



PSIHOLOGIA SPORTULUI

PSIHOLOGIA
PENTRU
TOȚI
APT

COLECȚIE COORDONATĂ DE
Simona Reghintovschi



STEPHEN J. BULL
(COORDONATOR)

PSIHOLOGIA
SPORTULUI
GHID PENTRU
OPTIMIZAREA
PERFORMANTELOR

TRADUCERE DIN ENGLEZĂ DE
Nicolae Angelescu

PREFAȚĂ DE
Irina Holdevici

PSIHOLOGIA
PENTRU
TOȚI





EDITORI

Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL

Magdalena Mărculescu

REDACTOR

Victor Popescu

DESIGN

Alexe Popescu

DIRECTOR PRODUCȚIE

Cristian Claudiu Coban

DTP

Răzvan Nasea

CORECTURĂ

Elena Bițu
Rodica Petcu

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale
a României**
Bull, Stephen J.

**Psihologia sportului : ghid
pentru optimizarea performanțelor /**
Stephen J. Bull ; trad.: Nicolae
Angelescu. - București :
Editura Trei, 2011
ISBN 978-973-707-542-0

I. Angelescu, Nicolae (trad.)

159.9:796/799

ISBN 978-973-707-542-0

Titlul original: *Sport Psychology*

Autor: Stephen J. Bull

Ediția originală a fost publicată în
1991 de The Crowood Press Ltd, The
Stable Block, Crowood Lane,
Ramsbury, Marlborough, Wiltshire,
SN8 2HR, U.K.

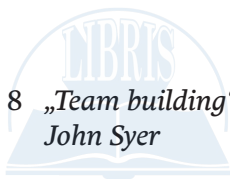
Copyright © S.J. Bull 1991

Copyright © Editura Trei, 2011
pentru prezenta ediție

C.P. 27-0490, București
Tel./Fax: +4 021 300 60 90
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro



Cui i se adresează psihologia sportului	7
<i>Prefață la ediția română de Irina Holdevici</i>	
Mulțumiri	11
Autorii colaboratori	12
1 Introducere în psihologia sportului	15
<i>Stephen J. Bull</i>	
2 Motivația	22
<i>Richard Cox</i>	
3 Stresul și anxietatea	58
<i>Graham Jones</i>	
4 Agresivitatea	90
<i>Larry Leith</i>	
5 Interpretarea succesului și a eșecului	118
<i>Stuart Biddle</i>	
6 Pregătirea mentală pentru concurs	138
<i>Brian Miller</i>	
7 Psihologia relației antrenor-sportiv	166
<i>Peter Terry</i>	



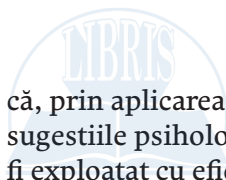
8	„ <i>Team building</i> “: dezvoltarea spiritului de echipă ...	192
	<i>John Syer</i>	
9	Copiii și sportul	225
	<i>Misia Gervis</i>	
10	Sindromul de epuizare (<i>burnout</i>)	244
	<i>Adrian Taylor</i>	
11	Rolul psihologului sportiv	274
	<i>Stephen J. Bull</i>	
12	Concluzii și recomandări	295
	<i>Stephen J. Bull</i>	
	Glosar	305



CUI I SE ADRESEAZĂ PSIHOLOGIA SPORTULUI

Psihologia sportului – domeniu în care am lucrat în anii 1970, pregătind loturile olimpice de tir, scrimă și gimnastică masculină – a cunoscut o dezvoltare importantă în ultimele trei decade, mai ales datorită extinderii conceptelor sale și către alte domenii. Astăzi, manualele de psihologia sportului conțin subiecte de interes major, cum ar fi tehnicile de obținere și menținere a performanței, descriind elementele psihice, comportamentale și de mediu care facilitează sau, din contră, îngreunează performanța sportivă. Investiția individuală în sportul de performanță cere un mare travaliu fizic și tehnic, precum și o pregătire psihologică ce reprezintă de multe ori cheia reușitei la cel mai înalt nivel.

