



ULBS

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Facultatea de Științe
Departamentul Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport
Domeniul: Educație Fizică și Sport



FAIR-PLAY

REVISTĂ ȘTIINȚIFICĂ ȘI PEDAGOGICĂ

VOL. VII, Nr. 11, OCTOMBRIE 2020

**BIBLIOTECA NAȚIONALĂ A ROMÂNIEI
CENTRUL NAȚIONAL DE NUMEROTARE
STANDARDIZATĂ ISBN-ISSN-CIP**

Educație Fizică și Sport

Revistă științifică și pedagogică: Fair-Play

Editura: Editura Universității „Lucian Blaga” din Sibiu

ISSN: 1841-1010

Facultatea de Științe
Departamentul Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport
Domeniul: Educație Fizică și Sport

FAIR-PLAY

REVISTĂ ȘTIINȚIFICĂ ȘI PEDAGOGICĂ

Volumul VII, Nr. 11, OCTOMBRIE 2020



ISSN 1841-1010

Coordonator principal:

1. conf.univ. dr. **Mihai Sanislav**, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

Director revistă:

1. conf. univ. dr. **Marcel Pomohaci**, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

Director executiv:

1. lector. univ. dr. **Ioan Sabin Sopa**, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

Editor șef:

1. lector.univ.dr. **Iulian Stoian**, Prodecan al Facultății de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

Editori executivi:

1. lector.univ.dr. **Olimpiu Savu**, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

2. lector.univ.dr. **Alexandru Hulpuș**, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

3. lector. univ. dr. **Achim Constantin**, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

Secretari redacție:

1. conf.univ.dr **Bădescu Delia**, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

2. lector univ.dr. **Nicoleta Zaharie**, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

3. lector.univ.dr. **Ionuț Hășmășan**, coordonatorul Domeniului Educație Fizică și Sport, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

Membrii colectivului de redacție:

1. conf.univ.dr. **Delia Bădescu**, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

2. conf. univ dr. **Lucia Stoicescu**, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

3. lector univ.dr. **Nicoleta Zaharie**, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

4. lector.univ.dr. **Raul Todor**, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

5. lector.univ.dr. **Alexandru Hulpuș**, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

6. lector.univ.dr. **Lucian Burchel**, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

7. lector univ. dr. **Achim Constantin**, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

8. lector.univ.dr. **Ionuț Hășmășan**, coordonatorul Domeniului Educație Fizică și Sport, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu
9. lector.univ.dr. **Olimpiu Savu**, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

Membrii comitetului științific(recenzori / referenți științifici) :

1. prof. univ. dr. **Carmen Ene-Voiculescu**, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Universitatea „Ovidius” din Constanța
2. prof. univ. dr., **Alin Larion**, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Universitatea „Ovidius” din Constanța
3. conf. univ. dr. **Abălașei Beatrice**, Decan al Facultății de Educație Fizică și Sport, Universitatea“Alexandru Ioan Cuza
4. conf. univ. dr. **Leon Gombos**, Decan al Facultății de Educație Fizică și Sport, Universitatea Babes-Bolyai , Cluj-Napoca
5. conf.univ. dr. **Florin Sofonea**, Decan al Facultății de Științe, Universitatea „ Lucian Blaga” din Sibiu
6. prof. univ. dr. comandor **Virgil Ene-Voiculescu**, Academia Navală „Mircea cel Bătrân” din Constanța, comisia ARACIS.
7. prof. univ. dr. col. **Robert Stănciulescu**, Academia Forțelor Terestre din Sibiu
8. prof. univ. dr. col. **Vasile Căruțașu**, Prorector pentru relații internaționale, Academia Forțelor Terestre din Sibiu
9. prof. univ. dr. col. **Leontin Stanciu**, Director școală postuniversitară, Academia Forțelor Terestre din Sibiu
10. lector de cercetare științifică dr. **Gabriel Mănescu**, Academia Forțelor Terestre din Sibiu

Organizația emitentă (denumire, adresă, telefon, fax, email, persoană de contact)

Universitatea „ Lucian Blaga,, din Sibiu, Facultatea de Științe, Domeniul Educație Fizică și Sport, str. dr. I. Rațiu, nr. 7-9, tel: 0269/216642, 0269/229724, fax: 0269/245252, email: marcelpomohaci@yahoo.com, conf. univ. dr. **Marcel Pomohaci**

CUPRINS

	Autori	Titlul lucrării	Pagina
1.	Petrovici Alexandru Gabriel	Aspecte importante privind tehnica serviciului în beachvolley	2
2.	Petrovici Alexandru Gabriel	Principalele caracteristici ale loviturii de atac în beachvolley	5
3.	Pomohaci Marcel, Stoian Iulian	Particularitățile anatomo-fiziologice, morfo-funcționale și psihice ale elevilor din ciclul liceal	12
4.	Pomohaci Marcel, Hășmășan Ioan	Tehnica în jocul de tenis	16
5.	Pomohaci Marcel, Savu Olimpiu	Jocul de mișcare ca mijloc principal al procesului instructiv – educativ al ciclului gimnazial	19
6.	Pomohaci Marcel, Hulpuș Ioan Alexandru	Importanța jocului de volei în orele de educație fizică în învățământul preuniversitar	24
7.	Pomohaci Marcel	Rolul atacului în jocul de volei, modalități de dezvoltare a forței (detenta)	27
8.	Sopa Ioan Sabin	Pregătirea psihologică pentru concurs	31
9.	Sopa Ioan Sabin	Anxietatea și stresul în competiția sportivă	36
10.	Sopa Ioan Sabin	Contribuția antrenamentului la dezvoltarea sistemului psihic al sportivului	45

Aspecte importante privind tehnica serviciului în beachvolley

Alexandru Gabriel PETROVICI (a)*

*Corresponding author

(a) Universitatea “1 Decembrie 1918” Alba Iulia, Address: Str. Gabriel Bethlen, Nr. 5, Alba Iulia, CP 510009, România,
ducu_petrovici@yahoo.com

Rezumat

Voleiul de plajă este un joc sportiv practicat atât de către sportivii de înaltă performanță cât și de marea masă a iubitorilor de mișcare, în scop recreațional, de loisir. Jocul de volei de plajă seamănă cu jocul de volei de sală prin prisma similitudinii executării procedurilor tehnice și a unor acțiuni de atac sau de apărare, însă între cele două sporturi există unele diferențe majore. Acestea făcând ca voleiul de plajă să fie unul dintre cele mai îndrăgite și practicate sporturi, mai ales în sezonul cald. De asemenea, statisticile arată că sportul cu mingea în aer desfășurat pe nisip este cel care înregistrează cele mai mari audiențe în rândul sporturilor practicate la Olimpiada de vară.

Cuvinte cheie: beachvolley, tehnica specifică beachvolley-ului, serviciul în beachvolley

1. Introducere

Acest procedeu tehnic a fost, este și va fi unul dintre cele mai importante din jocul de volei – atât cel de plajă cât și cel de sală.

Serviciul reprezintă modalitatea prin care mingea este repusă în joc după câștigarea unui punct (conform regulamentului, nu există nici o ipostază în care o echipă să servească fără să fi câștigat punctul anterior – excepție primul serviciu al setului sau meciului care este ales în funcție de tragerea la sorți).

Astfel, serviciul reprezintă prima oportunitate pentru echipa aflată în posesia mingii de a puncta împotriva adversarilor. Prima regulă pe care o învață cei mai mici practicanți ai jocului de volei este aceea de a trece mingea peste fileu spre terenul advers. Fără acest aspect îndeplinit, punctul nu are nici o șansă de a fi câștigat, este pierdut înainte de a fi disputat. De asemenea, este foarte important ca jucătorii de la serviciu să nu comită greșeala de picior și anume să atingă terenul sau banda de demarcație a limitei din spate a terenului înainte ca acesta să lovească mingea cu mâna.

Foarte mulți dintre jucătorii de volei de plajă de nivel ridicat dar nu numai, au o rutină înainte executării serviciului tocmai pentru a evita această greșeală. Aceștia își măsoară foarte bine elanul se concentrează asupra aruncării mingii în aer, a succesiunii pașilor și a momentului de lovire a mingii.

În cazul unui serviciu de pe sol, este recomandat ca jucătorii să se poziționeze la o distanță de aproximativ un metru față de linia de fund a terenului pentru a evita riscul atingerii terenului (linia de fund face parte din teren) înainte de a lovi mingea. Dacă discutăm despre un jucător dreptaci, acesta susține mingea în mâna stângă, umerii sunt trași înspre înapoi și se aplică așa zisa poziție a “trăgătorului cu arc” și anume mâna stângă întinsă în față aruncă mingea în aer pe o traiectorie direct verticală, fără oscilații stânga-dreapta sau față-spate. Ne imaginăm că dacă nu am lovi mingea cu mâna dreaptă, mâna stângă întinsă perfect ar trebui să prindă mingea exact în aceeași poziție din care a eliberat-o. Mâna dreaptă se trage înspre înapoi cu cotul în acest moment îndoit și mâna rigidă.

În momentul în care mingea se află la punctul de maximă înălțime, la aproximativ un metru deasupra capului și la 20-30 de centimetri în față executantului, mâna dreaptă se îndreaptă înspre minge, se întinde cotul care devine o articulație rigidă, la fel și articulația palmei și toate degetele. Contactul cu mingea va fi scurt și executat exact în centrul acesteia,

în vederea imprimării unei traiectorii oscilante. În momentul contactului cu mingea, greutatea corporală a trecut de la piciorul din spate care era de sprijin până în acel moment la cel din față care preia greutatea după lovirea mingii.

Ca și zona propusă de trimitere a mingii raportat la banda superioară a fileului, este important să nu ne setăm un obiectiv greu de îndeplinit și anume trimiterea mingii de cealaltă parte la distanță foarte mică de fileu. Într-adevăr dacă executantul reușește acest lucru în mod constant, adversarii aflați în ipostaza celor care execută preluarea din serviciu vor fi în dificultate. Distanța pe care ne propunem ca mingea să o aibă în momentul trecerii peste fileu este de aproximativ 2 metri.

Serviciul este una din cele mai importante arme pe care o echipă o poate folosi pentru a câștiga un meci. Dacă o echipă este foarte bună la partea de side-out (primire, ridicare și atac câștigător al mingii) aceștia au nevoie de un punct pe serviciul propriu pentru a câștiga setul. Altfel este imposibil dpdv al regulamentului. Ca și strategie, în cazul în care o echipă întâlnește un adversar mai slab cotate decât echipa sa, este foarte important ca aceștia să nu greșească la serviciu și să facă un punct sau mai multe cadou adversarilor. Chiar dacă serviciul nu este unul dificil, important este ca mingea să ajungă în terenul adversarilor care vor fi obligați să construiască punctul și să joace mingea, șansele ca aceștia să greșească un atac fiind mult mai mari decât să forțeze cei de la serviciu o lovitură direct câștigătoare, un as.

În voleiul de plajă cât și la cel de sală, este considerat as un serviciu care fie pune mingea direct în terenul advers fie este atinsă de unul dintre cei doi parteneri aflați în poziție de preluare însă aceasta nu mai poate fi jucată. În ideea în care cei aflați în posesia mingii la serviciu, stăpânesc foarte bine acest procedeu tehnic, se pot varia loviturile recurgându-se și la servicii care să imprime mingii un anumit efect (mingea se rotește în jurul propriei sale axe), traiectoria urmată de aceasta fiind diferită decât cea rezultată în urma unui contact standard al palmei cu mingea. Un secret al acestui tip de traiectorii este reprezentat de prezența vântului care o poate influența mult. De asemenea, este foarte importantă și mingea cu care se execută acest tip de serviciu întrucât nu toate mingiile reacționează la fel în anumite condiții. Cele care sunt folosite în prezent în competițiile FIVB și AVP sunt destul de greu de controlat în ceea ce privește efectul imprimat însă cu antrenament și cu răbdare se poate direcționa mingea într-un mod foarte greu de preluat de către adversar. În funcție de locul în care este lovită mingea aceasta va urma o anumită traiectorie care se încearcă a fi una cât mai dificilă pentru adversari. Se recomandă în mod special să se aplice această strategie la serviciu în care se aplică efect de rotire de sus asupra mingii (top spin), în momentul în care cel care se afla la serviciu are vântul în față. Se poate executa un serviciu puternic care deși ar lăsa impresia că va ieși mult în afara terenului de joc, cu ajutorul vântului care interacționează cu mingea, aceasta va cădea chiar înaintea liniei de fund a terenului, creând astfel cadrul perfect pentru a puncta pe tabela de scor.

În funcție de adversarii pe care îi avem în față, trebuie să ne adaptăm stilul de serviciu. În cazul în care serviciul este ușor de preluat de către jucătorii adversi întrucât aceștia provin din voleiul de sală și sunt obișnuiți cu preluarea dintr-un serviciu puternic din săritură, ar trebui să schimbe strategia și să folosească alt tip de serviciu și anume serviciul plutitor “float”. Acest serviciu float, are avantajul față de serviciul în forță că mingea este foarte ușor de influențat de către vânt și foarte greu de anticipat traiectoria ei de către adversari. Pentru a executa acest tip special de serviciu, mingea trebuie lovită exact în centrul ei, cu palma și brațul ținute rigide și ferme, în urma mișcării de lovire a mingii, brațul se blochează după ce a atins-o pe aceasta, nu se lasă liber să își urmeze cursa normală ca și în urma loviturii de atac. În acest caz mingea nu trebuie lovită prea tare, nu se dorește mișcare de rotație asupra ei deloc, însă totuși este necesar ca și obiectiv ca mingea să fie transmisă de partea cealaltă pe fundul terenului advers. Cea mai interesantă variantă de a servi este varianta interior–exterior

(inside-out), varianta în care mingea capătă o traiectorie ciudată și în loc să ajungă în mâna jucătorului din colțul opus celui care servește, mingea face o turnură spectaculoasă și în ultimul moment se reorientează spre mijlocul terenului, creând confuzie în rândul celor ce trebuie să preia mingea din serviciu.



Fig. 1. – Efectul lovirii mingii de volei

În figura de mai sus se observă cum efectul este aplicat asupra mingii când este lovită în locul indicat de săgeata albastră și de cea roșie. Cu cât avem parte de mai mult vânt cu atât efectul pe care trebuie să îl imprimăm mingii este mai puternic iar rezultatul mai pronunțat. Dacă lovim mingea în locul indicat de săgeata galbenă, mingea va trece de fileu și beneficiind de efectul imprimat, va cădea imediat după banda fileului. Efectul se amplifică semnificativ dacă vântul bate din față.

Traectoria dorită în momentul în care lovim mingea în dreptul săgeții verzi funcționează doar împotriva vântului și va face în așa fel încât mingea înainte să ajungă în mâna adversarilor și să fie preluată, va căpăta o traiectorie diferită și va face preluarea mult mai dificilă. Locul marcat cu portocaliu face în așa fel încât mingea să urmeze o traiectorie directă către jucătorul din dreapta și apoi să își schimbe direcția către mijlocul terenului creând astfel mari confuzii în rândul oponentilor. Zona marcată cu mov face în așa fel încât mingea deși pare că va ieși afară din teren, capătă o traiectorie descendentă bruscă și spre bucuria celui ce a servit-o va cade ape linia de fund a terenului.

Bibliografie

1. Bisseling, R.W., Hof, A.L., Bredeweg, S.W., Zwerver, J., Mulder, T. (2007). Relationship between landing strategy and patellar tendinopathy in volleyball. *British Journal of Sports Medicine*, 41(7), e1-e6.
2. Cojocaru, A. M., Cojocaru, M. (2018). The model of the middle blocker in volleyball. Conference 10th Lumen International Scientific Conference Rethinking Social Action. Core values in practice RSACVP, 20-21 April 2018, Suceava. DOI: 10.18662/lumproc.37
3. Kiraly, K. (1999). Shewman, B. Beach Volleyball. Human Kinetics: Champaign, IL, USA.
4. Lacerda, D., Mesquita, I. (2003). Analysis of the offensive process on the side out in elite beach volleyball. *EF deportes*, 61, 9.

Principalele caracteristici ale loviturii de atac în beachvolley

Alexandru Gabriel PETROVICI (a)*

*Corresponding author

(a) Universitatea "1 Decembrie 1918" Alba Iulia, Address: Str. Gabriel Bethlen, Nr. 5, Alba Iulia, CP 510009, România,
ducu_petrovici@yahoo.com

Rezumat

Unul dintre principalele motive care face beachvolley-ul să fie atât de îndrăgit și tot mai popular în întreaga lume este faptul că spre deosebire de voleiul de sală unde un jucător se specializa pentru un anumit post, urmând să desfășoare o pregătire specifică doar pentru acea activitate, la voleiul de plajă un jucător trebuie să stăpânească toate elementele și procedeele tehnice întâlnite. Astfel la jocul de volei de plajă un jucător trebuie să stăpânească foarte bine următoarele elemente: serviciul, preluarea, ridicarea mingii pentru atac cu pasul de jos, ridicarea mingii pentru atac cu pasul de sus, atacul, blocajul, recuperarea mingii cu sau fără plonjon, în timp ce în voleiul de sală un jucător se poate specializa doar pentru pasarea mingii, să atace și să blocheze mingea, doar să paseze și există posibilitatea chiar să nu servească deloc. În jocul de volei de sală, un jucător poate fi rezervă și nu poate face altceva decât să sperie că va fi folosit în echipă schimbând un jucător titular, iar dacă nu se va întâmpla asta va trebui să treacă peste acest impas psihologic și să se pregătească de următorul meci.

Cuvinte cheie: beachvolley, dezvoltarea tehnicii în beachvolley, elanul și atacul în beachvolley

1. Introducere

Voleiul de plajă este mai puțin dăunător integrității corporale a jucătorilor, nu presupune atât de multă presiune pe ligamente și pe articulații, astfel încât acesta poate fi practicat până la vârste considerabile.

Există competiții de volei de plajă care se desfășoară în multe țări în paralel cu cele de volei de sală. Tot mai multe organizații și cluburi sportive sunt tentate să organizeze competiții de volei de plajă, întrucât solicitările din rândul sportivilor dar și a spectatorilor continuă să crească cu repeziciune. Se consideră de către foarte mulți specialiști ca un jucător de volei de plajă poate oricând să evolueze în sală și să o facă la un nivel cel puțin satisfăcător, însă pentru un jucător de volei de sală este foarte dificil să treacă la voleiul de plajă întrucât cel de sală este mult prea specializat pentru fiecare post în parte. Cei mai buni jucători de volei au început activând pe nisip, ulterior trecând la voleiul de sală.

Lovitura de atac reprezintă acțiunea din jocul de volei atât de plajă cât și de sală care generează cele mai intense și plăcute sentimente trăite de un jucător de volei. Putem considera lovitura de atac ca fiind punctul culminant al întregului sistem de joc de volei care înglobează toate calitățile motrice definitorii pentru un voleibalist.

Trebuie însă să conștientizăm un aspect deosebit de important: cu toate că atacantul își dorește cu maximă ardoare să reușească să finalizeze acțiunea de joc prin trimiterea mingii cu putere în terenul advers, acest aspect este strâns legat de modul în care coordonatorul de joc reușește să îl pună în situația de a ataca mingea. Există bineînțeles situații în care atacantul din dorința de a finaliza un atac într-un mod spectaculos comite greșeli și oferă punctul adversarilor (este blocat de jucătorul advers, trimite mingea în fileu sau în afara terenului de joc), de multe ori datorită faptului că pasa primită de la coechipierul său nu a fost una perfectă pentru un atac în forță. Cu toate acestea, trebuie foarte bine conștientizat următorul aspect: indiferent cât de dificilă a fost pasa coechipierului pentru atac, nu este absolut niciodată vina acestuia că atacantul a greșit în totalitate lovitura.

Este de datoria și obligația atacantului să se adapteze la o pasă nu tocmai perfectă a coechipierului său. Dacă pasa a fost prea în exterior, înseamnă că atacantul s-a deplasat prea

repede spre fileu. Dacă pasa a fost prea joasă sau prea înaltă înseamnă că jucătorul de atac nu a respectat regula celor 3 pași de atac (pasul de apropiere, pasul direcțional și bătaia dublă pentru desprinderea de pe nisip) întrucât dacă ar fi respectat-o ar fi reușit să se adapteze pasei oferită de colegul său. O altă regulă foarte importantă se referă la faptul că un atacant nu trebuie în toate ipostazele să atace mingea cu putere ci poate să folosească și lovitura plasată.

