

Volum coordonat de
Georgeta Pânișoară,
Gabriela Szabó, Radu Predoiu

MENTALITATE DE CAMPION

Cum creștem copii de succes

Cuvânt-înainte de Maurizio Bertollo

Prefață de Dragoș Iliescu

POLIROM
2026

Cuprins

<i>Cuvânt-înainte (Maurizio Bertollo)</i>	7
<i>Prefață (Dragoș Iliescu)</i>	11
<i>Prezentarea autorilor</i>	21

Partea I

Mindset-ul campionului: psihologie, neuroștiință și antrenament mental

1. Mentalitatea de campion: fundamentul invizibil al excelenței (<i>Georgeta Pânișoară, Ider Nicolae Ștefan</i>)	29
2. <i>Mindset</i> fix versus <i>mindset</i> de creștere: psihologia performanței durabile (<i>Dorina Maria Nijloveanu,</i> <i>Radu Predoiu</i>)	48
3. Reziliență și antifragilitate: cum se formează performanța sub presiune (<i>Denisa Cristina-Alina Berceanu,</i> <i>Georgeta Pânișoară</i>)	69
4. De ce câștigă cei care nu renunță? <i>Grit</i> , motivație și disciplină mentală (<i>Claudia-Iuliana Iacob,</i> <i>Georgeta Pânișoară</i>)	96
5. Psihologia învățării și performanței. Cum funcționează feedbackul (<i>Dorina Maria Nijloveanu</i>)	114
6. Echilibrul minte-corp-emoții și modul în care campionii fac față stresului în competiții (<i>Radu Predoiu</i>)	145
7. Construirea <i>mindset</i> -ului câștigător: obiective, rutine și autoreglare (<i>Andreea Șițoiu, Alexandra Dudu,</i> <i>Georgeta Pânișoară</i>)	160

8. Identitatea campionului: cine ești când performezi? (<i>Denisa Cristina-Alina Berceanu</i>)	183
9. Performanța sustenabilă: managementul energiei mentale pe termen lung (<i>Ider Nicolae Ștefan,</i> <i>Roxana Mihaela Predescu, Georgeta Pânișoară</i>)	223
10. Mentalitatea de învingător ca angajare a posibilului (<i>Vlad Glăveanu</i>)	240
11. Leadershipul de sine și rolul antrenorului în formarea mentalității de învingător (<i>Alexandra Predoiu</i>)	257

Partea a II-a

Mindset și performanță în sport

Introducere. Vocile performanței. De la știință la practică	273
Alina Rotaru-Kottmann (<i>atletism</i>)	276
Gabriel Bitan (<i>atletism</i>)	285
Laura Badea (<i>scrimă</i>)	289
Gabriela Szabó (<i>atletism</i>)	298
Oana Pantelimon (<i>atletism</i>)	307
Steliana Nistor (<i>gimnastică</i>)	313
Adina Salaoru (<i>volei</i>)	320
Diana Vereș (<i>volei</i>)	329
Izabella-Erika Demény (<i>culturism</i>)	333
<i>Bibliografie.</i>	337

Psihologia performanței. De la performanța în învățare la performanța în sport

Psihologia performanței urmărește să înțeleagă cognițiile și comportamentele generate de dorința de a atinge competența sau chiar excelența (Matthews, 1997). În mod specific, psihologia performanței a fost definită ca „ansamblul componentelor mentale implicate în performanța superioară, în situații și domenii în care excelența reprezintă un element central” (Hays, 2012, p. 25). Mitsch și Hackfort (2016) citați de Cotterill (2017) au evidențiat trei aspecte specifice de interes în psihologia performanței: fundamentele psihologice ale activităților orientate spre performanță în diverse domenii de acțiune; efectele de transfer psihologic ale activităților orientate spre performanță în ceea ce privește dezvoltarea personalității, stima de sine, managementul timpului, controlul stresului, abilitățile de comunicare etc.; optimizarea capacității de a realiza sarcini mentale solicitante. Psihologia performanței se referă la înțelegerea factorilor psihologici care influențează și determină performanța. În opinia lui Cotterill (2017), nivelul de succes obținut este determinat de o serie de factori susținuți empiric, care, în grade diferite, includ: performerul (și caracteristicile sale individuale), calitatea pregătirii pentru performanță, factorii de mediu, factorii de stare, cogniția, încrederea, strategiile de *coping*, precum și arhitectura corpului uman și procesele neuronale.

