

CUPRINS

<i>Cuvânt- înainte</i>	7
Capitolul I . Noțiuni introductive	9
1. Definierea psihologiei. Sistemul psihic uman.....	9
2. Domeniile psihologiei educației fizice și sportului.....	13
3. Implicațiile psihologiei sportului pentru antrenor.....	15
Capitolul II. Rolul proceselor senzoriale în educație fizică și sport	18
1. Senzațiile.....	18
2. Percepțiile.....	22
3. Reprezentările.....	24
Capitolul III. Rolul proceselor cognitive superioare în educație fizică și sport	27
1. Gândirea. Gândirea tactică și rezolvarea de probleme.....	27
2. Rolul memoriei în educație fizică și sport.....	32
3. Comunicarea și limbajul în educație fizică și sport.....	34
Capitolul IV. Rolul proceselor energetice și reglatorii în educație fizică și sport	43
1. Importanța stărilor și dispozițiilor afective în educație fizică și sport..	43
2. Motivația. Optimum motivațional.....	48
3. Atenția.....	52
4. Reglarea voluntară.....	54
Capitolul V. Personalitatea sportivului și antrenorului	59
1. Conceptul de personalitate.....	59
2. Structura personalității.....	60
3. Profile de personalitate în sport.....	67
Capitolul VI. Grupul sportiv	70
1. Conceptul de grup.....	70
2. Caracteristicile grupului sportiv.....	71
3. Coeziunea grupului sportiv.....	73
4. Conducerea grupului sportiv.....	74
Capitolul VII. Pregătirea psihică a sportivilor	76
1. Conceptul de pregătire psihică.....	76

2. Conținutul psihologic al antrenamentului.....	77
3. Structura pregătirii psihice.....	79
4. Metode și tehnici de pregătire psihică.....	82
5. Planificarea pregătirii psihice.....	90
Capitolul VIII. Asistența psihologică în sport.....	94
<i>Bibliografie</i>	99

© Editura Fundației *România de Mâine*, 2008

Editură acreditată de *Ministerul Educației, Cercetării și Tineretului*
prin *Consiliul Național al Cercetării Științifice din Învățământul Superior*

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Psihologia educației fizice și sportive / Loredana Bănică,
București: Editura Fundației *România de Mâine*, 2008
Bibliogr.
ISBN 978-973-163-139-4
796:159.9(075.8)

Reproducerea integrală sau fragmentară, prin orice formă și prin orice mijloace tehnice,
este strict interzisă și se pedepsește conform legii.

*Răspunderea pentru conținutul și originalitatea textului
revine exclusiv autorului/autorilor*

Redactor: Mihaela ȘTEFAN
Tehnoredactor: Georgiana GÎRJOI
Coperta: Cornelia PRODAN

Bun de tipar: 24.01.2008; Coli tipar: 6,25
Format: 16/61×86

Editura Fundației *România de Mâine*
Bulevardul Timișoara, Nr. 58, București, Sector 6,
Tel./Fax.: 021 / 444.20.91; www.spiruharet.ro
e-mail: contact@edituraromaniademaine.ro

REZUMAT

Lucrarea de față se adresează studenților Facultății de Educație Fizică și Sport și răspunde cerințelor Planului de învățământ pentru anul III de studiu, la disciplina cu același titlu. Premisa de la care a fost elaborată această lucrare constă în aceea că viitorilor profesori de educație fizică sau antrenori le este necesară înțelegerea mecanismelor psihologice care stau la baza activității sportive pentru a putea realiza cu succes modelarea comportamentelor elevilor și pregătirea de performanță a sportivilor.

Cum se poate comunica mai bine cu elevul sau sportivul? Care sunt elementele psihologice care susțin formarea deprinderilor motrice sau performanța sportivă? De ce unii sportivi dau rezultate maxime în antrenament, dar nu fac față concursului? Cum se poate motiva un sportiv? Acestea și multe altele sunt întrebări pe care și le pune orice profesor de educație fizică sau antrenor, mai ales la începutul carierei. De aceea, am încercat să clarificăm, pe de-o parte, conceptele și mecanismele psihologice implicate în activitatea de educație fizică și sport și, pe de altă parte, să explicăm demersurile psihologice care stimulează și susțin performanța sportivă, precum și solicitările psihice pe care le implică acestea.

Primul capitol este unul introductiv, care clarifică domeniul de studiu al psihologiei și conceptele de bază în psihologie, precum și problematica psihologiei educației fizice și sportive, ca ramură aplicativă a psihologiei. Al doilea capitol – Rolul proceselor senzoriale în educație fizică și sport – și al treilea – Rolul proceselor cognitive superioare în educație fizică și sport – explică rolul palierului cognitiv senzorial (senzații, percepții și reprezentări), respectiv logic (gândire, memorie, limbaj) în lecția de educație fizică, în antrenament sau în competiție. Al patrulea capitol – Rolul proceselor energetice și reglatorii în educație fizică și sport – clarifică procesele emoționale, motivaționale și volitive care susțin și modelează învățarea motrică și performanța sportivă, referindu-se și la

demersurile pe care profesorul/antrenorul le poate face pentru a utiliza aceste procese ca instrumente de modelare a performanței sportive. Personalitatea sportivului și antrenorului – al cincilea capitol – explică structura personalității și exemplifică care sunt acele trăsături de personalitate care alcătuiesc profilul ideal al unui sportiv, respectiv al unui antrenor. Ultimele două capitole – Pregătirea psihică a sportivilor și Asistența psihologică în sport – oferă o privire de ansamblu asupra a ceea ce înseamnă formarea și dezvoltarea acelor calități și trăsături psihice care asigură performanța, dar și susținerea sportivului în eforturile sale sau în crizele prin care poate trece. La fiecare capitol am inserat o serie de întrebări de autoevaluare, pentru a orienta eforturile de învățare ale studenților și pentru a le oferi un instrument de autoapreciere.

Fără pretenția de a fi epuizat problematica complexă pe care o presupune acest domeniu, am încercat să oferim studenților atât explicații logice și clare asupra conceptelor și mecanismelor psihologice, cât și câteva instrumente de intervenție psihologică, pentru situații cât mai apropiate de concret.