

# Practical Guide Mental Trainer to Empower your Super Ability



Erasmus+

Ghid elaborat în cadrul proiectului Parteneriat strategic al Programului Erasmus+. Titlul proiectului: " Un antrenor mental pentru a-ți potența super abilitățile" Nr. proiect: 2020-1-RO01-KA202-079780

**Parteneri:**

FIT EXPRESS INTERNATIONAL srl – Bucharest, Romania

ZIVAC GROUP CENTRAL srl – Bucharest, Romania

International Institute of Applied Psychology and Human Sciences – Bologna, Italy

Organization for Promotion of European Issues – Paphos, Cyprus

DIRECȚIA ASISTENȚĂ SOCIALĂ ARAD – Arad, Romania

"Acest proiect (Proiect Nr. 2020-1-RO01-KA202-079780) a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă doar punctul de vedere al autorului, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare a informațiilor conținute în ea."

<b>Conținut</b>	<b>Pagina</b>
<i>Informații proiect</i>	2
<i>Cuprins</i>	3
<i>Introducere</i>	4
<b><i>SECȚIUNEA I. Introducere în antrenamentul mental. Cum influențează mintea performanța psihică</i></b>	<b>5</b>
<i>1. Psihologie și neuroștiință în sport</i>	49
<i>2. Psihologia motivației. Rolul convingerilor în sport</i>	66
<i>3. Tehnici de antrenament mental</i>	78
<b><i>SECȚIUNEA II. Tehnici de antrenament mental pentru stimularea performanței la sportivii cu dizabilități</i></b>	<b>117</b>
<i>1. Imagini vizuale în sport</i>	118
<i>2. Tehnici motivaționale</i>	126
<i>3. Antrenament autogen</i>	146
<i>4. Relaxare mentală / sănătate mentală / hipnoză clinică</i>	152
<b><i>Bibliografie</i></b>	<b>162</b>

## **Ghid practic**

### **Antrenor mental pentru a-ți potența super abilitatea**

*Gândurile noastre, repetate la nesfârșit, fără să fim conștienți, ajung să ne modeleze și să ne conducă destinul, iar noi le numim "soartă", fără să știm că suntem singurii responsabili de felul în care arată viața noastră. Gândurile noastre "merg" pe autostrăzile (circuitule neuronale) create de noi, prin repetarea lor. Tot ce avem de făcut în cazul în care nu ne place cum arată viața noastră este să devenim conștienți de gândurile noastre și să le schimbăm. Prin schimbarea gândurilor, ne schimbăm destinul.*

## **SECTIUNEA I**

**Introducere în antrenamentul mental. Cum influențează  
mintea performanța psihică**

## Conceptul de performanță

În sensul actual, performanța desemnează rezultatul unei activități, în sensul îndeplinirii unei sarcini sau al succesului unei acțiuni.

Performanța sportivă este rezultatul obținut într-o anumită activitate, de obicei într-o competiție, desemnat printr-un număr sau o notă pe o scară de valori (locul în clasament). Reprezintă rezultatul special, remarcabil, obținut de un sportiv într-un test, probă sau competiție.

Performanța este determinată de capacitatea totală a sportivului (fizică, psihică), fiind aspectul de excelență (optim) al ființei umane privită în ansamblul său.

În ceea ce privește factorii determinanți ai performanței, mai mulți autori i-au clasificat după cum urmează:

- I. Capacitatea de muncă a sportivului este determinată de:
  - a. sănătatea
  - b. constituția corporală
  - c. pregătirea pentru antrenament
  - d. O altă clasificare împarte factorii de performanță în:
    1. Factori exogeni: - condițiile tehnico-materiale;  
- condiții de concurență.
    2. Factori endogeni / personali: - calitățile motrice (condiția fizică);
      - atitudini psihice (credințe, comportament psihic);
      - coordonare tehnică;
      - constituție;
      - tactici.

## **Factorii psihici ai performanței (cei 4 "A" ai performanței)**

**A1. Competențe:** în general, ele reprezintă predispozițiile individului pentru desfășurarea activităților sportive cu rezultate înalte. Ele sunt sisteme de procese fizice și psihice organizate într-un mod original și care facilitează, prin modul lor de organizare, obținerea de performanțe într-un domeniu sau altul. Aptitudinile sunt extrem de numeroase - sunt considerate aptitudini toate calitățile care îi conferă sportivului ușurința de a obține rezultate superioare. Sistemul aptitudinal determină performanța, dar nu toate componentele sale au aceeași pondere sau același grad de educabilitate. De exemplu, viteza poate fi mai puțin afectată, în timp ce rezistența poate fi mai ușor de îmbunătățit.

Schema generală a aptitudinilor de performanță în sport este următoarea:

1. Somatice: înălțimea, greutatea, tipul somatic, tipul de fibră musculară.
2. Funcționale: tipul de activitate nervoasă superioară, capacitatea vitală, consumul de oxigen, tipul endocrinologic.
3. Biochimic: tipul de metabolism, capacitatea de recuperare.
4. Motor general: capacitatea de învățare, rezistența la factorii perturbatori, capacitatea de mobilizare a energiei, capacitatea de recuperare mentală.
5. Psiho-motricitate: coordonare generală, coordonare segmentară, echilibru static și dinamic, ambidexteritate, tonus muscular, percepții spațio-temporale, integrare spațială, viteză de reacție, repetiție și anticipare, sincronizare.
6. Motricitate: viteză, rezistență, forță, mobilitate.
7. Psiho-intelectuală: vigilență, atenție, concentrare mentală, gândire, imaginație, memorie, anticipare, decizie.
8. Psiho-afective: echilibru emoțional, rezistență la stres.

**A2. Atitudini:** sunt componente structurale ale personalității umane, care rezultă în principal din educație și influențe sociale. Ele reprezintă, în esență, caracteristica sistemului psihic uman de a percepe și de a judeca realitatea în felul său propriu și de a reacționa în consecință la aceasta. Atitudinea este sinonimă cu preferința, părerea, orientarea față de lucruri sau oameni, modul de relaționare cu ceilalți. Rolul atitudinilor este, prin urmare, acela de a influența direct comportamentul.

Nucleul atitudinilor umane este dat, așadar, de concepția despre lume, de convingeri, de orientarea în viață și de activitate. Împreună cu sentimentele morale, ele formează obiectivele fundamentale ale educației. Prin educație se înțelege sensul său pozitiv, de formare a atitudinilor și comportamentelor; ea trebuie să aibă și o funcție profilactică, de protecție împotriva influențelor nocive, precum și corectivă, în sensul modificării acelor trăsături negative deja instalate.

Lista atitudinilor specifice în sport:

a) în antrenament: disponibilitate pentru efort, dorința de progres, cooperare pentru progres, orientare spre performanță, ajutorarea celorlalți, autoevaluare obiectivă, activism, disciplină.

b) în competiție: dorința de victorie, orientarea spre performanță, încrederea în sine, combativitatea/agresivitatea, teama de eșec, anticiparea situațiilor, mobilizarea pentru efort, cooperarea cu partenerii, spiritul critic și autocritic, dorința de autoafirmare, disponibilitatea de a-și asuma riscuri, acceptarea eșecului, disponibilitatea de a satisface cerințele, răbdarea, fair-play.

c) Față de antrenor: încredere, cooperare, comunicare

d) Față de arbitri: acceptare, încredere.

e) Atitudini de respingere față de: excese, nerespectarea regimului de muncă și odihnă, comportamente necivilizate, incorecte, agresivitate în activitatea sportivă.

**A3. Training:** este principalul mijloc de pregătire a sportivului pentru competiție și performanță. Departe de a fi un simplu proces biologic de creștere



a capacităților motrice (forță, dexteritate, rezistență) sau un proces psihopedagogic de învățare și consolidare a comportamentelor tehnico-tactice, antrenamentul este de fapt o realitate foarte complexă de condiții, stimuli, strategii, tehnici și metode de:

- a) dezvoltarea maximă a capacității integrale de performanță a sportivului;
- b) pregătirea sportivului pentru performanță în competiție;
- c) dezvoltarea armonioasă a personalității sportivului.

În psihologie a apărut și s-a dezvoltat conceptul de antrenament total, prin acesta înțelegându-se, dincolo de simpla dezvoltare a calităților motrice sau a capacității de efort, dezvoltarea întregii personalități a sportivului.

Pregătirea mentală a sportivilor a devenit un factor esențial în structura și strategia de pregătire, din următoarele motive:

a) tot ceea ce face sau este pus să facă sportivul trece prin mintea sa (intelect, afectivitate, voință, atitudini);

b) numai un nivel mai ridicat de motivație, de efort voluntar și de aptitudini psiho-comportamentale poate menține sportivul într-un proces de antrenament lung, greu și uneori plictisitor sau stresant;

c) comportamentele eficiente în competiție sunt condiționate de atitudinile precompetiționale și de capacitatea de autoreglare a propriului comportament al sportivului, de ceea ce în tehnică se numește fiabilitatea sistemului.

Prin urmare, antrenamentul se prezintă ca o activitate care stimulează și mediază trecerea de la abilități și atitudini exprimate timid, la abilități și convingeri ferme, la comportamente psiho-comportamentale stabile și eficiente.

Ca o sugestie adresată antrenorilor, se recomandă ca, în procesul de pregătire a sportivilor, să se acorde o atenție egală datelor biologice, psihologice și sociologice ale sportivilor, în paralel cu managementul științific al antrenamentului, integrând toate acestea într-un ansamblu unitar, propriu și adecvat particularităților grupului.

**A4. Ambianță:** Omul se naște și trăiește într-un anumit mediu care îl obligă să se adapteze sau să se schimbe în favoarea sa. Mediul în care trăiește omul este foarte variat, cu efecte diferite asupra lui.

Mediul social este factorul cu cea mai mare influență asupra vieții individului și mai ales asupra dezvoltării personalității sale. Înțelegem prin mediu social familia, școala, școala, mediul sportiv care influențează comportamentele psihosociologice ale individului de statut, rol, relații preferențiale. Mediul sportiv poate fi considerat ca o lume aparte, cu un sistem de valori proprii. Acest mediu satisface, de asemenea, unele dintre nevoile fundamentale ale ființei umane: securitate, apartenență, comunicare, stimă de sine și respect din partea celorlalți.

Climatul sportiv este format din toate relațiile din cadrul echipei sau clubului sportiv, după caz.

Relațiile interpersonale sunt, pe de o parte, rezultatul modului în care membrii grupului se apreciază și se preferă sau nu unii pe alții, iar pe de altă parte, ele constituie ca factor de influență prin intermediul grupului atitudinile sociale ale indivizilor.

## **Capacitatea mentală**

Reprezintă un sistem de calități ale unei persoane, calități care sunt strâns legate de abilitățile, cunoștințele și experiența individului, aspecte care conduc la acțiuni și performanțe eficiente. Capacitatea mentală este demonstrată sau demonstrabilă prin fapte (capacitate mentală potențială, latentă).

Prin urmare, este o capacitate demonstrată sau potențială care se exprimă prin:

- a) capacitatea latentă-neprobată;
- b) capacitatea dinamică - comportament observabil, capacitate demonstrată;
- c) capacitatea inactivată - capacitate care poate fi observabilă, dar care nu mai apare, fiind pasivă;

d) capacitate potențială, latentă, care poate fi activată sub influența unui program de antrenament adecvat.

Sintetizând, putem spune că prin capacitate mentală se înțelege eficiența activității psiho-comportamentale.

În legătură cu activitatea pedagogică desfășurată de antrenor cu sportivul, trebuie menționat că aceasta (capacitatea mentală) are un caracter evolutiv. Ea se dezvoltă pe măsură ce sportivul este influențat de educație, este solicitată de specificul activității, maturizându-se intelectual și caracterologic prin efortul constant de autoperfecționare.

Componentele capacității psihice sunt:

- încrederea în sine, în propria capacitate de performanță;
- rezistența psiho-fizică la solicitări;
- puterea de decizie;
- dorința de autoafirmare;
- stabilitatea încrederii în victorie;
- rezistență psihică;
- capacitatea de mobilizare psihofizică;
- disponibilitatea de a-și asuma anumite riscuri;
- duritate față de sine, disponibilitate pentru efort.

O altă clasificare identifică drept componente ale capacității psihice următoarele elemente:

- luciditatea;
- stabilitatea personalității;
- rezistența la dificultăți;
- independența;
- autodisciplină;
- maturitate mentală;
- perspectiva de perspectivă;
- adaptabilitate;

- încredere;
- obiective clare.

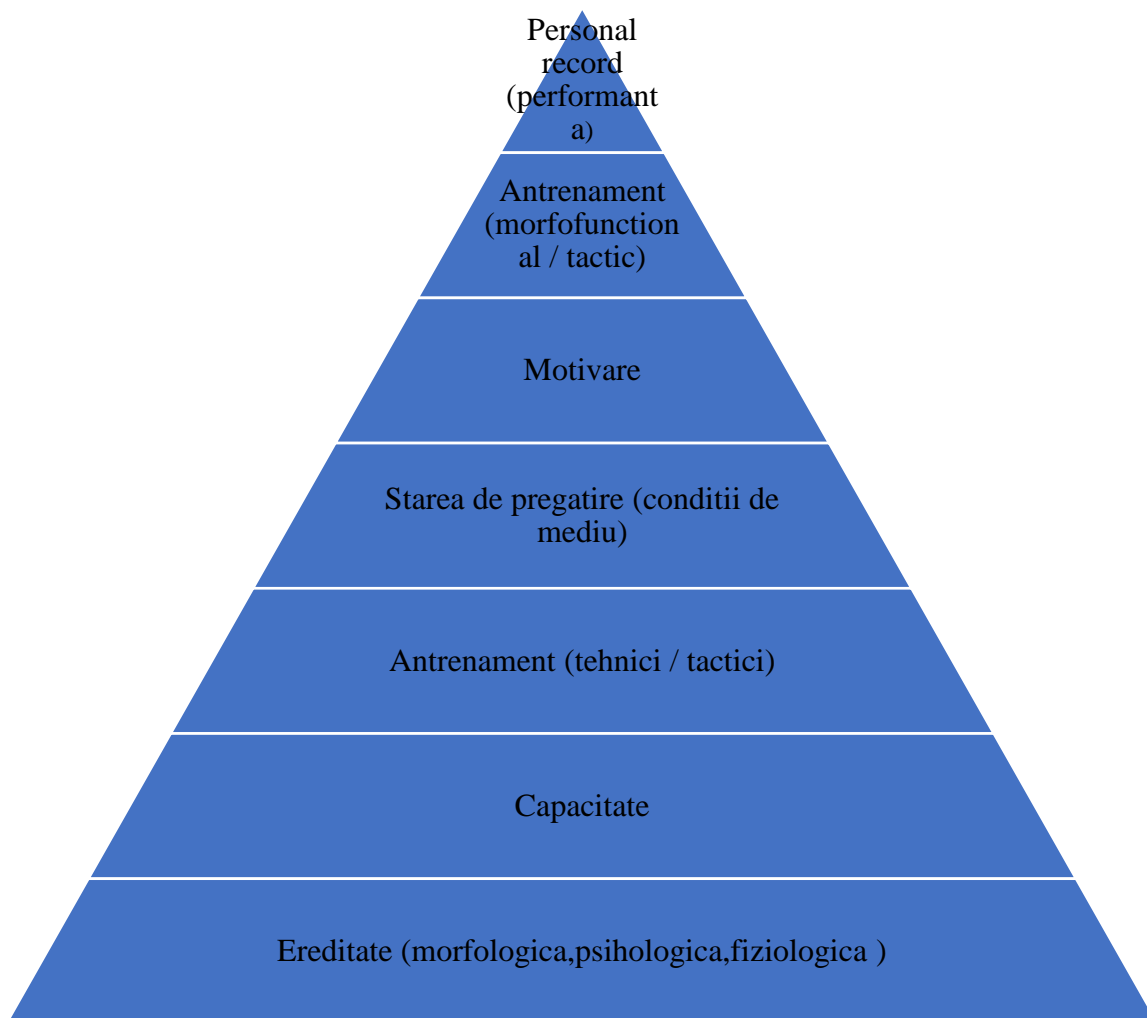
A treia clasificare:

- stabilitatea emoțională;
- controlul anxietății;
- controlul stresului;
- deschiderea față de ceilalți și ascultarea celorlalți;
- competitivitate, ocuparea forței de muncă și ambiție.

O concluzie care se desprinde din prezentarea acestor noțiuni de psihologie sportivă poate fi formulată după cum urmează: pregătirea mentală ar trebui să primească aceeași importanță ca și pregătirea fizică, tehnică sau tactică.



## *Cerințe pentru obținerea rezultatului sportiv*



## **Solicitări psihice în sport**

Prin stres psihic se înțelegem măsura în care întregul sistem psihocomportamental este mobilizat pentru a rezolva o situație, care se prezintă ca o sarcină sau o obligație. Gradul de stres psihic este determinat de complexitatea și durata sarcinii; în sport, performanța maximă necesită, de obicei, un efort maxim, condus rațional.

Factorii de stres mental:

- subiectul solicitat (sportivul);
- situația solicitantă (competiție, concurs);

- conținutul solicitării;
- modalitățile de reacție și de adaptare la solicitări.

Antrenamentul psihic, ca parte integrantă și indispensabilă a întregii pregătiri sportive, presupune formarea unor dimensiuni psiho-comportamentale ale sportivului (abilități de autoreglare psihică), cum ar fi: atenția, gândirea pozitivă, controlul anxietății, imaginea de sine, autosugestia, concentrarea, încrederea în sine, relaxarea, orientarea spre obiective, capacitatea de a face față situațiilor dificile, combativitatea etc.

Efectele stresului psihic se exprimă atât în formă pozitivă, cât și negativă. Efectele pozitive sunt legate de procesul de dezvoltare și adaptare, în timp ce efectele negative sunt legate de consumul mental, oboseală sau surmenaj.

### **Reacțiile sportivului la solicitări (stres psihic)**

Orice activitate este un fel de solicitare; antrenamentul sau competiția sunt activități solicitante: fizice, ca efort, coordonare, complexitate; psihice - ca motivație pentru realizare, atenție, reacții la eșec, insatisfacție etc.

Solicitările obișnuite sunt ușor de suportat de sportivi, creșterea lor progresivă realizând adaptarea. Atunci când aceste solicitări sunt prea mari sau durează prea mult, echilibrul este perturbat, ceea ce duce la o inadaptare momentană sau la o reacție de stres mai profundă.

O anumită sarcină este solicitantă în grade diferite în funcție de capacitatea psihofizică a sportivului; în același timp, solicitarea se dezvoltă (în anumite condiții), dar și se deteriorează, consumă capacitatea psihofizică.

Studiile psihologice au arătat că evaluarea cognitivă a situației solicitante (ce gândește sportivul despre situație) influențează comportamentul sportivului. Felul în care înțelege și interpretează situațiile cu care se confruntă va decide tipul de reacții, pozitive sau negative; el va fi astfel dependent de propriul său mod de interpretare a situațiilor.

Psihologia sportivă îi ajută pe sportivii profesioniști și amatori să își rezolve problemele, să își îmbunătățească performanțele și să își atingă obiectivele. Psihologia sportivă este importantă pentru performanța de succes în majoritatea sporturilor, ea poate ajuta toți sportivii să își îmbunătățească performanța, să facă față presiunilor competiției, să se recupereze după accidentări.

Performanța în sport nu mai depinde de bunăstarea fiziologică a sportivului. Este clar acum că există numeroși factori psihologici care afectează și îmbunătățesc performanța fizică.

Cei mai importanți *factori psihologici implicați în antrenamentul mental și care afectează performanța fizică și sportivă* sunt următorii:

➤ **Personalitatea**

Personalitatea înseamnă calitatea sau condiția de a fi o persoană. "Personalitatea este întreaga organizare mentală a unei ființe umane în orice etapă a dezvoltării sale. Ea cuprinde fiecare fază a caracterului uman: intelectul, temperamentul, aptitudinile, moralitatea și fiecare atitudine care a fost construită în decursul vieții". Conceptul de personalitate este dinamic, deoarece sinele uman este dinamic - mereu interacționând, adaptându-se, ajustându-se, integrându-se. Acest lucru este important atunci când vine vorba de înțelegerea dezvoltării personalității. Personalitatea umană este o structură complicată, țesută din motive, emoții, obiceiuri și gânduri, într-un tipar care echilibrează atracțiile și împingerile lumii exterioare. Mai multe analize cuprinzătoare ale literaturii de specialitate au fost finalizate în încercarea de a clarifica relația dintre personalitate și performanța sportivă. Cu toate acestea, este bine să ne amintim că relația dintre performanța sportivă și personalitate este departe de a fi clară. Sportivii diferă de cei care nu sunt sportivi în ceea ce privește multe trăsături de personalitate.

O cercetare a arătat că sportivii care participă la sporturi individuale și de echipă sunt mai independenți, mai obiectivi și mai puțin anxioși decât non-atleții. Din alte cercetări reiese, de asemenea, că sportivii sunt adesea mai inteligenți

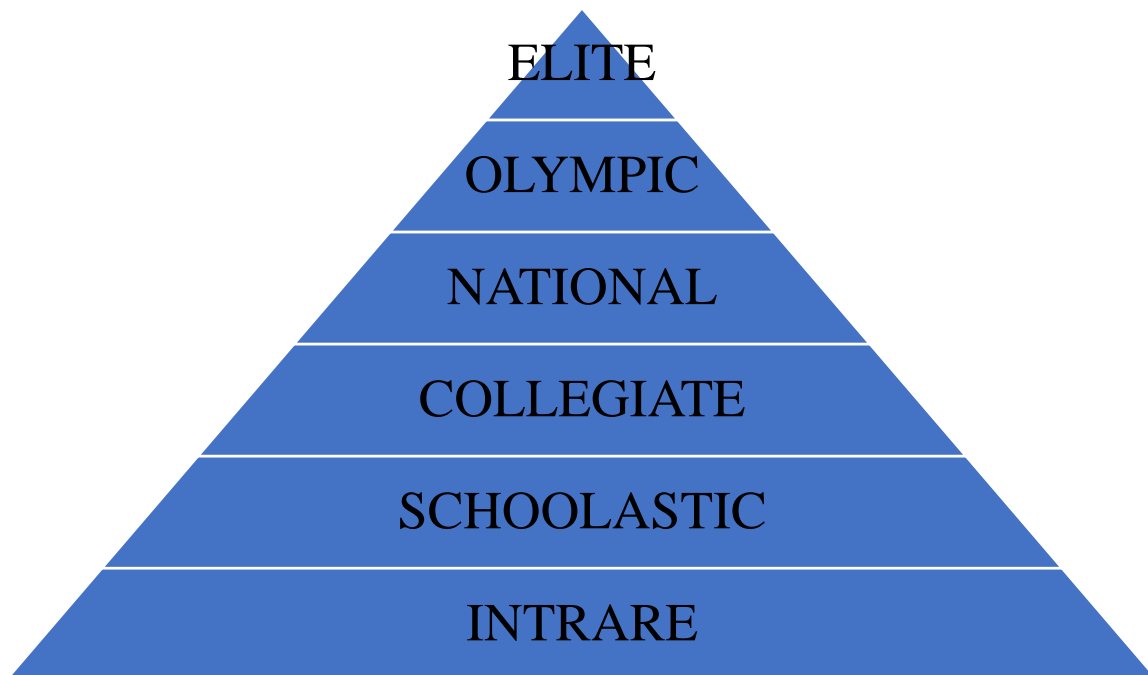
decât media. În plus, studiile descriu atletul ca fiind mai încrezător în sine, mai competitiv și mai sociabil decât non-atletul.

În general, sportivii diferă de cei care nu sunt sportivi în multe trăsături de personalitate. De exemplu, se poate demonstra că sportivii sunt, în general, mai independenți, mai obiectivi și mai extravertiți decât non-atleții, dar mai puțin anxioși. Piramida athletică arată că sportivii devin mai asemănători în ceea ce privește trăsăturile lor de personalitate și psihologice. La baza sau la nivelul de intrare în sport, sportivii sunt foarte eterogeni sau au personalități diferite. Atunci când încercăm să diferențiem între sportivii de diferite niveluri de abilități din partea de mijloc și de jos a piramidei, ne confruntăm cu eșecul, dar dacă selectăm nivelul superior al piramidei, sportivii devin mai omogeni în trăsăturile lor de personalitate. Poate că cea mai clară distincție apare între sportivii implicați în sporturi de echipă și cei implicați în sporturi individuale. De exemplu, sportivii din sporturile de echipă sunt mai extravertiți, mai dependenți și mai anxioși decât sportivii din sporturile individuale. În multe cazuri, sportivii care joacă pe poziții diferite în aceeași echipă pot fi diferențiați în funcție de caracteristicile de personalitate. Acest lucru poate fi observat în sporturile în care sportivilor li se cere să facă tipuri de lucruri foarte diferite. Se poate aștepta ca fundașii la baschet, cei care se ocupă de seturi la volei și portarii la fotbal sau hochei pe gheață să prezinte caracteristici de personalitate diferite de cele ale unor alți jucători de poziție. Literatura de specialitate privind atleta feminină și personalitatea și diferențele așteptate între sportivii de sex masculin și feminin, s-a ajuns la concluzia că femeia normativă diferă în profilul de personalitate de atleta de succes. În mod specific, s-a constatat că femeia atlet prezintă trăsături de personalitate foarte asemănătoare cu cele ale bărbatului normativ și ale bărbatului atlet, de exemplu, asertivă, orientată spre realizare, dominante, autosuficientă, independentă, agresivă, inteligentă și rezervată. În comparație cu normele disponibile, s-a observat că femeile culturiste sunt mai extravertite, mai viguroase, mai puțin anxioase, mai puțin nevrotice, mai puțin deprimare, mai



puțin nervoase și mai puțin confuze. Putem concluziona că diferențele de personalitate sunt inevitabile, deoarece doi indivizi nu pot poseda trăsături de personalitate similare. Trăsăturile de personalitate sunt esențiale pentru excelența în sport. Este necesar să se identifice și să se cultive acele trăsături de personalitate care conduc cel mai bine la performanța în sport.

*Piramida athletică a personalității și performanței:*



➤ **Învățarea**

Nu se poate explica comportamentul fără a face referire la învățare. Învățarea este procesul care acoperă toate interacțiunile sau experiențele pe care le trăiește un individ de-a lungul întregii sale vieți și care îl schimbă în bine. O persoană nu poate evolua fără să învețe. Învățarea este un proces care reunește influențe și experiențe cognitive, emoționale și de mediu pentru a dobândi, a îmbunătăți sau a face schimbări în cunoștințele, abilitățile, valorile și viziunea despre lume ale unei persoane. Există câteva legi ale învățării, care par să se aplice în general procesului de învățare. Aceste principii au fost descoperite,

testate și utilizate în situații practice. Ele oferă o perspectivă suplimentară asupra a ceea ce îi face pe oameni să învețe cel mai eficient.

Edward Thorndike a dezvoltat, la început, primele trei "Legi ale învățării": disponibilitatea, exercițiul și efectul. După aceea, psihologii au stabilit alte cinci principii suplimentare: primatul, recvența, intensitatea, libertatea și cerința. Primele trei legi și relația lor cu activitatea fizică sunt: "Învățarea este o activitate fizică:

### *1. Legea pregătirii*

Pregătirea sau pregătirea face ca o persoană să învețe mai repede și mai eficient decât altfel. Dacă o persoană nu este pregătită să acționeze, va fi enervant pentru ea să acționeze din obligație. Atunci când cineva este pregătit să învețe, va învăța mai de bunăvoie și mai eficient decât altfel. Dacă o persoană nu este pregătită să acționeze, va fi enervant pentru ea să acționeze din constrângere. Acestea sunt motivele pentru care starea de pregătire este una dintre cele mai importante legi ale învățării. Un individ trebuie să fie matur din punct de vedere fizic, mental și emoțional și să fie pregătit să învețe dacă se dorește ca învățarea efectivă să aibă loc. Interesul este forța de motivare pentru orice învățare.

### *2. Legea exercițiului*

Această lege subliniază faptul că practica duce la perfecțiune. Repetând la nesfârșit, reacția devine automată. Această lege este oarecum similară cu legea folosirii și a nefolosirii. Ea implică principiile exercițiului și ale repetiției, ale practicii sau ale exercițiilor.

Învățăm și reținem prin utilizare și uităm prin neutilizare. Indivizii învață prin practică. Practicarea gimnasticii aerobice, a tirului, a dactilografierii etc. sunt exemple evidente ale acestei legi. Subliniind aplicarea acestei legi în educația fizică și sport, Charles A. Bucher a afirmat: "legea exercițiului, în ceea ce privește dezvoltarea abilităților în educația fizică, înseamnă că practica face ca o mai bună

coordonare, mișcări mai ritmice, mai puțină cheltuială de energie, mai multă îndemânare și performanțe mai bune".

### 3. *Legea efectului*

Potrivit lui Thorndike, satisfacția îmbunătățește în mare măsură învățarea. Această lege este cunoscută și sub numele de legea satisfacției. Prin efect, se înțelege rezultatul efectiv al oricărei activități. Activitățile care sunt însoțite de un sentiment de plăcere sau de satisfacție sunt mai ușor și mai ușor de învățat decât activitățile care sunt neplăcute. Viteza de învățare depinde de satisfacție și de interes. Antrenorul sportiv ar trebui să facă toate eforturile pentru a oferi activități care produc un sentiment de satisfacție și mulțumire.

Toate legile de mai sus, atunci când sunt aplicate la învățarea deprinderilor în educația fizică, afirmă că practicanții de sport trebuie fie să fie pregătiți, fie să fie motivați să fie pregătiți, iar actul trebuie repetat de mai multe ori înainte de a deveni competent. Acest proces decurge mult mai rapid dacă practicanții de sport experimentează satisfacția, iar acest sentiment de satisfacție poate fi experimentat doar atunci când s-a obținut un anumit succes.

#### ➤ **Inteligență**

Inteligența este capacitatea sau energia mentală agregată a unui individ de a acționa în mod intenționat, de a gândi rațional și de a face față în mod eficient mediului înconjurător. Capacitatea de a înțelege idei complexe, de a se adapta eficient la mediu, de a învăța din experiență și de a se angaja în diverse forme de raționament este diferită de la un individ la altul. Există o mulțime de definiții ale inteligenței, una dintre ele provine din *Mainstream Science on Intelligence*: "Inteligența este o capacitate mentală foarte generală care, printre altele, implică abilitatea de a raționa, de a planifica, de a rezolva probleme, de a gândi în mod abstract, de a înțelege idei complexe, de a învăța rapid și de a învăța din experiență".

Relația dintre activitatea fizică și inteligență a fost adesea un subiect de dezbatere serioasă în rândul psihologilor sportivi. Inteligența în atletism s-a exersat și în strategia în diverse jocuri. Având în vedere o serie de sarcini atletice, administrate în aceleași condiții și cu toți ceilalți factori care influențează performanța athletică la doi indivizi, identici ca fizic, dar diferiți ca inteligență, este rezonabil să credem că cel mai intelectual se va dovedi superior. Se presupune acum că inteligența joacă un rol aparte în realizarea athletică. Inteligența unui individ joacă un rol important în afectarea performanței fizice. Cu cât mișcarea este mai complexă și mai interpretativă, cu atât mai mare este cantitatea de inteligență necesară pentru a o înțelege. Activitățile sportive implică acțiuni complexe de îndemânare. Deoarece orice comportament abil este un comportament inteligent, relația dintre performanța sportivă și inteligență este evidentă.

#### ➤ **Atenție și concentrare**

Atenția este concentrarea conștiinței asupra unui obiect mai degrabă decât asupra altuia. Ea ajută la aducerea vigilenței și a pregătirii mentale. În acest fel, individul devine alert și viu, încercând să își exercite puterea mentală și fizică cât mai eficient posibil.

Performanța ridicată în activitatea fizică și sportivă depinde foarte mult de atenție, deoarece toate procesele psihosomatice, cum ar fi percepția senzorială, cognitivă, memoria motorie, inteligența, sunt strâns asociate cu aceasta. Sportivii de competiție trebuie să dobândească abilitatea de a combate factorii de distragere a atenției în timpul antrenamentelor și competițiilor și să dezvolte o concentrare cu un singur punct, o stare în care toate energiile corporale și mentale sunt aduse la un punct de aprindere. Antrenorii sportivi și educatorii fizici trebuie să fie conștienți de diferențele individuale în dezvoltarea mecanismelor de atenție selectivă importante în stocarea și recuperarea informațiilor relevante pentru diverse sarcini. Evaluarea capacităților atenționale poate fi foarte utilă în acest

scop. O dimensiune a direcției se referă la măsura în care atenția este direcționată în exterior către stimulii mediului sau în interior către cogniții și emoții. Acordarea unei atenții de înaltă calitate la îndemânare în timpul competiției sportive este importantă pentru o performanță eficientă. Diferitele strategii cognitive și învățarea intensivă a aptitudinilor în exces pot spori capacitatea de concentrare a atenției asupra sarcinii în cauză, ceea ce duce la o performanță mai bună. Există o serie de factori care distrag atenția și reduc atenția și concentrarea, ceea ce va duce la performanțe slabe.

### ➤ **Emoții**

Emoțiile sunt sentimentele noastre. La propriu, le simțim în corpul nostru ca tensiune musculară. Emoțiile sunt adaptări biologice care ne ajută să răspundem la anumiți stimuli externi. Aproape orice situație implică sentimente și, pe măsură ce situația devine intensă, se exprimă sub formă de emoție.

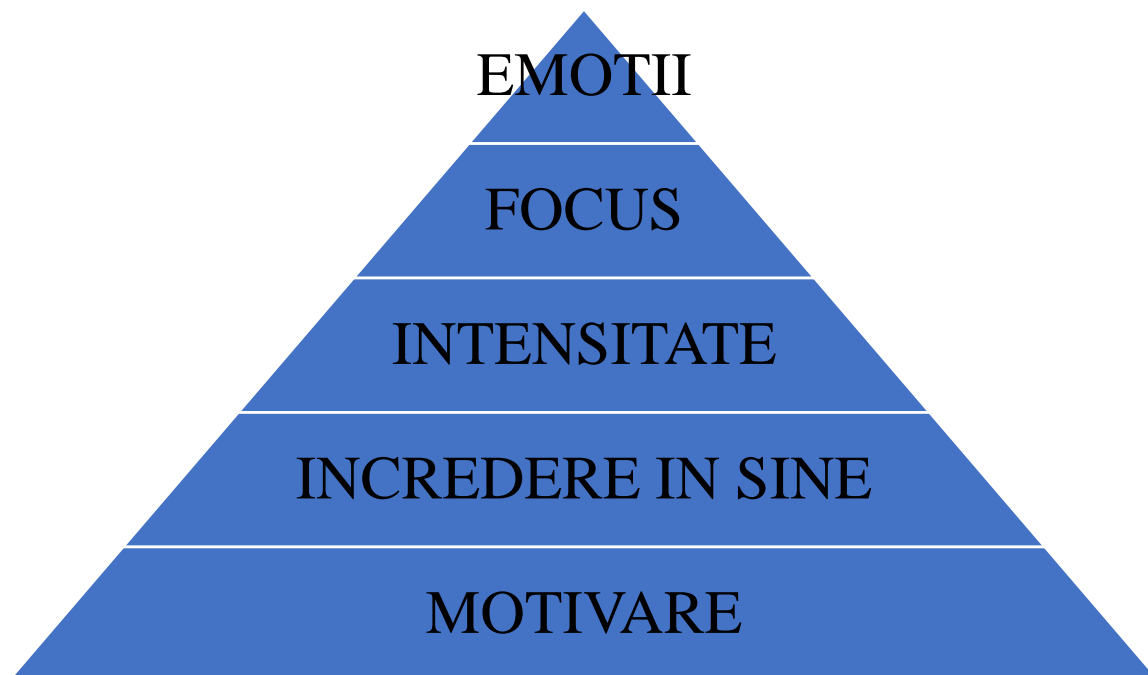
Niciun aspect al vieții noastre mentale nu este mai important pentru calitate și sensul existenței noastre decât emoțiile, deoarece emoțiile exprimă adevăratele noastre sentimente. Conform definiției lui Young, emoțiile sunt de fapt stări sau procese perturbate care își au originea în situații psihologice și care sunt revelate prin modificări corporale marcate la nivelul glandelor și al mușchilor netezi.

Emoțiile se află în vârful Piramidei Sportului Prim. Aceasta este ordonată în mod intenționat și logic. Ordinea sa se bazează pe ordinea în care factorii au impact asupra performanței sportive. Ele ne oferă energia necesară pentru a face față provocărilor. Emoțiile joacă un rol central în performanța sportivă.

Fără a fi stârnit emoțional, procedura de "pregătire psihică" a unui sportiv nu este completă. Toate performanțele câștigătoare sunt invariabil rezultatul unei explozii emoționale a sportivului. Emoțiile au atât un efect de facilitare, cât și de debilitare asupra performanței sportive.

În general, în timp ce emoțiile pozitive, cum ar fi bucuria, fericirea etc., au un efect facilitator asupra performanței, emoțiile negative, cum ar fi furia, frica, anxietatea, suprasolicitarea etc., pun obstacole în calea performanței. Studiile indică faptul că emoțiile optime pot iniția și menține cantitatea de efort necesară pentru o sarcină. Ceea ce înseamnă că, atunci când, de exemplu, nivelul de anxietate al unui sportiv este optim înainte și în timpul competiției, șansele sale de a obține cele mai bune performanțe sunt, de asemenea, optime. Emoțiile optime îl mențin pe atlet energizat, ca urmare a faptului că nivelul său de motivație rămâne ridicat. Emoțiile pot avea consecințe importante în lumea sportului.

