

PREGĂTIREA PSIHICĂ A ELEVILOR IMPLICAȚI ÎN ACTIVITĂȚI SPORTIVE COMPETIȚIONALE

Goncearuc Svetlana, Samoteeva Raisa,

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport a Republicii Moldova

Cijic Ștefan,

Instituția Publică Liceul Teoretic cu Profil de Arte M. Berezovschi, Chișinău,
Republica Moldova

***Summary:** the article is dedicated to the study of the psychological training of the sport pupils for the competitions.*

***Key-words:** psychological training, sport competition, sport pupils, psychological-motor training, cognitive training, affective training, volitional training, personality formation.*

Actualitate. Cele mai actuale orientări în domeniul psihologiei educației fizice determină importanța unor strategii în vederea asigurării pregătirii psihice a elevilor implicați în diverse competiții sportive [1, 2, 5]. Pregătirea psihică reprezintă o combinație dinamică de cunoștințe, capacități și atitudini complexe pluridisciplinare. Termenul de pregătire psihică este considerat cuprinzător, deoarece desemnează întregul ansamblu de factori specifici, care condiționează performanța, adică atât factorii morali și volitivi, cât și cei intelectuali, motivaționali, atitudinali și caracteriali. În plus, considerăm pregătirea psihică nu numai ca factor al antrenamentului, ci, mai mult, o componentă a întregului proces de pregătire, instruire și educație a elevului sportiv.

Definim pregătirea psihică a sportivului ca ansamblul strategiilor și tehnicilor de instruire și educare utilizate în scopul creșterii capacității psihice și dezvoltării personalității elevilor sportivi, corespunzătoare cerințelor probei sportului, pentru obținerea efectelor și rezultatelor superioare în antrenament și concurs [2, 5].

Pregătirea psihică urmărește să realizeze, prin mijloacele antrenamentului sportiv și ale acțiunilor psiho-educative, acel nivel al capacității psihice care să-i permită sportivului activității eficiente în antrenamente și rezultate superioare în concursuri. La fel presupune formarea personalității sportivului, capacității lui de autoconducere și de autoreglare. Sintetic, pregătirea psihică trebuie să asigure dezvoltarea alităților psihice solicitate și determină eficiența activității sportive.

Conținutul pregătirii psihice constă în formarea trăsăturilor psihocomportamentale a sportivului adaptarea la solicitări și stres [2].

În literatura de specialitate distingem trei trepte ale pregătirii psihice: pregătirea psihică de baza, pregătirea psihică specifică ramurii sau probei sportive, pregătirea psihică pentru concurs [2].

Scopul investigației constă în stabilirea particularităților pregătirii psihice a elevilor implicați în activități competiționale.

Obiectivele cercetării: analiza reperelor conceptuale privind pregătirea psihică a elevilor pentru concurs; identificarea particularităților de formare a competențelor pregătirii psihice la elevii sportivi.

Metodele cercetării: metode teoretice și experimentale.

Experimentul s-a desfășurat în cadrul liceului Berezovschi, Chișinău. Grupul experimental a cuprins 53 de elevi sportivi. Etapa a inclus diverse activități structurate în conformitate cu particularitățile de formare a competențelor pregătirii psihice la elevii sportivi:

- 1) activitatea de formare a competențelor pregătirii psihice la elevii sportivi la etapa cognitivă;
- 2) activitatea de aplicare la etapa experimentală;
- 3) activitatea de monitorizare la etapa finală.

În această ordine de idei la etapa cognitivă ne-am axat pe familiarizarea sportivilor cu conceptul de pregătire psihică, formarea inițială a unei imagini primare a acesteia, posedarea capacităților de utilizare a conceptelor în situații de lecții de educație fizică, antrenament și concurs, realizând prin aceasta funcționalitatea cunoștințelor obținute, astfel ca imaginea inițială ulterior să se transforme într-o reprezentare complexă privind procesul de pregătire psihologică a sportivilor. Demersul experimental în etapa cognitivă a contribuit la familiarizarea sportivilor cu conceptă pregătire psihologică, proiectarea pregătirii psihice, conștiințizarea activității sportive și formarea conștiinței de sine.

Activitățile de aplicare la etapa experimentală au inclus antrenarea privind conținutul la etapele pregătirii psihice într-o structură unică. S-au realizat următoarele obiective: dezvoltarea capacității de autoapreciere a stărilor psihice și de strategii de pregătire psihologică a elevilor sportivi. Ne-am axat pe executarea componentelor constitutive a procesului de pregătire psihică.

