

STRATEGII DE PREGĂTIRE PSIHICĂ A ADOLESCENȚILOR ÎN PROCESUL ANTRENAMENTULUI SPORTIV

Gîlcă Igor, masterand

Goncearuc Svetlana, dr., prof. univ., Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău

Abstract. *The article reflects the results of research on training strategies for adolescents in the process of sports training..*

Keywords: *teenage, mental training strategies of teenage athletes, teenage athletes.*

Actualitatea temei. Cultura fizică reprezintă o componentă esențială a culturii generale a personalității. Activitatea fizică este orientată spre sporirea stării de echilibru și de funcționare a organismului în ansamblul calităților sale psihice, fiziologice și anatomice. S.Cristea explică și argumentează conceptul de activitate fizică, menționând complexitatea fenomenului, care, în condițiile epocii moderne nu mai poate fi redus doar la latura corporală sau la valorificarea unor conținuturi specifice ale educației, deoarece mediul natural și sociocultural deosebit de solicitant vizează corelarea obiectivelor raportate la formarea, dezvoltarea fizică integrală cu cele dependente de formarea, dezvoltarea psihică integrală.

Actualmente sursele bibliografice de specialitate oferă cunoștințe trainice în psihologia sportului, privind principalele teorii ale activității motrice, management și tehnologii informaționale în sport, epistemologia și metodologia cercetării în cultura fizică; capacități de a delimita direcțiile activității psihologice în sportul de performanță, de a aplica metode complexe de cercetare psihopedagogică în realizarea propriilor studii din domeniu [1,2,5,6,9].

Literatura metodică de specialitate formează cunoștințe, capacități și deprinderi praxiologice privind psihodiagnosticul în sport, pregătirea psihologică a sportivilor, reabilitarea psihologică în domeniu, aplicarea în practică a eticii sportive, cunoașterea și utilizarea strategiilor din psihologia sportului, psihologia activității sportive etc [3,4,7,8,11].

Activitatea sportivă în ultimii ani atestă o creștere semnificativă a aplicării datelor științelor biologice și umanistice în activitatea practică.

Concepția implementării componentului psihologic în sport constituie una din cele mai atractive abordări ale psihopedagogiei sportive moderne, dat fiind că pregătirea psihologică, alături de cea fizică, tehnică, tactică și teoretică, se încadrează în pregătirea generală a sportivului se axează pe tendințele actuale ale teoriei și praxiologiei educației fizice și sportului. Astfel, pregătirea psihologică se încadrează în pregătirea generală a sportivului și se axează pe tendințele actuale ale teoriei și practicei sportului.

Obiectivele cercetării.

1. Analiza și generalizarea literaturii de specialitate privind factorii psihologici în activitatea sportivă.
2. Analiza obiectivelor și metodelor pregătirii psihice în sport.

3. Determinarea rolului pregătirii psihice a adolescenților în procesul activităților sportive.

Scopul cercetării constă în analiza și determinarea structurii și a conținutului pregătirii psihice a adolescenților în procesul activităților sportive.

Metodele de cercetare: studiul bibliografic, analiza, comparația, studiul sociologic.

Problema cercetării o constituie strategiile de pregătire psihică a adolescenților în procesul activităților sportive.

Organizarea și desfășurarea cercetării. În scopul identificării necesității pregătirii psihice a adolescenților în procesul activităților sportive, și aplicării strategiilor psihopedagogice în activitățile didactice și extradidactice, am realizat un studiu constatativ prin chestionarea sociologică a antrenorilor și a elevilor adolescenți, ce practică sportul.

Studiul realizat a avut la bază un program de interviuri pe bază de chestionar ale căror subiecte vizează mai multe variabile.

Chestionarul a cuprins un set de 5 întrebări pentru antrenorii sportivi de la cursurile de formare continuă USEFS. Chestionarul a fost aplicat la 51 antrenorii sportivi de educație fizică reuniți în cadrul unui seminar metodologic organizat de Catedra de Științe Psihopedagogice și Socioumanistice cu tema Pregătirea Psihică a adolescenților sportivi.

