

# **PSIHOLOGIA SPORTULUI**



**ANGHEL ILIE GRĂDINARU**

# **PSIHOLOGIA SPORTULUI**



**EDITURA UNIVERSITARĂ**  
**București**

Colecția PSIHLOGIE

Redactor: Gheorghe Iovan  
Tehnoredactor: Ameluța Vișan  
Coperta: Monica Balaban

Editură recunoscută de Consiliul Național al Cercetării Științifice (C.N.C.S.) și inclusă de Consiliul Național de Atestare a Titlurilor, Diplomelor și Certificatelor Universitare (C.N.A.T.D.C.U.) în categoria editurilor de prestigiu recunoscut.

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**  
**GRĂDINARU, ANGHEL ILIE**

**Psihologia sportului** / Anghel Ilie Grădinaru. - București : Editura Universitară, 2023  
Conține bibliografie  
ISBN 978-606-28-1046-7

159.9  
796

DOI: (Digital Object Identifier): 10.5682/9786062810467

© Toate drepturile asupra acestei lucrări sunt rezervate, nicio parte din această lucrare nu poate fi copiată fără acordul Editurii Universitare

Copyright © 2023  
Editura Universitară  
Editor: Vasile Muscalu  
B-dul. N. Bălcescu nr. 27-33, Sector 1, București  
Tel.: 021.315.32.47  
www.editurauniversitara.ro  
e-mail: redactia@editurauniversitara.ro

Distribuție: tel.: 021.315.32.47 / 0745 200 718/ 0745 200 357  
comenzi@editurauniversitara.ro  
www.editurauniversitara.ro

## CUPRINS

<b>Foreword</b> .....	9
<b>Prefață</b> .....	13
<b>Introducere</b> .....	17
<b>Capitolul 1</b>	
<b>Psihologia sportului – disciplină academică și aplicativă în continuă expansiune</b> .....	23
1.1 Psihologia sportului - termen umbrelă pentru aplicațiile psihologiei în sport .....	23
1.1.1. Istoria psihologiei sportului.....	23
1.1.2. Diversitate și eterogenitate în psihologia sportului.....	24
1.2. Psihologia sportului – ramură aplicativă a psihologiei generale .....	29
1.3. Statutul de disciplină academică al psihologiei sportului .....	37
1.4. Psihologia aplicată în sport .....	38
1.5. Psihologia aplicată în sport și psihologia performanței .....	41
<b>Capitolul 2</b>	
<b>Psihologia sportului ca profesie</b> .....	43
2.1. Provocările psihologiei sportului ca profesie.....	43
2.2. Specializarea în domeniul psihologiei sportului .....	46
2.3. Psihologul în domeniul sportului .....	50
2.3.1. Formarea psihologilor sportivi.....	50
2.3.2. Calificare, acreditare și certificare/licențiere în psihologia sportului.....	55
2.3.3. Competențele psihologilor care activează în domeniul sportului.....	60
<b>Capitolul 3</b>	
<b>Deprinderi, abilități și competențe în activitatea sportivă</b> .....	64
3.1. Deprinderi, abilități și competențe în activitatea sportivă – clarificări conceptuale .....	64

3.1.1. Deprinderea motrică.....	64
3.1.2. Abilitatea motrică.....	66
3.1.3. Calități motrice.....	69
3.1.4. Competența în sport .....	72
3.2. Formarea și perfecționarea deprinderilor și abilităților în sport.....	79
3.2.1. Perspective de abordare a formării deprinderilor și abilităților sportive .....	79
3.2.2. Etapele formării deprinderilor și abilităților sportive.....	83
3.2.3. Formarea deprinderilor și abilităților sportive – metode și tehnici de facilitare .....	85
<b>Capitolul 4</b>	
<b>Personalitate și comportament sportiv.....</b>	<b>89</b>
4.1. Personalitatea sportivului – structură și dimensiuni .....	90
4.1.1. Temperamentul.....	90
4.1.2. Aptitudinile.....	94
4.1.3. Caracterul .....	97
4.1.4. Inteligența.....	99
4.1.5. Creativitatea .....	103
4.2. Factorii și trăsăturile de personalitate în activitatea sportivă.....	104
<b>Capitolul 5</b>	
<b>Implicarea sinelui în activitatea sportivă.....</b>	<b>112</b>
5.1. Aspecte ale implicării sinelui în activitatea sportivă.....	112
5.1.1. Sinele și conceptul de sine .....	112
5.1.2. Imaginea de sine și stima de sine .....	119
5.1.3. Autoeficacitatea și încrederea în sine.....	123
5.1.4. Încrederea în sine și încrederea în domeniul sportului.....	127
5.2. Identitatea sportivilor .....	130
5.3. Metode de evaluare și intervenții pentru optimizarea funcționalității sinelui în activitatea sportivă.....	133
<b>Capitolul 6</b>	
<b>Motivația pentru activitatea sportivă.....</b>	<b>135</b>
6.1. Motivația pentru activitatea sportivă – definire și structură .....	135
6.2. Perspective de abordare a motivației – aplicații în activitatea sportivă.....	138
6.3. Forme ale motivației - diferențe individuale în motivația sportivilor	144
6.3.1. Motivația intrinsecă în activitatea sportivă/practicarea sportului.....	144
6.3.2. Motivația extrinsecă în activitatea sportivă/practicarea sportului.....	146