*Piramida Prime Sport*



Emoțiile au efecte pozitive sau negative care pot fi observate atunci când se examinează rolul emoțiilor asupra funcționării motivaționale, funcționării cognitive, sănătății, funcționării interpersonale și performanței. Există diferențe

individuale în ceea ce privește consecințele anumitor emoții, precum și modul de a prezice performanța.

În concluzie, emoțiile și sportul au un impact semnificativ unul asupra celuilalt. Anumite situații sportive pot duce la dezvoltarea emoțiilor, iar aceste emoții pot avea un impact semnificativ asupra aspectelor sportive. Înțelegerea acestor factori va ajuta la predicția emoțiilor și a consecințelor inter- și intra-personale ale acestor emoții.

### ➤ **Diferențe individuale**

În această lume, nu există doi indivizi exact la fel sau chiar asemănători. Oamenii sunt foarte diferiți - sunt diferiți în ceea ce privește înălțimea, greutatea, culoarea, aspectul, viteza de reacție, caracterul, personalitatea, comportamentul etc. Acest tip de diferențe face ca unul să dobândească mai ușor diverse abilități, iar altul, nu. Psihologia diferențială studiază acest subiect al diferențelor individuale. În studiul diferențelor individuale încercăm să înțelegem modul în care oamenii sunt asemănători din punct de vedere psihologic și mai ales ce caracteristici psihologice variază între oameni.

De obicei, diferențele dintre indivizi se referă la vârstă, sex, etnie, constituție corporală, funcții psihologice, alcătuire psihologică. În mediul educațional, înțelegerea diferențelor individuale ajută la elaborarea curriculumului, la planificarea materialelor de curs și a programului de formare atât pentru studenți, cât și pentru profesori. Situația din domeniul educației fizice și sportului nu este diferită de cea din educație.

În exercițiile fizice și în sport, diferențele individuale reprezintă un principiu important al antrenamentului care subliniază faptul că beneficiile optime sunt obținute prin conceperea unor programe de antrenament care să se potrivească nevoilor specifice ale fiecărui sportiv în parte.

Principiul se aplică și în cazul exercițiilor fizice. În mod ideal, ar trebui să existe un program de exerciții individualizat pentru fiecare exercițiu. Acest lucru ar asigura faptul că exercițiile îndeplinesc cerințele individului și ar minimiza riscul de suprasolicitare și de leziuni de suprasolicitare. În cele din urmă, putem spune că fiecare atlet este unic pentru sine. În afară de diferențele fiziologice, cum ar fi înălțimea, greutatea etc., există cu siguranță și diferențe psihologice. Unii sportivi pot fi extrovertiți și sociabili, iar alții pot fi timizi, introvertiți și retrași, și pot fi diferiți și în ceea ce privește nivelul de percepție. Unii sportivi se nasc puternici din punct de vedere psihologic, în timp ce alții au dispoziții slabe. Sportivii cu dispoziții slabe nu reușesc să își îndeplinească sarcina. Astfel, diferențele individuale în performanța sportivă sunt un fenomen inevitabil, iar profesorul sau antrenorul trebuie să își modifice abordarea în funcție de natura fiecărui atlet în parte.

### ➤ **Stres și anxietate**

În psihologie, stresul este un sentiment de tensiune și presiune. Cantități mici de stres pot fi dorite, benefice și chiar sănătoase (stres "motivațional"). Stresul pozitiv ajută la îmbunătățirea performanțelor atletice. De asemenea, acesta joacă un factor în motivație, adaptare și reacție la mediu. Cu toate acestea, cantitățile excesive de stres pot duce la vătămări corporale. Stresul poate crește riscul de accidente vasculare cerebrale, atacuri de cord, ulcer, nanism și boli psihice precum depresia. Stresul poate fi extern și legat de mediul înconjurător, dar poate fi creat și de percepții interne care determină un individ să experimenteze anxietate sau alte emoții negative în jurul unei situații, cum ar fi presiunea, disconfortul etc., pe care apoi o consideră stresantă. Nu tot stresul este rău pentru performanță. Stresul poate afecta performanța în două moduri diferite.

Există mulți factori care pot provoca stres pentru un sportiv și există două moduri în care aceștia sunt demonstrați, modelul de stres și procesul de răspuns la stres. Modelul stresului demonstrează ce factori afectează stresul în sport.



Stresul poate afecta performanța, modul în care un sportiv răspunde la stres poate afecta performanța, iar gestionarea stresului poate afecta negativ sau pozitiv nivelul de stres al sportivului. Așadar, ideea de ansamblu este că stresul te poate ajuta atunci când te face mai alert, mai motivat să te antrenezi și să obții un avantaj competitiv. În cantitatea potrivită, stresul te ajută să te pregătești, să te concentrezi și să performezi la nivelul tău optim.

Pe de altă parte, prea mult stres, sau un stres rău, poate provoca anxietate de performanță, ceea ce este foarte rău pentru sănătate și nu permite să joci relaxat, încrezător și concentrat în competiție. Fiecare sportiv de competiție experimentează un anumit stres; bun și rău. Stresul unui sportiv poate fi pozitiv și util sau poate insufla anxietate și teamă. Nerăbdarea dinaintea meciului îi poate face pe unii sportivi să nu doarmă bine în noaptea dinaintea competiției. Unii sportivi nu pot mânca în dimineața dinaintea unui meci important. Nerăbdarea dinaintea competiției poate face ca cineva să simtă că trebuie să vomite.

Stresul este adesea însoțit de simptome fizice. Unul dintre cele mai frecvente simptome fizice ale stresului este tensiunea musculară crescută, care poate interfera în mod evident cu funcțiile motorii. Există câteva modalități care pot ajuta un sportiv să facă față stresului. În primul rând, el ar trebui să mănânce și să doarmă bine, mai ales înainte de un meci sau de o partidă. De asemenea, el ar trebui să învețe și să practice tehnici de relaxare, cum ar fi respirația profundă, relaționarea musculară, vizualizarea și autoconfirmarea pozitivă.

În plus, un atlet ar trebui să se angajeze într-un alt tip de activitate fizică decât sportul în care este implicat în prezent. În cele din urmă, un atlet nu ar trebui să se aștepte să fie perfect, fără greșeli. Fiecare atlet face greșeli din când în când.

## *Modelul de stres*

(Graham-Jones and Hardy)

Răspunsul la stres



Stresul și performanța

Managementul stresului/ autoreglarea

Anxietatea este o stare emoțională pe care toată lumea o resimte din când în când, reprezentată de un sentiment de teamă, îngrijorare sau frică (de obicei fără un motiv clar).

Anxietatea este o componentă foarte importantă, fiind un element fundamental în sportul de performanță, mai ales prin prisma faptului că poate provoca blocaje cognitive și poate determina reacții somatice directe care implicit influențează direct modul în care sportivul performează, modul de luare a deciziilor, relațiile cu colegii de echipă și toleranța la stres și frustrare în timpul antrenamentelor și competițiilor.

Psihologia clasifică anxietatea în două mari categorii:

- Anxietatea ca trăsătură de personalitate;
- Anxietatea ca stare, indusă de interpretarea subiectivă a sportivului ca răspuns la acțiunea unor factori externi (competiție etc.).

Anxietatea ca trăsătură contribuie semnificativ la diferențele interindividuale în ceea ce privește vulnerabilitatea la stres. Atunci când este ridicată, anxietatea ca trăsătură este un factor de vulnerabilitate la hiperreactivitatea la stres și la dezvoltarea mai multor tipuri de psihopatologie (tulburări de anxietate, depresie etc.).

Anxietatea ca trăsătură este o stare temporară (caracterizată prin anxietate, senzații somatice neplăcute, îngrijorare etc.) care apare ca răspuns la un anumit eveniment, obiect sau situație percepută ca fiind amenințătoare.

Pe de altă parte, anxietatea ca trăsătură descrie o trăsătură de personalitate, nu doar o stare temporară. Persoanele cu anxietate ca trăsătură experimentează anxietatea la un nivel mai intens, pe perioade mai lungi de timp și într-o gamă largă de situații, nu doar în contexte specifice.

Este cunoscut faptul că există diferențe individuale semnificative în ceea ce privește anxietatea, care au la bază elemente precum: caracteristicile de personalitate, modul de relaționare cu mediul sportiv, satisfacerea nevoii de securitate de către echipă, caracteristici de mediu favorabile anxietății (critică, devalorizare, concurență neloială, supra-responsabilitate, supraîncărcare, supra-compensare etc.).

Măsurarea, identificarea nivelului de anxietate cu ajutorul unor instrumente psihologice specifice reprezintă o etapă importantă în procesul de optimizare a performanței individuale. Având în vedere natura multidimensională a anxietății în sport, identificarea tipului de anxietate caracteristic fiecărui sportiv este un alt pas important.

Cuvântul emoție este utilizat în general pentru a descrie schimbările biomecanice și starea de sentiment care stau la baza sentimentului intern de anxietate al unei persoane. Afecțiunea este folosită pentru a descrie starea emoțională a persoanei din perspectiva unui observator. Anxietatea este un concept abstract, atât de dificil de descris în mod concret, deoarece are atât de multe cauze potențiale diferite și grade de intensitate.

Se poate vorbi despre anxietate pe trei niveluri:

- la nivel cognitiv, adică procesul particular de gândire;
- la nivel somatic - prin răspunsul fizic;
- la nivel comportamental, prin tipare de comportament.

Anxietatea sportivă este pur și simplu o stare minte-corp care este marcată de neliniște, teamă sau îngrijorare. Este de obicei un răspuns condiționat la un stimul. Impactul precis al anxietății asupra performanței sportive depinde de modul în care un sportiv își interpretează lumea. Din păcate, mult prea mulți sportivi acceptă niveluri ridicate de anxietate ca parte inevitabilă a experienței sportive totale și nu reușesc să își atingă potențialul. Dinamica acesteia în diferite sporturi și în diferite situații de competiție este de mare interes pentru sportivi și antrenorii acestora.

Există o mare varietate de factori de stres asupra participanților la sport; acesta poate fi epuizant din punct de vedere fizic, vă pune în fața unor adversari superiori, iar fanii ostili vă pot abuza verbal. Aceste elemente ar putea fi necesar să fie depășite. Atunci când cerințele antrenamentului sau ale competiției depășesc capacitatea percepută a cuiva, anxietatea este rezultatul inevitabil. Sporturile diferă unele de altele în ceea ce privește structura abilităților, dinamica jocului, procedura de competiție și nevoia de pregătire fizică și psihologică. Prin urmare, nu toate sporturile generează același tip și aceeași cantitate de anxietate la persoanele care practică sportul.

Antrenorii și instructorii tradiționali pot încerca să ajute sportivul să înțeleagă de ce se dezvoltă gânduri și sentimente negative sau generatoare de anxietate și apoi să încerce să schimbe sau să modifice acest proces, cu un succes limitat. Se poate spune că anxietatea este una dintre multele emoții care pot apărea ca răspuns la o situație competițională. O emoție este asociată cu o schimbare fiziologică, o experiență subiectivă și o tendință de acțiune. După cum se poate observa, anxietatea include dimensiuni de stare și de trăsătură, ambele putând să se manifeste sub forma unor simptome cognitive și somatice. Un atlet cu trăsătură de anxietate ridicată (Atrait) este probabil să fie mai anxios în situații stresante.

Pentru a-l ajuta pe sportiv să controleze anxietatea competițională se pot folosi tehnici somatice (relaxare) și cognitive (imagistică mentală).

## Controlul anxietății în sport

Anxietatea este, prin urmare, un răspuns psihofiziologic neadaptat la o amenințare percepută ca fiind posibilă, dar vagă. Acest tip de amenințare determină o scădere a performanței, deoarece nu ne putem proteja în fața unui eveniment incert și imprevizibil. De foarte multe ori, comportamentele specifice anxietății sunt reprezentate de evitarea anumitor situații solicitante și de "fuga" din aceste situații, ceea ce explică de ce în timpul competițiilor sportive, în mintea sportivilor anxioși apar adesea gânduri și intenții de a evita situațiile de confruntare sau de ce în unele cazuri se produc chiar accidente "involuntare".

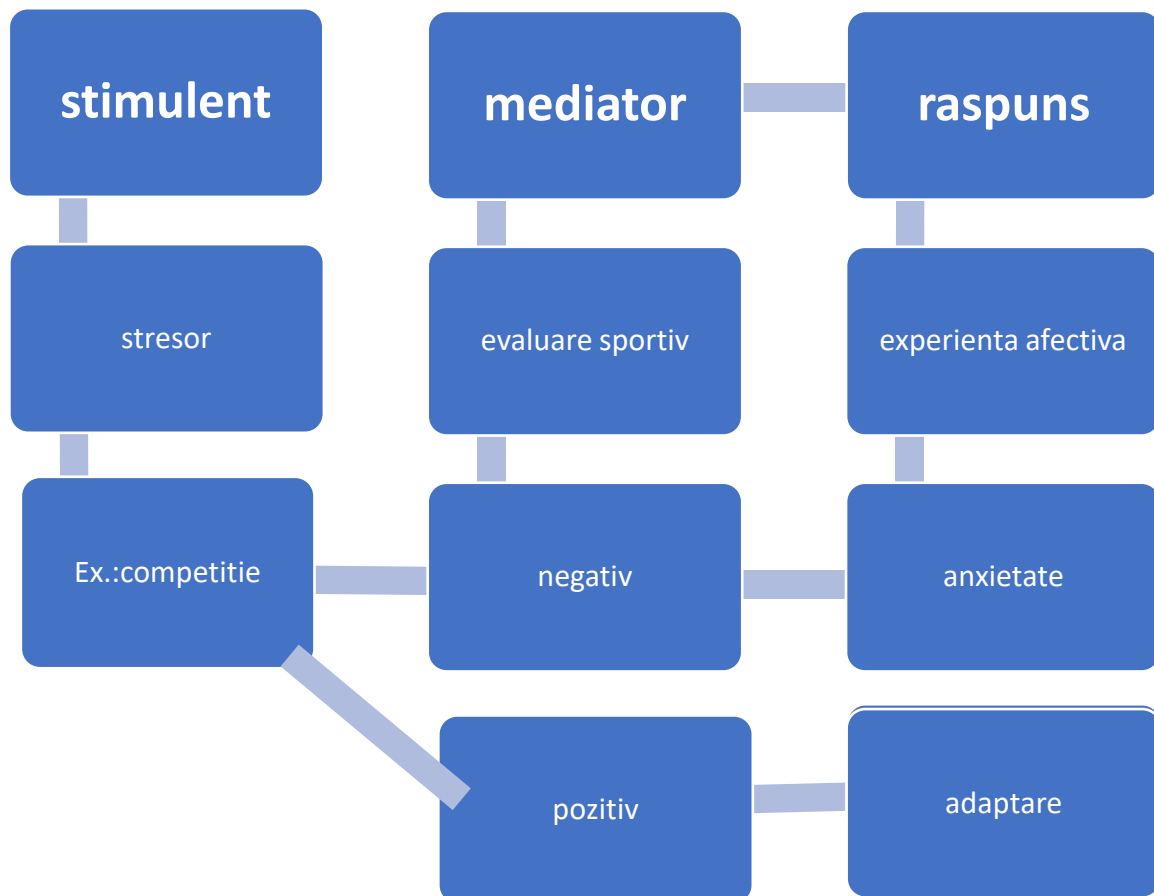
Mulți sportivi au performanțe satisfăcătoare în timpul antrenamentelor, dar în timpul competițiilor se confruntă cu anumite "blocaje inexplicabile". Atunci când sentimentele de nervozitate, tensiune sau frică excesivă afectează performanța în sport, aplicarea metodelor psihoterapeutice îi poate ajuta pe sportivi să obțină controlul anxietății și să reducă tensiunea excesivă provocată de competiția sportivă.

În cazul sportivilor, stresul perceput crește în ziua competiției, deoarece, pe de o parte, ei concurează în fața unui public și, pe de altă parte, au așteptări foarte mari în ceea ce privește propriul succes. Acest tip de stres se bazează adesea pe modul în care sportivii interpretează situația competițională. Rareori se întâmplă ca situațiile externe (prin ele însele) să genereze stres în mod direct; se poate vorbi mai degrabă despre modul în care sportivii descriu situația în care au fost implicați (situația competițională), descriere care provoacă sentimente de tensiune emoțională, frică și încordare.

Se recomandă în primul rând ca sportivul să determine dacă acele gânduri legate de îndoială, eșec sau lipsă de încredere sunt determinate de lipsa percepută a abilităților tehnice și/sau tactice specifice sportului în care activează. În caz afirmativ, autodescrierile interne (ideile autoprovocate, construite mental, "self-

talk") vor conduce, în general, la sentimente de teamă, nervozitate și tensiune. Prin urmare, într-un sport performanța este greu de realizat atunci când propria voce interioară spune contrariul.

### Abordarea interacțională a stresului



Anxietatea în sport are alte caracteristici în comparație cu contextul non-sportiv, iar modul de intervenție în raport cu aceasta este un proces delicat din mai multe motive:

- În primul rând, în sportul de înaltă performanță, vorbim de un optim al anxietății de competiție, care asigură ceea ce în limbajul sportiv se numește "competiție".

- În al doilea rând, anxietatea depinde în primul rând de istoria personală a individului. În acest context, o multitudine de studii au arătat că sportivii seniori au adesea un nivel mai ridicat de anxietate decât juniorii.

## **Imaginația mentală**

Imagistica poate fi definită ca fiind utilizarea simțurilor pentru a crea sau recrea o experiență sau o imagine vizuală în minte, care uneori poate părea la fel de reală ca și cum am vedea imaginea cu ochii noștri. O imagine poate fi creată în minte în absența oricărui stimul externi, de asemenea, o imagine poate implica unul sau mai multe simțuri fizice, iar o imagine este creată din informațiile stocate în memoria senzorială, în memoria de lucru sau în memoria pe termen lung. Literatura privind practica mentală este foarte instructivă în legătură cu aplicarea generală a imaginii în sport. Printre altele, literatura privind practica mentală oferă dovezi că imageria este un proces cognitiv eficient pentru îmbunătățirea învățării și performanței abilităților motorii.

Practica mentală este cea mai importantă în învățarea aproape tuturor abilităților sportive. Literatura de specialitate sugerează că, pe lângă exersarea fizică a unei abilități sportive, sportivul ar trebui să petreacă o mică perioadă de timp exersând executarea abilității în mintea sa. Practica mentală poate avea loc înainte de practica fizică propriu-zisă sau poate avea loc într-un moment în care practica fizică nu este posibilă (în timpul deplasării, în vestiar, în timpul odihnei). Cercetările cu privire la practica mentală au dezvăluit, de asemenea, mai multe principii care sporesc eficiența practicii mentale. Capacitatea mentală și imaginile îi ajută pe sportivi să își potențeze starea emoțională și modul în care abordează eforturile fizice. O astfel de activitate mentală îi permite sportivului să îmbunătățească execuția și precizia abilității sau a sarcinii date prin gândire și imaginație asupra acesteia. Imaginarea mentală a situațiilor critice de competiție

este esențială pentru a stimula spiritul de luptă pentru a ajuta un atlet să se organizeze într-un mod mai bun. Repetiția mentală a situațiilor de competiție ajută cu siguranță la îmbunătățirea stării emoționale a sportivului, precum și a performanței sale fizice. De asemenea, ajută la un flux lin de energie, atunci când este necesar.

## **Mintea conștientă vs Mintea subconștientă**

### **❖ Mintea conștientă**

Mintea noastră conștientă este doar o foarte mică parte din întreaga noastră minte. Gândim cu mintea conștientă și orice gânduri pe care le avem, toate vor trece în mintea subconștientă, care va crea astfel realitatea exterioară. Mintea conștientă este ca o lumină puternic focalizată, ea strălucește foarte puternic, dar numai într-un singur loc limitat. Este un instrument foarte bun pentru concentrare, pentru a se concentra pe inteligență și înțelegere.

Mintea conștientă are anumite funcții esențiale. În primul rând, identifică informațiile primite, prin intermediul celor cinci simțuri: văz, auz, miros, gust, tactil / kinestezic.

Q Mintea conștientă observă și cataloghează în permanență ceea ce se întâmplă în jurul nostru.

A Doua funcție a minții conștiente este comparația. Aceasta compară orice informație nouă cu cea deja stocată anterior, pentru a o adapta la mediul înconjurător.

A Treia funcție a minții conștiente este analiza, iar analiza precede întotdeauna decizia.

Mintea conștientă funcționează ca un computer binar, îndeplinind două funcții: acceptă sau respinge datele pentru a face alegeri și a lua decizii.



## ❖ **Mintea subconștientă**

Mintea subconștientă este sediul emoțiilor, este mintea creativă. Este foarte important de știut că, atunci când mintea subconștientă acceptă o idee sau un gând, va începe să îl execute.

Mintea subconștientă are pur și simplu capacitatea de a crea, de a materializa orice gând care reflectă o credință / convingere profundă a noastră, fie că este pozitivă sau negativă. Dacă avem gânduri negative, acestea vor provoca eșec, frustrare, furie și nefericire, dar dacă gândirea noastră obișnuită este armonioasă, pașnică și constructivă, vom avea parte de succes, prosperitate și o sănătate perfectă. Subconștientul nostru are o conștiință diferită în toate direcțiile. El are o sensibilitate extraordinară, nimic nu scapă fără să fie observat. În timp ce noi suntem concentrați asupra unei anumite sarcini, subconștientul absoarbe deja în liniște atâtea informații din jurul nostru.

Mintea subconștientă este atât de sensibilă încât poate percepe lucruri pe care mintea conștientă le-ar considera imposibil de observat. Are puteri de percepție nelimitate. Are un sistem senzorial avansat din punct de vedere tehnologic, dincolo de capacitățile umane normale.

Mintea subconștientă are o inteligență infinită care, atunci când este în armonie, menține toate organele și funcțiile vitale ale corpului. El lucrează douăzeci și patru de ore pe zi și nu doarme niciodată. Ea vorbește prin simboluri, impulsuri, premoniții, îndemnuri, idei și inspirații.

Modul în care funcționează mintea subconștientă poate fi rezumat în următoarele cuvinte:

**DACĂ CREDEȚI CĂ VEȚI REUȘI SAU NU, AVEȚI DREPTATE!**

Acest lucru înseamnă că subconștientul are capacitatea de a aduce în realitate cele mai profunde convingeri ale noastre, despre existența cărora mintea conștientă nu are nicio idee.

Cel mai mare avantaj și lucrul care trebuie înțeles de fiecare dintre noi este că, cu fiecare gând al nostru, ne putem recrea realitatea. Putem planta noi gânduri care să formeze noi convingeri care, la rândul lor, vor forma noi rețele neuronale care vor recrea realitatea noastră.

Fără a intra în detalii, deoarece acestea fac obiectul altor capitole, precizăm că unele dintre instrumentele care ne sunt de ajutor în direcția menționată mai sus sunt meditația, hipnoza și antrenamentul undelor cerebrale.

În practicarea sportului de performanță, ca și în alte domenii de activitate, una dintre cele mai eficiente tehnici de creștere a performanței este reprezentată de imagistica vizuală.

Scopul acesteia este de a accesa subconștientul pentru a schimba programele mentale negative. Pentru ca acest lucru să se întâmple, pentru a putea comunica cu subconștientul, prima condiție este inducerea unei stări de relaxare profundă, adică intrarea în starea alfa sau theta.

Vizualizarea este cel mai simplu instrument care ne poate ajuta să eliminăm credințele disfuncționale, programele mentale negative, și să introducem acele credințe care ne servesc interesele. În momentul în care ne schimbăm convingerile, schimbăm imediat gândurile, emoțiile și chimia creierului, implicit plasticitatea și maleabilitatea acestuia, se formează mai ușor noi căi neuronale, celulele comunică mai ușor, vechile programe se schimbă mai ușor.

Vizualizarea încorporează, de asemenea, toate beneficiile meditației. În urma unui studiu realizat la Universitatea din California, San Francisco, Dean Ornish, doctor în științe medicale, a constatat că persoanele care practicau meditația aveau pe cromozomi un strat protector mult mai rezistent, numit telomeri. Telomerii se scurtează de-a lungul anilor, iar atunci când devin prea scurți, celulele mor.

Atunci când practicăm vizualizarea, accesăm stările de meditație alfa și theta ale creierului. În timpul acestor stări, creierul își recapătă plasticitatea din tinerețe și putem crea mult mai rapid convingeri și obiceiuri benefice.

Vizualizarea poate ameliora stresul prin influențarea unei anumite structuri din creier numită amigdala. În 2013, cercetătorii au descoperit că meditația și vizualizarea pot modifica răspunsul amigdalei la stres.

Aproape toate tehnicile de vindecare a minții și a corpului au în comun vizualizarea.

Pe măsură ce învățăm să comunicăm cu mintea prin tehnici de vizualizare, putem aduce schimbări în ceea ce privește sănătatea, încrederea în sine și performanța în orice domeniu de activitate.

Vizualizarea este ca un mușchi care trebuie antrenat și dezvoltat până când devine foarte puternic. Vizualizarea este practic instrumentul de materializare cu care putem lucra în fiecare zi până când obținem rezultate care să reflecte viața noastră ideală.

## **Undele cerebrale**

Undele cerebrale sunt impulsuri electrice pe care creierul nostru le produce ca urmare a activității neuronilor. S-a dovedit științific că fiecare frecvență cerebrală ne influențează starea și, implicit, viața.

Creierul uman este încă un mister, inclusiv pentru mulți oameni de știință. Știm foarte puțin despre modul în care funcționează creierul, dar tot ceea ce știm până acum este necesar să fim conștienți și să punem în practică.

De ce? Pentru că fiecare frecvență pe care vibrează creierul, la un moment dat, creează ceva în viața noastră.

Câmpul electromagnetic care se creează în jurul creierului, ca urmare a acestei activități, funcționează ca un radar: emite și primește!

Căile neuronale transmit informații, amplificând sau reducând acest câmp electromagnetic. Primim pe aceeași frecvență pe care emitem! Și asta pentru că așa funcționează. Este important să înțelegem acest lucru, să fim prezenți în viața noastră și să fim conștienți de ceea ce creăm! Dacă nu ne place cum arată viața noastră, schimbăm frecvența; dacă ne place, o amplificăm!

Așadar, creierul uman funcționează pe baza unei cantități de electricitate.

Acest curent electric rezultat din activitatea neuronală vibrează la viteze diferite, cunoscute sub numele de frecvențe cerebrale. Frecvențele cerebrale se măsoară în cicluri pe secundă (Hertz).

De ce este important să cunoaștem aceste frecvențe cerebrale? Simplu - pentru a înțelege unde ne aflăm și încotro ne îndreptăm, pentru a fi conștienți de ceea ce creăm în orice moment.

Ideile creative, soluțiile "magice" apar în starea theta, nu în starea beta. Toate persoanele care au probleme cu somnul manifestă această stare beta prelungită, fiind incapabile să își calmeze gândurile și să își reducă frecvența cerebrală de la beta la theta.

Frecvențele cerebrale sunt legate de emoții, gânduri, sentimente și stări de conștiință.

Așadar, haideți să înțelegem cum funcționează acest organ magic numit creier și ce trebuie să facem pentru a obține ceea ce ne dorim!

➤ **Undele beta** - au o frecvență de 13-40 Hertz (cicluri pe secundă)

Tot ceea ce se întâmplă acum, când citim, gândim, suntem concentrați, are loc în starea beta.

Aceasta este specifică minții conștiente și:

- Treaz, când atenția este îndreptată spre acțiuni externe;
- Efectuând conexiuni rapide;
- Activități care necesită o atenție concentrată;
- Creșterea vigilenței;

- Concentrări;

- Pregătirea examenelor, a prezentărilor și a tuturor activităților care necesită vigilență mentală, crescând în același timp atenția și concentrarea.

În beta: ești treaz, analizezi și coroborezi informațiile, faci planuri/proiecte, te organizezi. Beta este necesar pentru activitățile zilnice, dar "funcționarea" predominantă pe frecvența beta duce la stres, anxietate, depresie, atacuri de panică.

➤ **Undele alfa** - au o frecvență cuprinsă între 8-14 Hertz (cicluri pe secundă).

Reprezintă puntea dintre mintea conștientă și cea subconștientă, între starea beta și starea theta. Frecvența alfa se manifestă atunci când ții ochii închiși, vă simțiți relaxați, sunteți detașați de exterior, sunteți calmi.

În starea alfa, memoria și procesele de învățare ating niveluri maxime. Toți cei care au probleme cu memoria nu reușesc să acceseze starea alfa.

În această stare, vizualizarea obiectivelor este ușoară, precum și programarea cu ajutorul mesajelor pozitive (afirmații pozitive, meditații) pentru ceea ce doriți să obțineți.

În starea alfa, conștiința se trezește la o realitate mult mai cuprinzătoare decât în starea beta. Aveți acces la acea voce interioară care devine mult mai clară pe măsură ce vă apropiați de starea teta.

La nivelul alfa, se fac vindecări la nivelul corpului fizic, se elimină fobiile și fricile, se reduce nivelul de stres, se elimină durerea. Este o stare de eliberare, ușurare și pace.

Tot ce trebuie să faceți pentru a accesa undele alfa este să închideți ochii și să vă imaginați, de exemplu, cel mai frumos apus de soare pe mare, pe care l-ați văzut vreodată.

➤ **Undele Theta** - au o frecvență mai mică, între 4-7 Hertz (cicluri pe secundă).

Bine ați venit pe tărâmul minții subconștiente!

Aici ai acces la toate resursele tale, la toate amintirile și senzațiile pe care le-ai trăit. Cele mai multe dintre programele pe care le executați în această viață au fost scrise pe această frecvență și, pentru că au fost scrise aici, pot fi rescrise tot aici!

Theta este starea de autosugestie, o stare de relaxare profundă, la care se ajunge în meditațiile profunde, în timpul somnului profund. În starea Theta, se experimentează reprogramarea mentală.

Starea Theta este starea mentală în care, în mod conștient, folosind alegeri, îți poți crea realitatea exact așa cum îți dorești, viteza de manifestare în procesele de manifestare este foarte mare (adesea instantanee, așa că fii atent la ce gânduri ai în starea Theta).

- **Undele delta** - au o frecvență cuprinsă între 0,5-4 Hertz (cicluri pe secundă).

Acestea sunt undele cu cea mai joasă frecvență și se manifestă în timpul somnului profund și foarte profund. Aici menționăm importanța somnului în procesele de vindecare. În timpul somnului profund există posibilitatea de a accesa informațiile necesare pentru a vindeca organismul în mod natural.

Corpul are această capacitate de a se vindeca singur. Minte conștientă nu poate înțelege acest lucru, deoarece nu are acces la aceste informații. Așadar, gândiți-vă din nou atunci când nu acordați suficient timp somnului și nu creați condiții optime pentru un somn profund.

- **Undele gamma** - au frecvențe cuprinse între 40 și 5.000 Hertz (cicluri pe secundă).

Vindecările instantanee au loc pe această frecvență, deoarece se pare că, în acest proces de vindecare instantanee, creierul poate trece în mod natural de la o

frecvență de 4 Hz la 5000 Hz. Ele sunt specifice activității cerebrale superioare și sunt accesate frecvent de cei care practică tehnici spirituale profunde, însoțite de o detașare completă de controlul conștient al minții. În frecvența gamma se ating stări de conștiință alterată în care predomină calmul, pacea și liniștea, dincolo de conceptele științifice.

Ca o concluzie, este bine să înțelegem că noi suntem creatorii propriei noastre realități! Noi, prin fiecare alegere pe care o facem, cu fiecare conștiință pe care o avem sau nu, cu fiecare întrebare pe care ne-o punem sau nu.

Toate acestea sunt informații extrem de utile pentru cei care doresc să lucreze cu ei înșiși în vederea îmbunătățirii performanțelor sau chiar să lucreze cu sportivii cu dizabilități, în sensul îmbunătățirii sau chiar vindecării diferitelor probleme fizice sau psihice ale acestora.

## **Ce presupune vizualizarea?**

Vizualizarea este acțiunea mentală prin care o persoană își poate atinge obiectivele dorite. Atunci când vă imaginați lucrurile pe care le doriți, acestea tind să devină experiențele dumneavoastră. Puteți învăța și aplica procesul de vizualizare (de imaginație mentală), iar rezultatele vă vor împinge să vă îndepliniți dorința.

Aveți nevoie de intenții, emoții, imagini mentale și, nu în ultimul rând, de acțiune. Instrumentele la care ai acces și pe care le folosești corect te vor ajuta să faci schimbări masive în interiorul tău și să ajungi acolo unde îți dorești.

Care sunt aceste instrumente? Gândurile, emoțiile, imaginile mentale și acțiunea la care ne referim în conținutul său material te vor ajuta să îți reprogramezi mintea și corpul pe frecvența noii vieți pe care ți-o dorești.

Programele mentale negative, credințele limitative, rigiditatea, alegerile greșite nu fac decât să aducă limitare, stagnare și suferință.

## Viziunea dumneavoastră

Este important să știi care este viziunea ta pentru a o atinge, dar și mai important este să știi unde te afli acum. Viziunea dumneavoastră trebuie să detalieze unde doriți să ajungeți, care este destinația, cum arată destinația și cum percepeți destinația. Este punctul numit "sosire".

Arta de a-ți imagina ceva înseamnă să vezi în mintea ta ceea ce vrei să materializezi. În domeniul dezvoltării personale, oamenii folosesc vizualizarea pentru a-și schimba realitatea exterioară.

Viziunea ta trebuie să atingă toate domeniile vieții tale pentru a te bucura de schimbări semnificative.

Cel mai important lucru este să vă clarificați viziunea pentru a ști încotro vă îndreptați. Nu este necesar să știți tot drumul, pentru a-l vedea de la început. Stabilirea obiectivelor, planul de lucru și instrumentele pe care le veți folosi vă vor arăta pas cu pas direcția. Mintea dumneavoastră trebuie să rămână concentrată asupra destinației.

Pentru a putea ajunge de unde vă aflați acolo unde doriți să ajungeți, intențiile dumneavoastră trebuie să fie clare. Intențiile incoerente și confuze primesc rezultate confuze. Pentru a vă forma imagini mentale clare, aveți nevoie de intenții clare și de a vă stabili cu exactitate obiectivele.

Înțelepciunea interioară vă va ghida, dacă îi permiteți, având acces la toate posibilitățile câmpului cuantic. Dar, pentru a crea o viziune clară a ceea ce vrei să trăiești, trebuie să faci primul pas din restul pașilor pentru a materializa viața visurilor tale.

Vizualizarea conștientă este un efort, o acțiune mentală concentrată pe care oamenii o întreprind pentru a manifesta un anumit obiectiv în realitatea lor, fie că este vorba de o abilitate sau de altceva.

În anii '70 și '80, rușii foloseau vizualizarea ca instrument cheie în antrenamentul sportivilor olimpici. Dovada vie a eficienței acestei metode au fost



cele peste 200 de medalii obținute de sportivi. Tot în această perioadă, au fost realizate primele studii și experimente care au implicat tehnici de vizualizare.

În cadrul acestor studii, cercetătorii ruși au ales 4 grupuri de sportivi care urmau să participe la anumite programe de antrenament.

Primul grup a urmat programul care includea doar antrenament fizic.

Al doilea grup a urmat antrenamentul care includea 75% antrenament fizic și 25% antrenament mental, al treilea grup 50% antrenament fizic și 50% antrenament mental, iar al patrulea grup 25% antrenament fizic și 75% antrenament mental.

În mod surprinzător pentru acele momente, cele mai bune rezultate au fost obținute de grupul care a urmat programul care a inclus 25% antrenament fizic și 75% antrenament mental.

Toate experimentele ulterioare au avut rezultate similare, arătând că imaginile mentale acționează ca un "preludiu" al impulsurilor musculare.

În zilele noastre, vizualizarea sportivă este utilizată pe scară largă.

Vizualizarea a fost utilizată și pentru sportivii cu dizabilități, studiile arătând că antrenamentul mental se bazează pe vizualizarea bazată pe lucrul în theta sau delta pe o perioadă mai lungă de timp (intervalul variază în funcție de mai multe variabile care țin atât de sport, cât și de alți factori externi) duce la o îmbunătățire semnificativă a performanțelor sportivilor.

Vizualizarea este larg răspândită și se aplică cu succes într-un număr mare de domenii, dintre care menționăm:

- gestionarea durerii;
- schimbarea convingerilor limitative;
- scurtarea timpului de învățare;
- optimizarea performanțelor sportive;
- schimbări comportamentale;
- eliminarea diferitelor tipuri de dependențe;
- vindecarea anxietății și chiar a anxietății de performanță;

- vindecarea oboselii cronice, a șocurilor emoționale;
- îmbunătățirea vitezei și preciziei de execuție;
- reducerea stresului, eliminarea insomniei;
- dezvoltarea abilităților de învățare;
- dezvoltarea de obiceiuri sănătoase;
- eliminarea convingerilor, emoțiilor, tiparelor și gândurilor negative.