Opinia antrenorilor privind pregătirea psihică a adolescenților în procesul activităților sportive a fost studiată prin aplicarea următorului chestionar:

Chestionarul a inclus următoarele subiecte (itemi):

1. Considerați că pregătirea psihică a adolescenților în procesul activităților sportive are impact benefic asupra formării culturii fizice la adolescenți?
2. Considerați că pentru pregătirea psihică a adolescenților sunt necesare condiții pedagogice speciale?
3. Considerați că pregătirea psihică a adolescenților în procesul activităților sportive poate contribui la valorificarea potențialului psihofizic al acestora?
4. Cunoașteți strategii de pregătire a adolescenților în procesul activităților sportive asupra formării culturii fizice la adolescenți?
5. Cunoașteți care sunt etapele pregătirii psihice a adolescenților în procesul activităților sportive asupra formării culturii fizice la adolescenți?

La întrebarea 1 din chestionar: „Considerați că pregătirea psihică a adolescenților în procesul activităților sportive are impact benefic asupra formării culturii fizice la adolescenți? - 3% au precizat că are impact benefic în totalitate, 33% dintre antrenori intervievați - are impact benefic în foarte mare măsură, 18% - în mică măsură, 6% - în foarte mică măsură.

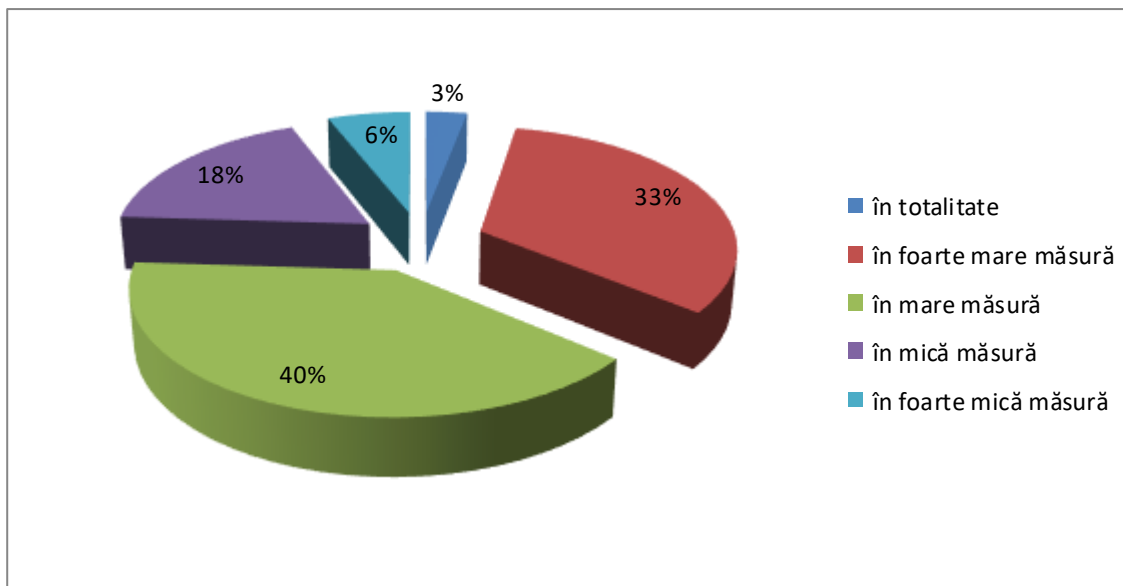


Fig.1. Opinia antrenorilor referitoare la întrebarea dacă, pregătirea psihică a adolescenților în procesul activităților sportive are impact benefic asupra formării culturii fizice la adolescenți

La întrebarea 2 din chestionar: „Considerați că pentru pregătirea psihică a adolescenților sunt necesare condiții pedagogice speciale?” avem răspunsuri afirmative 55%, ”sunt puțin informat” – 38% și ”sunt insuficient informat” – 7%.