O lovitură puternic executată trebuie să aibă loc doar în momentul în care jucătorul este sigur că a observat locul liber în terenul advers și este convins că nu va fi ajuns de blocajul advers, altminteri trebuie să execute o lovitură plasată și să fie convins că mingea dacă nu este ajunsă de adversari va ateriza în terenul advers nu în afara acestuia.

Atacul în jocul de volei de plajă poate fi prezentat ca fiind o succesiune de elemente tehnice înălțuite care duc în final la lovirea mingii în cel mai înalt punct posibil și în cel mai dificil mod pentru a fi recuperate de adversari.

Intrarea în poziția de atac

Primul lucru pe care un atacant trebuie să îl facă pentru a-și crește șansele de succes în urma executării loviturii este să urmeze o rutină bine pusă la punct la antrenamente prin foarte multe repetiții care să îl ajute să ajungă de fiecare dată în aceeași poziție favorabilă pentru atac, astfel încât șansele de reușită să fie cât mai mari.

Așadar, în primul rând, atacantul trebuie să ajungă după efectuarea preluării, în timp ce mingea își urmează traiectoria spre coechipierul său care urmează să o ridice pentru atac, în același punct de start al elanului de atac.

Acesta trebuie să fie undeva la 3 metri față de fileu și în apropierea liniei de margine laterală a terenului, dacă jucătorul se află în partea sa puternică (un dreptaci în stânga sau un stângaci în dreapta), iar dacă se află în partea slabă a sa raportat la poziționarea în teren (un stângaci în stânga sau un dreptaci în dreapta) la aproximativ un metru spre interiorul terenului.

Anticiparea pasei și adaptarea la aceasta

Este foarte important ca cei doi parteneri să se cunoască bine reciproc și să fie încrezători în calitățile ridicatoriului.

Dacă atacantul este în ipostaza privilegiată de a avea alături un jucător care ridică mingea constant într-o poziție favorabilă atacului, atunci în urma preluării atacantul poate deja să își execute rutina pe care toți jucătorii o au vis a vis de elanul de atac. Dar ce se întâmplă dacă și cei mai buni ridicatori au ghinionul să calce pe o dună de nisip sau într-o groapă formată pe teren și se dezechilibrează în momentul pasei? Pasa trimisă către atacant va fi una diferită într-un fel sau altul față de cele trimise în condiții ideale cu care atacantul este obișnuit și atunci acesta din urmă trebuie să își adapteze elanul de atac după aceasta. Dacă un jucător are parte de un coechipier inconstant care trimite pasele diferit una față de cealaltă, atacantul are obligația ca atunci când mingea este în aer, chiar înainte ca aceasta să atingă mâinile ridicatorului, să execute acea pre-săritură premergătoare pasului de apropiere și să fie pregătit pentru a pleca în orice direcție spre atac. Astfel dacă mingea este prea înaltă, atacantul are timp să se deplaseze la ea cu ușurință și să se coordoneze cu traiectoria descendentă a acesteia. Dacă este prea joasă, este capabil să pornească într-un elan rapid și să o ajungă înainte ca aceasta să cadă sub banda superioară a fileului și să fie într-o poziție imposibil de atacat. De asemenea, dacă pasa este mai la stânga sau mai la dreapta decât o așteaptă atacantul, acesta poate cu ajutorul pasului direcțional să își ajusteze poziția de atac astfel încât să profite de orice șansă și să puncteze pe tabela de scor.

Este extrem de important ca un atacant să se adapteze pasei primită de la colegul său, astfel încât mingea să fie de fiecare dată lovită din față, pentru a putea imprima acesteia forță

maximă și de asemenea să îi confere posibilitatea de a vedea unde sunt așezați adversarii în teren pe faza de apărare.

Pasul de desprindere pentru atac

Elanul de atac se execută din 3 pași succesivi (pasul de apropiere, pasul direcțional și pasul de desprindere – pasul de forță). Acesta din urmă este poate cel mai important dintre cei trei pași ai elanului pentru atac.

Elanul de atac poate fi în anumite cazuri executat și în mai mult de 3 pași, atunci când atacantul trebuie să se deplaseze cu rapiditate de pe fundul terenului spre zona în care va ataca, însă de fiecare dată deplasarea de viteză se va termina exact în poziția din care acesta trebuie să își înceapă cei 3 pași ai elanului de atac. Așadar pasul de desprindere trebuie executat în următorul mod: după ce cu ajutorul pasului direcțional (pasul 2 al elanului) s-a ajuns într-o poziție favorabilă față de minge, atacantul trebuie să transforme toată energia acumulată prin cei 2 pași, de apropiere și direcțional prin intermediul celui de-al treilea, pasul de desprindere cu bătaie dublă, din energie folosită la deplasarea pe orizontală în energie pentru desprinderea pe verticală.

Acest aspect trebuie să respecte următoarea rutină: în momentul în care se face trecerea dintre pasul doi și trei (aspect valabil pentru dreptaci), atacantul face un pas mare cu sprijin pe piciorul stâng. Brațele sunt trase înspre înapoi și palmele îndreptate spre cer, se îndoaie picioarele din articulațiile genunchilor și gleznelor, trunchiul se apleacă înspre înainte, în același timp poziția corporală devine joasă. Urmează apoi un contact cu nisipul prima dată cu piciorul drept urmat la distanță apropiată însă ușor decalat înspre înainte, de către piciorul stâng. Se face acea oprire bruscă în loc moment în care se împinge puternic în picioare iar mâinile sunt aruncate cu putere pe plan vertical.

Este foarte important aspectul legat de desprinderea de pe nisip care este mult diferită față de cea din sală. Se pune accent deosebit pe transferul greutății de la călcâie – talpă – degete – desprindere. Fără această rutină obligatoriu de folosit de către toți atacanții, elanul de atac nu este corect și rezultatul poate fi o desprindere greșită care nu poate să îl pună pe atacant să atace mingea din punctul cel mai înalt posibil, așa cum își dorește. Pentru atacanții stângaci, rutina este aceeași doar că se inversează momentul de start al elanului, aceștia pășind pentru prima dată cu piciorul stâng, nu cu dreptul.

Pendularea brațelor

Așa cum aminteam mai sus, este foarte importantă mișcarea de pendulare a brațelor dinspre înapoi înspre înainte și în cele din urmă în sus. Brațele trebuie lăsate foarte mult înapoi și cu ajutorul musculaturii, chiar împinse atât cât permite mobilitatea cu palmele către cer pentru ca apoi, cu maxim efort să fie trase înspre înainte și în sus astfel încât lucrul mecanic generat prin această înlănțuire de mișcări să permită lovirea mingii într-un punct cât mai înalt posibil. În imaginile de mai jos se poate observa în detaliu modul în care se execută această succesiune de mișcări:



Fig. 1. – Etapele elanului de atac



Fig. 2. – Momentul de inițiere al pasului de desprindere



Fig. 3. – Momentul de pendulare a brațelor și faza de bătaie dublă “câlcâie-tălpi-degete”



Fig. 4. – Momentul de final al bătăii duble cu picioarele apropiate

Mișcarea “călcâi-talpa-degete”

Este extrem de important să înțelegem rolul acestui act motric care transferă energia de deplasare pe orizontală în energie de desprindere pe verticală. Această modalitate este singura valabilă pentru jocul de volei, atât de nisip cât și de sală. Executând corect această mișcare, cu picioarele apropiate unul de celălalt în momentul desprinderii și cu piciorul stâng ușor decalat înspre înainte față de cel drept, reușim să ne desprindem exclusiv pe verticală. Orice abatere de la această regulă face ca desprinderea noastră de nisip să nu fie doar pe verticală, cât și pe orizontală, fapt ce va face ca aterizarea să fie însoțită de atingerea fileului sau pătrunderea în terenul advers și automat pierderea punctului.

Arcul și săgeata

După desprinderea efectuată corespunzător, atacantul ajunge în ipostaza în care este ridicat în aer cu mâinile îndreptate înspre mingea care urmează o traiectorie descendentă și va fi lovită în momentele imediat următoare. Pentru ca lovitura să fie corectă și eficientă avem nevoie de forță maximă și de tehnică corespunzătoare în lovirea mingii.

Există jucători care nu sunt foarte impresionanți din punct de vedere al forței corporale însă, datorită tehnicii lor de atac reușesc să lovească mingea atât de repede și cu atât de multă forță încât adversarii lor de regulă evită să servească în direcția lor.

Unul dintre acești jucători este Taylor Crabb, unul dintre cei mai renumiți campioni americani care în prezent joacă alături de colegul său Jake Gibb care la 44 de ani este în continuare o forță a naturii, însă de cele mai multe ori, adversarii lor îl evită pe micuțul Taylor (1.81m) și îl preferă pe Jake “Spiker” Gibb (2.02m).

Acest fapt se datorează modului aproape perfect în care Taylor reușește să își tragă brațul drept înspre înapoi, cotul este îndoit. Mâna stângă rămâne să urmărească mingea iar când se declanșează mișcarea de atac, mâna stângă este trasă puternic în jos în timp ce mâna dreaptă se îndreaptă din cot și se ridică spre mingea care va fi lovită puternic și scurt, încheietura palmei rămânând flexibilă, mișcarea de lovire semănând cu o biciuire a mingii.

Tot acest mecanism se realizează prin intermediul musculaturii abdominale care se contractă puternic în momentul în care brațul stâng are o traiectorie descendentă iar cel drept ascendentă, finalizată cu lovirea puternică a mingii. Încă un aspect foarte important este legat de modul în care se deschid umerii față de fileu și față de poziția mingii. Acest aspect, în limbaj specific înseamnă că linia umerilor se va roti înspre dreapta (în cazul în care atacantul este dreptaci) și va deveni aproape perpendiculară pe fileu, trunchiul alături de mișcarea de

lovire a mingii cu brațele, execută o mișcare de rotație în jurul coloanei vertebrale, fapt ce va genera forță suplimentară pentru lovitura de atac.

Poziționarea față de minge

Mingea este foarte important să se situeze de fiecare dată când este lovită de atacant în fața acestuia. Dacă nu este în față, fie din cauză că atacantul și-a făcut elanul de atac prea repede, fie a fost purtată de vânt înspre spatele terenului, mingea nu poate fi trimisă în terenul advers cu putere. De asemenea atacantului îi este imposibil să observe modul de poziționare al adversarilor în apărare și să aleagă zona vulnerabilă unde să trimită mingea.

Distanța optimă la care ar trebui să fie lovită mingea se măsoară cu brațul întins în față și puțin ridicat deasupra capului, eventual câțiva centimetrii mai aproape de corpul atacantului. Mâna trebuie să fie dreaptă în momentul contactului cu mingea și să fie lovită cu toată palma, nu doar cu podul palmei sau cu degetele.

Plasarea mingii în terenul advers

De multe ori un atacant este în imposibilitatea de a trimite mingea spre terenul advers în forță. Acest fapt se poate datora multor cauze însă cel mai important este ca atacantul să încerce să își pună adversarii în dificultate indiferent de modalitatea în care va transmite mingea de partea cealaltă a fileului.

În figura de mai jos, sunt reprezentate grafic zonele cele mai vulnerabile din terenul advers. Cele mai dorite zone pentru plasarea mingii sunt colțurile terenului advers întrucât acestea sunt cel mai greu de apărat de către adversari însă implică și un grad ridicat de risc întrucât lovitura poate fi trimisă direct în afara terenului. Astfel există mai multe tipuri de lovituri care pot fi aplicate de către atacant și anume: lovitura tăiată, care se execută pe diagonală scurtă a terenului în speranța că mingea va cădea în fața apărătorului advers.

Lovitura lungă care să evite blocajul advers la mică distanță și să aterizeze în lungul liniei, în colțul din spatele blocajului. Lovitura denumită de unii “curcubeu” este lovitura care evită cei doi apărători și poposește pe diagonală lungă a terenului advers. Dacă se întâmplă ca pasa colegului să fie prea apropiată de fileu, atacantul are opțiunea de a plasa mingea în mâinile blocajului advers iar din acestea mingea să ricoșeze în afara terenului iar punctul să revină atacantului său să folosească mâinile adversarului și să plaseze mingea ușor în mâinile sale și să o recupereze prin autodublaj și să reia atacul încă odată.

Triunghiul roșu din figura de mai jos reprezintă zona dintre cei doi apărători unde de multe ori atacanții încearcă să trimită mingea în momentul în care nu sunt bine orientați în teren vis a vis de poziția mingii sau nu văd modul în care apărătorii adversi sunt amplasați în teren. Se întâmplă de multe ori ca din lipsa de comunicare în timpul punctului între cei doi apărători, nici unul să nu inițieze deplasarea pentru preluare și mingea cade între ei.

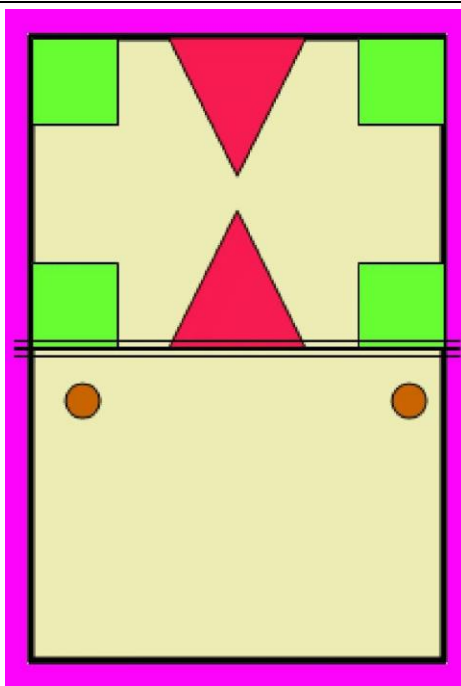


Fig. 5. – Reprezentație plasarea mingii în terenul advers

Fileul – cel de-al treilea adversar

Unul din cele mai simple moduri în care se pot oferi puncte gratuite adversarilor este acela de a comite greșeli neforțate. Poate cea mai des întâlnită greșală este atingerea fileului de către unul dintre jucători. Acest aspect poate fi combătut dacă cei doi jucători se sincronizează foarte bine între cele 3 lovituri permise de regulament (preluare, pasă și atac), iar atacantul stăpânește foarte bine tehnica de apropiere și desprindere călcâi-talpa-degete.

Este foarte important să înțelegem faptul că acest sport este un sport mult relaționat și ancorat în spiritul fair-play-ului și dacă se întâmplă ca un atacant sau un apărător să atingă fileul chiar și foarte puțin sesizabil, poate câteodată nesesizabil chiar și de către cei doi arbitrii oficiali, este bine ca aceștia să își recunoască greșeala. Se poate ca în ochii arbitrilor să capete acel jucător încredere iar la o următoare fază discutabilă să îi dea dreptate acestuia și să încline balanța către echipa sa oferindu-i punctul respectiv.

Bibliografie

1. Bizzocchi, C. (2008). O voleibol a alto nível: da iniciação à competição. 2ed. Barueri, SP: Manole.
2. Busca, B., Moras, G., Peña, J., Rodríguez-Jiménez, S. (2012). The influence of serve characteristics on performance in men's and women's high-standard beach volleyball. *Journal of Sports Sciences*, 30(3), 269-276. doi: 10.1080/02640414.2011.635309
3. López-Martínez, A. B., Palao, J. M. (2009). Effect of serve execution on serve efficacy in men's and women's beach volleyball. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 21(1), 1-16.
4. Natali, S., Ferioli, D., La Torre, A., Bonato, M. (2019). Physical and technical demands of elite beach volleyball according to playing position and gender. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 59, 6-9. [CrossRef] [PubMed]
5. Sopa, I. S. (2019). Developing attack point in volleyball game using plyometric exercises at 13-14 years old volleyball players. *Bulletin of Transilvania University of Braşov, Series IX: Science of Human Kinetics*, 12(61.1):137-144. <https://doi.org/10.31926/but.shk.2019.12.61.2>

Particularitățile anatomo-fiziologice, morfo-funcționale și psihice ale elevilor din ciclul liceal

Marcel POMOHACI (a)*, Iulian STOIAN (b)

*Corresponding author

(a) University "Lucian Blaga", Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu, puiu.pomohaci@ulbsibiu.ro

(b) University "Lucian Blaga", Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu, iulian.stoian@ulbsibiu.ro

Rezumat

Perioada aceasta este caracterizată prin formarea statutului de adult și intensă dezvoltare a personalității. Adolescenții își modifică percepția asupra tot ce îi înconjoară și inclusiv percepția asupra sinelui și propriului corp. Propria identitate cere schimbare, la fel cum corpul lor își schimbă ținuta.

Cuvinte cheie: fiziologia elevilor de liceu, particularitățile psihice ale liceenilor, morfologia elevilor de liceu.

1. Introducere

Perioada aceasta este caracterizată prin formarea statutului de adult și intensă dezvoltare a personalității. Adolescenții își modifică percepția asupra tot ce îi înconjoară și inclusiv percepția asupra sinelui și propriului corp. Propria identitate cere schimbare, la fel cum corpul lor își schimbă ținuta.

Intervine o maturizare biologică, intelectuală și morală care se arată progresiv prin impunerea și afirmarea de sine. Imagina corporală, situată periferic în copilărie capătă consistență focalizând atenția tânărului spre o constantă aventură de îmbunătățire a imaginii proprii.

Pe plan somatic, transformările rapide din această etapă le iau locul progreselor mai lente, caracterizate de reducerea creșterii în înălțime și de creșteri ale perimetrelor și diametrelor segmentare.

Vorbind despre planul funcțional, structurile de coordonare ale sistemului neuroendocrin se maturizează, fapt precis în echilibrarea efectuării actelor și acțiunilor motrice și în reglarea superioară a acestora. Răspunsurile motrice devin complexe și variate pe fondul dezvoltării abilităților de a remarca elemente semnificative pentru o conduită motrică eficientă.

Adolescentul se autoevaluează și anticipă care îi vor fi performanțele motrice.

În ceea ce privește calitățile motrice acestea progresează, deși în decursul anilor de liceu se lucrează destul de puțin iar interesul adolescenților este mai scăzut. Premisele favorabile dezvoltării vitezei și îndemnării sunt insuficient exploatate (Schiopu, 1997).

Deprinderile și priceperile motrice nu se rezumă doar la programa școlară pentru ciclul liceal, ci reprezintă o modalitate complexă de adaptare în situații diverse, de stăpânire a propriului corp, procesare a informațiilor, formarea gândirii raționale și folosirea unui vocabular divers, variat.

Ce se întâmplă cu organismului adolescenților:

- oasele își continuă creșterea în ritm lent;

- mobilitatea pasivă și activă a segmentelor coloanei vertebrale atinge;
- valori maxime la începutul perioadei;
- talia crește datorită dezvoltării mai accentuate a trunchiului;
- aparatul cardiovascular își accelerează vascularizarea;
- volumul și greutatea miocardului cresc;
- crește economia funcțiilor de efort și adaptarea la efort;
- frecvența cardiacă și tensiunea arterială prezintă valori apropiate de cele ale adulților;
- aparatul respirator, morfologic începe să se asemene cu cel al unui adult dar funcțional vorbind este încă departe și își continuă dezvoltare;
- frecvența respiratorie scade, în timp ce amplitudinea mișcărilor respiratorii crește, capacitatea vitală sporește consumul maxim de oxigen crește considerabil;
- reacțiile motrice devin complexe;
- dezvoltarea abilităților de a sesiza elemente semnificative pentru o conduită motrică eficientă
- calitățile motrice progresează;
- mobilitatea articulară scade, în deosebi la băieți;
- eforturile de rezistență sunt foarte bine raportate acum, indicii ei fiind mai buni la băieți;
- forța poate fi dezvoltată sub toate formele ei de manifestare;
- se constată o îmbunătățire a indicilor de îndemânare;
- viteza poate crește, însă ușor.