6.3.3. Motivația pentru realizare/succes.....	147
6.4. Performanța sportivă și motivația: optim motivațional și disfuncții ale motivației.....	149
6.5. Modalități de măsurare și facilitare/optimizare a motivației în sport	152

## **Capitolul 7**

<b>Agresivitate, agresiune și violență în sport</b> .....	156
7.1. Agresivitate și agresiune în sport – delimitări conceptuale și particularități.....	157
7.2. Agresiune și violență în sport – delimitări conceptuale și particularități.....	159
7.3. Forme ale agresivității, agresiunii și violenței – particularități în activitatea sportivă.....	161
7.4. Teorii și modele explicative ale agresivității și agresiunii în sport....	165
7.5. Instrumente de măsurare și modalități de intervenție pentru diminuarea agresiunii și violenței în sport.....	168

## **Capitolul 8**

<b>Anxietatea în activitatea sportivă</b> .....	174
8.1. Definirea anxietății.....	174
8.2. Perspective de abordare și teorii ale anxietății în activitatea sportivă.....	176
8.3. Formele anxietății – particularități în activitatea sportivă.....	178
8.4. Anxietatea și performanța în sport: clacarea sub presiune.....	180
8.5. Dimensiuni/componente ale anxietății în activitatea sportivă.....	182
8.6. Factorii anxietății – particularități în activitatea sportivă.....	184
8.7. Metode de evaluare și intervenție pentru reducerea anxietății la sportivi.....	186
8.7.1. Metode de evaluare a anxietății la sportivi.....	186
8.7.2. Intervenții pentru reducerea anxietății la sportivi.....	188

## **Capitolul 9**

<b>Factorii sociali ai performanței sportive</b> .....	192
9.1. Conceptele de grup și echipă.....	192
9.1.1. Grup și echipă în sport - delimitări conceptuale.....	192
9.1.2. Formarea, dezvoltarea și maturizarea grupurilor și echipelor sportive.....	194
9.1.3. Coeziunea grupurilor și echipelor sportive.....	196
9.1.4. Influența socială în grupurile sportive.....	199
9.2. Leadershipul în sport.....	201
9.2.1. Conceptul de leadership.....	201
9.2.2. Stilul de conducere.....	203

9.3. Evaluare și intervenție în grupurile și echipele sportive .....	207
<b>Capitolul 10</b>	
<b>Servicii psihologice în domeniul sportului</b> .....	212
10.1. Servicii psihologice în domeniul sportului – unitate și diversitate ..	212
10.2. Tipuri de servicii livrate de psihologul sportiv .....	216
10.2.1. Evaluarea psihologică .....	217
10.2.2. Instruirea, educația și formarea .....	217
10.2.3. Consilierea .....	218
10.2.4. Consultanța .....	218
10.2.5. Mentoratul .....	219
10.2.6. Coachingul .....	221
10.2.7. Servicii psihologice adresate specialiștilor care se ocupă de sportiv .....	221
10.3. Aspecte specifice ale livrării serviciilor psihologice în sport. ....	222
<b>Capitolul 11</b>	
<b>Intervenții psihologice în domeniul sportului – strategii, metode și tehnici</b> .....	226
11.1. Aspecte specifice ale intervențiilor psihologice în mediul sportiv ..	226
11.2. Strategii, metode și tehnici utilizate în livrarea serviciilor psihologice în domeniul sportului .....	230
11.2.1. Imageria/ Formarea mentală a imaginilor ( <i>mental imagery</i> )	232
11.2.2. Discuția cu sine însuși ( <i>self talk</i> ) .....	234
11.3. Metodele somatice .....	234
11.3.1. Biofeedbackul .....	235
11.3.2. Relaxarea musculară progresivă .....	235
11.3.3. Meditația .....	236
<b>Bibliografie</b> .....	238