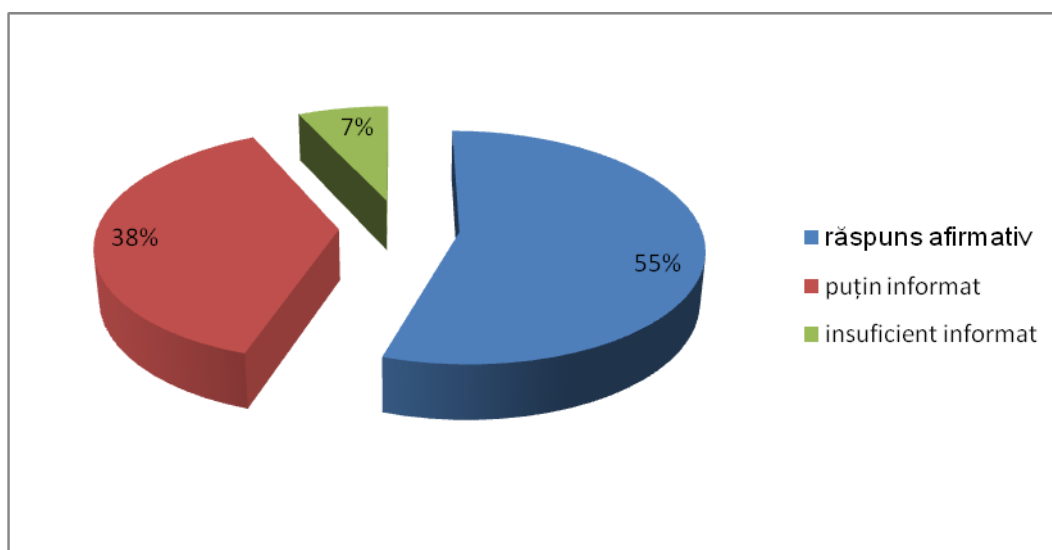


Fig.2. Opinia antrenorilor privind necesitatea unor condiții speciale pentru pregătirea psihică a adolescenților în procesul activităților sportive.

La întrebarea 3 din chestionar: „Considerați că pregătirea psihică a adolescenților în procesul activităților sportive poate contribui la valorificarea potențialului psihofizic al acestora?” – 12% dintre profesori au precizat că în foarte mare măsură se realizează acest lucru, 18% în mare măsură, 40% - în mică măsură, 30% în foarte mică măsură, și 0% răspunsuri fiind înregistrate cu „în totalitate” și „deloc”.