Între 15 și 19 ani, fetele se dezvoltă pe deplin fizic. Băieții continuă să se dezvolte fizic după absolvirea liceului. În anii de liceu, modificările hormonale determină creșteri în greutate și înălțime, modificări ale tenului pielii, creșterea părului corpului și creșterea apetitului.

Deprinderile și principiile motrice consolidate în etapele anterioare trebuie perfecționate, urmărind să cuprindă cât mai bine aria activităților motrice care există deja (educaționale, competiționale, de timp liber, de expresie corporală etc.)

Indici morfologici:

O lege a selecției evidențiază că acele caracteristici determinate puternic genetic sunt relativ constante în procesul dezvoltării. De exemplu, în ceea ce privește înălțimea, corelația dintre vârsta copilăriei și cea adultă scade mai mult în adolescență. Raportul mai strâns apare la 11-12 ani, vârsta care precede direct adolescența. Subiecții care la această vârstă sunt mult mai înalți decât cei de aceeași vârstă vor fi mai înalți și la vârsta adultă.

Din punct de vedere morfologic și fiziologic, dar vorbind și din punct de vedere prognostic, perioadele critice sunt preadolescența și perioada imediat după, în cazul băieților 11-12 ani și 16-17 ani la fete.

Indici fiziologici și biochimici:

Funcția acestora este de a cerceta posibilitățile funcționale ale organismului, la care sunt utilizați cu deosebire indicatori privind capacitatea vitală, frecvența cardiacă, tensiunea arterială, potențialul organismului în raport cu cerințele efortului din sportul respectiv.

În cercetarea aptitudinilor morfo-funcționale se acordă o atenție asupra liniei genetice a părinților și anume:

- analiza arborelui genealogic;
- raportul dintre performanța motrică a părinților și a copiilor;
- rezultatele cercetărilor realizate pe gemeni de ambele sexe;
- studiul caracteristicilor ereditare (structura locomotorie, grupa de sânge etc.)

Indicii capacității motrice:

Testarea disponibilității motrice generale și specifice ramurilor de sport se realizează printr-un sistem de probe și norme de control stabilite pentru fiecare ramură de sport, potrivit specificului acesteia.

Probele de control folosite pentru depistarea nivelului calității motrice sunt diferite de la o ramură de sport la alta în funcție de cerințele specifice față de acestea ale sportului respectiv. Nu trebuie uitat că se vor investiga cu prioritate acele calități puternic determinate genetic (viteza și capacitățile coordonative) care determină în mare măsură performanța (Dragnea et al., 2006).

Anii adolescenței sunt o perioadă în care se fac pași mari de dezvoltare într-o perioadă relativ scurtă. Creierul, hormonii și corpul unui adolescent pot face ca anii de liceu să pară tulburi. Înțelegând caracteristicile adolescenților și schimbările pe care le suferă, un părinte poate sprijini mai bine copilul în dezvoltarea propriei identități și a deveni mai independent.

În anii de liceu, modificările creierului afectând caracteristicile emoționale și sociale ale adolescentului. Asociația psihologică americană afirmă că tinerii dezvoltă abilități cognitive care le permit să raționeze și să gândească abstract în timpul adolescenței (<https://howtoadult.com/reasons-teens-engage-in-risky-behavior-5690043.html>)

Dezvoltarea creierului anterior, care include sistemul limbic și cereberul, este responsabilă de memorie, emoții și abilități precum raționarea și evaluarea consecințelor. ”Potrivit Universității Johns Hopkins, modificările creierului asociate cu adolescența continuă până la vârsta de 25 de ani. Deoarece creierul și corpul se dezvoltă în ritmuri diferite în anii de liceu, corpul unui adolescent poate fi aproape complet dezvoltat, în timp ce creierul încă trebuie să se maturizeze (<https://howtoadult.com/reasons-teens-engage-in-risky-behavior-5690043.html>)

Pe măsură ce creierul unui adolescent se dezvoltă cognitiv, el câștigă conștientizare socială pe măsură ce descoperă noi modalități de a relaționa cu părinții, cu semenii și cu ceilalți. Pe măsură ce fac trecerea la vârsta adultă, adolescenții testează limitele și experimentează noi comportamente. În liceu, ei încep de obicei să petreacă mai puțin timp cu familia și mai mult timp cu prietenii. Este normal ca adolescenții să fie influențați de prietenii și colegii lor în ceea ce privește atitudinile, îmbrăcămintea și comportamentele din școală. Cu toate acestea, familia unui elev de liceu are o influență mai mare asupra luării deciziilor, a valorilor de bază și a consumului de droguri și de alcool. Schimbările emoționale pe care tinerii le experimentează în timpul liceului îi ajută să capete un sentiment de sine și să-și dea seama ce vor să facă în viitor” potrivit American Psychological Association. Pe măsură ce abilitățile cognitive se îmbunătățesc, adolescenții capătă capacitatea de a empatiza mai bine cu ceilalți. Ei formează un sentiment de identitate de sine în timp ce își testează abilitățile de comunicare dezvoltate recent, explorează noi interese și iau în considerare viitorul. Asociația Americană de Psihologie afirmă că respectul de sine al unui adolescent poate rămâne stabil, să se înrăutățească constant sau să se îmbunătățească constant în anii de liceu (<https://howtoadult.com/reasons-teens-engage-in-risky-behavior-5690043.html>)

Aparatul locomotor, care în perioada precedentă a avut de suferit de pe urma discordanței dintre creșterea înălțimii și greutatea corpului, începe să se întărească. Datorită activității osteogene sporite a periostului, oasele cresc mai puțin în lungime și mai mult în grosime; articulațiile își întăresc stabilitatea, mușchii cresc în volum și forță, crește capacitatea de exprimare a diferitelor forme de manifestare a vitezei, sporește abilitatea mișcărilor.

Aparatul cardiovascular se dezvoltă prin creșterea în volum și perfecționarea funcțională a miocardului, prin mărirea deschiderii vaselor principale și a ramificațiilor

vasculare periferice; tensiunea arterială crește și scade frecvența pulsului, se mărește numărul globulelor roșii și cantitatea de hemoglobină din sânge.

Aparatul respirator se dezvoltă prin creșterea cutiei toracice, întărirea mușchiului diafragm, care determină amplificarea mișcărilor respiratorii și sporirea capacității vitale; tipul de respirație se schimbă, devenind din abdominal – costal inferior – la băieți și – costal superior – la fete; schimburile gazoase de la nivelul plămânilor și țesuturilor devin mai eficiente.

Organele digestive își termină evoluția; ficatul ajunge la volumul său maxim. Digestia și absorția intestinală se desfășoară normal; se termină dezvoltarea musculaturii netede a întregului tub digestiv și se asigură tranzitul regulat al alimentelor; crește pofta de mâncare și se echilibrează funcțiile metabolice; crește cantitatea de uree în urină, dovedind valoarea crescută a metabolismului proteic și buna funcționare a aparatului renal.

Bibliografie:

1. Dragnea, A. et al. (2006). *Educație fizică și sport. Teorie și didactică*. Editura FEST, București, pag. 56-57.

2. Șchiopu, U. (1997). *Psihologia Vârștelor. Ciclurile Vieții*. Editura Didactică și Pedagogică, București, 1997, pag. 209-212.

<https://howtoadult.com/reasons-teens-engage-in-risky-behavior-5690043.html>

Tehnica în jocul de tenis

Marcel POMOHACI (a)*, Ioan HAȘMAȘAN (b)

*Corresponding author

(a) University "Lucian Blaga", Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu, puiu.pomohaci@ulbsibiu.ro

(b) University "Lucian Blaga", Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu, ioan.hasmasan@ulbsibiu.ro

Rezumat

Tehnica, prin mecanismele specifice, are o strânsă legătură cu conținutul tactic al fiecărei faze de joc, cu calitățile motrice și psihice ale jucătorului. În tenisul actual, tehnica s-a adaptat permanent la suprafețele de joc, tot mai diversificate sub aspectul creșterii vitezei de circulație a mingii, la caracteristicile diferitelor "școli" de tenis și a particularităților morfologice ale jucătorilor

Cuvinte cheie: tehnica în tenis, sport de performanță, metode și tehnici de perfecționare în tenis.

1. Introducere

Prin definiție, tehnica jocului de tenis, reprezintă un ansamblu de deprinderi motrice specifice ca formă și conținut, ce concentrează modul de mănuire a rachetei, lovirea mingii și deplasările specifice în teren, toate desfășurându-se după legile activității nervoase superioare și ale biomecanicii, în scopul realizării randamentului maxim în joc. Tehnica în jocul de tenis actual are un caracter dinamic, complex și mereu perfectibil, prin diversitatea variantelor și nuanțelor specifice imprimării mingii de către marii campioni. Tehnica, prin mecanismele specifice, are o strânsă legătură cu conținutul tactic al fiecărei faze de joc, cu calitățile motrice și psihice ale jucătorului. În tenisul actual, tehnica s-a adaptat permanent la suprafețele de joc, tot mai diversificate sub aspectul creșterii vitezei de circulație a mingii, la caracteristicile diferitelor "școli" de tenis și a particularităților morfologice ale jucătorilor. De aceea, tehnica jocului de tenis nu trebuie înțeleasă ca ceva static, deoarece aceasta este legată de dinamica jocului, unde predomină lupta pentru câștigarea punctului.

Nota personală imprimată tehnicii de joc, mai poartă numele de "stil", întâlnit la marii campioni, ce au reușit prin jocul lor să crească eficiența procedurilor în joc și mai mult, acest mod superior de lovire a mingii a fost împrumutat și aplicat marea majoritate a jucătorilor.

Relevant în această direcție poate fi clasa înaltă a marilor campioni care dau măsură tehnicii și tacticii de joc. Printre acești campioni îi vom reține pe următorii: Jimmy Connors, care a excelat în tehnica lovirii mingii cu două mâini de pe partea stângă servind ca model de înaltă tenacitate, asigurându-i acestui procedeu tehnic un pronunțat conținut tactic și un înalt grad de eficiență; John McEnroe s-a detașat printr-o tehnică și tactică desăvârșită a demivoleului; Boris Becker, care a adus perfecționări serviciului din săritură, atât pe plan tehnic, fizic și psihic, cât și în mod deosebit în cadrul registrului tactic (precizie, forță, diversitate); Ivan Lendl a ridicat pragul de eficiență al loviturii de stânga cu o mână; Pete Sampras a înnobilit lovitura de dreapta cu o tehnică de mare finețe, executată excelent tactic de pe toată zona de fund a terenului. Voleul decisiv a lui Stefan Edberg a făcut să crească interesul pentru jocul ofensiv, datorită tehnicii și tacticii demonstrate de acest mare campion.

Toate aceste nuanțări ale tehnicii au contribuit la îmbogățirea conținutului și spectaculozității jocului de tenis, creând un interes deosebit în rândul specialiștilor în direcția

creșterii calității pregătirii tenismenilor, începând de la o vârstă fragedă. Cerința de bază a tehnicii în jocul actual de tenis este aceea de a contribui alături de tactică și pregătirea fizică, la creșterea vitezei de circulație a mingii în toate fazele de simplu și de dublu.

Importanța tehnicii poate fi evaluată din următoarele considerente:

- tehnica stă la baza cursivității jocului de tenis, având, după opinia tuturor specialiștilor, rol de asigurare a conținutului tacticii pe fazele de joc;
- tehnica are un caracter individual, datorată particularităților individuale ale jucătorilor (aspecte morfologice, psihomotricitate, etc.);
- tehnica, în tenisul de performanță, este complexă și se realizează pe o gamă diversificată de nuanțe și doza de finețe, ce asigură jocului spectaculozitate;
- tehnica realizată la un grad superior de măiestrie, contribuie la derularea dinamică a segmentelor corpului, făcând să crească viteza de lovire a mingii;
- tehnica diferitelor procedee de baza specifice, se derulează diferit din punct de vedere al ritmului, al efortului fizic și fizic, precum și a zonelor din teren unde frecvența este mare și care are o contribuție mărită la declanșarea sau finalizarea punctului în joc;
- tehnica modernă vizează, printre altele, următoarele aspecte mai importante: preparație, echilibru, compensarea efortului la nivelul segmentelor, sincronizarea segmentelor, reechilibrarea corpului, plasament și replasament cu forme diversificate de deplasare în teren, accelerații și decelerații ale segmentelor corpului, adaptarea și readaptarea corpului la lovirea mingii, gândire, imaginație, anticipare și reacție rapidă, calități motrice de viteză-forță în regim de rezistență, aspecte adaptative ale marilor funcțiuni organice etc;
- tehnica deși este fundamentală pentru joc, totuși ea reprezintă numai un mijloc de manifestare a capacității jucătorului de realizare a fazelor de joc, care însă trebuie să fie însoțită și de calitățile motrice și psihice a jucătorului pe măsura cerințelor de joc;
- tehnica este influențată de personalitatea jucătorului, de suprafețele de joc, de materialele (rachetă, minge, etc.), de miza și spectacolul sportiv în ansamblu;
- în conținutul tuturor procedeele tehnice distingem următoarele aspecte prioritare:
 - rolul și importanța privirii;
 - rolul și acțiunea picioarelor;
 - rolul și acțiunea trunchiului;
 - rolul și acțiunea brațelor;
- tehnica are o importanță majoră în acțiunile de joc, dacă se respectă printre altele următoarele repere ale execuției:
 - a. aprecierea corectă și rapidă a direcției spre care se îndreaptă mingea din terenul advers și a locului de cădere pe sol în terenul propriu;
 - b. preparația pentru lovirea mingii trebuie să se înceapă odată cu primii pași de deplasare spre minge și să se finalizeze cu o fracțiune de secundă înainte de lovirea mingii;
 - c. amplitudinea mai mare sau mai mică a rachetei la retragere, precum și creștere a vitezei de accelerație a acesteia pe tot traseul până la impact, inclusiv în momentul impactului la minge;
 - d. controlul spațial al vârfului rachetei, din momentul inițial, până la finalul loviturii și chiar după aceea;
 - e. lovirea mingii, indiferent de procedeul tehnic, să includă factorii de eficiență (direcție, traiectorie, efect, lungime și viteză);
 - f. replierea rapidă în cele două zone strategice ale terenului de joc și preparația pentru o nouă acțiune de joc;
- utilizarea corectă și eficientă a forțelor corpului la lovirea mingii este condiționată de următoarele aspecte:

- a. plasarea corectă a c.g.g. al corpului la reluarea pozițiilor în teren, determină în totalitate calitatea poziției, care trebuie să fie favorabilă starturilor rapide;
- b. plasarea corectă a tălpii picioarelor și a proiecției genunchilor, favorabilă direcțiilor la start;
- c. utilizarea corectă a forței trunchiului în acțiunile de rotație (flexie sau extensie), în funcție de procedeul tehnic utilizat;
- d. rolul conducător al capului pentru toate procedeele tehnice și în mod special în timpul deplasărilor prin alergare, în special pentru loviturile de sus (serviciu și smash), la urmărirea traiectoriei mingilor înalte;
- e. rolul de acompaniere, de compensare sau de cuplare a forțelor, la nivelul brațului, ce nu ia parte la susținerea rachetei la lovirea mingii;
- f. ritmul, sincronizarea și amplitudinea segmentelor la derularea actului motric de lovire a mingii trebuie să asigure conținutul tactic al fiecărui procedeu tehnic în parte;
- g. starea de concentrare optimă, de reechilibrare psihică și fizică înainte, în timpul și după lovirea mingii trebuie să asigure derularea corectă a mecanismului tehnic;
- h. întreaga gestică a tenismenului înainte, în timpul și după lovitură, trebuie să fie cât mai rotunjită, îngrijită, cu un control permanent al rachetei.

Bibliografie

1. Baci, A. (2008). *Antrenamentul în tenisul de camp*. Editura Napoca Star.
2. Baci, A., Moise, D.G. (2008). *Metodologia instruirii în tenisul de camp*. Editura Napoca Star.
3. Baci, A., Șerban, D. (2004). *Tenis de camp curs pentru specializare*. Editura Napoca Star.
4. Bârcu, J. (2005). *Pregătirea fizică, tehnico-tactică și mentală în tenis*. Editura Fundației România de mâine.
6. Bruce, E., Machar, R., Miguel, C. (2003). *Biomecanica tenisului avansat*. Editat Spania.
7. Ghimișliu, F. G. (2004). *Tenis. Tehnică și Metodică*. Editura Universității din Pitești.
8. Dobosi, S., Baci, A. (2004). *Curs pentru specializare*. Cluj-Napoca.
9. Doboși, S. (2010). *Efortul fizic la jucătorii de tenis de camp*. Editura Napoca Star.

Jocul de mișcare ca mijloc principal al procesului instructiv – educativ al ciclului gimnazial

Marcel POMOHACI (a)*, Olimpiu SAVU (b)

*Corresponding author

(a) University "Lucian Blaga", Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu, puiu.pomohaci@ulbsibiu.ro

(b) University "Lucian Blaga", Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu, olimpiu.savu@ulbsibiu.ro

Rezumat

Jocul de mișcare este o activitate sportivă și ludică cu un caracter complex în care mișcările au un rol foarte important în vederea dezvoltării și perfecționării capacităților motrice, crearea unei bune dispoziții, motivarea și obținerea ambiției necesare pentru îndeplinirea obiectivelor, etc. Se organizează mereu după reguli foarte clare, pe echipe sau individual, pentru îndeplinirea anumitor cerințe motrice impuse de antrenor sau profesor. De obicei jocurile sunt preponderent utilizate în cadrul sistemului de educație fizică și sport.

Cuvinte cheie: jocurile de mișcare, procesul instructiv-educativ, învățământul la nivel gimnazial.

1. Introducere

Jocurile în care sarcina mișcărilor este bine evidențiată are denumirea de jocuri de mișcare sau jocuri dinamice.

Jocul de mișcare este o activitate sportivă și ludică cu un caracter complex în care mișcările au un rol foarte important în vederea dezvoltării și perfecționării capacităților motrice, crearea unei bune dispoziții, motivarea și obținerea ambiției necesare pentru îndeplinirea obiectivelor, etc. Se organizează mereu după reguli foarte clare, pe echipe sau individual, pentru îndeplinirea anumitor cerințe motrice impuse de antrenor sau profesor. De obicei jocurile sunt preponderent utilizate în cadrul sistemului de educație fizică și sport.

Actul motric, ca exemplu poate fi reprezentat prin efectuarea unor mișcări reproduse de către elevi. Din multitudinea jocurilor de mișcare putem enumera exerciții precum cele de alergare, forță, viteză, îndemânare, depășire de obstacole, observație, rezistență, orientare, auz, etc. sub aspecte și combinații distincte.

Procedeele tehnice și tactice contribuie la dezvoltarea misiunii jocului, ce la rândul ei provoacă determinarea, ambiția și motivarea jucătorilor în așa fel încât jocul să prindă un caracter dinamic conturându-se spiritul competițional.

Regulile regăsite în cadrul jocurilor de mișcare, ajută la estomparea sau evitarea diferitelor situații de conflict, accidentărilor, abaterilor disciplinare, etc. ce pot apărea pe durata acestora, în vederea unei bune desfășurări a activității colective și atingerea obiectivelor în limita dorințelor, capacităților și intereselor propuse atât de antrenor / profesor cât și de jucători.

Componentele jocului de mișcare sunt reprezentate de către acțiunile motrice și jucători. Împreună, cele două determină modul de organizare a jucătorilor precum și desfășurarea jocului propriu-zis. Principala caracteristică a jocului constă în ordonarea acțiunilor jucătorilor în funcție de importanța lor, astfel încât jocul să confere libertate de decizie în vederea alegerii diferitelor mijloace prin care jucătorii își pot îndeplini obiectivele propuse.

În cadrul orelor de educație fizică și sport se pune, în principal, accentul pe o dezvoltare generală din punct de vedere fizic, a elevilor, iar jocul de mișcare este principalul mijloc care ajută la îndeplinirea acestui scop.

Dezvoltarea fizică menționată anterior nu este realizată strict în doar cadrul orelor de educație fizică; jocurile de mișcare privind dezvoltarea elevilor fiind implementate și în pauzele organizate sau în timpul activităților extrașcolare precum: excursii, drumeții, plimbări, tabere, etc. Toate acestea au un rol esențial în procesul formativ – instructiv – educativ, deoarece implică o multitudine de efecte pozitive asupra dezvoltării copiilor.