## FOREWORD

The global growth of psychology is revealed by the increase in psychologists, scientific and applied specializations, and psychology journals, organizations, and training programs. Sport psychology is no exception. There has been increasing interest in this psychological specialization, particularly among students and early career professionals. Like many burgeoning fields in psychology, but perhaps more so in sport psychology, the published literature is rather scattered. Theoretical, methodological, and practical articles appear in journals ranging from those in psychology to such allied fields as coaching, kinesiology, and recreation. Naturally, this makes the task of accessing literature one of frustration, even for seasoned professionals. In addition to being scattered, and potentially neglected, the literature in sport psychology has become narrower in focus; that is, the proliferation of research and publication outlets has compelled sport psychologists to target highly specific gaps in the literature. While such efforts have much value in deepening and expanding the corpus of knowledge, it also points to the need for a volume that offers readers a comprehensive and integrative examination of the history, current status, and emerging directions of sport psychology. *Sport Psychology* accomplishes that and much more.

In an era of globalization, it is appropriate to internationalize knowledge in disciplinary specialties, including sport psychology. There are many diverse scientific and applied traditions in sport psychology, each of which can inform our local understanding of the application of psychology to sport. Receptiveness to the far and wide input to sport psychology is a feature of the book that is especially appealing. In addition to tracing the development of sport psychology in Romania, the book infuses information on sport psychology as it is situated elsewhere in Europe and in North America. While it is fitting for sport psychology to be subsumed within the discipline of psychology, the approach taken makes it clear that the included material has relevance for coaches, counselors, consultants, educators, trainers, and both elite and professional athletes.

Another feature of *Sport Psychology* that is most welcome is the way in which each chapter is structured, with sections that present theory, research, and application on wide ranging topics that bear on the field. The importance of such an approach cannot be overstated, as it is undeniable that

theory, research, and application inform one another, a fact that is sometimes overlooked or rejected by novices and experts alike.

After inspecting the table of contents, the reader could easily be swayed to spend uninterrupted hours perusing selected chapters or read the entire book from cover to cover. Among the chapters that captured my attention, Chapter 2 underscored the importance of accrediting the curricula and pedagogy of training programs and ensuring the competence of program graduates through a rigorous process of credentialing or licensure. Mandating continuing education prior to renewing a credential or license is the sine qua non of ensuring that sport psychologists remain informed of the latest evidence-based interventions. Regrettably, too many so-called experts in the field have not attained or maintained the requisite competencies to be effective in their professional work. By failing to do so, they not only deceive consumers of their services, but also run the risk of doing them harm.

Chapter 4 unpacks recent inroads on the role of personality in sport. There is much in personality psychology that is germane to sport psychology, especially temperament, social and emotional intelligences, and universal dimensions and facets of personality. Take social and emotional intelligence for example. Social intelligence is the ability to understand and manage people whereas emotional intelligence is the ability to understand emotion through reason in order to improve human functioning *visa-à-vis* emotional learning. Imagine the value of these intelligences, which are in fact a set of overlapping mental competencies, in enhancing virtually all aspects of sport, including communication, leadership, team building, and physical performance. Incorporating social and emotional intelligence into sport psychology can also benefit today's elite and professional athletes, whose performance is more likely to be affected by the quality of interpersonal dynamics with their teammates and coaches than was the case in year past.

Another important focus of sport psychology that overlaps with general psychology is motivation. The literature is replete with studies of the relative contribution of intrinsic versus extrinsic motivation on performance. While previous studies have tended to show intrinsic motivation as more likely to yield satisfying outcomes, my transnational research found that both forms of motivation predict satisfying outcomes. What's more, the expectation of goal attainment is a more powerful motivator than the content of those goals. This outcome underscores the importance of drawing on social cognitive theory, specifically such constructs as self-efficacy and outcome expectancies in assessing and elevating motivation related to athletic performance. Another key social-cognitive

construct that appears in several chapters of *Sport Psychology* is goal setting. Goal setting is influential in regulating motivation, as well as self-efficacy and mood, all of which have been linked to successful performance. For example, high anxiety is often associated with unexpectedly poor performance, particularly in championship competitions. It is also true that too little anxiety can diminish the quality of athletic performance by lowering motivation. The psychometric assessment of anxiety and training in optimizing its contribution to athletic performance are valued competencies for sport psychologists.

