

LIBRIS

MIHAI EPURAN

IRINA HOLDEVICI

FLORENTINA TONIȚA

We know
books

Psihologia sportului de performanță

3
TREI

Cuprins

11	Capitolul 1	Domeniul psihologiei sportului
53	Capitolul 2	Psihologia performanței sportive
101	Capitolul 3	Caracterizarea psihologică a sporturilor. Solicitățile psihice în sport
156	Capitolul 4	Psihologia antrenamentului
208	Capitolul 5	Psihologia concursului
322	Capitolul 6	Pregătirea psihică pentru concurs
355	Capitolul 7	Conștientizarea activității sportivilor
380	Capitolul 8	Practica reglării și autoreglării stărilor psihice
514	Capitolul 9	Grupul sportiv și conducerea lui
539	<i>Bibliografie</i>	

Figuri

15	Figura 1.1.	Triada cercetare — învățământ — practică
22	Figura 1.2.	Sistemul științelor psihologice aplicate activităților corporale
39	Figura 1.3.	Domeniile psihologiei sportului
60	Figura 2.1.	Factorii de performanță în trei sporturi diferite
60	Figura 2.2.	Factorii „capacității de lucru” (Gujalovski)
61	Figura 2.3.	Factorii de performanță (K.H. Bauersfeld și G. Schröter)
61	Figura 2.4.	Factorii capacității de performanță: factori coordonatori. Factorii coordinativi sau capacități coordinative = îndemânare, dexteritate și iscusință

		(sunt capacități determinate de procesele de reglare și ghidare a gesturilor). (Jürgen Weineck)
62	Figura 2.5.	Factorii participanți la prestația fizică (Vassilis Klissouras)
62	Figura 2.5.	„Condițiile” realizării rezultatului sportiv (V.B. Svarț și S.V. Hrușcev)
62	Figura 2.6.	Structura aptitudinii generale motrice („G” — motric) — Epuran, 1968
67	Figura 2.7.	Structura aptitudinii generale motrice („G” — motric) — Epuran, 1968
69	Figura 2.8.	Schema de ansamblu a aptitudinilor performanțiale în sport
88	Figura 2.9.	Determinarea pluridisciplinară a antrenamentului sportiv (Epuran, 1990)
98	Figura 2.10.	Capacitatea psihică
98	Figura 2.11.	Factorii dezvoltării capacității psihice (Epuran, 1980)
108	Figura 3.1.	Caracterizarea psihologică a unui sport(probe/ramuri)
143	Figura 3.2.	Schema efectelor surmenajului
178	Figura 4.1.	Un model sincron al pregătirii psihice
233	Figura 5.1.	Trebuințe și motive – relații
237	Figura 5.2.	Categoriile de atribuire
250	Figura 5.3.	Componentele comportamentului tactic (Fr. Mahlo, 1965)
273	Figura 5.4.	Un profil „aisberg” (Weinberg & Gould, 1995, p. 105)
285	Figura 5.5.	Modelul „catastrofei” (Weinberg & Gould, 1995, p. 105)
292	Figura 5.6.	Variațiile anxietății în funcție de etapa în care se găsește sportivul (Cratty, 1978)
292	Figura 5.7.	Corelația dintre nivelul de anxietate și eficiența activității
293	Figura 5.8.	Efectele stresului asupra subiecților cu nivel redus și cu nivel ridicat de anxietate (Cratty, 1978)
303	Figura 5.9.	Stresul ca proces (McGrath, 1970)
303	Figura 5.10.	Stresul ca stimul (Spielberger, 1972)
303	Figura 5.11.	Concepte referitoare la procesul stresului (Martens, 1982)
316	Figura 5.12.	Relația celor trei forme de agresivitate
333	Figura 6.1.	Diacronia stărilor de preparație

