Rolul psihologului sportiv în pregătirea pentru concurs

The role of a sports psychologist in competition training

Alexandra-Cristina Nicolescu,
psihoterapeut, psiholog clinician și
educațional, București, România,
doctorandă, UPS „Ion Creangă”,
Chișinău

ORCID: 0000-0003-2821-6607

CZU: 159.9:796.01

Rezumat

Pregătirea psihologică a sportivilor pentru competiții are rolul de a „dezvolta capacitatea de autoreglare a stărilor psihice și a conduitelor de antrenament și concurs” [7, p. 318], programul de pregătire mentală cuprinzând, printre altele: tehnici de relaxare și vizualizare [8; 11; 17], stabilirea de obiective [8; 11; 12; 17], precum și cultivarea încrederii în sine [4; 10; 13; 19; 21].

Cuvinte-cheie: competiție, pregătire psihologică, încredere în sine.

Abstract

Psychological training of athletes for competitions is intended to "develop the ability to self-regulate mental states and training and competition conducts" [7, p. 318], mental training programme including, among other things: relaxation and visualization techniques [8; 11; 17], goals setting [8; 11; 12;

17], as well as growing self-confidence [4; 10; 13; 19; 21].

Keywords: competition, psychological training, self-confidence.

Psihologul sportiv și rolul său în echipa de pregătire pentru concurs

Societatea Medicală Americană pentru Medicină Sportivă susține abordarea integrată în activitatea competițională a sportivilor, prin echipe alcătuite din medici, specialiști în sănătate mentală și antrenori. Astfel, se dorește prevenirea accidentărilor, dar și a problemelor psihologice cu care se pot confrunta sportivii, printre care se numără: stresul competițional, depresia, anxietatea competițională, tulburările de alimentație, probleme legate de programul de somn, deficitul de atenție etc. [3, p. 216].

Conform D.A. Wuest și C.A. Bucher [22], citați de B. Ohuruogu et al. [14, p. 47], psihologia sportivă studiază atât sentimentele sportivilor, cât și modul în care aceștia gândesc și se comportă, astfel că intervenția unui psiholog sportiv este deosebit de importantă pentru a ajuta sportivii să evolueze în cele mai bune condiții și la un nivel competițional optim, cu scopul de a îmbunătăți constant performanțele acestora.

T. Vasile (2016) consideră că, alături de preocuparea pentru menținerea

unui stil de viață sănătos, abilitatea de a depăși cu bine situațiile stresante este realizată și prin cultivarea unui mod de gândire sănătos și echilibrat [18, p. 406]. Doar exercițiul fizic nu este suficient în pregătirea competițională; este necesară și o pregătire psihologică specifică, menită să ajute sportivul să-și depășească propriile limite, să știe cum să-și controleze propriul corp, să domine emoțiile necontrolate, astfel încât, la final, să fie câștigător din toate punctele de vedere.

Importanța pregătirii psihologice pentru concurs

S. Sanduleac subliniază că stările și procesele psihice reprezintă un aspect important în pregătirea competițională, de asemenea, fiind foarte importante și capacitățile intelectuale și cele de colaborare de grup ale sportivilor [15, p. 88].

Conform cercetării realizate de către V. Dorgan & S. Goncearuc [5], pregătirea psihologică precompetițională a sportivilor necesită cerințe sporite, calități fizice și psihice deosebite, dar și competențe multilaterale ale acestora. Astfel, din cauza consumului imens de energie, condițiilor stresante și nivelului ridicat de tensiune emoțională, este posibilă apariția stării de „apatie a startului”, manifestată prin epuizarea funcțiilor psihice, stare de somnolență,

viteză de reacție scăzută, diminuarea nivelului atenției și a energiei [5, pp. 14-15].

Pentru J. Dosil [6], pregătirea psihologică le furnizează sportivilor anumite strategii care îi ajută să-și dezvolte mecanismele prin care să facă față stresului din timpul antrenamentelor și perioadelor competiționale, astfel încât să rezulte o creștere a nivelului de performanță, dar și îmbunătățirea stării de bine.

B. Blumenstein et al. [2, p. 7] enumeră patru componente principale în cadrul programului de pregătire al sportivilor pentru competiții: pregătirea psihologică, fizică, tehnică și tactică. Conform autorilor, pentru a atinge un nivel ridicat de performanță, este indicată interacțiunea în mod eficient a acestor componente.

