



Sport & Sustainability

*Sustainability in Motion - Empowering Sports for a Greener Tomorrow

1. Forța mentală la sportivii individuali

Dimensiunile implicate în dezvoltarea fiecărui sportiv, indiferent de vârstă, sex și nivelul de performanță sau competență, au de-a face cu dobândirea de:

1. Modele motorii generale și specifice (abilități fizice).
2. Cunoașterea gesturilor tehnice individuale ale disciplinei sportive (abilități tehnice).
3. Modele de coordonare colectivă, în cazul disciplinelor sportive în ansamblu, precum și modalități de executare a gesturilor tehnice, în cazul disciplinelor individuale (abilități tactice).
4. Sisteme de înțelegere a situațiilor sportive și a răspunsurilor la diferitele momente și medii ale unui concurs sau situație competitivă (abilități strategice).

Dimensiunile mai sus menționate până acum au de-a face cu aspecte vizibile ale practicii sportive, atât pentru cel performant, cât și pentru colegii, rivalii și mediul de ansamblu.



Sport & Sustainability

*Sustainability in Motion - Empowering Sports for a Greener Tomorrow



Sport & Sustainability

*Sustainability in Motion - Empowering Sports for a Greener Tomorrow

Cu toate acestea, există o dimensiune care rămâne nevăzută, totuși se ocupă de toate aspectele descrise; **această dimensiune are de-a face cu abilitățile mentale.** În cadrul acestora, setul de instrumente psihologice pe care sportivul le poate folosi înainte, în timpul și după antrenament sau competiție **determină calitatea experienței sale, atât cognitivă, cât și emoțională.**

Puterea psihică, - este un construct care se referă la abilitățile mentale pe care fiecare sportiv ar trebui să le dezvolte la niveluri ideale, pentru a-și optimiza, tocmai, calitatea experiențială în cadrul sportului.

Optimizarea nivelurilor de performanță (obiectivul principal al psihologiei sportului și activității fizice) nu înseamnă să câștigi fiecare meci sau să fii mereu campion, ci mai degrabă să se permită fiecărui individ să experimenteze ceea ce știe să facă într-un domeniu și să se bucure de fiecare dintre aceste comportamente. **Este fundamental să diferențiem conceptele de performanță și rezultate, nu ca fiind excluse reciproc, ci mai degrabă complementare, dar diferite unele de altele.**



Sport & Sustainability

*Sustainability in Motion - Empowering Sports for a Greener Tomorrow

Așadar ,În timp ce

-conceptul de performanță se referă la nivelul de execuție al sarcinii sportive,

-conceptul de rezultat se referă la interacțiunea acelei execuții cu mediul și generează o consecință concretă.



Prezentăm următorul tabel pentru a face această distincție importantă mai grafică:

*Sustainability in Motion - Empowering Sports for a Greener Tomorrow

Performanță și rezultate

Caracteristici Conceptuale	Performanță	Rezultate
Cronologia care o definește	Cauză	Consecință
Tipul de variabilă care o definește	Independentă	Dependentă
Verb definitiv	Încerca	Realiza
Întrebare definitivă	Cum voi executa?	Ce vreau să realizez?
Logică definitivă	Călătorie	Destinație

Dacă ar trebui să enumeram **principalele componente ale forței mentale a sportivului, am putea menționa următoarele:**

1. Încredere în sine
2. Motivația
3. Atenție și concentrare
4. Controlul nivelurilor de anxietate
5. Dezvoltarea atitudinii

As dezvolta la început Dezvoltarea atitudinii deoarece este unul dintre principalii combustibili care determină nu doar continuitatea sau discontinuitatea practicii atletice a fiecărui sportiv, ci calitatea deja amintită și transcendentă a experienței sportive.

1. Atitudinea este o **dispoziție determinantă**. Este modul în care un individ este pregătit atunci când se confruntă cu diversele situații propuse de mediu.



Sport&Sustainability

*Sustainability in Motion - Empowering Sports for a Greener Tomorrow

În acest sens, una dintre principalele axiome ale psihologiei cognitiv-comportamentale în general, și în special ale psihologiei sportului și activității fizice, devine extrem de relevantă: **gândi-simți-acționează**. „Gândurile pozitive generează emoții pozitive și toate acestea duc la acțiuni pozitive” (De Diego și Sagredo, 1992, p. 144).

Prin urmare, **interferența gândirii** este fundamentală atunci când este vorba de a vorbi despre dezvoltarea atitudinii la sportiv. Alegerea a ceea ce să gândească, evitarea contaminării ideilor și susținerea celor constructive este pilonul central pentru construirea unei alte variabile psihologice care sprijină dezvoltarea atitudinii: încrederea în sine. ,

*Sustainability in Motion - Empowering Sports for a Greener Tomorrow

Asadar 👍 Definirea încrederii în sine este fundamentală pentru forța mentală la sportivi, deoarece este :convingerea internă că cineva este capabil să facă ceva, bazat pe caracterul adecvat al propriilor abilități de a performa cu succes



