

Cuprins

Argument (Octavian Bellu) 9

Capitolul 1

Sportul și performanța sportivă

1.1. Ce este sportul 9
1.2. Performanța sportivă și capacitatea de performanță 11
1.3. Modele ale performanței sportive 13
1.4. Variabile care determină implicarea copiilor în activitatea sportivă sau rezunțarea 23

Capitolul 2

Factori care influențează negativ performanța sportivă. Recomandări

2.1. Refacerea deficiență din cauza respirației, hidratarii, alimentației necorespunzătoare și a lipsii somnului 27
2.1.1. Calitatea respirației 27
2.1.2. Hidratarea profesională 29
2.1.3. Recomandări privind alimentația 30
2.1.4. Recomandări pentru un somn sănătos 37
2.2. Prepararea tehnico-tactică, fizică și psihică deficitară 41
2.3. Stressul 51
2.3.1. Stressul în activitatea sportivă și cum îl putem face față 51
2.3.2. Metode de relaxare psihosomatică și de relinçare energetică 63

Capitolul 3

Controlul emoțiilor și al gândurilor negative

3.1. Rolul și „compoziția” emoțiilor 77
3.2. Importanța gândirii pozitive 79
3.3. Strategii pentru controlul emoțiilor și al gândurilor negative 81
3.3.1. Utilizarea respirației și a vizualizației în reglarea stării psihice 81
3.3.2. Lucrul cu subconștiința 87
3.3.3. Metaforele/povestirile terapeutice metaforice 89
3.3.4. Musicoterapie 92
3.3.5. Hipnoza și autohipnoza 95

3.3.6. Tehnici de restabilire a echilibrului sistemului energetic al corpului.....	99
3.3.7. Alte strategii pentru controlul emoțiilor și al gândurilor negative.....	103

Capitolul 4

Modele de antrenament mental

4.1. Reprezentările ideomotorii și harta cognitivă – bazele antrenamentului mental	107
4.2. Vizualizarea, strategie mentală de succes.....	112
4.3. Modele de antrenament mental	115

Capitolul 5

Team-building

5.1. Cum se alcătuiesc o echipă	125
5.1.1. Ce este un grup și ce este o echipă?	125
5.1.2. Coezionață și formarea spiritului de echipă	126
5.1.3. Echipele sportive performante	129
5.1.4. Dezavantajele asociate construirii unui grup înalt coeziu	132
5.2. Exerciții.....	133
5.2.1. Recomandări cu privire la organizarea și desfășurarea exercițiilor de team-building.....	133
5.2.2. Exerciții de cunoaștere a celorlalți membri ai echipei.....	135
5.2.3. Exerciții de încredere în forțele proprii și în ceilalți membri ai echipei	139
5.2.4. Exerciții pentru eficientizarea comunicării și creșterea productivității grupului....	141

Capitolul 6

Mesajul subliminal și harta mentală în sport

6.1. Problematica mesajelor subliminale.....	153
6.2. Mesajele subliminale și performanța sportivă.....	159
6.3. Harta mentală și memorarea eficientă a acțiilor motrice	162
6.3.1. Harta mentală	162
6.3.2. Memorarea eficientă a acțiilor motrice.....	164
6.4. Utilizarea hărților mentale în activitatea sportivă	167

Capitolul 7

Comunicarea în mediu sportiv

7.1. Comunicarea eficientă în procesul de pregătire.....	173
7.2. Cum să acuțim eficient în relația cu sportivii/elevii și părinții acestora	177
7.3. Comunicare paraverbală și nonverbală în activitatea sportivă	180
7.4. Comunicarea în funcție de preferințele cerebrale și de sistemele de reprezentare.....	184
7.5. Conflictele și confruntările în mediu sportiv	188
7.5.1. Cauze generatoare de conflict	188
7.5.2. Reducerea și rezolvarea pozitivă a conflictelor în pregătirea sportivilor/elevilor ce participă la activități competiționale	201

