al organelor abdominale, contribuind la îmbunătățirea digestiei).

Contraindicații: afecțiuni acute ale organelor abdominale (colită, apendicită) sau tulburări cardiace.



Figura 8.23. Masajul organelor abdominale

15. Salutul soarelui

Este o succesiune de exerciții în care mișcarea se combină cu respirația. Execuțiile sunt lente, cu trecere progresivă de la o mișcare la alta. Această serie de exerciții este deosebit de eficientă, pentru a asigura încălzirea organismului în vederea practicării asanelor, ea putându-se însă executa și independent de programul de Hatha-Yoga. Prin sincronizarea mișcare–respirație, exercițiul asigură o mai bună ventilație pulmonară. Prin flexii și extensii succesive este angrenată practic întreaga musculatură striată a corpului. Se asigură, de asemenea, un bun masaj al organelor interne și un aflux sporit de sânge la glandele endocrine. Corpul devine suplu și elastic.

În continuare prezentăm câteva indicații generale cu privire la practicarea asanelor (după A. Van Lysebeth).

1. Asanele nu sunt exerciții de forță. Ele acționează prin ele însele, nu prin violență.
2. Executarea lentă a mișcărilor este esențială pentru eficiența exercițiilor.
3. După faza de învățare este bine să se mențină poziția o anumită perioadă.

(Atenție! Mai ales pentru persoanele care nu lucrează sub îndrumare, nu mețineți poziția mai mult de 2–3 minute. La cel mai mic semn de disconfort, reveniți la poziția inițială).

4. Nu trebuie contractată decât musculatura angajată direct în realizarea și menținerea poziției, toți ceilalți mușchi rămânând relaxați.
5. Atenția trebuie concentrată asupra executării posturii, asupra menținerii ei, cât și asupra respirației corecte.
6. Revenirea trebuie să se facă lent și gradat.

7. Între două poziții este absolut necesară o perioadă de relaxare, care poate dura de la câteva secunde până la un minut.

8. Atunci când suntem grăbiți, este preferabil să reducem numărul pozițiilor decât să le executăm în grabă, neglijent.

9. Este de dorit să se păstreze totdeauna aceeași ordine de executare a exercițiilor.

În Hatha-Yoga ordinea de executare a pozițiilor nu este întâmplătoare, ci reprezintă rodul unei experiențe străvechi. Fiecare poziție o completează sau o accentuează pe cea precedentă ori produce o contrabalansare a efectelor.

În literatura de specialitate se găsesc multe serii sau cicluri de asane. Le recomandăm celor care lucrează independent să respecte cu strictețe indicațiile date de autorii lucrării pe care o utilizează.

Abia după o practică îndelungată se pot selecta acele exerciții de care are nevoie un anumit individ, pe măsura rafinării sensibilității interioare a organismului.

Dacă pozițiile sunt practicate la întâmplare se pot anula efectele lor pozitive sau se pot induce chiar efecte negative.

10. După terminarea seriei de exerciții se face totdeauna o relaxare generală a organismului.

Prezentăm în continuare două cicluri (succesiuni) de asane propuse de cunoscute centre de Hatha-Yoga:

I. Ciclul propus de Centrul Sivananda Yoga Vedanta cuprinde:

1) Stând pe cap

Se poate executa seria începând cu exercițiul 2.

2) Lumânarea (stând pe omoplați)

- 3) Plugul (stând pe omoplați cu picioarele peste cap)
- 4) Jumătate pod
- 5) Peștele
- 6) Cleștele
- 7) Cobra
- 8) Greierele
- 9) Arcul
- 10) Răsucirea coloanei (torsionare)
- 11) Poziția tringhiului
- 12) Relaxare

II. Ciclul propus de Centrul Rishkesh (prezentat de A. Van Lysebeth):

- 1) Lumânare — 1 minut
- 2) Plug — 2 minute
- 3) Peștele — 1 minut
- 4) Cleștele — 2 minute
- 5) Cobra — 1 minut
- 6) Greierele — 1 minut
- 7) Arcul — 30 secunde
- 8) Răsucirea coloanei (torsionare) — 1 minut
- 9) Stând pe cap — de la 1 la 10 minute
- 10) Masajul organelor abdominale — 1–2 minute

11) Exerciții de respirație — 3 minute

12) Relaxare — 3 minute

Exercițiile de concentrare a atenției au fost descrise la capitolul despre Atenție.

Regimul alimentar

În lucrările de Hatha-Yoga, mai ales în cele aparținând autorilor indieni, este indicat un regim vegetarian celor care practică asemenea exerciții. Acest lucru a stârnit discuții printre medicii și specialiștii în dietetică din Europa și Statele Unite, care au remarcat, pe bună dreptate, faptul că între Orient și Occident există mari deosebiri de climă și de tradiție alimentară. De asemenea, marea majoritate a occidentalilor care practică Yoga nu urmăresc obținerea unor performanțe superioare în acest domeniu, actualizarea unor disponibilități latente ale ființei umane, ci se rezumă la practicarea anumitor elemente ale sistemului, care s-au dovedit utile în creșterea rezistenței la stres, prevenirea îmbolnăvirilor și îmbunătățirea randamentului în activitatea profesională, școlară sau sportivă. Din acest motiv, în lucrările de Hatha-Yoga scrise de autori occidentali, prescripțiile legate de regimul alimentar nu mai sunt atât de rigide. Am selecționat câteva indicații cu privire la regimul alimentar după Indra Devy (1955), indicații care ni s-au părut mai ușor de aplicat.

Trebuie însă subliniat că sportivii de înaltă performanță, care au un consum energetic crescut față de omul obișnuit, trebuie să urmeze în primul rând indicațiile medicilor sportivi, luând ceea ce li se potrivește din recomandările prezentate mai jos.

1. Nu există o dietă universală pentru toată lumea. În stabilirea dietei este bine să ținem seama de vârstă, de specificul activității și de starea de sănătate a organismului, consultând pe cât posibil medicul.
2. Reduceți mâncărurile prăjite, pentru că ele irită stomacul și digestia durează mai mult.

3. Nu mâncați prea mult. Nu cantitatea de alimente contează, ci numai ceea ce se asimilează. Nu consumați prea multe alimente la o masă, pentru că îngreunați sarcina stomacului.
4. Consumați, dacă organismul permite, cât mai multe fructe și legume crude, fără să le curățați de coajă. Sunt, de asemenea, indicate sucurile de legume sau fructe.
5. Din regimul dumneavoastră alimentar nu trebuie să lipsească laptele și produsele lactate, mierea, nucile, cerealele, salatele.
6. Nu aruncați apa în care au fost fierte legumele, pentru că aceasta conține săruri minerale utile organismului.
7. Nu faceți abuz de făinoase (nu se consumă la aceeași masă pâine, cartofi și macaroane) și dulciuri.
8. Nu mâncați prea repede, mestecați bine alimentele. Nu uitați că digestia începe din cavitatea bucală.
9. Reduceți alimentele excitante (alcool, ceai, cafea, cacao) și condimentele.
10. Nu consumați mâncăruri prea acre, prea sărate sau prea iuți, prea fierbinți sau prea reci.
11. Micul dejun trebuie să fie ușor, pentru a trimite sângele la creier și nu la stomac, iar cina trebuie consumată înainte de apusul soarelui, pentru a nu încărca stomacul peste noapte.
12. Apa se consumă cu o jumătate de oră înainte sau după masă și, pe cât posibil, nu în timpul mesei.
13. Exercițiile Hatha-Yoga se execută aproximativ la o oră și jumătate după o masă ușoară și la patru ore după o masă copioasă.

Cum se pot aplica unele elemente Hatha-Yoga în pregătirea sportivilor de performanță?

Exercițiile din sistemul Hatha-Yoga s-au dovedit utile în menținerea și ameliorarea stării de sănătate, în creșterea rezistenței la factori stresanți de orice fel, în creșterea capacității de efort a organismului.

Aplicarea lor în procesul de antrenament sportiv trebuie făcută însă cu multă atenție de către antrenor, în funcție de specificul efortului și de particularitățile individuale ale sportivilor. De asemenea, este necesară îmbinarea acestor exerciții cu elemente de relaxare (antrenament autogen sau psihoton) și cu tehnicile de antrenament mental.

În cele ce urmează vom da numai unele indicații cu caracter general, lăsând loc creativității antrenorului și sportivului.

a) Exercițiile de respirație se pot utiliza:

- înainte de antrenament sau concurs, pentru înviorare și reducerea supraîncordării emoționale;
- în timpul antrenamentului sau concursului (în pauze) pentru diminuarea oboselei;
- după antrenament sau concurs, combinate cu exercițiile de relaxare, pentru refacere după efort.

Este deosebit de utilă combinarea exercițiilor de respirație cu formule sugestive, în vederea unei mai bune autoreglări a stărilor psihice ale sportivilor.

b) Ciclul „Salutul soarelui“, prin acțiunea sa asupra întregii musculaturi și a sistemului articular, prin îmbinarea armonioasă a mișcării cu respirația, poate fi introdus printre exercițiile de încălzire.

c) Posturile (asanele) sunt utile în fazele de refacere a organismului după efort. Dacă timpul permite, este indicat să se utilizeze „cicluri“ de exerciții după modelul celor prezentate de noi sau după lucrări de specialitate. În lipsă de timp se pot executa două–trei poziții, antrenorul urmărind, pe cât posibil, ca acestea să aibă efecte compensatorii în raport cu efortul specific realizat de sportiv.

d) Exercițiile de concentrare a atenției se pot îmbina în mod fericit cu exercițiile de relaxare și cu antrenamentul mental. Este de dorit ca acestea să fie practicate mai ales în fazele de învățare, în perioadele mai liniștite ale pregătirii sportivului.

Atunci când sportivul și-a însușit bine tehnica, el o poate utiliza individual, ori de câte ori simte nevoia.

e) Deși exercițiile Hatha-Yoga și-au dovedit efectele pozitive de-a lungul secolelor, nu trebuie să așteptăm „minuni“ de la aceste sisteme. Rezultatele se vor instala sigur, dar numai în urma unui efort perseverent. De asemenea, este inutil să sperăm o creștere a performanței numai prin aceste metode psihofiziologice, acolo unde există deficiențe în pregătirea specifică.

f) Aceste metode nu dau rezultate decât dacă sportivul aderă în mod conștient la ele, practicarea lor mecanică, fără aport psihic le reduce în mod vizibil eficiența.

g) Pentru acei sportivi care sunt interesați să practice și individual aceste exerciții, în timpul liber, dăm câteva indicații:

- exercițiile Hatha-Yoga se practică într-o încăpere liniștită, evitându-se în special hainele strâmte, care jenează organismul;
- nu trebuie să se exerseze niciodată cu stomacul încărcat sau după consum de substanțe excitante (alcool, ceai, cafea);
- dacă este posibil, este bine să se lucreze întotdeauna la aceeași oră, pentru a crea organismului un reflex condiționat. Se poate lucra dimineața la trezire, cu condiția să nu fim presați de timp, sau seara înainte de culcare;
- o ședință de Hatha-Yoga este bine să înceapă și să se încheie cu o scurtă relaxare;
- între executarea posturilor se recomandă introducerea unor momente de relaxare și exerciții respiratorii;
- mai ales în etapele de început ale practicării se impune respectarea succesiunii exercițiilor, care poate fi găsită în diverse lucrări de specialitate;
- sunt contraindicate exercițiile de respirație cu apnee prelungită, care se execută numai după un antrenament suficient;
- posturile trebuie exersate în mod gradat, începând cu 10 secunde și mergând până la 2–3 minute. Depășirea acestei durate de executare a unei poziții este permisă doar în cazul în care beneficiați de îndrumare adecvată.

Hipnoza și marea performanță

Considerată un fenomen spectaculos, hipnoza este, de fapt, doar o formă de reglare a stărilor psihice. În cadrul ei, subiectul, condus de sugestiile terapeutului, experimentează anumite stări psihice pe care nu le-ar fi putut obține prin alte metode. Denumite de unii autori stări modificate de conștiință, acestea se bazează pe un proces de direcționare și concentrare a atenției.

Fiecare individ a trăit fenomene similare cu cele din timpul hipnozei: citind o carte interesantă sau privind un film de aventuri, suntem adesea atât de concentrați, încât ignorăm ce se petrece în jurul nostru.

Majoritatea specialiștilor sunt de acord că hipnoza este doar o stare mai profundă de relaxare.

Înainte de a aborda problematica utilizării hipnozei ca metodă de autoreglare a stărilor psihice ale sportivilor, vom examina câteva aspecte cu caracter general, referitoare la hipnoză.

Hipnoza este definită de specialiști ca o stare indusă, de regulă, în mod artificial, asemănătoare cu somnul, dar diferită de acesta din punct de vedere fiziologic, o stare caracterizată prin sugestibilitate crescută, având ca rezultat introducerea unei serii de modificări senzoriale, perceptive, mnezice și motorii mai ușor decât în stare normală (după Weitzenhoffen, 1963).

Starea subiectului, numită și transă hipnotică, este indusă prin concentrarea asupra unui obiect de dimensiuni mici (de preferință strălucitor), asupra unui stimul monoton (pendul, metronom), asupra unei anumite zone a corpului (de pildă, concentrare asupra punctului situat între sprâncene) și prin administrarea de către terapeut a unor formule sugestive de calm, relaxare, somnolență.

În timpul hipnozei pot fi induse o serie de modificări ale proceselor psihice și ale comportamentului, care îmbracă aspecte pozitive sau negative, în funcție de conținutul sugestiilor administrate (Gheorghiu, 1977).

Astfel, pot fi realizate modificări ale proceselor psihice:

a) modificări ale sferei senzoriale: iluzii (perceperea distorsionată a unor obiecte reale), halucinații (percepții fără obiect real);

b) modificări prosexice: în hipnoză se produce o orientare selectivă a atenției, care este îndreptată precumpănitor asupra aspectelor sugerate de terapeut;

c) modificări mnezice: se poate obține prin hipnoză fie amnezie (uitarea totală sau parțială a unor obiecte, evenimente) fie, dimpotrivă, hipermnezie sau accentuarea funcției mnezice (subiectul reține și redă mai ușor materialul memorat);

d) modificări în sfera gândirii: în urma inducției hipnotice poate funcționa uneori ceea ce specialiștii numesc logica transei, care îl face pe subiect să accepte, ca fiind logice, situații pe care în stare normală nu le-ar accepta. (De pildă, subiectul care, în urma sugerării regresiei de vârstă, se comportă ca un copil de 5 ani, poate în același timp să „converseze” nestingherit cu actualii colegi de echipă);

e) modificări în sfera motorie: relaxare musculară, acțiuni automate, rigiditatea corpului, menținerea unor poziții incomode, modificarea întregului comportament al subiectului;

f) modificări în sfera afectivității: aceasta capătă conținut în funcție de sugestiile terapeutului. De regulă, majoritatea subiecților interogați afirmă că trăiesc, în hipnoză, o stare afectivă pozitivă.

Sugerarea stărilor descrise mai sus nu se realizează, de regulă, în clinică, decât în scopuri didactice, demonstrative sau pentru verificarea gradului de profunzime a stării în care se află subiectul. De asemenea, trebuie făcută precizarea că sugestiile cu caracter terapeutic sau de optimizare a comportamentului pot fi administrate cu succes într-o stare de transă ușoară. Psihologul suedez Uneståhl (1987,1990) arată că în ultimii ani hipnoza a fost definită ca o comutare la nivelul emisferelor cerebrale, ea constând din activarea emisferei drepte și dezactivarea emisferei stângi.

Autorul arată că această încercare de definire pare să aibă o bază reală, deoarece starea hipnotică este caracterizată prin modificări ale percepției, ale procesului de gândire (mai puțină logică și analiză critică, mai redusă testare a realității și

mai multă „logică a transei, creativitate, sugestibilitate“), prezența altor forme de expresie (mai mult imagini decât cuvinte) și a altor modalități de prelucrare a informației (procese simultane și paralele în loc de procese liniare).

Dar, deoarece localizarea cerebrală a multor funcții psihice este încă discutabilă, Unestăhl susține că ar fi încă prematur să definim hipnoza ca pe o comutare emisferică. El propune în schimb abordarea acesteia din perspectiva a două modalități distincte ale conștiinței: modul D (dominant) și modul A (alternativ). Acesta din urmă este caracteristic stării hipnotice.

Modurile conștiinței și activitatea (după Unestăhl)

Autorul menționat consideră că modul alternativ al conștiinței este propice pentru performanțele umane de vârf în artă, sport și alte domenii de activitate, deoarece performanțe înalte par să implice modificări ale modului de gândire (care ar trebui să fie mai puțin paralizat de analiza critică), memorie (amnezie, hipermnezie), percepție (derulare lentă a evenimentelor, mărirea sau micșorarea dimensiunii obiectelor), procese informaționale paralele, toate acestea fiind caracteristice pentru starea hipnotică.

În starea ideală propice pentru performanță, autolimitările impuse sunt pentru moment uitate, performerul având momente de autodepășire a propriilor posibilități.

Tabelul 8.4. Două modalități distincte ale conștienței

■

Modul D (dominant)
Logică Gândire analitică Testarea realității Tactică, planificare Evaluare Spirit cr
Stare normală de conștiință

■

Hipnoza are o serie de aplicații în clinică și în alte domenii de activitate (sport, învățare, tratamentul tracului de scenă etc.)

În clinică, ea se aplică mai ales în următoarele situații:

- în chirurgie (pentru realizarea unor intervenții chirurgicale fără anestezie când subiectul prezintă intoleranță la anestezice sau când acestea lipsesc);
- urgențe medicale în luptă, în zone izolate etc.; pentru reducerea anxietății preoperatorii; pentru asigurarea unei mai bune evoluții postoperatorii;
- pentru combaterea durerii: în stomatologie; pentru nașterea fără dureri; în migrene; în boli cronice;
- în tratamentul unor afecțiuni psihosomatice care vizează aparatele cardiovascular, respirator, digestiv sau sistemul endocrin (tahicardie, hipertensiune arterială, vărsături, colici, colite, astm bronșic, tulburări sexuale, obezitate);
- în afecțiuni dermatologice (prurit, psoriazis, reacții alergice);
- în recuperarea unor deficiențe motorii produse de accidente vasculare sau traumatisme;
- în psihoterapia nevrozelor (a tulburărilor de tip fobic, a insomniilor, a anxietății, a tulburărilor de atenție și memorie);
- în psihoterapia alcoolismului, fumatului și a altor forme de toxicomanie;
- în optimizarea performanțelor umane (în antrenamentul sportivilor, astronautilor și al altor categorii de persoane care lucrează în condiții speciale).

Contrar opiniei generale conform căreia subiecții hipnotizați ar fi mai puțin inteligenți și cu voință slabă, cercetările au demonstrat că, dimpotrivă, voluntarii pentru hipnoză se caracterizează prin inteligență mai ridicată, anxietate mai redusă, dominanță mai mare și prejudecăți mai puține.

Cunoscutul psiholog american Hilgard (1968) caracterizează subiecții cu

hipnotizabilitate ridicată ca fiind persoane cu trăiri subiective mai bogate, în care sunt profund implicați, sunt căutători de experiențe noi, au o atitudine favorabilă față de hipnoză, sunt interesați în cunoașterea problematicii vieții psihice, au în general o atitudine și o orientare activă în raport cu existența, își acceptă impulsurile interioare și nu se tem să suspende, pentru un timp, testarea realității.

Hipnoza în sport

La ora actuală, utilizarea hipnozei nu este admisă în timpul concursului sportiv, dar este tot mai mult folosită în țările cu tradiție în sport în pregătirea psihologică din perioadele de antrenament, ca metodă de reglare a stărilor psihice.

Primele încercări de aplicare a hipnozei în sport pentru tratarea tracului competițional s-au înregistrat în anul 1960, după J. O. de la Roma (Gosaku Naruse, 1974).

Un pas înainte l-a reprezentat preocuparea de a lămurii în ce măsură deprinderile și abilitățile motrice pot fi influențate prin hipnoză.

Tot în 1960, Ikai a demonstrat experimental că durata de menținere a brațului în extensie poate fi mărită în mod semnificativ prin hipnoză, iar un alt autor, Tomita (1966), a arătat că în unele cazuri abilitățile motrice pot fi crescute prin hipnoză, în timp ce în altele nu.

Psihologii sportivi au utilizat cu succes hipnoterapia în sportul de înaltă performanță. Rojnov (1979), Slobodeanik (1963), Buli (1968, cit. Nekrasov), Hudatov, Likkenhein, Frester (1985) au utilizat tehnica sugestiei fracționate care constă în aceea că la 2–3 minute după inducția hipnotică, sportivul este trezit, interogat în legătură cu ceea ce a simțit și apoi rehipnotizat. La a doua inducție se obține un grad mai mare de profunzime a stării hipnotice. În funcție de situație, autorii recomandă, după cea de-a doua inducție, trecerea la terapia propriu-zisă în cadrul căreia se rezolvă problemele sportivilor cu ajutorul tehnicii „sugestiilor țintite“.

Nekrasov, Hudatov, Likkenheim și Frester (1985) recomandă utilizarea în sport a unei variante a metodei „sugestiei fracționate”, pe care o denumesc „tehnica reportajului”. Potrivit acestuia, sportivului i se sugerează starea de relaxare, de liniște și concentrare a atenției asupra vocii terapeutului. După instalarea stării descrise, terapeutul schimbă tipul de contact: vocea lui redevine obișnuită și într-un stil clar, precis, de reportaj, descrie situația pe care trebuie să și-o imagineze sportivul aflat în hipnoză. De pildă, pentru a îmbunătăți tehnica de recuperare a mingii care a ricoșat lovind panoul de baschet, se utilizează următorul instructaj: „Ești pe teren, mingea este în joc, pasă, mingea e la adversar... atac la panoul nostru... încă o încercare... insucces... luptă pentru minge etc.”. Vocea terapeutului trebuie să fie foarte naturală. Instrucțiunile durează aproximativ 2 minute, după care se sugerează din nou o stare de liniște, relaxare, destindere. Dacă este posibil, revenirea la starea de relaxare trebuie motivată logic, ca de pildă: „ai fost schimbat de pe teren; te odihnești... intri într-o stare de relaxare, de calm, de pace”.

