

IMPACTUL TEHNICILOR DE COMUNICARE ONLINE ASUPRA PREGĂTIRII PSIHOLOGICE A SPORTIVILOR. ABORDĂRI, POSIBILITĂȚI ȘI LIMITE

Nicolescu Alexandra Cristina

“Ion Creanga” State Pedagogical University from Chisinau (CICSPU),

PhD Fellow (ROMÂNIA)

E-mail: drd.alexandranicolescu@gmail.com

Abstract

Today, online communication techniques have become a necessity, especially because of the impact that the evolution of the Covid-19 pandemic has on the whole world. We are living difficult times in all aspects of life: social, economic, health, educational, etc. Various activities that we were carrying out before the pandemic were either interrupted or required a drastic change in organisation and development. These activities also include sport competition training. The training of athletes required, first of all, a break, which is an extremely difficult stage because dynamics of training a performance athlete should not have these interruptions for indefinite periods. Moreover, there are situations in which competitions take place without an audience which can have a major impact on self-esteem, but also on the athlete's confidence in the competitive evolution. Thus, the constant search for solutions on psychological training methods in this difficult context should be a priority for both psychologists and the entire athlete training team.

Keywords: Athletes, psychological training, self-esteem, online communication.

Rezumat

În prezent, tehnicile de comunicare online au devenit o necesitate, mai ales datorită impactului pe care evoluția pandemiei Covid-19 o are asupra întregii lumi. Trăim o perioadă dificilă din toate punctele de vedere: social, economic, medical, educațional etc. Diverse activități pe care le desfășuram înainte de pandemie, fie au fost întrerupte, fie au necesitat o schimbare drastică la nivel de organizare și desfășurare. Printre aceste activități se numără și cea sportivă competițională. Activitatea de pregătire a sportivilor a necesitat, mai întâi o întrerupere, ceea ce reprezintă o etapă extrem de dificilă în situația în care în dinamica pregătirii un sportiv de performanță nu ar trebui să existe aceste întreruperi pe perioade nedeterminate. Mai mult decât atât, sunt situații în care concursurile se desfășoară fără public, ceea ce poate avea un impact major asupra stimei de sine, dar și asupra încrederii sportivului în evoluția competițională. Astfel, căutarea

permanentă de soluții cu privire la metode de pregătire psihologică în acest context dificil ar trebui să reprezinte o prioritate atât pentru psihologi, cât și pentru întreaga echipă de pregătire a sportivilor.

Cuvinte cheie: sportivi, pregătire psihologică, stimă de sine, comunicare online.

Introducere

Intervenția terapeutică în sport reprezintă o provocare constantă pentru că ne adresăm sportivului într-un mod integrat, multidisciplinar, având ca rezultat final un model unic de antrenament fizic, mental și emoțional. Deși factorii de stres sunt prezenți în mod constant în viața fiecărui individ, în cazul sportivilor nivelul de stres ridicat este combinat și cu dorința de a atinge performanța pentru sine, dar și pentru toți ceilalți participanți implicați în procesul competițional: antrenori, medici, psihologi, colegi de echipă, familie, prieteni etc. Scopul pregătirii psihologice este de a „dezvolta capacitatea de autoreglare a stărilor psihice și a conduitelor de antrenament și concurs” [2, p.318]. De asemenea, cultivarea capacităților de stăpânire a emoțiilor, de orientare și menținere a atenției, a concentrării și a autocontrolului sportivilor constituie o parte importantă din munca de formare și creștere a deprinderilor psihice sportive [2].

Necesitățile sportivului. Un model de antrenament psihologic internațional

Activitatea psihologului sportiv presupune o componentă educațională (acesta stabilind un mediu în care sportivul se dezvoltă permanent), aplicarea diverselor tehnici psihopedagogice (cum ar fi creșterea rezistenței la stres), de asemenea, fiind și un proces ce are la bază comunicarea, prin achiziția de cunoștințe și stabilirea de relații. De asemenea, în plus față de antrenamentul fizic, orice sportiv va avea nevoie și de un antrenament mental susținut, elaborat în funcție de sportul practicat, de puncte forte și slabe, de nevoi, de personalitatea și caracterul său, de experiență etc.