Etapa a treia, activități de monitorizare la etapa finală, s-a axat pe sintetizarea, integrarea elementelor pregătirii psihice a elevilor sportivi. S-a formulat următoarele obiective: asigurarea cunoașterii conținutului pregătirii psihice a sportivilor.

Am plecat de la premisa că analiza opiniei sportivilor va permite obținerea unei imagini mai reale a importanței și valențelor pregătirii psihice în cadrul lecției de educație fizică, antrenamentului și activităților competiționale.

Chestionarul a inclus 9 subiecte cu mai multe modalități de răspuns: închise și deschise, cu variante alternative. În cercetare sunt reprezentate rezultatele

studiului privind cunoașterea de către sportivi a importanței și valențelor pregătirii psihice pentru concurs în cadrul antrenamentului.

Sportivii au oferit răspunsuri la următoarele subiecte:

1. Considerați că la lecția de educație fizică și antrenament sportiv se promovează pregătirea psihică a sportivilor?

2. Abilitățile de pregătire psihică sunt necesare la fel ca cele tehnice, tactice, fizice, teoretice etc.?

3. Considerați că este necesară pregătirea psihică pentru concurs la lecția de educație fizică și în antrenament?

4. Cunoașteți o definiție a pregătirii psihice în cadrul lecției de educație fizică și antrenament?

5. Considerați că lecția de educație fizică și antrenamentul contribuie la formarea abilităților de pregătire psihică pentru concurs?

6. Care credeți că sunt efectele pregătirii psihice a elevilor sportivi?

7. Optați pentru motivarea componentei psihologice în sport?

8. Considerați că profesorii și antrenorii ar putea să formeze abilități de pregătire psihică la elevii sportivi?

9. Puteți enumera câteva componente ale pregătirii psihice pentru concurs a elevilor sportivi?

Privind importanța și necesitatea promovării pregătirii 39% din elevii sportivi consideră că în cadrul lecției de educație fizică și a antrenamentului pot fi formate, dezvoltate abilități de pregătire psihologică, dar au nevoie de cunoașterea unor metode adecvate, 46% cred că această formare ar fi realizabilă în mai mică măsură, deoarece antrenamentul este orientat spre pregătirea fizică, tehnică, tactică a elevilor sportivi, 15% – că este mai util de a face pregătirea psihică în afara antrenamentului.

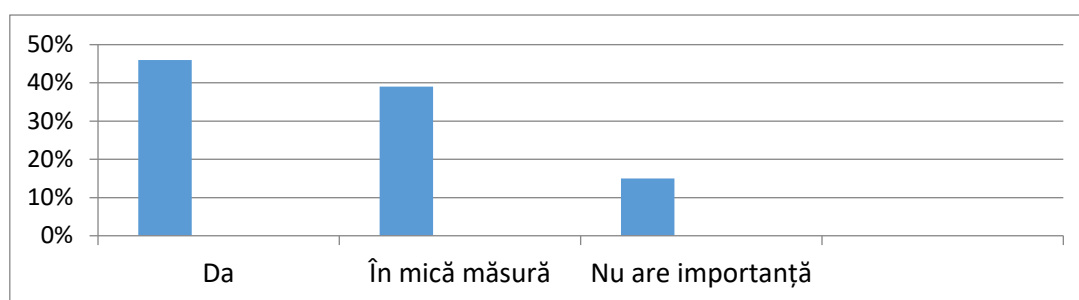


Fig. 1. Importanța procesului de pregătire psihică

Opiniile sportivilor privind diferența dintre învățarea abilităților psihologice și a celor motrice în procesul antrenamentului s-au divizat. Astfel 73% din elevii sportivi consideră că abilitățile motrice sunt mai importante pentru pregătirea sportivă, pe când 27% din ei aderă la părerea, că aptitudinile pregătirii psihice pot fi învățate în același mod ca și alte aptitudini prin activitate.