Lastly, group dynamics are critical to success in team sports, whether emphasis is placed on the relationship among players or between players and their coach or manager. In addition to how social and emotional intelligence can inform interventions to improve the quality of group dynamics, the literature on group counseling and psychotherapy also offers sport psychologists a wealth of concepts and strategies not only for identifying and resolving impasses in interpersonal relations, but also for establishing and maintaining intermember collaboration and support. Groups tend to evolve in stages, which can be summarized as forming, storming, norming, and performing. Sport psychologists are equipped to gauge and facilitate the process whereby a diverse array of athletes become a unified and effective team without compromising the unique identity of the individual athlete.

There are many roles that a sport psychologist can take on: coach, consultant, counselor, educator, mentor, psychometrician, and trainer to name a few. In each of these roles, the sport psychologist undertakes the ethical and legal obligation to maintain the standards of conduct expected of a professional. *Sport Psychology* is a resource that will serve the field and its practitioners well. I sincerely hope that this book will help to shape the development of sport psychology for years to come.

**Michael Stevens, PhD, DHC, LHD**

Professor Emeritus of Psychology, Illinois State University  
Past-President, APA Division of International Psychology



## PREFAȚĂ

Cartea *Psihologia sportului* unifică nu doar experiența unui psiholog interesat de domeniu ci și a unui sportiv (rugbyist, instructor de rugby), părinte de sportiv de performanță (înotător) și are ca mesaj (explicit și implicit) ideea că un sportiv talentat și dedicat ajunge la performanță prin talent și buna gestionare de către un/puțini specialist/i (de exemplu, antrenor, preparator) a resurselor sale evolutive dar marea performanță o atinge numai prin eforturile conjugate ale acestora cu ale: familiei sportivului, cadrelor didactice, colegilor (în cazul sportivilor elevi sau studenți), anturajului, medicului sportiv, nutriționistului, kinetoterapeutului, fizioterapeutului, maseurului, producătorilor de echipamente și aparatură sportivă, a altor specialiști potrivit evoluției/dezvoltării științei sportului, a domeniilor conexe și, desigur, ale unui psiholog sportiv.

Pentru a intra în galeria elitelor și a obține înalta performanță, sportivul are nevoie, pe lângă pregătirea fizică și tehnică, de pregătire psihologică în toate ariile funcționării sale psihice (de la cea cognitivă la cea motivațional-afectivă) pregătire care se poate asigura prin informarea/psihoeucația cu privire la funcționarea psihică a tuturor specialiștilor care îi gestionează potențialul de performanță.

În baza acestei opinii, cartea *Psihologia sportului* este concepută ca o sinteză/sistematizare a unor informații esențiale cu privire la principalele aspecte de ordin psihologic care definesc practicarea sportului și se adresează nu doar tinerilor psihologi din România (din ce în ce mai atrași de domeniul psihologiei sportului dar a căror profesionalizare este, încă, la început și în curs de stabilizare, inclusiv la nivel de formare academică) ci și celorlalți specialiști (menționați mai sus) angrenați în procesul de pregătire a sportivilor pentru a își atinge maximum de potențial în domeniul lor de profesionalizare și nu în ultimul rând, sportivilor însșiși interesați de înțelegerea propriei condiții profesionale și existențiale.

Scopul cărții este acela de a oferi o imagine cât mai cuprinzătoare a problematicii psihologiei sportului (sub aspect teoretic și practic-aplicativ) astfel încât studenții la psihologie, psihologii sportivi, ceilalți specialiști care lucrează cu sportivii să înțeleagă mai bine domeniul psihologiei sportului și să își poată gestiona cu maximă eficiență intervențiile.

La ora actuală contribuțiile la dezvoltarea cunoașterii și practicii în domeniul psihologiei sportului sunt impresionante (ca volum și tematică).