G. Mamassis & G. Doganis [12] au publicat în anul 2004 un studiu comparativ la care au participat jucători de tenis de elită și în care autorii au urmărit, pe parcursul unui întreg sezon competițional, efectul unui program de pregătire mentală asupra nivelului pre-competițional al anxietății, încrederii în sine și al performanței. Programul de pregătire mentală a cuprins: orientarea către o gândire pozitivă, stabilirea de obiective, cultivarea atenției și a concentrării, tehnici

de control al stării de agitație și tehnici de imagerie [12, p. 118]. Rezultatele studiului efectuat au indicat creșterea performanței sportive și a nivelului încrederii în sine, în urma programului de antrenament mental, astfel, confirmându-se eficiența tehnicilor utilizate asupra controlului parametrilor studiați.

În cadrul cercetării realizate de către M. Sheard & J. Golby [17], autorii au analizat efectele antrenamentului psihologic asupra performanței sportive la înotători. Cercetarea s-a desfășurat pe parcursul a șapte săptămâni și a cuprins un număr de 36 de sportivi. Intervenția psihologică a cuprins: tehnici de concentrare, de control al gândurilor, stabilirea de obiective, precum și tehnici de relaxare și vizualizare. Autorii au măsurat următorii parametri: puterea mentală, robustețea, stima de sine, eficacitatea, dispoziția și afectivitatea pozitivă. Rezultatele cercetării au fost că există îmbunătățiri ale performanței sportive în probele scurte de înot, de până în 200 m, precum și îmbunătățiri ale profilului psihologic, post-intervenție.

Efectele antrenamentului și ale indicatorilor psihologici asupra performanței sportive au fost analizate și în cadrul unui grup de gimnaste, pe parcursul a 10 luni, intervenția realizându-se în cinci pași și utilizându-se: tehnici de

vizualizare, concentrare, relaxare, automotivație și stabilire de obiective [8, p. 59]. Programul a urmărit creșterea abilităților imaginative, a cultivării stării de relaxare, activarea și focalizarea atenției și a concentrării. Rezultatele pozitive obținute în urma parcurgerii programului propus au fost observate la trei din patru aparate: bârnă, paralele și sol, înregistrându-se un progres măsurat, mai mare cu cinci procente față de gimnastele care nu au participat la programul de antrenament al abilităților psihologice.

Direcțiile pregătirii psihologice pentru concurs

Considerăm că există cel puțin două aspecte importante în pregătirea psihologică pentru concurs: stăpânirea emoțiilor și controlul gândurilor. Anxietatea competițională, febra și apatia de start, anticiparea, hiperagitația, teama de eșec, lipsa de concentrare, nervozitatea sunt doar câteva dintre stările cu care se poate confrunta un sportiv chiar înainte de concurs [7, p. 316].

Pentru o bună pregătire psihologică, M. Epuran et al. (2001) propun următoarele direcții [7, pp. 327-349, pp. 366-382, pp. 412-414]: vizualizarea mentală a unei bune evoluții; concentrarea asupra scopului propus; menținerea atenției asupra țintei; înlăturarea blocajelor; conștientizarea corporală;

înlăturarea gândurilor negative și orientarea către o gândire pozitivă (constructivă și stimulativă); conștientizarea și controlul respirației, în vederea calmării emoțiilor; controlul părerii despre sine și creșterea stimei de sine.

Considerăm că reușita, în cadrul unui concurs, presupune nu doar câștigarea locului I, ci și însușirea elementelor parcurse în cadrul pregătirii și aplicarea acestora în situația specifică, competițională, schimbarea pozitivă în ceea ce privește evoluția sportivă, capacitatea de control mental, dar și fizic, realizarea obiectivelor propuse și, nu în ultimul rând, experiența acumulată în urma concursului. Toate aceste aspecte vor pregăti sportivul din punct de vedere mental, emoțional și fizic pentru competițiile ulterioare.

Nevoile sportivilor

Printre nevoile sportivilor, putem enumera: stabilirea obiectivelor; necesitatea de a se reface fizic și mental după o accidentare; continuarea după o victorie; continuarea după o înfrângere; nevoia de autonomie; depășirea perioadei de platou.