Modelul de antrenament psihologic urmat de către echipa de psihologi sportivi din Danemarca este reprezentat asemenea piramidei

necesităților, elaborată de către Maslow [4, 5, 6]. Astfel, în mijloc se află sportivul, piramida fiind structurată pe trei nivele [3, p.11-13]:

1. La baza sistemului se află personalitatea și identitatea: se pune accentul pe conștientizarea motivației, a propriei valori, a personalității și comportamentului fiecărui sportiv;
2. Viața și competențele unui sportiv de elită: se evidențiază capacitatea de abordare și de dezvoltare a unor mecanisme prin care sportivul să facă față provocărilor; de asemenea, este importantă și abordarea priorităților, a managementului timpului și a calității recuperării în urma accidentărilor; tot aici sunt incluse și abilitățile sociale, de comunicare ale sportivului, precum și dinamica și interdepența în cadrul sporturilor de echipă;
3. În vârful piramidei se află competențele mentale. Autorii sunt de părere că există opt competențe mentale de care are nevoie orice sportiv de înaltă performanță: capacitatea de vizualizare, stabilirea obiectivelor, dialogul interior, încrederea în sine, concentrarea, strategia competițională, evaluarea constructivă și reglarea stării de agitație [3, p.13].

Autorii subliniază necesitatea menținerii unui echilibru constant între viața de sportiv, viața de familie și educație, fără ca acesta să uite că este totuși, un sportiv de performanță [3, p.13]. Probabil că acest aspect este mai puțin abordat și uneori, extrem de greu de realizat. De cele mai multe ori, implicarea în viața de sportiv este atât de mare, încât viața de familie nu mai există. Sunt alegeri greu de făcut, iar performanța necesită implicare 100%, nu numai din partea sportivului, ci și a persoanelor din jurul lui, fie că este vorba despre antrenor, echipă, părinți, soț/soție etc.

Tehnicile de comunicare online – abordări în pregătirea psihologică

Suntem de părere că utilizarea tehnicilor de comunicare online poate prezenta anumite avantaje, dar poate să aducă și anumite greutăți în ceea ce privește modalitățile de accesare sau lipsa interacțiunii specifice față în față. Comunicarea online presupune utilizarea poștei

electronice (e-mail), a mesageriei în timp real sau a apelurilor vocale sau video utilizând internetul. Bineînțeles, nu ne vom referi aici la utilizarea rețelelor de socializare, a blog-urilor sau a forumurilor.

2.1. Avantajele utilizării tehnicilor de comunicare online

Considerăm faptul că, poate cel mai important avantaj al evoluției tehnologice este reprezentat de eliminarea barierelor de spațiu, astfel că în prezent, în orice zonă a lumii ne aflăm, ne putem conecta la internet și putem comunica mult mai ușor, utilizând apelurile video cu persoane cu care altfel, nu am fi reușit să o facem. Astfel, în momentul în care sportivul participă la o competiție ce se desfășoară în afara granițelor țării de origine va fi mult mai ușor de păstrat legătura cu acesta, în lipsa prezenței fizice alături de el. Tot datorită evoluției tehnologiei, pentru a susține aceste necesități, de câțiva ani buni, fiecare dintre noi are la dispoziție un telefon inteligent sau un laptop pe care îl poate folosi cu ușurință în astfel de situații.

De asemenea, realizarea unei ședințe utilizând mediul de comunicare online poate ajuta și din punct de vedere al factorului timp. Programul unui sportiv este deosebit de încărcat, mai ales datorită antrenamentelor zilnice, astfel încât faptul că ședința de psihoterapie se desfășoară online poate să reprezinte un câștig din punct de vedere al utilizării timpului pe care l-ar fi consumat pe drum către și dinspre cabinetul psihologului, astfel având posibilitatea de a dedica mai mult timp pregătirii psihologice.

Evoluția tehnologică a condus și la posibilitatea de organizare și utilizare a unor platforme online care să integreze activitatea unitară a mai multor specialități precum: medicină sportivă, psihologie sportivă, recuperare medicală etc. Astfel, adunând la un loc specialiști din mai multe domenii conexe sportului, avantajele sunt imense pentru sportiv, care poate beneficia de sfatul și experiența acestora într-un timp scurt, putându-se astfel să se găsească soluții rapide la diverse probleme cu care acesta se poate confrunta în activitatea sa.