Radu Predoiu

Psihologia sportului

Maximizarea performanței sportive

Cuvânt-înainte de Octavian Bellu

POLIROM
2016

3.3.2. Lucrul cu submodalitățile

Vom porni analiza de la sistemele de reprezentare a lumii – cu alte cuvinte, de la cele cinci simțuri (vizual, auditiv, gustativ, olfactiv și kinestezic – includem aici simțul tactil și termic). Atunci când un sportiv se confruntă cu gânduri și emoții negative, în mintea sa apar imagini, sunete, iar corpul începe să reacționeze. Imaginea-vă că descompunem imaginile, sunetele, ceea ce simțim în părți componente – manipulăm astfel detaliile care alcătuiesc o anumită reprezentare. Aceste *detalii* poartă numele de submodalități. I. Mitrofan (2000, p. 219) precizează că submodalitățile pot fi considerate „coduri fundamentale de operare ale creierului uman [...]”; nu putem gândi și nu ne putem evoca experiențele fără a avea o structură de submodalități a acestora”. Prezentăm în continuare submodalitățile (cele mai comune) ale celor trei sisteme principale de reprezentare a lumii: vizual, auditiv și kinestezic – tactil, termic (*apud* Vaknin, 2008, p. 679);

a) *Submodalități ale sistemului vizual:*

- imagine nemîșcată sau film – gândul este reprezentat ca o fotografie (imagine nemîșcată) sau asemenea unui film ce se derulează pe plan mental (persoana resimte mai multă încârcătură emoțională dacă revede cu ochii minții evenimentul stresant);
- color sau alb-negru – am putea observa dacă gândul este reprezentat în culori și cât de intense sunt acestea sau dacă există nuanțe de gri;
- localizarea (sus-jos, stânga-dreapta) – imaginea sau filmul mental nu se rotește în mintea noastră, ci are o anumită localizare;
- intensitatea luminii (strălucirea) – este de natură să influențeze răspunsul emoțional; este vorba de cât de strălucitoare sau de întunecată este imaginea;
- mărimea – este, de asemenea, de natură să influențeze răspunsul emoțional; gândurile noastre apar sub forma unor imagini mai mici sau mai mari (ne putem uita sau nu sub ele, deasupra lor, în jurul lor).

Exercițiu. Să ne imaginăm un sportiv/elev implicat în spațiul competițional care are gânduri negative (de exemplu, se teme de un anumit adversar). Aceste gânduri negative li apar sportivului sub forma unor imagini ce i se derulează, involuntar, în minte. A lucra cu submodalitățile înseamnă a manipula imaginea (gândul negativ) în aşa fel încât să-și piardă semnificația, să nu ne mai influențeze negativ (modificăm sensul experiențelor). Sportivul își va imagina astfel că se întâlnește în concurs cu adversarul de care se teme. Apoi va manipula submodalitățile mărime și strălucire – imaginea se va micșora (și la fel se va întâmpla și cu adversarul) și va deveni mai puțin strălucitoare, chiar alb-negru. Prin imaginea mai mică sau mai mare (ne jucăm cu imaginea pe plan mental), mai strălucitoare (intens colorată) sau alb-negru,

sportivul capătă control asupra propriilor gânduri, astfel încât nu gândurile negative ce apar sub forma imaginilor influențează răspunsul de tip emoțional și acțiunile sportivului.