De asemenea, este important de subliniat faptul că, pe de o parte, este important să identificăm atitudinea restrictivă care creează blocaje. Pe de altă parte, trebuie remarcat faptul că vizualizarea funcționează numai dacă sunt îndeplinite, cumulativ, următoarele condiții:

- dorință / intenție clară - dorință puternică și reală de a atinge obiectivul respectiv;
  - convingerea că obiectivul va fi atins în urma demersului de vizualizare;
  - emoția este combustibilul care trimite dorința și imaginea mentală a dorinței în câmpul cuantic;
  - acceptarea faptului că ești pregătit să atingi acel obiectiv;
  - practica zilnică necesară pentru a impresiona mintea subconștientă cu noua imagine. Orice întrerupere a programului ne va readuce de unde am rămas.
  - Setarea finală - se referă la faptul că accentul tehnicilor de vizualizare trebuie să fie pus pe rezultatul final, nu pe modul în care se vor desfășura lucrurile.
  - Acțiune inspirată - chiar dacă procesul de vizualizare se bazează pe creativitate, pace și relaxare, este obligatoriu să întreprindem o acțiune fizică congruentă cu ceea ce dorim să obținem prin antrenament.
  - Detașare - atunci când practicăm vizualizarea este important să ne detașăm de rezultat. Dacă investim energie în rezultat, practic pierdem puterea de creație. Atașarea de rezultat vă scoate din starea de creație și de flux.
- Vizualizarea este un proces activ, nu unul pasiv.

## **Concluzii privind pregătirea mentală. Maximizarea performanțelor în sport**

Pregătirea mentală este o componentă a procesului de antrenament, alături de pregătirea tehnică, fizică, tactică, nutrițională. Acest tip de antrenament duce la îmbunătățirea indicilor funcționali psihomotori, deoarece produce și modificări corespunzătoare în sistemul neuromuscular.

Diferența dintre un sportiv și un sportiv de performanță este dată de MENTALUL sportivului. Sportivii de top au capacitatea de a continua după greșeli, de a-și păstra încrederea și calmul în fața adversarului și de a se concentra asupra a ceea ce este necesar pentru a efectua cu succes fiecare activitate. Pentru ca sportivii să își valorifice la maximum abilitățile, este esențial ca aceștia să înțeleagă valoarea îmbunătățirii jocului lor mental.

Antrenamentul mental este utilizat mai frecvent în etapele de consolidare și perfecționare. Este bine ca sportivul să învețe să se concentreze, să își reprezinte bine imaginea și să facă exerciții fizice 10-20 de minute pe zi, la câteva ore după antrenamentul practic. Are efecte educative în rândul sportivilor prin creșterea nivelului de conștientizare în antrenament, a concentrării, a disciplinei de gândire.

Antrenamentul mental este o practică ce vine să întărească și să completeze beneficiile antrenamentului sportiv. El nu trebuie nici să înlocuiască, nici să completeze și nici să fie efectuat într-un mod rudimentar. Antrenamentul mental (ca și antrenamentul sportiv) este supus unor reguli și condiții precise, precum și unui plan bine structurat. El facilitează instalarea unei scheme metodice de succes, oferind în egală măsură posibilitatea de a schimba ceea ce nu convine sau ceea ce poate limita sportivul. Este un pragmatic "cum să faci să funcționeze?". Abordare, mai degrabă decât "de ce nu funcționează?". În acest domeniu, totul este posibil și este bine să ne amintim că important nu este să știm cum să cădem, ci cum să ne ridicăm.

Când spunem că un aruncător este puternic din punct de vedere mental? Atunci când reușește să folosească în competiție, indiferent de circumstanțe, 100% din abilitățile fizice și tehnice de moment sau, mai exact, atunci când reușește să câștige cu ultima aruncare. În același timp, scopul antrenamentului mental este de a permite sportivului nu doar să-și realizeze potențialul, ci chiar să ridice nivelul de performanță. Pentru aceasta, există o serie de mijloace.

În primul rând, trebuie făcută o distincție clară între, pe de o parte, sprijinul psihologic, care ia în considerare posibilele dezechilibre emoționale legate de probleme personale care au un impact indirect, dar sigur, asupra performanței, și, pe de altă parte, propria pregătire mentală. zisă, specifică atletului de aruncări, care vizează dezvoltarea primară a motivației, a încrederii în sine, a concentrării, a combativității și a capacității de a gestiona stresul, prin urmare, impactul asupra performanței (direct și evident). Prima abordare apare ca o căutare a rezolvării problemelor psihologice. Ea este responsabilitatea psihologilor, psihoterapeuților, psihanalizatorilor și psihiatrilor, fiind mai degrabă orientată pe analiza trecutului sportivului în care se află originea dezechilibrelor sale psihologice. Este vorba de a înțelege "de ce" problema.

A doua abordare vizează dezvoltarea calităților mentale necesare pentru a practica atletismul de înaltă performanță. Ea aparține antrenorilor și specialiștilor în pregătire mentală, este axată în principal pe viitor și permite achiziționarea de mijloace concrete de gestionare a zilei de precompetiție, a competiției propriuzise și a postcompetiției. Aici este vorba despre "cum" se realizează performanța. Beneficiile antrenamentului mental - gestionarea stresului - teama de a pierde, presiunile exercitate (antrenor, familie, colegi, mass-media, rezultate așteptate etc.), știind că nu este posibil să se elimine stresul 100%.

De fapt, stresul este util; cantitatea și mai ales calitatea acestuia sunt importante.

Dacă antrenorul folosește exerciții naturale și spontane pe teren (pentru a îmbunătăți concentrarea, de exemplu) sau competiții acasă (pentru a-l învăța pe

sportiv să controleze stresul și să dezvolte combativitatea), există o serie de tehnici. Antrenamentul mental mai ținut, care are loc, de cele mai multe ori, în afara stadionului.

Pentru ca aceste tehnici să fie utilizate eficient și să fie benefice pentru atlet, este nevoie de o pregătire specifică din partea antrenorului. Într-o primă fază, trebuie dezvoltate lecții de învățare a acestor tehnici (sesiuni care vor fi incluse în structura de antrenament), pentru ca mai apoi să se ajungă la un autoantrenament în care aruncătorul va folosi în mod autonom tot ceea ce va fi învățat. Bilanțul celor mai frecvent utilizate tehnici și ierarhizarea lor (fizică sau mentală), conduce la următoarea listă: tehnici de respirație controlată; metoda de relaxare analitică Jacobson; antrenamentul autogen Schutz; yoga; sofrologie (sofrologie de bază, relaxare dinamică, sofro-acceptare progresivă etc.); vizualizare mentală; programare neuro-lingvistică.

Dincolo de aceste tehnici de antrenament mental, atitudinea, motivația și comunicarea antrenorului au un impact incontestabil asupra minții sportivului pe care îl antrenează. Se întâmplă uneori ca aruncătorul să fie inhibat în dezvoltarea calităților mentale de obstacole interne de care nu este conștient. Pregătirea mentală trebuie să permită evidențierea acestor frâne interioare, pentru ca acestea să poată fi depășite și pentru ca procesul inițial de dezvoltare a calităților mentale să poată fi reluat. Acest lucru necesită o comunicare precisă și profundă între atlet și antrenor, acesta din urmă trebuind deci să fie un fin cunoscător al metodelor de comunicare pozitivă. Indiferent de tipul de intervenție, este esențial ca sportivul să fie întotdeauna plasat în centru, ținând cont de dimensiunea sa ca aruncător și de cea umană. Nevoile sale trebuie să fie ascultate, pentru a-i putea propune ceea ce este cu adevărat util și pentru a nu interveni la întâmplare, fără discernământ. Calitatea relației privilegiate antrenor-atlet permite o muncă psihologică, dar aceasta nu este decât complementară celei prin care antrenorul mental ar putea să-l facă pe sportiv să-și folosească mai bine propriile resurse.

Antrenorul mental nu este un guru; el posedă doar o pregătire solidă în psihologie, are experiența unui sportiv de înalt nivel și cunoștințe serioase despre una sau mai multe metode de antrenament mental (relaxare, sofrologie, hipnoză). Antrenamentul nu va face decât să permită sportivului să funcționeze la maximum posibilităților sale, deci să își optimizeze propriul potențial. Aruncătorul nu este dependent de antrenor, dimpotrivă, obiectivul acestuia va fi acela de a (re)da sportivului autonomie, de a-l face să lucreze singur.

### **Concluzii:**

Antrenamentul mental este util pentru orice sportiv de performanță. Acesta nu înlocuiește pregătirea fizică, tehnică sau tactică, ci o sprijină. Antrenamentul mental este orientat spre formarea de rutine mentale pentru antrenament și competiție, concentrarea atenției, gestionarea emoțiilor, gândirea pozitivă, pregătirea înainte de competiție pentru obținerea stării fizice și mentale optime de luptă.

Nu există sport fără educație fizică la nivelul rădăcinilor brute. Educatorul fizic și antrenorul sportiv se confruntă cu aceleași probleme de comportament uman și se luptă cu ele aproape în mod similar. Dacă în perspectiva educației fizice psihologia se concentrează asupra proceselor și procedurilor generale de învățare, motivație, joc, creștere și dezvoltare, în perspectiva sportului, preocupările sale devin mai intense și mai specifice în considerarea tipului de sport. Pregătirea psihologică, strategiile de adaptare, intervențiile, abilitățile mentale etc., au o relevanță mai mare în sportul de competiție decât în sportul de activitate și recreativ. În general, psihologia în educația fizică abordează domenii importante precum personalitatea, învățarea, inteligența, atenția și concentrarea, motivația, emoțiile, diferențele individuale, agresivitatea, stresul și anxietatea, dinamica de grup și imaginile mentale cu scopul de a înțelege resorturile reale ale comportamentului în activitate, de a ghida comportamentul în vederea realizării potențialului propriu prin programe de activitate și de a optimiza beneficiile

activității fizice în ceea ce privește creșterea și dezvoltarea. Așadar, este foarte important ca toți antrenorii, profesorii de educație fizică și orice antrenor sportiv să fie conștienți de toate conceptele psihologice generale de mai sus

## **1. Psihologie și neuroștiință în sport**

### **O scurtă istorie a psihologiei sportului**

Primele mențiuni legate de psihologia sportului se regăsesc la unul dintre precursori, și anume Descartes cu al său "Tratat de scrimă", adevărata istorie a sportului începând cu Wundt (1879) și cercetările sale în domeniul psihofiziologiei.

Pierre de Coubertin, inițiatorul Jocurilor Olimpice moderne, a fost, de asemenea, inițiatorul Congresului de psihologie și fiziologie sportivă de la Lousanne (Elveția) din 1913.

Începuturile psihologiei sportului se caracterizează prin faptul că fenomenul sportiv a fost studiat pentru a identifica factorii psihici implicați în sport, dar și pentru a evidenția influența pe care acești factori o au asupra performanței.

Istoria propriu-zisă a psihologiei sportului începe după 1930, când au fost înființate primele institute de educație fizică și când psihologia a devenit obiect de studiu sistematic. După încheierea celui de-al doilea război mondial, sportul s-a dezvoltat foarte mult, accentul fiind pus mai mult pe pregătirea mentală pentru competiție decât pe pregătirea mentală generală și specială în ramura sportivă.

### **Definiția și rolul psihologiei sportului**

Psihologia sportului poate fi definită în mai multe sensuri:

- Știința care studiază fenomenele psihocomportamentale (caracteristici ale personalității sportivilor) prezentate de persoanele care participă la activități sportive de performanță.
- Disciplina care studiază efectele sportului asupra comportamentului uman.
- Filială a psihologiei aplicate în domeniul sportului, având ca obiect principal de studiu adaptarea sportivului din punct de vedere al proceselor psihice la exigențele sporturilor de masă, precum și la exercițiile fizice și sporturile de performanță.

Studiul acestor fenomene prezintă următoarele avantaje:

- Se formează convingerea că practicarea activităților corporale, competitive și necompetitive, îmbunătățește condiția fizică și implicit calitatea vieții.
- Cunoașterea adecvată a mecanismelor de declanșare, manifestare și dezvoltare a proceselor, fenomenelor și trăsăturilor psihice se realizează la cei care participă la activitatea sportivă (sportivi, antrenori, arbitri, conducători etc.).
- Practicantul activităților sportive dobândește în timpul practicării unui sport de performanță cunoștințe și deprinderi utile pentru dezvoltarea unei imagini de sine pozitive, care ulterior îl vor ajuta pe sportiv în sensul că poate aplica mecanismele de autoreglare a stărilor psihocomportamentale învățate în viață. zi de zi.
- Profesorii / antrenorii / instructorii își dezvoltă abilitățile de a realiza cu elevii un bun proces instructiv-educativ, adecvat sarcinilor, în diversele activități pe care le proiectează și le conduc.

Psihologia sportului se ocupă, așadar, de fenomenele psihice și, în egală măsură, de comportamentele sportivilor orientate în principal spre performanță, spre depășirea lor, a adversarului sau a naturii.

Esența psihologiei sportului constă, așadar, în studierea persoanei care practică exercițiul fizic la limita posibilităților sale fizice și psihice, pentru care



se supune în mod conștient și voluntar unui antrenament intens în vederea obținerii de performanțe în competiție.

Psihologia sportului este o psihologie situațională - deși există reguli stricte după care se desfășoară atât antrenamentele, cât mai ales competițiile sportive, personalitatea unică, originalitatea (stilul propriu) fiecărui sportiv face ca nici un eveniment sportiv să nu semene cu altul, rezultatele obținute de un sportiv variind de la o competiție la alta.

Cercetările au arătat că sportivii apreciază următoarele calități la un antrenor: sportivii aflați în primele etape de pregătire apreciază capacitatea antrenorului de a învăța tehnica de execuție, în timp ce sportivii aflați în stadiul de îndemânare apreciază capacitatea antrenorului de a-i motiva pentru competiție.

Laturile și conținutul pregătirii psihologice a sportivului:

#### 1) Antrenamentul intelectual / cognitiv

Educarea capacităților intelectuale ale sportivilor se face în cadrul activităților practice, prin mijloace specifice sportului.

Direcțiile de urmat în formarea intelectuală a sportivului sunt:

- pregătirea intelectuală a sportivului;
- educarea spiritului de observație;
- educarea percepțiilor specializate;
- educarea atenției (stabilitate, concentrare, distributivitate);
- educarea calităților de gândire (rapiditate, independență, spirit critic);
- educarea imaginației și a creativității.

#### 2) Formarea afectivă

Acest tip de antrenament urmărește capacitatea sportivului de a-și autoregla emoțiile negative înainte de competiții, pentru a obține un echilibru emoțional mai ridicat.

În timpul competițiilor, sportivul trebuie să știe cum să-și controleze emoțiile, gândurile negative, nervozitatea, anxietatea, pentru a-și economisi energia mentală și a o direcționa către scopul final - câștigarea competiției.

În acest manual sunt prezentate câteva tehnici extrem de utile în abilitatea de a stăpâni/gestiona stările emoționale negative și de autoreglare a emoțiilor (tehnici de respirație, tehnici de relaxare etc.).

### 3) Antrenamentul volitiv

Acest antrenament constă în educarea diferitelor calități ale voinței, în special a celor cerute de ramura sportivă practică.

În acest sens, trebuie educată capacitatea de a depune eforturi optime și susținute, inițiativa, perseverența, disciplina.

Voința se educă prin antrenamentul prin modelare.

Antrenamentul mental determină creșterea capacității psihice care permite sportivului să desfășoare acțiuni eficiente și, implicit, să obțină rezultate superioare în competiții (performanță în sport). Toate aceste demersuri conduc în final la formarea personalității sportivului, a capacității sale de autogestionare și autoreglare. În concluzie, putem spune că antrenamentul mental este responsabil de formarea și dezvoltarea acelor calități psihice implicate în performanța sportivă.



## Structuri psihice

<b>Structuri psihice</b>	<b>Pozitiv (echilibru)</b>	<b>Negativ (dezechilibru)</b>
Intelectual	Luciditatea Calcul tactic Creativitate Independență Atenție Vigilență	Lipsa de vigilență Confuzie Oscilație decizională Șablon de gândire Stereotipuri Automatism
Afectiv/emoțional	Entuziasm Hipertensiune pozitivă Încredere	Anxietate Teama de succes / eșec Apatia
Volițional	Răspundere Combativitate Perseverență Curaj	Ezitare Indecizie Supunere Abandon
Motivational	Aspirație realistă, pozitivă Stare optimă de motivație	Supramotivare Submotivare Nivel de așteptări foarte ridicat sau foarte scăzut

O primă concluzie care se desprinde este aceea că sistemul psihic uman este supus permanent reglării, este condus, influențat, potențat de procesul instructiv-educativ. El este educat din punct de vedere motric, volitiv, afectiv, al formatului intelectual, al stimulilor motivaționali etc.

În ceea ce privește conceptul de "neuroștiință", acesta este un termen care a apărut la începutul anilor 1970. Conceptul definește ansamblul de științe ale creierului, la confluența neurobiologiei, psihofiziologiei, psihobiologiei, neuropsihologiei etc.). În mod tradițional, neuroștiința a fost o ramură a biologiei și se ocupă de structura, funcția, dezvoltarea neuronală, genetica, biochimia, fiziologia și patologia sistemului nervos.

Abordarea interdisciplinară a domeniului neuroștiințelor a apărut odată cu interesul manifestat de alte discipline, dintre care amintim psihologia cognitivă, informatica, statistica, fizica și medicina.

În prezent, neuroștiința include în prezent orice investigație sistematică, științifică, experimentală și teoretică a sistemului nervos central și/sau periferic al oricărui organism biologic, mergând până la reprezentări grafice ale creierului pentru diverse activități. Cu toate acestea, chiar și astăzi, știința nu poate explica modul în care rețelele neuronale produc comportamentul intelectual, emoțiile, percepția și multe altele.

În esență, scopul neuroștiinței este de a explica comportamentul uman în termeni de activitate cerebrală. Cu alte cuvinte, cum își organizează creierul milioanele de neuroni pentru a genera un anumit comportament și cum sunt acești neuroni influențați de mediu?

Alte întrebări din acest domeniu sunt legate de modul în care neuronii și conexiunile sunt modificate de experiență, în timp ce, la nivel de sistem, întrebările sunt legate de modul în care circuitele neuronale sunt formate și utilizate la nivel anatomic și fiziologic pentru a genera funcții fiziologice, cum ar fi senzațiile, coordonarea activităților motorii, ritmul circadian, reacțiile emoționale, memoria și învățarea etc.

La nivel cognitiv, neuroștiința încearcă să răspundă la întrebări legate de modul în care funcțiile cognitive și fiziologice sunt produse de circuitele neuronale. Neuroștiința include toate domeniile de studiu ale sistemului nervos. Psihologia, ca studiu științific al proceselor mentale, poate fi considerată un subdomeniu al neuroștiinței. În "Principles of Neural Science", Eric Kandel, laureat al premiului Nobel, consideră că psihologia cognitivă este una dintre disciplinele de bază pentru înțelegerea creierului în neuroștiințe.

Studii recente au introdus conceptul de "neuroștiință afectivă" pentru a sugera ideea că studiul emoțiilor ar trebui să fie un subdomeniu al neuroștiinței, diferit de neuroștiința cognitivă sau comportamentală. Cercetările moderne

efectuate la nivel emoțional au introdus conceptul de "neuroștiință afectivă socială".

Pe de altă parte, psihologia, elementar vorbind, indică o intrare și o ieșire. Conexiunea dintre intrare și ieșire, care se întâmplă în creier pentru a transforma intrarea în ieșire, este ascunsă. Metaforic, putem spune că creierul este ca o cutie neagră. Imagistica creierului a scos capacul de pe cutie și a dezvăluit lucruri de o complexitate uimitoare. Este cunoscut faptul că fiecare dintre noi este unic, dar în același timp similar cu ceilalți. Același lucru este valabil și în ceea ce privește creierul. Practic, creierul are un anumit "design", dar, din momentul conceperii, creierul nostru începe să aibă propriile "ciudățenii". Menținerea sănătății creierului este vitală, deoarece este un organ de conducere și, dacă nu este sănătos, provoacă probleme de mișcare, de percepție, de somn, digestive, pierderi de memorie, confuzie, schimbări de dispoziție.

În ceea ce privește cantitatea de informații pe care creierul o poate stoca, aceasta este încă necunoscută. O teorie sugerează că aceste cunoștințe ar putea fi stocate în diferite forme, similar cu stocarea informațiilor într-un calculator cu memorie cache sau pe un hard disk. A-ți antrena creierul să ignore lucrurile irelevante sau care stau în calea gândurilor clare și limpezi înseamnă să înveți să iei în considerare doar informațiile relevante.

În acest sens, una dintre cele mai eficiente metode de antrenament este neurofeedback-ul.

Aceasta este o formă de terapie care implică ideea ca o persoană să se concentreze asupra unui film, de exemplu, persoana fiind monitorizată în același timp cu ajutorul unor senzori electrici (EEG - electroencefalogramă) legați de sursa video. Esența procesului constă în faptul că, dacă senzorii indică o pierdere a concentrării, videoclipul se oprește. În acest fel, persoana este alertată și îndrumată să își îndrepte din nou atenția către acel videoclip. Senzorii răspund prin accelerarea sau clarificarea imaginii. După un timp, persoana respectivă învață automat să se concentreze.

Cel mai bine studiat domeniu al neuroștiinței în acest moment este sistemul vizual, datorită ușurinței cu care pot fi realizate experimentele de laborator. "Funcțiile" superioare, cum ar fi judecata, moralitatea, memoria, creativitatea etc., sunt mai greu de cartografiat, deoarece implică procese foarte dinamice și extrem de extinse.

Pe de altă parte, există o serie de mituri despre creier, dintre care poate cel mai cunoscut este acela că oamenii folosesc doar 10% din creier. În realitate, omul folosește 100% din creier, dar nu în același timp. Cercetările au arătat că singurul moment în care creierul uman este activat 100% este în timpul crizelor de grand mal (epilepsie severă).

În ceea ce privește mitul conform căruia emisfera stângă dă naștere la logică, iar cea dreaptă la creativitate, realitatea este că ambele emisfere pot face același lucru și, de obicei, lucrează împreună. Există diferențe între ele în ceea ce privește logica și creativitatea, dar acestea sunt departe de a fi atât de semnificative pe cât spun miturile.

În ceea ce privește un alt mit universal - cel al diferențelor dintre creierul unui bărbat și cel al unei femei, există diferențe, dar știința nu a reușit până acum să precizeze exact cât de mult se datorează biologiei și culturii în care am fost formați.

## **Practica mentală - "gândirea magică" și formarea de rețele neuronale**

Practica mentală în această abordare implică utilizarea lobului frontal și folosirea acestuia pentru a beneficia de schimbări relevante în gândire. Prin practică, intenția noastră este focalizată, canalizată spre un scop precis. Nu mai executăm o simplă rutină de exerciții, ci le executăm ca și cum le-am face în mod efectiv, concret.

Practica mentală presupune, pentru început, să știi ce rezultat vrei să obții și apoi să exersezi mental, cognitiv, pașii pe care trebuie să-i parcurgi pentru a obține acel rezultat. Corpul fizic nu este deloc implicat în acest exercițiu. Totul se întâmplă în mintea noastră. În condițiile unui astfel de exercițiu, în măsura în care rămânem concentrați, creierul nu face diferența între acțiunea concretă și evocarea ei în minte. Este foarte important să avem o imagine clară, în detaliu, a ceea ce dorim să realizăm. În cazul sporturilor de performanță, este important să avem o imagine detaliată și foarte clară a modului în care trebuie executate mișcărilor care trebuie perfecționate. Atunci când atenția este concentrată la maximum, apar schimbări substanțiale în activitatea creierului nostru și în percepția noastră. Lobul frontal este sediul imaginației noastre și al capacității noastre de a crea, cu fiecare gând, o nouă realitate.

Ceea ce realizăm este, în esență, să combinăm ceea ce știm, ceea ce cunoaștem, cu experiențele care sunt deja prezente în circuitele noastre neuronale, să le reunim într-o nouă combinație și să creăm astfel noi posibilități. Cu ajutorul lobului frontal compunem noi scenarii mentale, elaborând astfel un nou portret al noului nostru eu - o variantă îmbunătățită, în funcție de nevoile actuale. Atunci când combinăm noi rețele neuronale care sunt activate în diferite secvențe, combinații și modele, creăm un nou nivel de conștiință.

Ulterior, prin activarea repetată și crearea de noi circuite neuronale, realizăm conexiuni mai puternice care se activează la voință și care vor crea o nouă minte, un nou creier. Noua minte creează un nou creier.

Pe măsură ce arhitectura creierului nostru se transformă în circuite nervoase perfecționate, evolute, iar vechile tipare sunt eliminate cu ușurință, transmitem noi semnale către celulele din corp. Pe măsură ce toate celulele noastre sunt în contact direct cu țesutul nervos, pe măsură ce formăm noi circuite și eliminăm vechile tipare de gândire și acțiune, vechile conexiuni sinaptice cu sinele anterior, corpul se schimbă și devine diferit la nivel celular.

## **Plasticitate neuronală**

Începând cu a doua jumătate a secolului XX, odată cu extinderea biologiei moleculare, a electrofiziologiei și a neuroștiințelor computaționale, aria de cunoaștere a sistemului nervos a crescut semnificativ.

"Sarcina neuroștiinței este de a explica comportamentul în termeni de activitate cerebrală. Cum poate creierul să își organizeze milioanele de neuroni pentru a produce un comportament și cum sunt influențate aceste celule de mediul înconjurător...? "

## **Procese cognitive implicate în performanța sportive**

Este bine cunoscut faptul că adaptarea face parte din viață. Organismele vii reacționează la mediul înconjurător printr-un proces de echilibrare și reechilibrare între acesta și propria lor ființă. Personalitatea și comportamentul sportivului se va dezvolta, se va adapta într-un proces de reglare și autoreglare la cerințele activității desfășurate în sport și la propriile obiective și aspirații. În ultimă instanță, performanța sportivă este rezultatul unor factori care depind în mare măsură de procesele cognitive care alcătuiesc, definesc, influențează și modifică comportamentul sportivului.

Sportivul activează într-un mediu în care informațiile sunt esențiale pentru performanța sa. El este în permanență înconjurat de o varietate de stimuli. Este foarte important ca el să facă distincția între stimulii la care răspunsul trebuie să fie controlat și aproape instantaneu și alții care trebuie ignorați, deoarece nu sunt relevanți pentru procesul său de dezvoltare. Sportivul vede, aude, simte și apoi traduce toate aceste lucruri în mod subiectiv, pentru ca mai apoi să le integreze în comportamentul său. Pentru aceasta, el are nevoie de o serie de instrumente care să îi permită să acționeze în conformitate cu informațiile existente. Unele dintre aceste instrumente sunt chiar mecanismele psihice de prelucrare a informațiilor - senzații, percepții, reprezentări, gândire, memorie și imaginație.



Senzația este un mecanism psihic de captare, înregistrare și prelucrare timpurie a informațiilor. Prima formă în care reacționează este simpla iritabilitate, proprietatea biologică generală care permite ființelor vii să primească influențe externe și să răspundă selectiv la acestea printr-o schimbare internă.

Percepția este cel mai important proces cognitiv din categoria proceselor primare de informare, fără de care gândirea, memoria și imaginația ar fi destul de greu de conceput. Literatura de specialitate a conturat trei accepțiuni ale acestui concept, percepția ca activitate, percepția ca deformare a obiectului și cea de expresie a personalității, fiecare dintre ele evidențiind aspecte importante ale percepției atât prin natura lor, cât și prin rolul pe care îl joacă în formarea și dezvoltarea comportamentului uman.

Procesele psihice de prelucrare primară a informației, procese prezentate pe scurt pentru a contura o imagine mai clară a importanței lor în sportul de performanță, gândirea, memoria și imaginația au o contribuție majoră în formarea și perfecționarea sportivului.

## **Sistemul neuronal în oglindă**

Diferite studii au demonstrat existența "acceptorilor de mișcare", așa cum i-a numit P.K. Anshin în 1949 în cartea sa "Key Problems in the Study of Nervous System Activity", iar mai târziu noțiunea de "neuroni oglindă", ambii termeni având aceleași funcții. Existența neuronilor oglindă a fost descoperită inițial între anii 1980-1990, prin diverse studii efectuate pe maimuțe.

La oameni, cercetările au arătat că atunci când o persoană efectuează o acțiune, dar și atunci când vede un alt individ efectuând o acțiune, cortexul frontal inferior și lobul parietal superior sunt active. Acest lucru a dus la observarea faptului că aceste regiuni ale creierului conțin neuroni oglindă.

De asemenea, s-a observat că zona de activare a neuronilor oglindă începe să crească atunci când se imită o mișcare efectuată de o altă persoană.

Neuronii oglindă sunt celule cerebrale esențiale pentru interacțiunile sociale. Ne folosim corpul pentru a transmite intenții și sentimente prin gesturi, expresii faciale, postura corpului. Toate acestea sunt modalități de comunicare cu alte persoane. Neuronii oglindă sunt doar celule cerebrale specializate în codificarea acțiunilor noastre și ale altora.

## **Noțiunea de "comportament" în sportul de performanță**

Omul nu trăiește doar în lumea obiectelor fizice, el reacționează nu doar la stimuli naturali, ci și la stimuli sociali, la alți oameni, la normele comportamentale de grup, la valorile socio-culturale. Omul este prin excelență o ființă socială, rațională, de aceea trăind și interacționând cu alți oameni are posibilitatea de a evolua, de a-și dezvolta sentimentul, gândirea, voința și comportamentul, în funcție de contextul situațional și de mediul în care trăiește.

Comportamentul sportivului de performanță variază și el în funcție de modul în care primește informația, de modul în care o primește și apoi o folosește, dar în mare parte de personalitatea antrenorului și de obiectivele pe care acesta și le stabilește în planul de antrenament.

Stimulii joacă, de asemenea, un rol foarte important în manifestarea comportamentală-sportivă. Fie că acționează asupra senzației vizuale, auditive sau proprioceptive, fie că acționează asupra proceselor cognitive de prelucrare secundară a informațiilor, toate acestea influențează semnificativ comportamentul sportivului.

Tehnica și tactica, mai ales în sporturile de echipă, sunt elemente care, în cele din urmă, definesc nu numai comportamentul individual al sportivului, ci pot caracteriza întreaga echipă. Modul în care aceștia creează o strategie de joc și, în același timp, reușesc să o impună pe teren poate da indicații valoroase despre funcționalitatea echipei.

La polul opus, însă, se află comportamentele nesportive, cele deviate, care, deși nu vrem sau nu recunoaștem că le avem și pe care nu ni le asumăm, contribuie și ele la comportamentul sportivului de performanță.

Sportul se imprimă atât în caracterul sportivului, cât și în comportamentul său. Este cunoscut faptul că sportivii care au practicat un sport de echipă se integrează mai ușor în mediul social, sunt mai flexibili și mai deschiși la colaborare și reușesc să lucreze foarte bine într-un grup mai larg de persoane. Ați observat cu siguranță că există persoane care au un comportament mai dur, mai ferm, în care remarcăm o rigoare atitudinală care poate fi excesivă în comparație cu restul persoanelor din jurul nostru care nu au practicat sportul de performanță. Presupunem că acest tip de comportament a fost influențat de regulile și caracterul fiecărui sport în parte, mai ales de acele sporturi în care există un contact direct cu adversarul.

## **Neuronul și rețelele neuronale**

Sistemul nervos este caracterizat de o complexitate vastă a proceselor pe care le poate efectua. În fiecare minut el primește o cantitate de informații prin intermediul nervilor senzoriali și al organelor de simț, informații pe care le integrează pentru a determina răspunsul adecvat al organismului.

Sistemul nervos central conține peste 100 de miliarde de neuroni în cutia craniană. Sinapsele sunt situate atât în dendritele neuronale, cât și în corpul celular, iar prin intermediul acestora semnalele intră în neuron. În funcție de tipul de neuron, numărul de sinapse pe care acesta le formează cu fibrele nervoase aferente poate varia de la doar câteva sute până la 200.000 în schimb, impulsul eferent este transmis prin intermediul unui singur axon neuronal.

## **Neurogeneza**

Până de curând, se credea că neuronii, odată născuți, nu mai au capacitatea de a se regenera și că nu se mai pot naște neuroni noi.

Neurogeneza se referă la producerea de noi celule nervoase. Oamenii de știință erau foarte sceptici în privința faptului că creierul uman este capabil să producă celule noi pe parcursul unei vieți. Cercetătorii au susținut că la adulți, căile nervoase sunt neschimbate, inflexibile, că totul poate muri și că nimic nu este exclus. Aceasta a devenit ideea principală a neurologiei, dar punctul de vedere a început să se schimbe în anii 1980, când Fernando Nottebohm de la Universitatea Rockefeller a arătat că în creierul unui adult au loc schimbări.

De atunci au fost publicate mii de studii în această direcție, care arată că creierul continuă să producă neuroni noi.

## **Aspecte teoretice ale neuroplasticității**

Până de curând, se credea că structura creierului nu se poate schimba, că acesta se formează până în perioada în care procesul de creștere se încheie, iar atât funcțiile, cât și structura sunt clar stabilite. Fiecare particulă din creier era responsabilă pentru un lucru clar stabilit, cu funcții clar specificate. Recent, cercetătorii au descoperit că acest lucru nu este adevărat. Creierul poate și chiar se schimbă pe parcursul vieții unui individ. Este adaptabil, poate fi remodelat continuu.

Cercetătorii din domeniul neurologiei au numit acest proces neuroplasticitate.

Dar cum funcționează neuroplasticitatea? Dacă ne gândim la creier ca la o rețea de circuite electrice, putem vedea cu ușurință că există o multitudine de căi, de drumuri care se activează atunci când apare un stimul atât în afara noastră, cât și în interior, adică de fiecare dată când simțim, gândim, diverse lucruri sau pur și simplu când acționăm. Unele dintre aceste căi sunt bine bătute, acestea sunt

obiceiurile noastre, metodele noastre obișnuite, modul nostru propriu și în același timp repetitiv de a face diferite lucruri, de a aborda diferite situații, de a lua anumite decizii. De fiecare dată când gândim într-un anumit mod, sau facem o anumită acțiune sau simțim o emoție specifică fiecăruia dintre noi, consolidăm aceste căi. Devine mai ușor pentru creier să le parcurgă. Este ca și cum am crea autostrăzi de mare viteză pe care putem apoi să conducem foarte ușor, deoarece cunoaștem foarte bine "traseul".

Când ne gândim la ceva diferit, când facem o altă acțiune sau când alegem să trăim o altă emoție, atunci pornim pe o nouă cale. Dacă continuăm să mergem pe ea, creierul nostru începe să folosească alte căi, făcând noi conexiuni, iar acest mod de a gândi, de a simți sau de a face diverse lucruri devine o nouă abordare. În acest fel, reușim să identificăm un nou stil, iar pe vechiul drum vom merge din ce în ce mai puțin.

Acest proces de formare de noi conexiuni și de utilizare a acestora împreună se numește neuroplasticitate.

Toți oamenii au capacitatea de a învăța și de a schimba lucrurile prin formarea de noi conexiuni. Dacă dorim vreodată să schimbăm un obicei prost printr-o abordare diferită a problemei, vom crea o nouă cale, noi conexiuni la nivelul creierului. Acordând o atenție deosebită modului de abordare atât a situațiilor noi, cât și a celor vechi, putem schimba modul în care funcționează creierul, astfel încât ne putem schimba atitudinea, comportamentul, putem schimba rezultatul atâta timp cât suntem atenți și conștienți de noi înșine și de acțiunile noastre.

Conceptul de neuroplasticitate a fost folosit pentru prima dată de americanul William James, în urmă cu aproximativ 120 de ani, în cartea sa Principiul psihologiei. Deși a fost primul care a afirmat că creierul se poate reorganiza, cel care a folosit oficial termenul de neuroplasticitate a fost cercetătorul polonez Jerzy Konorsky, în 1948. El a sugerat că, în timp, neuronii

care sunt conectați între ei și lucrează împreună cu neuronii pe care îi generează pentru a produce schimbări atât funcționale, cât și structurale.

## **Rolul plasticității în performanța umană**

Faptul că, în ultimii ani, domeniul de cunoaștere al neuroștiințelor s-a extins considerabil, și-a pus amprenta și asupra domeniului medical, în special în ceea ce privește recuperarea umană.

Efectul cunoștințelor dobândite în această direcție poate crește atât calitatea vieții, cât și durata acesteia.

Este o certitudine faptul că atunci când reușim să identificăm noi soluții pentru rezolvarea problemelor, performanța noastră crește indiferent de domeniul de aplicabilitate al acesteia.

De exemplu, un matematician poate găsi răspunsul la o problemă care îl frământă de ani de zile, dacă reușește să renunțe la a mai merge în aceeași direcție de abordare a problemei și să caute o altă cale, o altă cale neabordată până atunci. În sportul de performanță, căutarea de noi soluții la probleme, renunțarea la încercarea de a învăța procedurile tehnico-tactice prin aceeași metodă de fiecare dată duce la creșterea potențialului de performanță.

Neuroplasticitatea este implicată în toate aceste situații, fie că suntem sau nu conștienți de efectul ei.

## **Modificabilitatea cognitivă/ schimbare - definiție conceptuală**

Pornind de la premisa că rezultatul acțiunilor sportivilor este de fapt efectul proceselor psiho-neuro-motorii, cercetătorii au căutat răspunsuri la întrebări legate atât de implicațiile plasticității neuronale, cât și de modificabilitatea cognitivă în învățarea și corectarea comportamentală la sportivii de performanță.

Termenul "modificabil" se bazează pe adjectivul "modifiable", care înseamnă "transformabil". Aceasta înseamnă că orice comportament, orice model, indiferent cât de vechi și de înrădăcinat, poate fi schimbat.