În practica terapeutică și de susținere a pregătirii unui sportiv de performanță, un aspect deosebit de important este reprezentat de **stabilirea obiectivelor**

competiționale. În mod normal, aceste aspecte sunt discutate cu întreaga echipă de pregătire, se observă specificul sportului practicat, punctele forte și punctele slabe ale sportivului, nivelul de motivare al acestuia, aspecte din competițiile trecute, ce a funcționat și ce nu a funcționat atunci, personalitatea acestuia, probleme de sănătate (dacă acestea există), predispoziții, abordarea strategică a antrenorului etc. Ulterior acestei etape, se pot discuta așteptările cu privire la evoluția competițională, temerile și scopul final pentru fiecare participant. Considerăm că, astfel, se poate construi un plan de intervenție psihologică ce vizează sportivul în integralitatea lui, prin cunoașterea anumitor aspecte de bază ce țin de structura personalității, nivelul de motivație, așteptări, interrelaționare, evaluare și conștientizare a aspectelor pozitive, dar și a situațiilor conflictuale sau stresante.

În categoria nevoilor sportivilor putem încadra și **necesitatea de a se reface** cât mai repede, dar și teama pe care aceștia o resimt atunci când revin la program după ce au suferit o accidentare. Pe lângă respectarea regulilor impuse de medic cu privire la perioada de convalescență obligatorie și acordul acestuia pentru revenire, sportivul se va confrunta cu teama de a nu se accidenta din nou, teama

de durere fizică, va încerca să forțeze partea opusă zonei accidentate, nivelul de stres și anxietate va fi crescut, vor apărea schimbări în comportament, ceea ce va necesita multă răbdare și dedicare din partea întregii echipe, astfel încât sportivul să revină la forma fizică și psihică necesară unei noi competiții.

Continuarea după o victorie reprezintă, de asemenea, o provocare în viața unui sportiv. Odată ce a ajuns la nivelul dorit, a câștigat concursul pentru care a muncit atât de mult, este posibil să apară atacul de panică și starea anxietate, însoțite de întrebări precum: unde pot să merg mai sus de aici, cum voi putea să întrec evoluția de astăzi la următorul concurs, cum voi reuși să rămân pe primul loc? Conform teoriei cunoscutului biochimist Hans Selye cu privire la stres, acesta identifică două tipuri de stres: eustres (apare în cadrul evenimentelor pozitive din viață, cum ar fi câștigarea unui concurs) și distres (apare în situații traumatizante din viață) [16]. În situația victoriei, sportivul trăiește din plin sentimentul reușitei, fiind caracterizat de o stare de euforie care poate să-l decompenseze din punct de vedere psihic. Un sportiv înțelept este indicat să fie și echilibrat, atât în comportament, cât și în modul de a gândi, pentru că orice derapaj sau exagerare în conduită pot conduce

extrem de ușor la prăbușirea întregului, construit cu multă rigoare și trudă și la care a contribuit o echipă întreagă.

Continuarea după o înfrângere reprezintă, probabil, una dintre cele mai grele situații cu care se poate confrunta un sportiv. În acest moment, la sportiv poate apărea decompensarea prin ceea ce Selye denumea stres negativ sau distres [16]. În aceste condiții, stresul negativ se poate manifesta prin depresie, furie, frustrare, anxietate, dezamăgire etc. După un efort fizic și mental susținut și intens, eșecul poate reprezenta o încercare extrem de greu de depășit, poate întoarce sportivii din drumul către o carieră de succes, poate distruge motivația, stima de sine, încrederea în propriul viitor, poate reprezenta și o pierdere din punct de vedere financiar etc. Unii sportivi nu mai revin la viața normală de dinainte de concurs, din cauza traumei imense suferite. Alături de ajutorul de specialitate, considerăm că orice sportiv are mare nevoie de susținerea familiei, a celor dragi, a echipei, simte nevoia să fie apreciat pentru ceea ce face și să fie înțeles, mai ales atunci când rezultatele sale nu sunt pe măsura așteptărilor. De multe ori, alături de propriile așteptări, se adună și cele ale tuturor celorlalte persoane din jurul lui, iar toate acestea sunt atât de mari, încât stima de sine și dorința de a continua pot fi cu

ușurință afectate. De asemenea, este cunoscut faptul că un cumul al eșecurilor poate reprezenta o lecție pentru viitor, o direcționare către răbdare, acumularea experienței și înțelepciunii și, mai ales, o cale către cel mai răsunător succes.