Sport&Sustainability

*Sustainability in Motion - Empowering Sports for a Greener Tomorrow



Sport & Sustainability

*Sustainability in Motion - Empowering Sports for a Greener Tomorrow

Relația dintre performanță și încrederea în sine are foarte mult de-a face cu dezvoltarea atitudinii sportivului. Pe măsură ce nivelul de încredere în sine crește, performanța sportivă crește, de asemenea, *până la un punct ideal în care, dacă nivelul de încredere în sine continuă să crească, nivelul de performanță va începe să scadă.*



Prin urmare, se poate stabili un continuum de încredere în sine care variază de la niveluri rare la niveluri excesive, unde ambele extreme sunt mediate de un nivel optim de încredere în sine; **asta înseamnă că sportivul ar trebui să aibă încredere deplină în abilitățile sale și să performanțeze la nivelul de vârf**



Sport & Sustainability

*Sustainability in Motion - Empowering Sports for a Greener Tomorrow

Trăsăturile psihologice ale nivelurilor de încredere în sine

Încredere de sine scăzută	Încredere de sine optimă	Încredere de sine excesivă
Se tem atât de mult de eșec că refuză să participe sau să acționeze fără convingere.	Acționează bazându-se pe posibilități reale și propun obiective pe baza acestora.	Nivelul de încredere de sine este mai mare decât ceea ce șansele lor garantează în realitate.
Se văd pe ei înșiși ca pe niște pierzători.	Dezvoltare comună a încrederii în sine și a abilităților fizico-tehnice.	Aceste convingeri inadecvate ale atletului pot fi întărite de mesaje din mediul lor, cum ar fi părinții, antrenorii etc.

Ei cred ferm că, indiferent cât s-ar antrena, vor continua să aibă rezultate slabe.	Ei interpretează greșelile și înfrângerile pozitiv, ca fiind parte a sportului și ca date pentru a se îmbunătăți în viitor.	Această credință inadecvată poate fi, de asemenea, o reflecție externă a unei slabe încrederi de sine interne. Agresivitatea și cinismul pot fi un răspuns la gestionarea internă a temerilor și îndoielilor.
Niveluri ridicate de anxietate și niveluri scăzute de concentrare.	Ei nu se limitează din cauza fricii de a câștiga sau pierde.	Ei confundă ceea ce sunt acum cu ceea ce ar dori să fie.
Riscul mare de a renunța la practicarea sportului.		Ei evită situații care ar putea să le afecteze imaginea, cum ar fi accidentări fictive, discuții cu arbitrul etc.

Aceste manifestări ale gândurilor și sentimentelor sportivului, în virtutea nivelului de încredere în sine, trebuie să fie legate de **moduri concrete de acțiune**. În acest moment, dezvoltarea atitudinii, în special, are mult de contribuit.



Atitudinea este o stare de spirit, adică beneficiază de a fi trecătoare. Un individ poate avea atitudinea optimă de a gestiona o anumită situație la un moment dat și una foarte diferită pentru a face față aceleiași situații în alt moment. Prin urmare, atitudinea ar trebui să fie caracterizată ca fiind dinamică și susceptibilă la modificări ale nivelurilor și stărilor sale, așa cum vom vedea mai jos.

Pentru a înțelege funcționarea psihicului în ceea ce privește dezvoltarea atitudinii, este util să fii conștient de principalele componente ale acestui proces:



- Cantitatea de energie psihică: abundentă sau rară.
- Tip de energie psihică: pozitivă sau negativă.
- Orientarea obiectivelor: spre performanță (executarea sarcinii) sau spre rezultat (atingerea realizării).

După descrierea acestor componente, putem aminti cele patru stări care alcătuiesc scara dezvoltării atitudinale. Pe baza combinației lor, un individ obișnuit și un anumit atlet (la un anumit moment) pot fi plasați într-una dintre următoarele stări:



- **Stare provocatoare.**
- **Stare blocată și explozivă.**
- **Stare apatică și evitativă.**
- **Renunțarea la starea.**

Stările dezvoltării atitudinilor

Atitudine Provocatoare	Atitudine Blocată sau Explozivă
Intensitatea energiei emoționale: mare.	Intensitatea energiei emoționale: mare.
Tipul de energie emoțională: pozitivă.	Tipul de energie emoțională: negativă.
Orientarea predominantă a obiectivelor: performanță (privind execuția sarcinii).	Orientarea predominantă a obiectivelor: rezultat (spre realizare).
Atitudine Evitantă sau Apatetică	Atitudine de Renunțare
Intensitatea energiei emoționale: scăzută.	Intensitatea energiei emoționale: scăzută.
Tipul de energie emoțională: pozitivă.	Tipul de energie emoțională: negativă.
Orientarea predominantă a obiectivelor: rezultat (privind realizarea).	Orientarea predominantă a obiectivelor: fără obiective.

Înainte de a aprofunda fiecare dintre stări, vom trece peste conceptele centrale prezentate până acum:



Gandeste-simte-actioneaza: in functie de modul in care gandeste, simte si actioneaza.

Performanța este concentrarea managementului sportivului, adică încercările acestuia de a executa sarcina. Aceasta este cauza acțiunilor lor.