Prin intermediul jocului de mișcare fiecărui jucător i se conturează un set de deprinderi, priceperi și cunoștințe motrice precum: mersul, alergarea, aruncarea și săritura, care executate corect, economic, eficient și în mod repetat, determină o viață sănătoasă și o dezvoltare fizică armonioasă.

Activitate îndrăgită, ușor practicabilă, ce îți oferă satisfacție din punct de vedere fizic și psihic, ce te stimulează la o repetare conștientă a mișcării și influențează exteriorizarea cât mai naturală a personalității; jocul de mișcare dezvoltă calitățile motrice de bază și scoate în evidență nivelul de pregătire fizică și motrică, precum și personalitatea fiecărui practicant și defectele de caracter ale acestuia.

Principalul criteriu de diferențiere al jocurilor de mișcare este vârsta practicanților. La început jocurile sunt simple, cu un număr redus de reguli și un grad de dificultate redus; cu timpul acestea devin tot mai complexe, numărul regulilor crește și dificultatea de asemenea.

Rolul jocurilor de mișcare în procesul instructiv-educativ:

- Formarea și îmbunătățirea abilităților motrice de bază, în funcție de ramura sportivă.
- Dezvoltarea și perfecționarea calităților motrice.
- Crearea și îmbunătățirea calităților psihice: altruism, stăpânirea se sine, asumarea responsabilității, încrederea în sine, respect, ambiție, curaj, motivație, modestie, perseverență, etc.
- Îmbunătățirea stării de sănătate și aspectului fizic.
- Implementarea cunoștințelor tehnice și tactice specifice unei anumite ramuri sportive, în cazul nostru fotbal.

Jocurile de mișcare au un domeniu foarte larg, din care fac parte și jocurile didactice, care sunt utilizate preponderent în cadrul orelor de educație fizică, deoarece au un caracter de mișcare predominant, fiind organizate sub forma de întrecere, ce stimulează implicarea elevilor în vederea atingerii obiectivelor, conferind o stare de bună dispoziție.

Structura jocurilor de mișcare:

Din punct de vedere structural jocurile de mișcare cuprind calități și deprinderi motrice de bază și utilitar aplicative, de exemplu: alergarea, cățărarea, aruncarea și prinderea, ridicarea și transportul de greutăți, escaladarea, etc. fiecare dintre acestea fiind specifice unor anumite sporturi sau probe sportive.

Toate aceste elemente motrice, au calitatea de a putea fi combinate între ele, în situații de joc diverse ce pot varia în funcție de: efectivul de elevi, materiale disponibile, locul de desfășurare, etc. Această diversitate le permite elevilor o dezvoltare multilaterală, atât din punct de vedere creativ cât și decizional. Datorită ritmului în care ele pot fi aplicate, derularea rapidă sau lentă a fazelor de joc solicită în diferite proporții orientarea în spațiu, mobilizarea resurselor fizice, analiza mentală eficientă, etc.

Jocurile dinamice pot fi considerate elementele cheie ce au un rol esențial în vederea îndeplinirii sarcinilor și idealurilor educaționale.

Formele jocurilor de mișcare:

Aproximativ toate jocurile de mișcare se bazează pe spiritul de competiție și de întrecere. În funcție de modul în care profesorul își organizează elevii în timpul activității de joc, aceasta poate dobândi un caracter specific. Modul de organizare pe care profesorul îl alege se poate concretiza prin participarea întregului colectiv la joc sau prin împărțirea acestuia în grupe, echipe sau chiar individual.

Diferite moduri de punere în aplicare a jocurilor de mișcare sunt ștafeta simplă (dezvoltă o singură calitate motrică, de exemplu viteza) și ștafeta complexă (poate dezvolta mai multe calități motrice simultan, cum ar fi viteza, forța și rezistența).

Prin intermediul utilizării traseelor aplicative și al parcursului de obstacole în cadrul școlii, elevii își pot dezvolta cu ușurință mai multe calități și deprinderi motrice, datorită complexității acestora. Traseele aplicativ utilitare sunt foarte bine apreciate atât de elevi cât și de profesori deoarece le provoacă acestora o stare de întrecere, sunt distractive, ușor și rapid de montat, ajută la dezvoltarea, perfecționarea și consolidare calităților acestora.

În funcție de complexitatea lor, traseele se pot ierarhiza în:

- Trasee cu dificultate mică
- Trasee cu dificultate medie
- Trasee cu dificultate mare

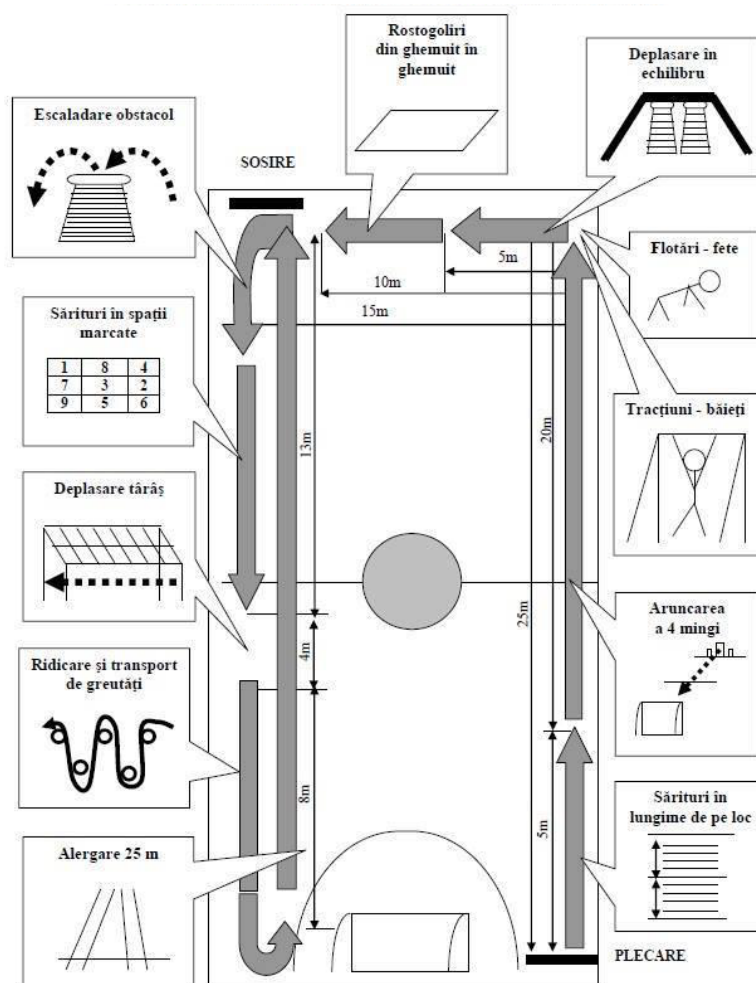


Fig. 1. – Traseul utilitar aplicativ militar

Ștafetele ocupă unul dintre cele mai importante locuri pentru rezolvarea obiectivelor în educație fizică. Acestea ajută eficient la educarea următoarelor calități: forță, viteză, îndemânare, rezistență, provocând totodată elevii și oferindu-le acestora o motivație suplimentară. Esența ștafetelor este pe deplin regăsită în deprinderile motrice de bază și utilitar aplicative. Pentru crearea unei ștafete se pot folosi diferite obiecte din sala de sport și nu numai cum ar fi: lada de gimnastică, banca, capra, frânghia, paralelele, barele, bârna, mingile, saltelele sau chiar parteneri de întrecere; toate acestea ajutând la îndeplinirea obiectivelor propuse. Modul și timpul de lucru trebuie folosit inteligent, prin mijloace potrivite, iar ritmul fizic crescut constant.

În funcție de categoriile de jocuri competiționale care se pot organiza fie individual, fie pe echipe, jucătorii trebuie să respecte anumite norme și reguli care vor ajuta la buna desfășurare a jocului.

În structura jocurilor organizate în cadrul orelor de educație fizică trebuie utilizate următoarele cerințe de ordin metodic:

- Să se execute prin succesiune atât elemente motorii, cât și elemente de orientare în spațiu și echilibru.
- Să se supravegheze desfășurarea trecerii de la poziție înaltă la poziție joasă.
- Să se impună schimbări rapide ale direcției.
- Să se mărească dificultatea prin creșterea ritmului de execuție, să se sporească numărul de obstacole, sau a gradului de dificultate.
- Traseul trebuie creat în funcție de nivelul de pregătire, vârsta, sexul și chiar capacitatea elevilor de aplicare.
- Numărul de execuții este stabilit în funcție de gradul de pregătire fizică și psihică a elevilor, însă și în funcție de scopul propus.

Pentru buna desfășurare a traseelor și a ștafetelor trebuie respectate anumite reguli de desfășurare cum ar fi:

- Indicarea cât mai precisă a formațiilor (gupe, echipe) de lucru.
- Explicarea traseului și modul de execuție a acestuia pentru evitarea neînțelegerii.
- Indicarea traseului și a punctului de plecare și de sosire.
- Delimitarea traseului cu diferite obstacole.
- Indicarea numărului de execuții și a timpului de lucru.
- Stabilirea pedepselor dacă nu sunt respectate indicațiile.
- Răsplătirea câștigătorilor.

Elementele definitorii ale jocului de mișcare (regula, rolul, forma, conținutul, subiectul și scopul) se află într-o strânsă legătură de completare reciprocă. Totodată cuprinsul jocului influențează modul de organizare al acestuia. Acțiunile pe care jucătorul le desfășoară în timpul jocului determină natura și caracterul acestuia. În funcție de acțiunile pe care fiecare jucător trebuie să le execute, sarcinile, obiectivele și scopul jocului influențează caracteristicile generale al unui anumit joc.

2. Concluzii

Luând în considerare efectele pozitive benefice pe care jocurile de mișcare le pot avea asupra organismului elevilor, acestea sunt considerate a fi un mijloc principal folosit în educație. Caracterul jocului se poate diferenția în funcție de vârsta practicanților datorită sarcinilor atribuite acestora.

Caracteristicile generale ale jocului de mișcare:

- Concurența, întrecerea și rivalitatea; toate acestea se realizează conform anumitor reguli care au ca scop creșterea performanțelor motrice și totodată aducerea victoriei.
- Pretinde precizarea câștigătorilor și a învinșilor, însă și acordarea de încurajări, promovare, eliminare, retrogradare, etc.
- Jocul de mișcare educă practicanții, ei fiind capabili atât să piardă cât și să câștige.
- Jocul de mișcare îi învață pe elevi cum să își dozeze eficient efortul pentru a avea rezultate cât mai bune.
- Necesită stăpânirea emoțiilor și controlul acestora pentru buna derulare a jocului și pentru îndeplinirea obiectivelor.

Bibliografie

1. Dragnea, A. (2006). *Educație fizică și sport - Teorie și didactică*. București: FEST.
2. Sanislav, M. (2000). *Teoria educației fizice și sportului*. Sibiu: Alma Mater.
3. Săvescu, I. (2002). „1001” *Exerciții fizice pentru dezvoltarea calităților motrice în lecția de educație fizică și sportivă școlară*. Craiova: Plicrom.
4. Scarlat E., S. M. (2002). *Educație fizică și sport*. București: Editura Didactică și Pedagogică.

Importanța jocului de volei în orele de educație fizică în învățământul preuniversitar

Marcel POMOHACI (a)* Alexandru Ioan HULPUȘ (b)

*Corresponding author

(a) University "Lucian Blaga", Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu, puiu.pomohaci@ulbsibiu.ro

(b) University "Lucian Blaga", Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu, alexandru.hulpus@ulbsibiu.ro

Rezumat

Școala, prin condițiile de care dispune, constituie un cadru organizatoric favorabil învățării jocului de volei. Ea are acțiune asupra elevului timp de 12 ani permițând astfel asigurarea unui proces instructiv-educativ continuu, acest lucru fiind foarte important în modelarea jucătorului sub toate aspectele, asigurând de asemenea și consolidarea temeinică și în același timp corectă a tuturor deprinderilor motrice.

Prin intermediul școlii se realizează inițierea de timpuriu în jocul de volei a unei mase mari de copii. Specialiștii sunt de părere că instruirea în volei trebuie să înceapă de la 9-10 ani, vârstă ce oferă avantajul educării ușoare a calităților motrice cum ar fi: mobilitatea, viteza, îndemânarea, ele având un rol foarte important în practicarea acestui joc sportiv.

Cuvinte cheie: *jocul de volei, învățământ preuniversitar, educație fizică și sport.*

1. Introducere

Jocurile sportive, datorită atractivității lor, au căpătat o largă răspândire pe tot globul. Ca urmare, un număr crescut de copii au fost atrași spre practicarea lor, de aceea, specialiștii din străinătate și de la noi din țară au adaptat majoritatea jocurilor sportive la potențialul fizic al copiilor.

Instruirea elevilor în volei este condiționată de caracteristicile jocului și de particularitățile lui de învățare. Acest joc sportiv este deosebit de accesibil; el nu necesită instalații complicate, iar regulile sunt simple. De aceea, considerăm că poate fi practicat în orice școală sub formă organizată în lecția de educație fizică dar și în cadrul cercurilor sportive sau în pauze, în timpul liber.

Practicarea recreativă a voleiului urmărește în principal, întărirea sănătății, nepunându-se accent pe execuția tehnică a acțiunilor de joc. În schimb, practicarea lui organizată are ca scop însușirea corectă a acțiunilor tehnico-tactice de joc, însușire ce se realizează în lecții de educație fizică cu un conținut metodologic bine stabilit. Lipsa dinamismului determinată de timpul lung necesar însușirii acțiunilor de joc este un factor ce scade vizibil satisfacția elevilor, ducând la renunțarea unora de a mai practica acest sport. De aceea trebuie acordată o atenție deosebită metodelor și mijloacelor folosite, care, dacă sunt alese corect și adaptate particularităților individuale ale elevilor pot duce la însușirea mai rapidă a acestora și implicit la scurtarea drumului spre practicarea competițională a jocului. Acțiunile de joc se învață mai ușor prin folosirea metodei globale, ușurarea materialelor folosite în instruire (mingi de greutate și circumferință variabilă, fileu la înălțimi mai mici), toate acestea pentru atragerea copiilor, pentru satisfacerea nevoii de mișcare la elevi.

Învățarea corectă a acțiunilor de joc este foarte importantă și trebuie să se pună accent deosebit pe acest lucru, deoarece, însușirea greșită a acestora influențează negativ jocul având repercusiuni asupra rezultatului final, și anume pierderea punctelor și implicit a jocului. Numeroși elevi, care inițial promiteau o evoluție deosebită în volei, prin calitățile fizice

deosebite pe care le dețineau, datorită însușirii greșite încă din faza de inițiere a acțiunilor de joc, au abandonat practicarea acestui joc sportiv, pentru că greșeala odată însușită necesită un timp îndelungat pentru corectare, ceea ce ducea la un progres lent și chiar la abandon. Printre disciplinele la alegere cuprinse în programa școlară de educație fizică, pentru gimnaziu se numără și voleiul, care are contribuții deosebite la realizarea obiectivelor propuse.

În școală, principala formă de organizare a educației fizice o reprezintă lecția care, datorită timpului scurt de care dispune, aproximativ 45-50 de minute, nu satisface pe deplin cerințele unei adevărate lecții de antrenament sportiv pentru însușirea temeinică a acțiunilor din jocul de volei. Orice lecție de educație fizică alocă timp pentru dezvoltarea fizică generală, pentru însușirea unor elemente și deprinderi din alte ramuri de sport precum atletism, handbal baschet, gimnastică, pentru dezvoltarea calităților motrice. O planificare atentă poate să îmbine armonios plăcutul cu utilul pentru a atrage copiii în practicarea mai multor ramuri sportive, cu precădere pentru jocul de volei.

În programa școlară jocul de volei este prezent alături de celelalte jocuri sportive ca mijloc de realizare al obiectivelor educației fizice școlare la toate clasele.

Folosirea în lecția de educație fizică a acțiunilor specifice jocului de volei, precum și a jocului integral trebuie să asigure în primul rând îndeplinirea obiectivelor educației fizice școlare, și anume:

- dezvoltarea multilaterală a personalității elevilor;
- întărirea sănătății și mărirea capacității de efort;
- dezvoltarea calităților motrice de bază;
- dobândirea unui sistem de deprinderi, priceperi și cunoștințe motrice;
- formarea capacității de practicare sistematică și independentă a exercițiilor fizice în timpul liber tot timpul vieții.

O serie de caracteristici ale jocului de volei:

- faptul că necesită un spațiu redus
- instalații puține și simple
- poate fi practicat după însușirea a una sau doua dintre acțiunile principale ale jocului (lovirea de sus și de jos)

Recomandă voleiul ca pe un mijloc al educației fizice școlare dintre cele mai eficiente, el fiind în același timp unul din jocurile sportive care se bucură de mare popularitate în rândul elevilor de toate vârstele.

Sistemele de acționare bazate pe structuri motrice ale jocului de volei pot fi prezente în aproape toate părțile (verigile) lecției de educație fizică.

Folosirea lor este benefică pentru elevi:

- contribuind atât la rezolvarea sarcinilor legate de dezvoltarea fizică armonioasă (tonificarea musculaturii extensoare a spatelui, tonificarea articulațiilor și ligamentelor)
- dezvoltarea calităților motrice de baza (în special viteză, detentă și îndemânarea)
- cât și la formarea unor deprinderi și priceperi motrice specifice.

Instruirea elevilor în volei este condiționată de caracteristicile jocului și de particularitățile lui de învățare. Jocul de volei este deosebit de accesibil; el nu necesită instalații complicate, iar regulile sunt simple. Din acest motiv, voleiul poate fi practicat în orice școală sub forma organizată în lecția de educație fizică dar și în cadrul cercurilor sportive sau în pauze, în timpul liber.

Prin practicarea recreativă a voleiului se urmărește în principal, întărirea sănătății, din acest motiv nepunându-se accent pe execuția tehnică a acțiunilor de joc. Dar practicarea lui organizată are ca scop însușirea corectă a acțiunilor tehnico-tactice de joc, însușire ce se realizează prin lecții de educație fizică cu un conținut metodologic bine stabilit. Lipsa dinamismului determinată de timpul lung necesar însușirii acțiunilor de joc este un factor ce scade satisfacția elevilor, factor care duce deseori la renunțarea practicării jocului de către aceștia. Acțiunile de joc se învață mai ușor prin folosirea metodei globale, ușurarea materialelor folosite în instruire ex: mingi de greutate variabilă, fileu la înălțimi mai mici.

Învățarea corectă a acțiunilor de joc este foarte importantă, deoarece însușirea greșită a acestora influențează negativ jocul și are repercursuni asupra rezultatului final.

În urma unui experiment pedagogic în care au fost antrenati băieți din clasa a VIII-a , a câte 17 subiecți în fiecare grupă experimentală, metoda anchetei s-a adresat cadrelor didactice din domeniul educației fizice cu privire la conținutul jocului de volei practicat în școală. Studiul s-a axat pe anchetarea a 40 de cadre didactice care au dat aprecieri la subiectele privind conținutul jocului de volei practicat în școală.

În baza acestui studiu s-au obținut informații concrete privind poziția cadrelor didactice față de activitățile motrice și locul jocului de volei în învățământul preuniversitar.

- 55% din cadrele chestionate consideră că inițierea în jocul de volei trebuie începută la vârsta de 12-14 ani.

- 75% au concretizat că pregătirea fizică facilitează procesul de pregătire voleibalistică a elevilor.

- 54% din cadrele didactice au evidențiat în ceea ce privește cunoașterea calităților motrice ca fiind pe prim plan coordonarea și viteza.

- 20% au considerat că cele mai eficiente servicii ale mingii în jocul de volei sunt cel de jos în față iar 35% ca fiind serviciul de sus direct.

- 60% dintre cei chestionați au considerat că este mai oportun de organizat învățarea aprofundată a serviciului de sus din clasele a VII-a, a VIII-a.