După trezirea sportivului din starea de hipnoză se analizează, împreună cu acesta, stările trăite și i se dă ca temă de antrenament mental să repete singur, în stare de relaxare, ceea ce a învățat împreună cu psihologul.

Tehnica reportajului este eficientă numai când psihologul sportiv cunoaște bine și comentează corect situația sportivă.

Hipnoza poate fi utilizată în sport pentru rezolvarea mai multor situații. Astfel, Nideffer (1967) arată că aceasta se folosește pentru:

- 1) tratamentul tracului competițional prin metoda catharsisului afectiv (retrăirea mentală în stare de hipnoză a sentimentelor asociate cu o experiență traumatică din trecut);
- 2) utilizarea imaginației dirijate pentru creșterea încrederii în sine prin retrăirea mentală a unor evenimente trecute (pozitive);
- 3) sugestii analgezice pentru diminuarea durerii produse de traumatisme;
- 4) sugerarea relaxării pentru reducerea încordării emoționale din timpul competiției;
- 5) sugestii pentru creșterea capacității de concentrare și direcționare a atenției în situații de criză;

6) sugestiile de amnezie pentru a-i face pe sportivi să uite experiențele defavorabile performanței.

Gosaku Naruse (1974) încearcă o sistematizare a aplicațiilor posibile ale hipnozei în sport:

I. Tratatamentul tracului competițional prin:

- 1) relaxare fizică și psihică;
- 2) detașare de stimuli perturbatori (izolare de condițiile de competiție);
- 3) retrăirea mentală a situației competitive;
- 4) încălzirea fizică și psihică;
- 5) catharsis afectiv;
- 6) formarea unui „ego“ auxiliar al sportivului.

II. Optimizarea funcționării deprinderilor motrice prin concentrare de tip hipnotic.

III. Construirea unor seturi mentale referitoare la competiție:

- 1) cu privire la funcționarea deprinderilor motrice;
- 2) cu privire la adversar;
- 3) cu privire la spectatori;
- 4) cu privire la viitorul meciului;
- 5) cu privire la întreaga situație de concurs;
- 6) cu privire la propriul eu de luptător.

IV. Formarea și menținerea celei mai bune condiții de luptă, care înseamnă:

- 1) Formarea unei atitudini mentale stabile prin:

- antrenament autogen;
- exersarea autocontrolului în orice situație.

2) Menținerea celei mai bune stări psihice pentru competiție prin:

- controlul fluctuațiilor de bioritm;
- inhibarea și neutralizarea factorilor negativi de descurajare prin:
 - relaxare;
 - izolare;
 - inducție hipnotică;
 - eliberare de emoții negative;
 - eliberare de informații și amintiri negative.

3) Întărirea rolului factorilor pozitivi ai ambianței.

V. Dezvoltarea unor deprinderi fizice și mentale solicitate de competiție prin:

1) Autoobservarea punctelor slabe și tari ale execuției proprii.

2) Stăpânirea dinamicii de relaxare — încălzire psihică rapidă.

3) Exersarea deprinderilor motrice pentru competiție prin:

- analizarea conștientă a celei mai eficiente succesiuni de mișcări;
- solicitarea mentală a deprinderilor motrice fără conștientizarea lor, în stare de hipnoză.

După opinia noastră, obiectivele principale ale pregătirii psihologice a sportivilor care se pot realiza cel mai bine cu ajutorul hipnozei sunt:

1. Reducerea emoțiilor negative și a anxietății competiționale.
2. Creșterea rezistenței la stres și întărirea eului.

3. Înlăturarea barierelor psihice: teama de un anumit adversar, teren, situație, teama de eșec, de cifră (rezultat) etc.

4. Antrenamentul mental pentru:

- învățarea mai rapidă a deprinderilor motrice;
- perfecționarea deprinderilor motrice;
- recuperarea deprinderilor motrice după accident sau îmbolnăvire;
- familiarizarea sportivului cu situația competițională.

În utilizarea sugestiilor hipnotice în pregătirea sportivilor trebuie să se țină seama de câteva aspecte:

1. Se impune o foarte bună colaborare între psiholog, sportiv și antrenor; sugestiile trebuie să fie elaborate împreună cu aceștia, ca rezultat al unor discuții și analize colective. Psihologul singur, chiar dacă cunoaște conținutul activității sportive, poate uneori să administreze sugestii eronate.

2. Sportivii trebuie să fie convinși de utilitatea metodei și să se obișnuiască să-și observe dinamica stărilor psihice.

3. Majoritatea autorilor recomandă înlocuirea termenilor de hipnoză și sugestie, care au suferit mult influența negativă a literaturii științifico-fantastice, cu termenii de relaxare profundă, reglare și autoreglare a stărilor psihice.

4. Psihologul trebuie să se comporte în așa fel încât sportivul să fie convins că el face totul singur, că responsabilitatea pregătirii îi revine în întregime.

5. Este indicat ca înaintea inducției hipnotice să i se explice sportivului în ce constă metoda și care sunt avantajele ei, iar după încheierea ședinței să se poarte cu el o discuție în cadrul căreia să se analizeze trăirile pe care le-a avut.

Pentru exemplificare vom prezenta în paginile următoare unele aspecte ale aplicării hipnozei în pregătirea psihologică a lotului olimpic de tir, aflat în cantonament în preajma Jocurilor Olimpice de la Seul, în perioada aprilie–august 1988.

Am utilizat hipnoza ca una dintre metodele de reglare a stărilor psihice ale sportivilor, aceasta fiind inclusă în cadrul unui sistem complex de metode de pregătire psihologică.

Am decis să includem și tehnica hipnozei în procesul de pregătire psihologică a sportivilor din următoarele motive:

- am acumulat o experiență pozitivă cu sportivii din această ramură de sport în utilizarea antrenamentului autogen al lui Schultz, ca și a antrenamentului psihoton (de relaxare-activare), aceste metode fiind aplicate de către lotul de tir încă din perioada pregătirii pentru Jocurile Olimpice de la Moscova (1980) și de la Los Angeles (1984);
- din observarea comportamentului sportivilor în timpul antrenamentului și în concurs am putut observa că mulți dintre sportivi aveau un grad înalt de sugestibilitate (sportivii obișnuiau să poarte numai un anumit echipament pe care îl considerau norocos, evitau numărul 13, purtau amulete etc.). Această presupunere a fost confirmată și de aplicarea unor teste de sugestibilitate;
- majoritatea sportivilor din lot prezentau un grad crescut de anxietate măsurată atât cu ajutorul chestionarului Cattell, cât și prin probe proiective.

Ținând seama de aceste observații, am aplicat pe 10 trăgători (6 bărbați și 4 femei) scala de hipnotizabilitate Harward a lui Shor și Orne (1962). Am selecționat 4 sportivi cu scoruri ridicate (9–10 puncte din 12 posibile), cărora le-am aplicat metoda hipnozei. În cazul celorlalți sportivi am utilizat alte metode, cele mai importante fiind tehnicile de relaxare.

Am organizat 3–4 ședințe pe săptămână, durata unei ședințe fiind de 40–50 de minute. După încheierea ședinței, am discutat cu fiecare sportiv în legătură cu stările trăite. S-a lucrat individual, utilizându-se tehnica de inducție prin fixare.

Metoda a cuprins următoarele părți:

a) Sugestii terapeutice date în stare de hipnoză pentru:

- întărirea eului;
- creșterea încrederii în sine;

- minimalizarea importanței competiției pentru reducerea anxietății competiționale;
- înlăturarea fricii de adversar.

Ca exemplificare prezentăm două dintre formele sugestive utilizate:

- „situația de concurs este asemănătoare cu cea din antrenament“;
- „adversarul îmi este indiferent, lupt doar cu mine însumi“.

b) Antrenamentul mental în stare de hipnoză, având ca obiectiv repetarea mentală a execuției perfecte.

Astfel, după inducția hipnotică, sportivul este instruit să se vadă pe sine într-o poziție perfectă de tragere, cu o concentrare excepțională, o luciditate perfectă, realizând o declanșare perfectă a focului, punctând cu un decar central.

Am insistat în mod special asupra repetării mentale a finalei probei unde stresul este foarte mare pentru sportivi (primii sportivi mai trag un număr de focuri după terminarea probei și există posibilitatea să se modifice clasamentul inițial).

c) Metoda desensibilizării prin tehnica imaginației dirijate.

De pildă, unul dintre sportivi a dezvoltat o reacție fobică față de un anumit adversar, fiind convins că va pierde dacă va concura cu acest sportiv. Pentru a rezolva situația, i-am solicitat în stare de hipnoză să-și imagineze că se află pe poligonul de tragere, că trage lângă adversarul de care se teme și câștigă concursul.

d) Metoda abreacției prin retrăirea pe plan mental a unor evenimente competiționale traumatizante. Un sportiv specializat în proba de pistol-viteză a scăpat o siluetă la seria de 4 secunde, pierzând locul I la un concurs important; întâmplarea l-a iritat foarte serios, aceasta fiind considerată o greșeală mare făcută de obicei de sportivii cu mai puțină experiență. I-am sugerat sportivului respectiv să retrăiască în hipnoză situația stresantă și după aceea i-am administrat sugestii de minimalizare a semnificației acesteia.

e) Sugestii posthipnotice. Ținând seama de faptul că pregătirea psihologică nu putea continua și în imediata apropiere a Jocurilor Olimpice, la care psihologul

nu putea fi prezent, am utilizat sugestii posthipnotice, ca de pildă:

„Când intri pe stand și atingi arma, intri într-o stare de calm și de luciditate perfectă“.

Sportivii au fost, de asemenea, instruiți să practice independent antrenamentul psihoton. (I. Holdevici, cercetări personale).

Desigur, trebuie subliniat faptul că pregătirea psihologică nu este decât un auxiliar care contribuie la obținerea unor bune rezultate, ea neputând suplini pregătirea sportivă propriu-zisă. Cunoscutul psiholog sportiv rus Gorbunov (1986) ne pune la dispoziție un model de utilizare a hipnozei în sport:

Nimic nu vă tulbură. Închideți ochii. Tot trupul se destinde în mod plăcut. Fața este relaxată. Fruntea..., ochii..., obrații..., maxilarele sunt relaxate. Buzele moi sunt complet relaxate. Fața este ca o mască. Brațele se destind. Degetele sunt relaxate. Măinile se destind, se relaxează tot mai mult. Antebrațele se destind... brațele se destind, se relaxează. Brațele zac relaxate, complet relaxate, grele ca de plumb.

Gâtul și ceafa sunt relaxate. Umerii și spatelul sunt deconectați. Capul este complet relaxat. Picioarele se destind. Degetele picioarelor... labele picioarelor. Genunchii se destind... coapsele se destind, se relaxează. Picioarele sunt complet relaxate. Capul se sprijină complet liber și lejer, complet relaxat. Pieptul și abdomenul sunt deconectate. Abdomenul este moale și relaxat. Respirația este profundă și calmă.

O greutate plăcută se răspândește în trupul relaxat. Cu greutatea lor relaxată, brațele apasă pe saltea. Tot trupul este greu, tot mai greu, greu ca plumbul.

O căldură plăcută inundă trupul relaxat. Brațele se încălzesc... picioarele se încălzesc, ca sub jetul mângâietor al unui duș cald. O căldură plăcută pătrunde în fiecare mușchi.

În jurul vostru este din ce în ce mai multă liniște, din ce în ce mai mult întuneric. Doar vocea mea există. Vocea mea vă liniștește, vă adoarme. Pe parcursul întregii ședințe veți percepe vocea mea într-o plăcută și profundă stare de toropeală. Cu fiecare sunet al vocii mele, starea de toropeală și somnolență devin

tot mai adânci, sunteți cuprinși din ce în ce mai mult de ele. Acum încep să număr până la „cinci“ și o să vă cuprindă un somn plăcut, liniștit, adânc (pauză de două minute).

Unu — tot trupul este complet relaxat. Tot mai puține zgomote ajung până la voi. Zgomotele sunt pentru voi total lipsite de semnificație. Totul este indiferent... totul... totul devine mai liniștit, totul se cufundă într-o liniște adâncă (pauză de un minut).

Doi — în capul vostru se formează o ceață ușoară. Ceața se intensifică, devine tot mai densă, se îngroașă tot mai mult. Ceața stării de obnubilare vă învăluie conștiința. Nicio forță, nicio dorință nu vă însuflețește. Vă cuprinde o somnolență de neînvinș. Totul se calmează... totul... adoarme (pauză de un minut).

Trei — auziți vocea mea. Ajunge la voi de la mare distanță și vă calmează, vă adoarme profund. Tot timpul veți auzi vocea mea în această stare agreabilă de amurg intens. Cu fiecare sunet al vocii mele, cu fiecare respirație, somnul vostru devine tot mai profund, tot mai netulburat (pauză de un minut).

Patru — această stare, această liniște este foarte folositoare pentru voi. Ea cuprinde întregul vostru trup. Se odihnește profund întregul vostru sistem nervos. Vă dă târcoale un somn adânc. Nu puteți să vă opuneți lui...

Cinci — somn... somn. Dormiți netulburați, dormiți. Cu fiecare respirație, cu fiecare minut ce se scurge, vi se adâncește somnul, se tot adâncește... (pauză de 15–20 de minute).

Vă odihniți profund relaxat. Această refacere este cât se poate de oportună pentru voi. Fiecare mușchi își revine, fiecare celulă a organismului vostru se reface. Își revine și sistemul vostru nervos. Acum, sistemul vostru nervos este apt să preia sugestiile mele. Dormiți profund, dar prin starea voastră crepusculară trec deslușit toate sugestiile mele atât de folositoare vouă. Dormiți adânc, adânc (pauză de un minut).

Vă sugerez...

În continuare se pronunță imperativ, la persoana a doua, o listă anume întocmită

de sugestii după modelul prezentat mai jos, ultima sugestie fiind mereu aceeași. Gorbunov face precizarea că sugestiile prezentate de el pot fi utilizate nu numai în hipnoză, ci și în stare de simplă relaxare.

Elaborarea sugestiilor are la bază o activitate complexă de colaborare a antrenorului cu psihologul și cu sportivul în cauză. Pentru alcătuirea lor sunt necesare cunoștințe ample și detaliate cu privire la specificul disciplinei sportive și mai ales la starea sportivului în diferitele momente ale antrenamentului și concursului. Sugestiile nerealiste, prost formulate, capabile să genereze comportamente nedorite sau care nu țin seama de unele detalii ale tehnicii sportive nu trebuie utilizate.

Autorul prezintă o listă de sugestii (pot fi utilizate și ca autosugestii) pe care le-a găsit utile în rezolvarea unor probleme concrete ale pregătirii psihologice a înotătorilor, multe dintre ele putând fi transferate și altor discipline sportive, predominant ciclice. Menționăm câteva dintre acestea:

Sugestii care asigură atitudinea precompetițională adecvată, „certitudinea calmă a întrecerii“.

1. Pornesc cu deplină convingere lăuntrică la întrecere.
2. Întrecerea este pentru mine o zi de sărbătoare, sărbătoarea elanului meu, a energiei și curajului meu.
3. M-am antrenat mult și temeinic. Starea antrenamentului meu s-a ameliorat simțitor, posibilitățile mele au atins un nivel superior.
4. Am făcut tot ce era necesar, am executat totul la calitatea care mi-a fost solicitată. Antrenorul este calm și ferm convins că voi realiza ceea ce m-a învățat.
5. În curând va fi o mare sărbătoare sportivă. O aștept cu bucurie. Știu că ea va stârni în mine un mare entuziasm și un elan general.
6. Știu că sunt pregătit excepțional. Aștept calm clipa în care voi putea să valorific în practică această pregătire. Aștept șansa de a afla fericirea întrecerii.
7. Pot să spun despre mine, pe bună dreptate, că am parcurs calea dură a competițiilor sportive, că am devenit un luptător oțelit. Dispun de-acum de o

experiență cuprinzătoare în ceea ce privește participarea cu succes la întrecerile decisive.

8. Odată cu apropierea competițiilor, manifest o încredere în mine tot mai mare, calm și sânge-rece, ușurință, destindere și capacitatea de rezistență în orice situație.

9. La competiții se pot întâmpla fel de fel de lucruri, dar, orice s-ar ivi, îmi voi păstra cumpătul. Dificultățile nu vor face decât să mă îndemne la o și mai mare angajare a forțelor mele, la o concentrare maximă și o mobilizare puternică pentru starturile care urmează.

10. Voi reacționa calm, absolut calm, în toate situațiile care se vor ivi pe parcursul întrecerilor.

11. Siguranță calmă, certitudine calmă a întrecerii — iată starea care mă va stăpâni în timpul competițiilor.

12. Cu cât întrecerea va fi mai complicată și mai istovitoare, cu atât mai energic voi acționa pentru a birui. Calm și plin de încredere în steaua mea, voi pași în luptă.

13. Cu cât se apropie mai mult această sărbătoare a sportului, cu atât mai puțin îmi pasă de rezultat. Voi alunga orice gând legat de el și de locul pe care îl voi ocupa în competiție.

14. Când mă gândesc la întreceri, mă simt cuprins de entuziasm și de avânt, îmi imaginez activitatea care mă așteaptă ca pe o activitate bună, am gânduri despre ce este de făcut și cum este mai bine de făcut.

15. La rezultatul participării mele mă voi gândi doar cu puțin timp înaintea startului. Dar atunci acest gând va reprezenta un îndemn puternic, îmi va mobiliza toate rezervele mele și le va angaja pentru câștigarea întrecerii.

16. La start simt o surescitare care se transformă în disponibilitate pentru luptă. Această stare de spirit, de o intensitate rar întâlnită, mă face să mă mobilizez la maximum și să ating în timpul întrecerilor limita superioară a posibilităților mele.

17. Pun la bătaie toate forțele mele — până și ultimele. Pot să savurez

disponibilitatea mea de luptă, voința mea de luptă și îndrăzneala mea, mă pricep să mă depășesc pe mine însumi, să înving timpul și să-mi înfrâng rivalii.

18. Cu fiecare zi care trece, marcând apropierea competiției, mă simt mai bine. În ziua startului voi atinge culmea formei mele sportive.

19. Voi fi relaxat și degajat în raporturile mele. Totul o să-mi facă plăcere, să mă încânte.

20. Voi fi liniștit și sigur de mine și voi îndeplini, cu un înalt spirit combativ, tot ce se așteaptă de la un sportiv de înaltă clasă.

Este evident că, din multitudinea modelelor de sugestii prezentate, se vor selecționa doar câteva care răspund mai bine problematicii sportivului în cauză. După încheierea administrării sugestiilor cu caracter specific, terapeutul spune:

Sugestiile mele au pătruns adânc în creierul vostru somnolent și se vor consolida, în timpul somnului vostru liniștit, într-un program de acțiuni și evenimente viitoare. Toate aceste sugestii vor fi realizate integral în cursul zilei de azi (la antrenamentul de seară, în zilele următoare, cu prilejul competițiilor care stau în fața voastră etc.). Dar azi mai avem încă mult timp pentru a dormi. A dormi profund. Cu fiecare respirație, cu fiecare minut care se scurge de acum înainte, veți dormi tot mai adânc, tot mai adânc... (pauză de 10–15 minute).

Ședința se încheie cu formula:

V-ați odihnit profund și complet...(și așa mai departe).

Durata totală a ședinței oscilează între 40 și 60 de minute, după dorința sportivilor și cerințele regimului zilei. Se observă că, în perioadele de antrenament dur, sportivii preferă o durată prelungită a ședinței (până la o oră și jumătate).

În încheierea capitolului vom sublinia câteva dintre dificultățile pe care le prezintă aplicarea hipnozei în sport:

- a) Nu toți subiecții sunt hipnotizabili; în plus, s-a constatat că printre sportivi se găsește un număr relativ mic de persoane cu un grad de sugestibilitate suficient de mare pentru a se putea aplica metoda hipnozei.
- b) Sunt relativ puțini hipnotizatori competenți și cu atât mai puțini în rândul psihologilor sportivi.
- c) Trebuie realizată o bună colaborare cu antrenorul pentru a nu se administra sugestii care să rezolve problemele de moment, dar să fie inadecvate pentru situația competițională de perspectivă.
- d) Reducerea durerii prin tehnici hipnotice poate fi periculoasă, pentru că-l determină pe sportiv să solicite în mod imprudent zona afectată.
- e) Dacă terapeutul nu este suficient de experimentat, se poate produce o creștere excesivă a dependenței sportivului față de acesta.

În încheiere trebuie să menționăm faptul că modelul utilizat pentru sportivii de performanță se poate generaliza cu succes și în alte domenii de activitate, care solicită realizarea unor activități de excepție, în condiții de competiție și stres.

Atitudinea „zen“ și autoreglarea stărilor psihice

Suzuki, în cartea sa Zen și cultura japoneză (cit. Orlik, 1980), abordează printre altele și problema atitudinii vechilor luptători cu spada, a căror miză nu era câștigarea sau pierderea unui concurs, ci chiar propria viață.

Înțelepții japonezi spuneau că, deși gândirea este foarte importantă, există unele situații când gândirea trebuie lăsată la o parte pentru că ea perturbă execuția corectă a sarcinii. În astfel de situații trebuie să înlăturăm gândirea.