Rezultatul este consecința managementului sportivului în ceea ce privește execuțiile și interacțiunea cu mediul său sportiv extern. Rezultatul nu ar trebui să fie punctul central în gestionarea sportivului, deoarece există factori privind rezultatul pe care sportivul nu îi poate controla în mod voluntar.

Încrederea în sine este credința internă a sportivului că poate face ceva cu succes, pe baza posibilităților reale.

Atitudinea este prevederea determinanta pe care sportivul ar trebui sa o posede pentru a raspunde la diverse situatii sportive.



Sport & Sustainability

*Sustainability in Motion - Empowering Sports for a Greener Tomorrow

Atitudinea este o stare de spirit trecătoare, nu permanentă. Prin urmare, atitudinea este dinamică și susceptibilă la schimbările nivelurilor sale. De aceea este relevant să înțelegem dezvoltarea atitudinii sportivului.

Există patru stări în această dezvoltare atitudinii: provocatoare; blocat și exploziv; evitant și apatic; renunțând.

Componentele acestor patru pași sunt: cantitatea de energie, tipul de energie și orientarea țintei.

Atitudinea provocatoare și **componenta ei cognitiv-emoțională**

Atitudinea provocatoare este starea ideală în dezvoltarea atitudinii. Este treapta cea mai înaltă de pe scara de atitudine. În această stare, putem observa fuziunea perfectă a conceptelor de prezență (prezență cantitativă în antrenament și competiții) și aderență (prezență calitativă în antrenament și competiție).

Ea corespunde nivelurilor ridicate de energie pozitivă și obiectivelor de performanță predominante.



Sport & Sustainability

*Sustainability in Motion - Empowering Sports for a Greener Tomorrow



Gândirea caracteristică a sportivului în această stare este: *vreau să încerc iar și iar până reușesc.*

Este combinația ideală de obiective orientate spre executarea sarcinii și obiective clare de realizare.

Nivelurile de încredere în sine în stadiul de atitudine provocatoare sunt optime (nici rare, nici excesive, ci ideale).

Aceasta corespunde unui sportiv care, din punct de vedere cognitiv (gând), își planifică acțiunile din posibilități reale; stabilesc obiective provocatoare, dar nu utopice; și își gestionează greșelile dintr-o perspectivă constructivă (făcându-le în instrumente reale de învățare, nu în instrumente de auto-pedepsire). Ei înțeleg înfrângerile ca prevederi utile pentru următorul concurs sau sesiune de antrenament și nu prezintă dovezi ale gestionării gândurilor lor din defectele cognitive, cum ar fi gândirea filtrată, citirea minții, gândirea polarizată, catastrofizarea și raționamentul emoțional. Fiecare dintre aceste vicii cognitive va fi explicat în secțiunea următoare.

Din punct de vedere emoțional (sentimente), atitudinea provocatoare creează un sportiv căruia nu se teme să ia decizii sau să eșueze, fără a dramatiza neputând

realiza ceea ce și-a propus. Cel mai important lucru este că individul experimentează niveluri ridicate de plăcere pentru sportul său în această stare.

Setul acestor componente cognitiv-emoționale maximizează probabilitatea acțiunilor pozitive ale individului.

Toate aceste caracteristici ne permit să deducem că calitatea experienței sportive a sportivului va fi optimă. În aceste condiții, sunt sporite șansele de continuitate în practicarea pe termen mediu și lung a sportului, de susținabilitate în procesul de achiziție, de asimilare și automatizare a gesturilor și comportamentelor sportive învățate, și de realizare a valorificării maxime a procesului de predare-învățare. În sfera sportului, la ființe umane sunt fomentate anumite trăsături de personalitate, cum ar fi:

- Niveluri ridicate de toleranță la frustrare.
- Condamnare în tentative.
- Perseverență în procese.
- Flexibilitate în modalitățile de înțelegere a situațiilor de gestionat.
- Solvabilitate în comportament, pentru ei înșiși și pentru mediul lor.



Sport & Sustainability

*Sustainability in Motion - Empowering Sports for a Greener Tomorrow

1. Atitudinea blocată și/sau explozivă și componenta ei cognitiv-emoțională

Atitudinea blocată sau explozivă este starea care precede treapta superioară ce este dezvoltată după provocare. Sportivul participă, vrea să facă performanță, dar nu poate găsi procedurile adecvate pentru a reuși.

Această etapă corespunde unor niveluri ridicate de energie negativă și unei predominări clare a obiectivelor concentrate exclusiv pe rezultate. **Gândirea caracteristică a sportivului este: vreau, dar nu știu cum.**

Anxietatea cu privire la atingerea realizării nu permite claritate în ceea ce privește strategiile despre cum să reușești. *Nivelurile de încredere în sine în atitudinea blocată sau explozivă sunt rare în multe cazuri și excesive în altele, dar niciodată ideale sau optime.*



Sport & Sustainability

*Sustainability in Motion - Empowering Sports for a Greener Tomorrow



Sport & Sustainability

*Sustainability in Motion - Empowering Sports for a Greener Tomorrow

Deci, ce diferențiază sportivul care se blochează de cel care explodează, dacă caracteristicile psihologice ale acestei stări sunt aceleași?