Un al doilea motiv care a dus la creșterea interesului pentru psihologia sportului rezidă în larga mediatizare a acestei discipline. Din ce în ce mai mulți sportivi profesioniști și amatori utilizează astăzi îndrumările oferite de psihologii sportivi și relatează acest fapt în mod public, conștientizând și comunicându-le celorlalți



că, prin aplicarea unor strategii adecvate provenite din sugestiile psihologului, potențialul lor sportiv a fost și va fi exploatat cu eficiență maximă.

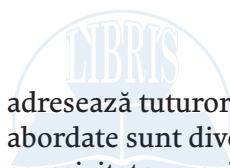
Psihologia sportului este o știință care explorează factorii mentali ce influențează participarea și performanța în sport, în exercițiul și activitatea fizică, facilitând aplicarea cunoștințelor dobândite prin cercetare la viața de zi cu zi. În acest sens, înțelegerea principiilor psihologice, a problemelor legate de cunoașterea de sine a sportivului, a gestiunii relațiilor acestuia cu mediul sportiv și cel înconjurător, a regularizării emoțiilor și a încrederii în sine, a strategiei de înfruntare a stresului și a anxietății competiționale, a stabilirii obiectivelor și motivației și, nu în ultimul rând, a utilizării în mod autonom a propriilor resurse mentale devine esențială atât pentru sportivi, antrenori, profesori, manageri, părinți, cât și pentru psihologii care activează în acest domeniu.

Psihologia sportului se adresează, așadar, sportivului, în mod individual, dar și membrilor echipelor care doresc să întrețină sau să optimizeze coeziunea; totodată, ea se adresează antrenorilor care doresc să integreze antrenamentul mental în practica lor și care se concentrează în această manieră pe problematica relațională, motivațională sau decizională.

Psihologia sportului poate veni în ajutorul părinților copiilor care practică sportul de performanță și al personalului de specialitate (medici, fizioterapeuți) care dorește să își lărgescă orizontul de cunoștințe în acest domeniu. Și nu în ultimul rând, psihologia sportului vizează instituțiile sportive, fie ele școli, cluburi sau asociații sportive care doresc să promoveze sportul alături de inserarea dimensiunii mentale în practica sportivă.

Cartea Psihologia sportului – ghid pentru optimizarea performanțelor, coordonată de Stephen J. Bull se

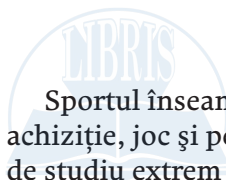




adresează tuturor celor amintiți mai sus. Temele abordate sunt diverse, de la motivație, stres și anxietate, agresivitate, pregătire mentală, relația antrenor-sportiv, construirea spiritului de echipă, implicarea copiilor în sportul competițional până la sindromul de epuizare și implicarea sporită a psihologilor în sportul competitiv din zilele noastre.

Volumul este construit ca un ghid de autoajutorare pentru înțelegerea comportamentului și îmbunătățirea performanțelor în sportul competitiv și poate fi utilizat atât de sportivi, cât și de antrenori, arbitri, părinți și psihologii care activează în acest domeniu. Toți autorii sunt specialiști în psihologia sportului, cunoscuți în plan internațional, fiecare dintre ei contribuind la crearea acestui ghid, punând în pagină propria expertiză academică și practică. În plus, pe lângă aspectele teoretice, ghidul oferă în cadrul celor zece capitole și o serie de exerciții practice cu scopul de a permite înțelegerea „proceselor psihologice asociate cu performanța în sportul competițional“.

Concluziile oferite de autori reprezintă practic o pledoarie pentru psihologia sportului, fiind astfel subliniate, rând pe rând, o serie de etape. În primul rând, este discutată problema potențialului în procesul de optimizare a performanței și a satisfacției sportivului, dar și a antrenorului, scopul ambilor constând în folosirea resurselor la capacitate maximă. În al doilea rând, sunt explicate subiecte ce merg de la facilitarea creșterii nivelului de plăcere și implicare în cazul copiilor care participă la competiții sportive până la împiedicarea plafonării la sportivi, sau pierderea motivației în urma unor eșecuri. În al treilea rând, se prezintă pe larg în ce constă ajutorul psihologic acordat sportivilor care au suferit accidentări și cum poate fi menținut un stil de viață bine organizat pentru sportiv, fie acesta copil, tânăr sau adult.



