

Particularitățile reglării și autoreglării tensiunii psihice la sportivi în actul competițional la judo

*Vasile CARAZANU, dr. în pedagogie, lector superior,
Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți
Alexandru TURCU, lector universitar,
Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți*

The present article dwells upon the issue of psychological control and self-control in the conditions of judo competitions, which presents a permanent source of stress. The research has proved the efficiency of the sportsman's evolution according to his psychological self-control skills. A set of self-control means during sports competitions has been suggested.

Activitatea sportivă, de rînd cu alte genuri de activitate, solicită din partea sportivului atît un nivel înalt de pregătire fizică, tehnică și tactică a lui, cît și o bună pregătire psihologică. Datele experimentale, cît și practica sportivă demonstrează, că oricît de bine nu ar fi pregătit sportivul pe primele trei aspecte menționate de el, de regulă, nu va obține rezultate înalte, de performanță, dacă starea lui psihică nu va corespunde solicitărilor competiției la care va participa [5].

Orice activitate sportivă se caracterizează prin prezența unui nivel înalt de încordare psihică permanentă, reprezintă o sursă de stres pentru participanții la ea. Iar în actul competițional, ca o formă a activității sportive, stările de stres se manifestă și mai pregnant întrucît competiția se caracterizează printr-o luptă fără compromis dintre participanții la ea, dură, acerbă legată de tendința de a învinge, a repurta victorie asupra adversarului, a obține rezultate maxime.

Încordarea psihică în actul competițional este legată, în primul rînd, de responsabilitatea sarcinilor puse în fața sportivului, de însăși atmosfera încordată a competiției la care adesea participă sportivi de diferită pregătire fizică și, respectiv, de o calificare posibil mult mai înaltă. De asemenea, contează și influențează noutatea împrejurărilor, lipsa informației despre pregătirea fizică a adversarilor, necunoașterea calităților lor emoțional-volitiv, la care se mai adăugă presiunea, reacția furtunoasă a publicului divizat, de regulă, în tabere, opozant, țipete și strigăte descurajatoare. Nu poate fi exclus din această caracteristică nici factorul imprezibilității, deficitul de timp. Toți acești factori confirmă, că în actul competițional asupra sportivului cade o mare încărcătură emoțională, care influențează asupra stării sale psihice, provocînd încordare și neliniște. De cele mai dese ori, după cum arată rezultatele cercetărilor experimentale, această influență este cu sens negativ: se blochează percepția și gîndirea, memoria și atenția sportivului, se reduce acuitatea gîndirii tactice, acțiunile devin stingherite, încătușate, sportivul e cuprins de „inertie emoțională”, se clatină încrederea în forțele sale, se pierde cu firea.

Bineînțeles că în asemenea situații succesul sportivului, buna lui evoluare va depinde de faptul în ce măsură va fi el capabil să-și controleze starea sa psihică în momentul critic al duelului propriu-zis, să-și mențină ritmul și echilibrul psihic, viteza și exactitatea mișcărilor, să-și organizeze comportamentul în conformitate cu solicitările situației. E vorba deci de reglarea psihică a activității și comportamentului sportivului care include așa componente ca acceptarea scopului formulat și înaintat de antrenor, capacitatea de a prognoza intențiile adversarului, a revedea

programul său de acțiune reieșind din acțiunile și comportamentul impus de adversar (flexibilitatea gândirii), autosugestia privind păstrarea în continuare a echilibrului psihologic, a tendințelor și emoțiilor pozitive.

E de menționat rolul antrenorului în susținerea echilibrului psihic, în formarea „locus” controlului intern (I. Rotter), care presupune fixarea sportivului pe ideea precum că rezultatele sale în activitate (luptă) depind de el însuși, adică succesul, starea de lucruri se află în mâinile sale studiile experimentale demonstrează elocvent că dacă un asemenea locus control intern este format la individ, adică a devenit o trăsătură de personalitate, atunci persoana dată manifestă mai multă perseverență în atingerea scopului, în special dacă anterior a ieșit de mai multe ori învingătoare, a obținut succese.

Cele menționate au servit ca bază în formarea ipotezei noastre, conform căreia fixarea în conștiința sportivului (luptătorului) a reprezentărilor despre potențialul său, calitățile și tehnica sa, a faptului că stăpîn pe stările sale psihice este numai el însuși va determina reușita sa în actul competițional. Ipoteza formulată nu vine în contradicție cu faptul, că odată cu schimbarea accentului în diada antrenor-discipol, rolul antrenorului se micșorează. Contribuția acestuia nu scade, nu se diminuează, ea, indiscutabil, se păstrează și joacă un rol enorm, numai că ea se referă la „locusul” controlului din afară, de la o parte, la „dirijarea exterioară” [4].

Obiectul investigației noastre l-a constituit studierea valorii procedeele de reglare și autoreglare la lupta judo. Aceste gen de sport decurge în condiții extrem de tensionate și necesită din partea sportivului-luptător o bună stăpînire a stărilor sale psihice. Timp de doi ani de zile sportivi de ambele sexe, de diferite vârste (elevi, studenți) și calificare sportivă (novici și cu o experiență mai bogată de luptă judo) au fost supuși cercetării, în total 22 de sportivi. Printre procedeele utilizate și recomandate de noi în scopul învingerii manifestărilor exterioare ale stărilor de stres se enumără următoarele: reproducerea verbală voluntară a stării de calmare, insuflarea încrederii în obținerea reușitei în situația competițională, concentrarea atenției asupra acțiunilor, care vor fi executate. Toate aceste procedee vor fi evocate prin autoordine, autosugestierea calmării („să fiu calm, calm”, „sunt în stare, sunt în stare, eu pot, eu știu”).

Influență pozitivă rezultativă asupra stării emoționale au avut-o și așa procedee de autoreglare și psihoprofilactică ca relaxarea mușchilor, diminuarea încordării lor involuntare pentru a învinge imobilizarea, efectuarea a 2-3 inspirații adânci cu expirația ulterioară deplină. Dacă aceste procedee de autoreglare a stărilor de încordare vor fi aduse pînă la deprinderi și obișnuințe ele vor permite ca rapid de influențat asupra

stării sale emoționale – a reduce voluntar frământările excesive și urmările lor dezavantajoase asupra activității sportive ulterioare.

Remarcăm, totodată, că principalul promotor al acestor procedee de autoreglare este și rămîne să-l aibă antrenorul, care în comparație cu psihologul, are posibilitatea de a instrui sportivul-luptător nu numai în decursul antrenamentelor de zi cu zi, dar și să controleze executarea lor în fază competițiilor.

Nu este de neglijat în planul expus mai sus interrelația antrenor-discipol, întrucît ultimul în reglarea stărilor sale psihice, se conduce și se sprijină mai mult pe exemplul antrenorului, decît pe sine. În investigația noastră problema s-a pus ca sportivul să găsească suport în sine, să-și controleze și să-și regleze el personal stările și acțiunile sale, conștientizînd că acest lucru e foarte dificil.

Rezultatele studiului nostru demonstrează că antrenorul trăiește aceleași stări din prestart (pregătirea de luptă, starea de înfrigurare, de apatie) ca și discipolul și ele influențează substanțial starea psihică a sportivului. Din această cauză, considerăm și recomandăm că e foarte important ca antrenorul mai întîi să-și regleze starea sa psihică și numai după aceea să treacă la reglarea stării sportivului. Abilitatea de a regla cu starea sa psihică și mai apoi a conduce cu starea emoțională a discipolilor săi constituie, în opinia noastră, o calitate de mare valoare a antrenorului.

Bibliografia

1. Bordsa, C. Pregătirea tehnică prin perfecțiunea funcției de echilibru: Iași, 2000.
2. Lașcu, V. Judo competițional. București, 1980.
3. Manolachi, V. Sportul de luptă : Teorie și metodică. Chișinău 2003.
4. Аболин, Л. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. К., 1987.
5. Стресс и тревога в спорте. М., 1983.