Răspunsul constă în înțelegerea componentelor personalității sportivului, unde se poate observa că o personalitate introvertită ar avea ca rezultat niveluri scăzute de abilitate socială (orientată spre inhibiție) și unde o personalitate extrovertită ar avea ca rezultat niveluri scăzute de abilitate socială (agresivitate- orientat). Nivelul optim de abilitate socială se găsește în conceptul de asertivitate. Trebuie remarcat faptul că nu este nici necesar, nici suficient ca un introvertit sau extrovertit să aibă un nivel scăzut de abilități sociale.



Sport & Sustainability

*Sustainability in Motion - Empowering Sports for a Greener Tomorrow

Astfel,



-sportivii cu personalitate introvertită, mai predispuși să inhibe extern ceea ce li se întâmplă pe plan intern, produc în mod predominant răspunsuri de tip bloc, în timp ce

-sportivii cu personalitate extrovertită, mai puțin susceptibili de a inhiba (dar dimpotrivă), care își evacuează furia și frustrarea. extern, produc în mod predominant răspunsuri explozive.



Ambele personalități au însă un numitor comun în această stare: **îndoiala.**

Îndoiala ca variabilă psihologică apare de obicei atunci când psihicul atletului:

"Sustainability in Motion - Empowering Sports for a Greener Tomorrow"

- Se gândește mai mult la rezultat decât la performanță.
- Se gândește în mod predominant la consecințele acțiunilor lor și nu la cauze.
- Nu are un plan care să ia în considerare în mod clar strategiile de realizare.
- Se teme de greșeli în performanța lor.
- Crede că singurul lucru important este să câștige.
- Se bucură doar de destinație și nu de călătorie.



Sport & Sustainability

*Sustainability in Motion - Empowering Sports for a Greener Tomorrow

Aceasta corespunde unui sportiv care, din punct de vedere cognitiv (gândirii), își planifică acțiunile pe baza unor perspective nerealiste (fie prin deficit, fie prin exces), își oferă obiective inadecvate (numai rezultate), își interpretează erorile dintr-o perspectivă a auto-pedepsirii. , înțelege înfrângerile ca reafirmarea a ceea ce nu pot face și arată dovezi că își gestionează gândurile pe baza viciilor cognitive, cum ar fi gândirea filtrată, citirea minții, gândirea polarizată, catastrofizarea și raționamentul emoțional.



Sport & Sustainability

*Sustainability in Motion - Empowering Sports for a Greener Tomorrow

Tabelul 4: Principalele vicii cognitive

Vicii Cognitive	Descriere
Gândire filtrată	Căutarea de dovezi, printre toate faptele, care confirmă prejudecățile inițiale ale atletului.
Citirea gândurilor	Anticiparea intențiilor, emoțiilor și/sau gândurilor altor persoane (Rodríguez Biglieri și Vetere, 2011, p. 36).
Gândire polarizată	Raționament de tip "alb-negru" referitor la situații care sunt pline de nuanțe și merită o evaluare obiectivă.
Catastrofizare	Tendința de a imagina cel mai rău posibil rezultat sau consecință a unei situații (Rodríguez Biglieri și Vetere, 2011, p. 36).
Raționament emoțional	Credința că individul gândește când de fapt resimte emoții.

Sursa: Adaptare după Weinberg și Gould, 1996.

Din punct de vedere emoțional (sentimentar), atitudinea blocată și explozivă creează un sportiv căruia îi este frică să ia decizii, frică de eșec și care este tulburat atunci când nu realizează ceea ce și-a propus. În această stare, individul experimentează niveluri scăzute de plăcere în timp ce practică sportul în cauză.

Combinăția acestor componente cognitiv-emoționale subminează probabilitatea acțiunilor pozitive ale individului.

Toate aceste caracteristici ne permit să deducem că nivelurile scăzute de toleranță la frustrare inerente acestei stări, printre alte elemente menționate,

contribuie la atitudinea blocată și explozivă, un pas de mare preocupare pentru sportivi, antrenori și mediul imediat al sportivului. Dovezile arată că nu este așa, deoarece este la doar un pas de starea provocatoare.

Nivelurile ridicate de energie experimentate de un individ aflat în stare blocată sau explozivă exprimă dorința acestora de a-și îmbunătăți situația. Cheia este inversarea tipului de energie (pozitiv în loc de negativ) și a focalizării obiectivelor (de la rezultat la performanță). Aceasta se realizează prin restructurare cognitivă, care constă în **combaterea activă a convingerilor negative**. De exemplu, aceasta poate consta în a pune sub semnul întrebării aceste convingeri și a încerca să realizeze că ele, posibil, nu sunt foarte adecvate, sau chiar greșite într-o oarecare măsură (Hernández Mendo, 2005, p. 114). Următorul tabel prezintă alte linii directoare principale.