Capacitatea de a executa fără greșală abilități complexe sub presiune, atunci când miza este ridicată, reprezintă o caracteristică esențială a numeroase medii de performanță ale activității umane. Mulți dintre factorii psihologici fundamentali care determină nivelul de succes sunt similari în aceste domenii de performanță. Cerințele psihologice sunt comparabile deoarece, în general, caracteristicile esențiale ale diferitelor medii de performanță sunt asemănătoare: timp limitat (presiune temporală), rezultate incerte, performanță reușită dependentă de un nivel ridicat de competență și de o execuție aproape fără erori, existența unui rezultat dorit și a unei presiuni percepute.

Un aspect important al performanței și al psihologiei performanței îl reprezintă pregătirea necesară pentru a susține performanța, nefiind suficientă concentrarea exclusivă pe abilitățile tehnico-motrice. Este necesară și exersarea abilităților psihologice necesare, precum și antrenamentul specific pentru mediul de performanță, prin luarea în considerare a unor factori-cheie în dezvoltarea performerilor experți care reușesc sub presiune: înțelegerea modului în care se dobândește expertiza (tranziția de la novice la expert); conștientizarea impactului încrederii asupra performanței; înțelegerea proceselor care stau la baza luării deciziilor; înțelegerea abilităților psihologice esențiale care îmbunătățesc performanța (Cotterill, 2018).

- Părinții pot sprijini dezvoltarea psihosocială a tinerilor sportivi luând în considerare contexte mai largi în care aceștia activează, inclusiv modul în care comunică acasă, felul în care își controlează emoțiile în cadrul programelor sportive și cum își manifestă angajamentul la școală. Atunci când părinții adoptă o abordare ce vizează susținerea dezvoltării psihosociale, tinerii sportivi pot deveni mai conștienți de posibilitatea de a transfera aceste abilități dincolo de fotbal sau de contextul lor sportiv imediat.
- Consolidarea comunicării dintre părinți și antrenori în cadrul unui program sportiv, precum și educația oferită ambelor părți, pot contribui la sprijinirea mai eficientă a copilului în dezvoltarea sa psihosocială, atât în interiorul, cât și în afara programului sportiv.
- Participarea la un program parental de tip „5C” (Harwood: angajament, comunicare, concentrare, control și încredere) le poate oferi părinților beneficii semnificative pentru timpul investit în academia de fotbal, nu doar în susținerea copilului, ci și în gestionarea cerințelor specifice rolului de părinte într-un mediu sportiv juvenil de elită (Kramers *et al.*, 2023):
 - a) oferirea de încurajare și adaptarea feedbackului;
 - b) stabilirea și împărtășirea așteptărilor împreună cu copilul;
 - c) crearea unui mediu care susține autonomia;

- d) încurajarea participării la activități în afara academiei/clubului;
- e) înțelegerea sportului și a specificului academiei/clubului.

Există o serie de principii pe baza cărora se poate realiza evaluarea performanței. În primul rând, suntem interesați să observăm dacă sportivii/evaluații sunt centrați pe performanță, analizând în ce măsură sunt implicați activ și instrumental în proces, oferind și obținând feedback informativ și contribuind la deciziile privind obiectivele urmărite. De asemenea, este importantă implicarea în învățare și dezvoltare, respectiv măsura în care aceștia pun accent constant pe învățarea modului de a se îmbunătăți. Este ușor să ne concentrăm pe ceea ce nu a funcționat bine și să cădem în capcana învinuirii pentru greșeli, însă acest lucru îi poate face să devină defensivi, să învețe mai puțin și să se concentreze mai degrabă pe evitarea greșelilor în performanțele viitoare.