- viteza gândurilor – putem să incetinim imaginile care ni se derulează în minte (referitoare la un eveniment care ne încarcă emoțional), devenind mai relaxați (chiar plăcute); putem și să accelerăm desfășurarea imaginilor, pentru o mai bună activare a organismului;
- incadrarea sau neîncadrarea – avem varianta în care imaginile sau filmul se derulează (în minte) fără să existe o anumită graniță și varianta în care delimităm un ecran în mintea noastră (încadrare), în cadrul căruia imaginile sau filmul se manifestă;
- dimensiunea (bidimensional sau tridimensional);
- perspectiva – scopul este să ne raportăm la gânduri din perspective diferite (astfel, gândurile negative se vor diminua și chiar vor dispărea): ar fi o perspectivă globală (ca și cum am fi o pasăre și am privi totul de sus), dar și o perspectivă în care am „părăsi” trupul (mental) și am urmări situația de pe margine sau ca și cum am fi unul dintre colegi;
- claritatea (putem hotărî dacă imaginea de interes este clară sau în ceată).

b) *Submodalități ale sistemului auditiv:*

- vorbirea cu sine/alte persoane sunt cele care vorbesc – vocea pe care o auziți în minte vă aparține sau este a altor persoane; vorbim acum despre gânduri negative ce apar sub o formă auditivă (de exemplu, critica din timpul meciului, cuvintele „aruncate”);
- volumul, tonalitatea și viteza – cât de rapid/lent se succedă informațiile, cât de tare sau cât de încet se aude vocea (o voce puternică generează un răspuns emoțional mai puternic);
- localizarea sunetelor – din ce punct al spațiului se aude vocea;
- ritm regulat sau neregulat, cu pauze sau fără;
- lungimea/durata – sunt auzite propoziții lungi sau scurte și la ce intervale de timp.

Un gând negativ (sub formă auditivă), ce poate fi experimentat de către sportivi, este următorul (mai ales atunci când jucătorul este în dezavantaj): „Nu sunt în stare de nimic!”. Spuneam că lucrăm cu submodalitățile pentru a căpăta control asupra gândurilor și experiențelor noastre emoționale. În această situație, putem manipula submodalități precum: volumul (mai tare – mai încet), viteza (mai rapid – mai lent), tonul (sunete înalte – bași). Încercați acest lucru chiar acum, pentru câteva secunde, folosind formularea de mai sus. S-a schimbat ceva?

c) *Submodalități ale sistemului kinestezic:*

- temperatura – simțim ceea ce gândim (în funcție de informațiile disponibile în memorie) și acest lucru se răsfrângе asupra percepției temperaturii propriului corp; ne putem simți „încinși” sau „înghețați”;

- textura (aspru sau moale), presiunea, tensiunea, greutatea (greutatea experienței – este o experiență ușoară, grea sau insuportabilă);
- nivelul de flexibilitate și mișcarea – emoțiile înseamnă energie în mișcare (atunci când experimentăm emoții puternice, simțim cum acestea se mișcă în interiorul nostru, stânga-dreapta, sus-jos, în cerc, în spirală etc.); putem schimba modul în care se mișcă emoțiile în interiorul nostru (sau suntem prea rigizi?);
- fixarea, schimbarea mărimi și a formei – ne putem fixa experiențele emoționale într-un anumit loc (de exemplu, între mâini); le putem activa sau dezactiva după bunul-plac, le putem schimba formă sau mărimea;
- respirația – cât de profundă sau de superficială este respirația, de unde până unde.

Modificând aceste submodalități (de exemplu, respirația, mișcarea, fixarea sau greutatea), putem să transformăm experiența și să devinim increzători în propriile forțe. Mai înainte însă trebuie să identificăm (experimentând) submodalitățile care ne pot schimba sensul experiențelor.

Bazată pe lucrul cu submodalitățile (asociat-disociat), dar și pe utilizarea lucrului corporal, a liniei timpului și a ancorării de resurse, este *tehnica reprintingului* (creată de R. Dilts, *apud* Nedelcea, 2012, pp. 91-92). Disocierea se referă la a vedea și a auzi din exterior – asemenea unui spectator. Să ne gândim la echipa față de eșec. Să presupunem că, în ultimele meciuri, un jucător a fost invins. În prezent, jucătorul nostru gândește și simte că nu-l va putea învinge pe viitorul adversar (deși nu s-au mai confruntat anterior sau de ceva timp). Are deci gânduri și emoții negative. Sportivul este ghidat într-o manieră disociată către trecut, până în momentul în care a fost dobândită convingerea autolimitativă – momentul de *imprinting*. „Din poziție disociată identifică resursele necesare [...], apoi le ancorăză pe linia timpului și le trimită în contextul respectiv, până când convingerile și semnificația pe plan emoțional a evenimentului sunt transformate”. Pașul următor al tehnicii presupune reparcurgerea asociată a trecutului din momentul imprintingului și până în prezent, urmată de proiecțarea în viitor (schimbarea este astfel generalizată pe linia timpului).