„Lăsați subconștientul să lucreze. În astfel de cazuri (lupta) trebuie să încetați să fiți propriul dumneavoastră stăpân conștient și să deveniți un instrument în mâna

forțelor necunoscute. Aceste forțe nu au conștiința egoului, a propriei identități și ca atare ele nu stârnesc gânduri legate de câștigarea unei competiții. Când nu suntem stăpâniți de ideea de a învinge, spada se mișcă exact așa cum trebuie să se miște și în mod paradoxal ne face să ieșim victorioși“.

Aceasta este o aplicație practică a doctrinei lui Lao Tzu „a face nefăcând“ (după Orlick, 1980). Un luptător cu spada trebuie să se elibereze de orice gânduri legate de viață sau moarte, câștig sau pierdere, corect sau greșit, lăsându-se în voia forței nelimitate care sălășluiește în interiorul ființei sale.

„Când ești încă în viață

Fii ca un om mort

Fii deja mort

Și poartă-te cum dorești

Și totul va fi bine.“

Așa ne spun înțelepții din Extremul Orient.

Un scrimer perfect, care a ajuns deja la stadiul autodepășirii în arta sa, este comparat de Suzuki cu o sperietoare de ciori care, deși nu are minte, sperie „prădătorii“. „Deși nu încearcă în mod conștient să păzească lanurile de intruși, sperietoarea de ciori nu stă degeaba“.

Atunci când mentalul nu mai este conștient de el însuși, el nu va mai fi perturbat de stări afective de tot felul și va putea umple cu energie fiecare părticică a corpului, va putea pătrunde întreaga ființă cu un cuvânt benefic.

Un astfel de om, al cărui mental se află în această stare, își va putea găsi un loc liniștit oriunde, plasându-se în starea de „nongândire“, „vid“, „mental fără mental“.

În spatele tehnicii (de luptă) se află

spiritul care strălucește

Deschide ecranul și

La lumina lunii se va oglindi în el!

(Suzuki, cit., Orlick, 1980)

Așa descrie această atitudine de eliberare de dorința de a câștiga cu orice preț cunoscutul toreador Juan Belmonte (după Orlick, 1980): „Atunci dintr-odată am uitat de public, de ceilalți toreadori, de mine însumi și chiar de taur. Am început să lupt ca atunci când visam că lupt pe o pajiște înverzită. Spectatorii au spus că felul în care am mănuit capa și spada a fost o revelație pentru public, o culme a măiestriei. Eu nu mi-am dat seama și pentru că nu sunt în măsură să judec. Am luptat așa cum cred că trebuie să lupte cineva, fără alt gând în afară de credința mea neștrămutată că ceea ce fac este bine. Pentru prima dată în viața mea am reușit să mă eliberez și să-mi abandonez timpul și mintea bucuriei pure a luptei, fără a mai fi conștient de spectacol“.

Sportiva canadiană Kim Alleston, medaliată olimpic, relatează un fenomen similar (după Orlick, 1980): „Am trăit această stare de mai multe ori în viața mea și pentru mine ea înseamnă un fel de separare a trupului de minte, trupul fiind lăsat să lucreze automat. Când se întâmpla acest lucru, totul mergea surprinzător de bine. Era ca și cum mintea mea privea trupul în acțiune și îi spunea: «ești formidabilă». Dar în același timp nu făceam nicio apreciere critică asupra a ceea ce se petrecea, pentru că nu eu făceam acel lucru, ci doar trupul meu. Nefăcând nicio apreciere (critică), e ușor să rămâi în prezent“.

T. Gallwey și B. Krieger (1997) recomandă metoda aceasta a suspendării gândirii critice în lucrarea lor Inner Skiing. Ei spun că noi avem performanțe mai bune atunci când gândim mai puțin. Nu condițiile externe, nu insuficienta exersare a deprinderilor ne împiedică, ci propriile îndoieli, frici și gânduri parazite afectează propriile performanțe.

Atunci când conștiința este prea ocupată cu gânduri parazite și cu stări afective negative, atunci ea nu se poate concentra cu adevărat asupra a ceea ce este de făcut, asupra acțiunii eficiente. Cea mai bună modalitate de a face față la înalt nivel situației este de a curăța câmpul conștiinței de gânduri inutile și de a programa sistemul să funcționeze pe baza a ceea ce numim „pilot automat“, care nu este altceva decât propriul subconștient. Trebuie însă subliniat faptul că acest lucru este cu adevărat eficient atunci când știm foarte bine ceea ce avem de făcut, când deprinderea sportivă a fost foarte bine exersată înainte. Inhibițiile create de gândurile iraționale sau de emoțiile negative îl pot face pe sportiv să nu sesizeze mișcarea adversarului și să rateze acțiunea.

Anxietatea este ca un nor care nu lasă luna să-și reflecte razele în apa unui lac.

Maeștrii Zen spun că noi putem „citi“ mai bine și mai clar ceea ce se întâmplă în jur atunci când trăim o stare de calm interior, așa cum o imagine se reflectă mai bine în apele unui lac liniștit, decât în cele ale unui lac cu valuri.

Suzuki arată că orice idee, oricât de bună și de utilă ar fi, devine boală atunci când mintea devine obsedată de ea.

Obsesiile de care trebuie să se elibereze vechiul luptător cu spada erau:

- 1) dorința de victorie;
- 2) dorința de a atinge perfecțiunea pe plan tehnic;
- 3) dorința de a pune în aplicare tot ce a învățat;
- 4) dorința de a depăși adversarul;
- 5) dorința de a juca un rol pasiv;
- 6) dorința de a se debarasa de orice sau de orice gând parazit care l-ar putea stăpâni.

Când oricare dintre aceste dorințe îl obsedează, el devine sclavul lor și își pierde libertatea interioară. Iată câteva citate din înțelepciunea lui Yagyū Tajima, un celebru luptător japonez cu sabia, care a trăit în secolul al XVI-lea:

„Vidul este, de fapt, gândul unic, iar gândul unic nu este altceva decât absența gândului, iar absența gândului este aceea care înfăptuiește miracole“.

„Renunțați la gânduri ca și cum n-ați renunța“.

„Observați-vă tehnica proprie ca și cum n-ați observa-o“.

„Lăsați mintea liberă de orice gând, purificați-o de orice conținut și atunci oglinda minții voastre va reflecta imaginile corect și ușor“.

„Transformați-vă într-o păpușă de lemn, care nu are ego, nu se gândește la nimic; lăsați trupul și membrele să lucreze singure conform deprinderii învățate dinainte. Aceasta este calea spre victorie“.

Important pentru un sportiv, dar și pentru orice alt competitor (artist, de exemplu) este să concureze având o atitudine de tip Zen.

Iată, după Orlick (1980), câteva dintre maximele care stau la baza acestei atitudini:

1) Zenul este împotriva conceptualizării. Această filosofie pune bază pe experiența directă, considerând că adesea verbalizarea devine o abstracție lipsită de semnificații adevărate.

2) Dacă dorești să vezi ceva, privește imediat. Dacă începi să reflectezi, pierzi ceea ce era de văzut.

3) Când privesc un copac și văd o frunză roșie, mintea mea se oprește asupra acelei frunze roșii. Când acest lucru se întâmplă, eu văd doar frunza respectivă și nu mai iau cunoștință de toate celelalte frunze ale copacului. Dacă în schimb privesc copacul fără niciun fel de idei preconceptuate, voi vedea toate frunzele. O singură frunză mă oprește practic să le văd pe toate celelalte. Atunci când însă mintea lunecă fără să se oprească, ea poate lua contact cu sute de frunze fără a scăpa ceva.

4) A gândi că nu mă voi mai gândi la tine înseamnă, de fapt, că mă gândesc în continuare la tine. Trebuie să încerc să nu mă gândesc la faptul că nu mă voi mai gândi la tine.

5) Nu te baza pe alții, nici măcar pe scrierile măștrilor. Stai pe propriile tale picioare.

6) Ai atins perfecțiunea atunci când trupul tău, membrele tale vor îndeplini singure, de la sine, ceea ce au învățat, fără intervenția minții.

După ce pătrundem sensul adânc al acestor maxime, le putem sintetiza în cuvinte sau fraze „cheie“ pe care ni le putem administra ca autosugestii în stare de relaxare, ca de pildă:

„mă aflu aici ca să lupt și nimic în afară de experiența luptei propriu-zise nu contează; mergi și luptă, bucurându-te de luptă“; sau

„mă aflu aici pentru a cânta acest concert și nimic altceva în afară de relația mea cu pianul nu contează; cânt și mă bucur de felul în care cânt; sunt una cu muzica“.

Cheia succesului conform atitudinii Zen este „să fii cu totul în situație“, să devii „una cu situația“, cu ceea ce ai de îndeplinit.

Nu trebuie să vă străduiți să fiți fericiți sau să gândiți cum să faceți să fiți fericiți. Pur și simplu experiențele trebuie trăite, iar fericirea va veni de la sine, ca un dar. În același timp nu trebuie să încercați să câștigați sau să vă gândiți cum să câștigați. Lăsați-vă absorbiți de luptă, de experiență și câștigul se va îngriji de sine.

Psihoterapia scurtă și tehnica de autoreglare a stărilor psihice

Antrenamentul imaginativ este o metodă de psihoterapie și autoreglare a stărilor psihice. Acesta constă din exerciții de concentrare a atenției și modificare

voluntară a sistemelor de reprezentări realizate în timpul unei stări de relaxare.

Antrenamentul imaginativ, ca parte a antrenamentului mental, a fost utilizat pentru prima oară de către psihologii sportivi pentru:

- a) creșterea eficienței învățării motrice;
- b) optimizarea execuției deprinderilor motrice;
- c) corectarea unor greșeli de execuție în cadrul comportamentului motor;
- d) recuperarea deprinderilor motrice după accident sau îmbolnăvire;
- e) familiarizarea sportivului cu situația competițională și desensibilizarea acestuia față de evenimentele stresante (Irina Holdevici; Ilie P. Vasilescu, 1988).

În același timp, în psihologia clinică a fost pusă la punct o altă variantă de antrenament — tehnica imaginației dirijate — care constă în repetarea mentală intențională a unei acțiuni sau situații. Hall (1982) a utilizat această tehnică pentru desensibilizarea pacienților care sufereau de reacții fobice: în stare de relaxare pacientul era solicitat să repete mental situația cu care va fi confruntat și care îi producea teamă, imaginându-și că va face față respectivei situații, fiind calm și încrezător în sine.

În cele ce urmează ne-am propus să prezentăm un sistem combinat de antrenament imaginativ (o metodă de psihoterapie și autoreglare a comportamentului de tip „cocktail”), care s-a dovedit a fi utilă atât în antrenamentul tulburărilor nevrotice și de adaptare, cât și în optimizarea performanțelor umane (în sport, pe scenă, în învățare etc.).

Această metodă poate fi considerată ca o formă de psihoterapie scurtă, ea durând 3–4 luni cu două ședințe pe săptămână.

Structura antrenamentului cuprinde mai multe trepte care sunt învățate în mod progresiv de către pacienți. Unele exerciții se realizează numai în cadrul ședințelor de psihoterapie, în timp ce altele se execută și de către subiecți acasă.

1. Prima treaptă constă în învățarea exercițiilor de greutate și căldură aparținând antrenamentului autogen al lui Schultz.

Când subiectul este capabil să se relaxeze suficient de bine, se poate trece la treapta următoare.

2. Exerciții care au drept scop antrenarea sistemelor de reprezentări aparținând „programării neurolingvistice“ (Bandler, 1985).

Pentru exemplificare prezentăm următorul exercițiu: „Luați o poziție confortabilă și relaxați-vă așa cum ați învățat deja. Relaxați-vă din ce în ce mai mult, profund, tot mai profund. Acum gândiți-vă la o amintire neplăcută (de pildă, atunci când v-ați despărțit de prietenul dumneavoastră) care vă face să vă simțiți deprimată, nefericită. Încercați să vă reprezentați în minte amintirea respectivă cât puteți de clar. Apoi faceți imaginea mentală să devină tot mai indistinctă, mai întunecoasă. Veți fi surprinsă să constatați faptul că noua imagine vă face să vă simțiți mai puțin deprimată“.

3. Modificarea prin antrenament imaginativ a modului în care subiectul (pacient sau sportiv) se raportează pe sine însuși la evenimente și situații.

Am utilizat tehnica denumită „antrenare mentală a poziției centrale“ aparținând lui Graham (1990). Subiectului, în stare de relaxare, i se cere să-și imagineze o schemă în care evenimentele pozitive sunt plasate deasupra liniei orizontale, iar cele negative dedesubtul respectivei linii.

Când acesta realizează progrese în domeniul antrenamentului, el trebuie să reușească să se plaseze pe sine, în mod spontan, în „poziția centrală“, poziție care duce la creșterea încrederii în sine.

4. Modificarea modelelor de gândire ale subiectului și cultivarea gândirii pozitive

Aceasta include următoarele elemente:

a) Evidențierea problemelor personale

Subiectul este interogată, în stare de veghe, cu privire la tulburările și problemele sale și este instruit să realizeze o ierarhizare a respectivelor probleme și simptome. Atunci când se presupune că există probleme mai complexe pe care subiectul nu le conștientizează din cauza mecanismelor de autoapărare, se poate realiza interogarea în stare de relaxare sau în stare hipnotică. După identificarea problemelor, subiectul — în stare de relaxare — învață să-și imagineze că intră

în ceea ce se numește „camera interioară“, unde ia contact cu „sfătuitorul interior“ (inconștientul), care îi răspunde la întrebări și îi dă sfaturi. „Sfătuitorul interior“ trebuie să aibă o imagine concretă (o ființă umană, un animal, un personaj de basm — Unestâhl, 1983).

b) Oprirea gândurilor negative (Unestâhl, 1983). Subiectul este instruit să identifice „vocea interioară“ care îi spune lucruri negative, îl critică, îi arată numai părțile întunecate ale realității. Această „voce interioară“ are un conținut informațional foarte redus, în schimb un mare efect perturbator. Pas cu pas, practicantul învață să oprească în mod voluntar, la nevoie, această voce și să-i modifice intensitatea, expresivitatea și chiar și conținutul.

c) Restructurarea cognitivă (Unestâhl, 1986) (Dezvoltarea modelelor de gândire pozitivă). Practicantul este antrenat, pas cu pas, să găsească semnificații pozitive în situațiile negative, să transforme o situație perturbatoare într-una constructivă, prin modificarea sistemelor de referință și prin reinterpretarea realității după modelul următor:

Dezavantaj — Avantaj

Dezastru — Încercare – Dezvoltare

Amenințare – Provocare

Sfârșit — Începutul unei perioade mai bune

d) Desensibilizarea. Evenimentele traumatice sunt re trăite în imaginație, subiectul aflându-se în stare de relaxare, acestea fiind asociate cu experiențe pozitive.

5. Modificarea imaginii de sine

Datele clinice și observațiile din viața cotidiană au evidențiat faptul că persoanele slabe (psihic), depresive, anxioase, lipsite de încredere în sine, au tendința de a atribui, de regulă, succesele lor unor cauze accidentale (șansă), iar eșecurile unor cauze stabile (propria lor incapacitate). Dimpotrivă, indivizii echilibrați, cu succes în viață, au o atitudine contrară: ei atribuie succesele calităților și abilităților lor, iar eșecurile unor cauze accidentale (ghinion). Antrenamentul mental (Unestâhl, 1986) constă în analiza cauzelor succesului și eșecului și antrenarea subiectului (elev, sportiv, pacient) să identifice cauzele

stabile pentru succese și cauze accidentale pentru eșec. A fost aplicată și tehnica antrenării mentale a imaginii de sine ideale (cum dorește să fie subiectul). Această tehnică a fost utilizată atât pentru scopurile generale ale întăririi eului, cât și pentru reducerea simptomelor. Am utilizat „metoda oglinzii“, adaptată după Graham (1990) din care exemplificăm: „Așezați-vă într-o poziție comodă, într-un fotoliu și relaxați-vă cât puteți de profund. Relaxați-vă tot mai mult, tot mai profund, tot mai profund. Acum imaginați-vă pe dumneavoastră șezând relaxată pe același fotoliu și având o oglindă în spate și o oglindă în față. Aruncați o privire rapidă în oglinda din spate și priviți imaginea dumneavoastră nedorită (de pildă, pentru o tânără pacientă — prea grasă, neglijent îmbrăcată, cu părul în dezordine, depresivă, anxioasă, neglijată, consumând prea mult alcool, lipsită de încredere în sine etc.). Apoi priviți în oglinda din față unde puteți vedea imaginea clară și distinctă a persoanei care doriți să fiți (atrăgătoare, subțire, bine îmbrăcată, cu bună dispoziție, puternică și cu încredere în sine). Identificați-vă cu imaginea pozitivă a persoanei care doriți să fiți. Acum observați o mică ușă în oglinda din față dumneavoastră. Imaginați-vă că intrați pe ușa respectivă și deveniți una cu imaginea dorită, că deveniți persoana care doriți să fiți. În același timp, spuneți-vă în gând că sunteți foarte fericită de felul în care sunteți acum și încercați să trăiți sentimentul corespunzător de bine“.

6. Sugestii pentru întărirea eului și înlăturarea simptomelor nedorite

Într-o stare de relaxare profundă se administrează subiectului sugestii de întărire a eului (Hartland, 1979), de tipul: „Zi după zi devii tot mai puternic, din ce în ce mai puternic, mai relaxat, mai calm, cu mai multă încredere în tine. Capacitatea ta de concentrare și memoria ta devin tot mai bune; orice faci, faci bine, cu succes etc.“

Pentru înlăturarea simptomelor administrăm sugestii directe de tipul:

„Zi de zi devin tot mai puțin anxios sau mai puțin deprimat“ sau:

„Băutura sau fumatul îmi sunt indiferente“.

În primele trei săptămâni subiectul învață relaxarea. Apoi introducem gradat exercițiile de antrenament imaginativ.

După însușirea acestora, subiectul, pacient sau sportiv de înaltă performanță, este instruit să practice respectivele exerciții zilnic acasă, timp de 20 de minute, utilizând unul dintre exercițiile de antrenament în cursul fiecărei ședințe de

relaxare. Observațiile noastre clinice ne-au condus la concluzia că această variantă de psihoterapie scurtă și de autoreglare a stărilor psihice este mai eficientă și are efecte mai stabile decât tehnicile clasice de relaxare.

Rezultatele pozitive au fost obținute prin intermediul ei în tratamentul fobiilor (agorafobie, fobie de zbor cu avionul, trac de scenă, atacuri de panică), alcoolism incipient, în unele stări nevrotice polisimptomatice, cât și în optimizarea performanțelor la trăgătorii de elită.

În cele ce urmează, vom prezenta două cazuri clinice în care metoda preconizată de noi s-a dovedit eficientă.

M. V., 22 ani, sex masculin, student la Conservator, secția vioară. Pacientul s-a prezentat la cabinetul de psihologie pentru dispoziție depresivă, anxietate, anorexie (lipsa poftei de mâncare), senzație de vomă, lipsă de încredere în propriile capacități de performanță artistică (pacientul avea rezultate deosebite la repetiții și rezultate mult mai slabe pe scenă), trac de scenă, cât și fobia de a călători. Pacientul a urmat de mai multe ori tratament psihiatric medicamentos (la mai mulți medici), din păcate, însă, fără rezultate. Simptomatologia i s-a accentuat foarte mult când a primit o bursă de studii în Anglia și din cauza tulburărilor sale nevrotice a fost incapabil să se ducă în țara respectivă.

Am lucrat cu pacientul timp de trei luni și acesta a realizat progrese rapide.

Astfel, spre sfârșitul perioadei de psihoterapie, el a fost capabil să plece în Grecia și apoi în Franța, unde a dat concerte cu o orchestră studențească, fără a avea vreo problemă psihologică.

Actualmente, pacientul și-a terminat studiile și a ocupat, prin concurs, un loc într-una dintre cele mai mari orchestre ale Capitalei.

L. A., 35 ani, sex feminin, absolventă a unui institut de învățământ superior, necăsătorită. S-a prezentat la noi pentru dispoziție depresivă, insomnii, anxietate, creștere ponderală și abuz de alcool. Performanțele sale profesionale au devenit din ce în ce mai slabe, deși în tinerețe a fost o studentă excepțională.

La vârsta de 27 de ani, prietenul ei a decedat într-un accident rutier. După 6 luni, ea și-a pierdut serviciul și după încă un an, noul ei prieten a părăsit-o pentru a se căsători cu altă femeie.

După aceste stresuri cumulate, pacienta a început să abuzeze de alcool, s-a îngrășat, iar simptomatologia menționată mai sus s-a accentuat treptat. După 4 luni de psihoterapie conform sistemului propus de noi, s-au evidențiat ameliorări evidente. Pacienta și-a găsit un nou loc de muncă, a scris o serie de articole apreciate bine de specialiștii din profesia ei și a devenit ceea ce se cheamă o „femeie de succes”. În același timp, ea a încetat să abuzeze de alcool și să mănânce în exces și a intrat într-o relație afectivă reușită cu un bărbat. (Holdevici, 1989).

² În Marin Sorescu, *Ecuatorul și polii*, Timișoara, Ed. Facla, 1989, p. 142

CAPITOLUL 9. Grupul sportiv și conducerea lui

Generalități

În ultimele decenii s-a vorbit și s-a scris foarte mult despre grup, mai ales despre grupul mic, în legătură cu faptul că psihologia membrilor săi prezintă o serie de caracteristici pe care aceștia nu le au în afara lui. S-a mai tratat, de asemenea, problema performanțelor diferite pe care grupul le realizează mai bine în condițiile în care el este structurat și organizat într-un anumit fel. Cele mai multe studii s-au elaborat asupra grupurilor de muncă din întreprinderi, companii, fabrici, armată; mai puține au fost cele care s-au oprit asupra grupurilor din sport, totuși prin ele și prin transfer de la celelalte putem vorbi astăzi despre un sistem coerent de idei despre psihologia grupului sportiv. Ce este grupul mic? Spre deosebire de alte grupuri umane — mulțime, public, colectivități, organizații etc. — grupul mic este o unitate alcătuită dintr-un număr relativ restrâns de persoane, 2–3 până la 25–30, care se află în relații de comunicare, colaborare, apreciere etc. și care au un scop comun în vederea căruia se organizează stabilind norme specifice de conduită.