Principalele vicii cognitive și restructurarea cognitivă asociată

Vicii Cognitive	Reconfigurare Cognitivă
Fără gândire filtrată	Luând în considerare toate comportamentele în raport cu o situație.
Fără citire a gândurilor	Enumerarea argumentelor concrete pentru a cunoaște cu fiabilitate poziția mediului înconjurător.
Fără gândire polarizată	Evaluări ale performanței parțiale și obiective, evidențiind nuanțele.
Fără catastrofizare	De-dramatizare și analiza a ceea ce s-a întâmplat.
Fără raționament emoțional	Recunoașterea că ideea trebuie să precede sentimentul.

Atitudinea evitantă și apatică și componenta ei cognitiv-emoțională

În dezvoltarea atitudinală, atitudinea evitantă sau apatică este starea care precede pasul cel mai puțin dezirabil și mai riscant: **resemnarea**. Sportivul participă în continuare (aderând neintenționat), dar nu poate da un sens constructiv concret experienței sale sportive.

Aceasta corespunde unor niveluri scăzute de energie care este încă pozitivă și obiectivelor de performanță (deși nespecificate) fără strategii concrete de realizare.



Gândirea caracteristică a sportivului în această fază este: **De ce ar trebui să încerc în continuare? Mi-e totuna.**

Anxietatea de a fi nevoit să atingă obiectivele s-a transformat în neîncredere în șansa de a atinge obiectivele și de a crește ca sportiv. Nivelurile de încredere în sine în atitudinile evitante și apatice sunt limitate în toate cazurile.

Acest lucru este în concordanță cu un sportiv care, din punct de vedere cognitiv (gândire), nu își planifică acțiunile cu un caracter proactiv (pur și simplu reacționează cu neîncredere la ceea ce i se spune să facă), își stabilește obiective de performanță nespecifice și își interpretează greșeli ca o reafirmare că nu contează dacă continuă să încerce sau nu. **Ei interpretează înfrângerile drept consecința logică a ceea ce trebuie să se întâmple, prezintă dovezi ale gestionării gândurilor lor fără implicare în proces în general sau în situația sportivă în special și de la o distanță excesivă.**

Din punct de vedere emoțional (sentimentar), atitudinea evitantă și apatică creează un sportiv cu niveluri ridicate de nemulțumire, distanță, singurătate și lipsă de convingere în ceea ce privește experiența sportivă.



Combi-nația acestor componente cognitiv-emoționale este mult mai riscantă decât cu atitudinea blocată și explozivă, întrucât variabila fundamentală care se modifică în acest stadiu este cantitatea de energie disponibilă la individ (cantitate scăzută de energie emoțională). Aceasta presupune stări de spirit contrare celor cerute pentru managementul eficient al situațiilor sportive. Reabilitarea psihologică a unui sportiv în stadiul de evitare și apatic este mai complexă decât în starea blocată și explozivă, deoarece nivelul „combustibilului psihic” este mai scăzut, iar sportivul nu crede în șansa lor de a crește și de a se îmbunătăți.

O ultimă caracteristică care face și mai dificilă depistarea sportivilor în această stare este lipsa demonstrației concrete și vizibile a adevăratei lor stări de spirit: sportivul nu se mai enervează, sau explodează, nu se blochează; pur și simplu participă fără grijă.



Sport&Sustainability

*Sustainability in Motion - Empowering Sports for a Greener Tomorrow

Atitudinea de a renunța și componenta ei cognitiv-emoțională

Atitudinea de renunțare este starea cel mai puțin dorită. Sportivul nici nu asistă, nici nu aderă. Ei arată niveluri scăzute de energie negativă fără obiective. **Gândirea caracteristică a acestei faze a sportivului este: nu mai vreau nimic de-a face cu asta.**

Nivelurile de încredere în sine în etapa de renunțare sunt foarte scăzute.

Din punct de vedere cognitiv (gând) aceasta corespunde unui sportiv care nu mai vede sportul ca pe ceva pozitiv pentru el. !!! Ei pregătesc un set de idei despre starea lor emoțională (descrisă mai jos), în care continuarea activității le provoacă angoasă, anxietate și disconfort. Ei acționează tot timpul, se pedepsesc riguros pentru greșelile lor, nu separă gândurile de acțiunile lor, nu au strategii de realizare și, prin urmare, nu se antrenează folosind acestea. Ei propun distanța absolută de sport ca metodă de a face față.



Sport&Sustainability

*Sustainability in Motion - Empowering Sports for a Greener Tomorrow



Din punct de vedere emoțional (sentimente), atitudinea de a renunța pune la cale un sportiv cu niveluri ridicate de suferință și neplăcere, niveluri ridicate de anxietate și toleranță la frustrare foarte scăzută.

Setul acestor componente cognitiv-emoționale este cel mai riscant dintre toate. Trebuie remarcat faptul că starea de renunțare nu începe în ziua în care sportivul se retrage efectiv din activitate. Sportivul poate participa în continuare, dar pe plan intern este deja retras din punct de vedere cognitiv și emoțional din disciplina sa.

Dovezile arată că este extrem de important să se prevină atingerea acestei stări, întrucât reversibilitatea la alte stări de dezvoltare atitudinii este complexă.