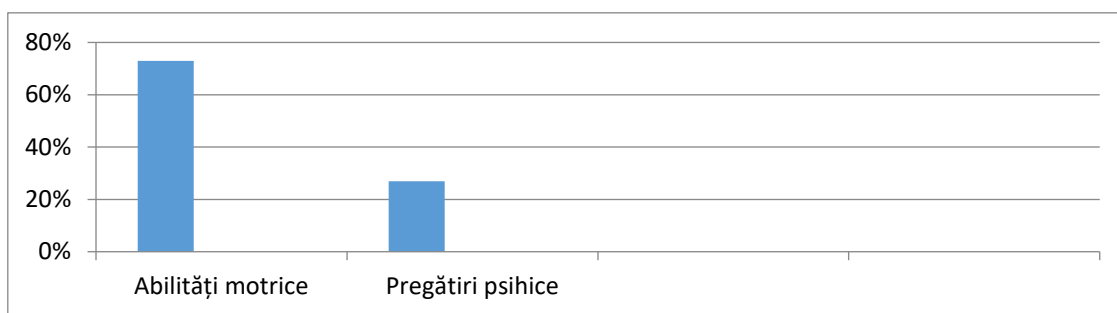


Fig. 2. Învățarea abilităților psihologice și a celor motrice în cadrul antrenamentului

Antrenamentul este un mediu propice pentru organizarea activităților de pregătire psihică susțin 79% din elevii sportivi, 21% – resping această idee.

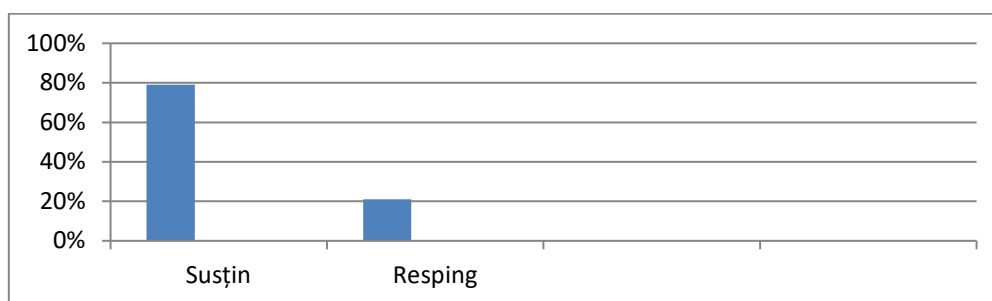


Fig. 3. Mediul de pregătire psihologică

Un număr foarte redus de elevi sportivi au putut defini pregătirea psihică, majoritatea dintre ei oferind doar unele elemente componente ale acesteia 26%, ceilalți au omis acest subiect.

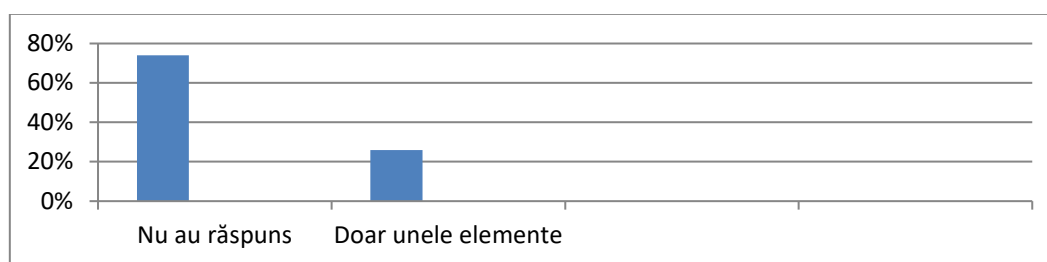


Fig. 4. Cunoașterea definițiilor pregătirii psihice în cadrul antrenamentului

86% din subiecții cred că lecțiile de educație fizică și orele de antrenament ar avea un efect favorabil asupra formării abilităților de pregătire psihică, iar 14% – că efectele acestea sunt ne semnificative.

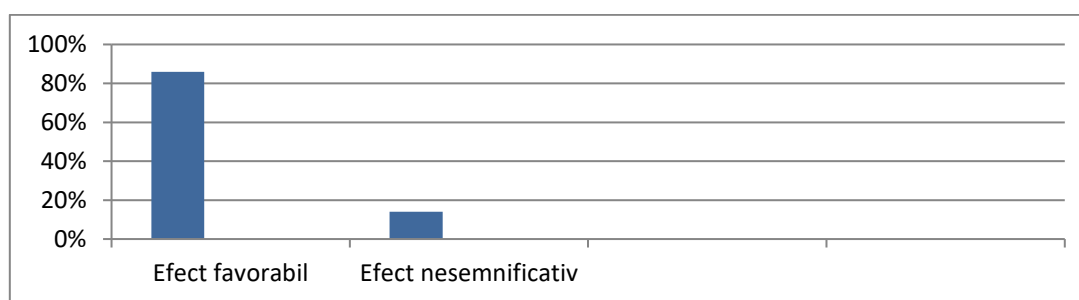


Fig. 5. Efectele educației fizice asupra comportamentului prosocial

Cercetarea noastră denotă, că principalele efecte asupra pregătirii psihice pe care le atestă climatul motivațional favorabil pregătirii psihice în cadrul lecției de educație fizică și antrenamentului au fost menționate după cum urmează 21% afirmă că elevii sportivi atestă reacții de negativism, 17% – denotă apariția conflictelor, restul 62% manifestă stări agresive.