352	Figura 6.2.	Schema comportamentului competițional
354	Figura 6.3.	Etapale planificării realizărilor și evaluării (după J. D. McClements și Cal Botterill)
363	Figura 7.1.	Conștientizarea activă
367	Figura 7.2.	Un model aproximativ al conștientizării progresive
422	Figura 8.1.	Schema focalizării atenției (Martens, 1987)
426	Figura 8.2.	Imaginea ajutătoare pentru conștientizarea acțiunii degetului
445	Figura 8.3.	Schema procesului sofronizării (din L. Fernandez, 1988, p. 60)
447	Figura 8.4.	Concepția fundamentală a școlii sofrologice (A. Caycedo, 1980)
473	Figura 8.5.	Exerciții de respirație pentru calmarea emoțiilor (recomandate de dr. Irina Holdevici)
479	Figura 8.6.	Sukhâsana (poziția șezând confortabil)
479	Figura 8.7.	Trikonâsana (poziția triumphiului)
479	Figura 8.8.	Ardha-Matsyendrâsana (răsucirea coloanei)
479	Figura 8.9.	Ardha-Matsyendrâsana (răsucirea coloanei)
480	Figura 8.10.	Sarvangâsana (lumânarea – stând stâlp pe omoplați)
480	Figura 8.11.	Halâsana (plugul sau stand pe omoplați cu picioarele peste cap)
481	Figura 8.12.	Varianta Matsyâsana – poziția peștelui
481	Figura 8.13.	Varianta Matsyâsana – poziția peștelui
481	Figura 8.14.	Varianta Matsyâsana – poziția peștelui
482	Figura 8.15.	Bhujangâsana (poziția cobrei)
483	Figura 8.16.	Shalabâsana (poziția greierului sau a lăcustei)
483	Figura 8.17.	Dhanurâsana (poziția arcului)
484	Figura 8.18.	Paschimottanâsana (poziția cleștelui)
484	Figura 8.19.	Paschimottanâsana (poziția cleștelui)
484	Figura 8.20.	Siddhâsana (postura perfectă)
485	Figura 8.21.	Poziția „jumătate-pod”
485	Figura 8.22.	Poziția „stând pe cap”
486	Figura 8.23.	Masajul organelor abdominale
523	Figura 9.1.	Factori ai coeziunii grupului
526	Figura 9.2.	Cum se comportă subiectul față de ceilalți
529	Figura 9.3.	Atributele conducerii
533	Figura 9.4.	Raportul dintre „programare” și stilul de conducere

13	Tabelul 1.1.	Definițiile psihologiei sportului
28	Tabelul 1.2.	Pentru o activitate profesională eficientă
38	Tabelul 1.3.	Cele două psihologii ale sportului
42	Tabelul 1.4.	Principalele concepte ale psihologiei sportului
57	Tabelul 2.1.	Științele și performanța
63	Tabelul 2.2.	Factorii fundamentali ai reușitei sportive (R.N. Singer, 1972)
64	Tabelul 2.3.	Prezența celor „4A” în modelele teoretice ale performanței (Epuran, 1990)
85	Tabelul 2.4.	Lista unor atitudini specifice din sport
99	Tabelul 2.5.	Componente ale capacității psihice
104	Tabelul 3.1.	Moduri de caracterizare a sporturilor
105	Tabelul 3.2.	Sursele informațiilor
116	Tabelul 3.3.	Matricea tipurilor de activități sportive (M. Kodim, 1964)
122	Tabelul 3.4.	Clase de solicitări
124	Tabelul 3.5.	Tipuri de solicitări
146	Tabelul 3.6.	Conduita în stări psihice de limită (Epuran, 1973)
158	Tabelul 4.1.	Antrenamentul total
159	Tabelul 4.2.	Antrenamentul „psihologic”/Asistența psihologică
163	Tabelul 4.3.	Tipologia învățării motrice
181	Tabelul 4.4.	Pregătirea psihică a sportivului
224	Tabelul 5.1.	Două principii ale reglementării concursurilor (S. Hermon)
225	Tabelul 5.2.	Caracteristicile regulilor sportive (Morton Deutsch)
236	Tabelul 5.3.	Teoria motivației de realizare (Weinberg & Gould, 1995)
238	Tabelul 5.4.	Cum înțelegem teoriile motivației de realizare (Weinberg & Gould)
287	Tabelul 5.5.	Relația dintre stările metamotivaționale telice și paratelice și nivelul preferat de activare
294	Tabelul 5.6.	Factori stresanți competiționali
297	Tabelul 5.7.	Manifestări comportamentale în situații de succes și eșec (Ed. Friedrich, 1989)
329	Tabelul 6.1.	Pregătirea psihică pentru concurs
345	Tabelul 6.2.	„Produsele angajamentului” (J.D. McClements & Cal Botterill)
362	Tabelul 7.1.	Principalele componente și aspecte ale conștiinței de sine