În sfârșit, în ceea ce privește **dezvoltarea atitudinii în general**, se observă că această scară, ca toate scările, poate fi folosită fie pentru a urca, fie pentru a coborî. Există sportivi care coboară de la stări ideale la stări nu atât de ideale și invers. Trecerea tuturor stărilor mentale oferă sportivului posibilitatea de a-și modifica nivelurile și tipul de energie, precum și orientarea obiectivelor și a nivelurilor de stima de sine, pentru a se apropia și a rămâne într-o atitudine optimă de provocare.



Sport & Sustainability

*Sustainability in Motion - Empowering Sports for a Greener Tomorrow

Mediul sportivului, cu ajutorul conceptelor oferite de psihologia sportului și activitatea fizică are multe de oferit în ceea ce privește dezvoltarea acestora.

Focalizări atenționale și stări competitive

Intersecția dintre domeniul și direcția atențională oferă ca rezultat **concentrări atenționale specifice**. Potrivit lui Nideffer (1981, citat în De Diego și Sagredo, p. 179) ele sunt definite după cum urmează:



1. Evaluare: citirea rapidă a mediului. Validarea informațiilor externe pentru joc.
2. Analiză: scheme de planificare sau strategii de joc. Revizuirea informațiilor anterioare. Luați decizii cu privire la următoarea performanță.
3. Pregătire: revizuirea variabilelor fiziologice. Treceți mental peste o anumită mișcare sportivă.
4. Performanță: concentrați-vă pe obiectul sau situația sportivă pentru a genera un răspuns sportiv.



Sport & Sustainability

*Sustainability in Motion - Empowering Sports for a Greener Tomorrow



Avantajele și dezavantajele fiecărei concentrări atenționale în funcție de stilurile de sport

Focalizare Atentivă	Avantaje	Dezavantaje
Evaluare (Largă- externă)	Sportivii sunt capabili să facă ajustări rapide luând în considerare o cantitate mare de informații și factori externi.	Sportivul este mai preocupat de analizarea situației externe decât de modul în care să reacționeze. Sunt copleșiți de informații. Fac în mod sistematic aceleași greșeli, deoarece gândurile și comportamentul lor sunt controlate de mediul extern în locul celui intern.
Analiză (Largă- internă)	Jucătorii inteligenți care planifică jocul și sunt capabili să facă ajustări strategice și tactice imediat și să analizeze schimbările externe și/sau (formula inutilă) mișcările adversarilor și să anticipeze răspunsurile foarte bine.	Ei analizează prea mult capacitatea lor, astfel încât își ocupă gândurile cu ceea ce s-a întâmplat sau ar putea să se întâmple în locul jocului curent. Ei pot suferi de "paralizie prin analiză" (exces de gândire care împiedică acțiunea).





Tipul de Focalizare	Avantaje	Dezavantaje
Pregătire (Strămtă-internă)	Sportivul este foarte bun la diagnosticarea sau monitorizarea greșelilor. Are o mare capacitate de introspecție și control asupra componentelor interne care afectează sportul.	Are tendința de a se bloca constant când se analizează critic. Sunt atât de concentrați pe propriile sentimente încât nu pot performa bine.
Performanță (Strămtă-externă)	Ideal pentru sportivii care și-au stabilit o performanță sportivă foarte clară.	Când mediul se schimbă, nu știu cum să ia o decizie cu privire la modul de a răspunde modificărilor pentru a performa în mod satisfăcător.

Distractori interni și externi

Distractoarele sunt toți factori care amenință posibilitatea ca sportivul să aibă nivelurile adecvate de atenție și concentrare în funcție de cerințele sportive specifice.

Nu este nevoie să menționăm influența acestora asupra performanței sportive, deoarece nivelurile slabe de atenție și concentrare duc automat la pierderea nivelului de implementare a gestului tehnic, în special, și a comportamentului sportiv, în general. **Mai mult, focalizările atenționale contaminate** de aceste distrageri diminuează șansa sportivului de a ajunge la starea optimă de atitudine, adică starea provocatoare, așa cum este descris în secțiunile anterioare.





Sport & Sustainability

*Sustainability in Motion - Empowering Sports for a Greener Tomorrow

În continuare, prezentăm un tabel care descrie tipurile de distractori ai atenției, tipul de sportiv căruia îi aparțin și ce pot face antrenorii lor, în linii mari, în fiecare caz. Este de remarcat faptul că distractorii externi sunt legați mai mult de emoții decât le poate simți sportivul (plictiseală, furie, anxietate), în timp ce distractorii interni sunt foarte legați de gânduri (dezactivat, analitic, slab).