Astfel, ca și concluzie, aprecierile făcute de profesorii de educație fizică reflectă faptul că pregătirea tehnică poate fi realizată cu condiția asigurării pregătirii fizice prin planificarea unui proces didactic bine conceput privind aplicarea mijloacelor specifice pregătirii tehnico-motrice.

Se recomandă însușirea inițială a procedurilor tehnice de bază încă din clasele inferioare (a V-a).

La vârsta de 14-15 ani se recomandă organizarea lecțiilor cu caracter individual cu accent pe acțiuni tehnice individuale, pentru consolidarea deprinderilor motrice anterior formate. Este necesară desfășurarea lecției prin aplicarea metodelor practice accesibile, fiecare lecție trebuind să contribuie la perfecționarea activității motrice.

Bibliografie

1. Bâc, O. (1999). *Volleyball*. Editura Universității din Oradea.
2. Cojocar, A., Ioniță, M. (2005). *Volei, caiet de lucrări practice*. Editura Fundației România de Măine, București.
3. Cojocar, A., Cojocar, M. (2009). *Volei teorie și practică*. Editura Bren, București.
4. Drăgan, A. (2000). *Volei, noțiuni de bază*. Editura Fundației România de Măine, București.
5. Mureșan, A. (2008). *Volei*. Editura Fundației România de Măine, București.
6. Pomohaci, M. (2002). *Curs de volei*. Editura Alma Mater, Sibiu.

Rolul atacului în jocul de volei, modalități de dezvoltare a forței (detenta)

Marcel POMOHACI (a)*

*Corresponding author

(a) University "Lucian Blaga", Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu, puiu.pomohaci@ulbsibiu.ro

Rezumat

Lovitura de atac este o acțiune ce concretizează efortul întregii echipe în faza de construcție a atacului, are în vedere trimiterea mingii în terenul adversarului prin lovirea cu o mână, executată în urma unei sărituri, ce aduce trăgătorul la contactul cu mingea, deasupra nivelului superior al plasei. Prin lovitura de atac se încearcă obținerea de către o echipă a unui punct. Ea constă în trimiterea mingii în terenul advers prin lovirea mingii cu o mână, peste plasă, în terenul adversarului (efectuând în prealabil o săritură), în așa fel încât acesta să nu o mai poată prelua. Ea este acțiunea care în jocul competițional evidențiază forța echipelor în finalizarea atacului.

Execuția loviturii de atac se bazează pe pregătirea fizică, care pe fond de forță-viteză, domină execuția ei. Urmărirea mingiei ridicate, a plasei, a blocajului și a jucătorilor adversi, constituie tot atâtea repere pe care jucătorul aflat în atac trebuie să le vadă și să țină seama de ele, în execuția fiecărui atac în parte. Cuprinderea acestor repere pe baza cărora se execută lovitura de atac, nu este posibilă fără o vedere periferică și acuitate vizuală, educate specific.

Cuvinte cheie: atacul în jocul de volei, dezvoltarea detentei, metode de antrenament.

1. Introducere

Lovitura de atac constă în trimiterea mingii peste fileu din săritură, în terenul advers, prin lovirea mingii cu o mână, astfel încât contactul cu mingea să se realizeze deasupra nivelului benzii superioare a fileului. Ea reprezintă concretizarea efortului întregii echipe în faza de atac și are ca scop câștigarea punctului pentru echipa proprie. Lovitura de atac depinde de mai mulți factori cum ar fi ridicarea, dar nu procedeul în sine ci traiectoria imprimată mingii de ridicător în cazul unor combinații (înaltă, întinsă, scurtă, în urcare etc.), blocajul advers, scorul, distanța față de fileu etc. Toți acești factori cer anumite calități unui trăgător, cum ar fi: calități motrice deosebite (viteză de reacție și de execuție, forță – viteză, îndemânare, coordonare), stăpânirea tuturor procedeelor tehnice de atac, vedere periferică, acuitate vizuală, stăpânirea emoțiilor, capacitate de analiză și decizie rapidă. Procedeele de lovire a mingii pot fi diferite, pe direcția elanului sau pe alte direcții (cu răsucirea trunchiului după săritură sau din braț) și prin rotarea brațului.

Clasificarea loviturii de atac:

1. Din punct de vedere al procedeului de pasare:
 - atac din pas înalt, mediu, jos
 - atac din pas în urcare, fuge
 - atac din pas înainte, peste cap, etc.
2. Din punct de vedere al direcției de atac:
 - atac pe culoar
 - atac pe diagonală- lungă-scurtă
 - atac din blocaj în out
 - minge pusă, etc.

Faze ale atacului:

- Elanul - înainte de elan, jucătorul trebuie să știe unde este mingea, cum sunt așezați adversarii în teren și să anticipeze mișcările ridicătorului. Elanul este acțiunea de acumulare a unei viteze de pe orizontală și transformarea ei printr-o desprindere pe verticală.

- Bătaia - se face pe ambele picioare simultan sau succesiv și este specifică jocului de volei. Voleiul modern a adus și bătaia pe un picior, dar se folosește numai la sportivii de performanță, și numai după însușirea desprinderii de pe două picioare. Contactul cu solul se face pe călcâi.

- Săritura - prin extinderea energică a musculaturii triplei extensii a membrelor inferioare, împreună cu elanul energic al brațelor, se realizează o desprindere pe verticală, în apropierea mingii, în punctul cel mai înalt al săriturii. Mingea trebuie să fie în fața executantului și deasupra sa.

- Lovirea mingii - se face în punctul cel mai înalt al săriturii, prin mișcarea de revenire din extensie a trunchiului, a brațului lovitor, care se întinde de la nivelul cotului și prin coborârea celui alt braț.

- Aterizarea - aterizarea se face pe ambele picioare, elastic, datorită amortizării realizată prin cedarea tuturor articulațiilor membrelor inferioare, iar privirea urmărește mingea.

- Acțiuni de după lovire - după aterizare, executantul se deplasează pentru a participa la următoarea acțiune de joc.

Lovitura de atac procedeu drept sau pe direcția elanului

Se denumește astfel pentru că direcția elanului de atac, corespunde cu direcția transmiterii mingii după lovirea ei. Mecanismul de bază are mai multe componente specifice loviturii de atac și anume: elanul, bătaia, săritura, lovirea mingii, aterizarea și intrarea într-o nouă acțiune. Elanul înainte de elan, jucătorul trebuie să știe unde este mingea, cum sunt așezați adversarii în teren și să anticipeze mișcările ridicătorului.

Elanul este acțiunea de acumulare a unei viteze de pe orizontală și transformarea ei printr-o desprindere pe verticală. Elanul se realizează prin efectuarea a 2-3 pași, în funcție de zona de unde se realizează lovitura de atac. Dacă jucătorul efectuează lovitura de atac din zonele 2 sau 4, atunci elanul este format din 2-3 pași sau mai mulți, în funcție de acțiunea premergătoare (preluare) atacului. Dacă se efectuează lovitura de atac din zona centrală, Z3, elanul poate fi format și din 1-2 pași sau 3.

Primul pas este mai mic, este un pas pregătitor, efectuat de piciorul opus brațului lovitor, penultimul pas este mai lung, în genunchi, târșit, cu scopul de a frâna deplasarea pe orizontală, iar cel de-al treilea pas se duce lângă penultimul, depășindu-l cu o jumătate de talpă. Odată cu penultimul pas, se realizează și elanul de brațe, prin ducerea lor mult spre înapoi. Elanul se face perpendicular pe fileu, pentru ca executantul să poată beneficia de vederea periferică asupra întregului teren, având și posibilitatea de a juca mingea cu orice mână.

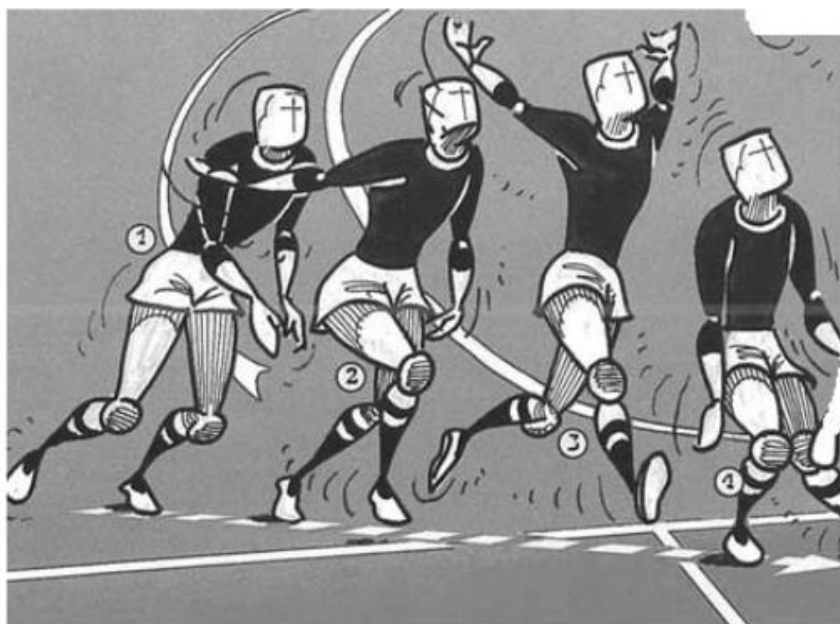


Fig. 1. Elanul pentru lovitura de atac în jocul de volei

Elanul are un ritm accelerat și un tempo al pașilor, care duc la realizarea unei sărituri mai înalte.

Bătaia

Se face pe ambele picioare simultan sau succesiv și este specifică jocului de volei. Voleiul modern a adus și bătaia pe un picior, dar se folosește numai la sportivii de performanță, și numai după însușirea desprinderii de pe două picioare. Contactul cu solul se face pe călcâi, pentru a transforma viteza acumulată pe orizontală din pasul sau pașii executați anterior, într-una ascensională, pe verticală prin rularea tălpii piciorului.

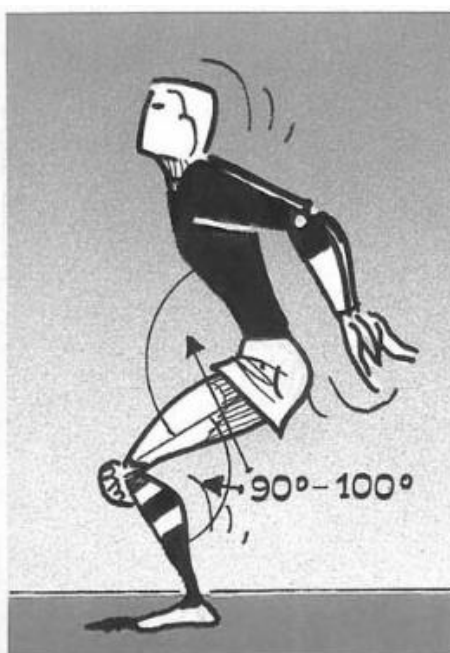


Fig. 2. Bătaia și desprinderea în elanul de atac

Membrele inferioare sunt flexate din cele trei articulații ale sale. Laba piciorului împreună cu gamba formează un unghi de 80o-82o, gamba cu coapsa formează un unghi de 100o-120o, coapsa cu trunchiul 90o-92o. Brațele se găsesc înapoia trunchiului întinse.

Exercitii Pliometrice de dezvoltare a forței

Lista de exercitii pliometrice este extrem de vasta si include orice forma de miscare ce contine dinamism sau sarituri. Eu iti voi prezenta cele comune exercitii pe care le vedem de cele mai multe ori in salile de fitness.

Indiferent ca doresti sa executi exercitii pliometrice specifice pentru alergatori sau pentru incepeatori ori chiar sa inveti cateva miscari pe care sa le incluzi in rutina zilnica, aceste 10 exercitii sunt simple si nu necesita echipamente scumpe.

Sarituri pe (de pe) cutie

Sarituri din ghemuit pe cutie

Genuflexiuni cu saritura, genuflexiuni cu un picior ridicat

Sarituri in lateral, sarituri pe loc, sarituri intr-un picior

Sarituri cu forfecare

Burpees (un exercitiu ce cuprinde o flotare, o ridicare a genunchilor la piept din pozitia de flotare si o genuflexiune cu saritura)

Fandari cu saritura

Sarituri cu forfecare stand in maini (sau plank jumping jacks – incepe printr-o pozitie de plansa, cu umerii deasupra incheieturii mainii, corpul intr-o linie dreapta si picioarele aliniate. Acum, incepe sa departezi prin salt picioarele. Poti sari oricat de repede doresti, insa incearca sa pastrezi pelvisul fix)

Alergare cu genunchii la piept

Bibliografie

1. Bâc, O. (1999). Volleyball, Editura Universității din Oradea.
2. Cojocaru A, Ioniță, M. (2005). Volei, caiet de lucrări practice, Editura Fundației România de Măine, București.
3. Cojocaru, A., Cojocaru, M. (2009). Volei teorie și practică, Editura Bren, București.
4. Drăgan, A. (2000). Volei, noțiuni de bază, Editura Fundației România de Măine, București.
5. Mureșan, A. (2008). Volei, Editura Fundației România de Măine, București.
6. Pomohaci, M. (2002). Curs de volei. Editura Alma Mater, Sibiu.

Pregătirea psihologică pentru concurs

Ioan Sabin SOPA (a)*

*Corresponding author

(a) University "Lucian Blaga", Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu, sabin.sopa@ulbsibiu.ro

Rezumat

Pregătirea psihică, concept cu semnificație complexă, a devenit de aproape patru decenii, în accepțiunea majorității specialiștilor domeniului, o pârgie importantă de acționare inteligentă și pragmatică pentru creșterea capacității de efort și performanță în antrenamente și în competiții. Pregătirea psihologică este o componentă a întregului proces de pregătire (pregătire și educație) a sportivului în și în afara antrenamentului propriu-zis, având rol în formarea personalității acestuia, a capacității sale de autoconducere și autoreglare.

Cuvinte cheie: *psihologie sportivă, importanța pregătirii psihologice, probleme privind anxietatea de concurs.*

1. Introducere

Continutul pregătirii psihologice constă în dezvoltarea laturilor activității psihocomportamentale a sportivului care îi condiționează acestuia o conduită eficientă în antrenament, atât în privința adaptării depline la solicitări și stresuri, cât și în privința desăvârșirii tehnico-tactice și rezolvării optime a situațiilor problematice din cadrul jocurilor oficiale.

Se cunosc trei tipuri de pregătire psihologică și anume: de bază, specifică ramurii sau probei sportive și pentru concurs. Pregătirea pentru concurs (joc oficial) cuprinde întreg ansamblul de măsuri, acțiuni, eforturi împrinse de sportivi și tehnicieni în vederea obținerii unei performanțe preliminare.

Se cunoaște faptul că principala caracteristică a activității sportive constă din obținerea performanțelor în condiții competiționale, de întrecere.

După M. Epuran (2001, pag. 248) „este necesar ca sportivul să învețe și conduite de comportare specifice concursului, să învețe să se stăpânească, să-și adapteze acțiunile la situațiile grele sau surprinzătoare, să-și păstreze prospețimea psihică atât înainte cât și în timpul concursului și încă multe altele. Scopul pregătirii psihice pentru concurs constă din formarea la sportiv a unui sistem de atitudini și conduite cu caracter operațional și reglator prin care acesta să se adapteze suplu și creator la situațiile concursului și la acțiunile adversarilor.”

Însă tot după același autor, metodele folosite pentru pregătirea psihică a unui concurs de către cei mai renumiți psihologi, vor avea eficiență redusă dacă nu se vor baza pe o solidă pregătire psihică generală. Foarte important de știut pentru tehnicienii care activează în domeniul performanței sportive este și aspectul pe care trebuie să ne bazăm atunci când discutăm despre pregătirea psihică pentru concurs. În această idee ne referim la două laturi și anume: pregătirea psihică generală pentru concurs și pregătirea psihică pentru un anumit concurs.

Jocul de volei are drept caracteristică principală conduita inteligent-motrică, jucatorul putând rezolva situațiile concrete din timpul jocului fie prin scheme învățate, fie prin descoperirea altora, deci, printr-o rezolvare creatoare (euristica).

Se subliniază astfel, încă o dată, importanța deosebită și necesitatea folosirii pregătirii psihologice în procesul de antrenament al tuturor sportivilor.

Înțelegem prin preparare psihologică nivelul de dezvoltare al calităților și proprietăților psihice ale sportivului, acelea de care depinde realizarea perfectă și confiabilă a activității sportive în condițiile extreme ale antrenamentului și competițiilor.

În prepararea psihologică directă pentru o acțiune sportivă este necesar a stabili la fiecare sportiv timpul optim de concentrare a atenției fixat în timpul antrenamentelor, creând un determinat stereotip dinamic. Prepararea psihologică directă pentru executarea unei acțiuni sportive are particularități de acord cu tipul de sport practicat, caracteristicile individuale și psihologice ale sportivului, calificarea sa sportivă și vârsta.

În pregătirea psihologică pentru concursul sportiv trebuie să ținem cont, în plus, că în competiții sunt condiții diferite de cele ale antrenamentului și că trebuie să ținem cont de acestea.

Competițiile întotdeauna sunt semnificative pentru sportiv, prezența susținătorilor, a televiziunii, radio, presă, se transformă în spectacol public și sportivul este evaluat, se valorează rezultatul pregătirii ce conduce la schimb de categorie, medalii, întotdeauna sunt adversari, participă arbitrii, sunt limitate numărul de încercări sau timpul executării probei și luarea deciziilor este limitată iar acestea se dezvoltă în condiții necunoscute.

Randamentul psihologic după cum arată Sánchez Acosta (2004) “este un sistem de influență dirijat achiziției de abilități mentale ce sunt imprescriptibile pentru a îmbunătăți randamentul în înfruntarea diferitelor situații sportive și a competiției, și ca dezvoltare a persoanei”.

Randamentul psihologic este analizat prin intermediul variabilelor:

- autoîncredere
- controlul atenției
- controlul vizual al imaginii (vizualizare)
- nivelul motivațional
- controlul activării
- controlul emoțiilor pozitive
- controlul emoțiilor negative

Abilitățile psihologice relaționate cu randamentul sportiv:

- autoîncredere
- controlul emoțiilor negative
- controlul atenției
- controlul vizualizării imaginii
- nivelul motivațional
- controlul emoțiilor pozitive
- controlul atitudinii

Autoîncrederea

“Este o senzație de cunoștere, ce spune că tu poți să o faci, că poți să fii bun și să ai succes. Ingredientul de bază al autoîncrederii și al încrederii în sine este perceperea succesului. Nu este nimic mai sigur pentru a reduce autoîncrederea ca acumularea de eșecuri. Indiferent care este nivelul tău de talent și abilitate fizică, dacă ai pierdut încrederea în tine însuși randamentul tău va fi afectat” (Loehr 1994).

Autoîncrederea este variabila psihologică ce indică credința că se poate realiza satisfăcător o conduită dorită.

Investigațiile au demonstrat că încrederea este factorul cel mai important care distinge sportivii de elită de cei de nivel inferior de randament.

Cu un mai mare grad de autoîncredere, mai sigur va fi sportivul și în consecință, mai mult va crede în capacitatea lui de a dezvolta abilități și competențe necesare atât mentale cât și fizice, care să-i permită să atingă nivelul maxim de potențial.

Fără îndoială, un exces de încredere poate prejudeca pentru că poate provoca la sportive atitudinea de subestimare a adversarului, scade capacitatea sa de concentrare și greșeste în execuții.

Relația între încrederea în sine și randamentul sportiv formează un grafic în “U” inversat în care dacă se mărește încrederea în sine se mărește randamentul, dar există un punct în care un exces de încredere în sine poate face să scadă randamentul.

Numeroase investigații coincid ca încrederea în sine în raport cu acțiunea sportivă joacă un rol preponderent în participarea în durata exercițiului și nivelul de aderență la activitate (Bond 2010, Wagner 1999, Weiss 1995).

Oamenii în general, fie copii sau adulți preferă activități și împrejurimi cu care ei se simt competenți și evită tocmai acele situații în care senzațiile lor sunt contrare.

Cox (2007) afirmă că este vorba de unul dintre cele mai bune pronosticuri de reușită competitivă, având în vedere că este intim relaționat cu execuția și cu strategia ce manevrează sportivul pentru a rezolva diferitele situații apărute în sportul practicat.