## **Efectele modificabilității cognitive asupra comportamentului uman**

Unul dintre efectele modificabilității cognitive este deja certificat prin prisma teoriei învățării mediate, care susține că oricine, indiferent de problemele de sănătate cu care se confruntă, își poate îmbunătăți capacitatea de a învăța. Această teorie este una dintre puținele teorii care a rezistat testului timpului. Studiile din domeniul psihologiei sportului de performanță arată că, datorită modificabilității cognitive, au fost realizate transformări esențiale ale potențialului de învățare care au dus la o schimbare totală a comportamentului.

Dezvoltarea limbajului și a comunicării, autonomia personală, capacitatea de adaptare și de relaționare cu persoanele cu dizabilități la unele dintre nivelurile structurale ale ființei umane sunt câteva dintre efectele modificabilității cognitive care schimbă comportamentul uman.

## **Rolul modificabilității cognitive în performanța sportive**

Efectele pe care modificabilitatea cognitivă le produce la nivelul comportamentului se reflectă probabil asupra comportamentului de performanță al sportivului. Dar sportivul de performanță se ghidează după alte legi, lucrează după alte principii, regulile de performanță sunt diferite și necesită comportamente diferite în funcție de cerințele sectorului de activitate.

Depășirea limitelor fizice și psihice în contextul competițional fără a sacrifica performanța în carieră este primul rol important al modificabilității cognitive. Schimbarea majoră în comportamentul sportivului poate apărea prin oferirea unei oportunități reale de a-și continua cariera în cazul unei accidentări

grave. De exemplu, antrenarea părții non-dominante în situația în care aceasta nu este aptă din punct de vedere fizic să susțină antrenamentul sportiv și învățarea de a transfera informații în zona accidentată fără a părăsi competiția reprezintă câștigul major în cariera unui sportiv de performanță.

Rolul cel mai important al modificabilității cognitive este acela de a schimba suficient de mult comportamentul sportivului pentru a-l face capabil să evolueze la un nivel din ce în ce mai înalt, într-un timp destul de scurt, asumându-și riscuri minime în ceea ce privește integritatea bio-psiho-neuro-motorie pe tot parcursul carierei sportive.

Cu toate acestea, atunci când vorbim despre sportul de performanță, demonstrarea funcționalității sale prin cercetări în domeniu este destul de vagă. Nu există suficiente studii în care să se studieze plasticitatea neuronală și modificabilitatea cognitivă în sportul de performanță.

Acesta este un domeniu în care este de dorit să se dezvolte aria de cunoaștere în domeniul sportului de performanță prin cercetarea modului în care poate contribui, dezvoltarea sau influența cariera sportivă.

Poate că principalul beneficiu al studiilor din domeniul neuroștiințelor este transferul de informații din domeniul fiziologiei umane în domeniul sportului de performanță. Dacă în studiile inițiale s-a pornit de la ideea de a cerceta corpul uman în scopul depistării și tratării anumitor boli pentru îmbunătățirea calității și creșterea speranței de viață, acum aria de interes a început să se extindă și am început să ne gândim nu doar la asigurarea nevoilor primare ci și la creșterea performanței umane. Toate aceste aspecte deschid noi oportunități de eficientizare a antrenamentelor sportive.

Metodele de informare, cercetare și diagnosticare din domeniul fiziologiei încep acum să-și găsească un corespondent în domeniul cercetării sportive prin adaptarea și dezvoltarea echipamentelor medicale la nevoile și cerințele sportului de performanță. Dacă inițial echipamentele au fost construite pentru a investiga activitatea cerebrală în vederea detectării și diagnosticării



anumitor boli neurologice, în scopul creșterii sănătății, acum aria de interes a crescut, existând astăzi posibilitatea de a transfera aceste principii în domeniul performanței sportive și de a putea măsura în mod obiectiv activitatea cerebrală în timpul acțiunilor motrice pentru a descoperi modul în care sportivul lucrează, învață și se adaptează atât la nevoile și cerințele sportului, cât și la situația competițională.

Pot fi evidențiate tipare sau poate fi stabilită o dinamică a activității cerebrale, informații utile pentru antrenor în procesul de creștere și dezvoltare a sportivului. Datorită faptului că acum aparatura este mobilă și poate fi integrată direct în antrenamentul sportivilor, posibilitățile de cercetare și dezvoltare a sportului de performanță au crescut considerabil tocmai pentru că în prezent se poate măsura direct, în timpul acțiunii specifice sportului, fără ca subiectul să fie restricționat de condițiile de laborator în care s-a încercat simularea mediului natural.

În funcție de sportul practicat, măsurătorile se pot face în timpul executării tehnicii sau procedurilor, măsurători precise care să ajute sportivul în procesul de adaptare, învățare și perfecționare prin reducerea timpului de studiu, claritate, precizie, conștientizare și integrare a informațiilor în procesul de antrenament.



## 2. Psihologia motivației. Rolul convingerilor în sport

Este greu de imaginat ceva mai important pentru succesul în sport decât motivația. În psihologie, motivația se referă la inițierea, direcția, intensitatea și persistența unui comportament. Motivația este fundamentul tuturor eforturilor și realizărilor sportive. Fără dorința și determinarea ta de a-ți îmbunătăți performanțele sportive, toți ceilalți factori mentali, încrederea, intensitatea, concentrarea și emoțiile, nu au niciun sens. Pentru a deveni cel mai bun atlet, trebuie să fii motivat să faci tot ceea ce este necesar pentru a vă maximiza abilitățile și pentru a vă atinge obiectivele.

Motivația, definită simplu, este capacitatea de a iniția și de a persista într-o sarcină. Pentru a obține cele mai bune performanțe, trebuie să doriți să începeți procesul de dezvoltare ca atlet și trebuie să fii dispus să vă mențineți eforturile până când vă veți atinge obiectivele. Motivația în sport este atât de importantă, deoarece trebuie să fii dispus să muncești din greu în ciuda oboselii, plictiselii, durerii și a dorinței de a face alte lucruri. Motivația va avea un impact asupra a tot ceea ce influențează performanța ta sportivă: pregătirea fizică, antrenamentul tehnic și tactic, pregătirea mentală și stilul de viață general, inclusiv somnul, dieta, școala sau munca și relațiile.

Există două tipuri principale de motivație... Motivația intrinsecă și cea extrinsecă.

Motivația extrinsecă este orientată spre recompense și întăriri externe. Motivația extrinsecă poate proveni din surse sociale, cum ar fi faptul că nu vrei să dezamăgești un părinte, sau recompense materiale, cum ar fi trofee și bursele de studii. Sportivii motivați extrinsec au tendința de a se concentra pe rezultatul competitiv sau pe performanță. O accentuare excesivă a motivației extrinseci îi poate determina pe sportivi să simtă că comportamentul lor este controlat de

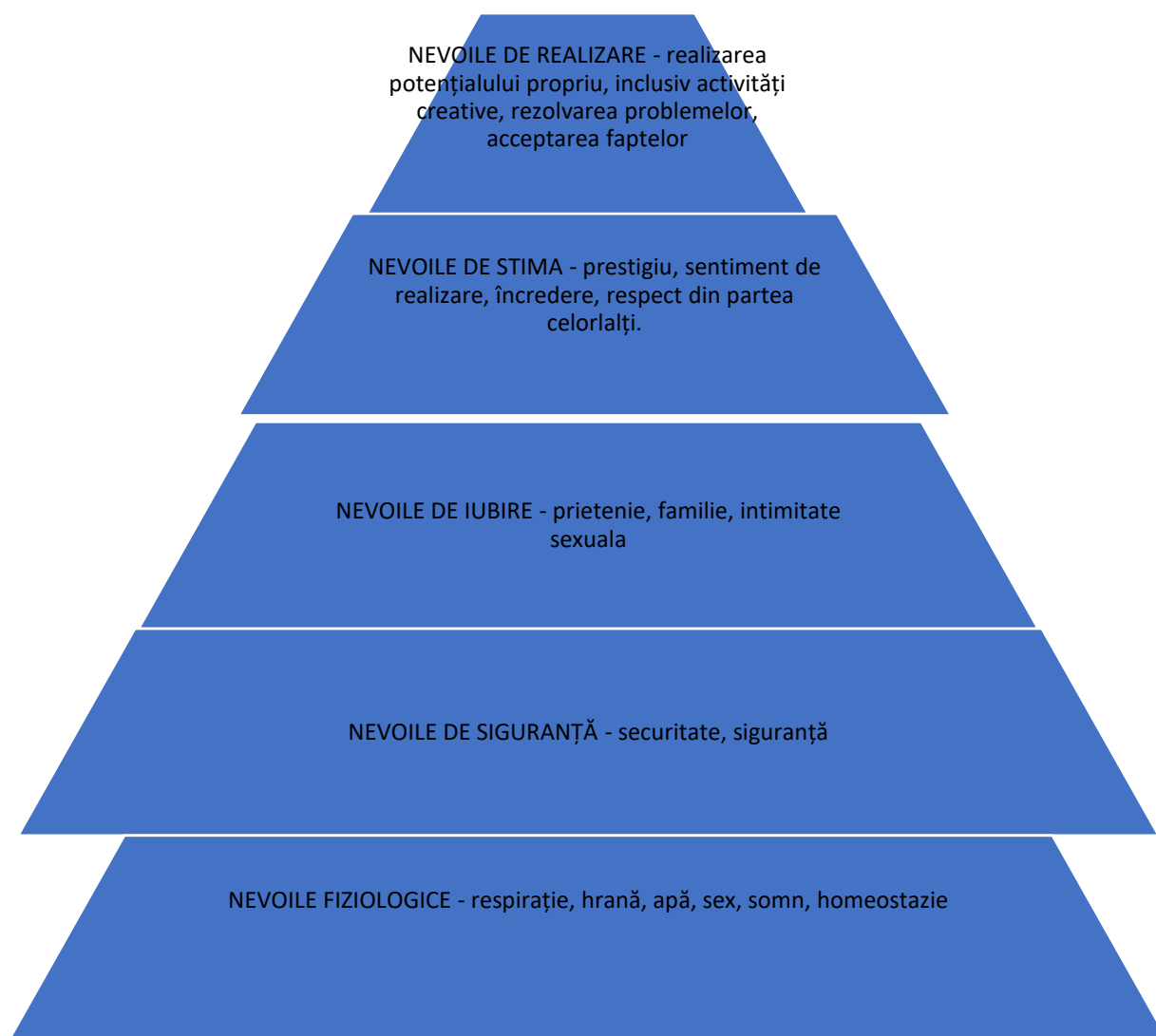
recompensele extrinseci. Pe de altă parte, sportivii pot continua să simtă că își controlează propriul comportament chiar și în prezența recompenselor extrinseci.

Motivația intrinsecă este orientată spre recompense și întăriri interne. Sportivii motivați intrinsec participă la sport din motive interne, în special din plăcere și satisfacție pură, iar sportivii motivați intrinsec se concentrează de obicei pe îmbunătățirea și creșterea abilităților.

Una dintre cele mai importante teorii ale motivației este teoria nevoilor. Maslow descrie această secțiune în piramida sa ierarhică a nevoilor. Nivelurile cele mai joase ale piramidei sunt alcătuite din cele mai de bază nevoi, în timp ce nevoile mai complexe sunt situate în vârful piramidei. Pe măsură ce oamenii avansează în piramidă, nevoile devin din ce în ce mai mult psihologice și sociale. Maslow a subliniat importanța realizării de sine, care este un proces de creștere și dezvoltare ca persoană pentru a atinge potențialul individual.



## *Piramida ierarhică a nevoilor lui Maslow*



*Nevoi de bază - nevoi fiziologice + nevoi de siguranță*

*Nevoi psihologice - nevoi de iubire/apartenență + nevoi de stimă*

*Nevoi de împlinire de sine - nevoi de autoîmplinire*

Putem concluziona că motivația este o forță, un impuls care îndeamnă, constrânge și energizează un individ să acționeze sau să se comporte într-un anumit mod, într-un anumit moment, pentru a atinge un scop sau un obiectiv specific.

Motivația este de bază pentru a depăși obstacolele care, altfel, ar fi putut influența negativ performanța. Fără o atenție adecvată, stabilirea unei atitudini

corecte și nivelul optim de motivație rezultat, mulți sportivi de top nu au reușit să își îndeplinească sarcina. Prin urmare, este necesar să se găsească modalități și mijloace de motivare a sportivilor pentru o mai bună performanță fizică.

În psihologie, în legătură cu motivația circulă conceptul de "persistență motivațională". Acesta se referă la noțiunile de perseverență și constanță în adoptarea unui comportament sau în rezolvarea unei sarcini. Nu este suficient ca o persoană să aleagă o anumită direcție a implicării sale motivaționale și să inițieze comportamente în concordanță cu realizarea acestor obiective. Condiția sine qua non în acest caz este capacitatea de a rezista pe termen lung în acea alegere motivațională, ignorând rutina, oboseala, dezamăgirile sau obstacolele de pe parcurs.

Persistența motivațională necesită nu numai perseverența comportamentală în atingerea obiectivelor prestabilite, ci mai ales capacitatea de a rămâne implicat în motivația pe termen lung, de a găsi interes sau satisfacție chiar și atunci când sarcina nu mai aduce aceeași satisfacție ca la început. O scurtă definiție a persistenței motivaționale o clasifică drept "capacitatea de a rezista tentației de a renunța atunci când este necesar un efort susținut".

De asemenea, poate fi definită ca un comportament observabil care îl determină pe individ fie să renunțe ușor, fie să depună un efort îndelungat atunci când sarcinile devin dificile.

În concluzie, persistența motivațională se referă la abilitatea unei persoane de a persevera comportamental și motivațional în efortul de a atinge obiective ambițioase, tendința de a persista în acțiuni care vizează atingerea obiectivelor propuse, de a investi timp, efort, energie pentru a atinge obiectivul, de a nu renunța.

Studiile de specialitate arată că persistența motivațională formează "nucleul dur" al motivației individuale, care asigură stabilitatea și consistența acesteia, în timp ce implicarea motivațională se referă la componenta calitativă a

motivației, care asigură adaptarea și modelarea în funcție de particularitățile contextului. și de nevoile personale.

Iar în sport, ca în orice altă activitate, ceea ce diferențiază "succesul" de "eșec" nu este nici implicarea motivațională, nici orientarea motivațională dominantă (intrinsecă sau extrinsecă), ci persistența motivațională individuală.

Dintr-o altă perspectivă, cea a definirii forțelor care stau la baza motivației, majoritatea analiștilor sunt de acord că motivația se referă la un set de forțe care provoacă sau mobilizează individul să se angajeze într-un anumit comportament, forțe interne (de personalitate sau intrinseci) sau externe (de mediu sau extrinseci). Există numeroase teorii ale motivației, care converg către cele descrise mai sus și către analiza implicării motivaționale sau ceea ce se numește orientare motivațională sau direcția de angajare motivațională.

În schimb, există puțini analiști ai motivației care propun modele teoretice și teste de evaluare psihologică capabile să surprindă celelalte două componente esențiale ale motivației: efortul - componenta care reprezintă forța sau energia furnizată de un individ în urmărirea scopurilor sale și persistența - componentă care face referire la noțiunea de perseverență și constanță în adoptarea unui comportament sau act motivațional.

## **Implicare motivațională**

Implicarea motivațională este ceea ce analiștii motivaționali numesc "activare", "țintire" sau "orientare" motivațională. Implicarea motivațională reprezintă dorința persoanei de a fi atrasă, de a intenționa, de a accepta sau de a se strădui să atingă anumite obiective. Definiția se referă la aspectul calitativ, la forțele intrinseci și extrinseci care îl mobilizează pe individ, care inițiază comportamentele, le determină forma și direcția. Motivația intrinsecă îi face pe oameni să se implice în anumite activități pe care le consideră interesante, iar satisfacția provine din natura activității pe care o desfășoară, din plăcerea muncii

în sine sau din noutatea, provocarea sau interesul stârnit de fiecare etapă a sarcinii. realizează. realizează. În opoziție cu motivația intrinsecă, motivația extrinsecă determină individul să depună efort și să se implice ca urmare a unei condiționări externe, satisfacția provenind din satisfacțiile externe obținute în urma desfășurării activității (recunoaștere, recompensă, evitarea unei pedepse sau a unei consecințe neplăcute).

## **Motivație și performanță. Motivare optima**

Motivația nu ar trebui să fie considerată și interpretată doar ca un scop în sine, ci pusă în slujba obținerii unor performanțe ridicate. Performanța este un nivel superior de îndeplinire a obiectivelor.

Din perspectiva diferitelor forme de activități umane (joc, învățare, muncă, creație), ceea ce este interesant este valoarea motivației și eficiența sa propulsivă.

În acest context, problema relației dintre motivație și performanță are nu numai o importanță teoretică, ci și una practică.

Relația dintre intensitatea motivației și nivelul de performanță depinde de complexitatea sarcinii pe care subiectul trebuie să o îndeplinească (care poate fi o sarcină de învățare, de muncă sau de creație).

Cercetările psihologice au arătat că în cazul sarcinilor simple (repetitive, de rutină, cu componente automate și cu puține alternative de rezolvare) nivelul de performanță crește pe măsură ce crește intensitatea motivației. În sarcinile complexe, însă, creșterea intensității motivației este asociată cu creșterea performanței până la un anumit punct, după care aceasta din urmă scade.

Acest lucru se întâmplă deoarece în cazul sarcinilor simple există unul, maxim două răspunsuri corecte, iar diferențierea acestora se face cu ușurință, nefiind influențată negativ de creșterea impulsului motivațional.

În cazul sarcinilor complexe, prezența mai multor alternative de acțiune îngreunează acțiunea impulsului motivațional, creșterea intensității acestuia este nefavorabilă discernământului și evaluărilor critice.

În același timp, eficiența activităților depinde și de relația dintre intensitatea motivației și gradul de dificultate a sarcinii cu care se confruntă individul.

Cu cât este mai mare corespondența dintre mărimea intensității motivației și gradul de dificultate a sarcinii, cu atât mai bine va fi asigurată eficiența activității.

În acest context, în psihologie a apărut ideea de motivație optimă și necesitatea de a stabili o intensitate optimă a motivației care să permită obținerea unor performanțe ridicate, cât mai apropiate de cele așteptate. Acest lucru este exprimat prin legea Yerkes-Dodson, stabilită la începutul secolului XX.

În obținerea optimului motivațional, se pot întâlni două situații:

- a. când dificultatea sarcinii este percepută (apreciată) corect de către subiect. Dacă dificultatea sarcinii este mare, înseamnă că este necesară o intensitate mare a motivației pentru îndeplinirea ei; dacă mărimea sarcinii este medie, o motivație de intensitate medie este suficientă pentru rezolvarea ei etc.
- b. când dificultatea sarcinii este percepută (apreciată) incorect de către subiect. În acest caz, ne confruntăm cu două situații tipice: fie cu subestimarea semnificației sau dificultății sarcinii, fie cu supraestimarea acesteia.

În niciuna dintre situații subiectul nu va fi capabil să mobilizeze energiile și eforturile corespunzătoare îndeplinirii sarcinii.

În primul caz, el va fi submotivată și va acționa în condiții de deficit energetic, ceea ce va duce în cele din urmă la eșecul îndeplinirii sarcinii. În cel de-al doilea caz, el va fi supramotivat și va acționa în condiții de surplus de energie, ceea ce l-ar putea dezorganiza, stresa sau i-ar putea consuma energia chiar înainte de a face față sarcinii.

Optimul motivațional poate fi obținut acționând asupra celor două variabile care sunt legate între ele: obișnuind indivizii să aprecieze cât mai corect dificultatea sarcinii (atrăgând atenția asupra importanței acesteia, subliniind



momentele ei mai dificile etc.) sau manipulând intensitatea motivației. sensul creșterii sau al scăderii acesteia.

Aceasta presupune o ușoară reechilibrare între intensitatea motivației și dificultatea sarcinii.

De exemplu, dacă dificultatea este medie, dar este apreciată (în mod incorect) ca fiind ridicată, atunci o intensitate medie a motivației este suficientă pentru a o realiza (de aici o ușoară submotivare). Dacă dificultatea sarcinii este medie, dar este apreciată (tot incorect) ca fiind scăzută, o intensitate medie a motivației este obținută printr-o ușoară supramotivare.

Un coeficient important în obținerea performanței este nivelul de expectanță.

Nivelul de aspirație este stimulul motivațional care duce la realizarea unui progres evident și la autodepășirea. El este cel care măsoară dorința de a obține nu orice performanță într-o anumită activitate, ci performanțe cât mai înalte, ceea ce înseamnă nu doar o simplă realizare a personalității, ci și o autodepășire a posibilităților acesteia.

Alegerea nivelului de aspirație trebuie făcută în raport cu posibilitățile și aptitudinile subiectului; o discrepanță prea mare între capacități și aspirații poate fi periculoasă pentru performanță (poate provoca demotivare, dezamăgire, regres etc.).

Prin urmare, pentru ca nivelul de aspirație să aibă un efect pozitiv pentru obținerea performanței, este bine ca acesta să fie ales puțin peste posibilitățile actuale ale persoanei.

Convingerile sunt structuri motivaționale complexe care combină armonios informațiile cognitive cu interesele, aspirațiile și sentimentele profunde legate de anumite fapte, evenimente etc. Ca expresie a cumulului (între aspectele menționate), persoana în cauză se simte puternic angajată în promovarea ideilor sale. Credințele intră în joc în situații de conflict - valoare, respectiv în situații care impun alegerea între bine/rău, urât/frumos, adică între valori autentice

diferite. Credințele autentice se impun în comportament, motivând permanent individul, făcându-l uneori să-și susțină punctul de vedere chiar și împotriva propriului instinct de conservare. Cu toate acestea, credințele nu au întotdeauna o influență benefică asupra persoanei sau asupra umanității.

Există două tipuri de credințe:

- Credințele stimulatoare, care au rolul de a ne ajuta, de a ne motiva în ceea ce întreprindem.
- Credințele limitative, care ne blochează, ne limitează adevăratul nostru potențial și nu ne permit să ne exprimăm pe deplin (nu sunt bun la nimic, nu voi reuși niciodată, sunt un ratat etc.).

În momentul în care gândim acest lucru, transmitem creierului acest gând pe care îl considerăm un adevăr. Creierul îl ia ca atare și apoi va crea situații în care ne va demonstra că nu suntem buni la nimic și că avem tendința de a greși mult mai ușor dacă gândim astfel.

Fiecare dintre noi are convingeri limitative care se bazează pe credințe disfuncționale formate în timp și sedimentate sub formă de credințe. Acestea sunt tipare negative de gândire care, repetate pe o perioadă de timp suficient de lungă, ajung să determine modul în care vedem lumea și viața și ne limitează în alegerile noastre. Este foarte important să conștientizăm și să identificăm ce convingeri limitative avem și să le transformăm în convingeri stimulatoare (pozitive).

Din punctul de vedere al neuroștiinței, aceste convingeri limitative s-au format prin repetarea unor gânduri disfuncționale pe o perioadă lungă de timp. Acestea au dus la formarea unor circuite neuronale, trasee care, în timp, au devenit parte din modul nostru de a vedea lucrurile, definindu-ne ca personalitate, ca mod de a fi, de a vedea viața și de a funcționa.

Este cunoscut faptul că fiecare individ "rulează" în minte aproximativ 70.000 de gânduri, majoritatea dintre ele repetitive. Evident, nu suntem conștienți de marea majoritate a acestora, dar ele sunt acei "ochelari" prin care ne-am obișnuit să vedem și să interpretăm realitatea.

Neuropsihologia afirmă că acest proces de formare a convingerilor nu este ireversibil și că convingerile pot fi schimbate lucrând la rădăcina lor - gândurile. Schimbându-ne gândurile, ne schimbăm în acest fel realitatea, creând una nouă. Este adevărat că procesul nu este unul ușor, ci mai degrabă unul de lungă durată.

Primul lucru pe care trebuie să îl facem atunci când ne hotărâm să schimbăm o credință limitativă este să devenim conștienți de ea, de gândurile care au dus la formarea ei. Pentru aceasta, de cele mai multe ori, o simplă introspecție nu este suficientă, fiind indicat să apelăm la un ajutor specializat. Cursurile/cărțile de dezvoltare personală sunt un bun început în acest sens.

În urma conștientizării lor, putem utiliza o serie de tehnici de restructurare cognitivă, dintre care unele sunt menționate și în acest manual. Doar cu titlu de exemplu, fără a detalia, precizăm că printre cele mai eficiente tehnici se numără meditația, alături de tehnicile de vizualizare sau afirmațiile pozitive. Acestea au rolul de a ne ajuta să proiectăm o nouă realitate. Principiul pe care se bazează acest model pornește de la ideea că, așa cum am menționat anterior, creierul nu face diferența între ceea ce este real și ceea ce este imaginat. El percepe și ia fiecare gând ca fiind adevărat. În acest context, secretul schimbării gândurilor disfuncționale și a convingerilor limitative este de a schimba aceste gânduri cu unele pozitive pe care le putem repeta suficient de mult timp pentru a deveni noile noastre convingeri.

În ceea ce privește modalitatea de schimbare a gândurilor disfuncționale și intervalul de timp necesar pentru a atinge acest obiectiv, la începutul neuropsihologiei, un interval de timp de 21 de zile fusese avansat ca fiind optim pentru această schimbare. Aceasta însemna că, prin repetarea noilor gânduri de mai multe ori pe zi, intervalul de 21 de zile ar fi fost suficient pentru a schimba vechile căi neuronale și a crea altele noi.

Studiile ulterioare au arătat că intervalul de 21 de zile este insuficient pentru a modifica cu adevărat circuitele neuronale formate de-a lungul anilor, iar

practicile în acest scop au dus la concluzia că este necesar un interval minim de șase luni pentru a vorbi de o schimbare reală.

Chiar și atunci când reușim să schimbăm aceste convingeri prin practica zilnică, este important să fim conștienți că vechile obiceiuri pot reveni oricând sub forma unor gânduri sabotante, așa că este important să acordăm o atenție constantă gândurilor noastre. În caz contrar, ajungem să ne trăim viața "pe pilot automat" și să ne lăsăm ghidați de gândurile noastre, care, așa cum am menționat, se transformă în convingerile noastre, care ne vor conduce viața și pe care le vom numi destin.

Este important ca fiecare dintre noi să fie conștient că, în fiecare secundă, cu fiecare gând pe care îl avem, ne creăm propria realitate, propriul destin. În calitate de creatori ai vieții noastre, avem o datorie morală față de noi înșine de a trăi conștient, de a corecta acele deficiențe care nu ne ajută la manifestarea celui mai înalt scenariu al vieții.

Toate aceste aspecte discutate anterior au, evident, aplicabilitate în domeniul sportului de performanță. Principiul de funcționare și pașii necesari care trebuie urmați pentru a schimba convingerile limitative sunt aceiași, iar una dintre cele mai eficiente modalități care poate fi practică oriunde și oricând sunt afirmațiile pozitive. Fără a detalia modul în care acestea ne pot schimba realitatea, precizăm că, alături de alte tehnici, afirmațiile pozitive s-au dovedit utile în schimbarea convingerilor limitative și, implicit, în creșterea performanței sportive.

Menționăm, fără a detalia, principalii pași care trebuie parcurși pentru a schimba aceste convingeri limitative:

1. Conștientizarea existenței convingerilor limitative, a gândurilor disfuncționale care au dus la apariția și crearea lor.

2. Este important ca, odată identificate aceste gânduri, să le așezăm pe hârtie, astfel încât să putem aduce cât mai multe dintre ele în conștient. Odată ce

suntem conștienți, gândurile negative nu mai au aceeași putere și aceeași influență distructivă asupra noastră.

3. Pentru cei care doresc să înlăture cauzele profunde ale acestor convingeri, recomandăm participarea la un program terapeutic (dezvoltare personală, consiliere, psihoterapie etc.). Aceasta este o abordare complexă, dar care sondează adâncurile ființei noastre, ale subconștientului, scoțând la suprafață toate acele motive care au dus la crearea convingerilor disfuncționale.

4. Pentru fiecare gând disfuncțional identificat, vom formula un contra-înscriș, foarte specific, pe care îl vom repeta zilnic, de mai multe ori pe zi, cât mai mult timp posibil, până când se va manifesta în viața noastră sub forma unei noi realități.

Ceea ce am vrut să sugerez prin aceste idei este că rezultatele fiecăruia, implicit ale sportivilor, sunt strâns legate de convingerile pe care le avem. Dacă avem convingeri pozitive (sunt capabil să fac asta, sunt bun la asta, pot reuși), acțiunile noastre vor fi energice și determinate, acest lucru va duce la un rezultat bun, rezultat care ne va întări convingerea că suntem buni și putem reuși.

Același lucru este valabil și în direcția opusă. Dacă avem convingeri negative (nu sunt bun, este greu, nu pot reuși), atunci acțiunile noastre vor fi ezitante, ceea ce va duce la rezultate slabe, și din nou se întărește convingerea noastră că suntem slabi și nu putem reuși. Așadar, dacă vrem să schimbăm rezultatele pe care le obținem, trebuie să ne schimbăm convingerile.



### 3. Tehnici de antrenament mental

Pregătirea mentală este o parte componentă a pregătirii generale a sportivului, poate principala persoană responsabilă pentru succesul sau eșecul său într-o competiție sportivă. O mare parte din succesul nostru sportiv depinde de modul în care ne pregătim mental.

Argumentele în favoarea antrenamentului mental au fost realizate atât de cercetători în domeniu, cât și de sportivi care l-au practicat cu succes. Au fost efectuate studii longitudinale în care un grup de sportivi a efectuat doar antrenament fizic, în timp ce un al doilea grup a efectuat atât antrenament fizic, cât și mental. La finalul studiului s-a constatat o creștere semnificativă a performanțelor grupului care a efectuat ambele tipuri de antrenament - pentru 90 de minute de antrenament mental, timpul de parcurgere a distanței pe 110 metri garduri a fost redus cu 0,33 secunde (Bodo Schmidt și Jessen) .

În ceea ce privește sportivii, sunt mulți cei care, după orele de antrenament, și-au îndreptat atenția către propriile percepții kinestezice pe care le-au analizat și actualizat după antrenament, sau pentru a înțelege de ce nu reușește o mișcare, fie pentru a reține și a-și imprima în minte mai bine cele care au reușit, fie pentru a crește performanța sportivă.

În ceea ce privește mecanismele antrenamentului mental, s-a observat că, în urma imaginării unei mișcări, s-au putut observa modificări ale retinogramei sau electroencefalogramei, ceea ce a demonstrat efectele pozitive ale antrenamentului mental asupra performanței.

Cu alte cuvinte, creierul nostru are capacitatea de a actualiza cu ajutorul cuvintelor experiența perceptiv-motorie dobândită prin practică.

Sportivii trebuie să aibă reprezentări clare ale mișcărilor pe care trebuie să le execute și, mai mult, să aibă capacitatea de a se reprezenta pe ei înșiși în mișcare. Mișcările "de lucru" ale sportivilor sunt multisenzoriale, ele includ senzații vizuale, kinestezice, de orientare spațio-temporală, cutanate etc.

Pregătirea mentală este, aşadar, o formă de "repetare în reprezentare", nu concretă, fizică, ci mentală, a mişcărilor necesare pentru a obţine performanţa aşteptată. El se referă la conştientizarea propriilor acţiuni, actualizarea lor doar prin gândire, repetarea lor în minte, eventual exprimarea lor verbală pentru a le da mai multă greutate. S-a constatat, în timp, că actul imaginat produce modificări ale sistemului neuromuscular care, pe termen lung, duce la îmbunătăţirea indicilor funcţionali psihomotori.

În mod evident, antrenamentul mental trebuie dublat de antrenamentul fizic, deoarece primul vine în sprijinul celui de-al doilea, pentru a îmbunătăţi performanţele sportive. Acest tip de antrenament este efectuat pentru a consolida şi îmbunătăţi abilităţile deja formate de către sportivii care au stăpânit anterior tehnicile de bază. De aici rezultă, aşadar, că prima cerinţă în pregătirea mentală este ca sportivul să aibă un nivel satisfăcător al mişcărilor şi acţiunilor necesare în sportul practicat.

Există, pe lângă această condiţie de bază, o serie de alte cerinţe pe care le prezentăm mai jos:

- Dobândirea şi dezvoltarea capacităţii de a executa mişcări, simultan cu reprezentarea mentală a acestora;
- Efectuarea unei sesiuni zilnice de cel puţin 10 minute de imagine mentală, după antrenamentul fizic;
- Practicarea conştientă a fiecărui exerciţiu de imagistică mentală, vizualizând atât evoluţia mişcărilor, cât şi finalitatea (succesul demersului său);
- Să aplice în antrenamentul practic cele exersate în imaginaţie.

Capacitatea de concentrare se educă progresiv - se începe prin observarea atentă a modului în care alţi sportivi execută mişcărilor, apoi observarea propriilor mişcări. Ulterior, într-o altă etapă, se cere sportivului să raporteze caracteristicile spaţiale, viteza, forţa, coordonarea etc. După aceea, o a treia etapă este aceea de a-şi imagina cum un alt atlet execută toate mişcărilor implicate în sport, pentru ca

la final sportivul să-și imagineze cum să execute propriile mișcări. În funcție de capacitatea de a menține în câmpul atenției imaginea ideomotorie propusă, antrenamentul poate dura între 10 și 20 de minute. S-a constatat în practică că, la sportivii care au o bună capacitate de concentrare, intervalul optim este de 10 minute.

Un exercițiu extrem de util este următorul: într-o situație competițională, este indicat ca sportivul să-și rezerve un interval de 10-15 minute în care să-și imagineze în detaliu fiecare amănunt privind modul în care se va desfășura competiția - modul în care va acționa pe teren, situațiile probabile, rezultatul final.

Antrenamentul mental este extrem de util, în același timp, în situațiile în care antrenamentul fizic nu este posibil, în aceste situații fiind un bun înlocuitor al antrenamentului real, indiferent de motivul pentru care sportivul nu a putut efectua antrenamentul (stare medicală precară, deplasări lungi etc.).

Ceea ce reiese ca o concluzie este că o practică consecventă a antrenamentului mental are valențe educative asupra sportivului, prin inducerea unei creșteri a conștientizării activității, disciplinează gândirea, crește capacitatea de concentrare, toate acestea conducând la o mai bună conștientizare a activităților desfășurate de sportiv în antrenamente sau competiții sportive.





# Model de antrenament mental

(Epuran & Holdevici)

## *Etapa I - Formarea reprezentărilor de mișcări*

Antrenorul	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Demonstrează / explică mișcările (tehnica gesturilor motorii)</li><li>✓ Explică caracteristicile spațiale, temporale, energetice ale mișcărilor</li><li>✓ Folosește, în sprijinul demonstrațiilor sale, alte mijloace de clarificare a reprezentărilor mișcărilor: fotografii, videoclipuri etc.</li><li>✓ Conduce în mod eficient activitatea concretă a sportivului</li><li>✓ Ghidează activitatea mentală a sportivului în toate etapele antrenamentului</li></ul>
Sportivul	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Urmărește îndeaproape prezentarea / demonstrațiile antrenorului</li><li>➤ Să ceară explicații suplimentare atunci când nu înțelege.</li><li>➤ Reproduce verbal instrucțiunile de execuție</li><li>➤ Încearcă să execute mișcările în conformitate cu instrucțiunile date de antrenor</li><li>➤ Explică, verbal, ce a vrut să realizeze și ce a reușit efectiv să pună în practică</li><li>➤ Efectuează mișcări repetitive care conduc, prin repetare, la învățarea gesturilor motrice propuse și la formarea abilităților necesare</li><li>➤ exersează practic gesturile motrice</li><li>➤ Observă performanțele altor colegi sportivi, mai avansați sau mai eficienți, reținând pentru sine ceea ce este util pentru propria activitate</li></ul>

## *Etapa II - Educarea capacității de a se concentra asupra propriilor reprezentări*

Sportivul învață să studieze cu atenție fotografiile și fișele de câine care prezintă modul în care sunt executate mișcările motorii, atât pe cele proprii, cât și pe cele ale altora. Observă cu atenție diferitele momente ale actului motric, fazele mișcării sau segmentele corpului în mișcare. Este foarte important ca acest proces de observare să fie repetat zilnic, timp de 5-10 minute de fiecare dată, pentru a se familiariza și a cunoaște fiecare detaliu al execuției și, în cele din urmă, pentru a-și putea imagina cu exactitate întregul mișcare și particularitățile sale de execuție.

Sportivul este învățat de către antrenor să își reprezinte exact execuțiile pe care le va efectua la antrenament. Pentru aceasta, înainte de fiecare antrenament, el va avea la dispoziție 10-20 de secunde pentru a se concentra asupra imaginii mișcării propuse pentru execuție. După executarea mișcării, sportivul va avea la dispoziție alte 10-20 de secunde pentru a revedea mental mișcarea executată, apoi va raporta ce și cum a făcut și va primi feedback de la antrenor cu privire la calitatea execuției.

Ajungând acasă, sportivul își reprezintă în minte de 3-5 ori execuția considerată cea mai bună în cadrul antrenamentului din ziua respectivă, încercând să repete aceleași mișcări la următorul antrenament.

Dacă sportivul are dificultăți de concentrare, tot acest proces de imagistică mentală va fi fragmentat, în momentele de execuție, crescând ușor numărul de elemente imaginate până se ajunge la capacitatea de a observa integral mișcările.