Sport & Sustainability

*Sustainability in Motion - Empowering Sports for a Greener Tomorrow



Distragerea atenției, tipul de sportivi și orientări pentru antrenori

Tipul de Distractor	Cauză	Recomandări pentru Antrenor
Extern	Plictiseală: sportiv demotivat. Nivelul de stimulare în competiție nu este adecvat.	Sportiv plictisit: identificați dacă plictiseala are legătură cu un nivel prea scăzut sau prea înalt de stimulare și ajustați în consecință.
Extern	Furie: sportivul este deconectat din cauza furiei sau frustrării.	Sportiv furios: identificați dacă frustrarea vine dintr-un distractor extern sau dacă este o scuză pentru a nu performa optim.
Extern	Grăbire: sportivi anxioși. Ei încearcă să facă lucrurile prea repede, astfel încât își încalcă propriul ritm de performanță sportivă.	Sportiv anxios: determinați dacă această stare este rezultatul unor distractori interni, ceea ce este o ocazie frecventă de lipsă de încredere în abilitățile proprii care distorsionează controlul atențional într-un mod care generează grăbirea și accelerarea acțiunilor.
Intern	Gânduri disociate: sportivul are idei și sentimente excesiv retrase din activitatea sportivă curentă.	Sportivii cu gânduri disociate: antrenorul ar trebui să ajusteze atitudinea sportivului prin oferirea de reîntărire pozitivă sau negativă în comportamentul acestuia.





Intern	Cauză	Recomandări pentru Antrenor
Intern	Gânduri excesiv analitice: sportivul suferă de paralizie prin analiză.	Sportiv cu gânduri analitice: este important să redirecționăm sportivul către prioritățile lor, practica în sine sau rezultatele, mai degrabă decât către analiză și perfecționism excesiv.
Intern	Gânduri slabe: sportivi care au lipsă de încredere în sine.	Sportivi cu gânduri slabe: este mai convenabil să ne concentrăm pe reacția sportivului după ce și-a exprimat îndoielile față de abilitățile sale, pentru a-i redirecționa comportamentul.

Sursa: Preluat de la De Diego și Sagredo,

Este de remarcat faptul că ar putea fi definit un al treilea tip de distractor, o tipologie care îmbină aspectele externe și interne; aceasta este incapacitatea de a schimba modul în care cineva tratează problemele, ceea ce duce adesea la o atitudine blocată

***Această dezordine fizică și mentală** pe care o poate experimenta sportivul se manifestă într-un sportiv care este prins în propriile reacții mintale și corporale. Prin urmare, se recomandă atragerea atenției sportivului cu suficienți stimuli externi semnificativi pentru a-i devia focalizarea atențională îngustă-internă și a-l redirecționa către situația sportivă externă.*





Sport & Sustainability

*Sustainability in Motion - Empowering Sports for a Greener Tomorrow

Antrenamentul pentru atenție și forța mentală

. Ca toate variabilele psihologice care alcătuiesc acest construct, ele pot fi antrenate. Din acest motiv, enumerăm mai jos câteva moduri de antrenament atențional, conform contribuțiilor lui Weinberg și Gould (1996), care afirmă că „a putea menține concentrarea asupra semnalelor relevante de mediu este esențială pentru eficacitatea implementării”

Împărtășim următorul tabel cu sugestii de antrenament atențional: mai întâi cu acțiuni care pot fi exercitate pe terenul de joc, apoi cu exerciții care pot fi practicate în alte momente și în alte contexte.



Sport & Sustainability

*Sustainability in Motion - Empowering Sports for a Greener Tomorrow



Antrenamentul atent pe terenul de joc

Nr.	Denumire	Mod de Implementare
1	Antrenament în prezența distragerilor.	Simulează condițiile de competiție în timpul sesiunilor de antrenament și adaugă elemente externe care pot afecta atenția sportivului. De exemplu: oameni care țipă, zgomot ambiental, imagini care distrag atenția, temperatura mediului de competiție, etc.
2	Folosirea unor cuvinte convenite.	Cuvintele cheie sunt deosebit de utile când încercăm să modificăm sau să schimbăm un model complex de mișcare sau comportament în sport, de exemplu, o lovitură de golf sau o servă în tenis. Aceste cuvinte pot fi instructive (continuă, umerii, uită-te înapoi, întinde-te, etc.) sau motivaționale sau emoționale (puternic, mișcare, relaxare, menține, etc.). Cheia este să păstrăm cuvinte simple care provoacă automat răspunsul dorit.

Nr.	Denumire	Mod de Implementare
3	Utilizarea gândurilor non-critice	Unul dintre cele mai mari obstacole pe care sportivii trebuie să le depășească este tendința de a evalua performanța și de a o clasifica ca fiind bună sau rea. Ei atribuie o valoare pozitivă sau negativă a ceea ce fac. Și, de obicei, având în vedere că ego-ul lor este implicat în aceste considerații, aceste gânduri amenință capacitatea de a performa satisfăcător. Sportivul trebuie să învețe să evalueze acțiunile lor fără a fi critici. Descrie gestul și oferă indicații pentru a îmbunătăți modul de a face ceva, mai degrabă decât să se concentreze prea mult pe ce se face.
4	Stabilirea rutinelor	Rutinele sau ritualurile ajută la pregătirea psihologică pentru execuții viitoare. Sportivul are tendința de a divaga în timpul multor momente de antrenament sau competiție și aceste cuvinte sau acțiuni predefinite promovează focusul atențional corespunzător, în funcție de cerința sportivă specifică.