3.3.3. Metaforele/povestirile terapeutice metaforice

Gândurile pozitive și cele negative, emoțiile pozitive și cele negative, echipa și curajul se află la cei doi poli care influențează evoluția sportivilor/elevilor implicați în spațiul competițional. Murphy, Nordin și Cumming (2008, *apud* Cumming, Ramsey, 2009) precizează că imaginile metaforice pot fi, de asemenea, utile în vederea identificării și a exprimării gândurilor și emoțiilor, a îmbunătățirii focalizării atenției, dar și pentru menținerea încrederei în sine (*apud* Mellalieu, Hanton,

2009, p. 11). Așa cum spunea Lankton (*apud* Gilbourne, Andersen, 2011, p. 91), metaforele funcționează fiindcă mintea noastră este metaforică; ele determină schimbarea, întrucât experiențele noastre pot fi provocate, asociate, condiționate să se manifeste în modalități și situații noi. Aproape toți recurgem la expresii metaforice în viața de zi cu zi. Spunem „ochi de vultur”, „târcerea este de aur”, „gânduri împietrite”, „covor de frunze”, „cântecul valurilor”. Aceste metafore sunt expresia unui mod de a percepere (a reprezenta și a gândi) lumea. O. Budău și A. Perțe (2011) precizează că apelăm la metafore pentru a evidenția anumite mesaje, dar mai ales stări emoționale. Prin intermediul metaforelor transmitem în mod activ informații, iar impactul emoțional este mai puternic și astfel mai ușor de reținut. O metaforă presupune existența unei *structuri de suprafață* (povestea) și a unei *structuri de profunzime* (morala). Metaforele terapeutice oferă persoanelor confruntate cu gânduri și emoții negative perspective diferite asupra situațiilor, evenimentelor și, în consecință, soluții noi la problemele cu care se confruntă.

Metaforele dezactivează mecanismele de apărare ale eului, fără a crește anxietatea (*apud* Holdevici, Vasilescu, 1993, p. 211). Autorii prezintă, de exemplu, tehnica „balonului roșu” (creată de Walch). Să ne imaginăm un sportiv/elev ce participă la activități competitive – înainte de a intra pe teren, el experimentează gânduri și emoții negative în legătură cu o anumită situație (de exemplu, li este teamă că, dacă va lovi/arunca mingea, va greși). Pentru a se elibera de tensiune și de teamă, jucătorului i se cere să-și imagineze o nacelă atașată de un balon roșu, în care să-și aşeze toate trăirile negative de care dorește să se elibereze.