Sportul înseamnă emoție, competiție, cooperare, achiziție, joc și performanță, toate reprezentând o arie de studiu extrem de importantă pentru psihologie. Într-o reflectare contemporană putem afirma că psihologia sportului se adresează acestor probleme și multor altora, explorarea lor permițând valorizarea disciplinei în sine, diversificarea metodelor de eficientizare a comportamentului și gândirii sportivilor, cât și identificarea unei legături între practicarea sportului și starea de bine. Volumul de față ne pune în legătură cu toate aceste aspecte, iar efortul celor care vor citi această carte va fi cu siguranță răsplătit.

Prof. univ. dr. IRINA HOLDEVICI

3 mai 2011



MULȚUMIRI

Doresc să îmi exprim câteva mulțumiri. Prima, și cea mai importantă, este către soția mea Donna, care a dat dovadă de susținere, încurajare și răbdare întru totul. Mulțumirile mele publice se îndreaptă apoi spre colegii care au contribuit fiecare cu câte un capitol și prin urmare au ajutat ca o idee vagă să devină realitate până la urmă. Mulțumiri speciale sunt de asemenea cuvenite lui Stuart Biddle și Peter Terry pentru discuțiile aprinse și generatoare de gânduri, care au ajutat la clarificarea câtorva dintre părerile mele ca psiholog sportiv. În final, un cuvânt de mulțumire prietenilor și colegilor de la Queen's University și Brighton Polytechnic care mi-au oferit un feedback practic, savant și distractiv de când am început să lucrez în psihologia sportului.



AUTORII COLABORATORI

Stephen Bull este conferențiar la Brighton Polytechnic unde predă cursurile de psihologia sportului, educație fizică, managementul stresului și aspecte psihologice ale sănătății și fitnessului. Înainte de a deveni psiholog sportiv, a fost profesor de educație fizică în Anglia și supraveghetor pentru sporturi recreative în Canada. A fost jucător de rugby în liga mică, căpitan al echipei școlare de crichet și în prezent joacă squash, tenis și golf. Este antrenor certificat de Asociația Națională Engleză de Crichet și are experiență de antrenorat în rugby, tenis și baschet. A fost implicat din anul 1984 în domeniul consultanței în psihologia sportului și cercetare, este coautorul cărții *A Mental Game Plan (Panul mental al jocului)* și este în prezent președintele uneia dintre secțiile Asociației Britanice de Știința Sportului.

Richard Cox este lector în Kinesiologie la Centrul Scoțian de Studii pentru Educație fizică, Mișcare și Activități Recreative de la Moray House College, Edinburgh. A lucrat cu Asociația Scoțiană de Bowling Feminin în pregătirea pentru jocurile



Commonwealth-ului din 1990, precum și cu Asociația Scoțiană de Netball în pregătirea pentru Cupa Mondială din 1987.

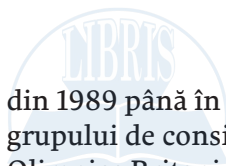
Graham Jones este lector la Universitatea Loughborough. A scris numeroase articole de cercetare asupra stresului și anxietății în sport. Lucrează în prezent ca psiholog consultant cu echipa de patinaj a Marii Britanii, precum și individual cu performeri din alte sporturi. Graham este membru al consiliului consultativ redacțional al *Journal of Sports Sciences* și a coeditat recent o carte intitulată *Stress and Performance in Sport (Stres și performanță în sport)*.

Larry Leith este conferențiar în Departamentul de Educație Fizică și Sănătate la Universitatea din Toronto. A publicat peste optzeci de articole pe teme de psihologia sportului și a condus o muncă extensivă de cercetare în domeniul agresivității în sport.

Stuart Biddle este lector universitar și director asociat la Centrul de Cercetare al Asociației de Educație Fizică al Universității din Exeter. Domeniul de interes al lui Stuart este psihologia succesului și a eșecului. A publicat mult în psihologia sportului, precum și în educația fizică, și este autor/editor a șase cărți și a peste cincizeci de lucrări de cercetare. Este în prezent reprezentantul britanic în Consiliul Director al Federației Europene de Psihologia Sportului.