Această variabilă afectează nivelele motivaționale, consumul energetic, emoțiile și gânduri pozitive, capacitatea atențională, abilitățile pentru a manevra presiunea, rezistența fizică și probabilitatea de a se accidenta fizic.

Williams (1991) afirmă că există o relație directă între încredere în sine și reușită. Atleții încrezători gândesc asupra lor înșiși și asupra acțiunii ce vor dezvolta într-o manieră distinctă decât cei care duc lipsă de încredere. Gândul pozitiv al sportivilor încrezători conduce cu o probabilitate mai mare la sentimente (pozitive) competente și la o bună execuție, în aceeași măsură în care gândurile incorecte și greșite pe care le au sportivii fără încredere conduce probabil la sentimente negative și la execuții slabe.

Buero (2008) într-o analiză între randamentul sportive și încrederea personală afirmă că sportivii cu o mai mare încredere în ei înșiși în condiții de tensiune, ex: în momentul competiției, posedă o capacitate de randament mai mare comparat cu sportivii cu un nivel mai mic de încredere.

Controlul înfruntării (emoțiilor) negative

“Controlul propriilor emoții negative, ca frica, rușinea, frustrarea, invidia, resentimentul, supărarea sunt esențiale pentru exitul competitiv. A menține calmul, a fii relaxat și concentrat este direct relaționat cu abilitatea de a menține energia negativă la minim” Loehr 1994.

Controlul atenției

“Abilitatea de a menține concentrarea continuă în ceea ce se face este fundamentală pentru bunul randament. Controlul atenției nu este alt lucru decât abilitatea de a “sincroniza” ceea ce este important și “șterge” ceea ce nu este necesar” Loehr 1994.

Controlul vizual al imaginației

Sportivii folosesc practica imaginată pentru a îmbunătăți atât abilitățile psihologice cât și fizice. Aplicațiile includ îmbunătățirea concentrării, întărirea încrederii, controla

răspunsurile emoționale, învăța și practica strategii și abilități sportive, aspecte chiar mai importante în situații unde nu există practică fizică sau este întreruptă de leziuni. (Weinberg și Gould 2007)

Imaginația este o altă abilitate psihologică la care, fără îndoială, este afectat randamentul sportiv, Williams (1991) și Vealey Greenleaf (2001) afirmă că imaginația lucrează toate simțurile, ne face capabili de a recrea experiențe sportive trecute, și poate crea experiențe viitoare în mintea noastră. Este o tehnică mentală ce „programează” mintea umană pentru a răspunde după cum se programează, cu o serie de indicații dinainte decise în timp și spațiu.

Weineck (1980) definește vizualizarea ca învățarea sau îmbunătățirea unei abilități motore prin intermediul reprezentării mentale, fără să se facă nici un exercițiu fizic simultan, ceea ce se cunoaște ca practică imaginată.

Weinberg și Gould (1996) spun că vizualizarea provoacă crearea sau recrearea de experiențe în minte. Este o formă de simulare ce implică întoarcerea la memoria de blocuri de informații depozitate precedente din tot felul de experiențe și modelarea sa în imagini semnificative.

Vizualizarea are diferite folosințe, între care se include reducerea anxietății, crearea de încredere, mărirea concentrării, recuperarea de accidentări fizice și antrenamentul de abilități și strategii specifice.

Tipuri de vizualizare

Weinberg și Gould 2007 diferențiază două tipuri de vizualizare:

- internă
- externă

Nu este necesară utilizarea de una sau alta într-o formă exclusivă, ambele tipuri de vizualizare implică nu doar viziunea ci și simțurile auditiv, kinestetic, tactil și olfactiv.

- Vizualizarea internă se referă la reprezentarea mentală a execuției unei abilități văzută dintr-o poziție de avantaj, din perspectiva primei persoane, imaginile subliniază senzația de mișcare și practică imaginația este centrată în tehnica mișcării cu obiectivul de a fi reprodus într-o fază atemporală posterioară.

- În vizualizarea externă, persoana se reprezintă pe sine însăși dintr-o perspectivă a unui observator extern, ca și cum s-ar vedea într-un film, unde joacă rolul principal, unde în plus de a vizualiza acțiunea proprie se analizează reacțiile oponentilor și contextul sportiv unde se desfășoară situația imaginată.

Sportivii experți schimbă și combină constant vizualizarea internă cu externă și invers, în funcție de obiectivul pe care-l urmărește vizualizarea.

Din punctul de vedere al randamentului, capacitatea de a obține o reprezentare mentală bună, clară și controlabilă, cu independența dacă este rezultatul unei perspective externe sau interne.

Teorii explicative ale practicii Imaginate

Teoriile care analizează relația între practica imaginativă și randamentul sportiv s-au dezvoltat sub două perspective:

În primul rând teoria psihoneuromusculară, menține ca practică imaginată a mișcării sportive poate produce excitare în mușchi, care este similară cu cea produsă de execuția fizică a acțiunii citate. Aceasta este din cauza că, chiar dacă evenimentul imaginat nu produce o

mișcare în aparatul locomotor, există mesaje diferite subliminale ce sunt trimise de la creier până la mușchi Cox (2008).

Diverse studii (Slade, Lander și Martin 2002, Smith și Collins 2004) au demonstrat că activitatea electrică cu practica imaginată de gesturi sportive, această teorie explicativă este cunoscută ca teoria psihoneuromusculară bazată în afirmația că practica imaginată ajută la a dezvolta o schemă motoarie pentru execuția de un tipar muscular specific.

Concluzii

Prin imaginație sportivii pot îmbunătăți canalele neuronale pentru anumite mișcări reprezentative în sportul practicat prin intermediul tehnicii de repetare mentală, sportivul vizualizează acțiunile, tehnicile și tacticile execuției sportive într-o formă foarte reală (minte-corp) ceea ce permite a învăța și perfecționa repertoriul său tehnico tactic.

Aceste practici supun un element de îmbogățire al motivației și încrederii în sine, aspecte ce favorizează randamentul sportiv.

Teoria învățării simbolice (Baer 1988) indică faptul că imaginația facilitează execuția ajutând subiecții să reprezinte sau să codifice mișcările sale în componentele sale simbolice, așa face ca mișcările să fie mai familiare și, poate, mai autonome deoarece sunt planificate cu anterioritate.

Bibliografie

1. Cox, R. H. (2007). *Sport psychology: concepts and applications*. McGraw-Hill.
2. Epuran, M., Holdevici, I., Tonita, F. (2001). *Psihologia sportului de performanță*. Editura FEST, București.
3. Loehr, J. E. (1994). *The New Toughness Training for Sports: Mental, Emotional, and Physical Conditioning From One of the World's Premier Sports Psychologists*. New York, NY: Penguin Putnam.
4. Sanchez, A. (2004). *Psicologia general y del Desarrollo*. Editorial Deportes.
5. Tod, D., Bond, K. (2010). A longitudinal examination of a British neophyte sport psychologist's development. *The Sport Psychologist*, (24):35–51.
6. Wagner, H. L. (1999). *The psychobiology of human motivation*. Psychology Press.
7. Weiss, M. R. (1995). *Children in sport: An educational model*. In S. M. Murphy (Ed.), *Sport psychology interventions* Champaign, IL: Human Kinetics, pp.39–69.

Anxietatea și stresul în competiția sportivă

Ioan Sabin SOPA (a)*

*Corresponding author

(a) University "Lucian Blaga", Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu, sabin.sopa@ulbsibiu.ro

Rezumat

Anxietatea este un răspuns psihofiziologic dezadaptativ în raport cu o amenințare percepută ca fiind posibilă dar vagă. Acest tip de amenințare provoacă scăderea performanțelor deoarece nu ne putem proteja în fața unui eveniment incert și imprevizibil. Foarte des, comportamentele specifice anxietății sunt reprezentate de evitarea anumitor situații solicitante și „evadarea” din aceste situații, ceea ce explică de ce în timpul concursurilor sportive, în mintea sportivilor anxioși apar frecvent gânduri și intenții de evitare a situațiilor de confruntare sau de ce în anumite cazuri apar chiar accidente „involute”.

Cuvinte cheie: anxietate competițională, stresul provocat de competiții, sport de performanță.

1. Introducere

Foarte mulți sportivi înregistrează performanțe satisfăcătoare pe durata antrenamentelor, însă în timpul concursurilor aceștia se confruntă cu anumite „blocaje inexplicabile”. Atunci când sentimentele de nervozitate, încordare sau teamă exagerată afectează performanța în sport, aplicarea unor metode psihoterapeutice pot ajuta sportivii să obțină controlul anxietății și reducerea tensiunii exagerate provocate de concursul sportiv.

În cazul sportivilor, stresul perceput crește în ziua concursului pentru că (1) aceștia concurează în fața unei audiențe și (2) au așteptări foarte mari în privința propriei reușite. Acest tip de stres se bazează adesea pe modul în care sportivii interpretează situația competițională. Rareori se întâmplă ca situațiile externe (prin ele însele) să genereze stres în mod direct; se poate vorbi mai degrabă de modul în care sportivii își descriu situația în care s-au implicat (situația competițională), descriere care provoacă sentimente de încordare afectivă, frică și tensiune.

Se recomandă mai întâi ca sportivul să stabilească dacă acele gânduri legate de îndoială, eșec sau de lipsa încrederii sunt determinate de lipsa percepută a abilităților tehnice și / sau tactice specifice disciplinei sportive în care activează. În caz afirmativ, autodescrierile interne (ideile autosugerate, construite în plan mental, „vorbirea pentru sine”) vor duce în general la sentimente de frică, nervozitate și tensiune. Prin urmare, într-o disciplină sportivă performanța este dificil de atins atunci când propria voce internă spune altceva.

Mai jos prezentăm câteva recomandări care pot ajuta la depășirea anxietății de performanță și la schimbarea sau reorientarea discursului mental dezadaptativ:

Reducerea anxietății înainte de concurs

Acceptă faptul că stresul și starea de tensiune nervoasă de dinainte de concurs sunt normale. Energia nervoasă resimțită, „valul” de adrenalină pe care-l resimți este normal și face parte din modul de pregătire natural al organismului pentru situația de competiție din timpul evenimentului sportiv. Ia în calcul starea de tensiune, dar evită concentrarea exclusivă asupra acestei stări. Odată ce începe concursul, acel sentiment se va diminua, așa cum se întâmplă de cele mai multe ori.

Pregătește-te atât fizic, cât și mental. Se recomandă sosirea la eveniment cu suficient timp înainte de începerea concursului, astfel încât să nu intri în criză de timp, stare care poate crește nivelul de stres. Ia-ți o marjă de timp suficient de mare pentru pregătire înainte de începerea concursului (pentru încălzire, cunoașterea traseului / spațiului de concurs, echipare etc.).

Vizualizarea imaginativă controlată. Înainte de începerea întrecerii, pentru câteva minute, repetă la nivel mental, modul în care faci tot ce ține de tine, în mod corect, în timpul concursului. Respiră calm, închide ochii și folosește imaginile mentale pentru a vizualiza modul performant în care poți evolua în timpul concursului. Acest mod pozitiv de vizualizare poate schimba atitudinea față de concurs și față de performanța personală. În general, se recomandă ca sportivii să fie suficient de flexibili pentru a reacționa în timpul evenimentului sportiv în funcție de solicitările de moment ale evenimentului.

Reducerea anxietății în timpul concursului sportiv

Concentrarea pe sarcina cea mai la îndemână (cea mai urgentă de realizat). Rămâi concentrat asupra momentului prezent și evită secvențele îndepărtate ale evenimentului sportiv sau imaginarea punctului final al concursului. Dacă observi că ai anumite gânduri negative cu privire la performanța ta viitoare, concentrarea pe ritmul respirației (astfel încât să ajungi la un ritm de 10 – 12 cicluri respiratorii succesive – inspirație și expirație – pe minut), te va ajuta să „revii” automat înapoi, în prezent.

Zâmbește. Dacă te confrunți cu gânduri negative și nu poți întrerupe ritmul acestora, „forțează-te” să zâmbești, pur și simplu, chiar dacă numai pentru câteva secunde. Această acțiune simplă va schimba atitudinea într-un timp foarte scurt. Și e foarte posibil să fie nevoie doar de această perioadă foarte scurtă pentru a reface starea optima de funcționare personală necesară performanței.

Concurează ca și cum nu ți-ar păsa de rezultat. „Just play. Have fun. Enjoy the game. Când te afli prins în plasa gândurilor negative și te aștepți la cel mai rău lucru, va fi imposibil să atingi vârful de performanță sportivă. Dacă începi să concurezi ca și cum nu ți-ar păsa de rezultat, te vei putea relaxa și bucura de concurs pentru ceea ce este el – un alt eveniment care se desfășoară în viața ta. Nu este cel mai important lucru din viața ta și nici cel care te definește ca persoană, ca om.

Reducerea anxietății după terminarea concursului sportiv

Evaluează etapele concursului și reamintește-ți lucrurile pe care le-ai făcut bine. Concentrează-te pe acțiunile, gândurile și comportamentele care au ajutat să atingi performanța așteptată. Aceasta este o formă de repetiție mentală a aptitudinilor care vor fi folosite în următorul concurs.

Ia în calcul, dar ulterior diminuează intensitatea aspectelor care au împiedicat performanța. Concentrându-se doar pe aspectele negative ale evoluției în timpul unei competiții sportive, niciun sportiv nu va reuși să-și îmbunătățească performanțele viitoare. Scopul sportivului sau antrenorului „de a evita greșelile” determină menținerea acestor idei despre „greșeală” în prim planul gândirii. Rezultatul acestei tendințe este o abordare defensivă a planului de acțiune, însoțită de tensiune musculară crescută, concentrare redusă a atenției și, în cele din urmă, o mai slabă încredere în sine; prin urmare, mai multe greșeli. De aceea se recomandă concentrarea pe momentele în care lucrurile au mers foarte bine, în care acțiunile s-au derulat în mod eficient.

Planificarea antrenamentelor care reproduc condițiile concursurilor oficiale. Deseori, echipele și cluburile sportive organizează competiții amicale. Cel mai eficient antrenament se dezvoltă atunci când se pot reproduce pe cât posibil condițiile specifice competițiilor oficiale.

Programele privind controlul anxietății implică din partea sportivului antrenament și perseverență. Asimilate în mod corect și adecvat, aceste tehnici de control au eficiență pe termen lung și contribuie la creșterea performanțelor sportive. Programele de intervenție (bazate pe controlul respirației, relaxare musculară progresivă, dezvoltarea abilităților de concentrare, controlul gândurilor dezadaptative, exerciții de imaginație ghidată etc.) sunt adaptate fiecărui sportiv în parte, astfel încât să se potrivească resurselor personale, ritmului de viață al persoanei care apelează la acest tip de intervenție și disciplinei sportive în care activează.

Raymond B. Cattell a construit, în anul 1967, chestionarul pentru evaluarea anxietății, din care rezultă, pe de o parte, anxietatea „manifestă” și anxietatea „voalată”, iar pe de altă parte, indicatorii calitativi ai anxietății, ca de exemplu: puterea eu-lui, sentimentele de culpabilitate și neîncredere în sine, tensiunea ergică (insatisfacții, iritabilitate), slăbiciunea eu-lui etc. Ca și chestionarul lui Taylor, acesta a fost validat prin comparația dintre loturi cu evident nivel ridicat de anxietate, față de cele normale (cf. Cratty, 1973).

Cercetările au demonstrat că nivelul anxietății fluctuează și în funcție de etapa în care se află subiectul: înainte, în timpul și după consumarea situației stresante.

De regulă, nivelul de anxietate dinaintea activității este ridicat datorită așteptării situației stresante. După contactul cu situația concretă stresantă, nivelul de anxietate are tendința să scadă.

Dacă un nivel prea ridicat de anxietate împiedică realizarea unor performanțe înalte, unul scăzut este tot atât de nefavorabil datorită lipsei de angajare emoțională în competiție. Psihologia sportului de performanță: (Mihai Epuran, Irina Holdevici, Florentina Toniță pag 173-179).

Sursele anxietății:

- teama de eșec, de înfrângere – ca amenințare a auto-stimei, imaginii de sine, autoaprecierii. Atitudinea în joc este conservativă.
- teama de a nu greși, de a nu fi capabil, adică de a nu fi în stare să controleze situația.

Noțiunea de locus of control explică atitudinile diferite ale sportivilor. cei care au locus of control intern consideră că acțiunile lor și efortul de voință vor putea, într-o mare măsură, să controleze sau să influențeze favorabil rezultatele într-o situație oarecare; cei cu locus of control extern consideră că au prea puțin sau chiar deloc posibilitatea de a influența evenimentele vieții lor, norocul având o mai mare importanță. De exemplu, factorii ambientali (temperatura, vântul sau spectatorii etc.) îi influențează negativ pe cei din categoria a doua.

Suferințele somatice provocate de anxietate: bătăile rapide ale inimii, stomac dureros, transpirație, încordări musculare ale umerilor și gâtului, nevoia de urinare, respirație agitată etc. Cine a înțeles că astfel de reacții sunt firești, poate să le suporte și să-și conserve capacitatea de performanță.

Excesul de anxietate influențează capacitatea fizică a sportivului. Răspunsul „lupți sau fugi” (fight or flight) este o reacție autonomă de protecție a organismului. Aproximarea concursului este însoțită de fenomenul de activare. Dacă la el se adaugă anxietatea provocată de teama de succes sau de amenințarea statului social sau a imaginii de sine, vom constata o exacerbare a activării, creșterea secreției de adrenalină, ceea ce va conduce la pierderea coordonării, preciziei și lucidității.

Efectele excesului de anxietate sunt astfel descrise:

- tensiunea musculară conduce la pierderea coordonării;
- mobilitatea este redusă;

- oboseala apare mai repede.

Psihologic, excesul de anxietate conduce la:

- reducerea concentrării;
- scăderea puterii de judecată a strategiei și tacticii;
- dezvoltarea fricii că anumite acțiuni nu sunt bine stăpânite.

Se consideră în general că întrecerea rupe echilibrul emoțional al sportivului.

Anxietatea, definită de dicționare ca teamă fără obiect, este, în sport, o stare emoțională cu cauze bine determinate și se exprimă ca o reacție de tip adaptativ la situațiile care pot constitui amenințări pentru echilibrul eului sportivului.

Anxietatea se prezintă așa cum am mai arătat, sub două aspecte: ca trăsătură, fiecare individ având prin structura lui genetică un nivel mai ridicat sau mai scăzut al ei și ca atare, răspuns a cărui intensitate este dependentă de nivelul anxietății constituționale, dar în relație cu însemnătatea subiectivă a factorilor stresanți.

Literatura științifică de specialitate evidențiază două forme fundamentale de anxietate precompetițională: 1) teama de eșec – cea mai frecventă și 2) teama de succes, mai puțin frecventă și cu mecanisme mai subtile (F. Antonelli), (Mihai Epuran, Irina Holdevici, Florentina Toniță pag 181- 183).

În cazul tulburărilor anxioase, perturbarea proceselor de prelucrare a informației, perturbare care generează vulnerabilitatea la trăirile anxioase, precum menținerea acestora, are ca obiect fixarea asupra ideii de pericol și asupra incapacității subiectului de a-i face față (Beck, Emery și Greenberg, 1985).

Tema dominantă a pericolului este evidentă atât în cadrul schemelor cognitive (supoziții și convingeri), cât și în conținutul gândurilor negative automate. Astfel, la anxioși predomină gândurile negative legate de posibile primejdii, în timp ce la depresivi gândurile negative se referă la autodevalorizare, lipsă de speranță, inutilitate și culpabilitate. Schemele cognitive ale subiectului anxios se caracterizează mai ales prin supraestimarea pericolelor și prin subestimarea capacității subiectului de a le face față.

Wells (1994,1995) realizează distincția între îngrijorări de tipul I și îngrijorări de tipul II. Îngrijorările de tipul I se referă la evenimente cotidiene, cum ar fi situația materială, sănătatea sau bunăstarea familiei, situația profesională etc., în timp ce îngrijorările de tipul II se referă chiar la gândurile legate de îngrijorări (de pildă, teama că îngrijorările îl vor conduce pe subiect la nebulă). Îngrijorările de tipul II reprezintă un fel de îngrijorări cauzate tocmai de faptul că subiectul manifestă îngrijorare.