## *Etapa III - Antrenamentul mental*

Această etapă este "rezervată" sportivilor care au atins un nivel înalt de performanță. Acest tip de antrenament se efectuează atunci când sportivul este calm și relaxat, începe cu aproximativ 5 minute și crește durata până la 10-12 minute. Sportivul își reprezintă execuția personală în modul ideal de execuție,

păstrând la nivel conștient imaginea de "lucru". Dacă apare oboseala, agitația sau alte tulburări, se recomandă o scurtă pauză, după care se reia ciclul. Se recomandă, de asemenea, ca înainte de începerea antrenamentului să se aerisească încăperea în care acesta se va desfășura și să se îndepărteze orice factori perturbatori.

De asemenea, se recomandă ca sportivul să țină un jurnal al antrenamentului, în care să își noteze observațiile privind stările subiective apărute în timpul antrenamentului, iar apoi să discute toate acestea cu antrenorul, pentru a găsi împreună soluțiile benefice optime.

#### ❖ **Sugestie și auto-sugestie**

Fenomenul de sugestie a fost folosit încă din cele mai vechi timpuri, fiind utilizat atunci când dorim să influențăm interlocutorul în direcția dorită de noi, să schimbăm o atitudine, un comportament etc.

Din punct de vedere științific, sugestia presupune influențarea unei persoane sau a unui grup în vederea obținerii anumitor rezultate așteptate, fără ca această persoană/grup să își dea seama. Sugestia poate influența toate procesele psihice, de la senzații, percepții, până la raționament, atitudine, decizie. În această abordare, trebuie să se țină cont de gradul de sugestibilitate al persoanei, dar și de reacțiile acesteia în condițiile date.

În ceea ce privește utilizarea sugestiei în raport cu sportivii, acestea pot fi generale ("astăzi mă simt bine, mă simt foarte bine", "am o zi foarte bună, obțin rezultate maxime") sau personalizate în funcție de specificul sportului pe care individul îl practică.

Literatura de specialitate prezintă o serie de formule de autosugestie extrem de utile în cazul sportivilor accidentați:

- "gheața alungă durerea și mă face să mă simt foarte bine";
- "sângele circulă mai repede în articulație, hrănind țesutul care se reface mai repede";

- "pe măsură ce efectuați exerciții de antrenament mental, ligamentele devin ca o țesătură de oțel și cauciuc, puternică, dar flexibilă";
- "respirația profundă îmi inundă corpul cu energie sănătoasă";
- "oasele au căpătat o rețea de fibre ca oțelul, care rezistă la stres";
- "când inspir, zona dureroasă devine vitală, iar când expir, durerea dispare".

### ❖ **Exerciții de gândire pozitivă**

Nu este neobișnuit ca acțiunile noastre să fie îngreunate de apariția îndoielilor, a gândurilor iraționale și profund negative, contraproductive. Aceste gânduri nu fac altceva decât să ne saboteze și să împiedice sau să întârzie atingerea obiectivelor noastre. Succesul sau eșecul demersurilor noastre depinde de modul în care gestionăm toate aceste gânduri.

Consecințele la nivel individual sunt că acestea anulează concentrarea asupra esenței problemei, subminează încrederea în sine și cresc nivelul de anxietate.

La nivel intuitiv, se poate observa că gândurile negative conduc la rezultate slabe, nereușite, în timp ce gândurile pozitive duc la succesul demersului întreprins.

Acest fenomen poate fi observat și în cazul competițiilor sportive. Studiile efectuate în rândul sportivilor arată că abilitatea de a gândi pozitiv maximizează șansele de succes sportiv sau de recuperare după un incident/accident.

Formarea obiceiului de a gândi pozitiv se bazează pe fenomenul de autosugestie și exprimarea în limbajul intern ("în mintea noastră"), sub formă afirmativă, a unor afirmații pozitive. Pe de altă parte, exprimarea cu voce tare a afirmațiilor permite controlul acestora de către antrenor/psiholog.

Pentru ca un sportiv să devină eficient, să aibă mai multă încredere în forțele proprii și să depășească barierele obiective (externe) sau subiective (interne, stabilite de propria minte), sportivul trebuie să își stabilească obiective

rezonabile și să împartă obiectivele mari în obiective mai mici și mai ușor de atins.

Primul pas în antrenamentul gândirii pozitive este să începi prin a elimina pe cât posibil gândurile negative. Acesta nu este un obiectiv ușor de atins. Se știe că mintea umană rulează un număr de aproximativ 60.000 - 80.000 de gânduri pe zi, cele mai multe dintre ele repetitive. Imaginați-vă aceste gânduri ca pe niște maimuțe care sar haotic într-un copac, de pe o creangă pe alta, fără o direcție sau o ciorbă anume. Asta se întâmplă cu gândurile noastre.

Problema cu aceste gânduri este că, repetate la nesfârșit, fără să fim conștienți de asta, ele ajung să ne modeleze și să ne conducă destinul, iar noi le numim "soartă", fără să știm că suntem singurii responsabili de felul în care arată viața noastră. Gândurile noastre "merg" pe autostrăzile (circuiturile neuronale) create de noi, prin repetarea lor. Tot ce avem de făcut în cazul în care nu ne place cum arată viața noastră este să ne schimbăm gândurile. Schimbând gândurile, schimbăm destinul.

Mintea noastră nu face diferența între imaginație și realitate, iar aceasta este o sabie cu două tăișuri. Fie că trăiești o anumită experiență, fie că ți-o imaginezi, mintea o interpretează ca fiind reală. Din acest motiv, imaginile/gândurile repetitive tind să devină realitate ("profeție care se împlinește singură"). Gândurile negative, însoțite de emoțiile corespunzătoare, creează așa-numita "profeție", urmată de lipsă de energie, apatie, eșec. Lipsa de încredere este rezultatul unor astfel de gânduri, în timp ce încrederea în sine este rezultatul unei imagini pozitive.

Există o multitudine de tehnici de reprogramare mentală care pot fi folosite cu succes în activitatea sportivilor. Una dintre cele mai eficiente este meditația. Alte tehnici includ imagistica mentală, desensibilizarea și altele.

***Meditația este foarte eficientă atunci când dorim să oprim acele "maimuțe" care ne conduc viața, adică gândurile noastre. Există o multitudine de tehnici de meditație, toate fiind eficiente dacă sunt practicate pe termen lung.***

*Una dintre cele mai simple tehnici de meditație este următoarea: așezat pe un scaun, cu ochii închiși și în cea mai confortabilă poziție posibilă, cu spatele drept, urmărind cu atenție cum intră aerul prin nări. Îmi imaginez apoi cum acesta coboară ușor, trece prin plămâni inundându-i cu prospețimea sa, apoi ajunge în abdomen și apoi se reia în direcția opusă, de la abdomen, prin plămâni, afară. Tot ce trebuie să facem este să privim mișcarea lentă a aerului în timp ce intră și iese din plămâni. O practică zilnică, dimineața și/sau seara, timp de câteva minute la început (putem începe cu 5 minute, apoi să creștem la 10 minute, 15 etc.) și putem continua până ajungem la 30-40 de minute sau chiar mai mult, asigură succesul. demersul. Este mai bine să medităm 10 minute pe zi decât o oră pe săptămână. Meditația zilnică este mult mai benefică. Practicarea constantă este un prim pas în stoparea acestor gânduri negative sabotante și înlocuirea lor cu gânduri pozitive care facilitează atingerea obiectivelor.*

*Meditația te poate ajuta să devii mai concentrat, mai puțin îngrijorat, să găsești mai repede soluții la problemele cu care te confrunți, să fii mai relaxat, să obții performanțe mai bune în sport, cu alte cuvinte practica meditației îți poate îmbunătăți calitatea vieții.*

Dar, mai important, meditația vă poate ajuta să vă înțelegeți mintea. În general, oamenii duc o viață "în mod automat", fără să fie conștienți de ceea ce fac și de ceea ce gândesc. Agitația din viața de zi cu zi îi împiedică să fie mai ancorați în prezent, în ceea ce spun și în modul în care acționează. Meditația vă va ajuta să descoperiți cum funcționează mintea dumneavoastră și să vă înțelegeți mai bine. Există multe tipuri de meditație, dar pentru începători recomand meditațiile ghidate și o tehnică de meditație tăcută numită "tehnica celor 100 de respirații". Această tehnică vă va ajuta să vă concentrați mai bine folosind respirația ca punct de referință. Va dura aproximativ 10-15 minute, în funcție de respirația ta. Este o tehnică pe care o puteți folosi în orice moment.

Postura este importantă deoarece trebuie să vă reduceți la minimum disconfortul și să nu adormiți. Stați pe o canapea, cu spatele drept și picioarele pe podea. Ochii trebuie să fie închiși pentru a avea cât mai puțină distragere a atenției.

Concentrează-te pe respirație și numără fiecare respirație de la 100 la 1. Lasă-ți respirația să fie naturală, nu o forță. Nu încercați să o faceți mai rapidă sau mai lentă. Inspirați și expirați natural și numărați în minte până când ajungeți la 1.

Atunci când practicați această tehnică pentru prima dată, veți avea o mulțime de distrageri. Este normal, conștientizați aceste distrageri și apoi continuați. Cu cât practicați mai mult, cu atât distragerile vor fi mai puțin frecvente. Uneori va trebui să vă ajustați poziția dacă nu vă simțiți confortabil. Ajustați poziția și apoi continuați de unde ați rămas. Deși este bine să alegeți un loc liniștit pentru meditație, uneori veți auzi zgomote, vor apărea dureri musculare, amintiri, vise - cheia este să redeveniți conștient și să reveniți la respirație până la finalizarea exercițiului.

Dacă aveți probleme cu meditația tăcută (este mai dificilă, uneori nu vă puteți concentra, trebuie să știți cum să vă calmați mintea), puteți folosi meditațiile ghidate. Cu meditațiile ghidate nu contează dacă știi sau nu să meditezi, dacă poți sau nu să-ți calmezi mintea, nu trebuie să depui prea mult efort. În plus, meditațiile ghidate îți aduc beneficiul vizualizării. Indiferent de câte gânduri apar și cât de departe merge mintea ta, este important să revii mereu la conștientizarea respirației în momentul prezent sau să asculți cuvintele rostite în meditația ghidată. Cu cât exersați mai mult, cu atât vă va fi mai ușor. Meditația nu este întotdeauna plină de pace și liniște, dar are nenumărate beneficii.

Meditația are beneficii dovedite chiar și de oamenii de știință: reduce nivelul de stres și anxietate, îmbunătățește calitatea somnului, crește puterea de concentrare, îmbunătățește circulația sângelui, te ajută să găsești soluții la problemele tale. Scopul meditației este de a merge dincolo de minte și de a

experimenta natura noastră esențială - care este descrisă ca fiind pace, fericire și binecuvântare. Dar, așa cum știe oricine a încercat să mediteze, mintea însăși este cel mai mare obstacol între noi și această conștientizare.

### ❖ **Exerciții de respirație**

Respirația este importantă pentru sportivi pentru a menține vigoarea fizică, pentru echilibrul emoțional, pentru a stimula toate funcțiile vitale. Există trei tipuri de respirație: claviculară, costală, abdominală. Pentru o bună irigare a creierului și a altor organe, se recomandă așa-numita "respirație completă", care angajează toate zonele plămânilor.

Respirația claviculară sau superioară asigură umplerea cu aer doar a părții superioare a plămânilor. Acest tip de respirație este considerat defectuos, deoarece consumă cu ea o cantitate foarte mare de energie, în timp ce cantitatea de aer care intră în plămâni este foarte mică.

Respirația costală sau mediană asigură faptul că zona mediană a plămânilor este umplută cu aer. Ea se realizează prin dilatarea cutiei toracice (îndepărtarea coastelor). Prin acest tip de respirație, în plămâni intră o cantitate de aer mai mare decât în cazul respirației claviculare, dar totuși insuficientă.

Respirația abdominală se mai numește și respirație profundă sau diafragmatică. Specialiștii spun că acest tip de respirație este cel mai eficient pentru organism, deoarece asigură pătrunderea aerului în partea inferioară a plămânilor. Atunci când câinele este practicat corect, acest tip de respirație are efecte profund relaxante asupra organismului. Acest tip de respirație se realizează prin coborârea diafragmei și împingerea abdomenului în față, mușchii abdominali fiind relaxați.

Respirația completă este o combinație a celor trei tipuri de respirație prezentate mai sus. Ea se realizează în felul următor: din poziția așezat, cu coloana dreaptă, cu corpul relaxat, se expulzează din plămâni cât mai mult aer, după care se realizează inspirația, care cuprinde 3 etape:



- coborârea diafragmei, împingerea abdomenului înainte (respirație abdominală), care se face cu mușchii abdominali perfect relaxați pentru a permite intrarea a cât mai mult aer în abdomen;
- Dilatarea toracelui cu îndepărtarea coastelor (corespunde respirației costale), care asigură umplerea cu aer a zonei intermediare a plămânilor;
- Ridicarea claviculelor (respirația claviculară) - când aerul a ajuns să umple partea superioară a plămânilor, abdomenul se contractă ușor.

La expirație, aerul este eliminat, efectuându-se mișcările în aceeași ordine ca la inspirație - abdomenul se contractă, coastele se apropie, umerii se coboară.

Respirația completă asigură o foarte bună oxigenare a întregului organism, având efecte pozitive asupra circulației sângelui și a metabolismului în general. Este calmantă pentru sistemul nervos, contribuind la o mai bună autoreglare a stărilor psihice. Respirația completă nu trebuie să fie sacadată, ca la trei respirații, ci continuă, lentă, să fie realizată fără efort.

Toate aceste tehnici prezentate vin în sprijinul pregătirii psihice a sportivilor, constituind o bază pentru aceasta și facilitând performanța în sport. Fără ele, antrenamentul mental propriu-zis ar fi mult mai dificil și cu rezultate mai puțin eficiente.

### ❖ **Hipnoza și performanța mare**

Hipnoza este, în esență, o modalitate de reglare a stărilor mentale. În hipnoză, sportivul experimentează, cu ajutorul sugestiilor oferite de terapeut, anumite stări mentale pe care nu le-ar fi putut obține prin alte metode. Aceste stări se mai numesc și stări modificate de conștiință și se bazează pe un proces de dirijare și concentrare. Majoritatea experților sunt de acord că hipnoza nu este altceva decât o stare de relaxare mai profundă. Experimentăm stări asemănătoare hipnozei atunci când suntem foarte absorbiți de ceea ce facem - fie că citim o carte interesantă, ne uităm la un film, conducem, etc.

Hipnoza este definită ca o stare indusă, asemănătoare somnului, dar diferită de acesta din punct de vedere fiziologic, stare care se caracterizează printr-un grad ridicat de sugestibilitate, având ca rezultat o serie de modificări senzoriale, perceptivă, de memorie și motorii mai ușor decât în starea de conștientă. În acest context, se pot face sugestii pozitive sportivului cu privire la performanțele pe care se așteaptă să le aibă în practicarea sportului respectiv.

În ceea ce privește tehnicile de pregătire mentală, sugestiile care pot fi făcute în hipnoză sunt:

- a. Modificări în sfera gândirii - apare "logica transei", care îl face pe sportiv să accepte ca logice situații pe care în mod normal le-ar accepta cu mai mare dificultate. Acestea se pot referi la aspecte legate de capacitatea sportivului de a obține performanțe mai mari în sport sau de a depăși anumite limite impuse de capacitățile sale fizice sau mentale.
- b. Modificări în sfera motrică - relaxarea musculară, acțiuni automate, creșterea anumitor performanțe fizice dincolo de limitele impuse de mintea conștientă.

În ceea ce privește utilizarea hipnozei în sport, aceasta este adesea folosită în pregătirea psihologică în timpul antrenamentelor, ca metodă de reglare a stărilor psihice. Psihologii sportivi au folosit cu succes hipnoterapia în sportul de înaltă performanță, rezolvând diverse probleme ale sportivilor prin tehnica "sugestiilor țintite".

Hipnoza poate fi folosită în sport pentru a rezolva diverse situații, printre care

1. Tratamentul traumatismelor competiționale prin metoda catharsisului afectiv (retrăirea mentală hipnotică a sentimentelor asociate cu o experiență traumatică din trecut);
2. Utilizarea imaginației dirijate pentru a crește încrederea în sine prin retrăirea mentală a evenimentelor pozitive din trecut;
3. Sugestii analgezice pentru reducerea durerii posttraumatice;

4. Sugestii de relaxare pentru a reduce tensiunea emoțională în timpul competiției;
5. Sugestii pentru creșterea capacității de concentrare și de direcționare a atenției;
6. Sugestii de amnezie pentru a-i ajuta pe sportivi să uite experiențele nefavorabile de performanță.

Prin hipnoză se poate realiza formarea unei atitudini mentale stabile prin intermediul trainingului autogen și a autocontrolului în orice situație. Puteți construi seturi mentale asupra competiției sportive în ceea ce privește abilitățile motorii, asupra adversarilor, spectatorilor, asupra întregii situații de competiție sau asupra propriului sine de luptător. De asemenea, este posibilă dezvoltarea aptitudinilor fizice și mentale cerute de competiție prin autoobservarea punctelor tari și slabe ale propriei execuții, stăpânirea dinamicii de relaxare-încălzire mentală rapidă, exersarea aptitudinilor motrice pentru competiție prin analiza conștientă a celei mai eficiente secvențe de mișcări și stresul mental al aptitudinilor motrice fără conștientizarea acestora, în stare de hipnoză.

Prin urmare, principalele obiective ale pregătirii psihologice a sportivilor, care pot fi atinse prin hipnoză, sunt următoarele:

- 1) Reducerea emoțiilor negative și a anxietății (pre)competitive;
- 2) Creșterea rezistenței la stres;
- 3) Îndepărtarea barierelor mentale - teama de un anumit adversar, de teren, de situația competițională, de eșec, de rezultat;
- 4) Pregătirea mentală pentru învățarea mai rapidă a abilităților motorii, îmbunătățirea acestora, recuperarea lor după un accident sau o boală, familiarizarea sportivului cu situația de concurs.

În ceea ce privește sugestiile pozitive care pot fi făcute pentru obținerea unei atitudini precompetiționale adecvate, a "certitudinii calme a competiției", câteva dintre acestea sunt:

- "Atitudinea precompetițională adecvată":
- Încep competiția cu deplină încredere și convingere interioară.

- Concursul este pentru mine o zi de sărbătoare, de celebrare a entuziasmului, curajului și energiei mele.
- M-am antrenat mult și temeinic. Starea mea de pregătire s-a îmbunătățit mult, posibilitățile mele au ajuns la un nivel superior.
- Am făcut tot ce era necesar, am executat și la calitatea cerută. Sunt ferm convins că voi realiza tot ceea ce mi-am propus.
- În apropierea competiției, manifest o încredere tot mai mare în mine, calm și relaxare, rezistență în orice situație.
- Voi reacționa cu calm în toate situațiile care vor apărea în timpul concursului.
- Cu cât competiția este mai complicată, cu atât voi acționa cu mai multă energie pentru a câștiga.

Toate aceste sugestii pot fi făcute de sportiv, seara sau dimineața, repetându-le imediat după trezire sau înainte de culcare, când mintea este mai influențabilă. Fiecare sugestie trebuie repetată de cât mai multe ori pentru a intra în subconștient și a acționa apoi în direcția pe care o dorim.

Ele pot fi folosite și mai eficient de către terapeut în timpul ședinței de hipnoză, care durează aproximativ 40-60 de minute.

Există, de asemenea, unele dificultăți în aplicarea hipnozei în sport:

- Nu toți subiecții sunt hipnotizabili;
- Trebuie făcută o bună colaborare cu antrenorul pentru a nu administra sugestii care rezolvă problema pe moment, dar care sunt inadecvate pentru situații competiționale viitoare; zona afectată;
- Dacă terapeutul nu este suficient de experimentat, se poate produce o creștere a dependenței sportivului față de el.

Performanța sportivă este strâns legată de imaginea de sine, în sensul că datele clinice și observațiile făcute în viața de zi cu zi au evidențiat faptul că persoanele care nu au un psihic puternic, depresive, anxioase, lipsite de încredere

în sine, tind în majoritatea situațiilor să atribuie succesele unor cauze accidentale (de exemplu, întâmplarea), iar eșecurile unor cauze stabile (propria incapacitate).

În schimb, persoanele echilibrate, care au succes în viață, au o atitudine opusă - atribuie succesele calităților lor, iar eșecurile factorilor conjuncturali (ghinion).

Pregătirea mentală constă în analiza cauzelor succesului și ale alegerii și în antrenarea și pregătirea subiectului pentru a identifica cauzele stabile ale succesului și cauzele accidentale ale eșecului.

De asemenea, puteți aplica tehnica de antrenament mental al imaginii ideale de sine (așa cum își dorește sportivul să fie, în mod ideal).

O metodă frecvent utilizată în acest sens este metoda oglinzii, care este folosită cu succes ca metodă de antrenament mental. Sugestiile făcute sportivului sunt următoarele:

"Așezați-vă într-o poziție confortabilă pe scaun și încercați să vă relaxați cât de profund puteți. Relaxați-vă din ce în ce mai adânc. Acum imaginați-vă că stați relaxat în acest scaun și că aveți o oglindă în spate și o oglindă în față. Priviți în oglinda retrovizoare și priviți imaginea dvs. nedorită (un atlet plin de temeri, frustrări, nesigur pe sine, incapabil să se mobilizeze pentru a obține performanța dorită. Apoi priviți în oglinda din față, unde puteți avea imaginea clară și distinctă a persoanei care doriți să fiți - atletul de succes, încrezător în sine și în forțele sale, care reușește la fiecare pas pe care îl face în sport. vizualizați fiecare detaliu al modului în care obțineți performanța dorită în sport. Imaginea pozitivă a persoanei care doriți să fiți. acum observați o ușă mică în oglinda din fața dumneavoastră. imaginați-vă că intrați pe acea ușă și deveniți una cu acea imagine, cu imaginea dorită, că deveniți persoana care doriți să fiți. în același timp , spuneți-vă că sunteți foarte fericit cu felul în care sunteți acum și încercați să trăiți sentimentul de bunăstare pe care îl aveți în acea stare. " o emoție pozitivă la actul de vizualizare este extrem de importantă pentru succesul demersului.

În primele trei săptămâni, sportivul învață tehnica de relaxare. Apoi, treptat, sunt introduse exercițiile de antrenament imaginativ.

După ce le stăpânește, sportivul este învățat cum să practice aceste exerciții acasă, zilnic, timp de 20 de minute.

Studiile clinice au arătat că această tehnică de antrenament mental, practică cu regularitate cât mai mult timp, este extrem de eficientă și are efecte stabile în obținerea de performanțe în competițiile sportive.

## **Cinci exerciții pentru a-ți întări abilitatea mentală în sport**

Aveți suficientă forță mentală? Vrei să fii mereu cu un pas înaintea adversarilor tăi? Știți cum să abordați situațiile dificile și să jucați cât mai bine sub presiune?

Forța mentală înseamnă că poți juca în mod constant la potențialul tău maxim în orice situație dată. Indiferent de nivelul său în sport sau de talentul său, orice sportiv poate învăța să fie puternic mental. Orice atlet își poate folosi forța mentală pentru a-și crește potențialul și pentru a fi mereu cu un pas înaintea adversarilor săi.

Sportivii cu o mare forță mentală sunt cei care preiau mingea atunci când trebuie luată o decizie importantă, cei de la care coechipierii așteaptă să fie îndrumați în situații dificile, cei care joacă în permanență cât pot de bine în orice situație, indiferent de ce se întâmplă în jurul lor.

1. Îmbunătățiți-vă autocunoașterea: fiți conștienți de slăbiciunile voastre, astfel încât să le puteți îmbunătăți. Cunoașteți-vă punctele forte, astfel încât să le puteți folosi.

Este important să identificați situațiile pe care le considerați dificile într-o competiție. De exemplu, pot exista anumite greșeli sau mai multe greșeli, un adversar frustrat, alegeri greșite și așa mai departe. Odată ce ați făcut acest lucru,

următorul pas este să vă faceți planuri (pe care să le respectați) despre cum veți reacționa atunci când vă veți confrunța cu astfel de situații în viitor. Acest lucru ar trebui să includă gânduri, strategii de reacție a corpului, comportamente și un plan pentru jocul dumneavoastră.

Ultimul pas este să exersați noul plan, mai întâi la antrenament și apoi în competiții. La început poate fi o provocare să vă schimbați modul de gândire, dar, ca orice altă abilitate nouă, va deveni automată cu ajutorul exercițiului.

2. Deveniți rezilient: Dezvoltați-vă o rutină de reconcentrare pe care o puteți folosi pentru a depăși rapid greșelile și a vă concentra asupra prezentului. Scopul este să obțineți aceeași mentalitate de învingător înainte de fiecare pas, joc sau abilitate. Acest lucru vă va ajuta să jucați la fel de consistent atât la antrenamente, cât și în competiții. Dacă folosiți rutina cu succes, veți deveni rezilient și veți avea mai multe șanse să aveți cele mai bune rezultate în orice situație. O rutină de reconcentrare include atât pași fizici, cât și mentali pe care trebuie să-i urmați de fiecare dată când aveți nevoie să vă reconcentrați.

3. Creșteți-vă încrederea în sine: pentru a continua să credeți că puteți avea cele mai bune rezultate, trebuie să vă amintiți toate succesele din trecut și motivele pentru care puteți juca la capacitate maximă în orice situație. Motivația îți poate veni amintindu-ți de performanțele din trecut, când te-ai confruntat cu situații dificile și ai reușit să dai tot ce ai avut mai bun.

4. Gândire puternică: Pentru a fi puternic din punct de vedere mental, trebuie să ai o minte puternică. A avea o minte puternică înseamnă să îți stăpânești discursul interior și să alegi ce gânduri folosești. Dacă îți poți controla mintea, vei rămâne în această zonă pozitivă și îți vei păstra mentalitatea de învingător. Trebuie să poți recunoaște când folosești o gândire negativă sau inutilă și să

folosești strategii pentru a te opri sau a-ți schimba gândurile. De asemenea, trebuie să puteți să le înlocuiți cu gânduri pozitive sau utile.

Atunci când ai gânduri "negre", urmează acest exercițiu ușor în 3 pași simpli:

Imaginați-vă imediat semnul mare roșu de stop sau un semafor roșu;

Spuneți-vă imediat "STOP!"

Fă-le imediat pe amândouă în același timp.

## **Planul de antrenament mental**

### *Etapa I: Formarea reprezentărilor de mișcări*

Antrenor:

- Demonstrează și explică mișcărilor și caracteristicile spațiale, temporale și energetice ale acestora;
- Folosește alte mijloace intuitive și verbale: fotografii, schițe, desene, indicații, recomandări, aprecieri;
- Îndrumă activitatea mentală a sportivilor în toate etapele de antrenament.

Sportivii:

- Urmăresc cu atenție explicațiile și demonstrațiile antrenorului;
- Reproduc verbal instrucțiunile de execuție;
- Încerc să execut conform "modelului";
- Raportează verbal ce au reușit și ce nu au reușit;
- Repetă secvențe de mișcări care pot fi atinse prin transfer - învățare efectivă;
- Practică practic gesturile motrice reale;
- Analizează nivelul de execuție și raportează antrenorului progresele înregistrate;
- Completează informațiile despre mișcarea de învățare, observând alți colegi mai avansați;
- Realizează comparații între el și alți colegi.



*Etapa II: Educarea capacității de a se concentra asupra propriilor reprezentări*

Sportivul învață să observe, să studieze cu atenție fotografii, chinograme ale execuției gesturilor motrice, ale sale sau ale altora, analizând progresiv și pe etape diferite momente ale actului motric, faze ale mișcării sau segmente ale corpului în mișcare. Observarea acelorași imagini se repetă mult, la intervale de o zi, câte 5-10 minute de fiecare dată, până când fiecare detaliu al execuției este reținut și sportivul își poate imagina exact întreaga mișcare și particularitățile ei de execuție.

Sportivul este învățat să își reprezinte exact execuțiile pe care le face la antrenament. Se vor acorda de fiecare dată aproximativ 10-20 de secunde de concentrare asupra imaginii mișcării propuse pentru execuție.

După execuție, sportivul revizuieste mental timp de 5-10 secunde ce și cum a executat, apoi raportează ce și cum a făcut și primește feedback-ul antrenorului.

La 2-3 ore după ultimul antrenament, sportivul repetă mental tehnicile de 3-4 ori în timpul lecției practice.

*Etapa III: pregătirea mentală propriu-zisă*

- Este efectuată de sportivii care au învățat corect mișcărilor, la un nivel satisfăcător de performanță;

- Se fac ședințe zilnice, când sportivul este calm și relaxat, timp de 10-12 minute;

- Sportivul își reprezintă propria execuție în forma și cu caracteristicile optime ca în concurs, păstrând în centrul atenției conștiinței foarte trează imaginea de lucru;

- Dacă intervin alte efecte de natură efectogenă, sportivul se oprește și reia mental mișcarea propusă;

- Dacă devine anxios sau nervos, își întrerupe antrenamentul, se relaxează, trece la alte activități ușoare și plăcute, apoi revine când crede că se poate concentra;

- Se recomandă ca antrenamentul mental să se facă într-o încăpere aerisită, fără stimuli deranjanți.

Repetiția mentală, ca metodă de antrenament mental, este utilă deoarece:

- Este o metodă accesibilă tuturor sportivilor;
- Poate fi efectuată într-o sală de sport fără a necesita amenajări speciale;
- Nu necesită mult timp de execuție, durata fiind de 20-30 de secunde pentru fiecare procedeu/element tehnic, putând fi efectuată într-o pauză de revenire după un efort mediu;

- Sportivii pot efectua repetiția mentală în orice moment, indiferent unde se află.

Modalitatea concretă de realizare a antrenamentului este următoarea: după ce un element tehnic sau un procedeu este demonstrat și explicat, sportivii repetă exercițiul pe părți, apoi global, până când își formează imaginea mișcării. După ce au dobândit abilitățile de bază, ei trec la repetiția mentală, aproximativ 20-30 de secunde pentru un element tehnic. Sportivii adoptă poziția decubit dorsal, cu brațele pe lângă corp, în relaxare și liniște totală, primind sarcina.

Acest antrenament poate fi efectuat într-o pauză de revenire.

În cazul în care sportivul trebuie să stăpânească mai multe mișcări în cadrul aceleiași lecții, se vor efectua mai multe repetări ale mai multor tehnici și procedee (de preferință, maximum 4-5). Această sarcină aparține sportivilor chiar și în timpul lor liber, aproximativ 4 zile pe săptămână, 10-15 minute pe zi.

Ritmul cardiac este și el foarte important și cu efecte majore în ceea ce privește performanța sportivă. Majoritatea sportivilor, indiferent de nivelul de echilibru emoțional, au tendința de a supraestima situația competițională cu care se confruntă, de a-i acorda mai multă importanță decât are în realitate, ceea ce generează consecințe atât pe plan psihic (scăderea puterii de concentrare,

distributivitatea atenției sa), cât și fiziologic, prin accelerarea ritmului cardiac. Acest lucru atrage după sine o serie de consecințe negative care afectează direct performanța sportivă.

Ca modalități de contracarare a acestor efecte negative menționăm:

- conștientizarea modificărilor fiziologice care apar în organism în timpul competiției sportive (ex-accelerarea bătăilor inimii, diverse reacții neurovegetative - paloare, transpirația palmelor, tremurături cu incapacitatea de a le controla etc.); conștientizarea acestui tip de reacții este primul pas spre controlul conștient al acestora;
- programarea mentală și pregătirea pentru controlul reacțiilor negative;
- controlul efectiv al modificărilor fiziologice / psihosomatice (exerciții de respirație); autoreglarea emoțională (controlul emoțiilor și al reacțiilor nepotrivite, frică, anxietate; controlul emoțiilor în situații neprevăzute - de exemplu, incident de împușcare - în situații de suprasolicitare - dificultăți fizice și psihice, blocaje, etc . ; controlul emoțiilor prin respirație, masaj, relaxare anticiparea posibilelor reacții de panică, controlul disconfortului, controlul iritabilității/tensiunii interioare, controlul agresivității, combativității, eliminarea fricilor în timp ce se depășește frica, capacitatea de a se interioriza și de a se autocontrola, depășirea fricii de succes sau de eșec/ detașare).
- "Gândirea pozitivă" - în paralel cu controlul respirației, se va face o reevaluare a situației cu care se confruntă sportivul, se vor formula obiective de atins, "vizualizând" (mental) un "traseu" optim care să conducă la obținerea unor rezultate performante;
- punerea în aplicare a planului stabilit.

## **Exercițiu care trebuie exersat de către sportiv înainte de o competiție sportivă**

Un mod eficient de a contracara reacțiile negative care pot apărea în timpul unei competiții este următoarea abordare:

1. Mă aflu într-o situație de competiție. Îmi doresc foarte mult să câștig (sunt foarte motivat) și asta mă face să fiu tensionat. Sunt conștient de faptul că ceilalți (colegi, prieteni etc.) așteaptă multe de la mine, deoarece știu că sunt un sportiv bun. Ce se întâmplă dacă îi dezamăgesc? Simt că îmi pierd controlul, nu mi mai pot controla bătăile inimii și transpir. Acest lucru mă face să nu mă mai pot concentra asupra obiectivului și să obțin performanțe mult sub nivelul pe care îl ating de obicei.

2. Reevaluez situația cu care mă confrunt; principalele procese psihice implicate în acest moment sunt: motivația (de ce îmi doresc atât de mult să câștig / ce mă motivează; care sunt consecințele în caz de eșec - este foarte important să ai o motivație adecvată; atât subcotimentarea (dezinteresul față de competiție), cât și supramotivația (dorința de a câștiga cu orice preț) duc la eșec) și atenția (în special capacitatea de a concentra atenția, de a mă "focaliza" pe obiectiv). În același timp, începe un program de "reechilibrare" / "recalibrare", revenind la starea inițială de echilibru emoțional, de relaxare. Este foarte important în această etapă ca sportivul aflat într-o situație competițională să încerce să reacționeze rațional și nu emoțional.

3. Se începe cu un exercițiu de respirație, de control al acesteia și, implicit, al ritmului cardiac (care, așa cum am arătat, are consecințe directe asupra capacității de concentrare/reacție). Cel mai simplu exercițiu, accesibil tuturor, este respirația în patru timpi: inspirați (număr până la patru), țineți respirația de patru ori, expirați de patru ori, țineți respirația de patru ori. Acest exercițiu se repetă până când se instalează o stare de calm, de relaxare, de detașare.

4. Puterea gândirii pozitive este (re)cunoscută, așa că nu vom insista să o definim. În principal, ea constă în vizualizarea mentală a obiectivului pe care dorim să-l atingem, precum și a pașilor care trebuie parcurși pentru a-l atinge. Atenție: este foarte important să ne programăm mental pentru câștig, să fim perfect convinși de reușita pe care o vom avea; orice urmă de îndoială pe care o avem cu privire la succes va avea efecte negative în ceea ce privește performanța. Exemplu: Sunt perfect calm, echilibrat. Nimic din ceea ce se întâmplă în jurul meu nu mă influențează. Sunt doar eu și obiectivul meu pe care vreau, pot și trebuie să-l ating. Scopul meu este să obțin rezultate maxime, ceea ce se va întâmpla. Vreau, pot și voi reuși.

Atenție: Modelul prezentat anterior este doar un exemplu, care are rolul de a-l ajuta pe sportiv să conștientizeze importanța gândirii pozitive, a autocontrolului în situații de stres / competiție. Este un punct de plecare, dar, în funcție de situația cu care vă confrunțați, se poate adapta la specificul fiecărei situații.

## **Tehnici de vizualizare (exerciții practice)**

Nu există o tehnică general valabilă, deoarece toți suntem diferiți. O tehnică care funcționează bine pentru tine poate să nu funcționeze pentru mine sau pentru altcineva.

### **1. Tehnica "Acționează ca și cum"**

În această tehnică vei vizualiza că ești deja ceea ce vrei să fii. Veți vizualiza că aveți deja ceea ce doriți să aveți, de exemplu, pentru a obține performanța dorită în sportul pe care îl practicați. În această vizualizare vedeți și simțiți deja cum ați dori să vă simțiți: fericit, sănătos, plin de energie, mulțumit, relaxat etc. În această viziune, te comporti, te miști, acționezi exact așa cum ți-ar plăcea să te comporti cu tine însuși, cu familia ta, cu publicul tău etc.

## **2. Tehnica "Vizualizare în panou"**

Panoul de vizionare este, de fapt, o ancoră vizual-emoțională și o tehnică în sine. Panoul te ajută să te conectezi mai profund cu ceea ce vrei să fii. Este de fapt o placă de carton, plastic sau metal ușor, pe care vei atașa imagini, simboluri sau obiecte mici care reprezintă lucrurile pe care vrei să le materializezi în viața ta. Poți atașa imagini, fotografii, simboluri care vin să te ajute, să te susțină în orice domeniu al vieții tale. Acest vizor te ajută să îți stabilești mai bine viziunea, să o limpezești și să te concentrezi mai mult pe obiectivele tale. Asta indiferent de distracțiile pe care le ai în timpul zilei.

## **3. Tehnica de "vizualizare în meditație"**

Aceasta este o tehnică de vizualizare propusă de Sanctitatea Sa Dalai Lama. Acesta a vorbit adesea în discursurile sale despre cât de simplă este această tehnică. Ce ar trebui să faceți? Este important să intri într-o stare de meditație și să încerci să te concentrezi doar pe respirație, să te așezi doar pe modul în care aerul intră și iese din nări. Atunci când reușiți să stăpâniți acest exercițiu simplu, mintea dumneavoastră devine complet goală. Și cu cât cobori mai mult în această stare, devii din ce în ce mai profund și după 15-30 de minute începi să vizualizezi scenele pe care le dorești, imaginea pe care o dorești. Această tehnică este foarte puternică, deoarece în starea de meditație profundă ai acces deplin la undele theta, la subconștientul tău.