Studiile asupra grupului mic au început în deceniul al treilea al secolului trecut, de ele fiind legat numele lui E. Mayo care a formulat și primele concluzii privitoare la efectele grupului restrâns asupra performanțelor și creativității, ca și asupra unor procese psihosociale specifice. Ulterior, K. Lewin și colaboratorii săi au arătat că grupul mic este caracterizat prin interacțiunea membrilor săi, scoțând în evidență rolul liderului în acest grup; J.L. Moreno consideră definitorii relațiile preferențiale (de simpatie, antipatie și indiferență) care se dezvoltă în grup, propunând și o tehnică sociometrică pentru evaluarea statutului fiecărui individ în grup și, în general, întreaga rețea dinamică de interrelații (coeziunea, mai ales).

Grupul mic prezintă o anumită dinamică, grad de coeziune (moral și spiritual de grup), tipuri de interacțiuni, un sistem de comunicare direct interpersonal,

prezintă fenomene de autoritate și de dependență grupală, de presiune a grupului, procedee de conducere etc., care-l definesc și-l diferențiază de altele.

Grupul mic trebuie înțeles ca sistem, cu o organizare internă ierarhizată care implică interacțiunea elementelor componente, mecanisme de reglaj și autoreglaj, integritate. În cadrul grupului, individul este „atom social“ (J.L. Moreno), cu caracter de subiect, pentru că alege sau respinge, și de obiect, pentru că este ales, respins sau rămâne indiferent pentru alții.

În cele mai multe studii asupra grupului mic în sport s-a cercetat sistemul relațiilor preferențiale, dinamica lor și, ca un aspect major, coeziunea în cadrul grupului, precum și procesele de conducere, tipologia liderilor. În cele ce urmează vom folosi termenii de grup și echipă sportivă ca sinonimi, dar nu-i vom extinde asupra clubului sportiv sau asupra colectivității care există în activitatea sportivă.

Caracteristicile grupului sportiv

Echipa sau grupul mic constituie realitatea psihosocială de bază a activității sportive, de coeziunea și capacitatea ei depinzând atât performanța, cât și satisfacția sportivilor și suporterilor.

Viața sportivă cunoaște foarte frecvent situațiile caracteristice ale echipelor „sudate“, „dezbinate“, „dezorientate“ sau în curs de a-și dobândi „personalitatea“; se cunoaște, de asemenea, că nu se poate forma o „echipă“ și un „stil“ decât cu mult efort și într-un timp de doi-trei ani. Se știe, de asemenea, foarte bine ce poate să însemne o adevărată echipă pentru un sportiv.

Interesându-ne aici de fenomenele psihice și psihosociologice generate de grupul sportiv, vom consemna câteva dintre caracteristicile specifice grupului mic din sport care au implicații asupra întregului proces de conducere a lui, asupra pregătirii și modalităților de realizare a performanțelor.

Principalele caracteristici ale grupului sportiv sunt:

a) Volum mic. Număr restrâns de membri, corespunzător specificului sportului: la jocurile sportive, pentru volei și baschet — 15, pentru fotbal și rugby – în jur de 20–25; la sporturile individuale, unde se constituie „echipe“, număr variabil — de la 2–3 la 15–20. Volumul restrâns și relativ limitat la cifre fixe reprezintă o condiție pentru primirea de noi membri prin eliberarea altora și, desigur, creează fenomene de „rezistență“ sau „competitivitate“ la aceste primeniri.

b) Caracter primar. Relațiile în interiorul grupului fiind directe, constituite într-un sistem liber și nemijlocit. Comunicarea din cadrul echipei sportive este de factură deosebită, mai ales în timpul desfășurării jocurilor, când acestea au un caracter gestual-motric cu semnificații tehnico-tactice și sunt orientate spre atingerea scopului performanțial. Despre un jucător complet se spune că stăpânește un vocabular bogat de mișcări și că știe să „se exprime motric“. Dialogul sau conversația cu colegii se face direct, prin acțiuni corporale care sunt în același timp semnale și simboluri ce invită la răspunsuri consonante.

c) Nespontan. Creat cu scop special. Există grupuri alcătuite numai pentru satisfacerea unor nevoi socioafective. Grupul sportiv se constituie însă pentru nevoia de performanță, care este rațiunea de a fi a sportului.

Se știe că sportivul poate avea un motiv personal pentru a face sport, dar în cadrul echipei motivul său este subordonat obiectivului comun și, de regulă, se armonizează cu acesta. Cazurile de contradicție între motivele și scopurile personale și cele ale grupului, care sunt destul de frecvente, se clarifică prin activitatea instructiv-educativă sau, în extremis, prin renunțarea la sportivul în cauză.

d) Dinamica specifică. Membrii echipei se integrează în colectiv atâta timp cât pot fi activi și eficienți. Când „îmbătrânesc“, alții le iau locul. Dinamica organizatorică este însoțită și de o dinamică funcțională, referitoare la coeziune. După o perioadă de 2–3 ani de activitate comună a membrilor săi, echipa dobândește coeziunea dorită, dar ea nu durează mult, din cauza schimbării de generații; procesul continuă, în mod dinamic, de-a lungul a zeci de ani pentru echipele unor cluburi cu tradiție.

e) Componentă eterogenă. Această caracteristică este determinată de variabilitatea vârstei, profesiei și chiar a naționalității componentilor grupului sportiv. Într-o echipă de fotbal vom putea găsi juniorul proaspăt promovat alături

de veteranul de 30–34 ani, în alături de studentul alături de muncitorul sau funcționarul de naționalitate comună sau diferită.

f) Adeziunea benevolă și obligativitatea morală. Membrii echipei sportive aderă benevol la activitate, pentru că le place sau le satisface nevoile și aspirațiile. În cadrul grupului, ei trebuie să respecte normele de conduită specifice grupului, norme stabilite prin tradiție și — eventual — consemnate într-un regulament acceptat de toți. În virtutea normelor de conduită morală, sportivul este dator să lupte pentru țelurile pe care și le fixează echipa, să nu abandoneze când este greu, să nu creeze dezavantaj echipei proprii în favoarea echipei adverse prin eliminări sau suspendări.

g) Componentii grupului sportiv sunt sau pot fi membri ai altor grupuri. Cum este firesc, tineretul sportiv este și tineret studios sau muncitor și, în această calitate, sportivii pot face parte și din alte grupuri, cu alte scopuri (artistice, științifice, profesionale) și alte norme de conduită. Câtă vreme nu există impedimente de timp, spațiu și energie, lucrurile pot continua, activitățile respective împlinindu-se armonios.

h) Durata nelimitată. „Sufletul“ sau „spiritul“ echipei depinde de tradiție, și aceasta, la rândul ei, de timp. Grupul sportiv se constituie pentru un timp nedeterminat, chiar dacă indivizii care-l compun vor pleca lăsând locul altora. Cei noi vor găsi o atmosferă, un stil și reguli de muncă și de colaborare, vor crește în spiritul lor și le vor consolida. Longevitatea sportivului în una sau alta dintre echipe depinde de mulți factori, între care determinanți sunt cei psihosociali.

Tipologia grupurilor sportive

Activitatea sportivă este eminentă colectivă, chiar dacă sunt probe și sporturi numite „individuale“. Raportarea la grupul de apartenență este nu numai referențială, pentru identificare și diferențiere (sportivul X de la clubul Y), ci și de ordin psihosocial, mai ales când se fac clasamente pe echipe, așa cum este situația la gimnastică, lupte, box, atletism, scrimă, tenis etc. Diferitele secții la nivelul sporturilor individuale sau cluburilor unisport sunt, din punct de vedere

psihosociologic grupuri mici, cu organizare, structură și programe specifice. Există și sporturi individuale care au probe de dublu sau de ștafetă, în care fenomenele psihosociale se manifestă din plin.

Pentru o diferențiere de ordin metodologic a grupurilor sportive, J.B. Cratty propune clasificarea acestora în:

- grupuri coacționale, în care fiecare sportiv își realizează performanța fără să interacționeze cu ceilalți membri, dar urmărind evident și succesul grupului căruia îi aparțin;
- grupuri interacționale, în care calitatea relațiilor dintre componenții echipei — de cele mai multe ori relații pluripersonale — determină în mare măsură performanța, dincolo de măiestria tehnică a indivizilor. În grupurile interacționale sunt incluse și cuplurile (dublurile) și echipele — tenis, canotaj —, precum și echipele de ștafetă, de ciclism — urmărire, de jocuri sportive. Probele atletice sau de înot sunt individuale, dar și de echipă (ștafetă, de exemplu), grupul sau secția fiind deci în același timp coacțional și interacțional.

Ce valoare practică prezintă această clasificare? Este vorba aici despre orientarea pe care antrenorii și tehnicienii o dau muncii instructive și mai ales educative cu sportivii din secțiile „individuale“, în care se resimte mai acut nevoia de formare a spiritului de grup. În ceea ce privește echipele de jocuri, se pune problema de a se realiza acel nivel de coeziune care să permită deplina comunicare între coechipieri în toate momentele activității.

Relațiile interpersonale în grupul sportiv

Oricine știe astăzi că eficiența activității grupului depinde de calitatea relațiilor dintre membrii săi. Moreno este cel care a propus tehnica sociometrică, de măsurare a exprimării relațiilor din interiorul grupului. Fiecare membru al grupului are față de fiecare dintre ceilalți o atitudine de acceptare, de indiferență sau de respingere. De modul cum se manifestă în realitate aceste atitudini depind gradul de coeziune a grupului, precum și organizarea internă a acestuia (în jurul

unuia sau a doi lideri, cu subgrupuri restrânse, cu indivizi izolați etc). Nu este cazul să descriem aici tehnica sociometrică, prezentată în toate manualele de specialitate; antrenorilor le revine sarcina de a le cere sportivilor să-și exprime preferințele pentru unul sau altul dintre colegii lor atunci când s-ar pune problema unei activități comune (excursii, petreceri, sarcină extrasportivă etc.).

În activitatea sportivă, relațiile preferențiale sunt de două feluri (evidențiate de Rioux și Chappuis): afective și operaționale.

Relațiile preferențiale afective au caracter subiectiv și exprimă simpatia, respingerea sau indiferența — unilaterale sau reciproce — dintre membrii echipei. Acestea se apreciază prin întrebări de genul: „Cu care dintre colegi ai prefera să mergi în excursie?... să stai în cameră?” etc.

Relațiile preferențiale operaționale au un caracter practic și relevă cu cine dorește fiecare să colaboreze pentru atingerea scopului specific al grupului. În sport, eficiența acțiunilor și scopul comun sunt mai presus de simpatie și antipatie. Cineva poate fi prieten cu D., dar preferă să-l aibă ca ridicător (în volei) pe F. Calitatea acestor relații se apreciază analizând răspunsurile la întrebări ca: „Cine crezi că este cel mai bun tehnician al echipei? ... Cine sunt cei mai buni șase?... Dacă ai fi antrenor pe cine ai alege să joace pe postul X?” etc., sau: „Dacă ai fi antrenor la cine ai renunța, pe cine n-ai lua în formație la meciul Y?”

Cunoașterea calității și cantității relațiilor preferențiale din sânul echipei este esențială pentru munca antrenorului. Calitatea relațiilor este dată de caracterul lor, opțiuni, respingeri și atitudini de indiferență. Cantitatea este dată de numărul opțiunilor și iese în evidență prin întrebări la care nu se cere răspuns cu număr limitat de subiecți. Cu cât se exprimă mai multe opțiuni, cu atât grupul are un grad mai ridicat de expansivitate; cu cât vor fi mai multe perechi de opțiuni, cu atât va fi mai ridicat indicele de coeziune a grupului; cu cât un sportiv va exprima mai multe opțiuni, cu atât va fi mai ridicat indicele său de expansivitate pozitivă și de integrare socială.

Dinamica grupului

Fiecare echipă are o istorie, o perioadă de început, de formare, apoi de desăvârșire, urmată — uneori — de declin și, eventual, de revenire. Biografia sportului abundă în exemple de echipe, din toate sporturile, care au fost cândva redutabile, apoi au cedat pentru a reveni sau a nu mai reveni între cele mai bune. Se consideră că durata de strălucire a unei echipe este de 3–4 ani, după care urmează declinul, fie din cauza îmbătrânirii celor care au constituit „nucleul“, fie din cauza „saturației“, pierderii motivației și incapacității „tinerilor“ de a se integra repede în grupul deja constituit.

Construirea unui grup este o operă relativ dificilă. Să ne gândim că, la început de activitate, elevii unei secții dintr-o școală sportivă se cunosc foarte puțin între ei. Câțiva au prieteni, cu care au venit împreună, iar ceilalți sunt străini pentru ei. Până când vor deveni „noi“, va trece câțva timp, cu atât mai scurt cu cât activitățile comune vor fi mai frecvente, cu durată mai mare și conținut variat (nu numai antrenamente și jocuri, dar și activitate teoretică, organizatorică de secție, activități culturale și distractive etc.).

Grupurile sportive spontane se formează pe baza unor motive mai mult sau mai puțin conștiente (nevoie de apropiere, de apartenență, atracție directă). Cel mai puternic motiv este nevoia de performanță și de realizare care corespunde și scopului specific al grupului, performanța sportivă.

În secțiile clubului de performanță, formarea grupului are alte resorturi. Aici „sunt aduși“ prin selecționare sau transfer sportivi dotați care urmează să fie integrați în echipă, iar uneori — după scurt timp — vor constitui centrul față de care vor trebui să se grupeze chiar cei mai vechi, având în vedere „valoarea“ și „eficiența“ noului coleg. Acesta este cazul „vedetelor“. Mai este însă o situație, aceea a rezervelor. Rezerva trebuie să fie pregătită să ia locul titularului când acesta nu e în formă, este accidentat sau eliminat din joc, adică în momente relativ critice pentru echipă. De regulă, dacă rezervele nu sunt folosite, nu capătă experiență, iar antrenorul n-are totală încredere în ele, deși face apel la serviciile lor când n-are încotro. Apare astfel un cerc vicios al încrederii: rezervele nu se ridică la nivelul titularilor, pentru că nici rezervele însele nu pot menține mult timp nivelul ridicat al încrederii în forțele proprii și al aspirației.

Asemenea situații frustrante generează conflicte în interiorul grupului. Măiestria antrenorului trebuie să se caracterizeze și prin capacitatea de a stimula integrarea în grup a celor nou-primiți, mai ales când aceștia sunt juniori promovați în echipa „mare“, și de a menține integrate și motivate rezervele.

O situație specială o constituie reintegrarea celui care a absentat mai mult din cauza accidentărilor, serviciului militar, studiilor etc. și care — pentru a-și relua locul în formația de bază — trebuie să-l dea la o parte pe colegul care l-a înlocuit și care s-a dovedit chiar la înălțimea așteptărilor. Ne dăm ușor seama că integrarea nou-venitului sau reintegrarea absentului, ca și titularizarea juniorului sau rezervei sunt probleme în care decisive nu sunt numai calitățile propriu-zis performanțiale, ci și modul cum reacționează echipa ca sistem în relația preferențială cu sportivul în cauză. Repetarea investigației sociometrice și completarea ei cu informații obținute prin observație și convorbiri îi vor indica antrenorului diferite momente și etape în care se află echipa sa pe drumul dobândirii unui grad ridicat de coeziivitate.

Coeziunea grupului

Afirmația potrivit căreia performanța depinde de coeziunea grupului pare pentru cei mai mulți, dacă nu o axiomă, în cel mai rău caz, un adevăr unanim recunoscut. Iată însă că unele cercetări făcute asupra echipajelor de canotaj de către H. Lenk și asupra echipelor de baschet de Martens infirmă teza că performanța = coeziune și afirmă că „prea multă coeziune strică!“ Se pare că în anumite cazuri lipsa concurenței și a unor păreri diferite între membrii grupului face ca acesta să se mobilizeze mai puțin pentru sarcină și să accepte eventualele eșecuri fără a căuta „țapul ispășitor“. Dar, chiar dacă în unele situații prea marea coeziune duce la „automulțumire“ și „autoliniștire“, este sigur că echipele în care se realizează o afiliere puternică reușesc să se organizeze și să lupte cu ardoare pentru scopurile propuse.

Coeziunea se naște și se formează din relațiile preferențiale pozitive și depinde de o serie de factori care sunt caracteristice echipei:

- a) Numărul restrâns al membrilor echipei. Se precizează că un grup de 6–10 inși este mai ușor de unit; într-un grup mai larg informația circulă mai greu, tăria legăturilor este mai redusă.
- b) Vârsta membrilor este de dorit să fie apropiată, căci diferențele prea mari se

exprimă în deosebiri de atitudini și aspirații.

c) Caracterul sportivilor este desigur foarte important, alături de trăsăturile temperamentale și mai ales de filosofia de viață a sportivilor.

d) Structura echipei — ocupația membrilor ei și modul de organizare în cadrul grupului. Deosebirile de profesii sau de ocupații și interese limitează comunicarea numai la mecanismele operatorii și nu se transferă în domeniul afectiv.

e) Motivația este unul dintre factorii de bază ai coeziunii, căci ea unește membrii echipei în jurul scopului comun, acela al performanței care satisface diferite tendințe ale sportivilor. Succesul sportiv este la rândul său factor de întărire atât a motivației, cât și a coeziunii grupului. În echipa care pierde prea mult apar în mod firesc disensiuni între sportivi și între aceștia și antrenor.

Coeziunea grupului sau gradul său de afiliere este una dintre calitățile care stimulează cooperarea strânsă între sportivi, dăruirea în munca din antrenamente și lupta din concursuri, subordonarea unor interese individuale celor colective. Echipa devine astfel în mod colectiv mai bună.

1. Grupurile omogene. De cele mai multe ori, omogenitatea este impusă de specificul antrenamentului în care activitatea este de lungă durată și mult mai intensă în raport cu concursul. Omogenitatea reprezintă rezultatul învățării sociale, sportivii învățând să trăiască, să lucreze și să se bucure împreună; ea este și rezultatul coordonării acțiunilor pentru urmărirea și atingerea scopului propus; are ca aspect subiectiv înțelegerea și sensibilitatea unora față de alții.

Nu este de neglijat un aspect important al vieții și omogenității grupului, respectiv fenomenele de concurență care coexistă alături de cooperare; acestea însă au caracterul emulativ care constituie un imbold suplimentar pentru propulsarea colectivului spre trepte superioare de aspirație.

Omogenitatea psihosociologică a echipei depinde de relativa omogenitate a pregătirii fizice, tehnice și tactice, de armonia pregătirii sportivilor și de posibilitatea de a folosi același limbaj motric.

2. Grupurile „caracteriale“ au fost numite astfel de Rioux și Chappuis pentru a sublinia dependența omogenității lor de legăturile caracteriale dintre sportivi. Și, cum oamenii nu se aseamănă prea mult între ei, relațiile sunt de tip compensator,

ele stabilindu-se între sportivi cu trăsături diferite. De exemplu, tipul coleric se asociază cu unul flegmatic sau melancolic, compensația făcându-se, pe de-o parte, în planul activismului și activității și, pe de altă parte, în planul calmului și reflexiei. Extinzând ideea la o echipă cu indice superior de expansivitate și coeziune, vom sublinia unitatea colectivului, orientarea și concepțiile fundamentale despre societate, viață și sport, ca factor determinant în astfel de grupuri „caracteriale“.

3. Grupurile gomfoterne, în care coeziunea are caracter ternar (este constituită din trei elemente), fiind dependentă în același timp de „potriveala“ fizică, psihică și fiziologică dintre sportivii unui astfel de grup. M. Novikov și I. Tiurin au stabilit existența unei bune gomfoternii la echipele de canotaj omogene, care au reușit să obțină succese în competiții.

Coeziunea grupului sportiv are evident o dinamică proprie, în bună măsură determinată de caracteristicile acestuia — juniori, seniori, fete sau băieți, nivel performanțial etc. — care poate fi decelată ușor prin ancheta sociometrică. Observația sociologică a relevat de mult faptul că „cei care se aseamănă se adună“, se apropie mai firesc unii de alții, găsind valențe comune în atitudini, aptitudini și trăsături caracteriale similare. Este vorba despre afilierea spontană, prin empatie. Evident, și antrenorul poate trage folos din acest fenomen, constituind grupuri sau subgrupuri gomfoterne sau caracteriale.

Coeziunea este dependentă de modul cum este trăit succesul sau insuccesul. De regulă, tensiunea competițională întărește coeziunea. Succesul sau insuccesul poate conduce la slăbirea coeziunii, a „moralului“ echipei, în situații dintre cele mai variate, dar dependent de motivația de bază a grupului. Pentru grupurile cu puternică motivație pentru performanță, succesul sau insuccesul mărește coeziunea; în cazul unei motivații de afiliere, de exemplu, efectele sunt contrarii, insuccesul influențând negativ coeziunea grupului.

Realizarea coeziunii grupului este un proces de modelare socială, necesitând acordarea tendințelor și intențiilor individuale și contopirea lor într-o atmosferă colectivă afectivă. Acțiunea este dificilă și de durată, dar efortul merită să fie făcut căci în sport — mai mult decât în alte activități — sudarea echipei nu este o chestiune marginală.