În momentul în care balonul își ia zborul, sportivul/elevul resimte o stare de eliberare. Spuneam mai devreme că echipa și curajul se află la cei doi poli care influențează evoluția jucătorilor în concurs. Mitrofan (2000, pp. 357-358) ne oferă un exercițiu de autorestructurare, numit „Arta mersului pe sărmă – de la frică la curaj”. Persoana este ghidată să-și imagineze că ar fi echilibrist; mai întâi, ea alege de unde dorește să pornească – de la frică sau de la curaj (oricum ar fi, este bine). Își imaginează cum urcă pe scara de frânghie, fiind solicitată să experimenteze ceea ce vede, aude sau simte atunci când urcă (dar și înainte de a porni pe sărmă). Ajunsă sus, rămâne atentă și este conștientă de propriul corp; se poate uita și dacă există vreo plasă care să o prindă, dacă sunt prezenți și spectatori; mâinile sale sunt drepte sau are nevoie de obiecte atunci când merge pe sărmă. Persoana lasă în urmă frica sau pășește spre ea, din spate curaj; este solicitată să fie martora propriului comportament – se vede mergând, aude, simte ce experimentează talpa ei, ce se întâmplă atunci când ajunge dintr-un capăt în altul. Cele două stări, *frica și curajul*, sunt egale, au aceeași importanță, iar linia subțire ce le separă este chiar echilibrul. Persoana poate depăși *frica* (învăță să-i facă față) sau poate deveni *curajoasă*. *Frica* este cea care ne determină să ne reactivăm *curajul*. „Să dacă într-un târziu veți fi deprins arta de a merge la înălțime, pe sărmă orizontală, este posibil să vă schimbați stilul – să preferați verticală, să invătați să vă cățărați la infinit” (Mitrofan, 2000).

O povestire terapeutică metaforică cuprinde aspecte care reprezintă (în mod simbolic) povestea persoanei și oferă o soluție. Sportivii/elevii implicați în spațiul competițional, dar și antrenorii/profesorii pot beneficia de efectul utilizării metaforelor. Prezentăm în continuare câteva povești terapeutice metaforice (*apud* Daftinoiu, 2001, pp. 203-208):

- *Profesorul, un grădinar* ('Abdu'l-Bahá) – munca unui profesor seamănă cu cea a unui grădinar, care are grija de plante. O plantă iubește umbra, în timp ce alta iubește soarele, uneia îi place un sol nisipos, iar alteia un pământ argilos. Pentru a se dezvoltă corespunzător, fiecare plantă necesită îngrijirea cea mai bună și care să î se potrivească.
- *Înțelepciunea sfetnicului* (poveste ce poate fi spusă unui sportiv/elev ce manifestă comportamente indezirabile pe teren: țipă, se enervează, injură) – un împărat și servitorul său se aflau pe un vas. Întrucât nu mai fusese pe mare, servitorul s-a văzut, a plâns și a țipat o bună parte din drum. Toți erau drăguți cu el, dar bunătatea lor ajunsese la limită. Unul dintre sfetnicii împăratului i-a spus acestuia că îl poate calma pe servitor. Având aprobarea împăratului (i-a permis să facă ceea ce credea de cuviință), sfetnicul l-a aruncat pe servitor peste bord. Simțind că se scufundă, servitorul a cerut ajutor celor de la bord, iar marinarii l-au tras înapoi. De atunci, nimeni nu a mai auzit vreun țipăt. Morala acestei povestiri este că, până când o persoană nu știe că de periculos sau de dificil poate fi în *alte condiții*, nu are cum să aprecieze situația prezentă.
- *Unde trebuie să cauți* (poveste ce poate fi spusă unui sportiv/elev ce își atribuie eșecul unor factori externi) – într-un sat trăiau câțiva oameni care tot timpul erau nemulțumiți. Se certau și dădeau vina unii pe alții atunci când li se întâmpla un necaz. Într-o seară, aceștia au văzut o bâtrână (vestită pentru înțelepciunea sa) pe drum, căutând ceva. Săritori, toți s-au așezat în genunchi și au inceput să caute. Bâtrâna le spuse că pierduse un ac. După un timp, întrucât incepea să se intunece, unul dintre ei a încercat să afle unde, mai exact, a căzut acul. Atunci, bâtrâna le-a spus că în casă pierduse, de fapt, acul. Omul, enervat, s-a ridicat, întrebându-se cum anume poate să găsească acul afară, din moment ce el s-a pierdut în casă. Liniștită, bâtrâna a răspuns că îl caută afară fiindcă aici este lumină, iar în casă e întuneric. Un alt om interveni, sfătuind-o pe bâtrână să ia o lampă și să caute acul acolo unde l-a pierdut, adică în casă. Bâtrâna, râzând, le-a spus: „Cât de inteligenți sunteți atunci când este vorba de lucruri simple! Când vă veți folosi această inteligență pentru a înțelege ce se întâmplă cu viețile voastre?”. Morala acestei povestiri este aceea că, atunci când ne confruntăm cu o problemă, mai întâi ar trebui să căutăm explicații în interiorul nostru, și nu în exterior.
- La aceste povestiri terapeutice metaforice, adăugăm și *Elefantul – prizonierul propriei minți* (poveste ce poate fi spusă unui sportiv/elev care crede că nu poate învinge un anumit adversar, deoarece în trecut acesta l-a invins în mod