O căutare simplă în bazele de date ale unor mari biblioteci universitare și publice semnaleză apariția, în ultima jumătate de secol, în limba română, a numeroase publicații sub titlul de „psihologia sportului/sportivă”, focalizate pe aspectele psihologice specifice legate de activitatea sportivă. O mare parte dintre ele sunt suporturi de curs publicate de editurile unor facultăți (publice sau private). Aceste cărți abordează o mare varietate de teme și probleme, unele fiind tratate ușor redundant, altele sporadic și riscând să fie neglijate în aplicarea lor în practică.

Prezentul volum sistematizează atât informații oferite de aceste surse în limba română cât și informații oferite de literatura de specialitate internațională (tradițională/de pionierat și actuală - cele mai noi apariții și contribuții) și analizează/prezintă fiecare temă/construct sub următoarele aspecte:

- a) accepțiunile curente ale conceptului în psihologia generală;
- b) particularități (specific) ale conceptului în domeniul sportului;
- c) metode și instrumente de evaluare/măsurare ale constructului utilizate în domeniul sportului;
- d) intervenții psihologice specifice sportului pentru optimizarea/facilitarea dezvoltării și/sau valorificării activității psihice reflectate de construct/concept.

Scopul prezentei cărți, schema de abordare de mai sus, datorită de a respecta bunele practici, exigențele și regulile actuale cu privire la utilizarea surselor bibliografice dar și recunoștința personală față de contribuțiile deosebite ale „pionierilor” în domeniul psihologiei sportului la dezvoltarea domeniului, au impus preluarea unui volum considerabil de informații așa cum au fost ele formulate de autori (mai recent sau cu mulți ani în urmă) adică prin citare directă, cu trimitere la sursa originală.

Cu cât trece timpul, cu atât opiniile și recomandările specialiștilor (psihologi, antrenori, exegeți etc.) riscă, fie să devină locuri comune, parte a cunoașterii comune, populare, fie să se estompeze în conștiința profesională a practicienilor actuali ceea ce este nedrept față de promotorii acestor opinii și recomandări și neproductiv pentru specialiștii care le preiau.

Autorul își exprimă speranța că demersul prezentat de acest volum va contribui la dezvoltarea gândirii științifice în psihologia sportului ceea ce va conduce la creșterea calității serviciilor psihologice în domeniul sportului și, implicit, la creșterea șanselor sportivilor de a evolua, conform potențialului lor real, de la performanță la înalta performanță.

**Autorul**

*Ipostaze ale autorului*







## INTRODUCERE

Sportul, considerat la ora actuală ca parte a culturii globale și naționale, ca microcosmos al societății, manifestă un interes în continuă ascensiune față de factorii psihologici implicați în activitățile sportive, implicit față de teoriile, metodele și rezultatele cercetărilor psihologice și față de psihologia sportului ca domeniu al cunoașterii și practicii care poate să răspundă unei tot mai largi și diverse game de nevoi specifice domeniului sportiv.

Competențele psihologilor sportivi sunt căutate tot mai mult nu doar de către sportivi ci și de către alți profesioniști din domeniul sportului astfel că dezvoltarea psihologiei sportului este urmărită cu tot mai mare interes, atât la nivel internațional cât și la nivel național.

În numeroasele publicații academice dedicate domeniului (manuale, articole, studii) sunt abordate o mare varietate de teme și probleme, unele abordate ușor redundant, altele care apar sporadic și riscă să fie neglijate în aplicarea lor în practică.

Un manual introductiv care să sistematizeze multitudinea de informații necesare și utile mai ales practicienilor (psihologilor sportivi, în primul rând) poate susține procesul de profesionalizare a psihologiei sportului prin facilitarea integrării cunoașterii lor sub aspect conceptual, metodologic și aplicativ.

Prezentul volum sistematizează informațiile oferite de literatura de specialitate (națională și internațională), tradițională (de pionierat) și actuală (cele mai noi apariții și contribuții) cu scopul de a oferi o imagine cât mai cuprinzătoare și transparentă a problematicii psihologiei sportului, mai ales tinerilor psihologi din România care sunt tot mai atrași de domeniu dar a căror profesionalizare este încă la începuturi și în curs de stabilizare, inclusiv la nivel de formare academică.

Volumul este structurat în 11 capitole, fiecare dedicat unei teme care, fie a fost tratată în majoritatea manualelor de psihologia sportului, fie apare ca sugestie de dezvoltare a psihologiei sportului. Fiecare capitol abordează tema/constructul căreia îi este dedicat sub aspectele: accepțiuni curente în psihologie, particularități (specifice) în domeniul sportului, metode și instrumente de evaluare/măsurare utilizate în domeniul sportului, intervenții specifice sportului pentru optimizarea/facilitarea dezvoltării și/sau

valorificării de către psihologii sportivi pentru perfecționarea modului de a oferi servicii de psihologia sportului.