Brian Miller este psiholog sportiv cu o vastă experiență în lucrul cu sportivi profesioniști. A petrecut câțiva ani în calitate de consultant la Institutul Australian de Sport din Canberra și a fost prezent la Jocurile Olimpice în calitate de consilier. Conduce în prezent propria firmă de consultanță în Marea Britanie.

Peter Terry este conferențiar la West London Institute of Higher Education. A condus secția de psihologie sportivă a Asociației Britanice pentru Știința Sportului

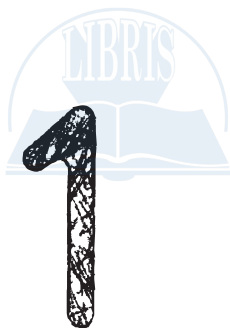


din 1989 până în 1990 și este în prezent membru al grupului de consilieri-psihoLOGI din cadrul Asociației Olimpice Britanice. Peter activează ca și consultant în psihologia sportului la Asociația de Tenis de Câmp și la Asociația Britanică de Bob și a contribuit la pregătirea sportivilor olimpici și a campionilor mondiali din multe alte sporturi.

John Syer conduce o firmă de consultanță în psihologia sportului și business împreună cu colegul său, Christopher Connolly. John este un fost jucător internațional de volei și a fost antrenor național al Asociației Scoțiene de Volei timp de zece ani. A fost membru al echipei Fundației Findhorn unde a lucrat cu tehnici de procesare, dinamică de grup și abilități de *leadership*. Are expertiză și un interes deosebit în domeniul „*team building*“-ului și al dezvoltării spiritului de echipă.

Misia Gervis este o fostă gimnastă și acum antrenoare de gimnastică ritmică la nivel de club, dar și la nivel internațional, și este interesată de problemele inerente ale implicării copiilor în sportul de performanță. Ea este lector în psihologia sportului la West London Institute și este membru, în calitate de consilier-psihoLOG, al Asociației Olimpice Britanice.

Adrian Taylor este conferențiar la Brighton Polytechnic. A fost jucător, antrenor, arbitru și administrator în numeroase sporturi: fotbal, rugby, baschet, atletism și orientare sportivă. Adrian a predat cursuri de sănătate și educație fizică timp de șase ani în licee înainte de a-și finaliza doctoratul în știința exercițiilor fizice la Universitatea din Toronto.



INTRODUCERE ÎN PSIHOLOGIA SPORTULUI

Stephen J. Bull

Filosofia minții sănătoase într-un corp sănătos datează încă de la vechile civilizații chinezești și grecești. Cu toate acestea, abia în ultimii ani disciplina, cunoscută acum drept psihologia sportului, a fost recunoscută și acceptată ca o componentă majoră a științei sportului de performanță.

Psihologia sportului s-a dezvoltat și a crescut în mod semnificativ în ultimii douăzeci de ani. Interesul mediei continuă să crească, iar corpul de cunoștințe științifice legat de această arie a devenit atât de mare, încât au început să se desprindă diferite ramuri. În sensul cel mai larg, psihologia sportului cuprinde aspectele psihologice ale sportului competitiv, mișcării, fitnessului, activității recreative și dezvoltării calităților motrice. Există multe cărți și reviste științifice care demonstrează extinderea cercetărilor și a activității educaționale în aceste domenii. Această carte însă nu încearcă să acopere toate aspectele psihologiei sportive, ci se focalizează în mod special pe factori legați îndeaproape



de comportamentul și performanța în sportul competițional. Fiecare capitol tratează un subiect diferit și este scris cu exemple practice. Acest lucru vă va ajuta să înțelegeți și să vă îmbunătățiți propriile performanțe sau pe ale altora.

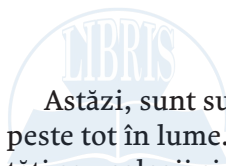
ISTORICUL DEZVOLTĂRII PSIHOLOGIEI SPORTULUI

În 1895, George Fitz a realizat un experiment asupra timpului de reacție care este recunoscut ca una dintre primele investigații asupra proceselor psihice și performanței sportive. Cam în același timp, Norman Triplett a studiat relația dintre prezența celorlalți competitori și performanța în cursele de ciclism. A descoperit că timpii parcurși erau mai rapizi atunci când se concura împotriva competitorilor decât atunci când sportivii erau singuri. Astfel, el a lansat o arie de cercetare care este încă și azi investigată – influența rivalității în sport. De ce anumiți sportivi sunt la înălțimea situației atunci când sunt în fața unei mulțimi, sub presiune, în timp ce alții par că se destramă?