Nevoia de autonomie a sportivului se poate observa uneori și în cadrul antrenamentelor, dar mai ales în competiții, unde acesta este nevoit să adune toate elementele parcurse de-a lungul perioadei de pregătire și să susțină cu atenție și rigurozitate toate cele învățate până în acel moment al carierei sale. Uneori, acesta simte nevoia să fie observat, validat și acceptat ca atare, are nevoie să se afirme ca individ unic, capabil să ia decizii importante în momente dificile, este posibil să caute o libertate de care depinde modul în care se prezintă; pe scurt, dorește să dețină controlul asupra vieții sale ca sportiv, în acest caz. Acest aspect nu este unul negativ, ci, mai degrabă, ar fi indicat să fie gestionat corespunzător, miza finală fiind una care cântărește mult pentru viitorul sportivului.

Un alt aspect deosebit de important este reprezentat de **perioada de „platou”, sau de plafonare**, în activitatea sportivă. Există perioade, uneori mai scurte, alteori mai lungi, în care sportivul fie nu se regăsește pe sine, fie nu are o motivație puternică de a continua, fie organismul său

este extrem de obosit și nu mai găsește pârgurile necesare pentru o refacere rapidă, fie în viața personală acesta trăiește o traumă etc., ceea ce se observă în activitatea sportivă care este puternic marcată de involuție sau stagnare. În aceste situații, intervenția rapidă a psihologului este deosebit de importantă pentru restabilirea echilibrului emoțional și creșterea încrederii în forțele proprii.

Obiectivele competiționale și tehnici utilizate pentru realizarea acestora

Dincolo de identificarea nevoilor sportivilor, intervenția psihologică în sport constă din susținerea sportivului în găsirea metodelor de a atinge anumite ținte competiționale. Printre acestea, enumerăm:

- abordarea și înțelegerea stării specifice de concurs – fiecare sportiv poate avea o abordare diferită a stării de concurs; astfel, se poate confrunța cu un nivel ridicat al emoțiilor, precum anxietate și trac, putând să-și piardă cu ușurință concentrarea sau, pur și simplu, organismul să nu-i mai răspundă la comenzile transmise de creier;

- dezvoltarea abilităților de reglare a răspunsurilor emoționale la situațiile stresante din timpul concursului – concursul reprezintă, în sine, un factor de stres, ceea ce implică și utilizarea unor mecanisme de coping corespunzătoare;

- stabilirea scopurilor – ce ne propunem în mod special să realizăm prin participarea la un anumit concurs; acestea se vor nota în ordinea priorității și se vor stabili metode de a le realiza pe tot parcursul pregătirii;

- creșterea stimei de sine – nivelul stimei de sine se oglindește și în cadrul unui concurs printr-o prezentare de calitate, definită de încredere în forțele proprii și în reușită și printr-o abordare echilibrată a întregului proces competițional; ne referim aici la observarea și corectarea propriilor greșeli, evaluarea corectă a propriei performanțe și înțelegerea aspectelor care necesită îmbunătățire;

- creșterea performanței – aceasta reprezintă un obiectiv comun pentru toți sportivii;

- reglarea somnului și a alimentației – din cauza perioadelor prelungite de efort intens, este posibil ca sportivul să întâmpine probleme în ceea ce privește reglarea programului de somn, mai ales prin insomnie de adormire (uneori, atunci când organismul este foarte obosit, somnul întârzie să apară), prin greutate la trezire, atunci când organismul suprasolicitat nu reușește să se echilibreze prin odihnă. De asemenea, din cauza stresului, este posibil ca programul alimentar să sufere modificări;

prin procesul intens de transpirație se pierd sărurile minerale din organism, iar sportivul va slăbi și nu va avea puterea să ducă mai departe programul încărcat. Mai este și situația opusă cu privire la alimentație, în care se pierde controlul asupra alimentelor ingerate, apărând astfel probleme de tipul bulimiei, al mâncatului compulsiv, rezultând acumularea de kilograme, pierderea formei fizice competiționale, pierderea încrederii în sine, putându-se ajunge și până la aversiunea către propriul corp;