377	Tabelul 7.2.	Căile conștientizării
399	Tabelul 8.1.	Sinteza tipurilor și mijloacelor reglării stărilor psihice
425	Tabelul 8.2.	Conștientizare senzorială la trăgători
426	Tabelul 8.3.	Cartela de control în antrenamentul de conștientizare la tir
494	Tabelul 8.4.	Două modalități distincte ale conștienței
527	Tabelul 9.1.	Plasarea sporturilor colective după „distanța de contact” (Pierre Parlebas)
532	Tabelul 9.2.	Avantaje și dezavantaje ale celor două „stiluri” de conducere (J.B. Cratty)
537	Tabelul 9.3.	Factorii care realizează obiectivele și coeziunea grupului (Antonelli & Salvini, 1978)

Casete

132	Caseta 1.	Paradigma „solicitări-tensiune-adaptare”
138	Caseta 2.	Voință, acțiune, efort
145	Caseta 3.	Factorii care condiționează „stări psihice de limită” la sportivi
214	Caseta 4.	Două principii ale reglementării concursurilor
214	Caseta 5.	Caracteristicile regulilor sportive
215	Caseta 6.	Caracteristici ale competițiilor sportive
234	Caseta 7.	Teoriile motivației au aplicații și în sportul de performanță
241	Caseta 8.	Câteva tipuri de motivații pentru performanța înaltă
405	Caseta 9.	Calități ale atenției

Domeniul psihologiei sportului

Definiția și rolul psihologiei sportului

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

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

Studiul acestor fenomene conduce la:

- cunoașterea cât mai adecvată a mecanismelor de declanșare, manifestare și/sau dezvoltare a proceselor, fenomenelor și însușirilor psihice la cei care participă la activitatea sportivă (sportivi, antrenori, arbitri, spectatori, jurnaliști, manageri etc.);
- înțelegerea și formarea convingerii că practicarea activităților corporale, competitive și mai ales necompetitive, ameliorează condiția umană și, prin ea, calitatea vieții;
- cunoașterea trăirilor și comportamentelor sportivilor și înțelegerea faptului că acestea sunt uneori foarte diferite de ale altor oameni, ele deschizând o nouă fereastră pentru cunoașterea ființei umane;
- dobândirea de către practicantul activităților corporale a unor cunoștințe și abilități utile pentru dezvoltarea unei imagini pozitive despre sine și pentru aplicarea în întreaga activitate și viață a mecanismelor de autoreglare a stărilor psihocomportamentale;
- dezvoltarea, la profesori și antrenori, a abilităților de a realiza cu elevii/sportivii un bun proces instructiv-educativ, adecvat sarcinilor, în activitățile diverse pe care aceștia le proiectează și le conduc;
- înțelegerea faptului că intervenția psihologică asupra altora și asupra sieși nu se poate realiza optim decât prin cunoașterea și aplicarea unei concepții științifice, filosofice, metodologice, cu caracter interdisciplinar,

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

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

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

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

În decursul anilor, psihologia sportului s-a dovedit a fi o știință, *în același timp, normativă și prescriptivă*. Dispunem astăzi de suficiente date validate pentru a vorbi despre legitățile învățării și antrenamentului, de legile motivației și activării, de legile dezvoltării psihice a tinerilor sportivi. Fără îndoială că mai sunt numeroase fenomene care trebuie explicate sau a căror explicație trebuie adâncită. Este totodată firesc ca astfel de fenomene hipercomplexe, cum sunt cele psihice, să fie reglate de legi de sistem, de legi de tip probabilistic. Faptul acesta explică de ce, adresându-se antrenorilor și sportivilor, psihologii sportivi nu dau rețete, ci recomandări, decizia urmând a fi luată în raport de persoană, de situație și de scop. Acolo unde sportivii, antrenorii și managerii (administratorii-conducători) au înțeles și aplicat principiile și prescripțiile psihologiei sportului, rezultatele au fost excelente.

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

Tabelul 1.1. Definițiile psihologiei sportului

Psihologia sportului este:

- ramură a științei psihologice care studiază caracteristicile particulare și specifice ale activității sportive (Epuran, 1968);
- psihologia omului care face sport (J.M. Cagigal; 1973);
- o disciplină științifică având ca obiect manifestările psihice ale celor care practică sistematic exercițiile fizice de tip competitiv;
- este o ramură aplicată a psihologiei, dezvoltată în ultimele decenii ca urmare a progresului sportului de performanță. Ea cercetează caracteristicile personalității sportivilor, fundamentele psihologice ale învățării motrice, ale pregătirii generale pentru concurs, asistența psihologică, orientarea și selecția sportivilor, psihologia grupurilor, psihologia diferiților sportivi, ca și psihologia antrenamentului și competiției (Epuran, 1972);
- are ca obiect, în primul rând, omul care practică în mod normal o activitate corporală de tip ludic pentru „depășire concurențială” și, în al doilea rând, omul ca ființă socială care apreciază valoarea de dezvoltare umană a sportului organizat (Macolin, Rioux, Gueron, Schilling, Egger, Juillerat, Vieira, Roig, Cagigal, 1972);
- știința ce studiază omul care face sport și omul acelei societăți care apreciază valoarea sportului organizat (Rioux, Macolin, 1974);
- disciplina care studiază efectele sportului asupra comportării umane (Alderman, 1980, cit. Horn, 1992);
- o subdisciplină a psihologiei care studiază sportivii și sporturile (Cratty, 1989, citat de Horn);
- ramură a științei sportului și exercițiilor fizice care își propune să ofere răspunsuri la problemele privitoare la comportamentul uman în sport (Gill, 1986, citat de Horn, 1992);
- o psihologie aplicată, știința psihologiei aplicată sporturilor și situațiilor sportive (Singer 1978, citat de Horn, 1992);
- disciplina care urmărește să înțeleagă comportamentul și trăirile oamenilor, în domeniul practicii sportului, într-o măsură cât se poate de clară. (Dicționarul științelor sportului, 1987, Ed. E. Bayar, Schomdorf, Karl Hofmann);
- ramură a psihologiei aplicate în domeniul sportului, având ca obiect de studiu principal adaptarea omului în planul proceselor psihice la exigențele sportului de masă, cât și la cele ale exercițiilor fizice și sportului de performanță (M. Epuran, citat de P. Popescu-Neveanu, (1978), Dicționar de psihologie);
- este una dintre științele sportului. Obiectivele sale sunt să explice comportamentul uman în sport și să-l influențeze. În lumina acestor obiective este firesc să considerăm că psihologia sportului se va dezvolta ca o știință aplicată (Geron, 1982);
- studiul psihologic al comportamentului uman în sport și în activitățile fizice (Horn, 1982);
- are specificul său propriu. Psihologia sportului studiază omul în mișcare în timpul exercițiilor fizice, al competițiilor sportive și al activităților ludice în aer liber. Ea are în vedere diferite niveluri genetice, consecințele formative ale activităților sportive asupra individului și asupra grupului, asupra persoanelor cu dizabilități, cât și asupra persoanelor supradotate în toate domeniile psihomotricității și ale educației fizice și sportive (Thomas, 1983);

- este un studiu al proceselor intelectuale și emoționale ale omului în sport și un studiu al comportamentului lui, precum și o activitate profesională, de specialitate, ce constă în rezolvarea problemelor sportului, care au la bază procesele intelectuale și afective (Brooke, J.B. în: Epuran (red) 1974);
- psihologia sportului și a exercițiilor fizice este studiul științific al oamenilor și al comportamentului lor în sport și în practicarea exercițiilor fizice (Weinberg & Gould, 1995);
- disciplina care cuprinde sistemul de cunoștințe care înglobează aplicarea datelor, a principiilor și metodelor psihologice la învățare, performanță și comportamentele corespunzătoare în situația activităților fizice și mișcărilor omului în jocuri, jocuri sportive, dans și practicarea sporturilor (Glencross, D.J., în: Feige, 1977);
- domeniu al psihologiei ce are în atenție problemele psihologice ale sportului, caracteristicile explicative ale tipurilor de performanțe sportive, problemele psihologice ale starurilor din sport, ale antrenamentelor, ale competițiilor (Ursula Șchiopu, 1997).

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

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

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

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

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

Ferruccio Antonelli (1974) consideră intervenția psihologiei sportului în patru sectoare:

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

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

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

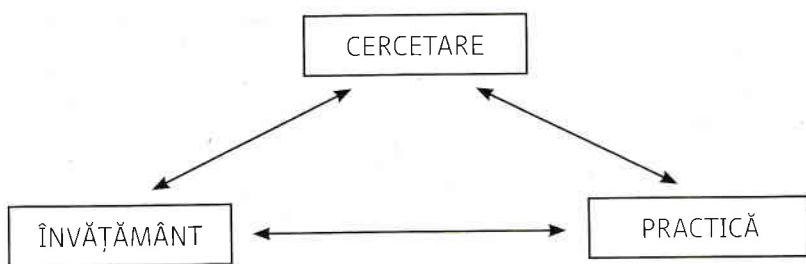


Figura 1.1. Triada cercetare — învățământ — practică

Aplicațiile psihologiei sportului

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

Principalele direcții de aplicare a psihologiei pot fi considerate următoarele:

1. Pregătirea, formarea profesorilor și antrenorilor, înzestrarea lor cu tehnici și cunoștințe specifice domeniului în vederea conducerii științifice a procesului de pregătire a sportivilor pentru obținerea unor performanțe superioare. Tot în această direcție este sau trebuie inclusă pregătirea managerilor, conducătorilor și arbitrilor.
2. Pregătirea sportivilor înșiși, prin care se realizează o mai bună conștientizare și mai ales formarea capacității de autoreglare și autoeducație.
3. Difuzarea largă a cunoștințelor de psihologie a sportului, pentru mai bună înțelegere și sprijinire a eforturilor sportivilor în demersul lor de construire a performanțelor.

4. Contribuția la fundamentarea științifică-psihologică a științei activităților corporale, în special a științei sportului, cum este, de exemplu, considerarea unor principii cu caracter psihologic ale antrenamentului: principiul motivației, principiul conștientizării, principiul autoreglării etc.

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

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

Psihologia sportului în context istoric

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

Vom găsi în conținutul psihologiei sportului conceptele clasice ale psihologiei, ca și cele moderne, de exemplu, clasificarea proceselor psihice făcută de Aristotel în: cognitive, afective și volitive, care a traversat secolul nostru aproape nestingherită. Pe plan metodologic, psihometria și-a pus amprenta pe tehnicile de psihodiagnostic, multe dintre ele utilizate și acum în sport așa cum au fost validate pe populații de nesportivi. Psihologia educațională a orientat multe cercetări spre aspectele psihopedagogice ale activității sportive, până nu de mult antrenamentul fiind considerat numai ca proces pedagogic de pregătire a sportivului, principiile antrenamentului având un caracter preponderent didactic. Unul dintre aceste aspecte (cel al intuiției — Comenius, secolul XVII!) este păstrat și astăzi de unii metodști în chiar forma pe care i-a dat-o autorul ceh.

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

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

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

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

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

Conceptul de activitate corporală

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

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

Delimitări terminologice

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Activități corporale *ludice*, de joc (lat. — *ludus*), aparținând atât copilăriei, cât și vârstelor următoare, constituind un complex de mijloace care satisfac nevoile de mișcare ale omului, sub formele cele mai variate, de la jocuri de simulare (*mimicry*) sau amețeală (*ilinx*) la cele cu caracter de luptă (*agon*) sau șansă (*alea*) (cf. Caillois). Ele au o evidentă funcție formativă, educativ-psiomotrică și psihosocială și se caracterizează prin spontaneitate, libertate, atractivitate și dezinteres.
2. Activități corporale *gimnice* (lat. — *gymnas*), orientate spre autoperfecționare, efectuate de regulă benevol, în care sunt cuprinse: gimnastica de bază, gimnastica aerobică, joggingul, cu funcții de autodezvoltare și sanogenetice. Utilizate în scop pedagogic, ele constituie conținutul de bază al educației fizice școlare în cele mai multe țări.
3. Activități corporale *agonistice* (lat. — *agon*), care continuă cu mijloace și în forme mult mai diversificate caracteristica de întrecere a jocurilor copilăriei. Aici sunt cuprinse sporturile (mai mult sau mai puțin codificate) a căror caracteristică este întrecerea și performanța, având funcție de satisfacere a dorinței de afirmare a individului, de evaluare socială și de optimizare — chiar maximizare, în multe cazuri — a capacităților psihofizice ale indivizilor. *Aceste activități constituie domeniul de studiu și de intervenție al psihologiei sportului.*
4. Activitățile corporale *recreative* (lat. — *recreatio*), efectuate în timpul liber, dețin, mai mult decât celelalte — poate în egală măsură cu cele ludice —, funcțiile de divertisment, destindere, odihnă activă, recreere, refacere psihică și formare.
5. Activitățile *compensatorii* (lat. — *compensatio*) au funcția de recuperare a capacității fizice și motrice a celor care manifestă diferite disfuncții provenite din accidentări, din contexte profesionale sau din fond genetic. Ele sunt mult folosite în psihoprofilaxia sedentarismului, a stressului vieții moderne și în ameliorarea bolnavilor sau persoanelor cu dizabilități.