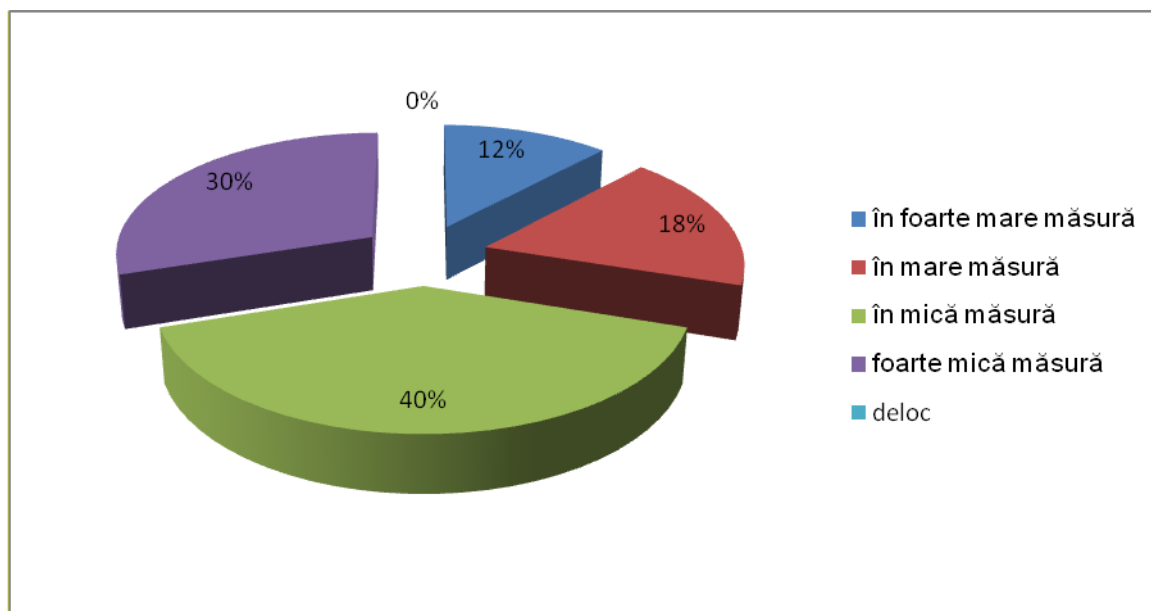


Fig. 3. Opinia antrenorilor privind rolul pregătirii psihice a adolescenților în procesul activităților sportive în valorificarea potențialului psihofizic al acestora?

La întrebarea 4 din chestionar: „Cunoașteți strategii de pregătire a adolescenților în procesul activităților sportive asupra formării culturii fizice la adolescenți? – 12% dintre antrenori au precizat că nu cunosc asemenea strategii, 16% susțin că cunosc în mică măsură, 72% cunosc în foarte mare măsură.

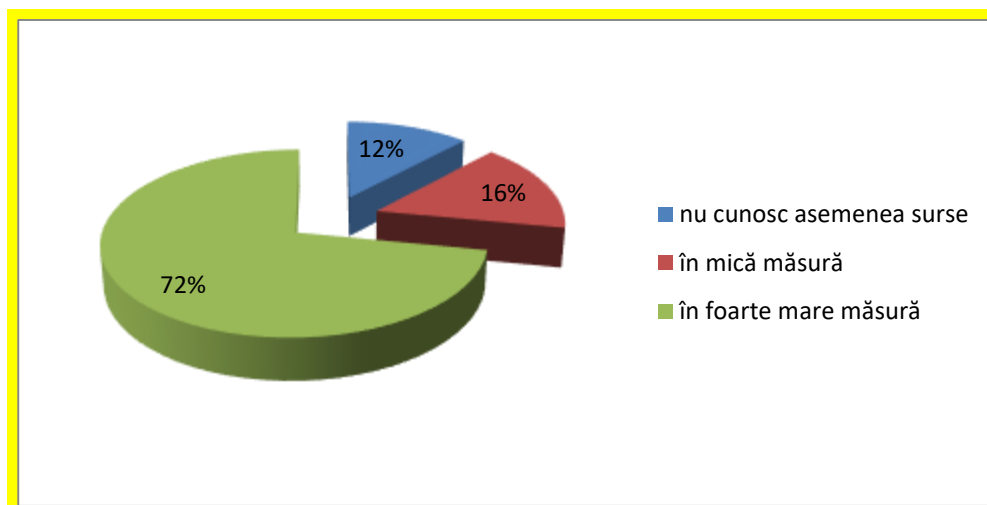


Fig. 4. Opinia antrenorilor privind strategii de pregătire a adolescenților în procesul activităților sportive asupra formării culturii fizice la adolescenți

La întrebarea 5 din chestionar: „Cunoașteți care sunt etapele pregătirii psihice a adolescenților în procesul activităților sportive asupra formării culturii fizice la adolescenți?” - 18% au specificat că nu necesită anumite etape, 21% cunosc puține etape, 24% ocazional unele tehnici și 34% de multe ori aplică etape de pregătire psihică.