Antrenorul și conducătorul grupului trebuie să facă eforturi pentru realizarea unei intenționalități comune tuturor membrilor grupului în privința principalelor

scopuri și sarcini care conduc la eficiența acestuia.

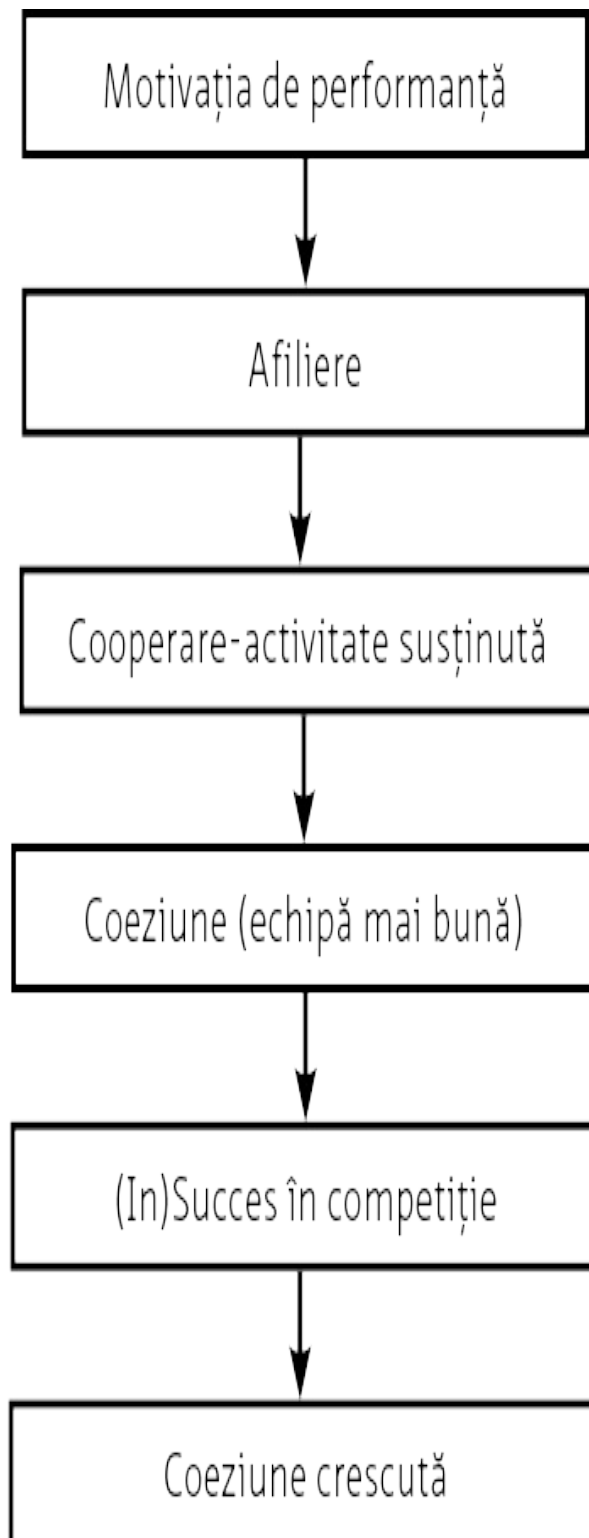


Figura 9.1. Factori ai coeziunii grupului

Conștientizarea scopului comun general și a altor scopuri subordonate acestuia este de cea mai mare însemnătate pentru sudarea echipei. Se știe că unele scopuri sunt impuse, iar altele elaborate de însuși grupul în cauză. Antrenorul va da dovadă de măiestrie dacă va putea influența membrii grupului să propună singuri scopuri esențiale. El va ține seama, în plus, de necesitatea armonizării (prin identificare sau compensație) a scopurilor grupului cu cele individuale, cu motivația personală a membrilor acestuia.

Scopul general și comun, ca și scopurile subordonate grupului devin în subiectivitatea fiecărui sportiv „proiecte“, „idealuri“ de atins numai în măsura în care se realizează acordarea tendințelor, dorințelor și idealurilor individuale cu cele comune. Este clar că „armonizarea“ se produce prin modelarea motivațiilor individuale și subordonarea lor scopurilor grupului, lucru de foarte multe ori dificil și din cauza diferențelor de mentalitate și vârstă ale celor care compun grupul.

Un aspect foarte important al armonizării echipei îl constituie și dezvoltarea, la fiecare membru al ei, a sensibilității și înțelegerii față de ceilalți, prin conștientizare și instruire psihologică.

Relațiile în grup depind și de structura „eului“

Dacă asemănările pe plan atitudinal, motivațional sau temperamental ușurează comunicarea și înțelegerea interpersonală, contribuind și la creșterea coeziunii grupului, nu este mai puțin important să cunoaștem prin ce anume membrii grupului se deosebesc, fapt ce poate influența atât relațiile interpersonale, cât și coeziunea grupului.

Dacă în prima situație antrenorul va cupla sportivii după afinitățile lor, în cel de-al doilea va trebui să facă eforturi de cunoaștere a structurii atitudinale a fiecăruia pentru a o influența prin măsuri psihopedagogice.

Cercetările din ultimele decenii au scos în evidență două modalități prin care

structurile atitudinale ale „eului“ influențează modul de comunicare cu ceilalți în relațiile psihosociale.

Prima modalitate o constituie teoria personalității, pe care Eric Berne (1966) o privește sub aspectul „tranzacției interpersonale“ — modalitate de comunicare cu ceilalți — și care depinde de stările intime ale eului. Comportamentele diverșilor indivizi depind de modul cum se exprimă stările eului lor, care pot fi de „părinte“, „adult“ sau „copil“. În fața evenimentelor vieții sau în relații de muncă, fiecare individ va adopta o atitudine corespunzătoare stării eului său, stare dublu determinată de factori naturali și de experiența de viață.

Atitudinile „părintești“ pot fi „normative“ (critic, moralizator, pedant, exigent, scrupulos, păstrător al tradițiilor) sau „grijulii“ (care oferă protecție, afecțiune, sprijin, îngăduință);

„Adultul“ este realist, obiectiv și adaptat permanent situațiilor;

„Copilul“ exprimă, chiar la maturi, spontaneitatea ființei, starea psihică a copilăriei. Copilul poate fi „liber“ cu conduite directe, sincere, încrezătoare sau „adaptat“ (cu capacitatea de a se orienta în situații pentru a obține răspunsuri convenabile), dar și „rebel“ (opozitiv în unele împrejurări, arogant, agresiv).

Cunoașterea structurii de personalitate din punctul acesta de vedere este utilă pedagogului-antrenor, întrucât comunicarea interpersonală este mai eficientă la același nivel de exprimare a eului. Un chestionar special (alcătuit de Dominique Chalvin) determină cu suficientă exactitate „cotele“ de „părinte“, „adult“ sau „copil“ din structura de personalitate a unui subiect. Egograma constituită pe această bază permite o mai bună individualizare a „stilului“ pedagogic.

Exemplu de tranzacție între două persoane (după F. Antonelli și A. Salvini, 1973)

I. Tranzacție (comunicare) explicită (verbalizată) (Adult–Adult)

- Antrenorul: „De ce te întorci atât de târziu, fără să-mi fi cerut voie?“
- Sportivul: „N-am avut timp să vă anunț, deși mi-am propus!“

II. Tranzacție ascunsă (neverbalizată) (Părinte–Copil)

- Antrenorul: „Aici eu comand!“
- Sportivul: „Nu mai fac, iartă-mă, am fost distrat.“

Aceeași tranzacție între persoane adulte ar fi trebuit să fie exprimată astfel:

- Antrenorul: „E cam târziu, mâine trebuie să fii în formă, la antrenament“.
- Sportivul: „De acord, dar azi mi-am permis o mică încălcare a regulii“.

A doua modalitate se referă la adoptarea atitudinilor față de alții în funcție de imaginea pe care o are fiecare față de propria persoană.

Atitudinile, ca și comportamentele față de alții depind de reprezentările despre noi înșine; dacă „ne vedem“ superiori, inteligenți, înzestrați, îi vedem pe ceilalți inferiori nouă; invers, dacă ne considerăm modești, neînsemnați, îi apreciem pe ceilalți drept superiori. Continuând cercetările mai vechi ale lui Leary (1951), J. Benjamin (1979) descrie un model al caracteristicilor psihice individuale (procese intrapsihice) care influențează în mod corespunzător raporturile interpersonale (procese interpsihice). P. Scilligo (1982, 1986) a studiat caracteristicile psihice ale voleibaliștilor și a constatat că sportivii cu un nivel performanțial superior au și atitudini de colaborare, înțelegere și autonomie controlată.

În Figura 9.4. sunt exemplificate modalitățile de comportare a unui subiect în relație cu alții. Pe abscisă este înscrisă dimensiunea afiliere, cu extremele „ură“ și „dragoste“, iar pe ordonată — dimensiunea interdependență, cu extremele „libertate“/„autonomie“ și „control“/„supunere“. (Caracteristicile psihice corespunzătoare treptelor scalelor unghiulare se stabilesc prin chestionare adecvate).

Sociomotricitatea și spațiul sociomotric

Parlebas a dezvoltat un interesant ansamblu de idei în privința modalităților în care se exprimă relațiile în condițiile activității motrice, care este ea însăși foarte diferită de la un sport la altul. Dacă învățarea socială se referă, în general, la însușirea conduitelor de viață în grup, învățarea sociomotrică vizează dobândirea modalităților de comunicare cu membrii grupului prin mișcare, cu alte cuvinte însușirea priceperilor și deprinderilor de conduită tactică (în primul rând).

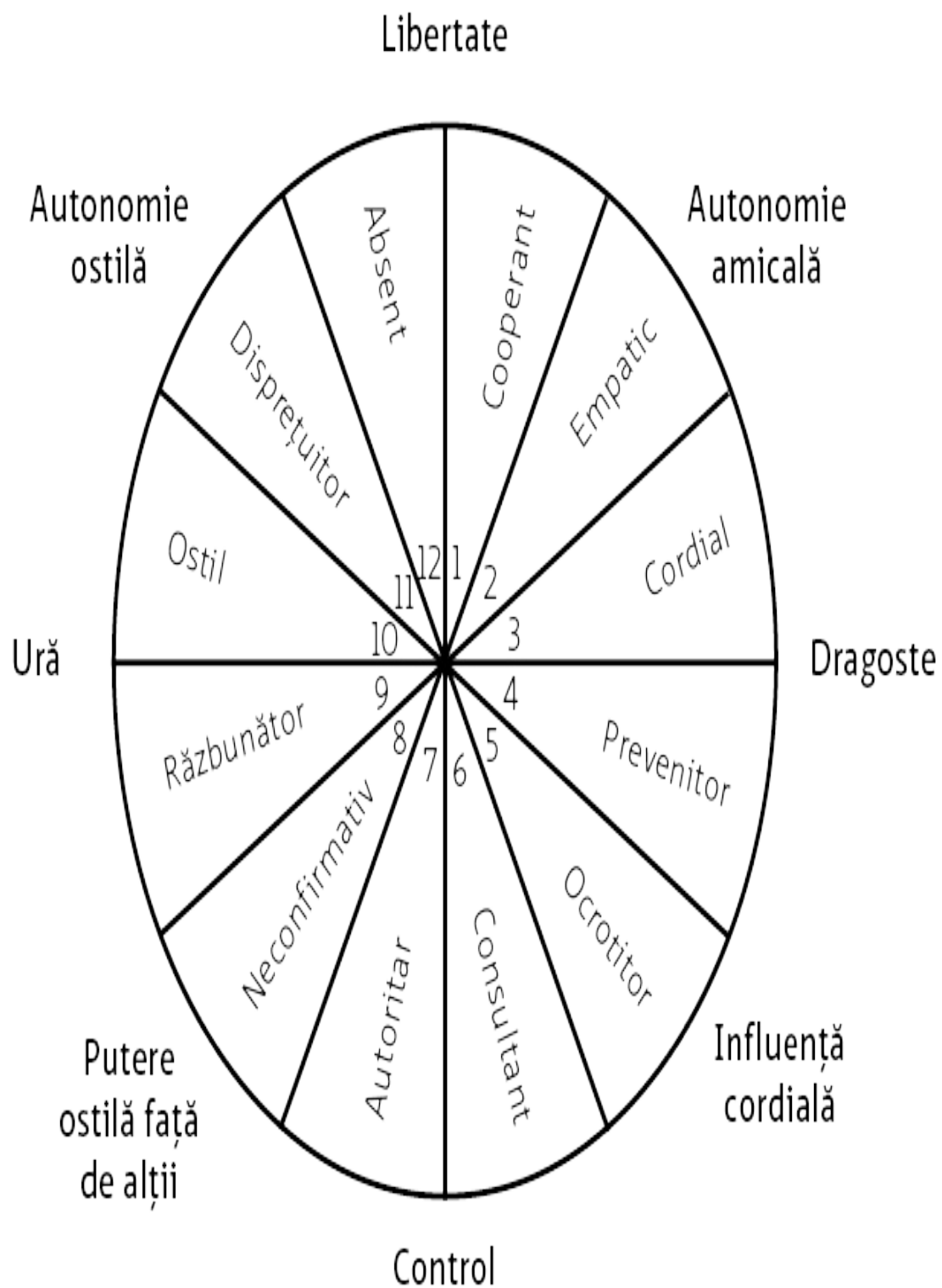


Figura 9.2. Cum se comportă subiectul față de ceilalți

Componentele sociomotricității sunt:

1. lucrul în grup;
2. lucrul pentru grup;
3. cooperarea pentru organizarea acțiunilor;
4. ajutorarea partenerilor;
5. respectarea regulilor;
6. primirea, acceptarea responsabilităților;
7. asumarea responsabilităților;
8. evaluarea partenerului;
9. evaluarea adversarului;
10. respectarea adversarului;
11. decelarea părților bune și a slăbiciunilor adversarului;
12. utilizarea caracteristicilor adversarului pentru a-l învinge.

Componentele din partea finală a enumerării compun ceea ce se mai numește și „opoziția“, ca potențialitate cultivată de sportiv, prin exersare, de a aprecia exact forțele propriiei echipe și ale adversarului, pentru a-și conduce cât mai rațional comportamentul.

Socotim că nu este cazul să comentăm fiecare dintre aceste componente, căci apare evident faptul că eficiența grupului nu depinde numai de gradul de pozitivare a relațiilor afective, ci și de nivelul învățării conduitelor sociomotrice, conduite cărora antrenorii buni le acordă o deosebită atenție la vârsta copilăriei și adolescenței.

Un alt aspect de ordin sociomotric care exercită o anumită influență asupra trăirilor complexe ale sportivilor în echipele de jocuri este ceea ce numește Parlebas „spațiul sociomotric“, distanța de contact dintre sportivi (în raport cu adversarul) și spațiul (suprafața) de care dispune fiecare pentru evoluția tehnico-tactică.

Distanța de contact în raport cu adversarul stabilește de la început raporturi diferențiale între sportivi, mai ales în privința comunicării, a posibilităților de organizare a acțiunilor grupului și toate acestea în condițiile intervenției mai mult sau mai puțin active a echipei adverse.

**Tabelul 9.1. Plasarea sporturilor colective după „distanța de contact“
(Pierre Parlebas)**

■

Volei	Baschet	Handbal	Fotbal	Rugby
Contact interzis total	Contact foarte limitat	Contact limitat	Contact dur	Conta

■

Contactul cu adversarul este interzis la volei, foarte limitat la baschet, limitat la handbal, dur la hochei, foarte dur la rugby și extrem de dur la fotbalul american. De aici și modalitățile diferite de asigurare a posesiei mingii (pucului) și de protejare a celui care o (îl) joacă. Într-o clasificare tipologică a sportivilor vom găsi indivizi care refuză contactul direct cu adversarul și indivizi care-l acceptă, acesta reprezentând și un criteriu de selecție pentru ramura de sport sau postul din echipă.

În privința spațiului individual de care dispune fiecare jucător pentru evoluția tehnico-tactică, se ia în discuție raportul dintre suprafața terenului și numărul de jucători. Aici vom avea o raportare variabilă a suprafeței spațiului individual la „distanța de contact” și la măiestria tehnică. Cu cât spațiul va fi mai mic, cu atât se va reduce și distanța de schimb și va crește măiestria sportivului. Acesta este cazul jocului de volei. Raporturile se mențin tot așa, direct proporțional între spațiul individual și distanța de contact și invers proporțional între spațiul individual și măiestria tehnică. Spațiul individual crește de la baschet la handbal, apoi la rugby, fotbal, celelalte elemente variind după regula arătată mai sus.

Consecințele psihopedagogice și metodice ale analizei sociomotrice (a nu se confunda cu analiza sociometrică — măsurarea cantitativă a nivelului relațiilor sociale în grup) sunt dintre cele mai diverse. Ele se referă la procesul instruirii tehnico-tactice, corespunzător condițiilor spațiale (ca întindere și caracteristici), la modul de stabilire a relațiilor de comunicare dintre membrii echipei din timpul jocului, precum și la modul de comunicare dintre antrenor și jucători — independent de prevederile regulamentului diferitelor jocuri. În sfârșit, un aspect deosebit de important îl constituie relația parteneri–adversari în condițiile unei mai mici sau mai mari incertitudini a acțiunilor din timpul jocului.

Relațiile afective din interiorul echipei sunt influențate foarte mult de sistemul relațiilor operaționale care se învață și se consolidează după un număr foarte mare de exersări. Complexitatea psihologică a fenomenelor pe care antrenorul le controlează și le dirijează crește și mai mult când relațiile operaționale capătă caracter preferențial (deprinderi, dominante, șabloane, scheme), necesitând efort mare pentru introducerea elementelor noi, creatoare, surpriză. Putem spune că pregătirea și conducerea unei echipe pune în fața antrenorilor mai multe probleme comparativ cu sporturile individuale.

Vom aminti încă un aspect psihologic al relațiilor spațiale dintre coechipieri,

relații determinate de data aceasta de intenționalitatea tactică, de sarcinile jocului. Astfel Rioux apreciază că modul de reflectare a acestora în conștiința sportivului și atitudinea lui sunt diferite după cum el aplică tactica apărării „om la om“ sau „zonă“. În prima situație, jucătorul are o „perspectivă corporală, de raport direct fizic cu adversarul“, iar în a doua — una „dinamică“, în care esențiale sunt înțelegerea mutuală între parteneri și prevederea reacțiilor adversarilor. Cât despre tactica ofensivă, ea impune o percepere cât mai clară a jocului și utilizarea capacității creatoare pentru depășirea opoziției adversarului.

Conducerea grupului

Și în sport, ca de altfel în toate activitățile umane organizate, problemele conducerii grupului sunt complexe datorită necesității de a echilibra funcțiile de conducere cu activitățile și atitudinile intenționale ale membrilor grupului. Apar astfel chestiuni foarte interesante în legătură cu autoritatea conducătorului, cu stilul lui de conducere, cu metodele și factorii care asigură eficacitatea grupului. Conducerea grupului este realizată de către antrenor, în mod deosebit, dar și de căpitanul de echipă, al cărui rol este mult mai mare în raport cu acela care i se acordă de regulă.

Din punct de vedere psihologic, conducerea este un act multilateral, cu atribuții diverse care, în final, conduc la realizarea obiectivelor grupului. Atribuțiile conducerii sunt: prevederea, organizarea, comanda-coordonarea și controlul. Nu este cazul să insistăm aici asupra conținutului acestor atribuții, amplu analizate în manualele de leadership.

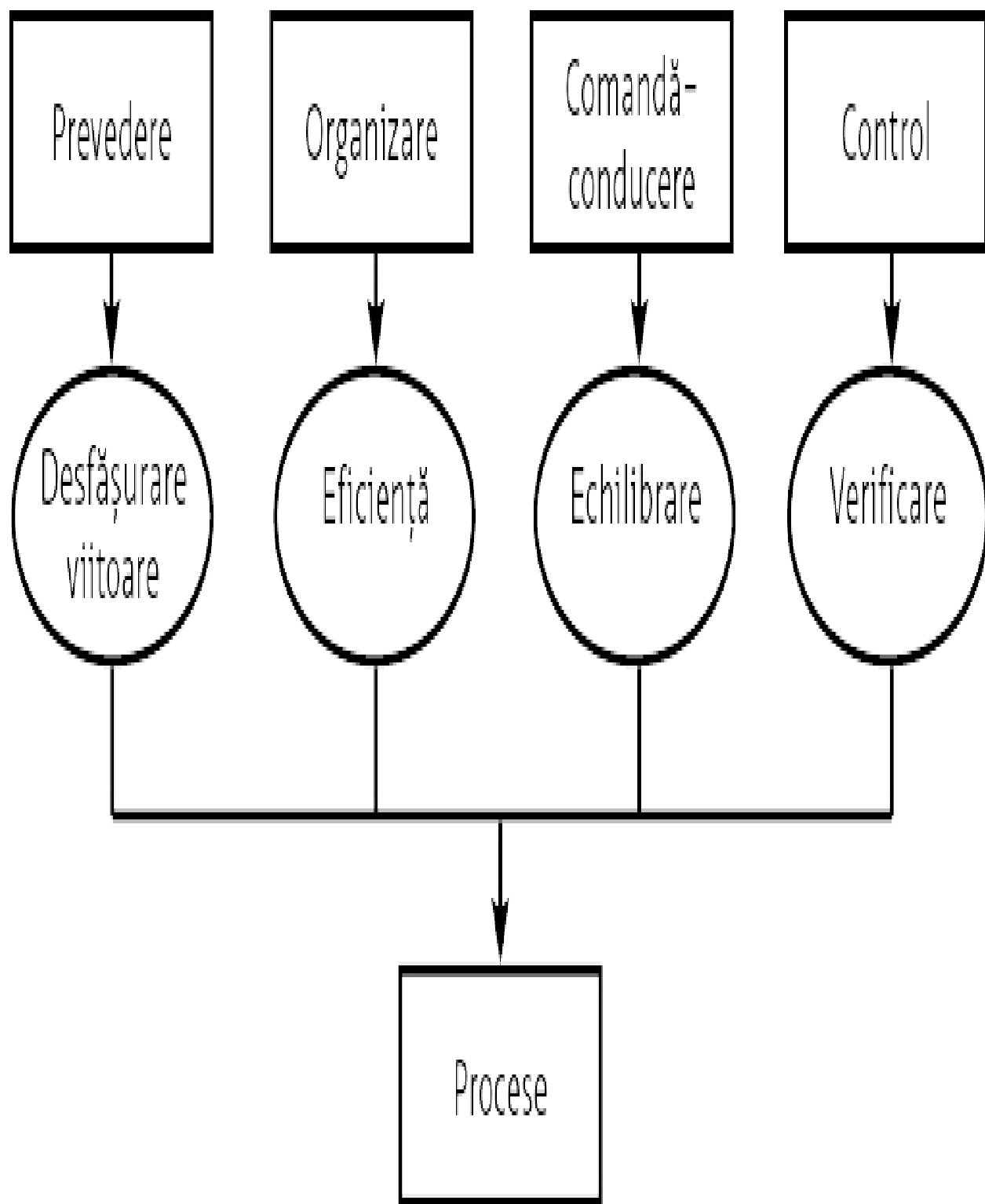


Figura 9.3. Atributele conducerii

Vom recomanda însă tinerilor antrenori să mediteze asupra acestor atribuții în vederea realizării unui acord deplin între: motivațiile individuale și trăsăturile caracteriale ale membrilor grupului, motivația activității de grup, obiectivele grupului și înseși trăsăturile de personalitate și aspirațiile antrenorului (Figura 9.3.)

