

# Factori Psihologici Care Influentaaza Antrenamentul si Performanta Sportiva: Motivatia, Suportul Social si Sentimentul de Autoeficacitate

## Introducere

Literatura de specialitate arata ca o data cu finalizarea studiilor, preocuparea indivizilor pentru exercitiul fizic se diminueaza accentuat, fiind inlocuita de preferinta pentru activitatile fizice care presupun un efort fizic mai redus.

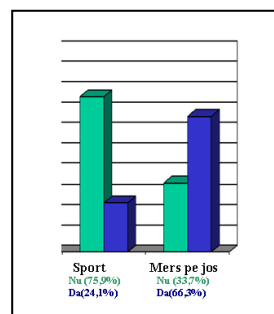
Cunoasterea factorilor care favorizeaza sau determina practicarea unui sport este esentiala pentru elaborarea si implementarea unor programe de preventie in domeniul sanatatii dar si pentru realizarea unor strategii de interventie adecvate in sportul de performanta.



Un studiu realizat recent in tara noastra, pe un numar de 165 de adulti, cu varsta cuprinsa intre 30 -70 de ani (varsta medie 51,1) dintre care 75 barbati si 95 femei, 57,8% provenind din mediul rural si 42,2% din cel urban, arata ca acestia au un nivel mediu-scazut de activitate fizica. Activitatile fizice sunt preponderent cele casnice (75,9%) si mersul pe jos (66,3%), in timp ce doar 24,1% realizeaza exercitii fizice (mai frecvent la sfarsit de saptamana).

(Adam, Boldis, Soanca, 2010)

Figura 1: Frecventa implicarii in activitati sportive sau in activitati fizice moderate/usoare ( mers pe jos).



Inceperea unui antrenament sportiv este determinata de factori multipli, cum ar fi: dorinta de a face performanta, de optimizare a conditiei fizice, a aspectului fizic, dorinta de integrare intr-un grup care impartaseste aceleasi valori, mentinerea sau ameliorarea starii de sanatate, combaterea stresului si a starilor de deprimare.

Printre factorii care afecteaza calitatea antrenamentului sportiv si performanta se numara: motivatia, personalitatea, capacitatea de concentrare, stilul de gandire, sentimentul de autoeficacitate, suportul social, etc.

In ceea ce priveste motivatia, Brasile si Hedrick (1991) arata ca factorii motivationali de maxima importanta sunt: integrarea intr-un grup in care exista interactiuni sociale, recunoastere, respect precum si sentimentul de apartenenta. Acest tip de factori intaresc participarea sportiva si sunt de cele mai multe ori incurajati de prieteni, familie si specialistii din domeniul sanatatii.

Martin si Mushett (1996) arata faptul ca suportul social pe care sportivii il primesc din partea celorlalti participanti reduce efectele negative ale stresului.

Un alt motiv gratie caruia multi indivizi opteaza pentru sport este pentru a-si imbunatati forma fizica si pentru a-si mentine starea de sanatate. Acesti indivizi sunt de obicei constienti de efectele nedorite ale unui stil de viata sedentar si de efectele pozitive ale practicarii sportului in general, in plan fizic, emotional si spiritual.

In ceea ce priveste sentimentul de autoeficacitate, studiile sugereaza ca acesta are un rol pozitiv in perseverenta si performanta sportiva, fiind asociat si cu un nivel mai scazut al anxietatii competitionale (Pajares, 2005 ; Parks, 2005 ; Brazee & Witting, 1983).

Studiile privind comportamentul copiilor arata ca acestia colecteaza informatii din diverse surse pentru a-si formula o perceptie cat mai acurata a propriilor abilitati in raport cu ceilalti. Amorose si Weiss (1998) arata ca pentru copiii care apartin unui club sportiv, cea mai importanta sursa o reprezinta antrenorul.

Allen si Howe (1998) arata ca oferirea unui feedback pozitiv precum si o comunicare antrenor – elev pozitiva, bazata pe incredere, conduce la cresterea performantei precum si la maximizarea competentelor emotionale.

## **BOLDIS IOANA, psiholog** **1Kyu Karate Shotokan**

Antrenorii care ofera un feedback pozitiv bine elaborat elevilor sai, obtin rezultate cum ar fi: cresterea motivatiei de a continua sa participe la antrenamente, de a obtine performante, indentificarea cu antrenorul, formarea unei imagini mai acurate asupra propriului nivel de performanta, cresterea increderii in sine si crearea unei imagini pozitive asupra propriei persoane (Amorose & Horn, 2000; Reynolds & Allen, 2003; Black & Weiss, 1992).

## Concluzii

Indiferent care sunt motivele pentru care o persoana decide sa se implice intr-un program de training sportiv, experientele (subiective) pe care le va trai vor fi puternic infuentate de abilitatile, competentele pe care le are, de evaluarile pe care le face, de gradul de satisfactie experientiat, de relatia cu ceilalti participanti (antrenor, colegi), etc.

Studiile privind eficienta antrenorilor converg spre importanta utilizarii de catre acestia a unor strategii constructive de feedback in cadrul tuturor comportamentelor, incluzand managementul activitatii, instruirea, aprecierea performantei si suportul social pe care-l ofera elevilor.

## Bibliografie

- Adam, C., Boldis, I., Soanca, C. (2010). Lifestyle and cognitive characteristics of foster parents. *Psychology and Health*, Vol. 25, Supplement 1, August 2010, p.137
- Allen, J. B. & Howe, B. L. (1998). Player ability, coach feedback, and female adolescent athletes' perceived competence and satisfaction. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20(3), 280-300.
- Amorose, A. J. & Horn, T. S. (2000). Intrinsic motivation: Relationship with collegiate athletes' gender, scholarship status, and perceptions of their coaches' behavior. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22(1), 63-84.
- Amorose, A. J. & Weiss, M. R. (1998). Coaching Feedback as a source of information about perceptions of ability: A developmental examination. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20(4), 395-421.k
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy; the exercise of control*; New York; WH Freeman and Company
- Black, S. J. & Weiss, N. R. (1992). The relationship among perceived coaching behaviors, perceptions of ability, and motivation in competitive age-group swimmers. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14(4), 309-325.
- Brasile, F.M., & Hedrick, B.N. (1991). A comparison of participation incentives between adult and youth wheelchair basketball players. *Palaestra*, 7(4), 40-46.
- Martin, J.J., & Mushett, C.A. (1996). Social support mechanisms of athletes with disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 13,74-83.
- Pajares, F. (2005). *Self efficacy and self confidence*; New York; Macmillan Press
- Parks, B. (2005). *Contemporary Sports Management*; New York; Prentice Press
- Reynolds, R.A. & Allen, W. (2003). The effects of coach communicative aggression on athlete teaming and motivation. Paper presented at the 2003 International Communication Association Convention, San Diego, CA.