Pentru a încerca să răspundă la o astfel de întrebare, Coleman Griffith a stabilit primul laborator de cercetare în psihologia sportivă în 1925. Era situat la Universitatea din Illinois în America. Curând după aceea, laboratoare similare au apărut și în Berlin și Leningrad. În 1965 a avut loc la Roma prima convenție a Congresului Internațional de Psihologie a Sportului. Începând de atunci, s-au derulat întâlniri similare la intervale regulate, dintre cele mai recente amintind-o pe cea găzduită de Singapore în vara anului 1989.



Filosofia minții sănătoase într-un corp sănătos datează încă de pe vremea vechilor civilizații chinezești și grecești



Astăzi, sunt sute de psihologi sportivi care activează peste tot în lume. Mulți predau studenților în universități sau colegii și conduc cercetări, depunând eforturi constante de a îmbunătăți înțelegerea proceselor psihice care influențează comportamentul și performanța în sport și în activitatea fizică. Această carte este un ghid practic care examinează câțiva dintre acești factori și sugerează modalități în care vă puteți înțelege mai bine psihologia sportivă. Veți fi astfel capabil să folosiți aceste cunoștințe pentru a vă îmbunătăți rolul pe care îl aveți în sport, fie că este unul de jucător, antrenor, arbitru sau părinte.

CONȚINUTUL ACESTEI CĂRȚI

În editarea acestei cărți am solicitat asistența câtorva psihologi sportivi de talie internațională, care au o expertiză și o cunoaștere specializată în diferite domenii ale psihologiei sportului de performanță. Ei posedă o experiență bogată, academică și practică, pe care evident că au folosit-o în pregătirea capitolelor lor din această carte.

Capitolul 2 este o examinare a unuia dintre elementele fundamentale ale oricărui comportament uman – motivația. Acesta conține explicații ale complexității motivației umane și analizează modul în care putem să ne creștem motivația printr-o varietate de mijloace. Sunt o mulțime de exerciții de completat pe măsură ce citiți acest capitol, și un număr de sugestii importante dacă sunteți un antrenor care dorește să mențină și să promoveze motivația sportivilor săi. Capitolul se încheie cu o secțiune asupra stabilirii obiectivelor, care este relevantă pentru motivație și performanță în orice context sportiv



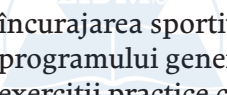
și ar trebui citită cu atenție atât de sportivi, cât și de antrenori.

Capitolul 3 examinează domeniul stresului și al anxietății. După definirea subiectului sunt descrise anxietatea competițională ca o dimensiune a personalității, relația dintre anxietatea competițională și performanța sportivă și sunt sugerate moduri în care poți menține controlul psihologic în condiții de stres competițional. Capitolul include chestionare de anxietate pe care le poți face, ca mijloace de evaluare a propriei predispoziții la stres și anxietate. Acest capitol este foarte important pentru oricine este predispus la tensiune și nervozitate în așteptarea competiției.

Capitolul 4 aruncă o privire asupra agresivității și a diferitelor moduri de a defini acest subiect înainte de a evalua cauzele sale. Este analizat de asemenea modul în care aceste cauze pot fi modificate sau adaptate pentru a reduce răspunsurile agresive inacceptabile. Capitolul conține o mulțime de aplicații și oferă multe tehnici practice pentru sportivi și antrenori.

Capitolul 5 examinează modurile în care sportivii tind să interpreteze succesul și eșecul. Sunt analizate explicațiile pe care le dau sportivii pentru rezultatele lor și pentru reacțiile lor la acestea. Avem de-a face cu un domeniu important, pentru că este strâns legat de viitoarele nivele ale motivației date de performanțele satisfăcătoare sau nesatisfăcătoare.