## **Principalele etape ale sesiunii de vizionare/ vizualizare**

### **Pasul 1: Stabilește-ți un obiectiv clar în minte**

Alege o viziune clară sau lucrează la scenariul vieții tale. Nu puteți alege decât un singur obiectiv. Indiferent ce alegeți, ideea la care lucrați trebuie să fie clară.

Obiectivele pe care doriți să le materializați trebuie să fie clare, motivante și autentice. Imaginile pe care le creați trebuie să fie exact așa cum vă doriți, să

exprime exact ceea ce doriți, să fie luminoase, pline de detalii, culoare, acțiune și emoție. Cu cât sunt mai clare, mai conturate, mai luminoase și mai precise aceste imagini, cu atât mai repede se vor materializa dorințele tale. Așadar, obiective clare.

### **Pasul 2: Durata sesiunii de vizionare**

Timpul alocat pentru primele sesiuni de vizionare nu ar trebui să fie foarte lung. Pentru început, este o idee bună ca sesiunile de vizionare să fie cât mai scurte posibil. Dacă perioada este prea lungă, aceasta poate provoca o stare de disconfort, mai ales pentru persoanele care nu sunt obișnuite cu starea de meditație.

Fiecare sesiune ar trebui să fie cu 1-2 minute mai lungă decât sesiunea precedentă, până când veți determina durata optimă a vizualizării. Cu cât păstrați mai mult timp în minte o imagine clară și concretă, o imagine luminoasă, cu atât mai mult veți reuși să impresionați subconștientul cu noile programe pe care le doriți.

### **Pasul 3: Relaxarea**

Atunci când începeți să folosiți instrumente de vizualizare, este important să învățați să vă relaxați. Pentru ca sesiunile de vizualizare să-și atingă scopul, trebuie să vă aflați într-o anumită stare de spirit. Mentea calmă, relaxată și pașnică este mult mai deschisă, receptivă și capabilă să aducă schimbări în lumea fizică.

Este necesar să accesați starea alfa sau, mai bine zis, starea theta. Cele mai bune momente pentru a practica vizualizarea sunt dimineața, când vă treziți, și seara, înainte de culcare.

### **Pasul 4: Poziționarea în vedere**

Trebuie să vă alegeți poziția în opinia dumneavoastră.

Poți alege poziția actorului despre care am vorbit în celălalt capitol, o poziție în care participi activ la scena mentală în care te implici, ești în interiorul filmului tău. Sau, în funcție de cum preferați, puteți alege poziția de spectator în care vă vedeți din exterior, vă vedeți jucând în filmul viziunii dumneavoastră.

### **Pasul 5: Uitați de întrebarea "CUM?"**

Este util să vă concentrați asupra întrebării CE în procesul de vizualizare? și să uitați întrebarea CUM. Cum se va îndeplini dorința mea? Asta este ceea ce trebuie să elimini din mintea ta, modalitatea de îndeplinire a dorinței. Chiar nu este treaba ta să îți transformi obiectivul în realitate. Nu este treaba ta să cunoști calea și modul în care mintea subconștientă și câmpul cuantic îți vor îndeplini dorințele. Trebuie doar să vă concentrați asupra imaginii finale, asupra rezultatului final.

### **Pasul 6: Folosiți emoția în vizualizare**

Pentru ca vizualizarea ta să fie puternică și eficientă, trebuie să fie încărcată cu emoții puternice. Emoția este rampa de lansare care trimite informațiile din imaginea mentală, din dorință, direct în subconștientul tău conectat la câmpul cuantic.

Atunci când vă aflați în sesiunea de vizualizare, este bine să emiteți emoții puternice, care să fie în concordanță cu dorințele dumneavoastră. Impregnarea vizualizării cu emoție are rolul de a încărca imaginea mentală cu toată bucuria, fericirea, mulțumirea și recunoștința posibile atunci când dorința ta este gata.

Asta este ceea ce trebuie să simțiți: că dorința dvs. este gata și cum ați dori să vă simțiți în acel moment. Chiar dacă la primele sesiuni de vizionare nu veți reuși să generați emoții foarte intense, pe măsură ce exersați, veți putea produce emoții din ce în ce mai puternice.

Întrebați-vă: Cum te simți atunci când ești în vizor? Cum vă simțiți în acel moment?

Ce faci în acel moment?

Ce purtați în acel moment?

Despre ce vorbiți și cum vă comportați în acel moment?

Puteți alege dintr-o gamă largă de sentimente pozitive: bucurie, fericire, pasiune, iubire, recunoștință, apreciere etc. Pentru a vă manifesta obiectivele pe



care le doriți, aveți nevoie de imagine, de gânduri, de emoție, trebuie deja să vă simțiți obiectivele îndeplinite.

Trebuie să știi cum te simți în acele momente, trebuie să fii tu primul, să simți că ești, pentru a putea primi materializarea dorinței tale.

### **Pasul 7: Folosește-ți absolut toate simțurile**

După cum știți deja, vizualizarea nu este doar o simplă activitate de creare de imagini mentale.

Acțiunea de vizualizare implică aducerea în tehnica ta a tuturor simțurilor pe care le ai, chiar dacă acestea nu sunt foarte dezvoltate: auzul, vederea, mirosul, gustul, tactul etc. De exemplu: să presupunem că vrei să câștigi locul 1 la un campionat de tir. Mai întâi îți creezi în scris scenariul pentru a-ți materializa dorința. Iar atunci când faci sesiunea de vizualizare pentru obiectivul dorit, tot ce trebuie să faci este să te vezi pe podium, să-ți imaginezi cum te simți, cum simți cupa în mâini, cum ești aplaudat și admirat pentru rezultat, etc. . Toate simțurile folosite în vizualizarea ta nu fac decât să lase o amprentă și mai puternică în subconștientul tău.

### **Pasul 8: Starea de recunoștință**

Pe tot parcursul sesiunii de vizionare, încercați să vă exprimați sentimentul de recunoștință pentru îndeplinirea dorințelor dumneavoastră. Sentimentul de recunoștință este cel mai simplu și cel mai puternic instrument cu care vă puteți schimba frecvența energetică și în acest fel să vă aliniați, să vă armonizați, să fiți la același nivel cu frecvența energetică a dorinței pe care o vizualizați.

Folosiți recunoștința pentru că funcționează ca un magnet pentru a atrage realitatea pe care o doriți.

### **Pasul 9: Ceva mai bun**

Acest punct nu este necesar, dar îl recomand din toată inima. Chiar dacă folosești tehnica vizualizării pentru a-ți îndeplini cele mai pasionale și mărețe obiective, trebuie să fii conștient că Universul ți-a pregătit o altă cale, un alt drum, un alt răspuns pentru a ajunge acolo unde îți dorești.

Nu poți ști dinainte care este calea potrivită pentru tine, care este ușa pe care trebuie să o deschizi, o cale care îți va da satisfacție și va fi spre binele tău suprem. Nu este bine să știi dinainte cum se va împlini viziunea ta, care îți va aduce tot ceea ce îți dorești.

Pur și simplu abandonați-vă și aveți încredere în inteligența divină a câmpului cuantic, în inteligența Sinelui vostru divin și la sfârșitul fiecărei sesiuni de vizualizare, afirmă el:

***"Cer să se manifeste acest lucru (sau această viziune a vieții) sau ceva mai bun pentru mine, în mod pozitiv, în dragoste, în grație și armonie, pentru binele suprem al tuturor celor implicați."***

Aceasta este, practic, polița ta de asigurare divină, așa cum spune atât de frumos unul dintre mentorii mei. Cel mai bine este să te detașezi, să te dai la o parte și să lași Universul să lucreze prin tine și pentru tine.

## **Tehnici de depășire a anxietății de performanță și de schimbare sau reorientare a discursului mental dezadaptativ**

### ***Reducerea anxietății înainte de concurs***

Acceptați faptul că stresul și tensiunea nervoasă de dinaintea competiției sunt normale. Energia nervoasă resimțită, "valul" de adrenalină pe care îl simțiți este normal și face parte din modul natural al organismului de a se pregăti pentru situația de competiție din timpul evenimentului sportiv. Luați în considerare starea de tensiune, dar evitați să vă concentrați exclusiv asupra acestei stări. Odată ce începe concursul, această senzație se va diminua, așa cum se întâmplă adesea.

Pregătiți-vă atât din punct de vedere fizic, cât și mental. Este recomandat să ajungeți la eveniment cu suficient timp înainte de începerea competiției, pentru a nu intra într-o criză de timp, condiție care poate crește nivelul de stres. Luați-vă

un timp suficient de mare pentru a vă pregăti înainte de începerea concursului (pentru încălzire, cunoașterea traseului/spațiului de concurs, a echipamentului etc.).

Vizualizare imaginativă controlată. Înainte de startul cursei, timp de câteva minute, repetați mental, modul în care faceți totul despre dumneavoastră, corect, în timpul competiției. Respirați calm, închideți ochii și folosiți imagini mentale pentru a vizualiza modul în care vă puteți comporta în timpul competiției. Acest mod pozitiv de vizualizare poate schimba atitudinea față de competiție și față de performanța personală. În general, se recomandă ca sportivii să fie suficient de flexibili pentru a reacționa în timpul competiției sportive în funcție de cerințele de moment ale evenimentului.

### ***Reducerea anxietății în timpul competiției sportive***

*Concentrează-te pe sarcina cea mai la îndemână (cea mai urgentă de realizat). Rămâneți concentrat pe momentul prezent și evitați secvențele îndepărtate ale evenimentului sportiv sau imaginarea punctului final al competiției. Dacă observați că aveți anumite gânduri negative cu privire la performanța viitoare, concentrați-vă asupra ritmului respirației (astfel încât să ajungeți la un ritm de 10 - 12 cicluri succesive de respirație - inspirație și expirație - pe minut), vă va ajuta să vă "reveniți" automat. înapoi în prezent.*

*Zâmbiți. Dacă vă confrunțați cu gânduri negative și nu le puteți întrerupe ritmul, pur și simplu "forțați-vă" să zâmbiți, chiar și numai pentru câteva secunde. Această acțiune simplă va schimba atitudinea într-un timp foarte scurt. Și este foarte posibil ca doar această perioadă foarte scurtă să fie necesară pentru a restabili starea optimă de funcționare personală necesară pentru performanță.*

*Concurează ca și cum nu ți-ar păsa de rezultat. "Doar joacă. Distrează-te. Bucură-te de joc "... Când ești prins în capcana gândurilor negative și te aștepti la ce este mai rău, va fi imposibil să atingi vârful performanței sportive.*

*Dacă începi să concurezi ca și cum nu-ți pasă de rezultat, vei putea să te relaxezi și să te bucuri de competiție pentru ceea ce este el - un alt eveniment care are loc în viața ta. Nu este cel mai important lucru din viața ta și nici cel care te definește ca persoană, ca om.*

## **Reducerea anxietății după terminarea competiției sportive**

Evaluați etapele concursului și amintiți-vă lucrurile pe care le-ați făcut bine. Concentrați-vă asupra acțiunilor, gândurilor și comportamentelor care v-au ajutat să obțineți performanța așteptată. Aceasta este o formă de repetiție mentală a abilităților care vor fi folosite în următorul concurs.

Luați în considerare, dar apoi reduceți intensitatea aspectelor care au împiedicat performanța. Concentrându-se doar pe aspectele negative ale evoluției în timpul unei competiții sportive, niciun sportiv nu va putea să-și îmbunătățească performanțele viitoare. Scopul sportivului sau al antrenorului "de a evita greșelile" este de a menține aceste idei despre "greșeală" în prim-planul gândirii. Rezultatul acestei tendințe este o abordare defensivă a planului de acțiune, însoțită de o tensiune musculară crescută, o concentrare redusă a atenției și, în final, o încredere în sine mai slabă; prin urmare, mai multe greșeli. De aceea, se recomandă să ne concentrăm asupra momentelor în care lucrurile au mers foarte bine, când acțiunile s-au desfășurat eficient.

Planificarea antrenamentelor care să reproducă condițiile competițiilor oficiale. Echipele și cluburile sportive organizează adesea competiții amicale. Cel mai eficient antrenament se dezvoltă atunci când condițiile specifice competițiilor oficiale pot fi reproduse cât mai mult posibil.

Programele de control al anxietății implică antrenament și perseverență din partea sportivului. Asimilate corect și corespunzător, aceste tehnici de control sunt eficiente pe termen lung și contribuie la creșterea performanțelor sportive. Programele de intervenție (bazate pe controlul respirației, relaxarea musculară

progresivă, dezvoltarea abilităților de concentrare, controlul gândurilor dezadaptative, exerciții de imaginație ghidată etc.) sunt adaptate fiecărui sportiv, astfel încât să corespundă resurselor personale, ritmului de viață al persoanei care apelează la acest tip de intervenție și disciplinei sportive în care operează.

## **Sportul și performanța în sport - factori de integrare socială pentru persoanele cu dizabilități**

Prin metode și mijloace specifice, educația fizică și sportul asigură un mediu educațional accesibil, cu puternice influențe formative și educative asupra persoanelor cu dizabilități. Comisia Europeană solicită statelor membre să adapteze infrastructura pentru a permite accesul acestor persoane la terenurile de sport și, implicit, participarea lor la programe și competiții special concepute. În ultimii ani, educația fizică și sportul adaptat au apărut ca subsisteme cu obiective specifice pentru diferite tipuri de dizabilități. Structurile motrice adaptate, regulile specifice permit facilitarea exprimării acestor persoane, în funcție de propriile abilități și capacități. Pe de altă parte, în acest mod sunt posibile efecte terapeutice-compensatorii și de dezvoltare, care permit crearea unei noi imagini de sine, favorabile integrării sociale. Programele moderne de educație fizică și sport adaptat promovează educația incluzivă, prin includerea, în activitățile comune, a persoanelor cu și fără dizabilități.

## **Cele mai importante beneficii pe care activitatea fizică le oferă persoanelor cu dizabilități**

### **✓ Recuperare**

Sportul este folosit ca terapie complementară, asociată cu fizioterapia. De exemplu, sporturi precum ridicarea de greutate sau tirul cu arcul ajută la dezvoltarea musculaturii la persoanele paraplegice. Baschetul în scaun cu roțile

necesită capacitatea de a lucra în echipă și de a se coordona. Înotul este poate unul dintre cele mai utilizate sporturi în recuperarea dizabilităților fizice, flotabilitatea apei ajutând membrele afectate să se miște mai ușor.

### ✓ **Integrare socială**

Persoanele cu dizabilități au nevoi speciale și simt nevoia de independență, de apartenență la un grup și de acceptare în societate.

Sportul creează cadrul pentru stabilirea de contacte între persoane care au aceleași nevoi și probleme și ajută la stabilirea de noi prietenii. Prin interacțiunea cu alte persoane care se confruntă zilnic cu același tip de dificultăți, persoanele cu handicap pot înțelege că nu sunt singure și că pot fi înțelese, își pot împărtăși experiențele.

Adesea, persoanele cu dizabilități au o stimă de sine scăzută și sunt predispuse la depresie și izolare, dar activitatea fizică le poate reda capacitatea de a se simți valorizate.

### ✓ **Recreere**

Activitatea fizică este deconectantă, fiind o modalitate potrivită de petrecere a timpului liber. În acest sens, persoanele cu dizabilități, în funcție de natura disfuncției lor, se pot bucura fie de sporturi special create pentru ele, cum ar fi bocce (un joc care presupune atingerea unui obiectiv cu ajutorul unor bile), fie de sporturi adaptate, cum ar fi darts, baschet în scaun cu rotile, aruncarea suliței, gantere, sau chiar sporturi obișnuite, care nu s-au schimbat: tir cu arcul, bowling, înot, tenis de masă etc.

Handicapul nu trebuie văzut ca o boală sau ca o barieră în calea activității fizice, ci trebuie identificate doar tipurile de sport benefice pentru fiecare tip de handicap.

### ✓ **Sport pentru nevăzători**

Dificultatea pentru nevăzători constă în rigiditatea mișcărilor și nesiguranța gesturilor, cauzate de teama de a nu lovi obiectele din jur sau de posibilitatea de a cădea. Cu toate acestea, mulți dintre nevăzători dezvoltă un "al șaselea simț", manifestat printr-o bună orientare în spațiu, prin urmare, cele mai potrivite sporturi pentru ei sunt cele de teren, dar și cele care se desfășoară pe pistă.

Nevăzătorii pot experimenta sporturile de aruncare (de exemplu, aruncarea suliței), tirul cu arcul, săritura în lungime și în înălțime sau alergarea. De asemenea, sporturile cu mingea și chiar înotul sunt opțiuni de luat în considerare, însă acestea din urmă necesită îndrumarea și supravegherea unei alte persoane, atât din motive legate de buna desfășurare a jocului, cât și de siguranță.

### ✓ **Sport pentru surzi**

Persoanele care nu au simțul auzului au dificultăți de comunicare, ceea ce le îngreunează viața socială. Cu toate acestea, persoanele cu deficiențe de auz sunt cele care au cel mai ridicat grad de participare la activități fizice dintre toate categoriile de handicap. Acestea pot participa la majoritatea sporturilor obișnuite, dar sunt sfătuite să le evite pe cele care necesită o bună comunicare între participanți și un echilibru special. Cu toate acestea, trebuie ținut cont de faptul că dificultățile în menținerea echilibrului pot fi ameliorate prin practicarea asistată a gimnasticii, a artelor marțiale și chiar a dansului. Sugestii de sporturi adecvate: atletism, baschet, badminton, bowling, ciclism, handbal, arte marțiale, volei, tenis, polo pe apă, fotbal.

### ✓ **Sport pentru persoanele cu dizabilități locomotorii**

Formele de handicap locomotor sunt adesea asociate cu incapacitatea de a face sport, dar în realitate, există o varietate de sporturi care pot fi practicate de cei afectați. Iată câteva dintre cele mai la îndemână:

- Baschetul în scaun cu roțile - este unul dintre cele mai populare sporturi pentru persoanele cu dizabilități locomotorii, fie că este vorba de paralizie, distrofii musculare sau amputații ale membrilor inferioare. Este renumit pentru capacitatea sa de a dezvolta spiritul de echipă și pentru că favorizează coordonarea și socializarea.

- Tirul cu arcul - poate fi practicat fără probleme de persoanele în scaun cu roțile sau care au dificultăți de deplasare din cauza membrilor amputate sau paralizate.

- Tenis de masă - pentru că antrenează în primul rând brațele, tenisul de masă poate fi practicat cu ușurință de persoanele cu probleme de mobilitate.

- Înot - Este singurul sport care se adresează atât celor care suferă de distrofii și paralizii, cât și celor care au amputații. În cazul persoanelor care au membrele inferioare amputate, se pot folosi proteze speciale cu o bună flotabilitate.

În plus, pot fi practicate și sporturi care necesită condiții speciale, adoptate de obicei în competițiile paralimpice, cum ar fi: haltere, tir cu arma, volei și tenis în scaun cu roțile.

Nu trebuie pierdut din vedere faptul că oricare dintre aceste sporturi necesită un consult prealabil cu un specialist, pentru a evita incidentele de orice fel, dar și o supraveghere permanentă din partea însoțitorilor sau antrenorilor.

Ca o concluzie, putem spune că o creștere a activității fizice este recomandată în mod obișnuit celor cu dizabilități fizice, dar este necesar să se facă distincția între sportul de competiție și programele de fitness, gimnastica de recuperare și recreere activă. Sunt trecute în revistă beneficiile potențiale ale activității sportive. Câștigurile psihologice probabile includ o îmbunătățire a stării de spirit, cu o reducere a anxietății și a depresiei, o creștere a stimei de sine și sentimente de mai mare autoeficacitate.



Câștigurile sociologice includ noi experiențe, noi prietenii și o contracarare a stigmatizării. Starea de sănătate percepută este îmbunătățită, iar într-o perspectivă pe termen mai lung există un risc redus de multe boli cronice.

Se concluzionează că persoanele cu dizabilități fizice ar trebui încurajate să se angajeze în activități fizice, deși sunt necesare alte studii longitudinale la scară largă pentru a determina tipul optim de program pentru astfel de persoane.

Participarea sportivă are multe beneficii pentru sănătatea fizică și mentală a persoanelor cu handicap, inclusiv îmbunătățirea funcționalității și reducerea anxietății. În ciuda acestui fapt, o mare parte dintre persoanele cu handicap sunt inactive. Această analiză va fi prima care va sintetiza literatura de specialitate privind experiențele și beneficiile percepute pentru sănătate ale participării la sport pentru copii, adolescenți, adulți, sportivi de elită și veterani cu handicap. Investigarea acestor fenomene va permite o înțelegere a aspectelor pozitive și a beneficiilor participării la sport specifice fiecărei populații, ceea ce poate contribui la îmbunătățirea ratelor de participare și, în cele din urmă, la îmbunătățirea sănătății prin promovarea acestor beneficii.

Pentru această categorie de practicanți ai sportului există un domeniu în sport numit "sport adaptat".

Conform dicționarului, "adaptat" desemnează "ceva care a fost modificat pentru a corespunde anumitor cerințe sau pentru a fi utilizat în anumite circumstanțe, care este potrivit pentru ceva".

Sportul adaptat constituie o ramură sportivă care utilizează structuri motrice, reguli specifice, condiții materiale și organizatorice modificate și adaptate la diferite tipuri de deficiențe (nevoi speciale).

*Deficiența* - reprezintă "pierderea sau tulburarea cu caracter permanent sau temporar a unei structuri fiziologice, anatomice sau psihice; desemnează o stare patologică, funcțională, care afectează capacitatea de muncă perturbând procesul de adaptare și integrare în mediul natural și social".

*Infirmitate* - corespunde alterărilor structurale și funcționale în plan anatomic, fiziologic sau psihologic care, totuși, permit persoanelor să-și desfășoare activitățile. Anomalia dată de infirmitate apare la nivelul unui organ, al unui sistem (infirmitate intelectuală, de vorbire, vizuală, viscerală, scheletică, psihică etc.).

*Handicapul* este definit ca fiind: - "dezavantajul social al unui individ, determinat de o infirmitate și de o incapacitate, care limitează sau blochează realizarea unui rol normal al individului în societate, în funcție de vârstă, sex, factori culturali și sociali". - "reia consecințele deficienței și ale incapacității, determinând manifestări variabile în funcție de gravitatea deficienței și de exigențele mediului".

Persoanele cu nevoi speciale sunt incluse în programe de reintegrare socială ale căror obiective pot fi atinse și prin activități sportive.

Sportul adaptat este o ramură a sportului care utilizează structuri motrice, reguli specifice, condiții materiale și organizatorice modificate și adecvate cerințelor diferitelor tipuri de handicap. Obiectivele sale sunt:

- maximizarea potențialului biometric existent;
- facilitarea exprimării subiecților cu deficiențe în funcție de propriile abilități și capacități;
- obținerea de efecte terapeutice și sanogenetice (terapie corectivă, terapie recreativă, terapie sportivă, programe de sănătate);
- adaptarea activității sportive în scop recreativ (timp liber);
- crearea unei noi imagini a grupului sau a propriei persoane, a unei valorificări superioare a competențelor existente.

Organizarea sportului adaptat este diferențiată în literatura de specialitate, după cum urmează:

- Activități sportive care nu se deosebesc prin structură, reguli, condiții organizatorice și materiale - de ramurile și manifestările sportive cunoscute;

- Activități sportive care păstrează structura și regulile obișnuite, dar beneficiază de condiții materiale care compensează într-o anumită măsură deficiența concurentului (o persoană nevătătoare care participă la o competiție de bowling beneficiază de o delimitare proeminentă a culoarului de lansare a bilei);

- Activități sportive la care participă atât concurenți cu dizabilități, cât și concurenți normali, subiecții cu deficiențe beneficiind de anumite facilități regulamentare (subiecții care participă la competiții de tenis au dreptul de a returna mingea după două căderi succesive ale acesteia);

- Activități sportive la care participă concurenți cu și fără dizabilități; toți sunt supuși unei versiuni modificate a evenimentului sau sportului respectiv (concurenții de orice tip participă în scaune cu rotile la orice meci de baschet);

- Activități sportive Special Olympics la care participă exclusiv subiecți cu deficiențe de același tip și grad.

În sportul adaptat, în funcție de obiectivele care trebuie atinse, se utilizează diferite tipuri de programe: de recuperare, care includ exerciții și activități specifice pentru corectarea deficiențelor corporale și de altă natură; programe adaptate, care includ activități motrice care maximizează potențialul existent și programe de dezvoltare, în care activitățile individualizate bazate pe nevoi specifice vizează îmbunătățirea abilităților de mișcare, a condiției fizice și a integrării socio-emoționale.

De cele mai multe ori, acestea sunt aplicate în sistem, fiecare dintre ele contribuind la rezolvarea unor sarcini diferite.

Activitățile fizice adaptate se bazează pe adaptarea exercițiilor, activităților fizice la condițiile și posibilitățile individului. Se adresează atât persoanelor cu dizabilități (motorii, senzoriale, intelectuale), cât și persoanelor cu boli cronice (boli cardiovasculare, reumatism, boli respiratorii-asmatică, epilepsie, boli musculare etc.) sau altor persoane cu diferite tipuri de dizabilități.

Pentru atingerea scopului final, de creștere a calității vieții, prin activități fizice adaptate se urmărește: creșterea capacității fizice, creșterea condiției fizice,

creșterea încrederii în sine, creșterea plăcerii pentru activitatea fizică. Prin aceste activități, sportivii cu dizabilități trebuie să găsească un loc în care să fie înțeleși și respectați; adică să se simtă în siguranță în timp ce componentele motorie, senzorială și afectivă sunt stimulate/activate; comunicarea verbală și nonverbală să conducă la adaptări specifice/un sens al comunicării; să îmbunătățească abilitățile motorii și intelectuale, activități care să completeze socializarea și să reducă dependența.

## **SECȚIUNEA II**

**Tehnici de antrenament mental pentru stimularea  
performanței la sportivii cu dizabilități**

# 1. IMAGINI VIZUALE IN SPORT

## INTRODUCERE

Activitatea fizică și sportul sunt două domenii care trezesc un mare interes în societatea actuală. În ultimii ani a crescut atât participarea activă, cât și cea pasivă la sport, ceea ce a dus la o discuție științifică din ce în ce mai amplă a problemelor implicate în aceste contexte.

Practicarea sportului este din ce în ce mai răspândită chiar și în cazul unui segment de populație care, în decursul istoriei umane, nu a primit întotdeauna considerația pe care o merită. Acest segment este alcătuit din persoane cu dizabilități sau limitări fizice și mentale.

Pentru aceștia, sportul a devenit cea mai promițătoare resursă care contribuie la îmbunătățirea calității vieții lor, care este deja foarte dificil de gestionat.

Ansamblul de activități sportive practicate de persoanele cu handicap fizic, senzorial sau mental, care necesită o serie de adaptări materiale, tehnice sau logistice pentru a se desfășura în condiții de egalitate cu restul subiecților care practică aceste practici, se numește "sport adaptat". Este modalitatea sportivă în care unele reguli au fost modificate pentru a permite participarea persoanelor cu dizabilități, aceste adaptări fiind minime, evitându-se astfel pierderea esenței sportului.

Acesta include toate activitățile sportive specifice pe care le pot desfășura persoanele cu handicap, autorizate pedagogic și medical.

Orientarea sa variază de la un aspect terapeutic, sau pur și simplu recreativ, până la un nivel competițional de înaltă performanță, ca în cazul sportivilor paralimpici.

## **Psihologia sportului**

Psihologia activității fizice și a sportului este un domeniu de specializare a psihologiei care, în ultimii ani, a crescut rapid ca știință de sprijin în toate domeniile culturii fizice.

Acest domeniu al psihologiei utilizează tehnici de pregătire mentală în beneficiul motivației, al gestionării anxietății, al controlului atenției, al dezvoltării concentrării, al gestionării personalității și al încrederii în sine.

De asemenea, prin anumite strategii de grup, cum ar fi conducerea, dezvoltarea comunicării și coeziunea grupului, potențialul sportiv al sportivilor crește.

Mai mult, psihologia aplicată sportului sprijină procesele de inițiere în performanța sportivă în cadrul antrenamentelor sportive de bază, precum și gestionarea tulburărilor alimentare, a leziunilor și a dizabilităților.

Psihologia este o disciplină științifică autonomă dedicată producerii de idei, instrumente, metode și proceduri de activități care se ocupă de sfera mentală și cognitivă umană.

În prezent, profesioniștii specializați în acest sector își pot juca rolul în mai multe moduri:

- Investigarea modalităților de studiu pentru îmbunătățirea performanțelor în diferite sporturi, influența diferitelor presiuni în contextul sportiv, consecințele stresului asupra performanței și performanței sportive etc.

- Predare: încearcă să disemineze progresele disciplinei, prin cursuri, specializări, conferințe și ateliere psihoterapeutice menite să consolideze competențele și abilitățile cognitive ale sportivilor, antrenorilor, preparatorilor fizici, printre multe alte activități.

- Consultanță: cu sportivii (individual și/sau în grup), antrenorii, preparatorii fizici pentru a obține o creștere a performanței sportive și a antrenamentului. Aici se destramă mitul conform căruia psihologii sportivi lucrează cu sportivii bolnavi sau cu probleme, deoarece, așa cum am menționat

mai sus, în esență sarcina este de a colabora la elaborarea unor programe de pregătire mentală pentru sportivii care tind să-și îmbunătățească abilitățile sau aptitudinile.

Este important să recunoaștem că psihologia activității fizice și a sportului este un domeniu de specializare a psihologiei, care face parte din așa-numitele științe ale sportului.

Conform Asociației Psihologilor Americani (APA), psihologia sportului și a activității fizice este studiul științific al factorilor psihologici asociați cu participarea și performanța în sport, exerciții fizice și alte tipuri de activitate fizică. Aceasta include copiii, tinerii, adulții și persoanele în vârstă. Prin urmare, psihologia activității fizice și a sportului se ocupă de studierea aspectelor psihologice în timpul activității fizice, indiferent dacă aceasta este orientată către performanța competitivă sau către bunăstarea fizică și psihologică.

Ea are printre obiectivele sale principale:

- Să învețe cum influențează factorii psihologici performanța fizică a indivizilor.
- Să înțeleagă modul în care participarea la sport și la activitatea fizică afectează dezvoltarea personală, sănătatea și bunăstarea.
- Motivele pentru care un individ practică sau nu practică un sport.
- Efectele stresului asupra performanței sportive a unui sportiv.
- Măsura în care activitatea fizică poate fi sau nu benefică pentru persoanele anxioase sau depresive.

## **Rolul psihologului în sport**

El se ocupă de asistența acordată sportivilor, atleților, echipelor, precum și de consultanță pentru antrenori și profesori de educație fizică.

- Consilierea și asistența sunt axate pe optimizarea resurselor personale ale sportivului și pe contribuția la progresul calității managementului tactic și a comunicării.



- Se întocmesc profiluri psiho-sportiv-logice pentru a identifica variabilele mentale care trebuie promovate.
- Sunt puse în aplicare tehnici pentru a antrena abilitățile mentale: concentrare, gestionarea stresului, controlul anxietății, frică, încredere, printre alte variabile care trebuie antrenate.
- Secretul profesional este reglementat ca în practica clinică. Sub rezerva consimțământului sportivului, se face schimb de informații cu personalul tehnic pentru a optimiza intervențiile.

Psihologia sportivă caută să îmbunătățească performanța sportivilor, să le maximizeze potențialul, nu prin intermediul zonei fizice, ci prin intermediul minții, care este strâns legată de aspectul funcțional sau fizic. Justificăm astfel teoria lui Jean Piaget, care a stabilit în studiile sale că dezvoltarea mentală se referă la transformările rezultate din începuturile socializării (în acest caz prin sport) care nu afectează doar inteligența și gândirea, ci influențează viața emoțională. cu aceeași profunzime.

Este necesar să clarificăm și să precizăm că psihologia sportului nu se ocupă doar de studierea comportamentului sportivului în timpul antrenamentelor și/sau în timpul competițiilor: ea se ocupă și de studierea tuturor aspectelor care au legătură cu sportivul: antrenorul, familia, mediul, sportul etc. Toți factorii care, într-un fel sau altul, influențează sportivul.

Așadar, psihologia sportului poate fi, de asemenea, o axă de integrare și socializare care joacă un rol fundamental la persoanele cu abilități diferite.

## **Psihologul sportiv și sportul adaptat**

Figura psihologului în domeniul sportului adaptat devine relevantă într-un domeniu în care converg nevoile practicii sportive și nevoile specifice ale grupului de persoane cu dizabilități. Funcțiile pe care psihologul sportiv le îndeplinește în prestația sa profesională tradițională se reflectă și în sportul adaptat:

- În ceea ce privește evaluarea și diagnosticarea, și având în vedere caracteristicile acestei populații, un accent deosebit trebuie pus pe familii, deoarece implicarea și sprijinul acestora pentru sportivii cu dizabilități sunt de o importanță vitală în acest context.

Protecționismul familiei și independența și autonomia persoanei cu handicap sunt întotdeauna oarecum antitetice. Includerea familiei în cultura sportivă este necesară, deoarece startul în sport depinde în principal de aceasta. Mai ales rudele sunt cele care îl însoțesc pe copilul cu handicap la locul de antrenament sau de desfășurare a activităților sportive. Văzând progresele în materie de reabilitare și de incluziune socială, ele vor fi cele care vor sprijini cel mai mult educația sportivă a copilului lor.

- În ceea ce privește funcția de consiliere, trebuie să evidențiem activitatea în contact direct cu antrenorii sportivilor cu dizabilități pentru a planifica programele, adaptându-le la nevoile specifice ale acestor sportivi. Colaborarea cu antrenorii sportivilor, care cunosc foarte bine caracteristicile personale ale acestora din cauza handicapului care îi limitează, potențialul care poate fi dezvoltat, precum și metodele de comunicare adecvate în funcție de handicapul în cauză, trebuie să fie amplă și intensă.

În legătură cu tema comunicării, atât de solicitată de antrenorii psihologilor sportivi, este necesar să subliniem că în acest grup de utilizatori este un punct foarte specific în funcție de handicapul în cauză, ceea ce este evident în cazul surzilor, al celor cu care trebuie folosit limbajul semnelor (dacă este cazul) sau al handicapăților nevăzători.

Ținând cont de cele de mai sus, este vorba de o lume comunicativă diferită de cea cu care suntem obișnuiți: de exemplu, folosirea palmelor pentru a ghida săritorul în lungime, sau folosirea bețelor de cauciuc pentru a-l avertiza pe înotătorul orb să inițieze saltul sau cu persoanele cu paralizie cerebrală, deoarece în sportul de popice, specific pentru paralizia cerebrală, limbajul oral nu poate fi

folosit de către asistent, astfel încât trebuie să înveți metode alternative de comunicare cu aceste persoane.

Câteva dintre particularitățile grupului de persoane cu dizabilități care trebuie luate în considerare în practica sportivă sunt următoarele:

- Există diferențe între dizabilitățile congenitale și dizabilitățile dobândite în ceea ce privește acceptarea lor. În cazul primelor, ca în cazul paraliziei cerebrale, se acceptă handicapul și se învață să trăiască cu el încă de la naștere sau din primii ani de viață. În cazul celor dobândite în stadii mai adulte, cum ar fi leziunile măduvei spinării în urma unui accident de mașină, nevoia de acceptare duce la situații noi, care nu au fost învățate anterior.

- Intervenția trebuie să ia în considerare aptitudinea sportivului pentru sportul practicat, precum și să aplice acele tehnici și strategii psihologice adecvate pentru sportivii cu dizabilități. Un exemplu al nevoii de adaptare a strategiilor psihologice se vede clar în cazul relaxării. Persoanele cu dizabilități, cum ar fi paralizia cerebrală, printre altele, au limitări sau absențe în controlul mușchilor lor, astfel încât tehnicile obișnuite de relaxare musculară nu sunt adecvate sau trebuie adaptate.

O altă strategie fundamentală în lumea psihologiei sportive, cum ar fi vizualizarea, necesită o întreagă lume de adaptări pentru nevăzători sau persoane cu deficiențe de vedere, precum și pentru surzi sau persoane cu deficiențe de auz.

Avantajele și beneficiile pe care exercitarea unei activități sportive le aduce, pe lângă menținerea unei stări optime de sănătate, așa cum este pentru oricine, persoanelor cu dizabilități, în special, sunt de asemenea evidente: sportul adaptat îmbunătățește și întărește acele domenii în care persoana cu dizabilități este eficientă, situându-se astfel în antiteză clară cu narațiunea stigmatizantă larg răspândită care subliniază aspectele deficitare ale handicapului.

- Practicarea sportului adaptat are repercusiuni asupra stimei de sine a sportivilor cu handicap. Persoana cu handicap trebuie să se confrunte în permanență în viața de zi cu zi cu referințe care subliniază faptul că are o diferență

față de ceilalți, ceea ce o limitează și o discriminează față de grupul celor din jur. Faptul de a te vedea în permanență ca o victimă a handicapului tău poate afecta foarte mult stima de sine. În sportul adaptat, persoana respectivă găsește o activitate în care, datorită adaptărilor realizate în exercitarea acestui sport, poate atinge excelența în execuția sa, așa cum se întâmplă cu restul societății. Găsirea unui domeniu în care ești eficient și competent crește stima de sine, cu consecințe pozitive pentru restul vieții.