- (re)găsirea motivației – motivația reprezintă unul dintre principalele elemente de susținere a performanței; considerăm că prin cultivarea acesteia, alături, bineînțeles, de multă muncă, se poate îmbunătăți considerabil calitatea evoluției competiționale;

- identificarea și depășirea cu succes a traumelor – un eveniment traumatizant desfășurat pe teren, în cadrul unei competiții, poate duce la scăderea performanței sportive, prin reamintirea constantă a acesteia de către sportiv, sau poate conduce la apariția unei tulburări de stres posttraumatic;

- reglarea anticipării și a gândurilor cu privire la modul în care se va desfășura competiția – gândurile de anticipare cu privire la rezultatele unei competiții apar în mod natural la orice

sportiv, acestea pot crește nivelul de stres și anxietate, dacă nu sunt corect ghidate, însă orientarea către gândurile pozitive și către trăirea reușitei considerăm că ar putea să reprezinte una dintre metodele de antrenament menite să regleze stresul anticipativ;

- menținerea atenției și a concentrării pe tot parcursul competiției – aceasta reprezintă un obiectiv comun tuturor sportivilor, mai ales în situațiile provocate special pentru distragerea atenției;

- depășirea limitelor și atingerea performanței – acolo unde se trece de linia de demarcație între gândirea dihotomică de tipul „eu nu mai pot, atât am fost în stare să fac” și „îmi doresc și voi reuși să fac mai mult” considerăm că începe depășirea propriilor limite și evoluția în cariera aleasă. Totul ține însă de sportiv, de modul în care este capabil să învețe importanța atitudinii perseverente și de dorința de a se depăși pe sine.

Pentru realizarea obiectivelor menționate mai sus, o parte din tehnicile utilizate în cadrul intervenției terapeutice sunt reprezentate de folosirea strategiei comportamentale de restructurare cognitivă, utilizând tehnica de desensibilizare sistematică elaborată de J. Wolpe (1958) [20] pentru scăderea

nivelului anxietății, creșterea concentrării și atenției, practica tehnicilor de relaxare, a meditației, a tehnicilor de respirație și vizualizare, cultivarea imaginației etc.

Concluzii

Putem observa cu ușurință că direcțiile moderne de pregătire a sportivilor pentru concursuri sunt orientate către multidisciplinaritate, către modele integrate de pregătire [3; 19], ce includ pregătire fizică, psihologică, tactică și tehnică [2, p. 7], stabilirea obiectivelor [8; 11; 12; 17], tehnici de relaxare și vizualizare [8; 11; 17], precum și cultivarea încrederii în sine [4; 10; 13; 19; 21]. Indiferent de modul de abordare a pregătirii pentru concurs, cel mai important aspect care trebuie luat în considerare va rămâne întotdeauna sportivul, reacțiile, deprinderile și abilitățile acestuia, dar, mai ales, modul în care și le însușește și le aplică pe parcursul competiției.

Bibliografie

1. BANDURA, A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: W.H. Freeman And Company, 1997.
2. BLUMENTEIN, B., LIDOR, R. & TENENBAUM, G. Periodization and planning of psychological preparation in elite combat sport programs: The case of judo. International Journal of Sport and Exercise Psychology. Vol. 3, No. 1, 2011,

pp. 7-25. DOI:
10.1080/1612197X.2005.9671755.

3. CHANG, C., PUTUKIAN, M., AERNI, G., DIAMOND, A., HONG, G., INGRAM, Y., REARDON, C.L. & WOLANIN, A. Mental health issues and psychological factors in athletes: detection, management, effect on performance and prevention: American Medical Society for Sports Medicine Position Statement – Executive Summary. *British Journal of Sports Medicine*. Vol. 54, No. 4, 2020, pp. 216-220. DOI: 10.1136/bjsports-2019-101583.

4. CRESSWELL, S. & HODGE, K. Coping skills: Role of trait sport confidence and trait anxiety. *Perceptual and Motor Skills*. Vol. 98, No. 2, 2004, pp. 433-438.