Un alt principiu important este cel al normării culturale, prin încurajarea oferirii și primirii de critici constructive. De exemplu, implicarea recentă într-o echipă militară de elită pentru spectacol aerian a evidențiat cât de centrală este evaluarea în cultura lor de performanță. Rangul, vârsta și experiența nu au reprezentat bariere, iar comentariile au fost obiective, atent analizate de echipă și concentrate spre învățare și dezvoltare, fără riscul apariției resentimentelor personale. Sesiunile de evaluare ar trebui să fie eficiente din punctul de vedere al timpului, ușor de realizat, bine structurate și focalizate, respectând astfel principiul pragmatismului. Urmează principiul centrării pe proces, și nu pe rezultat. O performanță global reușită poate oferi la fel de multe oportunități de învățare ca una nereușită, însă, frecvent, rezultatele bune sunt urmate de celebrare în locul unei evaluări care să faciliteze învățarea modului de a reproduce succesul. În fine, este important și principiul confidențialității, deoarece o evaluare eficientă are

cele mai mari șanse să aibă loc într-un mediu bazat pe încredere (Collins *et al.*, 2011).

Implicarea mentală totală în acțiune (*flow*) presupune o fuziune între acțiune și conștientizare, în ciuda cerințelor personale, și se caracterizează prin obiective clare și feedback imediat, în contrast cu complexitatea misiunii și ambiguitatea. Aceasta implică o concentrare relevantă situației, opusă conflictelor interpersonale și supraîncărcării cognitive, precum și absența focusului pe autoevaluare sau anxietate. De asemenea, este însoțită de o percepție distorsionată a timpului și de un sentiment de control și pregătire, în contrast cu situațiile caracterizate prin control limitat, resurse insuficiente sau pericol izolat. În starea de *flow*, cerințele și resursele sunt bine corelate, spre deosebire de situațiile de supraîncărcare sau de plictiseală și subutilizare (Herzog & Deuster, 2014).

În cadrul abordării învățării în cele trei direcții majore – învățarea motrică, învățarea academică (în cadrul căreia sportivul dobândește inclusiv informații despre modul de realizare a unor comportamente) și învățarea socioemoțională – este necesară abordarea explicită și a acestei din urmă dimensiuni, care a devenit o competență esențială pentru succesul academic, bunăstarea personală, formarea personalității și pregătirea pentru performanță. La fel ca în cazul tuturor cauzelor anxietății, din perspectivă psihodinamică anxietatea de performanță, în formele sale severe, este determinată multiplu. Weisblatt (1986) conturează patru teme frecvent întâlnite la muzicienii care suferă de anxietate severă de performanță muzicală, în corelație cu dinamica parentală.

Prima temă explicată de autor este cea a părinților indisponibili emoțional și nereceptivi, care are drept consecință dezvoltarea credinței că talentul muzical reprezintă o sursă de împlinire a fanteziilor de grandoare din copilăriei. Astfel, se instalează dorința de a deveni un virtuoz și de a obține, din partea publicului, adorația și recunoașterea care au lipsit în relația cu părinții. În acest context, semnificația anxietății de performanță în percepția muzicianului este legată de conștientizarea faptului că nu va deveni, în mod realist, marele virtuoz

imaginat în copilărie. Deși este impulsivat spre performanță de nevoia de adorație, performerul rămâne constant temător că se va expune și se va umili prin faptul că nu va atinge standardul idealizat.

A doua temă explicată este cea a devotamentului parental timpuriu, ulterior retras din cauza depresiei părintelui sau a altor factori. Copilul crește cu convingerea că puterea și valoarea se află în părinte, și nu în sine, iar consecința emoțională este tendința de a căuta constant aprobarea unei figuri „potrivite”. Această nevoie poate fi transferată asupra profesorului de muzică. Semnificația anxietății de performanță constă, în acest caz, în faptul că publicul nu reprezintă sursa principală a anxietății, ci dorința de a corespunde așteptărilor profesorului idealizat.