- Învățarea abilităților dobândite în cadrul practicii sportive adaptate se generalizează în alte contexte. Putem diferenția învățarea la nivel fizic și senzorial. În ceea ce privește primul, vom găsi cazul unui înotător cu un membru amputat care necesită o învățare compensatorie de la restul membrelor pentru executarea tehnicii de tackling. Suporturile pe care trebuie să învețe să le execute pentru a compensa contribuția membrului lipsă și a obține astfel o performanță perfectă, al cărui rezultat să fie egal cu cel al unei persoane fără handicap, constituie un obiectiv care poate fi extrapolat la viața de zi cu zi.

Pe de altă parte, avem învățarea socială; semnalăm ca exemplu cazul unei persoane nevăzătoare care practică Goalball, un sport de grup în care dobândește abilități sociale și de comunicare, cum ar fi munca în echipă sau necesitatea ca grupul să atingă un obiectiv.

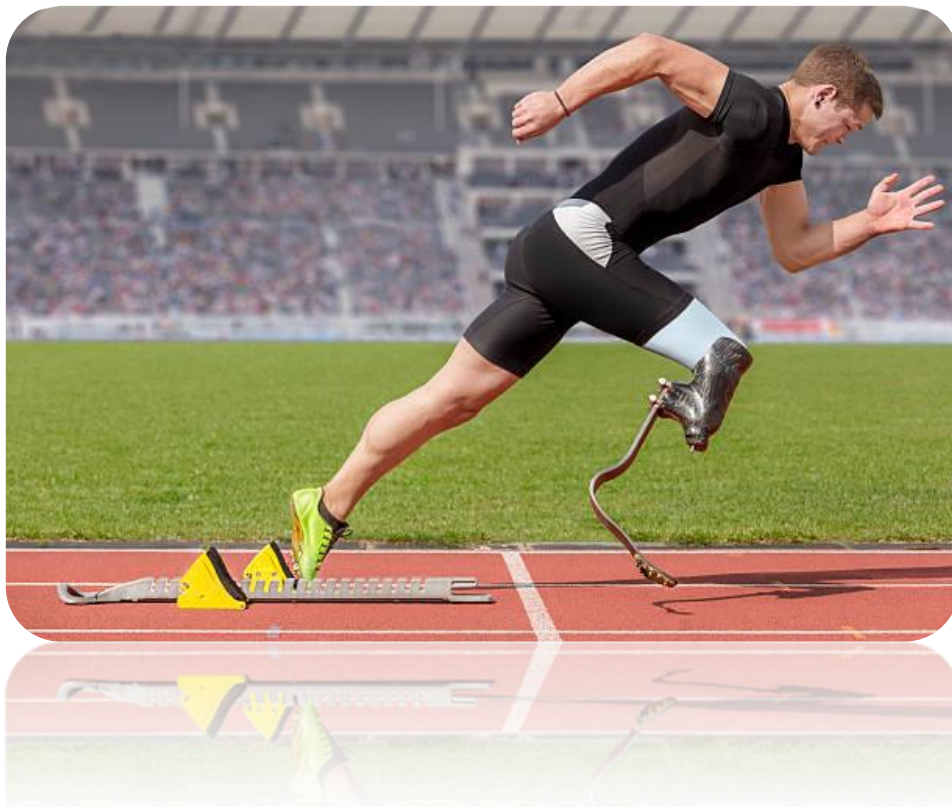
Un alt exemplu ar putea fi socializarea pe care persoanele cu sindrom Down o dobândesc prin activități recreative care se pot realiza prin adaptarea anumitor sporturi precum atletismul, înotul, ...

- Persoana cu dizabilități se confruntă în prezent nu numai cu bariere arhitecturale, ci și cu bariere sociale pe care sportul poate contribui la eliminarea lor. Printre acestea, trebuie evidențiată ocuparea timpului liber, iar practica sportivă adaptată capătă aici o relevanță deosebită. Atunci când această practică se desfășoară la nivel competițional, ea include programe de antrenament, concentrare sportivă și competiție.

- În familie, sportul creează o paranteză în asumarea sarcinilor legate de îngrijirea directă a persoanei cu handicap, lucru pe care familiile îl solicită adesea, întrucât protecționismul familial la care ne-am referit anterior are două direcții, spre persoana cu handicap și spre supraîncărcarea responsabilităților familiale, fizice și psihologice.

Funcțiile pe care psihologul sportiv le are în domeniul sportului adaptat implică diverse figuri de referință în acest context: sportivul cu dizabilități, antrenorii și tehnicienii sportivi specializați în sportul adaptat, familia, managerii și conducătorii de asociații sau cluburi sportive, asistenții și îndrumătorii sportivi.

Cu toate acestea, trebuie să ne referim la cerința de specializare a psihologului sportiv care dorește să lucreze cu persoane cu dizabilități, datorită nevoilor și complexității acestui grup. Una dintre potențialele greșeli pe care psihologii sportivi le pot face în practica lor profesională este generalizarea activității lor către domeniul clinic, lucru care este și mai frecvent în cazul grupului de sportivi cu dizabilități, datorită nevoilor specifice ale acestei populații.



## **2. TEHNICI MOTIVAȚIONALE**

### **Profilul tehnicilor de intervenție psihologică pentru sportivii cu dizabilități**

Pentru a realiza tehnicile de intervenție psihologică este important să se țină cont de mai mulți indicatori, care răspund particularităților individuale ale sportivilor.

- Comportamentul sportivului înainte de solicitarea de sprijin psihologic: este corelat cu presiunile sau solicitările (interne și externe) pe care le primește sportivul.
- Capacitatea sportivului: capacitatea sportivului de a satisface nevoile interne și externe.
- Controlul sarcinii: capacitatea de a ajusta stimularea la care este expus, menținând activarea la un nivel optim într-o gamă largă de condiții de stimulare.
- Stilul de adaptare: evaluări și comportamente care se presupune că reduc tulburarea și tensiunile care o însoțesc.

Profilul tehnic va consta în două grupe fundamentale de tehnici, cele de autocontrol corporal și cele de antrenament cognitiv.

#### **Grupa # 1: Tehnici de autocondiționare corporală.**

Tehnicile bazate pe autocontrolul corpului îl ajută pe sportiv să se controleze în fața diferitelor experiențe în schimbul său cu mediul înconjurător, cu alte persoane și cu el însuși. Acest grup de tehnici va fi împărțit în trei subgrupuri de aplicații, care permit o mai bună pregătire a sportivilor.

Acestea sunt formate după cum urmează:

- Tehnici psihofiziologice.

- Tehnici specializate de control mental.
- Tehnici de condiționare și control corporal.

Mai jos vom explica fiecare dintre ele și aspectele de care trebuie să se țină cont pentru aplicarea lor.

### **Tehnici psihofiziologice**

Acest subgrup va consta în exerciții de respirație și relaxare, care sunt tehnici care acționează asupra stării psihice a subiectului provocând modificări în funcționarea biologică a persoanei.

Procedeul constă în activarea funcției fiziologice a sistemelor organice pentru a crește nivelul energetic al organismului și a dezvolta capacitatea de a controla conștient stările fiecăruia dintre sisteme, asigurând, la rândul său, controlul mobilizării energiilor biologice în scopurile conștiente ale activității.

Aceste tehnici determină, ca efect somatopsihic, modificări ale stărilor emoționale generale, crescând sau scăzând excitabilitatea sistemului nervos central, reactivitatea sa expresivă și timpul de reacție.

Tehnicile psihofiziologice vor fi utilizate ca o completare a tehnicilor specializate în controlul minții și în condiționarea corpului.

### **Tehnici specializate de control al minții**

Vizualizarea mentală și experiența sportivilor joacă un rol important în exercițiile de concentrare și meditație. Experiența care se dobândește datorită practicii și observării a ceea ce a fost experimentat în timpul exercițiilor de concentrare și meditație odată cu practica sportivii o încorporează în personalitatea lor. Sportivul, prin concentrare și vizualizare, trebuie să simtă și să experimenteze senzațiile care derivă din exercițiu. Acestea sunt vitale pentru a obține o relaxare profundă și generalizată.

## **Tehnici de condiționare și control al corpului**

Exercițiile care alcătuiesc acest grup vor avea o strânsă legătură cu capacitatea de bază a ființei umane, mișcarea musculară. Ele se vor caracteriza prin stimularea flexibilității, a echilibrului corporal, a compensării corporale și a stimulării proprioceptive.

Flexibilitatea pentru exercițiile fizice este considerată o capacitate care constituie o condiție elementară pentru realizarea corectă a oricărei mișcări a corpului uman, deoarece funcția sa de bază este aceea de a conferi amplitudine maximă sistemului articular.

Fiecare exercițiu propus va exercita o influență directă asupra coloanei vertebrale, organ articular care joacă un rol important în bi-pedalarea umană, care, la rândul ei, este rezultatul echilibrului realizat datorită acțiunilor musculare, asupra organizării schelet-articulare, subordonată relațiilor informațional-executive ale sistemului nervos. Aferențele proprioceptive fac parte din informațiile sistemului nervos care corespund cunoașterii stării funcționale a mușchilor: informațiile vestibulare, vizuale, auditive sunt legate de comportamentul spațial și de controlul acestuia. Ținând cont de faptul că curburile vertebrale sunt rezultate mecanice ale compensării antigravitaționale și consecințe directe ale muncii musculare în procesul de verticalizare a corpului uman, considerăm oportun ca exercițiile corporale pe care intenționăm să le aplicăm handicapaților să meargă în primul rând spre întărirea coloanei vertebrale și în al doilea rând, să lucreze cu centrele de greutate pentru a stimula senzațiile de echilibru în corp, ținând cont întotdeauna de condițiile individuale ale sportivilor (caracteristicile traumatiche).

Stimularea proprioceptivă, ca parte a acestui complex de exerciții, are ca scop facilitarea declanșării mecanismelor neuromusculare stimulate de proprioceptori. Acest reflex proprioceptiv este fundamental la acești sportivi, deoarece acționează ca un element de autoreglare sau de compensare, permițând



activarea proceselor adaptative ale organismului, care devin apoi experiențe psihologice ce vor avea un efect direct asupra imaginii de sine a organismului și asupra îmbunătățirii performanțelor sportive.

Având în vedere acest suport conceptual, a fost creat un întreg sistem de exerciții, organizat în tipare de mișcare cât mai apropiate de cele naturale și de cele efectuate în viața de zi cu zi, și care trebuie să fie aplicate și în funcție de nevoile sau posibilitățile fiecărui sportiv.

Aceste scheme vă permit să:

- Consolidarea lanțurilor musculare, în special a lanțurilor paravertebrale.
- A face articulațiile mai flexibile.
- Stimularea funcționării sistemului nervos.

## **Grupul # 2: Tehnici cognitive**

Scopul principal al tehnicilor cognitive în cazul sportivilor cu dizabilități este de a identifica cognițiile disfuncționale ale fiecărui sportiv, înlocuindu-le cu altele mai adaptative.

Tehnicile care corespund grupului # 2 sunt menționate mai jos:

- Intenția paradoxală.
- Oprirea gândirii.
- Restructurarea cognitivă.
- Antrenarea în imaginație.
- Relaxarea ochilor.
- Intenție paradoxală.
- Desensibilizare sistematică.

**Intenție paradoxală:** Intenția paradoxală este o tehnică cognitivă concepută pentru a perturba preocupările prezentate de sportivi. Pentru a realiza

acest lucru, subiectul este instruit să încerce să rămână concentrat asupra gândurilor sale cât mai mult timp posibil, creând astfel întreruperi bruște atunci când apar gânduri negative și însoțindu-le spre reflecții mai pozitive.

**Oprirea gândirii:** Oprirea gândirii este o tehnică indicată atunci când problema comportamentală se află la nivelul gândirii și este indicată atunci când gândurile și imaginile sunt trăite neplăcut și conduc la stări emoționale nedorite. Tehnica are ca scop eliminarea apariției gândurilor distructive care pot fi sursa îngrijorărilor și anxietăților.

**Restructurarea cognitivă:** restructurarea cognitivă are ca scop identificarea și înlocuirea convingerilor iraționale care stau la baza comportamentului dezadaptativ cu altele mai raționale și constructive.

Pașii care trebuie urmați în aplicarea acestei tehnici sunt descriși mai jos:

1. Prima sarcină este de a identifica cognițiile disfuncționale care interferează cu gândurile sportivilor. Sarcina specialistului în această primă fază este de a-l învăța pe sportiv să obțină stări adecvate de gânduri, credințe și așteptări.
2. În al doilea rând, odată ce au fost identificate cognițiile disfuncționale, următorul pas este de a explora și de a pune la îndoială validitatea acestora.
3. Ultima sarcină ne permite să ajungem în cele din urmă la formularea unor gânduri mai adaptative care să favorizeze optimizarea gândirii la sportivi. Pentru a realiza acest lucru, se recomandă utilizarea tehnicilor de reinterpretare și reevaluare a ipotezelor conflictuale.

**Antrenarea imaginației:** Procedura constă în a-i învăța pe sportivi să evoce în mod imaginativ o scenă sau o situație. Aceste imagini pot fi, de asemenea, asociate cu afișarea anumitor cuvinte sau fraze cu conținut relaxant. De exemplu, cu ajutorul imaginației, se poate crea o cameră cu fața la mare în care sunetul valurilor provoacă o senzație plăcută și relaxantă.

**Relaxare oculară:** constă în a învăța sportivul să relaxeze regiunea oculară, folosind aceleași proceduri ca și exercițiile de antrenament autogen.

"Pleoapele mele sunt grele", "Simt căldură în regiunea oculară", "Respirația mea este calmă și relaxantă", "Respirația mea aduce suficient aer în regiunea oculară".

**Desensibilizarea sistematică:** ideea de bază din spatele tehnicii este că un răspuns anxios la un stimul care provoacă frică, îngrijorare sau incertitudine poate fi eliminat sau slăbit prin generarea unui răspuns de contra-anxietate. Pentru executarea sa, tehnica implică patru pași. Este important, înainte de a utiliza această tehnică, să se realizeze un interviu cu fiecare sportiv pentru a înțelege situațiile experiențiale ale acestuia:

1. Relaxarea.
2. Construirea ierarhiilor.
3. Evaluare și practică în imaginație.

Ulterior, sunt dezvoltate câteva teme specifice psihologiei activității fizice și sportului, care sunt folosite de psihologii sportivi sau de antrenorii psihici.

"Antrenamentul mental" este din ce în ce mai important în domeniul sportului, în munca psihologică sau mentală cu sportivii. Mai ales atunci când ne dedicăm pregătirii sportivilor care vizează înalta performanță, munca profesională nu se poate concepe fără a lua în considerare această variabilă importantă. În țările dezvoltate, factorul psihologic nu se mai discută și este pe deplin integrat în munca multidisciplinară de care beneficiază sportivul în timpul pregătirii și antrenamentului său. În unele ocazii, această muncă este efectuată chiar de către antrenori (pregătiți să o facă), iar în alte ocazii, psihologul (specializat în sport), este cel care are sarcina de a dirija și de a susține sprijinul psihologic.

Pornind de la această premisă, este necesar să cunoaștem câteva dintre domeniile de interes specific care alcătuiesc activitatea de intervenție și dezvoltare a psihologiei activității fizice și sportive.

Printre stimulatorii capacităților psihice și emoționale pe care trebuie să le aibă orice sportiv se numără:

- *Concentrarea*: este esențială pentru a ajunge la cel mai înalt nivel pentru care fiecare este antrenat. Elementul principal al concentrării este capacitatea de a-și concentra atenția asupra sarcinii în curs, fără a fi distras de stimuli interni și/sau externi.

- *Atenția*: intim legată de concentrare, diferitele nevoi sportive necesită nevoi de atenție diferite, acestea pot fi înguste, largi, interne sau externe în funcție de situație.

- *Motivația*: axă fundamentală a vieții în general și a sportului și a sportivilor în special. Motivația ca proces, motivația care permite sportivului să participe la sportul său orientat în mod corespunzător spre obiective și scopuri specifice și definite.

- *Încrederea în sine*: este credința sau gradul de certitudine pe care indivizii îl au cu privire la capacitatea lor de a avea succes în sport, este credința că un comportament dorit poate fi realizat în mod satisfăcător, motiv pentru care este extrem de important să se lucreze asupra acestei variabile.

- *Comunicarea*: o altă abilitate extrem de importantă în viață și cu atât mai mult în sport. Comunicarea este esențială atunci când se lucrează cu sportivii, nu doar pentru ei, ci și pentru a optimiza activitatea antrenorului și a celorlalți membri ai staff-ului tehnic.

Unele dintre instrumentele care sunt folosite, antrenate și generate în sportiv pentru autocunoaștere și autocontrol sunt:

- *Cunoașterea de sine*: în timp, sportivul trebuie să se cunoască pe sine în detaliu pentru a ști cum să reacționeze la anumite situații sau emoții care îl copleșesc. Practic, este necesar să își cunoască reacțiile, influența mediului asupra

sa, modul în care reacționează corpul său, printre altele, pentru a putea utiliza corect un instrument de autocontrol.

- *Relaxarea*: relaxarea poate ajuta la eliminarea tensiunilor locale, poate facilita recuperarea atunci când există puțin timp de odihnă, poate ajuta la evitarea tensiunii musculare excesive, poate ajuta la inițierea somnului și la reducerea insomniei care poate fi frecventă înainte de cursă și după performanță.

- *Vizualizarea*: este o tehnică care programează mintea pentru o sarcină, necesită o practică sistematică pentru a fi eficientă. Implică toate simțurile, chiar dacă "a vedea cu ochii minții" este mai frecvent, în sport toate simțurile sunt importante.

În acest fel se lucrează asupra abilităților mentale de bază, cum ar fi motivația, încrederea în sine, stima de sine, percepția de sine, care colaborează la stabilirea obiectivelor, autodisciplina în antrenament, atitudinea și gândirea pozitivă și la stabilirea strategiilor generale de performanță.

## **Motivatia**

Motivația este un element cheie pentru obținerea angajamentului și constanței în sport, deoarece este cel mai important și imediat determinant al comportamentului uman, "deoarece îl activează, îi dă energie și îl reglează" , motivația este, așadar, un mecanism psihologic care guvernează direcția, intensitatea și persistența comportamentului.

Unii autori își încadrează teoriile motivaționale în perspectiva obiectivelor de succes și de recunoaștere a abilităților obținute.

Motivația este necesară pentru orice activitate psihică; ea presupune existența unei nevoi nesatisfăcute și este trăită ca o preocupare sau o tensiune care dispare numai atunci când obiectul dorit, fie el real sau ideal, este atins. Motivația unui comportament se poate datora atât impulsurilor și nevoilor persoanei, cât și stimulilor veniți din lumea exterioară.

În sport, putem stabili că există două tipuri de motivație: una **externă** și alta **internă**. Prima va avea de-a face cu recunoașterea prin intermediul publicului, premiul (poate fi vorba de bani în cazul sportivilor profesioniști), faima etc. Cea de-a doua răspunde propriilor așteptări, pe care fiecare ființă umană le poartă cu ea: obiective, scopuri, dorința de succes, dorința de competiție și afirmare etc.

## **Aspecte psihologice care influențează motivația și performanța sportivă.**

### **Mecanisme de apărare**

Acestea sunt, în principal, mecanisme inconștiente pe care indivizii le folosesc pentru a se apăra de emoții sau gânduri care, dacă ar apărea în conștiință, ar duce la anxietate, stres, sentimente depresive sau o rană în stima de sine.

Mecanismele de apărare fac parte integrantă din funcționarea psihică a fiecărui individ și sunt considerate patologice doar atunci când sunt abuzate sau când sunt prea rigide.

### **Mecanismele primare de apărare:**

- Disociere
- Identificarea proiectivă
- Introiecție
- Negarea
- Proiecție

### **Mecanisme secundare de apărare**

- Suprimare
- Retragerea
- Formarea reacției
- Idealizarea
- Identificarea
- Intelectualizarea

- Reprimarea
- Regresie
- Scindare
- Sublimare
- Izolare

### **Motivație și obiectiv**

Referindu-se la conceptul de motivație, antrenorul se întreabă: cum să-i faci pe sportivi să vrea să facă ceva. Ce îi poate împinge să se angajeze?

Prima întrebare se referă la motorul sau forța care direcționează acțiunea, în timp ce a doua echivalează cu un obiectiv, ceva ce sportivul vrea să atingă.

Prin urmare, motivația prezintă două fețe:

1. Impulsul care se referă la componentele energetice ale motivației: cum se activează un atlet? Cât de mult efort este necesar pentru a atinge un obiectiv? Cum este afectată performanța sa dacă nivelul de activare este mai mare decât cel adecvat pentru o anumită practică sportivă?

2. Nevoile, legate de componentele direcționale ale motivației, cu obiectivele sportivilor. Pentru a le înțelege, antrenorul trebuie să cunoască nevoile individuale ale fiecărui sportiv, în funcție de obiectivele și reperele fiecăruia.

Conform teoriei lui Maslow, fiecare persoană, fiecare sportiv, în acest caz, își satisface nevoile în funcție de propriul sistem de priorități. Odată ce nevoile fiziologice sunt satisfăcute, sunt satisfăcute cele de securitate, dragoste și afecțiune, stimă de sine și, în cele din urmă, împlinirea de sine. Ordinea stabilită de Maslow nu este absolută și permite schimbarea ordinii de priorități în funcție de circumstanțe.

Pentru antrenor, procesul motivațional devine un câmp de investigație a motivațiilor (impuls și nevoie) ale fiecăruia dintre sportivii săi. Nu numai că trebuie să își fi analizat în prealabil propria motivație în ceea ce privește activitatea de antrenorat pe care o desfășoară, dar trebuie să analizeze și componenta motivațională a fiecărui sportiv, deoarece, dacă obiectivele celor doi

nu coincid, performanța în antrenamente și competiții nu va fi optimă. De aici importanța ca antrenorul să descopere la fiecare sportiv nivelul său de impuls și de direcție pentru a adapta cât mai mult antrenamentul.

Un sportiv cu un nivel scăzut de motivație sau de activare pentru sportul său va trebui să lucreze pentru a-l crește în timpul antrenamentelor și competițiilor. Iar antrenorul este cel care trebuie să îl ghideze în acea direcție specifică pentru a-i crește activarea.

Un atlet cu un obiectiv sportiv nerealist este puțin probabil să îl atingă și va fi mai probabil să fie frustrat și să nu reacționeze constructiv la înfrângere. Antrenorul va trebui să regândească împreună cu el obiectivul nepotrivit, dar, pentru aceasta, va fi necesar ca el să îl fi identificat mai întâi.

În mod schematic, motivația influențează performanța sportivă pe baza celor doi factori menționați mai sus, impulsul și nevoia.

**MOTIVAȚIA** devine astfel un răspuns orientat spre satisfacerea unei nevoi, fie ea un obiectiv și/sau un control energetic. La tinerii practicanți, cele două nevoi cele mai importante pe care aceștia încearcă să le satisfacă și pentru care sunt motivați să facă sport se reduc la două idei: să se distreze (să trăiască situații incitante) și să se simtă importanți în timp ce joacă, ceea ce implică faptul că trebuie să fie competenți în acest sector.

După cum putem observa, ambele aspecte, energia și nevoile, sunt legate de motivația pe care o simt tinerii atunci când fac sport. De asemenea, printre motivele pentru care apare situația inversă, abandonul activității sportive, apar cei doi factori care definesc motivația: lipsa plăcerii, inadecvarea atât în stimularea energetică (fie pentru exces, frustrare, frică..., fie din plictiseală), cât și în direcția propusă (obiective greșite, lipsa de sprijin din partea membrilor familiei, antrenorilor).

Să analizăm acum teoriile pe care se bazează motivația și cele mai eficiente modalități de motivare în sport.



## Percepții personale

În ceea ce privește motivația și realizarea obiectivelor sportive, mai multe abordări teoretice sunt reflectate pe scară largă în dezvoltarea sportului.

Există două stiluri de bază:

- Orientarea către dominația sportivă: sportivul atribuie succesul sau înfrângerea sa lipsei de efort, astfel încât crede că, cu mai mult sau mai puțin antrenament, va putea obține rezultate mai bune decât cele actuale.
- Orientarea "fără apărare": sportivul își atribuie înfrângerea incapacității sale de a arăta abilități sportive mai bune. El își dă seama că, oricât de mult s-ar strădui, nu va reuși să se descurce mai bine. Succesele sale sunt atribuite ușurinței sarcinii, nu capacității de a o rezolva. El combină incapacitatea sa de a-și îmbunătăți abilitățile sportive cu rezultatul sportiv, fenomen cunoscut sub numele de "neputință învățată".

Activitatea comună a psihologului sportiv și a antrenorului (orientată spre sportiv) vizează 4 puncte principale:

1. Cunoașterea stilurilor de coping față de rezultatele pe care le obțin sportivii
2. Consolidarea stilului "locus" la sportivi
3. Schimbarea puterilor de "indiferență" manifestate de sportivi: 4. Evaluarea obiectivă a rezultatelor. Valorificarea efortului și întărirea acestuia
4. Legarea efortului de realizări prin planificarea sportivă graduală, pe măsură ce se obțin succese legate de efort.

O altă dimensiune conceptuală legată de percepțiile și motivațiile personale este LOCUL DE CONTROL, convingerea că fiecare sportiv are legături între succese și eșecuri și comportamentul sau conduita sa sportivă.

Aceasta are o natură duală:

1. Locus of control intern: sportivul crede că există o relație directă între ceea ce a făcut (situația sa sportivă) și rezultatul pe care l-a obținut.

2. Locus de control extern: sportivul crede că NU există o relație directă între ceea ce a făcut (situația sa sportivă) și rezultatul pe care l-a obținut.

În general, sportivul cu un locus de control intern este mai productiv, deoarece are sentimentul că deține controlul asupra situației sale sportive și posibilitatea de a o modifica în timpul competiției pentru a obține rezultate mai bune. Dacă tipul de locus of control și dimensiunea de stabilitate sunt corelate, atribuțiile pe care le poate face sportivul și rezultatele sale sportive sunt următoarele:

### **LOCUL DE CONTROL**

- STABIL
- INTERNĂ
- EXTERNĂ
- INSTABIL
- CAPACITATE (DOMENIU)
- DIFICULTATEA SARCINII
- EFORTUL
- FORȚA

Abilitatea și efortul se află sub controlul sportivului, în timp ce norocul și dificultatea sarcinii sunt controlate din exterior de către sportiv. La rândul lor, îndemânarea sportivului și nivelul de dificultate al probei sunt factori destul de stabili, nu se schimbă prea mult. În schimb, norocul și oboseala sunt mai instabile. De asemenea, sportivul își poate prezice răspunsurile emoționale în funcție de succesele sau eșecurile anterioare într-o anumită situație care i se prezintă. Unii antrenori cunosc atribuirea (autoevaluarea perceptivă) pe care orice sportiv o va face după ce a experimentat un succes sau un eșec într-o anumită competiție. Sportivul mediu, atunci când are succes, îl atribuie adesea capacității și efortului său (factori interni). Cu toate acestea, dacă ceea ce experimentează este un eșec, probabil că îl va atribui unor factori externi, și anume norocul sau dificultatea

provocării. Sportivul cu puține succese sportive nu își atribuie succesele unui factor anume, dar eșecul său este întotdeauna atribuit unei lipse sau unui defect al propriei abilități sportive. În cele din urmă, sportivul care obține o recunoaștere înaltă atribuie succesul său atât capacității sale, cât și efortului depus, în timp ce eșecul sau înfrângerea o atribuie lipsei de angajament.

În cadrul percepțiilor personale ale performanței și motivației, regăsim AUTOEFICIENȚA, strâns legată de încrederea în sine a sportivului. Acest concept se referă la convingerea sportivului că tot ceea ce are nevoie pentru a avea o performanță optimă poate realiza, adică convingerea internă că poate produce un rezultat pozitiv.

### **Anxietate**

Este o stare emoțională negativă care include sentimente de nervozitate, îngrijorare și teamă, legate de activarea sau excitarea organismului. Prin urmare, anxietatea are o componentă de gândire, numită anxietate cognitivă și o componentă de anxietate somatică, care constituie gradul de activare fizică percepută.

Există o serie de elemente atât personale, cât și situaționale legate de apariția anxietății anticipative în competiții, care sunt legate de aspecte și caracteristici specifice fiecărui sport, de nivelul de personalitate al sportivului (luat ca o abordare cognitiv-afectivă) și de unele aspecte pe care le provin din mediul extern.

Nu există doar elemente personale legate de apariția anxietății în mediile de succes (cum ar fi anxietatea trăsătură, autoeficacitatea, obiectivele de succes, așteptările anterioare, vârsta, experiența, nivelul de îndemânare și sexul), ci există și diferite situații care determină nivelurile de anxietate înaintea unei competiții sportive, cum ar fi tipul de sport și complexitatea sarcinii

## **Atenție și concentrare**

Controlul atenției ar trebui să fie unul dintre obiectivele care trebuie luate în considerare în orice program de pregătire psihologică și o abilitate pe care atât sportivii, cât și antrenorii ar trebui să o perfecționeze.

Atenția ar putea fi definită ca fiind interacțiunea cu mediul în care subiectul intră în contact cu stimulii relevanți ai situației (încercând să înlăture stimulii irelevanți), în momentul prezent (cu excepția cazului în care situația cere să interacționeze cu trecutul sau viitorul, retrospectiv sau prospectiv).

Atenția este, adică, un proces psihologic care permite individului să stabilească contactul cu cei mai relevanți stimuli ai situației în momentul prezent, omițând sau eliminând alți distractori care nu sunt utili sau necesari.

Atunci când sportivul execută o sarcină care necesită utilizarea atenției, el este influențat de trei tipuri de factori: cei de natură personală (aptitudini, interese, obiective), cei specifici activității și factorii de mediu, precum și factorii care determină nivelul de activare (excitare).

Atenția trebuie să se concentreze asupra unor elemente concrete ale prezentului, elemente selectate pentru excelența și utilitatea lor după ce au fost ignorate altele.

În mod similar, este necesar și important să definim concentrarea: concentrarea este menținerea condițiilor de atenție pentru un timp mai mult sau mai puțin îndelungat, după cum o cere situația cu care ne confruntăm.

Iar dacă dorim să aprofundăm o anumită modalitate sportivă, ne putem referi la Liliana Del Monte (2000) care, în studiul său cu 114 judoka cubanezi, stabilește că concentrarea are de-a face cu dezvoltarea primei faze a proceselor psihomotorii ale oricărei acțiuni tactice. (percepția și analiza situației de meci), fază care influențează semnificativ celelalte faze ale acțiunii tactice (soluționarea mentală a sarcinii tactice speciale și soluționarea motrică a sarcinii tactice).

## **Personalitate și încredere în sine**

Personalitatea poate fi definită prin raportare la nivelul inconștientului, la conflictele și la diversele anxietăți opuse la nivel conștient și cognitiv: o caracteristică specifică a omului, care reiese din individualitatea sa în relație directă cu mediul cu care interacționează activ. În ceea ce privește sportul, însă, pe baza structurii de personalitate, vor fi alese anumite sporturi și nu altele, nivelul de competitivitate va fi determinat de aspecte ale acestei structuri și de factori externi care o stimulează pozitiv.

Personalitatea este o construcție științifică dezvoltată de psihologie pentru a înțelege modul particular de a fi și de a face care este tipic unei persoane. Ea constă în caracteristicile și comportamentele tipice ale unei anumite ființe umane. Ea conferă individualitate fiecărei persoane: caracterizează individul care se naște, pe măsură ce copilul crește, se maturizează și reacționează la numeroșii stimuli din mediul înconjurător. Personalitatea este un produs al interacțiunii individului cu mediul său social.

Freud o consideră ca fiind "integrarea id-ului, a ego-ului și a superego-ului"; Adler o înțelege ca fiind "sensul însuși al vieții unui individ, modalitățile sale caracteristice de a rezolva problemele și de a atinge obiectivele pe care și le-a propus", iar Freeman a definit personalitatea ca fiind "individualitatea care apare din interacțiunea dintre un organism psihobiologic și lumea în care se dezvoltă și trăiește".

Practicarea sportului nu schimbă personalitatea, ci, în general, accentuează unele trăsături care aparțin deja individului sau care sunt conturate la începutul activității sportive.

Este în perioada copilărie-adolescență când antrenorii, care reprezintă figuri de autoritate foarte importante, care au o mare participare la fazele de formare a personalității, au o mare influență.

## **Conceptualizarea încrederii în sine.**

Sportivii și antrenorii sunt de acord că încrederea este esențială pentru a concura într-un sport. Unii sportivi cred că încrederea constă în a crede că pot câștiga, dar uneori acest lucru nu este suficient.

Cheia încrederii în sine constă în așteptările realiste pe care le are sportivul, în cunoașterea abilităților și limitelor sale reale. Prin urmare, încrederea în sine este definită ca fiind convingerea internă de a fi capabil să facă ceva, pe baza adecvării capacităților proprii pentru a realiza cu succes acel lucru.

În mod similar cu procesul de activare, încrederea în sine este legată de nivelul de performanță după cum urmează: creșterea încrederii și a performanței se produce în paralel până când se ajunge la un punct sau la o perioadă după care încrederea excesivă în sine determină o scădere a performanței sportive. În ceea ce privește aceasta din urmă, este un exemplu a ceea ce se întâmplă de obicei atunci când o echipă sau un jucător "numărul unu" se confruntă cu o echipă sau un jucător mult inferior.

Încrederea în sine este de așa natură încât, din acest motiv, el nu este nici concentrat asupra jocului, nici interesat să se pregătească și nici să își valorifice la maximum toate abilitățile, ceea ce înseamnă că performanța sa tinde în general să scadă și poate chiar să afecteze scorul final.

Se întâmplă și invers, atunci când adversarul este mult superior: jucătorul "inferior" simte că îi este atât de greu să se conecteze cu încredere în posibilitățile sale încât, în general, ajunge să performeze la un nivel foarte scăzut, chiar mai jos decât ceea ce s-ar putea aștepta de la el. Oricum ar fi, propunerea unor obiective adecvate este ceea ce ar menține nivelul de încredere în starea optimă.

Caracteristicile celor trei tipuri de încredere în sine întâlnite la sportiv și la antrenor sunt:

**a. Fără încredere în sine:**

- are convingerea fermă că, indiferent cât de mult se antrenează, va continua să sufere.
- se teme atât de mult de eșec încât refuză să participe sau acționează fără convingere.
- manifestă un nivel ridicat de anxietate și își pierde rapid concentrarea.
- are tendința de a abandona sportul (în cazul tinerilor sportivi).

**b. Nivelul optim de încredere în sine**

- jucați în funcție de posibilitățile sale și stabiliți obiective în funcție de acestea.
- știe că trebuie să își dezvolte atât încrederea în sine, cât și pregătirea sistematică a abilităților sale fizico-tehnice.
- privește greșelile și înfrângerile în mod pozitiv, ca parte a sportului, ca informații pentru a se îmbunătăți în viitor.
- nu se limitează la teama de a câștiga sau de a pierde.

**c. Prea încrezător**

Nivelul de încredere în sine este mai mare decât ceea ce garantează abilitățile sale.

- această convingere inadecvată a sportivului poate fi întărită de comentarii din exterior, de la părinți, de la antrenor.
- această convingere inadecvată a sportivului poate fi, de asemenea, o reflectare externă a unei încrederi externe slabe. Sportivul poate fi agresiv și cinic în exterior, deși în interior se luptă să își susțină temerile și îndoielile.

- confundă ceea ce este acum cu ceea ce ar vrea să fie.
- evită situațiile care îți pot afecta imaginea de încredere ridicată (care poate fi o încredere falsă) cu imagini fictive, certuri cu arbitrul ...
- recunoaște cu greu greșelile.

Conceptul de încredere în sine este frecvent utilizat în domeniul activității fizice și al antrenamentului sportiv, pentru a se referi la percepția pe care persoana o are despre sine și despre capacitățile sale ca fiind suficiente pentru a face față unei anumite sarcini și dacă rezultatele acesteia sunt pozitive.

Cu toate acestea, este important să definim un alt factor important în psihologia sportului și a activității fizice, cum ar fi stima de sine, care este construcția prin care definim evaluarea pe care o facem despre noi înșine pe baza sentimentelor și experiențelor pe care le-am încorporat în viață.

Persoana nu se naște cu o concepție fixă și statică despre ceea ce este, ci aceasta se formează și se dezvoltă progresiv pe baza multor variabile, cum ar fi trăsăturile de personalitate, nevoile psihologice și educația din familie.

Unele dintre caracteristicile pentru evaluarea stimei de sine sunt desemnate după cum urmează:

- Aspectul fizic.
- Relațiile cu ceilalți.
- Personalitatea.
- Modul în care te văd ceilalți.
- Performanțele profesionale sau academice.
- Desfășurarea activităților zilnice.
- Funcționarea intelectuală.

O persoană, în procesul său de maturizare și dezvoltare, dobândește o serie de reguli sau formule care o ajută să se înțeleagă pe sine, lumea și ceea ce o



înconjoară. Aceste formule determină modul în care va clasifica ceea ce percepe și observă persoana și, odată cu trecerea timpului și cu învățarea, aceasta ajunge aproape automat să asocieze anumite situații cu anumite caracteristici.

## **Leadership, comunicare și coeziune de grup**

Leadershipul este un concept asupra căruia s-a lucrat pe larg în numeroase studii și anchete, deoarece în fiecare moment al vieții unei ființe umane, ca element constitutiv al unui grup social, se determină comportamente particulare la persoanele care compun grupul.