*Capitolul 1* (Psihologia sportului - disciplină academică și aplicativă în continuă expansiune) scoate în evidență o serie de probleme specifice psihologiei sportului considerată un termen umbrelă pentru aplicațiile psihologiei în sport. Sunt trecute în revistă: a) principalele momente ale dezvoltării psihologiei sportului (Istoria psihologiei sportului); b) definițiile ei și direcțiile de dezvoltare (Diversitate și eterogenitate în psihologia sportului) așa cum sunt prezentate de literatura de specialitate și de principalele asociații profesionale care o reprezintă (Divizia 47 a Asociației Americane de Psihologie, Federația Europeană de Psihologie a Sportului, Asociația pentru Psihologia Aplicată în Sport etc.); c) concepțiile cu privire la, și argumentele pentru, abordarea psihologiei sportului ca subdomeniu al psihologiei generale (Psihologia sportului – ramură aplicativă a psihologiei generale); d) considerații cu privire la impunerea psihologiei sportului ca disciplină academică (Statutul de disciplină academică al psihologiei sportului); e) considerații cu privire la statutul de profesie al psihologiei sportului (Psihologia aplicată în sport). De asemenea, capitolul prezintă succint principalele diferențe dintre Psihologia aplicată în sport și psihologia performanței.

*Capitolul 2* (Psihologia sportului ca profesie) propune analiza unor aspecte considerate de autor ca „Provocări ale psihologiei sportului ca profesie”: analiza sarcinilor de muncă (*job task analysis*) specifice profesiei; specializarea în domeniul psihologiei sportului (formarea psihologilor sportivi; calificarea, acreditarea și certificarea/licențierea în psihologia sportului). Sunt trecute în revistă o serie de mecanisme de acreditare a calificărilor și experienței psihologilor sportivi în cadrul diferitelor asociații profesionale, naționale și internaționale (*British Association of Sport and Exercise Sciences/BASES*; *French Society of Sport Psychology/SFPS*; *Australian Psychological Society/APS*). În plus, capitolul abordează competențele psihologilor care activează în domeniul sportului.

*Capitolul 3* (Deprinderi, abilități și competențe în activitatea sportivă) prezintă o serie de clarificări conceptuale cu privire la conceptele de deprindere, abilitate și competență în sport (Deprinderi, abilități și competențe în activitatea sportivă – clarificări conceptuale). Conceptul de competență în sport este prezentat în termeni de construct asociat cu: cunoștințele, deprinderile intelectuale (memoria, atenția selectivă, control motor, luarea deciziilor, anticiparea) și cu o serie de alte deprinderi, inclusiv cele psihice. O altă direcție de dezvoltare a acestui capitol este formarea și perfecționarea deprinderilor și abilităților în sport, în relație cu care sunt prezentate cele mai importante perspective de abordare a acestei formări;

etapele formării, metodele și tehnicile de facilitare ale formării și dezvoltării deprinderilor și abilităților sportive.

*Capitolul 4* (Personalitate și comportament sportiv) descrie cele mai relevante momente ale progresului în cunoașterea rolului personalității în activitatea sportivă (în ansamblu și specific, la nivelul fiecăreia dintre dimensiunile/laturile sale). Cu privire la temperament sunt trecute în revistă cercetări cu privire la tipologiile temperamentale utilizate în cercetarea rolului temperamentului în diferite domenii ale sportului. De asemenea capitolul prezintă rezultatele unor studii cu privire la implicarea în activitatea sportivă a aptitudinilor și caracterului (valori și atitudini). O altă dimensiune a personalității sportivului abordată în acest capitol este inteligența, cu accent pe rolul ei în abordarea holistică a organizării unui proces de antrenament. În relație cu personalitatea sportivului și a specialiștilor implicați în optimizarea comportamentului sportiv sunt abordate și conceptele de inteligență multiplă și inteligență emoțională, cu prezentarea unor cercetări relevante care subliniază: a) relația dintre inteligențele multiple și succesul în sporturi de grup și individuale; b) importanța inteligenței emoționale atât pentru antrenori, cât și pentru sportivi. De asemenea, capitolul abordează problematica rolului factorilor și trăsăturile de personalitate în activitatea sportivă, cu accent pe implicarea diferențiată a trăsăturilor largi și înguste de personalitate în rezultatele din domeniul sportului. Instrumentele utilizate în evaluarea personalității sunt analizate și din perspectiva valorii lor de predicție în sport.