Modelul cognitiv al tulburării anxioase generalizate presupune că elementul patologic esențial specific acestei tulburări se referă la incidența crescută a îngrijorărilor de tipul II. (Irina Holdevici, pag 230)

Frica de evaluarea făcută de ceilalți antrenează frecvent o anxietate de performanță limitată la subiecți altfel dominanți social și eficienți în domeniile lor de activitate: actori, muzicieni, politicieni, sportivi, conferențieri sau studenți ce trebuie să promoveze un examen.

Campioni ai aparițiilor publice, ei se tem acum să nu reapară dovada timidității care îi va face să piardă și respectul celorlalți, și respectul de sine. Se judecă singuri, cu sinceritatea celui mai necruțător critic.

Anticiparea unui eșec public, puțin probabil în realitate, determină o gândire anxioasă și depresivă ori de câte ori trebuie să apară în public, oricât de binevoitor ar fi acesta.

Fobia socială se poate defini ca o frică persistentă în fața unei / unor situații în care subiectul este expus atenției sau privirii altcuiva. Se teme că ar putea reacționa într-un mod umilitor, stânjenitor pentru sine ori pentru ceilalți.

Frica de a acționa în public este o teamă comună în adolescență.

Cele mai frecvente sentimente sunt umilirea și inferioritatea, iar anxietatea gravitează în jurul noțiunilor de supunere și dominare.

Nivelurile observate constant în anxietatea socială sunt următoarele:

- Gânduri negative referitoare la performanța publică (eșec, umilire, incapacitate).
- Anxietate de anticipare a situațiilor în care este implicată părerea altcuiva, judecător despre care se presupune că nu are milă.
- Evitarea aparițiilor publice sau chiar deteriorarea lor prin anxietate. De exemplu, susținerea expeditivă a unei expunerii orale sau a unui concert pentru a rămâne cât mai puțin timp posibil în contact cu publicul; sau eschiva, atunci când relația cu o persoană de sex opus riscă să devină prea intimă.
- Factorii biologici și factorii traumatici

Cu toate acestea, fobia socială survine pe un teren pregătit biologic. În cazul pacientului afectat de fobie socială s-a observat o condiționare mai puternică de a răspunde anxios la fețele indivizilor furioși.

În cazul fobiilor specifice subiectul asociază teama cu un obiect sau cu o situație particulară și presupune în mod eronat că atunci când se va confrunța cu obiectul fricilor sale se vor produce evenimente cu conținut negativ puternic (Beck și alții, 1985).

Deși convingerile și supozițiile disfuncționale se formează ca rezultat al experiențelor din copilărie, aceasta nu se întâmplă întotdeauna.

Subiecții cu anxietate generalizată se ghidează după supoziții legate chiar de ideea de îngrijorare în sine. Convingerile negative referitoare la faptul de a-și face griji se dezvoltă după o anumită perioadă de timp în care încercările de a se autocontrola au fost sortite eșecului.

Modelul cognitiv

Comportamentele de securitate sunt de puțin timp descrise. Ele rezultă dintr-o autoobservare atentă și critică și sunt destinate să prevină catastrofe imaginare. Astfel se ajunge la evitarea completă a situațiilor sociale.

În cazul tulburărilor anxioase, perturbarea proceselor de prelucrare a informației, perturbare care generează vulnerabilitatea la trăirile anxioase, precum menținerea acestora, are ca obiect fixarea asupra ideii de pericol și asupra incapacității subiectului de a-i face față (Beck, Emery și Greenberg, 1985).

Tema dominantă a pericolului este evidentă atât în cadrul schemelor cognitive (supoziții și convingeri, cât și în conținutul gândurilor negative automate. Astfel, la anxioși predomină gândurile negative legate de posibile primejdii, în timp ce la depresivi gândurile negative se referă la autodevalorizare, lipsă de speranță, inutilitate și culpabilitate.

Schemele cognitive ale subiectului anxios se caracterizează mai ales prin supraestimarea pericolelor și prin subestimarea capacității subiectului de a le face față.

Așa cum am mai subliniat, schemele sunt structuri cognitive al căror conținut generează tulburarea emoțională.

Beck (1967, 1976) distinge două tipuri de conținuturi informaționale specifice schemelor cognitive: credințele (convingerile) și supozițiile disfuncționale. Credințele (convingerile) reprezintă structuri de bază de natură profundă, necondiționale și care sunt percepute de subiect ca fiind adevăruri incontestabile cu privire la sine însuși.

Supozițiile sunt structuri condiționale cu caracter instrumental care pot fi privite ca reprezentând niște legături ce se stabilesc între evenimente și aprecierile referitoare la propria persoană.

Schemele cognitive specifice persoanelor care suferă de tulburări anxioase sunt mult mai rigide și mai inflexibile decât cele ale unui individ normal (Beck, 1967).

Astfel, de pildă, în cazul anxietății generalizate apar convingeri legate de incapacitatea subiectului de a face față existenței, precum și de trăirea anxietății ca atare (Wells, 1995), în timp ce în atacurile de panică supozițiile și convingerile negative au ca obiect natura periculoasă a simptomelor anxietății, precum și a altor senzații fiziologice (Clark, 1986).

Supozițiile și convingerile disfuncționale vor funcționa ca niște reguli care influențează concluziile pe care le trag indivizii în urma confruntării cu diversele situații de viață.

Există unii teoreticieni care sunt de părere că aceste gânduri negative automate ar reprezenta cauza directă a anxietății, teoria schemelor cognitive propusă de Beck postulând însă faptul că mecanismele cognitive modulează și mențin anxietatea.

Gândurile negative automate și îngrijorările reprezintă procese de evaluare a evenimentelor, în timp ce obsesiile au un caracter involuntar și intruziv.

Wells (1997) este de părere că aceste comportamente de asigurare mențin anxietatea prin intermediul mai multor mecanisme:

- Acestea exacerbează simptomele corporale, fapt ce va fi interpretat de subiect ca fiind o dovadă a producerii „catastrofei” de care se teme. (De pildă, tentativa de a controla respirația poate conduce la hiperventilație și la simptomele specifice acesteia, iar aceea de a controla gândurile va avea ca efect accentuarea preocupării legate de acestea, precum și reducerea controlului).

- Neproducerea evenimentelor de care se teme subiectul va fi atribuită declanșării comportamentelor de asigurare și nu faptului că acestea nu se vor produce în realitate.

- Unele comportamente specifice de asigurare, cum ar fi vigilența crescută față de stimulii amenințători, amplifică expunerea subiectului la informații cu conținut amenințator, fapt ce accentuează convingerile negative.

- Comportamentele de asigurare vor interfera și cu situațiile psihosociale, afectând interacțiunile subiectului cu ceilalți și accentuând evaluările negative.

- Distorsionările în cadrul procesului de prelucrare a informației au la bază fenomene cum ar fi atenția selectivă pentru informații amenințătoare și erori în interpretarea evenimentelor vieții.

Unul dintre conceptele frecvent utilizate în psihanaliză (și în psihoterapie, în general) este cel de anxietate. Freud a făcut distincția între trei tipuri de anxietate:

a) anxietatea obiectivă – produsă de o amenințare reală, obiectivă. De exemplu, izbucnirea unui incendiu sau întâlnirea cu un animal sălbatic.

b) anxietatea nevrotică – cea care rezultă din conflictul Id-Ego. Id-ul caută să descarce un impuls în vederea obținerii plăcerii, în timp ce Ego-ul încearcă să-l împiedice pentru a ține cont de cerințele realității. Un exemplu ar fi înfrânarea unui răspuns sau a unui gest agresiv față de o autoritate care ne critică (părinte, profesor sau șef).

c) anxietatea morală – generată de conflictul Id – Superego. Apare atunci când impulsurile Id-ului se află în opoziție cu standardele morale și ideale ale societății și starea experimentată este de vină sau de rușine. În anxietatea obiectivă pericolul este extern și poate fi îndepărtat prin mijloace realiste, ceea ce reduce și teama. Anxietatea nevrotică și cea morală sunt experimentate atunci când personalitatea are impulsul de a face ceva nepermis și ele semnaleză un pericol intrapsihic. Pentru a reduce sau preveni aceste tipuri de anxietate,

individul dezvoltă o serie de strategii inconștiente, numite mecanisme de apărare. (Angela Ionescu, pag 126-131).

Beck (1967, 1976) și Burns (1989) au evidențiat o serie de distorsionări cognitive sau „erori” la nivelul gândirii logice. Prezentăm, în cele ce urmează, câteva dintre cele mai frecvent întâlnite distorsionări cognitive:

- Inferențele arbitrare: subiectul trage o concluzie fără a avea suficiente dovezi.
- Abstragerea selectivă: implică focalizarea asupra unor aspecte ale situației, cu ignorarea altora mai importante și mai relevante.
- Suprageneralizarea: constă în extinderea unei concluzii trase de pe urma examinării unei situații particulare la un număr mare de evenimente.
- Amplificarea / minimalizarea: constă în exagerarea sau, dimpotrivă, reducerea importanței unor evenimente. Minimalizarea se aseamănă cu desconsiderarea pozitivului, când subiectul afirmă că evenimentele pozitive nu contează.
- Personalizarea: presupune raportarea evenimentelor externe la propria persoană, fără a exista o bază logică pentru a face acest lucru.
- Catastrofizarea: concentrarea asupra celui mai rău final al unei situații și supraestimarea posibilităților ca acesta să aibă loc în realitate.
- Citirea gândurilor: supoziția că persoanele din anturaj reacționează negativ față de subiect, fără a exista dovezi în acest sens.

Se poate spune că anxietatea este asociată cu aprehensiunea pericolului și că există unii indivizi mai înclinați să evalueze situațiile de viață ca fiind periculoase deoarece posedă scheme cognitive care conțin informații referitoare la natura periculoasă a acestora, precum și la capacitatea lor limitată de a le face față.

Odată activate schemele cognitive legate de pericol, evaluările situațiilor vor fi încărcate de gânduri automate negative referitoare la posibile pericole. Aceste gânduri se vor referi la posibile catastrofe care afectează sănătatea fizică și psihică a persoanei sau la dezastre care ar putea afecta ego-ul în plan psihologic sau social.

Distorsionările cognitive din cadrul procesării informației, asociate cu activarea schemelor cognitive, vor contribui la menținerea gândurilor și supozițiilor negative disfuncționale prin intermediul unor interpretări congruente cu acestea.

Subiecții încearcă să reducă pericolul prin intermediul răspunsurilor comportamentale de evitare și de asigurare. Aceste comportamente vor contribui, la rândul lor, la intensificarea anxietății prin faptul că nu permit infirmarea convingerilor negative legate de pericol.

Din studiile întreprinse s-a observat că tendințele atenționale față de informațiile congruente cu dispoziția sunt mai degrabă o trăsătură primară a anxietății decât a depresiei. Această idee este în opoziție cu cea a lui Bower & Mayer (1989) și Bower (1981) care afirmă că tendințele congruente cu dispoziția operează prin procese cognitive precum percepția, atenția și memoria, atât în anxietate cât și în depresie. De aceea, studiile experimentale privind tendințele atenționale sunt importante în efectuarea distincției privind diferențele achiziției cognitive în tulburările emoționale. Mai mult, studiile privind tendințele atenționale se pot dovedi de o considerabilă importanță clinică, din moment ce s-a lansat ipoteza că aceste tendințe ar putea juca un rol cauzal sau de menținere în tulburările anxioase. Pe baza acestor date, Williams și colab. (1988) au susținut că tendințele operează în diferite stadii ale procesării în anxietate și depresie.

Anxietatea ar implica alocări ale resurselor atenționale la un stadiu preconștient, iar depresia implică utilizarea de strategii mnezice în stadiul de elaborare.

Tendințele cognitive în depresie și anxietate sunt văzute ca fiind independente deoarece anxietatea ar reflecta în primul rând diferențe în procesele de amorsaj, iar depresia

ar reflecta în primul rând diferențe în procesele de elaborare. Cei doi termeni menționați, amorsaj și elaborare, au fost consacrați de Graf și Mandler (1992). Amorsajul constă în procesări automate ale stimulului prin activarea multiplelor subcomponente implicate în reprezentarea stimulului.

După Williams și colab. (1988), rezumatele lui MacLeod & colab. (1986) pot fi explicate prin faptul că anxioșii au o tendință preconștientă în favoarea stimulilor amenințători, care direcționează automat focalizarea atenției spre locația spațială a acestor stimuli în mediu. Depresivii, din contră, nu au aceste tendințe inconștiente, deci atenția lor nu e direcționată automat spre stimuli negativi.

În ce privește diferențele în procesarea informației negative determinate de anxietatea ca stare / trăsătură, s-a pus în evidență faptul că pentru subiecții cu anxietate ridicată starea anxioasă reflectă o tendință de procesare selectivă automată și generală în favoarea informației amenințătoare, în timp ce pentru subiecții non-anxioși starea anxioasă pune în evidență o procesare automată și generală în defavoarea informației amenințătoare (MacLeod & Mogg, 1991).

Condiționarea fricii vizează învățarea stimulilor, nu a răspunsurilor, încât, prin acest mecanism, evenimente noi din mediu pot să acceseze circuite neurale care controlează răspunsuri precablate. Principala structură responsabilă pare a fi amigdala (ce intră în structura sistemului limbic), și aceasta indiferent de natura informației care intră în asociere cu stimulul necondiționat. În special amigdala laterală reprezintă interfața senzorială a amigdalei, deoarece aici ajung informații senzoriale brute de la nivelul talamusului, informații perceptuale de la cortex și informații de ordin superior de la nivelul hipocampusului. Prin conexiunile dintre amigdala laterală și nucleul central al amigdalei, care controlează outputul emoțional (comportamental, autonom și endocrin), fiecare tip de informație-stimul poate să aibă acces la mecanismele de răspuns emoțional.

Așadar amigdala este structura nervoasă responsabilă de formarea unor asocieri condiționate (LeDoux, 1995; Gray, 1995).

Există patru stadii succesive, suprapuse parțial, în reacția emoțională la un stimul: complexul de orientare, integrarea emoțională a evenimentului, selecția răspunsului și contextul emoțional susținut.

Această integrare se realizează pe parcursul fiecăreia dintre cele patru etape enunțate anterior.

În primul stadiu, are loc orientarea atenției către un eveniment potențial important și mobilizarea de resurse pentru a-i putea face față. Acest stadiu este preconștient, dar facilitează codarea evenimentului pentru conștientizarea sa în a doua etapă. În primul stadiu, trunchiul cerebral induce alerta și activarea autonomă, cortexul cingulat integrează componentele hipotalamice și corticale, iar ariile neocorticale parietale și dorsolateral – prefrontale controlează orientarea atenției și distribuirea informației. Circuitul atențional parietal-cingulat-dorsolateral prefrontal are ca și concomitent neurofiziologic complexul N2/P3a/SW de potențiale evocate.

În stadiul al doilea, are loc integrarea stimulului cu asocieri semantice și alte informații din memoria semantică, cu evenimente relevante din memoria episodică și cu contextul cognitiv și emoțional curent. Elementele sistemului limbic implicate sunt: amigdala (asocieri emoționale), hipocampusul (amintiri cu conotație emoțională) și cortexul lateral orbitofrontal (context emoțional). La nivel neocortical, se implică girusul fusiform (în codarea obiectului) și sulcusul temporal superior (în asocierile semantice). la nivel de potențiale evocate se disting componentele N4/P3b.

Stadiul al treilea presupune integrarea evenimentului codat în contextul acțiunii, selectarea și organizarea mișcării. La nivel limbic se disting girusul cingulat medial (integral

emoției cu mișcarea) și cortexul suplimentar motor (în inițierea mișcării), iar la nivel neocortical ariile premotorie (în secvențierea mișcării) și precentrală (în comanda mișcării).

Al patrulea stadiu se referă la menținerea informației în memoria activă și vizează atât stimulul cât și contextul. totodată, subîntinde background-ul neurofiziologic care susține schema curentă despre lume și posibilele cursuri de acțiune. Acest nivel este controlat neocortical în special de către cortexul prefrontal: dorsolateral (susținerea contextului cognitiv) și ventrolateral (susținerea contextului socio-emoțional).

Porot, în Manualul alfabetic de psihiatrie, sintetizând definițiile anxietății, semnalează trei condiții esențiale:

1. Sentimentul iminenței unui pericol nedeterminat, sentiment de obicei acompaniat de fantasmă tragică care pot amplifica totul la proporțiile unei reale tragedii;

2. Starea de atenție față de un pericol, o veritabilă alertă psihică care cuprinde subiectul în întregime, ca și cum orice altceva ar înceta și totul converge spre o iminentă catastrofă;

3. Convingerea de neputință absolută, însoțită de sentimentul de dezorganizare și aneantizare în fața pericolului.

Desigur, dominanta afectivă a anxietății este însoțită de o simptomatologie vegetativă: disfuncții respiratorii și cardiace, dispnee, paloare, relaxarea întregii musculaturi sau contracturi violente ale unor segmente precum fruntea etc. Aceste reacții permit o distincție între anxietatea la nivel psihic și angoasa ca termen care introduce preponderent planul somatic.

Cercetarile recente admit caracterul multidimensional și multivalent al anxietății, și anume:

- anxietatea cognitivă
- anxietatea somatică
- anxietatea manifesta-deschisa-vizibilă.

Observațiile din teren au subliniat caracterul multiplanar sau multinivellar al anxietății. Se știe și deja se măsoară anxietatea pe diferite niveluri:

- anxietate precompetițională
- anxietate intracompetițională
- anxietate postcompetițională
- anxietate de bază
- anxietate de tranziție
- anxietate de timp liber.

Bibliografie

1. Epuran, M., Holdevici, I., Tonita, F. (2001). *Psihologia sportului de performanță*. Editura FEST, București.
2. Humara, M. (1999). *The relationship between anxiety and performance: A cognitive-behavioral perspective*. Athletic Insight – The Online Journal of Sport Psychology.
3. Martens, R. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Leeds: Human Kinetics.
4. Mousavi, S. H., Abolfazl, M. (2011). *The Effect of Mental Imagery upon the Reduction of Athletes' Anxiety during Sport Performance*. International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences.
5. Shane, M. (2004). *The Sport Psych Handbook, Part II*. Emotional and Mental Control, Human Kinetics.

Contribuția antrenamentului la dezvoltarea sistemului psihic al sportivului

Ioan Sabin SOPA (a)*

*Corresponding author

(a) University "Lucian Blaga", Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu, sabin.sopa@ulbsibiu.ro

Rezumat

Activitatea de la antrenament influențează direct asupra percepțiile sportivului. Caracterul preponderent motric al acestei activități contribuie la dezvoltarea percepțiilor kinestezice, după cum dezvoltarea percepțiilor este strâns legată de caracterul ramurii de sport practicate. Psihicul reflectă adecvat condițiile activității dominante pe care omul o desfășoară.

Cuvinte cheie: antrenamentul sportiv, sportul de performanță, dezvoltarea psihicului la sportivi.

1. Introducere

Activitatea de la antrenament influențează direct asupra percepțiile sportivului. Caracterul preponderent motric al acestei activități contribuie la dezvoltarea percepțiilor kinestezice, după cum dezvoltarea percepțiilor este strâns legată de caracterul ramurii de sport practicate. Psihicul reflectă adecvat condițiile activității dominante pe care omul o desfășoară.

Munca de la antrenament este activitatea de bază a sportivului, alături de participarea la concursuri; ea lasă cele mai puternice urme asupra psihicului sportivului. Influențele antrenamentului se manifestă, în egală măsură, atât în direcția dezvoltării și perfecționării unor procese psihice cât și aceea a formării unor trăsături pozitive de caracter. Percepțiile spațiale, ale mișcărilor, ale timpului (tempou, ritm), ale orientării și echilibrării corpului sunt permanent influențate și perfecționate sub acțiunea exercițiilor specifice ramurilor de sport: gimnastică, alergări, lupte, schi. Activitatea sistematică la antrenament și concursuri duce la dezvoltarea percepțiilor specifice fiecărei ramuri de sport sub forma percepțiilor specializate: simțul mingii, simțul apei, simțul rachetei, simțul sulitei etc.