repetat) (*apud* Budău, Perje, 2011) – pe când era pui, un elefant a fost legat cu un lanț de un picior (capătul lanțului era prins de un țăruș înfipt în pământ). Puiul de elefant s-a luptat, încercând să scape, dar după mai multe încercări eşuate a renunțat – a devenit prizonierul acelui lanț. Ajuns la maturitate, elefantul este în continuare legat de un picior – ceea ce îl ține în loc este doar un lanț subțire (cu toate acestea, stă linistit). Dacă elefantul ar fi fost conștient de puterea pe care o are, l-ar fi rupt demult. Dar pentru că a fost mereu legat și ori de câte ori a încercat să scape nu a reușit, el nu își depășește limitele. Adevăratul țăruș care îl ține pe loc în prezent este cel din mintea sa. Acum, nici măcar nu mai încearcă să scape (deși, fiind matur, ar rupe lanțul cu ușurință). Aceasta deoarece mintea sa „a invățat” că nu poate, în urma eșecurilor repetitive de pe vremea când era pui. Dacă la inceput elefantul era într-adevăr prizonierul lanțului, acum el este prizonierul propriei minti.

Sportivii/elevii ce participă la competiții au povești de viață diferite, aspect ce influențează eficacitatea unei metafore. Ca atare, nu toate metaforele sunt „invincătoare”. Metaforele generate chiar de jucători sunt cele mai potrivite pentru a fi utilizate, întrucât sunt relevante din punct de vedere personal (*apud* Gilbourne, Andersen, 2011, p. 99). După un meci foarte bun, un sportiv ar putea spune: „M-am simțit atât de puternic la inceput, a fost extraordinar!”. Specialistul, atent, ar putea întreba: „Atunci când spui *puternic*, ce imagini îți vin în minte?”. Sportivul ar putea afirma că s-a simțit ca un personaj de legendă, iar racheta/sulița/ciocanul/greutatea a fost precum un fulger. Aceasta este o imagine metaforică de care ne putem folosi pentru a activa, energiza sportivul/elevul ce desfășoară activități competiționale. În situația în care expresia metaforică folosită se leagă, de exemplu, de cuvântul „mașină”, însă persoana nu îl asociază cu forță/energia/rezistență, este posibil ca efectul să nu fie cel scontat.

3.3.4. Muzicoterapia

Muzica eliberează endorfine și generează efecte atât în plan fiziological și psihosomatic, cât și în plan psihic (*apud* Iamandescu, 2002). Astfel, muzica relaxează musculatura, reglează ritmul respirator, diminuează frecvența cardiacă și tensiunea arterială, crește toleranța la durere (să nu uităm de legea interacțiunii analizatorilor – o greutate ni se pare mai ușoară sub influența sunetului, *apud* Zlate, 1999, p. 68), influențează dinamica vieții afective (în sensul echilibrării ei), stimulează atenția, memoria, imaginația, ne ajută să ne detensionăm psihic sau să ne activăm. O structură muzicală creează o structură mentală.

M.G. Momet (*apud* Tüdös, 2004, p. 167) precizează că piesele muzicale au următoarele efecte: cele cu o dominantă ritmică (muzica de dans) contribuie la