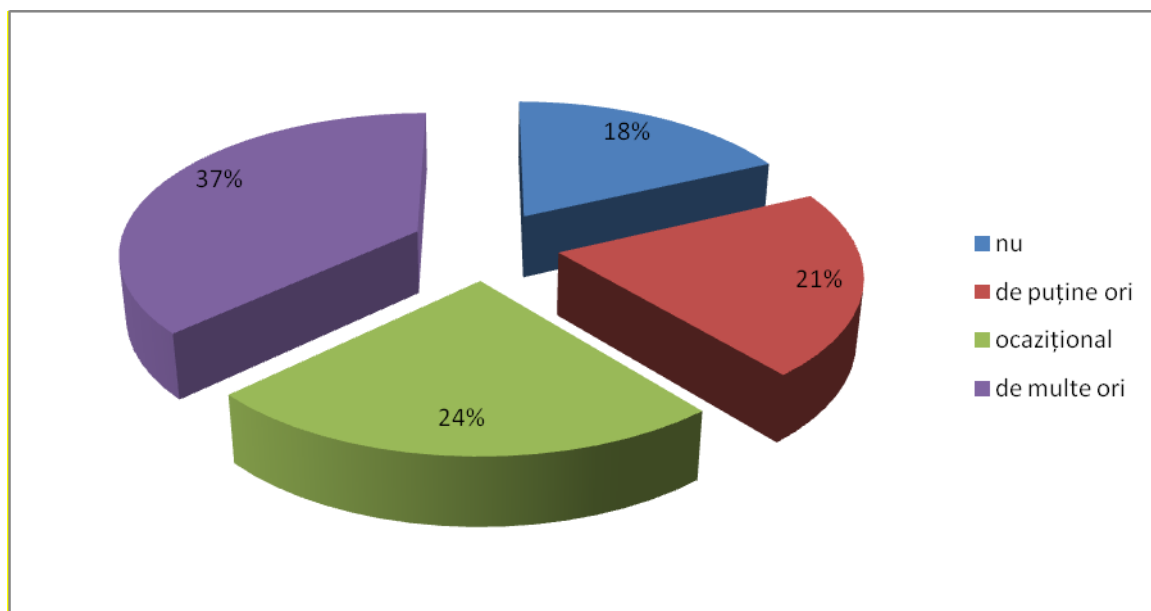


Fig. 5. Opinia antrenorilor privind etapele pregătirii psihice a adolescenților în procesul activităților sportive asupra formării culturii fizice la adolescenți

Astfel majoritatea antrenorilor consideră că pregătirea psihică a adolescenților în procesul activităților sportive poate fi aplicată cu succes în procesul realizării activităților, acesta fiind o strategie și instrument utile pentru procesul de formare psihofizică a adolescenților.

Sa observat că cele mai mari dificultăți antrenori întâmpină la cunoașterea condițiilor psihopedagogice de pregătire psihică, din motiv că acestea sunt mai puțin informați.

Majoritatea antrenorilor intervievați consideră că pregătirea psihică a adolescenților în procesul activităților sportive facilitează procesul de educație psihofizică a adolescenților .

La fel antrenorii consideră că este necesar cunoașterea unor surse didactice și metodice eficiente care să asigure valorificarea procesului de pregătire psihică a adolescenților în procesul activităților sportive.

În concluzie putem afirmă, în cadrul realizării activităților sportive antrenorii organizează și desfășoară frecvent pregătirea psihică a adolescenților ce oferă posibilitatea de a cunoaște diverse particularități de personalitate a adolescenților. Activitățile sportive contribuie la formarea și dezvoltarea personalității adolescenților și procesul de dezvoltare psihofizică a acestora, ceea ce confirmă rezultatele cercetării desfășurate.

Concluzii și recomandări. Pregătirea psihologică constituie una dintre problemele fundamentale și mereu actuale ale formării sportivului. Se știe, încă din antichitate, că pentru a învinge în competiții, sportivul are nevoie și de stăpânire de sine, imaginație, curaj și multe alte „calități” psihice, alături de cele fizice. Se mai spune că la pregătire egală câștigă cel care are un plus de calități psihice.

Scopul pregătirii psihice constă din formarea la sportiv a unui sistem de atitudini și conduite cu caracter operațional și reglator *prin care acesta să se adapteze ușor și creator la situațiile concursului și la acțiunile adversarilor.*

Pregătirea psihică cuprinde întreg ansamblul de măsuri, acțiuni, eforturi întreprinse de sportivi și profesori în vederea obținerii unei performanțe preliminare. Principala caracteristică a activității sportive constă din obținerea performanțelor în condiții competiționale. Este deci firesc ca toate eforturile să fie orientate spre concurs. El ierarhizează și confirmă valorile, indiferent de rezultatele din activități sportive.

Însemnătatea subiectivă și obiectivă a concursului creează o stare de tensiune intelectuală și emoțională care tulbură conduitele motrice obișnuite, învățate. 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.

În cele mai multe sporturi, lupta nu se dă numai pentru a dovedi cine este mai rapid, mai puternic, mai rezistent, ci și pentru a demonstra cine știe să utilizeze mai bine, mai inteligent forța, îndemânarea, viteza și diferitele lor posibilități de combinație în acte tehnice și acțiuni tactice.

Referințe bibliografice

1. Budevici-Puiu L. Sporirea eficienței activităților sportive prin motivație. În: „Sport, Olimpism, Sănătate”. Materialele Congresului Științific Internațional, 5-8 octombrie 2016, Chișinău, USEFS.
2. Branște Gh. Proiectarea structurală cu scop determinat în sistemul de pregătire a sportivilor de mare performanță „Teoria și arta educației fizice în școală, Chișinău, 2012.
3. Epuran, Mihai, Fundamente teoretice-metodologice ale reglării și autoreglării psihice a sportivilor. București, Simpozion internațional universitar FRSU, 4-5 mai 2015.
4. Epuran M., Psihologia sportului de performanță, București, 2018.
5. Goncearuc Sv., Staricov Il. Promovarea comportamentului prosocial la elevii claselor primare prin educație fizică. În: Materialele Conferinței studențești din aprilie 2018, Chișinău, USEFS.
6. Goncearuc S., Guțu M. Corectarea devierilor de comportament la elevi adolescenți prin mijloacele educației fizice și sportului. În Materialele conferinței științifice studențești internaționale Ediția .a XX-a 7 aprilie 2017. Chișinău: Editura USEFS, 2017.
7. Goncearuc Sv, Samoteeva R. „ Promovarea comportamentului prosocial al studenților prin mijloacele educației fizice și sportului”. În: Materialele Conferinței Interuniversitare „Științele socio-umanistice și progresul tehnico-științific”, 20 aprilie 2018, Chișinău, UTM.
8. Goncearuc Sv., Leșco V. Pregătirea psihică a elevilor implicați în activități sportive competiționale ”Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice”, Materialele Conferinței Științifice Internaționale 6 decembrie 2019, Ediția V, Chișinău.
9. Манолаки В., Визитей Н., «Дефицит личности» - опасный недуг современного общества и возможная роль спорта в его устранении. В: Фундаментальные и прикладные исследования физической культуры, спорта, олимпизма: традиции и инновации (ГЦОЛИФК, 1918-2018): Сборник научных и научно-методических статей. В 2-х томах / Под общей редакцией А.А. Передельского. Том 2. М.: Спорт, 2018.
10. Манолаки В., Визитей Н., Обактуальности спорта как философии жизни современного общества // Сборник материалов Конгресса «Спорт, Человек, Здоровье». – Санкт-Петербург, 12-14 октября 2017 г.
11. Манолаки В., Визитей Н. Спортивная психология: необходимость модернизации в соответствии с запросами сегодняшнего дня // Материалы Международной научной конференции «Основные задачи психологического обслуживания в спорте высших достижений», 24-26 октября 2017 г. – Ереван: Гос.Инст.Физической культуры и спорта Армении. с.12-20.