Capitolul 6 se concentrează pe pregătirea mentală pentru competiție și acoperă șase elemente mentale importante – relaxarea prin respirație profundă („centrarea“), vizualizarea, segmentarea performanței, concentrarea precompetițională, energizarea și stabilirea obiectivelor. Fiecare element va aduce beneficii sportivilor de toate nivelurile și din toate sporturile. Antrenorii vor găsi acest capitol foarte folositor pentru

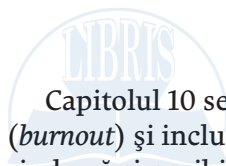


încurajarea sportivilor în a adopta tehnicile ca parte a programului general de antrenament. Sunt prezentate exerciții practice care încurajează aplicarea tehnicilor, precum și o mulțime de exemple ale marilor sportivi care au utilizat cu succes aceste proceduri.

În capitolul 7 este abordată psihologia relației antrenor—sportiv, incluzând conceptul de antrenare (*coaching*), și a diferitelor stiluri de antrenare. Este explicată teoria interacțională a procesului de antrenare și sunt discutate rezultatele cercetărilor privind preferințele sportivilor asupra stilului de antrenor. Capitolul se încheie cu o secțiune foarte practică și folositoare, care evidențiază mai multe indicații pentru un antrenorat de succes, incluzând comunicarea eficientă și comportamentul de lider.

Capitolul 8 examinează aria „*team building*”-ului (formării echipei), subliniind rolul pe care antrenorul îl poate juca în acest proces prin sugerarea unor variate tehnici practice care facilitează dezvoltarea spiritului de echipă. Ca părți integrante ale acestui capitol sunt prezentate sfaturi privind conducerea ședințelor de echipă, modul cum să gestionezi indivizii și cele mai bune moduri de a da feedback. Aceasta este o secțiune ideală pentru orice antrenor sau lider de grup care dorește să perfecționeze comunicarea între membrii unui grup sportiv.

Capitolul 9 atinge domeniul controversat al copiilor angrenați în sport. Este examinat sportul competițional din perspectiva unui copil, iar ca o continuare sunt discutate moduri de a face copiii să se bucure mai mult de participarea la sport, precum și moduri de reducere a stresului competițional. Există și o secțiune importantă pentru părinți, precum și o analiză a relației antrenor—părinte. Acest capitol este ideal pentru oricine este implicat în organizare, educație sau antrenare în sportul pentru copii și/sau tineri.



Capitolul 10 se ocupă de sindromul de epuizare (*burnout*) și include multe exerciții interesante, oferindu-vă și posibilitatea autoevaluării pe scala epuizării. Sunt discutate aspecte privind modul cum apare starea de epuizare, care pot fi simptomele și cum să evitați această stare sau cum să vă recuperați după ce ați trecut prin ea. Acest capitol va fi de un mare interes și pentru cei care se simt stresați și nesatisfăcuți în alte aspecte ale vieții lor.

În capitolul 11 este examinat rolul psihologului sportiv, precum și antrenamentul de îmbunătățire a performanței, managementul stilului de viață și educația antrenorului. Sunt revizuite o serie de considerații etice și este prezentat un cadru descriptiv, care ilustrează modul în care acționează un psiholog sportiv.

În capitolul final sunt oferite un câteva concluzii și recomandări variate pentru sportivi, antrenori, arbitri, părinți și potențiali psihologi sportivi.

Pe măsură ce veți citi fiecare capitol, veți observa că există exerciții pe care le veți putea rezolva doar pe măsură ce înaintați. De aceea poate fi o idee bună să aveți la îndemână un creion și un carnet care să fie etichetat drept „caietul de lucru pentru psihologie sportivă” și pe care să îl păstrați pentru referințe viitoare.

Veți constata în final că am evitat să dau o definiție a psihologiei sportului. De fapt, probabil că vă veți crea o proprie definiție pe măsură ce veți parcurge cartea. Oricum va fi această definiție, cu siguranță va fi mai mult decât „activarea psihică a sportivilor”, sau „a-i ajuta pe sportivi să facă față stresului competițional”. Veți descoperi că psihologia sportului este mult mai mult decât discuția de dinaintea concursului.