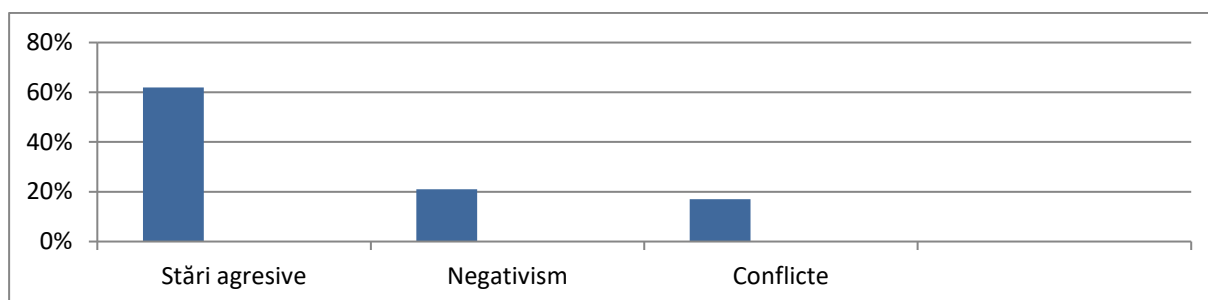


Fig. 6. Efectele climatului motivațional caracterizat prin competiție

Elevii sportivi sunt de acord, că efectele climatului motivațional cooperant în pregătirea psihică sunt pozitive.

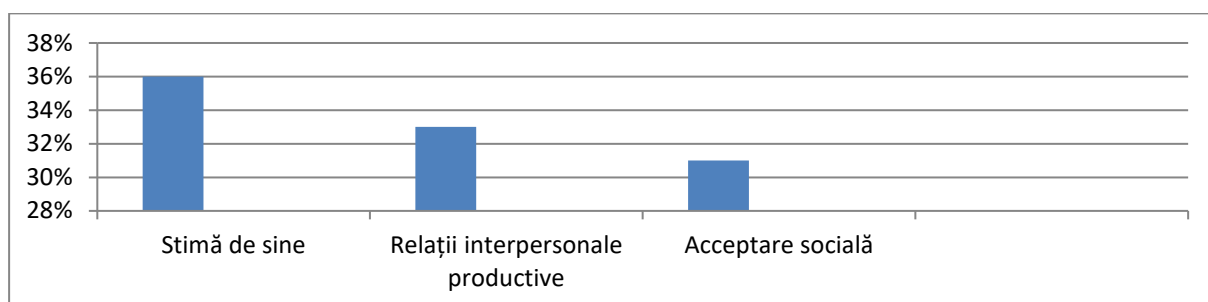


Fig. 7. Efectele climatului motivațional cooperant pentru pregătirea psihică

Chestiunile morale sunt în legătură cu relațiile interpersonale – consideră 27% din sportivi, moralitatea relaționează cu comportamentul prosocial – susțin 25% din ei, iar atunci când elevii sportivi se confruntă cu un conflict moral demonstrează un comportament prosocial – consideră 48%.