Sport & Sustainability

*Sustainability in Motion - Empowering Sports for a Greener Tomorrow

Nr.	Denumire	Mod de Implementare
5	Antrenamentul controlului vizual	Ochii au tendința de a divaga și de a se concentra pe distracții (care nu sunt relevante pentru sarcină), cum ar fi mișcările spectatorilor, instrucțiunile arbitrilor, glumele rivalului, etc. Cheia, evident, este să antrenezi concentrarea vizuală pe semnalele care sunt relevante pentru sarcină. Aceasta poate fi exercitată privind la sol pentru o anumită perioadă de timp, fixând un anumit punct pe terenul de joc, pe mingea, etc.
6	Concentrarea asupra prezentului	Gândurile îndreptate către trecut sau viitor creează probleme de atenție. Concentrarea asupra stimulilor care definesc aceste situații este esențială pentru optimizarea performanței atletice.

Sursa: Adaptare după Weinberg și Gould, 1996.



Sport & Sustainability

*Sustainability in Motion - Empowering Sports for a Greener Tomorrow



Antrenamentul de concentrare

Nr.	Exercițiu	Mod de Implementare
1	Învățarea să schimbi atenția	Schimbarea focalizării pe dimensiuni interne-externe și larg-înguste 'antrenează' modificările voluntare ale atenției. Aceasta poate fi exercitată într-o poziție confortabilă cu ochii închiși, după cum urmează: 1- să fie atenți la sunetele mediului înconjurător; 2- apoi, la senzațiile corporale; 3- după aceea, la gânduri și emoții; 4- în final, deschideți ochii și concentrați-vă asupra unui obiect din cameră care este direct în fața dvs.
2	Învățarea să rămâi concentrat	Dacă atletul este competent în menținerea concentrării în ciuda distragerilor și întreruperilor, performanța athletică este mai puternică. Pentru a face acest lucru, se poate practica într-un loc liniștit unde nu există distracții. Alegeți un obiect legat de sport (mingea, racheta, etc.). Luați obiectul cu ambele mâini și examinați caracteristicile sale, cum ar fi textura, dimensiunea, etc. Apoi, lăsați obiectul și concentrați-vă asupra acestor percepții. Dacă gândurile încep să divagheze, repetați secvența. Înregistrați cât timp puteți rămâne concentrați pe obiect și progresul pe măsură ce exercițiul este repetat.

Nr.	Exercițiu	Mod de Implementare
3	Căutarea semnalelor relevante	Concentrarea pe găsirea semnalelor relevante este deosebit de importantă în sporturile cu mișcare rapidă. Pentru a face acest lucru, exercițiile se pot desfășura cu o grilă în care numerele de la 0 la 99 sunt scrise într-o manieră dezordonată, iar atletul trebuie să le caute secvențial pentru două minute, apoi pentru un minut și jumătate, apoi pentru un minut, etc.
4	Test de concentrare pe joc	Tehnică de vizualizare: dintre numeroasele variante pentru a antrena această resursă, putem găsi acest principiu de bază pentru a antrena concentrarea. Într-un loc liniștit, fără distracții, înainte de o sesiune de antrenament sau competiție, cu ochii închiși, imaginați-vă efectuând un gest tehnic sau un comportament sportiv complex în mod perfect. Observați detaliile execuției la viteze diferite, din unghiuri diferite. Repetați această procedură de trei până la cinci ori pe sesiune.





Sport & Sustainability

*Sustainability in Motion - Empowering Sports for a Greener Tomorrow

Referințe

Asociația Educa (2015). <http://www.asociacioneducar.com/>.

Baddeley, A. (1983). Memorie de lucru. Oxford.

Banuelo, F.S.(1990). Didactica Educației Fizice și Sportului. Madrid: Gymnos.

Bermeosolo, J. (2012). Memoria de lucru și memoria procedurală în Dificultăți specifice de învățare și limbaj: unele constatari. Revista Chilena de fonaudiologie, 18.

Boulch, J.L. (1989). sport educațional; psihocinetică și învățare motrică. Buenos Aires: Paidos.



Sport & Sustainability

*Sustainability in Motion - Empowering Sports for a Greener Tomorrow

Boulche, J. L. (2002). Spre o știință a mișcării umane. Barcelona: Paidotribe.

Corraze, J.(1988). Bazele neuro-psihologice ale mișcării. Barcelona: Paidotribe.

Corraze, J. (1988). Bazele neuropsihologice ale mișcării. Barcelona: Paidotribo.

Cratty, B.(1974). Motricitate și psihic. Madrid: Minon.

Damasio, A. (2006). Eroare de eliminare. Buenos Aires: Critică.

Damasio, A. (2007). În căutarea lui Spinoza. Barcelona: Critică.

Davids, K., Button, C. și Bennett, S. (2008). Dinamica dobândirii deprinderilor. Canada: Cinetica umană.



Dezvoltare și învățare motrică.(2009). Cordoba, Cordoba, Argentina: IPEF.

DiSanto, A.(2016). Sistem senzorial [Înregistrat de N. Acosta]. Cordoba, Cordoba, Argentina.



Alecu Bogdan

Sport&Sustainability

"Sustainability in Motion - Empowering Sports for a Greener Tomorrow"