5. DORGAN, V. & GONCEARUC, S. Repere metodologice privind optimizarea procesului de pregătire psihologică precompetițională a sportivului în caz de „apatie a startului”. *Știința Culturii Fizice*, vol. 18, nr. 2, 2014, pp. 13-18. ISSN 1857-4114 /ISSNe 2537-6438.

6. DOSIL, J. *Psychology of physical activity and sport*. Madrid: McGraw-Hill, 2004.

7. EPURAN, M., HOLDEVICI, I. & TONIȚA, F. *Psihologia sportului de performanță: teorie și practică*. București:

Editura Fest, 2001, 480 p. ISBN 973-85143-0-4.

8. FOURNIER, J.F., CALMELS, C., DURAND-BUSH, N. & SALMELA, J.H. Effects of a season-long PST program on gymnastic performance and on psychological skill development, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. Vol. 3, No. 1, 2005, pp. 59-78. DOI: 10.1080/1612197X.2005.9671758.

9. GOTWALS, J. & WAYMENT, H.A. Evaluation Strategies, Self Esteem and Athletic performance. *Curent Research in Social Psychology*. Vol. 8, No. 6, 2002, pp. 84-101.

10. HAYS, K., THOMAS, O., MAYNARD, I. & BAWDEN, M. The role of confidence in world-class sport performance. *Journal of Sport Sciences*. Vol. 27, No. 11, 2009, pp. 1185-1199.

11. HENRIKSEN, K., DIMENT, G., HANSEN, J. Professional Philosophy: Inside the Delivery of Sport Psychology Service at Team Denmark. *Sport Science Review*. 2011. Vol. XX, No. 1-2, pp. 5-21. DOI: 10.2478/v10237-011-0043-6.

12. MAMASSIS, G. & DOGANIS, G. The Effects of a Mental Training Program on Juniors Pre-Competitive Anxiety, Self-Confidence, and Tennis Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*. Vol.

16, No. 2, 2004, pp. 118-137. DOI: 10.1080/10413200490437903.

13. MORITZ, S., FELTZ, D., FAHRBACH, K. & MACK, D.E. The Relation of Self-Efficacy Measures to Sport Performance: A Meta-Analytic Review. *Research quarterly for exercise and sport*. Vol. 71, No. 3, 2000, pp. 280-94. DOI: 10.1080/02701367.2000.1060890.

14. OHURUOGU, B., UGWUANYI, I.J. & IKECHUKWU, U.J. Psychological Preparation for Peak Performance in Sports Competition, *Journal of Education and Practice*. Vol. 7, No. 12, 2016, pp. 47-50. ISSN 2222-1735 (Paper); ISSN 2222-288X (Online).

15. SANDULEAC, S. Incursiune în psihologia sportului. În: *Revistă de Științe Socioumane*, vol. 2, nr. 12, 2009, pp. 85-89. ISSN 1857-0119/ISSNe 2587-330X.

16. SELYE, H. Stress and distress. *Comprehensive Therapy*, Vol. 1, No. 8, 1975, pp. 9-13.

17. SHEARD, M. & GOLBY, J. Effect of a psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. Vol. 4, No. 2, 2006, pp. 149-169.

18. VASILE, T. The relation between psychosomatics, negative emotions and perceived stress – a multidisciplinary

approach. *Romanian Journal of Experimental Applied Psychology*. Ediție Specială PsiWorld 2016 Proceedings, Vol. 8, No. 1, 2017, pp. 405-409. DOI: 10.15303/rjeap.2017.si1.a65.

19. VEALEY, R.S. Understanding and enhancing self-confidence in athletes. În *Handbook of sport psychology*. Edit.: Singer, R.N., Hausenblas, H.A., Janelle, C. M. 550-565. New York: Wiley, 2001.

20. WOLPE, J. *Psychotherapy by Reciprocal Inhibition*. Stanford, California: Stanford University Press, 1958.

21. WOODMAN, T. & HARDY, L. The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: a meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, Vol. 21, No. 6, 2003, pp. 443-457.

22. WUEST, D.A. & BUCHER, C.A. *Foundation of Physical Education. Exercise Science and Sport*. New York: Mc Crew Hill companies, Inc. 1221 Avenue American, 2006.