Cercetătorii problemelor conducerii și deciziei au realizat și o clasificare a diferitelor „școli” de conducere care pot sugera și domeniului nostru unele idei interesante. În continuare vom schița caracteristicile a trei dintre ele, care sunt adaptabile domeniului sportului:

a) Conducerea prin obiective pornește de la dezideratele și scopurile pe care indivizii și grupul doresc să le atingă într-o perioadă dată și cu mijloace prestabilite. Manierele de realizare a acestei conduceri pot fi diferite, esențială fiind participarea tuturor sportivilor la:

- formularea obiectivelor;
- obținerea condiției de pregătire pentru realizarea scopului (a performanțelor);
- participarea și autocontrolul general asupra îndeplinirii scopurilor parțiale;
- perfecționarea continuă a procesului de conducere și pregătire și orientarea acestora spre viitor.

b) Conducerea prin „relații umane” are în vedere „dinamica grupului” și se realizează prin considerarea individului integrat în sistemul relațiilor interpersonale și având o anumită motivație. Arta conducătorului se manifestă în modul cum știe să trateze relațiile umane.

c) Conducerea decizională se concentrează asupra deciziei, ca alegere a uneia dintre mai multe alternative. Foarte mulți specialiști definesc conducerea drept un proces de luare a deciziilor, ceea ce este totuși exagerat, decizia fiind un moment sau o succesiune de momente ale unui proces ceva mai complicat. În grupul sportiv, în care activitățile sunt în mare măsură reglementate, decizia este necesară numai în anumite situații, ea putând fi luată de antrenor sau de către echipă. De reținut faptul că activitatea competițională impune anumite condiții (restricții) în legătură cu atingerea formei maxime la date calendaristice bine

precizate, ceea ce face ca deciziile asupra desfășurării procesului pregătirii și activității grupului să fie luate în „intervalul de eficiență”, adică destul de devreme pentru a avea efectele dorite și nu prea târziu, când nu mai poate conduce la nicio modificare favorabilă.

Tipologia și stilurile de conducere

K. Lewin, R. Lippit și R.K. Whit au făcut, în anul 1931, primele experimente de conducere a grupurilor mici, creând trei situații deosebite: a) climat și stil de conducere autoritară; b) conducere democratică; c) situație liberă, neregulată. Constatările au fost evidente dintre cele mai variate, după cum priveau climatul și relațiile dintre membrii grupului sau eficiența și satisfacția consecutivă activității. Anii care au urmat au adăugat date și asupra stilurilor de conducere și a valorii lor în situații variate, la grupuri de structuri și cu scopuri dintre cele mai eterogene.

De aici s-a trecut la stabilirea tipologiei conducătorilor: autoritari, democrați, „laissez-faire” (neregulati). În activitatea sportivă s-au confirmat o serie de concluzii ale cercetărilor psihologice: a) în grupul condus autoritar, legătura dintre membri e slabă; față de antrenor, unii sportivi manifestă agresivitate, neacceptare; intensitatea muncii este mare; grupul este eficient, dar membrii săi nu manifestă prea multe relații mutuale; b) în grupul condus democratic se dezvoltă o bună coeziune, dar în organizarea activității se consumă mult timp înainte de a se ajunge la consens; munca nu este prea intensă, dar este plăcută; c) în grupul condus „laissez-faire” coeziunea nu se stabilește, membrii lui sunt nemulțumiți de faptul că nu sunt organizați și că activitatea este ineficientă.

Psihologii sportului au sistematizat numeroase tipuri de antrenori a căror enumerare este foarte instructivă. Astfel, Lickert enunță antrenorul: autoritar și agresiv, autoritar-binevoitor, antrenorul consultativ și antrenorul participativ. Lloyd Percival descrie o mulțime întreagă de tipuri de antrenori, așa cum au rezultat ele dintr-o largă cercetare efectuată în rândul sportivilor și antrenorilor canadieni. O primă clasificare a tipurilor negative este următoarea: cel care insultă — de departe cel mai neacceptat; cel care strigă — crezând că succesul conducerii stă în numărul decibelilor; cel care pedepsește — îi face pe sportivi să

se simtă vinovați de insuccese, acestea subminând poziția antrenorului; „gâtuitorul“ — îngăduitor la antrenamente, dar sufocant la apropierea jocului; apropiat de instabilul, temătorul, care-și pierde sângele rece în competiție; „aprinde țigară de la țigară“, „Generalul Custer“, a cărui strategie nu se schimbă niciodată; eroul — care se grăbește să-i felicite pe câștigători pentru ca toată lumea să știe că el este antrenorul; „scientistul“ care se pregătește psihic și pe el, și pe sportivi pentru aplicarea planului și strategiilor de luptă. Percival continuă lista tipurilor negative într-o manieră umoristică (și care nu trebuie să supere pe nimeni): „mormăitorul“, „temnicerul“, „gură-mare“, „superstițiosul“, „pisălogul“, „prietenu la toartă“, „baston alb“ (care nu știe ce se petrece lângă el!)

Ilustrăm în continuare cele două orientări ale conducătorului-antrenor, pe care le-a formulat J.B. Cratty, inspirându-se din cercetările de management. Este vorba despre conducătorul orientat spre sarcină și cel orientat spre oameni (Tabelul.9.2).

Tabelul 9.2. Avantaje și dezavantaje ale celor două „stiluri” de conducere (J.B. Cratty)

■

CONDUCEREA ORIENTATĂ SPRE SARCINĂ (OBIECTIV)
Avantaje • mai eficientă: energia este în principal orientată spre sarcină; • puțin t
CONDUCEREA ORIENTATĂ SPRE OAMENI
Avantaje • poate reduce anxietatea în situațiile în care sarcina a fost realizată nes

■

Stilul de conducere are evident o mare însemnătate în obținerea performanțelor, dar să nu uităm că acestea sunt multiplu determinate de factori dintre cei mai diverși. Aici atragem atenția asupra unui aspect care, în ultimii ani, îi preocupă pe toți specialiștii în probleme de conducere. Vom împrumuta din „știința conducerii“ un grup de idei care scoate în valoare dependența eficienței activității conducerii de modul cum se îmbină stilul de conducere cu un alt element important al performanței, și anume: gradul de programare. Schema alăturată (puțin modificată, după Gerbier) ne atrage atenția și nouă că în atingerea rezultatelor maxime în sport trebuie întrunite, în același timp și loc, anumite condiții de calitate (Figura 9. 6.).

Conducerea prin obiective, în condițiile în care membrii grupului au toți o motivație superioară de performanță, dispunând de un grad superior de conștientizare a sarcinilor, are cele mai mari șanse de a fi deosebit de eficientă. Către astfel de conducere le este recomandat antrenorilor să se orienteze.

Trei teorii clasice despre conducere și instruire

Pe baza discuțiilor purtate în domeniul managementului în anii 1950, McGregor (1960) a formulat două opinii pe care le-a denumit teoria X și teoria Y.

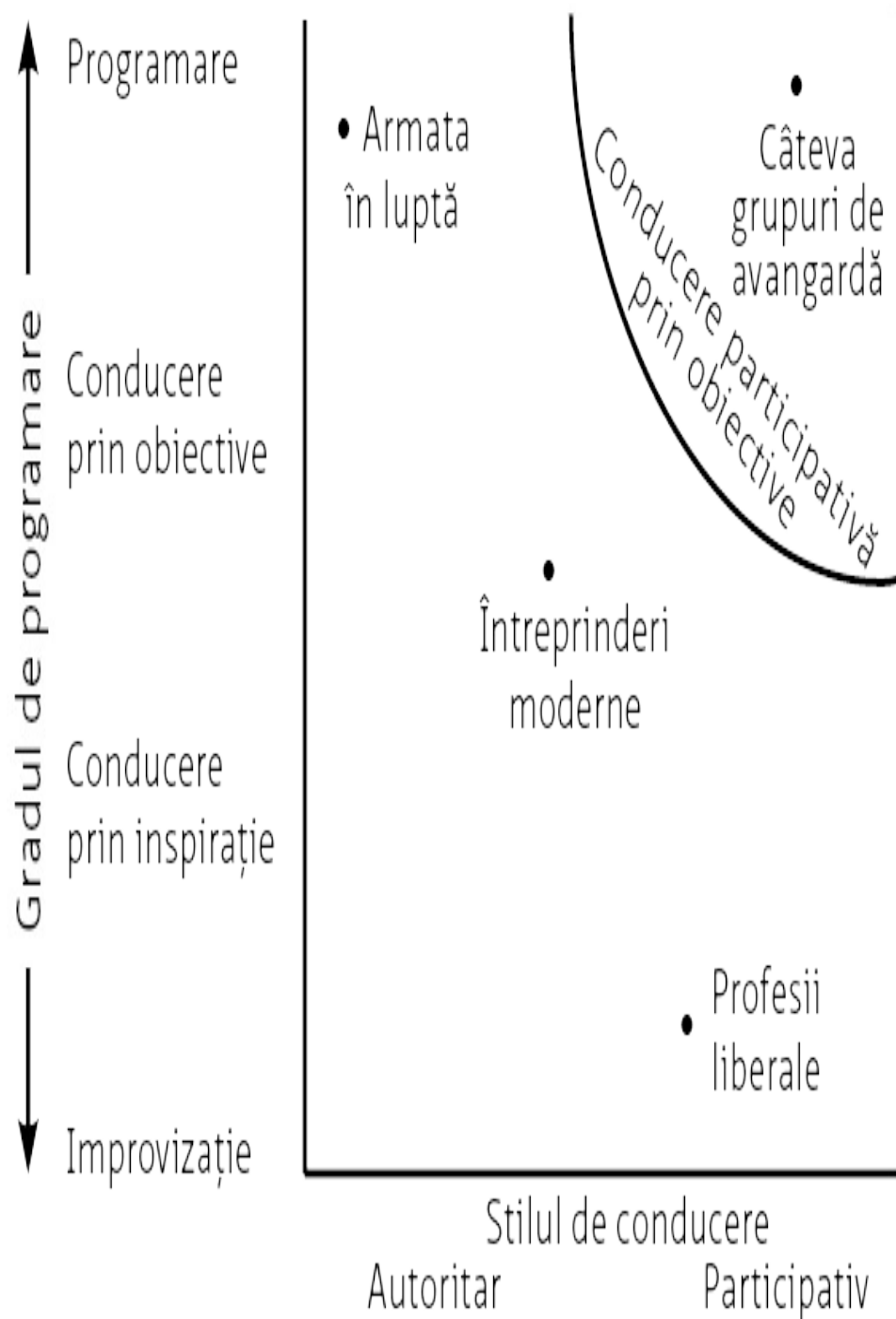


Figura 9.4. Raportul dintre „programare” și stilul de conducere

Teoria X susține că prin natura lor ființele umane sunt leneșe și de aceea oamenii, pentru a munci sau învăța, trebuie convinși, răsplătiți sau pedepsiți. (Este punctul de vedere al conducerii care acordă atenție „sarcinii”).

Teoria Y susține că oamenii învață și muncesc cu plăcere dacă ceea ce fac are sens și prezintă interes pentru ei. Ei muncesc nu numai dacă sunt controlați, ci și atunci când prin munca lor urmăresc obiective în realizarea cărora sunt angajați efectiv. (Este punctul de vedere al conducerii „permisive”).

În 1969 Pask întregește tabloul cu o teorie cu caracter sistemic, care înlătură polaritatea teoriilor X și Y.

Teoria Z consideră că ființele umane formulează decizii și rezolvă probleme. (Este punctul de vedere centrat pe cercetare, acțiune, studiu independent de instruire, modern).

Antrenorii și profesorii sunt invitați să mediteze asupra atitudinilor celor mai favorabile procesului de conducere (instruire-educare-formare) a sportivilor în funcție de nivelul de pregătire, obiectivele de performanță și individualitatea acestora.

Căpitanul de echipă – un lider aparte

Psihologia s-a ocupat nu numai de tipologia conducătorilor, ci și de caracteristicile lor, de trăsăturile care le asigură autoritatea în grup.

În sport, căpitanul de echipă este o persoană care se bucură de un anumit statut, drepturile și obligațiile oficiale fiind consemnate de regulamentele competiționale ale diferitelor sporturi. Dincolo de aceste prevederi, căpitanul de echipă este un lider, un conducător acceptat și desemnat de grup ca să-l reprezinte. El poate fi și iubit, dar mai important este să fie apreciat de colegii de echipă prin calitățile sale reale, prin competență. Desigur, aceste calități, dublate

de maturitate intelectuală, afectivă, socială se formează de-a lungul anilor. De aceea căpitanii sunt aleși (uneori numiți) dintre sportivii mai vechi și mai experimentați.

Psihologul brazilian Riberio da Silva clasifică liderii (căpitanii de echipă) din jocurile sportive după unele trăsături dominante pe care le-a surprins:

- 1) „socioemoțional“, care răspândește liniște, calm în rândurile coechipierilor;
- 2) „moralul“, care menține entuziasmul și spiritul activ al oamenilor;
- 3) „omul de acțiune“, care este mereu în ofensivă și devine agresiv când echipa sa pierde;
- 4) „strategul-pedagog“, care dă ordine, vorbește colegilor, propune tactici și schimbări de tactică; el este un alter-ego al antrenorului;
- 5) „căpitanul“, om reprezentativ, „vocea“ echipei și a clubului, care se impune prin prezență și prestanță, mai mult decât prin mesajul propriu-zis.

Căpitanul de echipă este, în același timp, ajutorul antrenorului în mobilizarea jucătorilor pentru realizarea obiectivelor propuse și reprezentantul opiniei grupului în fața conducerii secției și clubului. Trebuie să recunoaștem că, de multe ori, relațiile din grupul sportiv nu sunt cele mai bune, că antrenorul nu este totdeauna crezut și urmat, că sportivii au uneori mentalități străine obiectivului performanțial. Iată tot atâtea argumente care pledează în favoarea unui căpitan de echipă competent și cooperant.

Eficiența conducerii

Se afirmă, de multe ori, că pe antrenor îl face „mare“ echipa; dacă echipa este valoroasă, orice antrenor obține succesul. În privința aceasta nu există decât observații izolate și disperate, nefundamentate științific. Bunul-simț ne îndeamnă să ne întrebăm de unde vine echipa bună, cum s-a format, cum poate acționa ea un anumit timp în afara relației cu antrenorul?

Fără îndoială, eficiența conducerii este dependentă atât de structura și coeziunea grupului, cât și de calitățile antrenorului, la care se adaugă — ca favorizante sau frenatoare — condițiile organizatorice-materiale ale activității.

Calitățile antrenorului

Diversitatea sarcinilor care decurg din rolul său este atât de mare, încât lista calităților pe care trebuie să le aibă și chiar le au marii antrenori este foarte lungă. Toate acestea pot fi însă grupate în câteva caracteristici complexe, care pot fi denumite și aptitudini complexe, dezvoltate, manifestate în și prin activitatea concret-practică de dirijare a grupului sportiv. Iată pe scurt unele dintre aceste aptitudini:

a) Capacitatea de a conduce, a cărei caracteristică esențială este realizarea acelor relații interpersonale menite să conducă spre atingerea obiectivelor propuse de grup. Această capacitate se manifestă în desfășurarea activității, în modul cum antrenorul realizează funcțiile conducerii, pe care le-am amintit mai înainte; în sfera capacității de a conduce intră capacitățile perceptuale, care privesc atât perceperea membrilor echipei, cât și a situației în care se află, precum și capacitatea de acțiune, de a lua măsurile cele mai adecvate atingerii performanțelor propuse.

b) Aptitudini specifice și cunoștințe: 1) cunoștințe profesionale, experiență, abilitate; 2) aptitudini intelectuale creatoare (capacitate de înțelegere, de reținere, mobilitate, idei creatoare); 3) responsabilitatea în activitate și comportament adecvat față de membrii grupului; 4) efortul de a fi în „formă” fizică și psihică.

c) Autoritatea. Este una dintre calitățile cele mai subtile și mai complexe, având multiple fațete. Se știe că autoritatea se obține cu timpul, tot așa cum, ca urmare a nevoii de autoritate, antrenorii tineri caută s-o obțină prin impunerea unor măsuri, prin rigiditate.

Autoritatea este dreptul antrenorului de a formula condițiile în care el și colectivul trebuie să acționeze pentru îndeplinirea atribuțiilor care le revin.

Autoritatea poate fi: formală și autentică, formală prin poziția și statutul administrativ, și autentică, prin calitățile și maniera de a conduce. Când cele două genuri de autoritate se suprapun, eficiența antrenorului este maximă.

d) Aptitudini psihopedagogice. Unii specialiști ar fi înclinați să treacă pe locul întâi aceste aptitudini absolut indispensabile în munca antrenorului. Ele se compun dintr-o serie de calități și trăsături care se recomandă singure: cunoașterea psihologiei echipei și membrilor ei, înțelegerea lor, empatia, dorința de a face mai mult decât în etapa precedentă, grija pentru sportivi, sinceritate, dreptate, respect pentru sportivi, înțelegere stimulatoare, încredere, tact etc. Toate acestea realizează o sinteză exprimată în personalitatea antrenorului care, ca marii performeri, este o ființă deosebită. El realizează simultan mai multe activități — după Svoboda —, fiecare dintre ele foarte importantă: instruește și informează; mobilizează; disciplinează, previne, pedepsește și recompensează; educă; organizează.

În încheierea acestor considerații vom mai face două precizări:

1) Sistemul calităților antrenorului, de care depinde eficiența sa, poate fi considerat complet în măsura în care antrenorul are o orientare filosofică și axiologică fermă, cunoaște orientarea generală în domeniul sportului și luptă pentru realizarea ei.

2) În întreaga sa activitate, antrenorul trebuie să se preocupe de formarea modelelor comportamentale specifice grupului și de organizarea socială (colectivă) a controlului acestor modele, în vederea realizării unei treceri cât mai rapide de la heteronomia la autonomia echipei.

Eficiența echipei

Antonelli și Salvini consideră că eficiența unei echipe sportive depinde de modul cum pot fi armonizate cele două cerințe funcționale ale grupului, și anume: cele privitoare la atingerea obiectivelor și cele care mențin coeziunea.

Antrenorul sportiv este pus în situația nu de a alege una sau alta dintre variante,

ci de a studia condițiile concrete de spațiu, timp, relații interpersonale în care se află grupul și de a acționa în așa fel încât în fiecare moment să obțină eficiența maximă a grupului în condițiile date.

Este o întreprindere dificilă și de mare răspundere în care se vădesc talentul și atașamentul antrenorului față de activitatea sportivă. Preocuparea, studiul, analiza atentă a acestei probleme îl vor conduce cu siguranță pe orice antrenor la atingerea măiestriei în conducerea echipei sale.

**Tabelul 9.3. Factorii care realizează obiectivele și coeziunea grupului
(Antonelli & Salvini, 1978)**

■

Factorii care asigură atingerea obiectivelor

• Competitivitatea • Disciplina sportivă • Rigiditatea rolurilor • Relațiile utilitare

■

Spre o autoconducere a sportivilor?

Oare nu este o contradicție între canoanele conducerii prin obiective, de regulă autoritară, și tendințele autoafirmării personalității sportivului? Și da, și nu! Marea performanță sportivă se obține nu numai cu talent și bunăvoință, ci și cu efort mare, sacrificii de tot felul și suferințe, ceea ce nu reprezintă starea sau condiția firească omului care vrea „să se simtă bine“. Mai avem în vedere și faptul că sportivii angrenați în procesul de plămădire a performanței sunt adolescenți și tineri, deci oameni care au încă nevoie de îndrumare, conducere, stimulare și control. Sportivii care au atins stadiul maturității au învățat să se comporte conform exigențelor impuse de sportul de performanță; mulți dintre ei au conștientizat deplin atât obiectivele, cât și căile de a le atinge.