*Capitolul 5* (Implicarea sinelui în activitatea sportivă) se referă la problematica implicării sinelui, eului și a constructelor psihologice corelate lor în activitatea sportivă (mai ales în performanța sportivă), ca temă de interes dezvoltată de psihologia și științele sportului.

Sunt prezentate principalele perspective care se regăsesc, explicit sau implicit în psihologia sportului, asupra: conceptului de sine, imaginii de sine, stimei de sine, auto eficacității încrederii în sine, identității de sine, cu nuanțările oferite de literatura de specialitate cu privire la sportivi, în general, și sportivi de elită, în special. Sunt prezentate instrumente specifice pentru măsurarea/evaluarea acestor constructe la sportivi precum și intervenții de optimizare/dezvoltare a funcționalității sinelui în activitatea sportivă.

*Capitolul 6* (Motivația pentru activitatea sportivă) tratează definirea, perspectivele de abordare și structura motivației cu aplicațiile ei în activitatea sportivă. Sunt abordate: a) diferențele individuale în formele motivației la sportivi (cu accent pe cele două mari tipuri de motive: intrinseci și extrinseci pentru activitatea sportivă/practicarea sportului; b) motivația pentru realizare/succes în sport; c) relația dintre performanța

sportivă și motivație; d) disfuncțiile motivației cu impact asupra activității sportive. Modalitățile de măsurare și facilitare/optimizare a motivației în sport abordate în acest capitol, pot oferi o serie de sugestii practice pentru psihologii sportivi dar și pentru antrenori.

*Capitolul 7* (Agresivitate, agresiune și violență în sport) examinează o serie de clarificări/delimitări conceptuale cu impact asupra înțelegerii comportamentului sportiv. Astfel, sunt subliniate diferențele dintre agresivitate și agresiune, dintre agresiune și violență, precum și particularitățile lor în activitatea sportivă. De asemenea sunt prezentate: a) formele agresivității, agresiunii și violenței cu particularitățile lor în activitatea sportivă; b) teoriile și modelele explicative ale agresivității și agresiunii în sport; c) principalele instrumente de măsurare și modalități de intervenție pentru diminuarea agresiunii și violenței în sport.

*Capitolul 8* (Anxietatea în activitatea sportivă) analizează: definițiile anxietății, formele anxietății cu particularitățile manifestării lor în activitatea sportivă, dimensiunile și factorii anxietății cu particularitățile lor de manifestare în activitatea sportivă. O problemă de maximă importanță pentru activitatea sportivă abordată în acest capitol, este relația dintre anxietate și performanță în sport, cu una dintre consecințele ei: clacarea sub presiune. Metodele de evaluare și intervenție pentru reducerea anxietății la sportivi prezentate în acest capitol așa cum sunt prezentate în literatura de specialitate, oferă o serie de sugestii practice.

*Capitolul 9* (Factorii sociali ai performanței sportive) pune în discuție progresul în cunoașterea conceptelor de grup și echipă cu nuanțările și delimitările conceptuale cu care operează psihologia sportului. Sunt sumarizate idei valoroase cu privire la: a) formarea, dezvoltarea și maturizarea grupurilor și echipelor sportive; b) leadershipul și c) stilul de conducere în sport. O problemă de mare interes pentru gestionarea și optimizarea activității sportive, abordate de acest capitol, este problema influenței sociale în grupurile sportive (Facilitarea și lenevirea socială). Problematika evaluării și intervenției în grupurile și echipele sportive este prezentată în acest capitol ca recomandări generate de experiența concretă a specialiștilor.

*Capitolul 10* (Servicii psihologice în domeniul sportului) abordează particularitățile și evoluția serviciilor furnizate de psihologi în domeniul sportului, subliniind atât unitatea cât și marea diversitate pe care o semnalează toate exegezele din domeniu. Capitolul sintetizează opinii prezente în literatura de specialitate dar uneori disipate în contexte de analiză care au estompat importanța lor practic-aplicativă. Sunt prezentate descrise/analizate succint, ca tipuri de servicii livrate de psihologul sportiv: evaluarea psihologică, instruirea, educația și formarea, consilierea,