Acesta este cazul liderilor, persoane care au anumite caracteristici specifice în comportamentul lor în cadrul unui grup. Din acest motiv, este important să conceptualizăm leadershipul.

Leadershipul prezintă trei abordări importante de evidențiat:

- Teoria atribuirii-lideratului: liderii se comportă consecvent cu ideile lor și nu au îndoieli atunci când iau decizii.
- Teoria charismatică a leadership-ului: Postulează că adepții stabilesc atribuții de abilități eroice sau extraordinare pentru leadership atunci când observă anumite comportamente.
- Leadershipul tradițional vs. leadershipul transformațional: primul motivează prin clarificarea sarcinilor, cel de-al doilea acordă atenție preocupărilor și nevoilor de dezvoltare ale adepților lor, schimbând percepția acestora asupra problemelor care afectează organizațiile, ajutând la focalizarea vechilor probleme în moduri noi.

### **3. ANTRENAMENT AUTOGEN**

#### **Yoga și practica de relaxare în educația handicapului**

Yoga este o disciplină stimulantă și distractivă care menține corpul în formă, reglează organele interne și echilibrează sistemele circulator, respirator și hormonal.

Yoga nu este doar un compendiu de posturi, ci include și practici de îmbunătățire a respirației, a minții și a relaxării la toate nivelurile, elemente foarte necesare la orice persoană, dar cu atât mai mult la un sportiv, deoarece executarea oricărui sport necesită disciplină și asta aduce yoga.

Pe zi ce trece sunt tot mai mulți sportivi din întreaga lume care includ tehnici de yoga în antrenamentele lor pentru a-și maximiza performanțele, deoarece aplicarea acesteia la diferite sporturi are o mare contribuție în ceea ce privește aspectele fizice, mentale și emoționale. Antrenorii sunt din ce în ce mai conștienți de beneficiile pe care această disciplină le aduce sportivilor lor și de modul în care lipsa acestei practici poate duce la accidentări, lipsă de concentrare, lipsă de interes și de performanță.

Dacă în Yoga vorbim despre realizarea de sine, despre depășirea limitelor umane, cu atât mai mult ne-am folosi forțele pentru a aplica aceste cunoștințe în slujba persoanelor cu un anumit grad de handicap, în diferitele sale aspecte sau varietăți, atât motorii, cât și senzoriale, intelectuale.

Acolo unde corpul poate fi deficitar, trezirea spiritului și a conștiinței este de mare ajutor. Practicarea yoga le va inspira și lor spiritul de transcendență, prin tehnici de respirație, relaxare, exerciții posturale simple, vizualizare și, atunci când ocazia o cere, incantarea mantrei, încurajare, atenție și concentrare.

În cadrul cultivării unor obiceiuri sănătoase, trebuie să ne angajăm în formarea unor atitudini pozitive și pentru aceasta trebuie să punem în practică principiul educației pentru diversitate, ca o componentă suplimentară și

fundamentală a dezvoltării umane, menținându-l prezent în viața de zi cu zi, cum ar fi igiena, alimentația, odihna.

Faptul că educația este mijlocul de reînnoire a ordinii sociale a fost văzut deja de Gandhi, atunci când, din punct de vedere social și economic, India părea să nu aibă niciun viitor.

## **Antrenament**

Este important să vă familiarizați cu conceptul de renunțare. Atunci când cunoaștem și experimentăm, prin exerciții de yoga, fazele de întindere și relaxare, putem intra mai ușor în înțelegerea renunțării, atât din punct de vedere fizic, cât și mental.

Pentru că în executarea asanei (exercițiului) atât tehnica de asumare a pozițiilor este la fel de importantă ca și revenirea la poziția de plecare. Așadar, în modul cel mai elementar, vom dezvolta exercițiul, încordând corpul și mușchii și apoi eliberând și relaxând, înainte de a trece la următorul.

Valorificând înțelegerea și experiența însoțită de interiorizare, toate acestea vor favoriza receptivitatea și atenția mentală, deoarece se lucrează dincolo de gândurile mecanice. Cu atenția concentrată asupra prezentului, dăm un nou sens vieții, plasând mintea sub controlul voinței. Posturile exercită o acțiune asupra sistemelor nervos, circulator, osos, limfatic și muscular. Grație masajului și presiunii, ele subjugă corpul, în mod natural, fără mari eforturi, descoperind introspectiv utilitatea posturii.

Yoga nu se limitează la o serie de exerciții fizice, orientate spre efort și, mai ales, nu are nimic de-a face cu competitivitatea, ci este o mare tehnică sănătoasă, cu beneficii terapeutice.

De asemenea, trebuie remarcat faptul că numeroși factori fizici, psihici și de mediu afectează respirația, așa că vom aplica mobilitatea diafragmei cu tehnici de respirație și diferite forme de respirație. Iar cu pozițiile de torsiune, se îmbunătățește nutriția discurilor intervertebrale. În acest caz, resursele umane

trebuie să fie facilitatori, astfel încât abordarea acestor practici de antrenament să se transforme în ceva plăcut, confortabil, util și semnificativ, crescând încrederea și siguranța, cu o mai mare senzație de prezență în corp și o senzație plăcută de armonie și pace interioară.

### **Există diferite tipuri de yoga.**

- Bhakti Yoga este cunoscută ca fiind calea divinității și a devotamentului, se adresează în special persoanelor sensibile, cu o fire calmă, se cântă mantră și se fac practici îndreptate către Dumnezeu.
- Hatha Yoga vizează mai mult posturile fizice, se adresează persoanelor atletice și active. Caută o integrare între corp și minte.
- Loo Jnana Yoga, care folosește mult meditația, este ideală pentru persoanele raționale și analitice.
- Există Karma Yoga care este pentru persoanele altruiste care caută să servească umanitatea prin acțiuni fără a căuta nimic în schimb.
- Există și Kundalini Yoga care se concentrează pe centrii energetici, pe purificarea corpului și a minții prin respirație, aceste practici sunt foarte solicitante, așa că este ideal să le efectuați cu un profesor.
- Există și Raja Yoga care se concentrează pe concentrare și pe gestionarea minții ca scop final.

Hatha Yoga este cel mai practicat tip de yoga în Occident, combină posturile fizice cu respirația pentru a obține un echilibru energetic între minte și corp. Se traduce prin Ha: energia feminină a Lunii, și Tha: energia masculină a Soarelui.

Yoga înseamnă Uniune, deci Hatha Yoga înseamnă unirea celor doi, capacitatea de a da și de a primi. Comuniunea celor două emisfere cerebrale prin intermediul posturilor fizice și al respirației.

Respirația în Yoga este esențială, deoarece afectează fluxul de energie care este distribuit în tot corpul și în minte cu ajutorul posturilor. Respirația este

cunoscută sub numele de Pranayama, care se traduce prin controlul respirației, acest proces este cel mai important deoarece afectează activitatea celulelor și este strâns legată de funcționarea creierului. O respirație corectă va duce la stări de calm și plăcute.

Această stare este de asemenea esențială pentru practicile meditative, ea are efecte fiziologice foarte specifice asupra organismului care au fost dovedite de știință, consecințele meditației sunt vizibile, deoarece ajută la dezvoltarea conștiinței, calmează mintea și o eliberează de grijile cotidiene, purifică mintea și o face mai creativă, stimulează zonele creierului responsabile de fericire, stimulează sistemul imunitar, îmbunătățește memoria și crește capacitățile intelectuale.

Yoga reduce stresul, ajută la vindecarea rănilor fizice și a bolilor și ne ajută să ne recăpătăm sentimentul de bunăstare generală. Dar senzația de bunăstare pe care o oferă yoga este foarte diferită de "goana după endorfine" experimentată în cazul exercițiilor fizice occidentale. Practicarea yoga sporește, de asemenea, sentimentele de bunăstare emoțională. Mulți medici și psihoterapeuți sunt de acord că traumele emoționale nu sunt cuprinse doar în inimă sau în minte, ci și în corpul fiecărei persoane.

Utilizatorii acestui program își pot reaminti traume și amintiri vechi și le pot procesa imediat, în timp ce practică posturile și în timpul fazei de relaxare care urmează. Mulți utilizatori raportează sentimente spontane de iubire sau de iertare, în timp ce alții au parte de intuiții profunde. Toți cursanții vorbesc despre pace interioară și o mai mare relaxare, iar acest lucru se reflectă pe fețele lor. S-a demonstrat că activitățile de reducere a stresului, cum ar fi yoga, reduc numărul mediu de vizite la medicii de îngrijire primară, ceea ce sugerează că yoga poate contribui la sănătatea generală și la sănătatea inimii, în special în rândul populațiilor care sunt supuse unui stres mental semnificativ.

## Exemple de exerciții

Mai jos sunt prezentate liniile directoare pe care instructorii ar trebui să lucreze în acest program de Yoga. Încercați să evitați să faceți sesiuni de yoga imediat după masă, pentru ca exercițiul să nu interfereze cu digestia, deoarece există posturi care se execută înclinate în jos și efectuarea lor pe stomacul plin poate fi incomodă. De asemenea, nu este indicat să practicați Yoga chiar înainte de a merge la culcare, deoarece există exerciții energetice care pot perturba somnul. De exemplu, un program bun poate fi între orele 10:00 și 13:00 dimineața sau între orele 17:00 și 20:00.

Controlul respirației este esențial pentru exercițiile de Yoga. Trebuie să fiți atenți la respirație și să vă concentrați pe descoperirea modului în care inspirați și expirați. Toate exercițiile sunt însoțite de respirație abdominală, inspirând și expirând pe nas. Exercițiile vor fi efectuate însoțite de o respirație lungă și prelungită.

Există patru pași diferiți pentru a efectua corect exercițiile de respirație yoga:

- Prima se numește Puraka, este inhalarea. Aceasta trebuie să fie lentă și continuă, nu forțată sau fragmentată.
- Apoi urmează o pauză completă numită Abhyantara Kumbhaka. Această pauză ar trebui să fie relaxantă. Nu vă încordați mușchii, lăsați abdomenul plin pentru un moment. Încearcă să-l păstrezi așa timp de patru minute.
- Al treilea pas este expirația, numită Rechaka. Ar trebui să fie lentă și continuă. Trebuie să vă simțiți relaxat în timp ce expirați. Toți mușchii ar trebui să se relaxeze și aerul ar trebui să fie expulzat încet din plămâni.
- Ultimul pas se numește Bahya Kumbhaka. Aici se încheie ciclul. Această pauză este văzută de unii ca un moment spiritual în care totul se oprește și mintea este calmă.

Toate exercițiile sunt efectuate pentru a ajunge la poziții și apoi pentru a le menține. Aceste poziții se numesc Asanas.

Pentru a practica Yoga, mediul și ambientul sunt importante, acesta trebuie să fie relaxant și să favorizeze concentrarea, acestea sunt câteva elemente de care trebuie să se țină cont:

- Evitați luminile puternice, o lumină slabă, cum ar fi o lampă mică, este ideală.
- Puteți aprinde o tămâie care ajută la concentrare, mai ales în a doua jumătate a lecției care este mai puțin energică.
- În timpul lecției, puneți muzică ușoară, liniștită, la un volum mic. Există CD-uri speciale cu muzică pentru Yoga sau pentru a efectua exerciții de acest tip. Sunetele naturii sunt deosebit de plăcute. De asemenea, puteți folosi unele videoclipuri cu imagini și sunete liniștitoare, care se găsesc ușor pe internet.

Părți ale ședințelor:

- Încălzire:
- Se efectuează exerciții de conștientizare a respirației și cu asane în picioare. De exemplu, asana copacului, a muntelui etc.
- Partea principală:
- Se efectuează întinderi în relaxare, astfel încât întinderile să nu fie dureroase.
- Cele mai simple exerciții se execută în poziția în picioare.
- Alte exerciții se execută în poziție așezată, iar altele se execută culcat.

În acest caz, vom ține cont de faptul că sunt persoane cu deficite și s-ar putea ca unii utilizatori să aibă probleme în anumite poziții sau să fie laborioasă poziția culcat și ridicarea.

- Faza de relaxare: exercițiile se efectuează în poziție așezată, căutând o postură confortabilă. Îi ajutăm pe utilizatori să se concentreze și să se conecteze cu extensiile lor. Orice relaxare începe cu o respirație adecvată.

#### **4. RELAXARE MENTALĂ / SĂNĂTATE MENTALĂ / HIPNOZĂ CLINICĂ**

##### **Mindfulness în domeniul activității fizice și sportive**

###### **Introducere:**

În contextul activității fizice și al sportului, în special pentru atleți și sportivi de nivel înalt, unul dintre obiectivele fundamentale este creșterea performanței sportive. Când vine vorba de îmbunătățirea performanțelor sportive, ne gândim imediat la programe de antrenament intense și riguroase. Cu toate acestea, sportul este multidimensional prin natura sa și necesită, de asemenea, abilități psihologice pentru a îmbunătăți și optimiza performanța.

Performanța optimă a fost descrisă ca fiind "combinația potrivită de condiții cognitive, afective și fiziologice care permit ca abilitățile învățate să fie practicate aparent fără efort și în mod automat" .

În timp de decenii, psihologia sportului a investigat climatul ideal sau starea de spirit care îi favorizează pe sportivi să obțină cele mai bune performanțe, iar acest lucru include, bineînțeles, dobândirea și dezvoltarea anumitor abilități psihologice.

Pentru a dobândi și dezvolta aceste abilități, psihologia aplicată sportului a apelat în principal la tehnici și instrumente care provin din ceea ce în psihologie se numește generic abordarea cognitiv-comportamentală tradițională.

Spunem "tradițională" deoarece această abordare corespunde așa-numitului "al doilea val de terapii", iar terapiile din cadrul acestei mișcări sunt



cunoscute ca "terapii de a doua generație"; spre deosebire de "terapiile de a treia generație", printre care se numără și mindfulness.

Una dintre limitările majore ale terapiilor de a doua generație sunt datele experimentale care indică faptul că încercarea de a controla, reduce sau elimina evenimentele private și interne (de exemplu, gândurile, emoțiile, senzațiile corporale etc.), care reprezintă scopul explicit al abordării cognitive tradiționale. comportamentale, în mod paradoxal și în multe cazuri, produc efecte contrare celor dorite.

Printre acestea, au fost descrise creșteri semnificative ale duratei, intensității, frecvenței, legate de amintiri sau stări de spirit nedorite și de gânduri intruzive (un fenomen numit efectul de dezinformare post-eveniment ).

Aceste date reprezintă o provocare clară la adresa acelorași principii și ipoteze pe care se bazează terapiile de a doua generație: necesitatea de a modifica evenimentele interne (de exemplu, gândurile, senzațiile fizice și emoțiile). Această lucrare ne invită să luăm în considerare mindfulness (conștientizarea) ca o alternativă la controlul evenimentelor private și interne, în contextul activității fizice și al sportului.

Mindfulness presupune aducerea atenției asupra momentului prezent cu o atitudine de curiozitate și deschidere, acceptând în mod radical experiența, fără a o judeca sau evalua.

## **Obiective și tehnici tradiționale pentru îmbunătățirea performanțelor sportive**

Abordarea cognitiv-comportamentală tradițională a psihologiei aplicate la sport se bazează pe presupunerea că reducerea stărilor interne negative este necesară pentru a crește emoțiile pozitive și nivelul de încredere, prin urmare, în consecință, performanța sportivă va fi îmbunătățită. Această ipoteză a promovat o serie întregă de protocoale cu obiectivul principal de a le oferi sportivilor

strategii de control pentru a elimina sau reduce, sau chiar modifica, stările interne evaluate ca fiind negative, în speranța că acest lucru va contribui la îmbunătățirea nivelului lor de performanță.

De exemplu, un atlet poate fi antrenat să se relaxeze în momentele de anxietate, să elimine anumite gânduri evaluate ca fiind disfuncționale sau, de exemplu, să modifice anumite emoții sau să modifice sentimentele care pot apărea. Pe scurt, am putea spune că sportivii sunt conduși să creadă că au nevoie să se schimbe și sunt învățați să modifice anumite gânduri, emoții și senzații fizice, pentru a realiza o execuție corectă sau pentru a-și îmbunătăți performanța sportivă. Dezvoltarea acestor abilități a dominat psihologia sportivă timp de decenii. Aceste tehnici reprezintă principalele metode sau instrumente pentru a-i ajuta pe sportivi să își îmbunătățească performanța sportivă.

Cu toate acestea, mai multe modele și teorii susțin ideea că nu este necesar să se modifice stările emoționale interne pentru a ajunge la starea ideală pentru performanță.

De exemplu, modele precum CUSP Catastrofa CUSP, Zonele individuale de funcționare optimă (IZOF) și Teoria eficienței procesării (PET) susțin că starea ideală pentru o performanță maximă și cea mai bună poate apărea în timp ce cineva experimentează gânduri, sentimente sau emoții negative.

De exemplu, PET (Eysenck și Calvo, 1992) susține că, atunci când se manifestă componentele cognitive ale anxietății, eficiența în procesarea informațiilor poate fi redusă semnificativ prin reducerea capacității memoriei de lucru, deoarece atenția a fost deviată de la sarcina conexă (performanța sportivă, în acest caz) la una irelevantă (de exemplu, eliminarea unui gând negativ). Pare logic să considerăm că, dacă un sportiv trebuie să controleze unele gânduri, emoții sau senzații corporale, evaluate ca fiind negative sau contraproductive, mai ales dacă el crede că trebuie să facă acest lucru pentru ca performanța sa sportivă să fie optimă, va trebui să investească energie și timp în exercitarea controlului. necesar pentru a reuși. Prima consecință care decurge este că, dacă sportivul

trebuie să investească o anumită cantitate de timp și efort, în consecință, nu va fi sută la sută, complet atent sau concentrat asupra sarcinii în sine, cu toată energia sa, cu posibilul impact negativ asupra performanței sale sportive.

În concluzie, mai multe consecințe negative pot decurge din dorința de a schimba sau de a elimina anumite evenimente interne în contextul practicării activității fizice și sportive, mai ales în sporturile de înaltă competiție, unde performanța și eficiența sunt fundamentale.

Mindfulness reprezintă o altă cale, o alternativă radical diferită, care presupune raportarea la evenimentele noastre interne într-un mod complet diferit. Mindfulness nu are pretenția de a le schimba sau de a le elimina cu totul. Mindfulness reprezintă un mod de a ne raporta la ele cu seninătate, cu conștientizare și cu acceptarea radicală a experienței.

Să renunțăm la eforturile de control și să adoptăm o poziție contemplativă. Aceasta este una dintre modalitățile prin care mindfulness poate contribui în mod pozitiv, ajutându-i pe sportivi să-și îmbunătățească performanțele sportive.

## **Mindfulness: arta de a accepta experiența în loc să te lupți cu ea**

Pe scurt, putem spune că Mindfulness (conștientizarea) reprezintă "inima" sau învățătura centrală a psihologiei budiste și este, în mod intrinsec, o stare de conștiință care se realizează prin acordarea atenției la experiența momentului prezent.

Mindfulness a fost definită, de exemplu, în următoarele moduri:

- "Mindfulness": "conștiința care apare prin atenția intenționată, în momentul prezent, într-un mod lipsit de prejudecăți, la fluxul de experiență moment cu moment";
- "conștientizarea mentală clară și simplă a ceea ce se întâmplă cu noi și în noi în momentele ulterioare de percepție";

- "Este capacitatea umană universală și fundamentală, care constă în posibilitatea de a fi conștient de conținutul minții clipă de clipă".

Mai general, conștientizarea a fost descrisă ca un fel de conștiință centrată pe prezent, fără procesare sau evaluare, în care orice gând, sentiment sau senzație care apare în câmpul atențional este recunoscut și acceptat așa cum este.

Există două tipuri de componente implicate în practica conștientizării.

Prima este autoreglarea atenției, a cărei funcție este menținerea și redirecționarea atenției, pe lângă selectarea stimulilor specifici. În acest fel, este crescută recunoașterea evenimentelor mentale din momentul prezent.

A doua este orientarea către experiență. Această componentă implică adoptarea unei relații particulare cu propria experiență în momentul prezent. Acest tip de relație este caracterizat de o atitudine de curiozitate, deschidere și acceptare. În acest fel, se învață să nu se reacționeze automat la stimulii percepți sau trăiți.

S-au putut contura șapte elemente esențiale privind atitudinea față de practica mindfulness:

1. Nu judecați. Mindfulness se cultivă prin asumarea posturii de martori imparțiali ai experienței noastre. Fiți conștienți de fluxul constant de judecăți și reacții la experiențele interne și externe pentru a le evita. Este important, în practică, să fim conștienți de această tendință de a judeca și să ne limităm la a observa mersul și venirea gândurilor și evaluărilor. Nu este nevoie să acționăm asupra lor, să le blocăm, să le reprimăm sau să le modificăm, pur și simplu se observă și se lasă să curgă;
2. Răbdarea: arată că putem înțelege și accepta faptul că, uneori, lucrurile trebuie să se întâmple pur și simplu. Practica răbdării ne amintește că nu suntem obligați să ne umplem momentele cu o mie de activități și idei pentru a le îmbogăți. A avea răbdare înseamnă pur și simplu a fi deschis la fiecare moment, acceptându-l ca atare;

3. Mentea de începător. Conștientizarea pentru a vedea bogăția momentului prezent prin ceea ce a fost numit "mentea începătorului", care este atitudinea mentală de a fi dispus să vezi lucrurile ca și cum ar fi prima dată și să rămâi deschis la noi potențiale;
4. Încredere. Dezvoltarea încrederii de bază în noi înșine și în sentimentele noastre este o parte integrantă a conștientizării. Este recomandat să avem încredere în intuiția noastră: chiar dacă se pot face unele "greșeli", aceasta este întotdeauna preferabilă căutării continue de orientări externe;
5. Nu vă străduiți. În momentul în care atenția este folosită ca un scop sau ca un mijloc de a obține ceva, se încetează să se mediteze. Oricât de paradoxal ar părea, Meditația este "a nu face", așa că încercarea de a finaliza meditația cu un scop împiedică conștientizarea;
6. Acceptarea. Acceptarea înseamnă să vezi lucrurile așa cum sunt în prezent. Aceasta înseamnă a fi receptiv și deschis la ceea ce se simte, se gândește și se vede, acceptându-l pentru că este acolo și în acel moment. Este una dintre componentele principale ale atenției conștiente;
7. Renunță, dă-i drumul. Înseamnă să te dezangajezi de lucruri, pur și simplu să le observi pentru ceea ce sunt. Tot ce trebuie să faci este să lași experiența așa cum este.

Pe scurt, practica atenției ne aduce într-o stare în care suntem conștienți de realitatea momentului prezent, acceptând și recunoscând ceea ce există aici și acum, dar fără a ne afla în mijlocul gândurilor sau reacțiilor emoționale.

Mindfulness este un mod de a ne raporta la totalitatea experienței (pozitive, negative sau neutre) și ne oferă un mijloc prin care putem reduce nivelul general de suferință și crește nivelul de bunăstare.

Mindfulness nu presupune controlul evenimentelor interne, ci conștientizarea acestora și posibilitatea de a acționa în conformitate cu valorile noastre și cu nevoile pe care le impune situația, fără a fi nevoiți să luptăm sau să

ne opunem acestora, pierzând o mare cantitate de timp și energie, iar acest lucru este deosebit de important într-un context în care este necesară atenție și precizie în execuție, cum ar fi în sport.

Dintre programele de antrenament Mindfulness se remarcă programul de antrenament psiho-educational dezvoltat de Jon Kabat-Zinn: Mindfulness-Based Stress Reduction sau MBSR, care este un program de antrenament general, nespecific, pentru orice tulburare psihologică, a cărei aplicare s-a dovedit a fi eficientă în multiple probleme de sănătate atât psihică, cât și fizică, atât la pacienți, cât și la populații non-clinice .

Principalele tehnici și exerciții de formare a conștientizării utilizate în programul MBSR sunt următoarele:

- exercițiul stafidei
- conștientizarea respirației
- contemplarea senzațiilor corporale sau tehnica de scanare a corpului (body-scan)
- yoga
- meditația de mers pe jos
- conștientizarea în activitățile vieții de zi cu zi (de exemplu, îmbrăcatul, spălatul vaselor, îngrijirea etc.)

Recent, au apărut și alte terapii psihologice care utilizează cumva Mindfulness și integrează principiile sale. Unele dintre aceste terapii aparțin așa-numitului "al treilea val de terapii" și sunt cunoscute sub numele de "terapii de generația a treia".

Se remarcă trei terapii care îi învață în mod explicit pe pacienți abilitățile de mindfulness:

- Terapia cognitivă bazată pe mindfulness;
- Terapia dialectico-comportamentală;
- Terapia de acceptare și angajare.

De asemenea, merită evidențiat recentul program de formare în mindfulness numit Meditation Flow.

Scopul MF nu este de a încerca să controlezi gândurile, senzațiile sau sentimentele, nici de a le modifica sau schimba, ci, dimpotrivă, de a le elibera, acceptând orice gând, sentiment, emoție sau senzație fiziologică care poate apărea spontan.

MF constă în a deveni conștienți de respirația noastră și, în același timp, în repetarea unui cuvânt sau a unei mantră. Pentru a face acest lucru, se inventează un cuvânt de trei silabe fără sens (de exemplu, TE-LA-BA), care se repetă mental încet și fără efort, în timp ce se îndreaptă atenția spre zona abdominală pentru a simți cum aerul intră și iese în mod natural. atunci când respirăți.

Pe lângă învățarea acestei tehnici de meditație, programul de formare este completat de prezentarea și discutarea în timpul sesiunilor a diferitelor metafore și exerciții ACT, împreună cu povești despre tradiția Zen și meditația Vipassana. În cele din urmă, o altă tehnică de Mindfulness care compune acest program de formare este practica scanării corpului sau Body-scan.

Meditația de scanare a corpului este o tehnică excelentă pentru persoanele care se confruntă cu dureri fizice și tensiune în tot corpul. Aceasta implică concentrarea asupra diferitelor părți ale corpului într-o secvență treptată, de la picioare la cap. Pe măsură ce meditatorul efectuează exercițiile de scanare a corpului, devine conștient de fiecare parte a corpului său, inclusiv de durere, tensiune sau disconfort. În acest fel, ea învață mai bine despre corp, ceea ce poate duce la modalități de a gestiona mai bine problemele fizice.

Deși MF este foarte recentă, adevărul este că zeci de studii științifice susțin eficacitatea sa în tratamentul mai multor tulburări (de exemplu, anxietate, depresie, stres cronic, hipertensiune arterială, fibromialgie), în domeniul educațional (performanță educația, conceptul de sine, creativitatea, angajamentul, valorile etc.) și chiar sportul (reducerea epuizării și îmbunătățirea personalității și a rezistenței la sportivi).

Există programe de mindfulness dezvoltate special pentru sportivi.

Se remarcă în special programul Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) și programul Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC).





## Concluzii

Preluând ideea, ceea ce ne interesează să evidențiem aici este faptul că scopul mindfulness nu este controlul sau suprimarea gândurilor, emoțiilor sau senzațiilor corporale, ci este acceptarea acestora, trăirea lor și considerarea lor ca fiind evenimente tranzitorii, impermanente și efemere. care nu trebuie să reflecte realitatea momentului prezent. Acest lucru este în contrast direct cu obiectivul principal al tehnicilor tradiționale utilizate de sportivi pentru a-și îmbunătăți performanța sportivă (de exemplu, controlul anxietății, eliminarea gândurilor negative, schimbarea stărilor de spirit etc.). Persoana care practică mindfulness învață să observe și să accepte gândurile, sentimentele și emoțiile pe care le trăiește. Prin observare, ea se dezidentifică, generează perspective și le transcende. Practicantul nu încearcă să elimine, să suprime, să reducă sau să își modifice în vreun fel gândurile, emoțiile și senzațiile corporale, deoarece încercările de control creează uneori mai multe probleme și suferințe . Sportivul care practică mindfulness va fi capabil să dezvolte o conștientizare în jurul gândurilor, emoțiilor și senzațiilor corporale, fără să piardă timpul controlând altceva decât propria atenție și fără să investească timp și energie pentru a elimina sau schimba ceva ce este evaluat negativ.

## **BIBLIOGRAFIE:**

1. Coaching and Competition (2004), Performance Sport, Research Center for Sports Issues
2. *Modern Sports Training (2003)*, Ed. Editis, Bucharest
3. *Andreasen, Nancy C. - [Brave New Brain: Conquering Mental Illness in the Era of the Genome](#)*, Oxford University Press, 2004
4. Biddle, Stuart – European perspectives on exercise and sport psychology, Campaign, III. H. Guman Kinetics, 1995
5. Brisson, J.F. – A newcomer to the stadium. Psychologist. In Performance Sport No. 176, Bucharest, CCPC, 1990
6. Besharat MA. Psychometric Properties of the Sport Stress Coping Styles Scale. Olympic. 2007
7. Bull, J.S. – Personal and situational influences on adherence to mental skill training, in Journal of sport&exercise psychology, 2001
8. Cooper L. Athletes, activity, and personality: A review of the literature. Research Quarterly, 1969
9. Constantin, Ticu – Motivational performance determinants
10. Cratty, J. Bryant – Psychology in contemporary sport: guidelines for coaches and athletes, N.J, Prentice Hall Inc, 2013
11. Dispenza, J. – Train your brain. Strategies and techniques of mental transformation, Ed. Curtea Veche, Bucharest, 2018
12. Dragnea, Adrian – Sports training; theory and methodology, Bucharest, Ed. Didactic and Pedagogical, 1996
13. Epuran, Mihai – The psychological guide of the coach, in Physical Education and Sport, IEFS, 2000
14. Epuran, Mihai – Psychological training of the athlete, Bucharest, Ed. UCFS, 2000
15. Epuran, Mihai - Psychology of Physical Education, Sport & Tourism Publishing House, 1976, Bucharest
16. Epuran, M., Motricitate și psihism în activitățile corporale. Editura FEST, Bucharest, 2011
17. Epuran, Mihai, Holdevici, I., Psihologie-compendiu, ANEFS, Bucharest, 1993
18. Epuran, Mihai, Psychology of Physical Education, Ecological University, Bucuresti 1994
19. Epuran, M.& Holdevici, I. – The psychology of performance sport, Theory and Practice. Ed. Fest, Bucharest, 2001

20. Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F.. The psychology of performance sport, Editura Fest, Bucharest, 2008
21. Emotiv EPOC neuro-tehnology headset makes an aparance apparance on the FFC  
<http://www.wirelessgoodness.com/2010>
22. Eriksson, P., *Neurogenesis in the adult human hippocampus*, Nature Medicine, 1998,  
[http://www.nature.com/nm/journal/v4/n11/abs/nm1198\\_1313.html](http://www.nature.com/nm/journal/v4/n11/abs/nm1198_1313.html)
23. Grosu, E. F., (2012). Mental Training Techniques, Vol. III, from the Motor Action and Mental Action Collection, Editura GMI, Cluj, 2<sup>nd</sup> Edition
24. Gikalov, V.&Strupler, E. – Contribution to the application of mental training, In: sport psychology. The international congress of psysical activity science, Quebec, 1978
25. *Graham Jones, Lew Hardy. J. Wiley , Stress and performance in sport, 1990*
26. Gat I, McWhirter B. Personality characteristics of competitive and recreational cyclist. Journal of Sportsbehavior, 1998
27. Gardner, H. - The Shattered Mind: The Person After Brain Damage, New York, Vintage Books, 1976
28. Gange, J., Drive theory of social facilitation; twelwe years of theory and research, Psychological Bulletin, 1977
29. Gazzaniga, M., The Cognitive Neuroscience, Third Edition, 2004
30. Goagă, E., Contributions to the level study of normal and pathological coordination functions, University of Medicine and Pharmacy „Victor Babeș” Timișoara, 2006
31. Gorgoni, M., et al - Is Sleep Essential for Neural Plasticity in Humans and How Does It Affect Motor and Cognitive Recovery?, in Neural Plasticity Volume 2013
32. Hanin, Y.L. - Individual zones of optimal functioning (IZOF) model: Emotions-performance relationships in sport. In YL. Hanin (Ed.), Emotions in sport Champaign, IL: Human Kinetics. 2000
33. Humara M. - The relationship between anxiety and performance: A cognitive-behavioral perspective, Athletic Insight – The Online Journal of Sport Psychology, 1999
34. Lazarus RS, Folkman, S. - Stress, Appraisal, and Coping. 9th ed: Springer Publishing Company, 1984
35. Maslow AH. - Motivation and personality, New York,Harper, 1943
36. Mousavi, S.H., Abolfazl Meshkini - The Effect of Mental Imagery upon the Reduction of Athletes` Anxiety during Sport Performance, International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences, 2011

37. Medina, J. - Brain Rules: 12 Principles for Surviving and Thriving at Work, Home, and School, Seattle, Pear Press, 2008
38. Purves, D., et al., *Neuroscience*, Third edition, Sunderland: Sinauer, 2004
39. Pinker, S. - *How the Mind Works*. W. W. Norton & Company, 1999
40. Psychology of sport. Performance Sport, Bucharest, Research Center for Sports Issues, 2005
41. Ryan RM. 1991. A motivational approach to self: integration in personality. In Nebraska Symposium on Motivation: Perspectives on Motivation ed. R Dienstbier, 38:237–88. Lincoln: Univ. Nebr. Press
42. Ryan RM. 2000. The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychol. Inq.* 11:227–68
43. [Rainer Martens](#), [Robin Vealey](#), [Damon Burton](#) - Competitive Anxiety in Sport (Paper), 1990
44. Ramachandran, V.S. - *Phantoms in the Brain*. New York, New York Harper Collins, 1998 (Paperback)
45. Rose, S. - *21st Century Brain: Explaining, Mending & Manipulating the Mind*, 2006 (Paperback)
46. Shane Murphy (Editor) - *The Sport Psychology Handbook, Part II, Emotional and Mental Control*, Human Kinetics, 2004
47. Skinner, B. F. - *Contingencies of Reinforcement: A Theoretical Analysis*. New York, Appleton Century Crofts, 1969
48. Spiegel S, Grant-Pillow H., Higgins E.T., - How regulatory fit enhances motivational strength during goal pursuit, in *European Journal of Social Psychology*, *Eur. J. Soc. Psychol.*, 2004
49. Sternberg, E. - *Are You a Machine? The Brain, the Mind and What it Means to be Human*. Amherst, NY, Prometheus Books, 2007
50. Williams L. Contextual influences and goal perspectives among female youth sport participants. *Research Quarterly for sport and exercise*. 1980
51. ZLATE, M. - *Psychology of Cognitive Mechanisms*, Publishing House Bucharest, Polirom, 1999
52. ZOMETZER, S.F., DAVIS, J.L., C. - *An introduction to Neural and Electronic Networks*, Academic Press Inc., S.U.A. 1990

53. Cervelló, E., Santos-Rosa, F., Jiménez, R., Nerea, A. and García, T. (2002). *Motivation and Anxiety in Tennis Players*.
54. Arousal: "is a general physiological and psychological activation of the organism, which varies on a continuum that goes from deep sleep to intense arousal" (Goult and Krane, 1992).
55. Burton, D. (1998). *Measuring competitive state anxiety*. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 129-148). Morgantown, WV: Fitness Information Technology, Inc.
56. <https://www.efdeportes.com/efd87/judoka.htm>
57. Sigmund Freud, (1923) *L'Io e l'Es*
58. [https://it.wikipedia.org/wiki/Psicologia\\_individuale](https://it.wikipedia.org/wiki/Psicologia_individuale)
59. Freeman, F. S. (1955). *Theory and practice of psychological testing* (rev. ed.). New York: Henry Holt.
60. Roth & Stanley, 2002 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11795623/>
61. Gardner, F. L. and Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach*. New York: Springer Publishing Company.
62. Rassin, E., Merckelbach, H., & Muris, P. (2000). *Paradoxical and less paradoxical effects of thought suppression: A critical review*. *Clinical Psychology Review*
63. Eysenck, MW and Calvo, MG (1992) *Anxiety and cognitive performance: attentional control theory*
64. Kabat-Zinn, J. (2003). *Live the crisis fully. How to use the wisdom of the body and mind to cope with stress, pain and illness*.
65. Brown, K.W. and Ryan, R.M. (2003). *The benefits of being present: The role of mindfulness in psychological well-being*.
66. Ibid
67. Nyanaponika, T. (1972). *The power of mindfulness*. San Francisco: Unity Press.
68. Simon, 2006
69. Segal, Z.V., Williams, J.M.G. and Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: The Guilford Press.
70. Chiesa, A. and Serretti, A. (2009). *Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis*.

71. Segal, Z.V., Williams, J.M.G. and Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse.*
72. Linehan, M.M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder.*
73. Hayes, S. C. (2004). *Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies.*
74. [73.https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20667262/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20667262/)
75. Wilson, K.G. and Luciano, M.C. (2002). *Acceptance and Commitment Therapy (ACT). A behavioral treatment oriented to values.*
76. Campbell-Sills, L., Barlow, D.H., Brown, T.A. and Hofmann, S.G. (2006). *Acceptability of negative emotion in anxiety and mood disorders.*



**Erasmus+**

Erasmus+ Programme, KA2, Vocational, Education and Training - Cooperation for innovation and the exchange of good practices - Strategic Partnerships for vocational education and training



**ZIVAC GROUP  
CENTRAL - ROMANIA**



**DIRECȚIA DE ASISTENȚĂ  
SOCIALĂ ARAD - ROMANIA**



**FIT EXPRESS INTERNATIONAL  
- ROMANIA**



**I.I.A.P.H.S. - ITALY**



**OPEI - CYPRUS**