Trecerea de la conducere și reglare „pas cu pas“ la autoconducere și autoreglare se realizează progresiv prin câteva căi pe care le-am amintit și pe care le vom enumera în continuare:

- ridicarea nivelului de cunoaștere al sportivilor, pentru înțelegerea mecanismului prin care se realizează pregătirea complexă în vederea atingerii performanței;
- obișnuirea sportivilor cu încălzirea individuală și rezolvarea independentă a situațiilor problematice din concurs;
- participarea sportivilor la dezbaterile premergătoare luării deciziilor cu privire la obiectivele grupului și ale fiecărui membru al acestuia, la mijloacele de folosit, la regimul de muncă stabilit, la regulile de conduită în antrenament, concurs și în afara lor etc.;
- însărcinarea grupului cu controlul conduitelor generale (disciplină, regim de viață, comportare social-morală etc.) și cu aplicarea măsurilor de evidențiere sau sancționare;
- transmiterea către unii membri ai grupului a unor sarcini-atribuții ale antrenorului secund;

- alegerea unui număr mai mare de sportivi în organele de conducere ale echipei, secției și clubului.

Bibliografie

Abrezol, Raymond, *Sophrologie et sport*. Paris, Chiron, 1985.

Adler, Alfred, *Cunoașterea omului*. București, Ed. IRI, 1996.

Allport, G.W., *Structura și dezvoltarea personalității*. București, Ed. Didactică și Pedagogică, 1981.

Ancona, Leonardo, *Psicodinamica dell'Agonismo*. În: *Psicologia dello sport*. Atti del I° Congresso Internazionale di Psicologia dello Sport, Roma, 1965.

Antonelli, Ferruccio, *Psicologia e psicopatologia dello sport*. Roma. Ed. Leonardo, 1963.

Alexe, Nicu (coord.) *Antrenamentul Sportiv Modern*. București, Editis, 1993.

Antrenoriat și competiție (1994) *Sportul de performanță*, Nr. 350–352. Centrul de Cercetări Pentru Problemele Sportului.

Auweele, Y. Vanden, et. al., *Psychology for Physical Educators*. Champaign, III. Human Kinetics, 1999.

Baquet, Maurice, *Valeur educative du sport*. În: *Science et vie — „Les Sports“* No. hors-serie, 1948, p. 21.

Biddle, I.H. Stuart (coord.), *European Perspectives on Exercise and Sport Psychology*. Champaign, III. Human Kinetics, 1995.

Blank, Leonard & Lewes, Kenneth, *Psychology for Everyday Living*. New York, Mayflower Books, 1980.

Bouchard, Claude, *The Physical Activity Science. A Basis Concept for the Organization of the Discipline and the Profession*. În: *International Journal of Physical Education*, 3, 1976.

Bouet, Michel, La psychologie du sport en Europe del'Ouest: du retard a un present plain d'avenir. În: Sport et Psychologie, Dossier E.P.S. Nr. 10, Ed. Révue Education Physique et Sport, Paris, 1990.

Bouet, Michel, Signification du sport. Paris, Editions Universitaires, 1968, pp. 74–76.

Bouet, Michel, Les motivations des sportifs. Paris, Ed. Universitaires, 1969.

Brisson, J.F. Un nou-venit pe stadion: psihologul. În: Sportul de performanță, Nr. 176, București, CCPS, 1980.

Bull, S.J., Personal and Situational Influences on Adherence to Mental Skill Training. În: Journal of Sport & Exercise Psychology, 13, 1981, pp. 121–132.

Bull, S.J., Psihologia sportului: ghid pentru optimizarea performanțelor, Ed. Trei, București, 2011.

Cadopi, M. Role des images mentales dans la motricité. În: L'apprentissage moteur. Role des representations. Sous la direction de J.P. Famose, Ph. Fleurancet et Y. Touchar. Paris, Editions „Revue E.P.S.“ 1991, pp. 119–130.

Calavrezo, Constantin, Structura psihofizică a câtorva dansuri naționale. În: Analele educației fizice, VI, 1937.

Calavrezo, Constantin, Considerații asupra situației psihice în jocul de rugby. În: Analele educației fizice, XI, 1942.

Cernikova, O.A., În: P.A. Rudik, Psihologhiia sporta. Moskva, Fizkultura i Sport, 1959.

Chappuis, Raymond, Notre activité. Paris, I.N.S., 1964.

Chateau, J., Copilul și jocul București, Ed. Didactică și Pedagogică, 1972.

Chevalier, N., Denis, M., Boucher, J. Imagerie visuelle et imagerie kinesthésique dans l'apprentissage d'un mouvement: étude exploratoire. În: Recherches en psychologie du sport. Actes du troisième Congrès de E.A.P., Paris, 1986.

Christina, W.R. & Corcos, D. Coaches Guide to Teaching Sport Skills. Cham-

paign, Illinois, Human Kinetics Books, 1988.

Claparede, E.D., Psihologia copilului și pedagogia experimentală. București, Ed. Văcărescu, 1924.

Cratty, J. Bryant, Psychology in Contemporary Sport: Guidelines for Coaches and Athletes. Englewood Cliffs, New Jersey, Prentice-Hall Inc., 1973.

Cratty, J. Bryant, Social Psychology in Athletics. Englewood Cliffs, N.J., Prentice-Hall Inc., 1981.

Cratty, B.J., Psyching in Sport: Guidelines for Coaches and Athletes. New Jersey, Prentice-Hall, 1973.

Cratty, B.J. & Hanin, Y.L., The Athlete in the Sport Team. Denver-London, Love Publishing Co., 1980.

Chelcea, Septimiu, Chelcea, Adina, Elemente de psihologia muncii eficiente. București, Ed. Politică, 1977.

Coleman, Vernon, Puterea trupului, București, Ed. Polimark, 1995.

Colibaba-Evuleț, D., Contribuții la optimizarea conceptuală și practică a metodologiei de proiectare a procesului instructiv-educativ în baschet. Teză de doctorat. ANEFS, 1995.

Colibaba-Evuleț, D., Proiectarea didactică științifică și implementarea ei în activitatea sportivă de performanță. În: Știința Sportului, Nr. 2. 1996.

Colibaba-Evuleț, Dumitru Și Bota, Ioan, Jocuri sportive. Teorie și metodică. București, Ed. ALDIN, 1998.

Cosmovici, Andrei, Psihologie generală. Iași, Ed. Polirom, 1996.

Daco, P., Les prodigieuses victoires de la psychologie moderne. Verviers (Belgique), Col. Marabout, 1977.

Darley, J.M., Glucksberg, S., Kinchla, R.A. Psychology. 5-th Edition. Englewood Cliffs, New Jersey, Prentice Hall, 1991.

David, D., Psihologie clinică și psihoterapie. Fundamente, Iași, Editura Polirom, 2006.

Davitz, R. Joel, Ball, Samuel, Psihologia procesului educațional. București. Ed. Didactică și Pedagogică, 1978.

Delacroix, Henri, Les grandes formes de la vie mentale. Paris, P.U.F., 1947.

De Landsheere, Viviane, De Landsheere, Gilbert, Definirea obiectivelor educației. București, Ed. Didactică și Pedagogică, 1979.

Denis, M. Imagerie visuelle et repetition mentale. În: Recherches en psychologie du sport. Actes du troisième Congres E.A.P., Paris, 1986.

De Winter, Eric, L'entraînement psychotonique. Methode de preparation psychologique du sportif. Paris, Royomont, 1966.

Dicu, Aurel, Conștiință și comportament, f.l., Ed. Facla, 1977.

Dineika, K.V., 10 lecții de antrenament psihofizic., București, CCPS, Sportul de performanță. Nr. 293–294.

Doise, Willem, Deschamp, Jean-Claude & Mugny, Gabriel, Psihologie socială experimentală. Iași, Ed. Polirom, 1996.

Domey, L.R. (1988). Mental Training for Shooting Success. Pullman, Washington, College Hill Communications.

Doubtfire, Dianne, Timiditatea. București, Ed. Polimark, 1995.

Dragnea, Adrian, Antrenamentul sportiv. Teorie și metodică. București, Ed. Didactică și Pedagogică, R.A., 1996.

Dragnea, Adrian, Dimensiuni obiective și subiective ale capacității de performanță (Optimizarea sistemului atitudinal și a rolului acestuia în manifestarea capacității de performanță). Teză de doctorat. București, ANEFS, 1994.

Drăgan, Ioan (coord.), Selecția și orientarea medico-sportivă. București, Ed. Sport-Turism, 1989.

Drăgan, Ioan (coord.), Practica medicinei sportive. București, Ed. Medicală, 1989.

Drăgan, Ioan (coord.), Medicina sportivă aplicată. București, Editis, 1994.

Dumas, G., Nouveau Traité de Psychologie. T.I-IV. Paris, Alcan, 1930–1939.

Dumitriu Anton, Culturi eleatice și culturi heraclitice. București, Cartea Românească, 1987.

Enăchescu. C., Igiena mintală și recuperarea bolnavilor psihici. București, Ed. Medicală, 1979.

Enătescu, Virgil, Comunicarea extraverbală. Cluj-Napoca, Ed. Dacia, 1987.

Enătescu, Virgil, Dialogul medic–bolnav. Cluj-Napoca, Ed. Dacia, 1981.

Epuran, Mihai, „Activitățile corporale în lumina științei educației fizice și sportului“. În: Educație fizică și sport, XXII, 10, 1969.

Epuran, Mihai, Asistența psihologică în antrenamentul sportiv. În: Drăgan Ioan (coord.), Practica medicinei sportive. București, Ed. Medicală, 1989. pp. 290–319.

Epuran, Mihai, Comunicarea prin limbaj și reglarea și autoreglarea stărilor psihocomportamentale ale sportivilor. Sesiunea Universității BACĂU, 4 martie 1995.

Epuran, Mihai, Criterii psihologice de selecție. În: Drăgan Ioan (coord), Selecția și orientarea medico-sportivă. București, Ed. Sport-Turism, 1989. pp. 58–74.

Epuran, Mihai, Curajul și frica. Eseu. În: Sportul de performanță, Nr. 320, octombrie 1991, Centrul de Cercetări pentru Problemele Sportului.

Epuran, Mihai, Fundamente teoretice-metodologice ale reglării și autoreglării psihice a sportivilor. București, Simpozion internațional universitar FRSU, 4–5 mai 1995.

Epuran, Mihai, Ghidul psihologic al antrenorului. În: Educație fizică și sport, Nr. 9/1979; 7, 8, 10, 11, 12/ 1980 și București, IEFIS, 1982.

Epuran, Mihai, Les etats psychiques de limite en sport. În: Trabajos científicos. Tomo I. III Congreso Mundial de la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte, 25/ 29-VI-1973. Madrid, INEFS, 1975.

Epuran, Mihai, Metodologia cercetării activităților corporale. 2 vol. București, ANEFS, 1992 (și reeditări la Universitatea Ecologică — București).

Epuran, Mihai, Modelarea conduitei sportive. București, Ed. Sport-Turism, 1990.

Epuran, Mihai, Motivație și olimpism. — București, Sesiunea Academiei Olimpice, 23 iunie 1993. În volumul Sesiunile de comunicări ale Academiei Olimpice Române 1993-1994, București CCPS, 1995.

Epuran, Mihai, Pregătirea psihologică a sportivului. București, Ed. UCFS, 1964.

Epuran, Mihai, Psihologia sportului. București, Ed. UCFS, 1968.

Epuran, Mihai, Psihologia sportului de performanță. Reglarea și autoreglarea stărilor psihice. București, ANEFS, 1996.

Epuran, Mihai (coord.), Psihologia și sportul contemporan. Antologie. București, Ed. Stadion, 1974.

Epuran, Mihai (coord.), Sinteza temei de cercetare A. 13 (1987) Mecanisme de reglare și autoreglare a comportamentului sportivului de performanță în antrenamente și concursuri. București, IEFS, 1988.

Epuran, Mihai (coord.), Travaux sur la standardisation des tests psychologiques dans le sport. Les reunions du Comité Scientifique de la FEPSAC, Budapesta, 1970, București, 1971.

Epuran, Mihai, Relația dintre obiectivele pregătirii psihice a sportivilor și metodele specifice de realizare a lor. În revista Știința sportului, Nr. 6. 1997, pp. 21-32.

Epuran, Mihai, Schița unei psihologii a activităților corporale compensatorii — Comunicare preliminară. Bacău, Sesiunea științifică jubiliară, cu ocazia împlinirii a 35 ani de la înființarea Universității Bacău — Secția de kinetoterapie, 1996.

Epuran, Mihai, Știința activităților corporale. În: Educație fizică, XXVI, 7, 1973.

Epuran, Mihai, Texte de psihologia sportului. I. București, IEFS, 1975.

Epuran, Mihai (coord.) Texte de psihologia sportului. II. București, IEFS, 1978.

Epuran, Mihai(coord.) Texte de psihologia sportului. III. București, IEFS, 1980.

Epuran, Mihai, Tradițional și modern în psihologia sportului Conferința științifică internațională. Chișinău, 1993. În Revista de psihologie, nr. 2. 1994.

Epuran, Mihai, Epuran, Alexandru, Distorting and Tuning of Information Through Media String. În: Proceedings of The IX Congress of Sport Psychology — International Society of Sport Psychology, Israel Sport Authority, Vol. I, pp. 262–264.

Epuran, Mihai, Epuran, Valentina, Funcțiile principale și secundare ale activităților corporale. Al Treilea Congres Național de Pedagogie, 1974. În: Educație fizică și sport, XXIV, Nr. 3, 1975.

Epuran, Mihai & Holdevici, Irina, Compendiu de psihologie pentru antrenori. București, Ed. Sport-Turism, 1980.

Epuran, Mihai, Holdevici, Irina, Experiența românească în domeniul asistenței psihologice a sportivilor de performanță. În revista Știința Sportului, Nr. 2, 1996: pp. 21–24.

Epuran, Mihai, Horghidan, Valentina, Mureșanu, Ion, Variation of Psychical Tension During the Mental Preparation of Sportsmen for Contest. În: Contemporary Psychology of Sport. Proceedings of the Second International Congress of Sport Psychology. International Society of Sport Psychology. Ed. G.S. Kenion, Washington, D.C., 1968, pp. 241–245.

Epuran, Mihai, Tonița, Florentina, A Few Uses of Communication and Neurolingistic Planning Theories in Sport Psychology, București, X-th Congress of Cybernetics and Systems — Abstracts. Tome II p. 96.

European Yearbook of Sport Psychology. A publication of FEPSAC (Ed. Roland Seiler), Sank Augustin, Academia Verlag 1997; 1998.

Eysenck, H.J., Wilson, Glenn, Knowing Your Personality. Londra, Penguin Books, 1985.

Farcaș, Dan, D.D., Sinergetica gândirii. București, Ed. All, 1994.

Feige, K. (coord.), The developement of Sport Psychology. The 4-th World Congress of The International Society of Sport Psychology, Prague, 1977.

Feltz, Deborah L., The Nature of Sport Psychology. În Thelma Horn (coord.), Advances in Sport Psychology. Champaign-Illinois, Human Kinetics Publ., 1992.

Fernandez, Luis, Sophrologie et competition sportive. Paris, Ed. Vigot, 1988.

Fiziologia Sportului (1994) Sportul de performanță Nr. 353–355. București, Centrul de Cercetări Pentru Problemele Sportului.

Flew Anton, Dicționar de filozofie și logică. București, Ed. Humanitas, 1996.

Fomin, V.S., Petruhin, V.G., Cepik, V.D., Despre metodologia cercetărilor activității sportive. În: Teoria i praktika fiziceskoi kulturi, Nr. 8., 1984. Tradus în SDP Nr. 256, 1986.

Geron, Ema, History and Recent Position of Sport Psychology. În: Geron Ema (coord). Handbook of Sport Psychology. Vol. I. Introduction to Sport Psychology. The Wingate Institute For Physical Education and Sport, 1982.

Gheorghiu, V.A. Hipnoza. București, Ed. Științifică și Enciclopedică. Col. Orizonturi Nr. 69, 1977.

Gikalov, V. & Strupler, E. Contribution to the Application of Mental Training. În: Motor Learning, Sport Psychology, Pedagogy and Didactics of Physical Education. The International Congress of Physical Activity Science. Quebec, 1976. Coord. Fernand Landry & William A.R. Orban. Miami, Florida, Symposia Specialists. 1978, pp. 161–168.

Gilliland, E.B., James, K.R, Bowman, T.J. Counselling and Psychotherapy. Boston, Londra etc., Allyn and Bacon, 1989.

Gorbunov, G.D. Efficiency of influence as a principle criterion of the applying in

sport psychology, În: Contemporary Concepts in Sport Psychology, Proceedings of the VI-th FEPSAC Congress, Magglingen, 1985.

Goupil, G, Hans Selye. Înțelepciunea stressului. București, Ed. Coresi, 1991.

Griffith, Coleman, Psychology and Athletics. University of Illinois, 1924.

Golu, Pantelimon și col., Psihologia copilului. Manual pentru cl. XI — școli normale. București, Ed. Didactică și Pedagogică, 1995.

Gorgos, Constantin (coord.), Dicționar enciclopedic de psihiatrie. București, Ed. Medicală, Vol. I–IV, 1987–1992.

Gross, D. Richard, Psychology. The Science of Mind and Behaviour. Londra, Hodder&Stoughton, 1991.

Guillet, R., Genety, I., Brunet-Guedji, El., Abrégé de Medecine du Sport. Paris, Mason, 1980.

Guirao, Miguel, Anatomie de la conscience. Anatomie sophrologique. Paris, Ed. Maloine, 1979.

Haag, H., Grupe, O., Kirsch, A., Sport Science in Germany. An Interdisciplinary Anthology. În: International Journal of Physical Education, XXIX, 3, 1992.

Hahn, Erwin, în: Dictionary of Sport Science. Ed. E. Beyer. Schorndorf, Karl Hofmann Verlag, 1987.

Hahn, Erwin, Dirijarea echipelor de fotbal în pauza dintre reprize. Leistung Sport, Nr. 8, 1978. Tradus în Sportul de performanță, C.C.P.S. Nr. 184.

Hallahue, David, L., Developmental Physical Education for Today's children. Second edition. Madison, Wisconsin etc., WCB Brown & Benchmark Publ. 1993.

Hanin, I.L. Optimization of communication in sports. În: Proceedings of the VII-th Congress of the European Federation of Sport Psychology, Leipzig, Deutsche Hochschule fur Körperkultur, 1988.

Hanrahan, J.S., Grove, J.R. & Lockwood, I.R. Psychological Skill Training for

the Blind Athlete: A Pilot Program. În: Adapted Physical Activity Quarterly, 7, 1990, 143–155.

Hauck, Paul, Depresia nervoasă. București, Ed. Polimark, 1995.

Heil, J. (coord.). Psychology of Sport Injury. Champaign — Illinois, Human Kinetics Publishers, 1993.

Hickey, B., Mental Training. Eagle River, Alaska, University of Alaska, Chugiak. 1979 (tradus de F.R. Tir, 1981).

Hjelle, A.L., & Ziegler, J.D., Personality Theories. Basic Assumption, Research, and Applications. New York, St Louis etc., McGraw-Hill, inc, 1992.

Holdevici, Irina, Autosugestie și relaxare. București, Ed. Ceres, 1995.

Holdevici, Irina, Psihologia succesului. București, Ed. Ceres, 1993.

Holdevici, Irina, Sugestiologie și psihoterapie sugestivă. București, Ed. Victor, 1995.

Holdevici, Irina, Gândirea pozitivă. Ghid practic de psihoterapie rațional-emoțională și cognitiv-comportamentală. București, Știință și Tehnică, 1999.

Holdevici, Irina, Vasilescu, Ilie P., Activitate sportivă, decizie, autoreglare, performanță. București, Ed. Sport-Turism, 1988.

Holdevici, Irina, Vasilescu, Ilie P., Autodepășirea în sport. București, Ed. Sport-Turism, 1988.

Holdevici, Irina, Vasilescu, Ilie P., Psihoterapia. Tratatament fără medicamente. București, Ed. Ceres, 1993.

Holdevici, Irina, Vasilescu, I.P., Hipnoza și forțele nebănuite ale psihismului. București, Ed. Aldomares, 1991

Horghidan, Valentina, Lucrări practice de psihologie. București, IEFS, 1978.

Horghidan, Valentina, Metode de psihodiagnostic. București, Ed. Didactică și Pedagogică, 1997.

Horn, Thelma (coord.), *Advances in Sport Psychology*. Champaign-Illinois, Human Kinetics Publ., 1992.

Horney, Karen, *Direcții noi în psihanaliză*. București, Ed. Univers Enciclopedic, 1995.

Hubbard, W.A. Discussion. În: *Psicologia dello Sport — Atti dello Congresso Internazionale di psicologia dello Sport*, Ed. F. Antonelli, Roma, 1965.

Hubert, Jean-Pierre, *Traité de Sophrologie. T.L Origines et développement*. Paris, Le Courier du Livre, 1982.

Iamandescu, I.B. *Manual de psihologie medicală*. Ed. INFOmedica, 1995.

Ifrim, M., *Antropologie motrică*. București, Ed. Științifică și Enciclopedică, 1986.

Inglehart, R.M. *Reactions to Critical Life Events. A Social Psychological Analysis*. New York, Westpoint, Connecticut, Londra, Praeger, 1991.

Janet, Pierre, *La tension psychologique et ses oscillations*. În: Dumas Georges, *Traité de Psychologie*. Paris, Alcan, 1923, Tome I.

Kirchner, G., *Anforderungsprofile im sport*. în: *Sportwissenschaft*, 23, 4, 1993.

Kodim, Mil., *Typologie psychologique de l'activité sportive*. În: *Settimana psicosomatica internazionale*, Roma, 11–16 settembre, 1967. Vezi și *Teoria a praxe telesne vichovy*, nr. 14, 1966.

Kane, John, *Expresie și comunicare prin mișcare*. În: *Psihologia și sportul contemporan*. (Red. M. Epuran), București, Ed. Stadion, 1974.