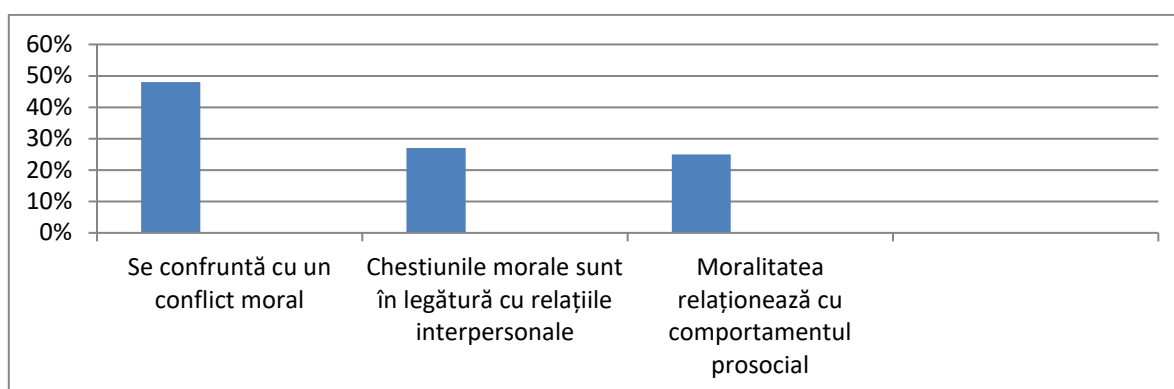


Fig. 8. Relația dintre morală și comportament prosocial în cadrul lecției de educație fizică și a antrenamentului

Un număr modest de elevi sportivi au putut enumera elemente ale pregătirii psihice și metode de formare/dezvoltare ale acesteia. Pregătirea morală și cea volitivă, emoțional afectivă, construirea relațiilor interpersonale pozitive au fost cel mai frecvent acceptate.

Cunoașterea elementelor componente ale pregătirii psihice de către elevii sportivi denotă că majoritatea din ei – 36% consideră că pregătirea morală, volitivă și emoțional afectivă constituie cel mai esențial element, 31% indică formarea cunoștințelor teoretice, 24% – numesc relațiile interpersonale formate în activitățile sportive ca fiind defenitorii pentru dezvoltarea personalității, 18% valorifică ajutorul fizic acodat în acest sens, ajutorul verbal – este remarcat doar de 10%, iar interacțiunile reciproce sunt menționate numai de 9% din sportivi.

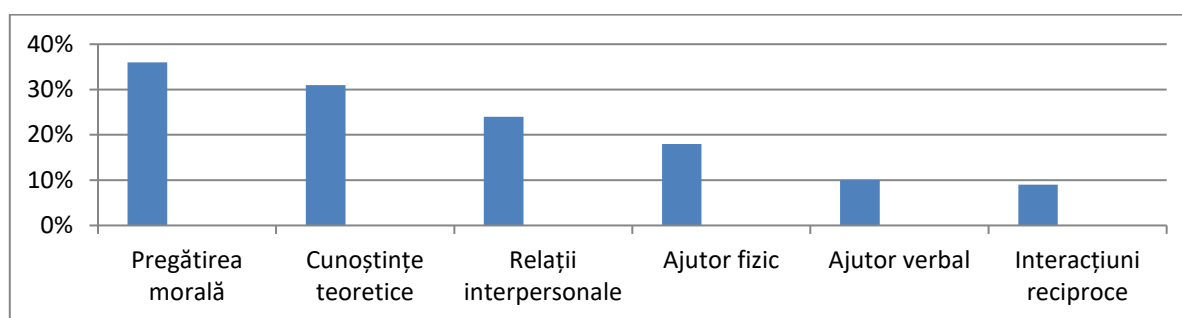


Fig. 9. Elemente ale pregătirii psihice

Concluzii. Analiza literaturii psihopedagogice, psihosociale și cercetarea experimentală inițială au demonstrat angajamentul cercetătorilor și practicienilor pentru problema pregătirii psihice a sportivilor în cadrul lecției de educație fizică și a antrenamentului.

Elevii sportivi au opinii destul de echilibrate privind necesitatea formării abilităților de pregătire psihică în procesul lecției de educație fizică și antrenamentului, încă indică că dispun de cunoștințe modeste privind utilizarea în activitatea practică a acestora.

Surse bibliografice

1. Crăciun M. *Psihologia educației fizice*. Cluj-Napoca: Editura Risoprint, 2009, p. 154.
2. Epuran M., Holdevici Ir., Toniță F. *Psihologia sportului de performanță*. București: FEST, 2010, p. 53.
3. Gonciaruc S. *Caracteristicile comportamentului prosocial al studenților prin mijloacele educației fizice și sportului*. În: *Materialele Congresului Științific Internațional „Sport.Olimpism. Sănătate”*, Ediția III-a 13-15 septembrie 2018, Chișinău, USEFS.
4. Pânișoară G., *Psihologia învățării, cum învață copiii și adulții?* Iași: POLIROM, 2019. 294 p.
5. Radu P. *Psihologia Sportului*. Iași: POLIROM, 2016. 221 p.