A treia temă este reprezentată de relația părinte-copil, caracterizată de ostilitate și competitivitate subiacente, consecința emoțională fiind că semnificația inconștientă a performanței devine aceea de a triumfa asupra părintelui competitiv. Există dorința de a copleși publicul astfel încât acesta să resimtă invidie față de performer, similar modului în care performerul a trăit această emoție în raport cu părintele. Semnificația anxietății de performanță constă în faptul că triumful asupra unui părinte este însoțit de vinovăție sau de teama de represalii și, prin urmare, de un nivel ridicat de anxietate. Aceasta este originea conceptului frecvent citat, dar adesea insuficient înțeles, de „frica de succes” (Nagel, 1990).

Ultima temă descrie situația în care părintele (sau părinții) îl aprobă pe copil atunci când este conformist, dar își retrage dragostea și sprijinul atunci când acesta își afirmă individualitatea. Consecință emoțională este că, dacă părintele nu aprobă o carieră muzicală, alegerea acesteia în ciuda dorințelor parentale generează anxietate. Semnificația anxietății de performanță, în acest caz, este profund conflictuală: a cânta bine poate fi resimțit ca o pierdere a relației cu părintele, în timp ce a cânta slab, pentru a-i face pe plac părintelui, poate conduce la pierderea propriului sine. Un număr de procese cognitive disfuncționale specifice, denumite biasuri cognitive, distorsiuni cognitive,

erori cognitive sau erori logice pot fi identificate atunci când o persoană raportează sentimente de neputință, lipsă de speranță, anxietate sau un sentiment generalizat de pericol. Unele dintre aceste „generatoare de suferință”, descrise de Newman și Beck (*apud* Kenny, 2011) și reluate de Kenny (2011), includ: inferența arbitrară, abstracția selectivă, suprageneralizarea, amplificarea și minimizarea, gândirea dihotomică de tipul „totul sau nimic”, precum și capacitatea diminuată de a adopta perspectiva celuilalt.

Inferența arbitrară se manifestă atunci când unele persoane trag concluzii în mod impulsiv, în condițiile existenței unor dovezi insuficiente sau chiar în prezența unor informații care contrazic aceste concluzii. De exemplu, o muziciană observă că dirijorul s-a uitat în direcția ei cu o încruntare în timpul repetiției și ajunge la concluzia că acesta este critic față de interpretarea ei și că își va exprima nemulțumirea în fața conducerii orchestrei.

Abstracția selectivă apare atunci când o persoană se concentrează pe un detaliu izolat, scos din context, ignorând alte aspecte mai relevante ale situației și evaluând întreaga experiență pe baza acestui element limitat. Muzicienii sunt, în mod particular, predispuși să utilizeze abstracția selectivă negativă în evaluarea propriilor performanțe muzicale. De exemplu, pianistul Claudio Arrau își denigra întreaga performanță, chiar și în cazul unui recital de două ore, dacă făcea o singură greșeală. Afirmă că „restul nu conta”, considerând că acea singură greșeală anula întreaga performanță și orice merit pe care l-ar fi putut avea.

Suprageneralizarea este o eroare logică deosebit de frecventă, ușor de observat în numeroase situații din viața de zi cu zi. Ea poate fi recunoscută în afirmații care includ generalizări largi sau adverbe precum „întotdeauna” sau „niciodată”. Exemple ar fi: „Nu cânt niciodată bine sub presiune”, „Brațul meu cu arcușul tremură tot timpul”, „Întotdeauna uit versurile”. Majoritatea erorilor cognitive nu apar izolat, multe dintre ele fiind strâns interconectate și influențându-se reciproc.

Amplificarea, care se referă la tendința de a atribui o semnificație mai mare evenimentelor, evaluărilor sau aprecierilor