Kramar, Mihai, *Psihologia culturii fizice și a sporturilor*. Arad, Ed. Fundația „Vasile Goldiș”, 1997.

Kubistant, Tom, *Performing your Best*. Life Enhancement Publications, Champaign, Illinois, 1989.

Kuchen, Andrej, *Atletika encyklopedie*. In: *SPH* 10, p. 21, 1985.

Kuik, R., Potts, S., Mental Health and Athletes — Athletes for Hope, <https://www.athletesforhope.org/2019/05/mental-health-and-athletes>, 2019.

Laugier, H., Liberson, V., Psychophysiologie de l'effort psychique. În: Nouveau traite de psychologie, T. VI-eme, Paris, Alcan, 1939.

Leith, L.M., Orlick, T.A., L'effet de la contemplation des scenes de sport agressif et de sport non agressif sur les predpositions agressives d'un public jeune. În: 3-eme Congres Mondial de la Société Internationale de Psychologie du Sport, Madrid, 1973 — preprint.

Levi, V. Noi și eu. București, Ed. Didactică și Pedagogică, 1978.

Lewin, Kurt, Principles of Topological Psychology. New York și Londra, McGraw Hill Book Co., 1936.

Lorenz, Konrad, Așa-zisul rău. Despre istoria naturală a agresiunii. București, Humanitas, 2005.

Luhnenhschloss, Dagmar, Esența, caracteristicile și funcțiile competițiilor sportive. În: Leistungssport, Nr. 1, 1995. (tradus în Sportul de performanță, nr. 362–364, CCPS, 1995, pp. 7–23).

Mahlo, FR., Teoretische probleme des tactischen aubidung in den sportspielen. În: Theorie und Prakis der Kolperkultur, Nr. 11, 1965 (Tradus în Sportul peste hotare, Nr. 93, 1970).

Martens, Rainer, Coaches Guide to Sport Psychology. Champaign, Illinois, Human Kinetics, 1987.

Martens, Rainer, Science, Knowledge, and Sport Psychology. În The Sport Psychologist, 1, 1987.

Martens, Rainer, Sport Competition Anxiety Test. Champaign, III., Human Kinetics Publishers, 1982.

Magill, A.R. Motor Learning. Concepts and Application. 3rd. Ed. Dubuque, Iowa, Wm. C. Brown Publishers, 1989.

Manno, Renato, Metodologia dell'allenamento dei giovani. Roma

Centrigiovanili di addestramento, Scuola dello sport, CONI. (f.a).

Manno, Renato, Capacita motorie, mezzi dell'allenamento. În: Scuola dello sport, Roma, I,O,1982.

Murphy, M.S., Jowdy, P.D. Imagery and Mental Practice. În: Horn, S. Thelma (coord.), Advances in Sport Psychology. Champaign, Illinois, Human Kinetics, Publishers, 1992.

Miclea, Mircea, Psihologie cognitivă. Cluj-Napoca, Ed. Gloria, 1994.

Mikes, Jay, Basketball Fundamentals, Champaign, Illinois, Leisure Press, 1986.

Missoum, G., Adaptation psychologique a la haute performance. Evaluation psychologique et preparation mentale. În: Colloque International Psychologie du sport et haute performance. La Grande Motte, 1987.

Monitorul psihologiei, 17 august 2019, <https://monitorulpsihologiei.com/mihai-epuran>.

Moreno, J.L., Scrieri fundamentale. Despre psihodramă, metoda de grup și spontaneitate. București, Ed. Trei, 2009.

Most, P.H., Psychologie sportive. (Cu colaborarea lui A. Bouvet, D. Duizabo, J.-P. Preziosi, R. Thomas). Paris, Masson, 1982.

Minulescu, Mihaela, Chestionarele de personalitate în evaluarea psihologică. Vol. I, București, Gabriel Publishing House, 1996.

Moscovici, Serge, Psihologia socială sau mașina de fabricat zei. Iași, Ed. Univ. „Al. I. Cuza“, 1994.

Muchielli, Alex, Noua Psihologie. București, Ed. Științifică, 1996.

Neacșu, Ioan, Instruire și învățare. Teorii, Modele, Strategii. București, Ed. Militară, 1990.

Neacșu, Ioan, Metode și tehnici de învățare eficientă. București, Ed. Militară, 1990.

Neacșu, I., Motivație și învățare. București, Ed. Didactică și Pedagogică, 1978.

Neacșu, Ioan, Ene, M. Marian, Educație și autoeducație în formarea personalității sportive. București, Ed. Sport-Turism, 1987.

Nitsch, Jürgen, Udriș, Ivars, Beanspruchung im sport. Bad Homburg, Ed. Limpert, 1976.

Neculau, Adrian, 29 de teste pentru a te cunoaște. Iași, Ed. Polirom, 1996.

Neculau, Adrian (coord.), Psihologie socială. Aspecte contemporane). Iași, Ed. Polirom, 1996.

Ogilvie, Bruce, La preparation psychologique des joueurs de volley-ball de haute niveau. În: Colloque International Psychologie du sport et haute performance. La grande Motte, 1987.

Orlick, Terry, Psyching for sport. Champaign, Illinois, Leisure Press, 1986.

Orlick, Terry, In pursuit of Excellence. Champaign, IL., Human Kinetics Publishers, 1980.

Ouchi, W., Theory Z: How American Business Can Meet The Japanese Challenge: How American Business Benefits from Japanese Management Models, Basic Books Ed., 1981.

Parlebas, Pierre, Activités physiques et éducation motrice. Editions „Revue Éducation Physique et Sport“, Paris, (1976).

Pavelcu, V. Cunoașterea de sine și cunoașterea personalității. București, Ed. Didactică și Pedagogică, 1982.

Peale, N.V., Puterea gândirii pozitive, pentru a reuși singur în viață. (Trad.), București, Edit Colosseum, 1995.

Pease, Allan, Limbajul trupului, București, Ed. Polimark, 1992.

Pease, Allan, Garner, Allan, Limbajul vorbirii, București, Ed. Polimark, 1994.

Perry, J., Sport Psychology. A complete Introduction. Hodder & Stoughton Ltd,

Londra, 2015.

Perron, R., Les effets de la réussite et de l'échec sur l'effort de contrôle. În: L'Annee psychologique, fasc. 2, 1959.

Peters, F.E., Termenii filozofiei grecești. București, Humanitas, 1993.

Petrie, A.T., Coping Skills, Competitive Trait Anxiety and Playing Status: Moderating Effects on the Life Stress-Injury Relationship. În: Journal of Sport & Exercise Psychology, 15, 1993, pp. 261–274.

Picotii, Guido, în: Antonelli, Ferruccio, La valutazione psicologica dell'atleta. Roma, Edizioni Leonardo, 1963, pp. 260–261.

Plotnik, Rod, Introduction to Psychology. Pacific Grove, Books/Cole Publishing Company, 1993).

Popescu-Neveanu, Paul, Dicționar de psihologie. București, Albatros, 1977.

Popescu-Neveanu, Paul, Curs de psihologie generală. Vol I și II. București, Ed. Universității București, 1977.

Popescu-Neveanu și col., Psihologia, manual pentru cl. X-a școli normale și licee. Ed. Didactică și Pedagogică, 1995.

Popescu-Neveanu, Paul, Popescu, Ștefan, Studiul particularităților atitudinii față de sine și față de alții (reflexie și extraversie) la sportivii de mare performanță. În: Simpozion științific internațional, Mamaia, 1969.

Popescu Ștefan și col., Studiul dezvoltării intelectuale la elevii care practică sportul de performanță. În: A doua sesiune de comunicări științifice a Centrului de Cercetări C.N.E.F.S., Vol. III, București, 1969.

Popescu, Ștefan, Răduț, C., Huțuleac, T., Contribuții la metodologia criteriilor de selecție și diagnostic psihologic la sportivii de performanță. În: Studii de sociologie, psihologie, biologie și metodică educației fizice. București, Ed. Stadion, 1971.

Prelici, Viorel, Performanță sportivă, personalitate, selecție. Timișoara, Facla, 1980.

Psihologia sportului, Sportul de performanță, Nr. 347–349. București, Centrul de Cercetări Pentru Problemele Sportului, 1994.

Psihologia sportului, Sportul de performanță, Nr. 370. București, Centrul de Cercetări pentru Problemele Sportului, 1995.

Radu, I. (coord) și col., Introducere în psihologia contemporană. Cluj-Napoca, Ed. Sincron, 1991.

Radu, I. (coord.) și col., Psihologie socială. Cluj-Napoca, Ed. Exe, 1994.

Radu, Ioan și col., Metodologie psihologică și analiza datelor. Cluj-Napoca, Ed. Sincron, 1993.

Ralea, Mihai, „Asupra saturației fenomenelor sufletești“. În: Scrieri din trecut. Vol. II, București, Ed. S.P.L.A., 1957.

Ralea , Mihai, Istoria psihologiei. Tipografia învățământului, București, 1956.

Renson, R., From physical Education to Kinanthropology: A Quest for Academic and Professional Identitiy. În: International Journal of Physical Education, 1, 1990.

Rogers, Carl H., Le developpment de la personne. Paris, Bunod, 1968.

Rotariu, Traian, Iluț, Petru, Ancheta sociologică și sondajul de opinie. Teorie și practică. Iași, Ed. Polirom, 1997.

Rushall, S.B. Psyching in Sport. Londra, Pelham Books 1979.

Salmela, J.H. The World Sport Psychology Sourcebook, New York, Mouvement Publications, 1981.

Salmela, John, The World Sport Psychology Sourcebook. Champaign, Illinois, Human Kinetics, 1992.

Salutul soarelui pas cu pas. <https://purna.ro/salutul-soarelui-surya-namaskar/>

Săhleanu, V., Athanasiu, A., Psihologia profesiei medicale. București, Ed. Științifică, 1973.

Santerre, Bernard, Mais... qu'est-ce que la sophrologie? În: Kinesithérapie scientifique, No. 278, avril 1989.

Scanlan, T.K., Stein, G.L. & Ravizza, K., An In-depth Study of Former Elite Figure Skaters: III. Sources of Stress. În: Journal of Sport & Exercise Psychology, 1991, 13, 103–120

Scilligo, P., Bergerone, C., Cei, A. Et al. Autonomia e collaborazione: la chiave del successo. În: Revista di cultura sportiva, Scuola delle sport, (Roma), V, 3–4, dic. 1985, marzo 1986.

Schmidt, A.R., Motor Control and Learning. A Behavioral Emphasis. 2nd. ed. Champaign, Illinois, Human Kinetics Publishers, Inc., 1988.

Schmidt, G.W. & Stein, G.L., Sport Commitment: A Model Integrating Enjoyment, Dropout, and Burnout. În: Journal of Sport & Exercise Psychology, 1991, 13, pp. 254–265.

Scot, J.P., Sport et agression. În: Contemporary Psychology of Sport, Chicago, The Athletic Institute, 1970.

Selye, H. Știință și viață. București, Ed. Politică, 1984.

Seracu, Dan, Autocontrol. București, Ed. Arhetip, 1995.

Sidelsky, Rene, Puterea creatoare a gândirii. București, Ed. Colosseum, 1995.

Singer, R.N., The Training of Highly Skilled Athletes: Psychological Consideration. În: Collections of papers, IV-th ISSF Congress, Praha, 1977

Solovăstru, Constantin, Logică și limbaj educațional. București, Ed. Didactică și Pedagogică, 1994.

Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L., & Lushene, R.E. Manual for the state-trait anxiety inventory. Palo Alto, Calif., Consulting Psychologists Press, 1970.

Stanton, Nicki, Comunicarea. București, Ed. Știință și Tehnică, 1995.

Stevens, J.M. & Moriss, J.S., Innovative methods. A Format for Case Conceptualization. În: Counselor Education and Supervision, 35, 1995.

Suinn, R.M., Psychology in Sport. Methods and Applications. Minneapolis, Bruggess Publ., 1980.

Șchiopu, Ursula (coord.), Dicționar enciclopedic de psihologie. București, Ed. Babel, 1997.

Șelaru, Mihai, Drama discordanței psihice. Iași, Ed. Moldova, 1995.

Șerban, Maria, Mici secrete — mari performanțe. București, Ed. Sport-Turism, 1983.

Talbot, Pierre, Încercare de clasificare a sporturilor în funcție de gradul de răspuns cardiac. În: Medecine du Sport, Paris, 1973, No. 3 (Tradus în SDP 124/1975).

Tallis, Frank, Cum să stăpânim stările de neliniște și îngrijorare. București, Ed. Polimark, 1996.

Teoria antrenamentului. Sportul de performanță Nr. 359–361, București, Centrul de Cercetări Pentru Problemele Sportului, 1995.

Teoria competiției. Sportul de performanță Nr. 362–364, București, Centrul de Cercetări Pentru Problemele Sportului, 1995.

Thill, E., Motivation et strategies des motivations en milieu sportif. Paris, PUF, 1989.

Thomas, R., Role de l'environnement dans la reussite sportive. În: Colloque International, CNOFS-CROS, la Grande Motte, 1987.

Thomas, Raymond, Psychologie du sport. Paris, PUF, 1983.

Thomas, R., Eclache, J.-P., Keller, J. Aptitudinile motrice. Structură și evaluare. SCJ. 3–4 (100–101)/1995.

Thomas, R. Jerry & Nelson, K. Jack, Metodologia cercetării în activitatea fizică. Vol. I, 1996, Vol. II, 1997. Sportul de performanță Nr. 375–377; 386–389, București, Centrul de Cercetări Pentru Problemele Sportului.

Tissie, Phillipe, L'Education physique et la Race. Paris, Flammarion, 1919.

Tschiene, Peter, Transformarea efectelor antrenamentului sau adaptarea pe termen lung prin efort. În: Leistung Sport, 6, 1993, Tradus în SDP, 353–355, București, CCPS, 1994, pp. 146–157.

Tonița, Florentina, Posibilități de analiză a unor modele comunicaționale structurate în înotul de performanță. Simpozionul Internațional „Interdisciplinaritate și pluridisciplinaritate în abordarea antrenamentului sportiv“, Cluj-Napoca, mai, 1997.

Tonița, Florentina, Aplicarea programării neurolingvistice ca soluție particulară de optimizare a comunicării verbale și neverbale antrenor–sportiv. Sesiunea de comunicări științifice a Facultății de Educație Fizică și Sport a Universității Ecologice: „Orientări actuale în educație fizică și sport“, București, martie, 1998.

Tonița, Florentina și col., Rolul informației specifice în focalizarea atenției în sporturile ciclice. Conferința Științifică Națională „Activitățile fizice și sportive — socializare și performanță“, București, Centrul de Cercetări pentru Problemele Sportului, 1998.

Trose, H.P., Planificarea și periodizarea antrenamentului în handbal, pentru niveluri mijlocii și inferioare. În: Leistung Sport, 1, 1979. Tradus INSEP, Paris, Nr. 298.

Unestahl, L., Autogenic Training in Sport. În: IV Congress ISSP, Prague, 1977.

Unestahl, Lars Eric, L’avenir de la psychologie du sport. În: Colloque International Psychologie du sport et haute performance. La grand Motte, 1987.

Vanek, Miroslav, Historique et Perspectives Actuelles de la Psychologie du Sport. În: Colloque International Psychologie du sport et haute performance. La Grande Motte, 1987.

Vanek, M., Hosek, V., Metode de cercetare a personalității sportivilor. În: Psihologia și sportul contemporan (Epuran, M. (coord.)). București, Ed. Stadion, 1974.

Vincent, Rose, Cunoașterea copilului. București, Ed. Didactică și Pedagogică, 1972.

Vlădescu, Florin, Indicatorii motivaționali la sportivii de performanță români.

București, Centrul de Cercetări pentru Educație Fizică și Sport, 1974.

Volkwein, K.A.E., Toward a New Concept of Sport. În: International Journal of Physical Education, Vol. XXVIII, Issue 4, 1991.

Wallon, H., L'évolution psychologique de l'enfant. Paris, Alcan, 1974.

Wallon, H., Principes de psychologie appliquée. Paris, Colin, 1930.

Weinberg, S.R., The Mental Advantage. Developing Your Psychological Skills in Tennis. Champaign, Illinois, Leisure Press, 1988.

Weinberg, R.S. & Gould, D., Foundations of Sport and Exercise Psychology. Champaign, Illinois, Human Kinetics Publishers, 1995.

Weineck, Jürgen, Biologie du sport, Paris, Vigot, 1992. În: SCJ, Nr. 1 (94)–2 (95), 1994, „Copilul și sportul — Biologia sportului“. București, CCPS, 1994.

Weineck, Jürgen, Biologia și sportul. SDP.365–366/1995, vol. I și II, București, CCPS, 1995.

Zapan, Gheorghe, Cunoașterea și aprecierea obiectivă a personalității. (Ediție îngrijită de Pavel Mureșan). București, Editura Științifică și Enciclopedică, 1984.

Zapan, Gh., Diferențieri psihice între sportivi și nesportivi, cu concluzii psihologice și pedagogice. În: Revista de pedagogie, XI, 2, 1941.

Zapan, Gh., Exercițiul cu și fără control în probele psihice și sportive. În: Analele educației fizice, VI, 2, 1937.

Zlate, Mielu (coord.), Psihologia Vieții Cotidiene. Iași, Ed. Polirom, 1997.

Zlate, Mielu, Introducere în psihologie. București, Ed. Șansa, 1994.

■

Limita negativă

Psihopatologică

■

**Zona
normală**

■

Limita pozitivă

Supranormală

■

B

B

Figura 8.6. Figura 8.7.

Sukhâsana Trikonâsana

(poziția șezând confortabil) (poziția triunghiului)

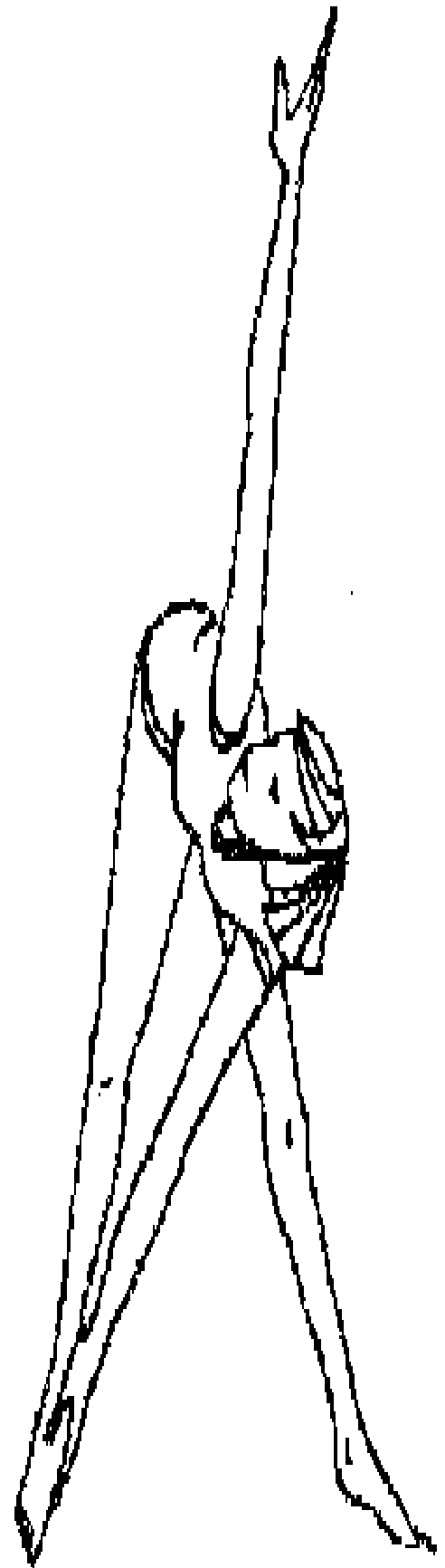
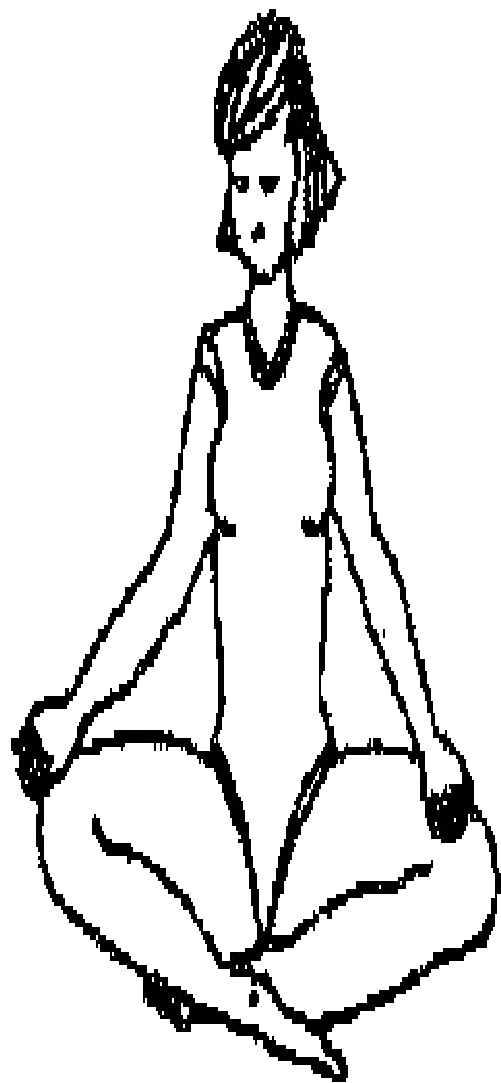


Figura 8.8. Figura 8.9.

Ardha-Matsyendrâsana Ardha-Matsyendrâsana
(răsucirea coloanei) (răsucirea coloanei)