Împreună cu percepțiile se dezvoltă capacitatea de observație care se manifestă atât prin observarea caracteristicilor de spațiu, timp și forță ale mișcărilor exterioare și a particularităților producerii lor cât și în observarea propriilor stări subiective. Observând corect acțiunile exterioare și propriile stări și mișcări, apreciindu-le și diferențiindu-le cu precizie, sportivul este capabil să execute acte motrice deosebit de complicate, cu un înalt grad de coordonare și de adaptare la scopurile propuse.

În antrenament se educă și reprezentările sportivilor, dezvoltate pe baza percepțiilor anterioare. Formarea reprezentărilor este un proces care se realizează pe toată perioada de pregătire; pe măsură ce crește nivelul pregătirii sportivului se perfecționează și reprezentările, devenind din ce în ce mai complexe și mai precise. Îmbogățirea progresivă a experienței motrice și a cunoștințelor despre exerciții dezvoltă reprezentările și, odată cu aceasta, și capacitatea de evocare a lor, de realizare a imaginilor de care sportivul are nevoie când exersează mental exercițiul respectiv.

Împreună cu reprezentările se dezvoltă imaginația și memoria motrică, deosebit de solicitate în unele ramuri sportive: gimnastică, patinaj artistic, stând la baza creării diferitelor combinații de exerciții care sunt cu atât mai apreciate cu cât conțin elemente variate, noi și de dificultate crescută. În întreaga activitate sportivă gândirea joacă un rol de cea mai mare însemnătate, ea fiind cea care dirijează întregul comportament pe baza precizării scopului,

sarcinilor și a mijloacelor activității. Dezvoltarea gândirii se produce în direcția creșterii rolului operațiunilor mentale în procesul formării noțiunilor, în legătură cu achiziționarea și înțelegerea cunoștințelor, precum și în direcția perfecționării calităților gândirii sportivilor: operativitate, profunzime, rapiditate, întregul comportament tactic se bazează pe calitățile gândirii sportivilor, educată în timpul antrenamentelor.

Antrenamentul are efecte și în ceea ce privește educarea unor trăsături de caracter, activitatea sportivă dezvoltă spiritul colectiv și, odată cu dorința de victorie și urmărirea perseverență a performanței, se cultivă și spiritul de cooperare. Sportivul este animat de optimism, de dorința de a învinge, își dezvoltă obișnuința de a munci consecvent pentru atingerea scopului propus. Atitudinea corectă față de adversar, ca și atitudinea corectă față de regulile de conduită, de regulamentele de concurs și deciziile arbitrilor se formează numai în antrenament.

Conținutul pregătirii psihologice a sportivilor

Pregătirea teoretică constituie baza asigurării participării conștiente, adecvat orientate a sportivilor în activitatea sportivă. În acest sens se manifestă preocupări de formare și dezvoltare a unui nivel de instruire și cultură generală, cunoștințe generale în domeniul igienei, fiziologiei, biochimiei, psihologiei, precum și cunoștințe din domeniul ramurii de sport practicate. De asemenea, se transmit cunoștințe despre propria persoană, despre calitățile, carențele și disponibilitățile de evoluție în performanța sportivă.

Instruirea psihologică face parte din pregătirea teoretică a sportivilor, vizând cunoașterea capacității sportivului de autocunoaștere și autoeducație. Instruirea o face antrenorul sau medicul, folosind metodele clasice: prelegerea, conferința, povestirea, explicația, demonstrația, filme, cu abordarea următoarelor probleme:

- ce este psihicul și principalele lui manifestări;
- procese psihice de cunoaștere: senzații, percepție, reprezentare, memorie, gândire, imaginație, atenție
- mecanismele reglării voluntare și afective, calitățile voinței și educarea lor; educarea stăpânirii emoțiilor, autocontrolul, conduita în situații stresante;
- personalitatea și structura ei; caracteristicile aptitudinilor, temperamentului, caracterului; mijloace de educare;
- aspectele și însemnătatea motivației în învățare și obținerea performanțelor;
- căile cunoașterii de sine și ale autoeducației;
- psihologia grupului și relațiile preferențiale de tip afectiv și operațional în grupul sportiv;
- tehnici de autoreglare sugestivă și psihotonă; -tehnica antrenamentului mental;
- pregătirea psihică pentru concurs și pentru un anumit adversar; -psihologia arbitrilor și spectatorilor; -psihologia succesului și eșecului.

Pregătirea tactică reprezintă aplicarea unui sistem de idei, noțiuni și priceperi la specificul și variațiile acțiunilor într-o ramură sau probă sportivă. Principalul element îl constituie gândirea sportivilor care trebuie să mențină un echilibru între speculația teoretică și aplicarea practică a procedeelor. Gândirea sportivilor se manifestă rapid, intuitiv-concret în concurs dar pe baza prelucrării discursive a datelor, pe baza abstractizării și generalizării.

Tactica reprezintă activitatea mental-acțională de rezolvare a situațiilor problematice. Factorii psihici implicați sunt de ordin:

1. informațional, spirala pregătirii psihice pentru concurs caracterizându-se tocmai prin prelucrarea adecvată a informațiilor din afara și din interiorul sportivului. Dacă informația utilă este valorificată, informația perturbatoare, falsă, intenționat răuvoitoare trebuie evitată, dezvoltându-și capacitatea de a selecta critic informațiile și de a rezista la

influențe sugestive care contravin montajelor proprii. Sportivul trebuie să învețe să ecraneze orice informație care ar putea să-i reducă nivelul de aspirație sau încredere în sine. Se poate alcătui un dosar al concursului (al jocului) cu tot ce este reprezentativ informațional:

- obiective;
- program-prognoză;
- plan concret de pregătire;
- precizarea variabilelor motivaționale-individuale și colective;
- exerciții speciale;
- sarcini de individualizare a pregătirii;
- momente de evaluare/control.

Aceste aspecte urmează a fi prelucrate în lumina cerințelor de realizare a unor eficiente stări de preparare-dispunere-anticipare-angrenare-modelare-aplicare-adaptare-analiză.

Informațiile din concurs pot fi congruente sau nu cu cele anticipate. Confruntarea dintre anticipat și prezent poate fi surprinzătoare, deconcertantă și deci cu efecte de tulburare psihocomportamentală. Informațiile din concurs (prestart sau din timpul desfășurării) vor fi incluse în sistem și vor influența mai mult sau mai puțin deciziile. Se vor urmări: situațiile, comportamentele adversarilor și alți factori cu semnificație pentru deciziile și conduitele operaționale de concurs, prin: atitudini circumspecțe, vigilență, evaluare critică, calm, încredere.

Fiecare pas al demersului pregătirii pentru concurs va ține seama de complexul de informații, utilizându-l și în raport de efecte, prin feed-back, operând anumite restructurări în conduită și în însușiri sistemul de informații utile în pașii următori:

2. decizional, cu caracter de activitate vectorială și selectivă, direcțiile și mijloacele de acțiune fiind determinate de modul de prelucrare și interpretare a informațiilor obiective, de nivelul de aspirații, motive, precum și: de situații, comportamentul adversarilor.

3. reglatorii: organizarea maximizată a comportamentului prin reglări adaptative-situaționale și de rezolvare creatoare a problemelor; orientarea gândurilor spre sarcina de execuție, fără considerarea reacției altora la reușita sau nereușita lor; rezolvarea situațiilor problemă prin exersarea schemelor operaționale învățate, aplicate situațiilor frecvente, folosind algoritmi de rezolvare și unele forme de transfer pozitiv și prin căutarea de soluții originale în care schemele se combină original, se modifică parțial sau sunt abandonate în favoarea unor conduite noi.

4. Pregătirea tehnică este direcția în care se aplică datele psihologiei învățării și ale formării deprinderilor motrice.

Aspectele particulare ale acestei pregătiri depind de varietatea elementelor care urmează a fi însușite, de mulțimea particularităților individuale și a condițiilor în care se află cei care învață. Metodologia învățământului programat și a autoinstruirii au cel mai larg câmp de dezvoltare în acest sens.

Fundamentarea psihologică a instruirii tehnice se reflectă de mecanismul învățării-motrice;

Învățarea perceptiv-motrică (exteroceptivă, proprioceptivă) -învățarea inteligent-motrică (deprinderi deschise, de tip euristic). Pregătirea fizică generală și specială privește aptitudinile motrice și psihice pe care trebuie să le dețină și să le dezvolte sportivii în raport direct cu cerințele specifice ale ramurii sau probei sportive. Baza acestei pregătiri o constituie cunoașterea calităților sportivilor și a direcției în care acestea trebuie să se dezvolte. Fundamentarea psihologică a pregătirii fizice vizează luarea în considerare:

- raportul între fondul genetic aptitudinal și exersare; -aptitudini motrice și dezvoltarea intereselor;
- coordonarea generală;

- kinestezia;
- coordonarea segmentară și generală (care cresc foarte puțin)

Pregătirea fizică trebuie raportată la un complex aptitudinal psihomotric, reprezentat de viteză, rezistență, îndemânare, dar și schema corporală, simțul ritmului, orientare în spațiu, kinestezia, echilibrul, coordonarea generală și segmentară.

Fiecare factor de antrenament are importanța sa în realizarea performanței sportive și de aceea se impune, ca aceștia să nu aibă lacune în realizarea lor. De aceea, oportunitatea factorilor de antrenament prevede:

- a nu neglija nici unul dintre ei;
- fiecare dintre ei să fie dezvoltat la nivel optim la momentul potrivit, aldecvat cerințelor, situației și contextului favorabil apariției performanței sportive.

Relaxarea musculară progresivă Jacobson și Antrenamentul autogen Schultz

Pentru controlul anxietății din sport, se pare că cea mai utilizată tehnică a fost dezvoltată de Dr. Edmund Jacobson. A numit-o relaxare progresivă, pentru că progresezi de la o grupă musculară la alta, până ce toate grupele musculare mari sunt acoperite.

Această metodă are ca punct de plecare fiziologia musculară, caracterizându-se prin conștientizarea de către subiect a contracției și relaxării diferitelor grupe musculare.

Subiectul, într-o poziție comodă (de obicei, în decubitus dorsal), conștientizează inițial prezența contracțiilor diferitelor grupe musculare. Într-o fază ulterioară, subiectul este deprins cu relaxarea diferențiată, de asemenea pe grupe musculare, iar în final acesta trebuie să conștientizeze tensiunile musculare reziduale și să le reducă. Astfel se realizează progresiv și analitic relaxarea musculară generală a întregului corp.

Indicații generale

Relaxarea progresivă se realizează prin încordarea și relaxarea progresivă a tuturor marilor grupe musculare ale corpului. Ea implică tensionarea și relaxarea anumitor mușchi, astfel încât să conștientizezi diferența dintre tensiune și relaxare.

Concret, această abilitate este învățată prin încordarea maximă a unui mușchi, identificarea senzației tensiunii, apoi relaxarea completă a acestui mușchi și sesizarea diferenței.

Instructajul pentru un astfel de scenariu este următorul:

"Atenția ta este concentrată asupra mușchilor, pentru ca devii suficient de sensibil și identifici tensiunea oricărui mușchi, pentru a putea apoi să-l relaxezi.

Devenind tot mai abil în această tehnică, vei reuși să recunoști tensiunea unei anumite grupe musculare - gâtul, de exemplu - și să elimini această tensiune înainte de a efectua o acțiune importantă".

Deși există multe variante ale tehnicii lui Jacobson, sunt câteva condiții care trebuie respectate:

- Fiecare aplicare a tehnicii relaxării progresive necesită realizarea unei poziții confortabile, de preferință întins pe un covoraș, cu o pernă mică sub cap;
- Sportivul dezbracă îmbrăcăminte strâmtă, inclusiv pantofii;
- Lumina trebuie diminuată;
- Scoate lentilele de contact și, dacă este cazul, subiectul închide ochii;
- Respiră adânc, de câteva ori.

" Scopul principal este să dobândești abilitatea de a te relaxa complet într-o perioadă scurtă de timp și, eventual, să fii capabil să intri în relaxare chiar într-o situație stresantă".

În trei-patru ședințe, mulți dintre subiecți reușesc să se relaxeze într-un interval de cinci-zece minute. În această situație, tensiunea musculară poate fi ignorată.

Indicații specifice

" În fiecare etapă ți se va cere să tensionezi o grupă musculară și apoi să o relaxezi.

Trebuie să fi atent cum te simți contractat, față de cum te simți relaxat.

Această fază de tensiune ar trebui să dureze 5 până la 7 secunde (cât va dura și faza de relaxare), dar să nu fii distras prea tare de faptul de a număra. Contractă mușchii până simți într-adevăr tensiunea și apoi relaxează-i.

Repetă exercițiul pentru fiecare grupă musculară cel puțin de două ori înainte de a trece la următoarea grupă.

Cu cât devii mai priceput și mai atent poți omite faza de tensiune și să-ți concentrezi atenția doar asupra relaxării.

Poți începe exercițiile prin a solicita pe cineva să-ți citească instrucțiunile. Le poți înregistra și singur, dar este posibil să-ți procuri chiar o înregistrare cu relaxarea progresivă".

Exercițiul de relaxare progresivă (variantă adaptată de Irina Holdevici).

1. Simte-te cât mai confortabil.

- Hainele strâmte trebuie slăbite. Picioarele nu se încrucișează.

- Inspiră adânc, expiră lent și cât mai relaxat posibil.

2. Ridică brațele și întinde-le înainte

- Acum, apucă mâinile cât poți de strâns.

- Observă tensiunea neplăcută a mâinilor și degetelor.

- Menține tensiunea 5 secunde; slăbește-o apoi pe jumătate și mai menține-o încă cinci secunde.

- Observă descreșterea tensiunii, dar fii în același timp concentrat asupra tensiunii care este încă prezentă.

- Apoi relaxează complet mâinile.

- Observă cum tensiunea și disconfortul se scurg din mâinile tale și sunt înlocuite de senzațiile de confort și relaxare.

- Fii atent la contrastul dintre tensiunea pe care ai simțit-o și relaxarea pe care tocmai o simți.

- Concentrează-te asupra relaxării complete a mâinilor timp de 10-15 secunde.

3. Încordează puternic brațele pentru 5 secunde.

- Atenție la senzația contracției.

- Redu apoi contracția la jumătate pentru încă 5 secunde.

- Din nou fii atent la tensiunea care mai este încă prezentă.

- Acum relaxează brațele complet pentru 10-15 secunde și fii foarte atent la relaxarea progresivă.

- Lasă brațele să se relaxeze moi, pe lângă corp.

4. Curbează degetele de la picioare cât poți de tare.

- După 5 secunde relaxează-le pe jumătate și păstrează această contracție redusă încă 5 secunde.

- Apoi relaxează degetele complet și fii atent la relaxarea care le cuprinde.

- Continuă să le relaxezi încă 10-15 secunde.

5. Încordează picioarele și gambele.

- Păstrează tensiunea, puternic, 5 secunde; slăbește-o la jumătate încă 5 secunde.

- Relaxează complet picioarele și gamba 10-15 secunde.
- 6. Întinde picioarele și ridică-le la aproximativ 20 de centimetri de la podea și încordează-ți mușchii coapselor.
 - Menține contracția 5 secunde; slăbește-o la jumătate încă 5 secunde, apoi relaxează-le complet.
 - Concentrează-te asupra unei relaxări totale a picioarelor, gambelor și coapselor pentru încă 30 secunde.
- 7. Încordează fesele pentru 5 secunde, apoi slăbește contracția la jumătate, încă 5 secunde.
 - La sfârșit relaxează fesele și fii atent la senzația de greutate și relaxare.
 - Concentrează-te, de asemenea, și asupra relaxării celorlalte grupe musculare cu care ai lucrat până acum.
- 8. Încordează cât poți de tare mușchii abdominali, pentru 5 secunde și fii atent la contracție.
 - Apoi slăbește tensiunea la jumătate, înainte de a relaxa mușchii complet.
 - Fii atent la răspândirea relaxării până când mușchii abdominali sunt complet relaxați.
- 9. Impreunează-ți și apasă-ți palmele astfel încât să încordezi mușchii pieptului și umerilor.
 - Menține încordarea 5 secunde, apoi slăbește-o la jumătate pentru încă 5 secunde.
 - Acum relaxează complet mușchii și concentrează-te asupra relaxării lor până când sunt complet lipsiți de vlagă și relaxați.
 - De asemenea, concentrează-te asupra grupelor musculare pe care le-ai relaxat mai devreme.
- 10. Împinge umerii înapoi cât poți de mult, în așa fel încât să încordezi mușchii spatelui.
 - După 5 secunde slăbește tensiunea la jumătate, păstrează-o 5 secunde și concentrează-te asupra ei încă 5 secunde.
 - Relaxează complet spatelul și mușchii umerilor.
 - Concentrează-te asupra răspândirii relaxării în mușchi, până sunt complet relaxați.
- 11. În timp ce musculatura bustului, brațelor și picioarelor este relaxată, tensionează, mușchii gâtului aplecând capul înainte până ce bărbia intră în piept.
 - Menține contracția 5 secunde, slăbește-o la jumătate încă 5 secunde și relaxează apoi complet gâtul.
 - Lasă capul să atârne confortabil în timp ce te concentrezi asupra răspândirii relaxării în mușchii gâtului.
- 12. Strânge din dinți și observă tensiunea din musculatura maxilarelor.
 - După 5 secunde slăbește tensiunea la jumătate timp, de alte 5 secunde și apoi relaxează-o complet.
 - Lasă-ți gura să se relaxeze complet, cu buzele ușor depărtate și concentrează-te asupra relaxării totale a acestor mușchi, timp de 10-15 secunde.
- 13. Încordează limba împingând-o în cerul gurii cât de tare poți.
 - Menține-o 5 secunde, apoi lasă tensiunea la jumătate și menține-o timp de încă 5 secunde, apoi relaxează limba complet.
 - Fii atent la completa relaxare a mușchilor gâtului, maxilarelor și limbii.
- 14. Cu ochii închiși, rotește și încrucișează globii oculari ca și când ai privi în sus.
 - Menține tensiunea 5 secunde, apoi las-o la jumătate încă 5 secunde.
 - Relaxează complet ochii.

- Fii atent la răspândirea relaxării în ochi și, de asemenea, la relaxarea celorlalți mușchi ai feței.

15. Încrețește pielea capului și frunții atât de strâns cât poți.

- Menține tensiunea 5 secunde, apoi slăbește-o la jumătate pentru încă 5 secunde.

- Relaxează fruntea și scalpul complet.

- Fii atent la senzația de relaxare care se răspândește, în contrast cu tensiunea dinainte.

- Concentrează-te acum, cam un minut, la relaxarea mușchilor întregului corp.

16. Controlul respirației este unul dintre cele mai importante elemente ale relaxării.

Este posibil să obții starea de relaxare printr-o respirație corectă.

- Fă câteva inspirații scurte, cam una pe secundă, până ce plămânii sunt plini.

- Ține aerul 5 secunde și apoi expiră cam 10 secunde, în timp ce te gândești la cuvântul „relaxare” sau „calm”.

- Gândește-te la cuvânt în timp ce lași aerul să iasă afară.

- Repetă asta de cel puțin cinci ori, de fiecare dată încercând să adâncești starea de relaxare pe care o percepi.

Bibliografie

1. Alexe, N. (1993). *Antrenamentul sportiv modern*. Editura Editis, București.
2. Dragnea, A. (1995). *Antrenamentul sportiv*. Editura Didactică și Pedagogică, București.
3. Epuran, M., Holdevici, I., Tonita, F. (2001). *Psihologia sportului de performanță*. Editura FEST, București.
4. Humara, M. (1999). *The relationship between anxiety and performance: A cognitive-behavioral perspective*. Athletic Insight – The Online Journal of Sport Psychology.
5. Martens, R. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Leeds: Human Kinetics.
6. Mousavi, S. H., Abolfazl, M. (2011). *The Effect of Mental Imagery upon the Reduction of Athletes` Anxiety during Sport Performance*. International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences.