

## DOSAR MARȚIAL

### ASPECTE ALE PREGĂTIRII PSIHO-MOTRICE COMPETIȚIONALE

Pregătirea psihologică pentru concurs este una din problemele fundamentale ale formării și dezvoltării unor luptători de înaltă performanță. În termeni de specialitate, acest proces constă dintr-un ansamblu de acțiuni și eforturi efectuate de către sportivii însuși, ajutați de diferiți factori, pentru a atinge un nivel optim de activare. Aceasta presupune o adecvare mentală, motrică, senzorio-perceptivă, afectivă, volitivă și motivațională într-un sistem integrat, care permite convergența impulsurilor interne și exteroceptive, în conformitate cu sarcinile concrete de efort. Mai pe românește, prin diferite măsuri generale și speciale se mobilizează toate energiile psiho-fizice în scopul realizării tehnice și a asigurării unui bun randament competițional.

Trebuie subliniat faptul că pregătirea pentru concurs ne apare ca o componentă a antrenamentului. În primele abordări teoretice și tactice pregătirea psihologică pentru concurs este limitată la acțiunile care au loc cu scurt timp înaintea concursului și cuprindeau (după M. Epuran):

- fixarea și reținerea datelor în legătură cu startul competiției, sala, echipamentul, regulamentul de concurs etc;
- mobilizarea psihică, pe care antrenorul o realizează prin îndemnuri, sfaturi etc.;
- studiul calităților și defectelor adversarilor;
- stabilirea planului tactic;
- evitarea consumului nervos afectiv;
- mobilizarea psihică înaintea intrării în concurs, prin încălzire specifică.

Această primă încercare de fixare a sarcinilor pregătirii, nu surprinde toate aspectele. Tot M. Epuran, în lucrările ulterioare, arată că pregătirea psihică pentru concurs are două aspecte și anume pregătirea psihică pentru concurs și pregătirea psihică pentru un anumit concurs. Astfel a atenuat eroarea comisă în sensul limitării la cercetarea problemelor legate de competiții, neglijând procesul de antrenament și locul unde are loc pregătirea pentru obținerea unei forme sportive corespunzătoare. În acest context, pregătirea psihică generală pentru concurs cuprinde (după M. Epuran):

1. Asigurarea unei motivații la nivel optim și formarea sentimentelor specifice competiției, în tot timpul pregătirii.

2. Fixarea clară a scopului urmărit, atingerea lui și dacă este posibil, depășirea lui.

3. Capacitatea de autoreglare a stărilor psihice și menținerea acestora la un nivel optim în raport cu eficiența, urmărind aici:

- realizarea unui echilibru afectiv al capacității de stăpânire a emoțiilor și a capacității de adaptare la stres;
- însușirea și utilizarea antrenamentului mental;

- realizarea lucidității percepțiilor și a gândirii în situații critice sau imprevizibile;
- menținerea nivelului de activare în condiții de oboseală sau insucces;
- dezvoltarea voinței, în sensul depășirii dificultăților;
- dezvoltarea spiritului de colectivitate;
- dezvoltarea *fair-play*-ului, a corectitudinii în lupta cu adversarul;
- menținerea proapețimii psihice și fizice prin respectarea cerințelor antrenamentului invizibil, reducerea consumului de energie psihică înaintea startului și refacerea corectă;
- dezvoltarea rezistenței psihice, a imunității la frustrări și la situații neplăcute (stres).

## PEGĂTIREA PSIHICĂ PENTRU UN ANUMIT CONCURS

În cadrul fiecărui concurs, luptătorul se află în fața unor factori aleatori greu de controlat, care pot fi gradul de pregătire al adversarului, evoluția acestuia în timpul întrecerii, atitudinea antrenorului și a spectatorilor, eventualele erori de arbitraj și diferitele momente critice ce pot interveni pe parcurs. Toate aceste aspecte problematice sunt filtrate subiectiv de către luptători în etapa premergătoare concursului, făcând să apară caracteristici ale manifestării psihice precompetiționale, cu pregnant caracter de analiză și se mărește nivelul de stres. Febra de start, spre exemplu, este unul dintre cei mai puternici agenți stresori competiționali, caracterizat printr-o stare de hiperexcitabilitate. Aceste aspecte depind în mare măsură de structura personalității sportivului, amintind în acest sens, ca importante, următoarele caracteristici ale personalității:

- raportul introversie / extroversie;
- toleranța față de stres;
- reactivitatea și stabilitatea emoțională;
- nivelul intelectual;
- forța caracterului;
- dominanța;
- încrederea în sine;
- anxietatea;
- teama de eșec și teama de succes;
- teama de traumatisme și vătămări corporale;
- teama de agresiune proprie;
- teama de durere;
- nevrozismul;
- agresivitatea.

În funcție de importanța competiției ce urmează, mobilizarea pentru concurs poate adopta una din următoarele variante :

- minimalizarea dificultăților;
- redarea obiectivă a dificultăților;
- exagerarea dificultăților.

Un aspect deosebit în etapa premergătoare concursului, îl constituie obișnuirea sportivului cu starea de tensiune, normală, fiziologică, firesc omenească și conștientizarea sportivului de a nu crede că această stare de tensiune precompetițională se manifestă doar la el, fiind prezentă și la adversar, poate chiar mai mare.

După cum arătam la început, scopul antrenorului este de a induce la sportiv un grad de tensiune psihică optimă, specifică. La nivelul sportivului, gradul de tensiune psihică optimă specifică se poate recunoaște astfel:

- stare de emoție plăcută, tonică, antrenantă;
- mobilizare, ușoară nerăbdare, ușor agresiv;
- capabil de analiză clară, lucidă și reală a condițiilor sociale ale concursului;
- are un bun apetit alimentar;
- prezintă grad de pregătire foarte bun.

Practicantii de arte marțiale se caracterizează prin calități psihice deosebite, această afirmație putând fi demonstrată însăși pe baza principiului că diferența de natură fizică nu este cea mai importantă, predominând calitățile psihice, care trebuiesc investigate.

### **CAPACITATEA DE REACȚIE**

O reacție rapidă, corectă și precisă este o cerință importantă în luptă.

Ca modalități de manifestare se poate întâlni:

1. Reacție simplă.
2. Reacție de anticipare.
3. Reacție de selecție.

Investigarea vitezei de reacție se poate face prin mijloace mecanice, importantă fiind stabilirea relației între cele 3 tipuri de reacție. Capacitatea de reacție poate fi educată cu ajutorul unor mijloace de antrenament adecvate, cea mai puțin educabilă fiind reacția simplă. Îmbunătățirea vitezei de reacție se poate face prin mijloace specifice și nespecifice.

### **CAPACITATEA DE CONCENTRARE**

Aceasta presupune ca cei mai importanți factori competiționali să fie menținuți în sfera conștientului, în timp ce se elimină activ condițiile perturbatoare sau deviante.

Perturbațiile în competițiile de arte marțiale pot fi produse prin stimuli externi și interni, cei externi fiind reprezentați de comportamentul celorlalți participanți iar cei interni de gânduri perturbatoare care pot duce brusc la greșeli, în ciuda unei activități optime. Capacitatea de concentrare scade în cazul unei capacități de efort redusă. Modalitatea principală de educare a concentrării în artele marțiale, este folosirea antrenamentului imaginativ (antrenament mental). Antrenorul poate da indicații importante, sprijinind-ul pe sportiv în formularea comenzilor proprii care dirijează și ordonează reprezentarea. Antrenamentul mental se execută la început fără factori perturbatori și cuplat cu metode de relaxare, în principal cu exerciții de respirație.

## CAPACITATEA DE PERCEPȚIE

Calitatea și viteza proceselor de percepție determină hotărâtor performanța în artele marțiale, aceasta fiind posibilă doar dacă luptătorii recepționează rapid și exact informațiile interne și externe și le prelucrează corect. Pentru aceasta este nevoie de înregistrarea parametrilor imaginii modelului, ca și a senzațiilor de mișcare și forță.

În artele marțiale, sensibilitatea tactil-kinestezică are o importanță deosebită. Antrenorii și instructorii trebuie să dezvolte de la început, în mod corespunzător, capacitatea de percepție:

1. Atenția sportivilor trebuie îndreptată spre acele obiective (semnale, senzații etc.) de care trebuie ținut seama în reglarea optimă a acțiunii.

2. Sportivul trebuie determinat să formuleze și să comunice percepțiile pe măsură ce apar.

3. Discuții despre aceste percepții, în special despre modificările care apar în procesul de antrenament.

4. Automatizarea acțiunilor parțiale reprezintă un scop al pregătirii în artele marțiale.

Luptătorii care dispun de o capacitate de percepție dezvoltată, pot diferenția și aprecia mai exact starea proprie și condițiile exterioare.

## CAPACITATEA DE COORDONARE

În comparație cu alte discipline sportive, artele marțiale se caracterizează printr-o deplasare motrică instabilă, cu elemente diversificate care necesită o mare precizie din punct de vedere spațial al forței și al tempoului. Aceasta presupune o capacitate de coordonare senzorio-motrică bine dezvoltată, cu reguli interne și externe. Domeniul de reguli interne cuprinde, în afară de informațiile tactil-kinestezice și pe cele din sfera vegetativă iar regulile externe sunt determinate în mod obișnuit vizual.

În comparație cu alte componente, capacitatea de coordonare senzorio-motrică poate fi mai ușor educată. Acest lucru este confirmat atât de literatura de specialitate cât și de cercetările de laborator, subliniind rolul investigării parametrilor temporali, spațiali și de forță. În artele marțiale, forța de impact, spre exemplu, depinde de coordonarea musculară (șold, abdomen, braț, picior), de principiul acțiunii și reacțiunii (față de punctul de sprijin, față de adversar), de coordonarea contracție / relaxare și coordonarea respirației (*Kokyu Waza*), toate materializate prin *Kime* = focalizarea și proiecția întregului potențial fizic și mental.

## STĂRILE LIMITĂ ȘI STĂRILE PSIHO-PATOLOGICE

Stările psihice de limită sunt legate de fenomenul atât de complex și doar parțial cunoscut al obținerii performanțelor. Dintre factorii care le provoacă, enumerăm (după M. Epuran): stresul, tensiunea, conflictul, barierele psihice, precum și oboseala acumulată.

Nu numai mișcările fizice consumă energia, ci și fiecare senzație, fiecare gând și fiecare sentiment constituie experiența mișcării și transformării energiei. Întrucât procesele mental-emoționale consumă la rândul lor energie, nu este suficient să odihnim numai trupul, ci trebuie să ne odihnim adecvat și mintea. Dat fiind că trupul și mintea acționează interdependent, putem calma mintea prin relaxarea trupului. O minte încordată merge de obicei mână în mână cu tensiunea musculară, artele marțiale impunând concentrarea minții și eliberarea ei de gândurile care o distrag.

Stresul este definit ca o tensiune psiho-fizică constantă, datorată neputinței individului de a găsi soluții la problemele sale familiale, morale, economice sau socio-politice. Puternicele solicitări la care este supus organismul pentru a rezista principalilor agenți stresori externi și interni care perturbă viața acestuia în cele mai profunde aspecte (fiziologic, hormonal, psihic, comportamental etc.). Studiile specializate asupra stresului pot duce la controlul acestuia și la utilizarea lui pentru ameliorarea vieții și în mod particular a performanțelor sportive.

În funcție de tărie, se identifică două tipuri de stres psihic:

**A. Eustresul.** Stres pozitiv, de intensitate moderată, care la nivelul sistemului endocrin produce o cantitate importantă de endorfine, activând organismul și măririi-i capacitatea de lucru și de adaptare.

**B. Distresul.** Stres negativ, de mare intensitate, care prin stimularea secreției unei mari cantități de adrenalină și cortizol afectează relațiile emoționale și are repercursiuni asupra performanței, comportamentului și proceselor psiho-somatice.

Simptome fiziologice ale stresului negativ asupra sportivilor de performanță: hipertensiune arterială, puls rapid, tulburări de respirație, dilatarea pupilelor, afecțiuni cardiace, insomnie, transpirație excesivă, modificări hormonale la nivelul mecanismului de secreție a adrenalinei și noradrenalinei (dezactivant), slăbirea sistemului imunitar (imunodepresie).

Stresul generează la organism așa numitul „*sindrom general de adaptare*”, care caracterizează reactivitatea organismului la factorii de mediu. Hans Selye descrie acest sindrom ca având următoarele faze:

a). Faza de alarmă, care cuprinde faza de șoc (hipotensiune, depresiune a S.N.C.) și faza de contrașoc, în care încep să apară fenomenele de apărare ale organismului.

b). Faza de rezistență, care cuprinde ansamblul reacțiilor sistemice provocate de o expunere prelungită la stimuli nocivi, față de care organismul a elaborat mijloace de adaptare.

c). Faza de epuizare, în care adaptarea nu mai poate fi menținută. Reapar acum semnalele reacției de alarmă, care de această dată sunt ireversibile.

Pavel Roșca, făcând o paralelă între stresul predominant biologic și cel psihic, delimitează după modelul „*sindromului general de adaptare*” fazele stresului psihic. Astfel, reacției de alarmă îi corespunde o etapă de investigare, caracterizată printr-un conflict între subiect și ambianță. Fazei de rezistență îi corespunde în plan psihologic

---

• Crize familiale = neînțelegeri domestice repetate, divorț, deces etc; crize profesionale = suprasolicitare, concediere, retrogradare etc; crize sociale = denigrare, pierderea reputației, probleme cu legea etc; crize sentimentale, cognitive, motivaționale, etc; amenințări la adresa integrității fizice sau psihice etc; boli cronice, vătămări sau handicapuri corporale temporare ori permanente etc.

o trăire intensă a frustrării sau a amenințării iar fazei de epuizare, instalarea consecințelor psihologice ale stresului: anxietate, agresivitate, panică etc.

Stările de limită afectează, în general, următoarele funcții: intelectuală, afectivă, volitivă și motivațională. Ele nu pot fi echivalente cu stările patologice, dar pot influența defavorabil randamentul.

## STĂRILE PSIHO-PATOLOGICE

### **Specifice**

a). Sindromul fricii de insucces care cuprinde anxietatea preagnostică și sindromul campionului.

b). Sindromul fricii de succes (Nikefobie), care cuprinde inhibiția la succes și depresiunea de succes.

**Nespecifice**, care cuprind nevroze, personalități psihopatice, reacții psihogene, accidente, oboseală.

### **Sindromul fricii de insucces.**

a). Sindromul precompetițional = este o tulburare psihică de tipul reacției psihogene de anxietate; sportivul simte concursul în general cu o săptămână înainte (uneori cu mai mult), cu o intensitate care ajunge maximă în ajunul concursului și care dispare brusc la începutul probei.

Caracteristicile acestui sindrom sunt: o tulburare a ideții și o suită simptomatologică în care elementele psihologice de alarmă se confundă cu tulburări de tipul distoniei vegetative.

b). Sindromul campionului = sportivul are înclinații accentuate spre întrecere, agresivitate și autoevaluare; are, în egală măsură, valoare psiho-motrică, întrucât luptătorii care sunt afectați se tem că pierd, odată cu scăderea randamentului sportiv.

### **Sindromul fricii de succes (Nikefobia).**

Este un fenomen care nu este rar în activitatea sportivă și are două forme:

a). Depresiunea de succes = urmează uneori după un succes sau după realizarea unui avantaj mai mult sau mai puțin neașteptat. Este vorba de o puternică senzație de nesiguranță, din cauza căreia se teme, în mod inconștient, de responsabilitatea legată de urmările succesului. În aceste cazuri, o bună psihoterapie este în măsură să-l conștientizeze pe sportiv în privința posibilităților sale autentice.

b). Inhibițiile de succes = este vorba de complexe de situații psihice pentru care succesul este considerat nu numai un premiu nemeritat, ci simbolul realizărilor dorințelor inconștiente. Tulburări de acest fel sunt prezente la acei sportivi care fac eforturi mari în antrenament, irosesc ocazii banale de succes și sunt emoționați și neliniștiți în timpul concursului.

Dintre fenomenele psiho-patologice nespecifice în sport, cele mai importante sunt *nevrozele de anxietate* și *oboseala*.

**Nevrozele de anxietate.** Sportivul afectat de o astfel de nevroză este mereu nesigur de propriile mijloace și posibilități, este pesimist în privința succesului, simte participarea în concurs cu o emotivitate intensă și o anticipează în mod deosebit. Nu

reuşeşte adesea să doarmă bine în noaptea concursului, intră pe suprafaţa de luptă complet transpirat, tremurând şi cu o senzaţie penibilă de instabilitate. În concurs, anxiosul nu reuşeşte să se sustragă problemelor proprii sale stări existente, nici să se izoleze din ambianţă, pentru a se concentra mai bine asupra propriei activităţi.

**Oboseala.** Reprezintă un semnal de alarmă care apare la un anumit prag de istovire a forţelor fizice şi de surmenaj prin supra-tensionarea prelungită a S.N.C. Oboseala fizică constituie apariţia pragului de epuizare, manifestat printr-o deficienţă musculară care împiedică sportivul să menţină o activitate motrică la un moment dat. Oboseala psihică constituie apariţia sau mărirea numărului de răspunsuri greşite în timpul unui antrenament. Două motive diferite pot face obositoare o activitate: fie excesul acesteia, fie reducerea sau absenţa participării emoţionale şi a interesului personal pentru activitatea însăşi.

Hiperactivitatea apare ca un comportament exagerat, care ignoră limitele de rezistenţă ale organismului prin încetarea conştientă sau inconştientă a primelor senzaţii de oboseală. În speţă, cauzele acesteia sunt:

- consum foarte mare de energie fizică şi psihică;
- supra-încordarea prelungită a musculaturii şi instalarea febrei musculare la apariţia în ţesuturi a acidului lactic şi piruvic;
- un deficit de glicogen şi oxigen, combustibili necesari contracţiilor musculare;
- diminuarea capacităţii fibrei musculare de a utiliza aceşti combustibili.
- forţarea inimii şi a celorlalte organe interne;
- deficienţe alimentare şi dezechilibrul cantităţilor de iod şi potasiu din organism, care reglează schimbul intercelular de lichide şi funcţionarea glandei tiroide;
- supra-solicitarea psiho-intelectuală;
- programul uman artificial, diferit de cel natural.

Şi aşa numita oboseală precoce îşi are explicaţia psiho-fizică. Nu este rar cazul sportivilor care îşi justifică insuccesul acuzând o stare de oboseală, deşi antrenorul şi medicul sportiv exclud semnele de supra-antrenament. În aceste cazuri, sportivul este obosit din motive psihice.

În fine, este ştiut că nimic nu oboseşte ca plictiseala. Un sportiv obligat să repete mult timp o acţiune simplă, la un moment dat nu o execută prea corect. Pragul de oboseală este strâns legat de interesul pentru acţiune. În concluzie, în sport şi în mod special în sportul de luptă, aceste tulburări trebuie să fie prevenite şi îngrijite din timp, în scopul confirmării practicii competiţionale, conservarea aptitudinilor şi îmbunătăţirea sănătăţii psiho-fizice.

## **REGLAREA ŞI AUTOREGLAREA STĂRILOR PSIHICE ALE SPORTIVILOR**

Aşa cum am evidenţiat, pentru reglarea şi autoreglarea stărilor psihice este necesară cunoaşterea şi autocunoaşterea particularităţilor personalităţii şi a problemelor legate de temperament şi comportament. Psihicul uman însuşi reprezintă

o modalitate de reglare superioară ce se dezvoltă permanent iar comportamentul poate fi definit din punct de vedere cibernetic (A. Dicu) ca un ansamblu de acțiuni reglatorii pe care individul, ca sistem integral, le execută asupra obiectelor din afară sau asupra posibilităților coordonate de definiție, în vederea obținerii unor stări de echilibru.

Pregătirea psihologică pentru concurs constă, în principal, în realizarea așa numitelor stări de preparație (Epuran), care nu sunt altceva decât forme de reglare și autoreglare a stărilor psihice și ale comportamentului, în vederea obținerii performanței sportive.

Cele mai răspândite metode de reglare și autoreglare sunt:

a). **Metode de reglare prin intervenție exterioară:**

- convorbirea terapeutică cu psihologul, antrenorul, medicul de lot;
- demonstrația;
- convingerea;
- sugestia;
- hipnoza;
- procedee de desensibilizare;
- procedee psiho-farmacologice;
- procedee fiziologice (saună, masaj, duș).

b). **Metode de autoreglare a stărilor psihice:**

- autoeducația;
- autosugestia;
- relaxarea;
- antrenamentul psihoton;
- antrenamentul mental sau îndrumător;
- antrenamentul pe bază de *feed-back* și *feed-before*.

Prin aceste metode se rezolvă:

1. Creșterea clarității și a preciziei reprezentării mișcărilor care stau la baza realizării actelor motrice.
2. Creșterea gradului de concentrare a atenției și a stabilității acesteia.
3. Crearea unor montaje psihologice referitoare la execuția corectă.
4. Scăderea semnificației stresante a competiției și formarea unei atitudini corecte față de aceasta.
5. Eliminarea stărilor afective negative.
6. Înlăturarea blocajelor și a barierelor psihice.
7. Mobilizarea motivațională.
8. Crearea obișnuinței de a se deconecta de factori perturbatori.
9. Refacerea rapidă a rezervelor de energie nervoasă.

## **FENOMENELE DE RELAXARE ȘI MECANISMELE ACESTEIA**

În artele marțiale, relaxarea are un rol important în execuțiile tehnice și în pregătirea psihologică pentru concurs. Pentru a defini fenomenul relaxării este necesar să explicăm noțiunea de tonus muscular, care este în strânsă legătură cu stările



afective iar punctul de plecare al relaxării îl reprezintă o stare de hipotomie musculară (tonus muscular scăzut).

Tonusul reprezintă starea de contracție fiziologică ușoară, cu caracter permanent, în care se află întreaga musculatură a organismului, stare întreținută prin impulsuri nervoase cu frecvență scăzută. Reglarea nervoasă a tonusului are loc la mai multe niveluri ale sistemului nervos.

Un rol important în procesul de relaxare îl ocupă sugestia și autosugestia, care sunt folosite cu rezultate foarte bune în procesul de antrenament și de pregătire a concursului. Antrenorul trebuie să știe că sugestia indirectă are eficiența cea mai mare, pentru că are un conținut care poate fi mai curând dedus și provoacă o rezistență mai mică din partea subiectului. Altfel spus, „*înțeleptul conduce în așa fel încât să nu se simtă*”.

Foarte importantă este cunoașterea de către antrenor a nivelului sugestibilității sportivului, care poate influența receptivitatea indiferent de stare (veghe, relaxare, hipnoză). În acest sens, întâlnim persoane cu o sugestibilitate foarte redusă, slabă, moderată sau ridicată. Exercițiile de relaxare cu formule sugestive sunt la fel de utile ca și cele folosite în mobilizarea pentru concurs.

În artele marțiale, un program de relaxare foarte bun este cel pus la punct de psihologul sportiv T. Orlik, care durează aproximativ 15-20 min. iar primele etape se învață în mai puțin de două ore.

#### **Etapa I.**

Reprezintă o modalitate de a lua contact cu corpul propriu, respectiv cu diverse grupe de mușchi. Se contractă o grupă de mușchi odată (de exemplu într-un procedeu tehnic), se menține tensiunea timp de 10 secunde și apoi se relaxează respectiva grupă musculară. Se recomandă să se înceapă cu mușchii brațelor, feței, gâtului și să se continue cu umerii, spatel, pieptul, abdomenul, coapsele, gambele, labele picioarelor.

#### **Etapa a-II-a.**

Implică relaxarea diferitelor grupe de mușchi, fără nici o contracție prealabilă. Fiecare ședință de relaxare se încheie cu formule sugestive (de genul *sunt relaxat, sunt calm*), formule pronunțate în gând odată cu fiecare expirație. Fiecare expirație și formulă sugestivă trebuie să fie repetată de aproximativ 30 ori. Această etapă trebuie exersată de cel puțin 4-5 ori, câte 10-15 min.

#### **Etapa a-III-a.**

În această etapă se recomandă pronunțarea unei formule sugestive în timp ce practicantul își imaginează că starea de relaxare se scurge parcă prin trupul său. Pronunțând mental formulele *sunt calm, sunt relaxat*, sportivul lasă senzația de calm, de liniște și pace să se împrăștie în corp. Apoi, explorează mental organismul propriu pentru a depista ce zone încărcate au rămas (se poate imagina un flux luminos relaxant).

Experimentați tehnica întâi în locuri liniștite, apoi în situații mai puțin adecvate, șezând, stând, în mers. Formulați-vă obiectivul de a vă relaxa instantaneu de 5-8 ori pe zi.

#### **Etapa a-IV-a.**

Se poate vorbi de această etapă abia atunci când sportivul devine capabil să declanșeze răspunsul relaxant în situații anxiogene (competiții). Când sportivul se simte moale, adormit, este necesară o încărcare psihică care se realizează prin sublinierea importanței evenimentului, încordarea grupelor musculare și folosirea formulelor de sugestie mobilizatoare.

Alte două metode de relaxare, foarte des întâlnite (folosite de sportivii loturilor olimpice și chiar de cosmonauți), sunt acelea ale antrenamentului autogen a lui Schultz și Caycendo.

Aici voi prezenta doar metoda Schultz, care cuprinde două cicluri de exerciții:

**A. Ciclul inferior**, care include exerciții în decontractie concentrativă vizând următoarele direcții: musculatură, sistem cardio-vascular, sistem respirator, organe abdominale, zona capului.

Exercițiile pe care le învață subiectul sunt următoarele:

1. experiența greutateii;
2. experiența căldurii;
3. concentrarea asupra căldurii;
4. controlul respirației;
5. reglarea funcționării organelor abdominale prin concentrarea asupra plexului solar;
6. perceperea unei vasoconstricții în zona frunții.

Aceste exerciții se însușesc într-un interval de 6-10 săptămâni. Nu intru în detaliile prezentării antrenamentului autogen, acesta fiind descris pe larg în numeroase cărți de specialitate.

**B. Ciclul superior** presupune un stagiul de 6 luni de practicare a ciclului inferior și durează aproximativ 3-6 ani.

Exercițiile ciclului superior sunt, în linii generale, următoarele:

1. concentrarea pe culoarea preferată;
2. concentrarea pe culori impuse;
3. concentrarea pe obiecte concrete;
4. concentrarea pe idei abstracte;
5. trăirea *sentimentului propriu* (reproducerea în interior a sentimentului, a stării afective pe care și-o dorește cel mai mult) ;
6. integrarea propriului subconștient.

Se recomandă ca relaxarea să se realizeze în condiții de liniște, de temperatură normală și semiobscuritate, ca poziții folosind șezutul în fotoliu, poziția *birjarului* sau culcat pe spate.

### **ANTRENAMENTUL PSIHOTON**

Este o metodă de reglare și autoreglare a stărilor psihice ale sportivilor, un procedeu de optimizare a mecanismelor de adaptare ale sportivului la situațiile de antrenament și mai ales de concurs. Se preiau în special exerciții din cadrul ciclului inferior al antrenamentului autogen, incluzându-se în plus, pe lângă faza de relaxare și

o fază de activare, menită să pună sportivul în formă pentru competiție. Faza de activare cuprinde fie exerciții în cadrul cărora sportivul realizează o concentrare mentală asupra unor elemente specifice ramurii de sport respective, fie exerciții respiratorii sau de încordare musculară.

#### **Etapele pregătirii psihotone.**

a). Inițierea sau faza preliminară:

- test de relaxare musculară;
- conștientizarea opoziției mișcare activă / relaxare pasivă;
- controlul respirator relaxant;

b). Fișa de antrenament autogen:

- experiența greutății;
- experiența căldurii;
- reglarea cardiacă;
- control cefalic;
- formule de sugestionare.

c). Faza specific sportivă:

- controlul muscular localizat;
- modificări pasive liniare;
- relaxarea ochilor și a aparatului fonator;
- eliminarea hipertensiunilor localizate;
- relaxarea diferențiată, selectivă;
- relaxarea fracțională;
- activare cu revenire tonică și stimulare psihică prin formule sugestive;
- antrenament moderat cu punere în formă în vederea competiției.

### **ANTRENAMENTUL IDEOMOTOR (MENTAL)**

Constă în repetarea mentală, intenționată și sistematică a unui act motor. Legătura strânsă și aparent inexplicabilă dintre gând și mișcare, a fost observată de oameni încă din cele mai vechi timpuri. Gândul despre o anumită mișcare pare să producă mișcarea însăși.

Fenomene ideomotorii întâlnim foarte frecvent în viața cotidiană: salivația, deglutiția la evocarea unui aliment preferat, încordarea mușchilor la trăirea unei scene de luptă etc.

Antrenamentul ideomotor se aplică în activitatea sportivilor de performanță pentru:

- accelerarea și creșterea eficienței învățării unor acte motrice;
- perfecționarea mișcărilor;
- familiarizarea sportivului cu situația de concurs și desensibilizarea față de factorii stresanți, specifici acesteia.

Mecanismul antrenamentului ideomotor are la bază reprezentările ideomotorii, bazate pe o execuție personală prealabilă. Eficiența acestei metode este condiționată

de alcătuirea corectă a programului de pregătire ideomotorie și presupune cunoștințe de tehnică sportivă, anatomie, fiziologie și psihologie sportivă.

Un exemplu de analiză a mișcărilor și a senzațiilor kinestezice pe care le trăiește un karateka în competiție, este tehnica *gyaku zuki*, care trebuie să genereze următoarele senzații musculare:

- sportivul simte un tonus ușor al degetelor picioarelor de la picioare și presiunea tălpii piciorului pe sol;
- încordează abdomenul și relaxează grupele musculare din regiunea brațelor și a spatelui;
- simultan, regularizează respirația.

Pentru ca antrenamentul ideomotor să fie eficient, trebuie să precizăm întotdeauna foarte clar spre ce se îndreaptă atenția sportivului. Nu este suficient să i se spună „*gândește mișcarea*” sau „*încearcă să simți*”, ci trebuie să se insiste asupra elementelor esențiale ale mișcării. Trebuie subliniat faptul că deși antrenamentul mental s-a dovedit deosebit de eficient în învățarea și perfecționarea actelor motrice, el nu poate înlocui antrenamentul propriu-zis.

## ANTRENAMENTUL DE CONȘTIENTIZARE SENZORIALĂ

Organismul uman recepționează și răspunde la o serie de stimulări senzoriale care vin din mediul exterior, fără ca acestea să atingă nivelul conștienței. Antrenamentul de conștientizare senzorială contribuie la o mai bună cunoaștere a diferitelor procese fiziologice ale organismului, în vederea autoreglării lor voluntare. Subiectul învață să detecteze mesajele corpului său și să conștientizeze ceea ce este pozitiv sau negativ în funcționarea acestuia. Concret, sportivul trebuie învățat să-și conștientizeze poziția de relaxare, respectiv conștientizarea mișcării și repausului.

## CONCLUZII

Iată deci, ca un scurt rezumat, calitățile de care trebuie să se țină cont pentru realizarea unor înalte performanțe:

1. **Capacitatea de orientare** = capacitate ce hotărăște poziția și schimbările de poziție ale corpului în spațiu și timp, raportate la o suprafață limitată, la mișcări ale adversarilor sau ale partenerilor (kata colectiv).

Percepția și reacția trebuie privite ca o unitate funcțională (rolul hotărâtor îi revine percepției vizuale).

2. **Capacitatea de cuplare** = capacitate de decizie a mișcării segmentelor corpului care, în concordanță cu parametrii spațiali și dinamici, vor fi exteriorizate.

3. **Capacitatea de diferențiere** = obținerea unei execuții de înaltă precizie cu un consum minim de energie.

4. **Capacitatea de echilibru** = menținerea și păstrarea echilibrului static sau dinamic al întregului corp.

5. **Capacitatea de reacție** = activarea rapidă și orientată a actelor psihomotrice, la un semnal precis.

6. **Capacitatea de ritmicitate** = perceperea și realizarea caracteristicilor dinamice de schimbare și reluare a mișcărilor în execuții ciclice sau aciclice.

7. **Capacitatea de reorganizare** = calitatea de a concepe un act care să fie în concordanță cu conjunctura tactică de moment, dar cu posibilitatea de readaptare la schimbări bruște ale situației.

8. **Capacitatea de anticipare** = ca o componentă a tuturor celorlalte calități prezentate până acum.

9. **Capacitatea de relaxare musculară** = calitate subordonată în mare parte capacității de diferențiere.

10. **Îndemânarea** = ca o calitate multidimensională.

11. **Capacitatea de învățare psiho-motrică** = capacitate care include în ea toate calitățile prezentate până acum și care se obține printr-o stare de antrenament a Sistemului Nervos Central. Influențează punerea în acțiune a stereotipurilor dinamice, fenomen care se naște în trei trepte:

I – **Automatizarea.**

II – **Iradiația.**

III – **Concentrarea.**

Aceste calități și capacități conduc la o mișcare automată, curgătoare, continuă și cu consum redus de energie, născându-se astfel simțul specific de luptă, concretizat în echilibrul **PSIHO-MOTRIC**.

*Cezar Cristea*