2.2. Dezavantajele utilizării tehnicilor de comunicare online

Din nefericire, datorită situației pandemice la nivel global, considerăm că starea de bine mentală poate fi serios afectată datorită amenințării bolii, în acest context dificil nu mai este vorba doar despre starea de sănătate fizică și psihică a sportivului, ci și a familiei, prietenilor, membrilor echipei de pregătire, ceea ce poate conduce la un nivel ridicat de stres, depresie și anxietate, frică, nesiguranță etc. De asemenea, anularea evenimentelor sportive reprezintă încă un moment dificil pentru sportivii care se pregăteau intens în acest sezon competițional. Nu numai programele de pregătire fizică sunt încetininte, ci și antrenamentul psihologic și evoluția realizată până la momentul pandemiei este, din păcate, în mare parte în stadiu de stagnare. Este important de reamintit faptul că orice sportiv se antrenează având în minte cel puțin un obiectiv competițional, însă în această perioadă este extrem de dificil de găsit motivația necesară pentru continuarea antrenamentelor extrem de obositoare, când nu putem cunoaște pentru ce ne antrenăm, care va fi următorul concurs, dacă acesta se va putea desfășura la data stabilită sau va fi amânat.

Comunicarea online mai prezintă și alte dezavantaje printre care enumerăm: imposibilitatea percepției limbajului non-verbal al interlocutorului, lipsa siguranței în ceea ce privește sinceritatea acestuia, lipsa încrederii între participanții la procesul de comunicare [7, p.33]. De asemenea, mai trebuie luate în seamă: lipsa conexiunii umane, oboseala accentuată, imposibilitatea delimitării de timp, conexiunea slabă sau inexistentă de internet etc.

CONCLUZII

Urmărind modul de organizare piramidal utilizat de membrii echipei de psihologi sportivi din Danemarca [3], putem observa faptul că sportul este poziționat ca element central al acesteia, astfel că, în pregătirea competițională este important de urmărit necesitățile acestuia, modul în care el percepe situațiile și găsește sau nu modalități de a depăși momentele cheie ale unei competiții. Indiferent de modul de abordare al pregătirii pentru concurs, fie că este online sau față în

față, cel mai important aspect care trebuie luat în considerare va rămâne întotdeauna sportul, reacțiile acestuia, deprinderile și abilitățile acestuia, dar, mai ales modul în care și-le însușește și le aplică pe parcursul competiției. Necesitatea păstrării unui program care să cuprindă și ședințe de psihoterapie și consiliere psihologică devine obligatoriu, ajutând astfel sportul să-și recapete încrederea în sine [1], să regăsească motivația de a munci mai departe, să construiască anumite strategii de coping, să regăsească echilibrul prin diminuarea nivelului de stres și anxietate etc.

BIBLIOGRAFIE

1. CRESSWELL, Scott, HODGE, Ken. Coping skills: Role of trait sport confidence and trait anxiety. În: *Perceptual and Motor Skills*. 2004, 98, pp. 433–438. PMID: 15141907 DOI: 10.2466/pms.98.2.433-438.
2. EPURAN, Mihai, HOLDEVICI, Irina, TONIȚA, Florentina. *Psihologia sportului de performanță: teorie și practică*. București: Editura Fest. 2001, 480 p. ISBN 973-85143-0-4.
3. HENRIKSEN, Kristoffer, DIMENT, Gregory, HANSEN, Jakob. Professional Philosophy: Inside the Delivery of Sport Psychology Service at Team Denmark. În: *Sport Science Review*. 2011, vol. XX, No. 1-2, p.5-21. DOI:10.2478/v10237-011-0043-6.
4. MASLOW, Abraham, Harold. A theory of human motivation. În: *Psychological Review*, 1943, 50(4), 370-96. DOI 10.1037/h0054346.
5. MASLOW, Abraham, Harold. *Toward a psychology of being*. Ed. a II-a. Princeton: D. Van Nostrand Reinhold. 1968. 240 p. ISBN 00442-05152-2.
6. MASLOW, Abraham, Harold. *Motivation and personality*. Ed. a III-a. Anglia: Pearson Longman. 1987. 336 p. ISBN-10: 0060419873. ISBN-13: 978-0060419875.
7. PALADI, Aliona, MACRINICI, Svetlana. Comunicarea virtuală. Avantaje și dezavantaje. În: volumul de rezumate al comunicărilor Conferinței Științifice „Integrare prin cercetare și inovare”, Vol.2, Științe socioumaniste . Chișinău, Moldova: CEP USM. 2016, pp. 32-35. ISBN 978-9975-71-818-9.