

7. Coelho TD: Isolated and painless (?) atrophy of the infraspinatus muscle. Left handed versus right handed volleyball players. *Arq Neuropsiquiatr* 1994 Dec; 52(4): 539-44
8. Cummins CA, Messer TM, Nuber GW: Suprascapular nerve entrapment. *J Bone Joint Surg Am* 2000 Mar; 82(3): 415-24
9. Demirhan M, Imhoff AB, Debski RE: The spinoglenoid ligament and its relationship to the suprascapular nerve. *J Shoulder Elbow Surg* 1998 May-Jun; 7(3): 238-43
10. Ferretti A, De Carli A, Fontana M: Injury of the suprascapular nerve at the spinoglenoid notch. The natural history of infraspinatus atrophy in volleyball players. *Am J Sports Med* 1998 Nov-Dec; 26(6): 759-63
11. Hashimoto BE, Hayes AS, Ager JD: Sonographic diagnosis and treatment of ganglion cysts causing suprascapular nerve entrapment. *J Ultrasound Med* 1994 Sep; 13(9): 671-4
12. Jones DS, Chattopadhyay C: Suprascapular nerve block for the treatment of frozen shoulder in primary care: a randomized trial. *Br J Gen Pract* 1999 Jan; 49(438): 39-41
13. Kibler WB, Herring SA, Press JM: *Functional Rehabilitation of Sports and Musculoskeletal Injuries*. 1998.
14. Kugler A, Kruger-Franke M, Reininger S: Muscular imbalance and shoulder pain in volleyball attackers. *Br J Sports Med* 1996 Sep; 30(3): 256-9
15. Meister K: Injuries to the shoulder in the throwing athlete. Part two: evaluation/treatment. *Am J Sports Med* 2000 Jul-Aug; 28(4): 587-601

## **ASPECTS REGARDING THE PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF SPORTSMAN: PRECOMPETITIONAL STRESS**

**Ligia RUSU**  
**Victor STĂNICĂ**  
University of Craiova

**Key words** : performance, victory, training, competition, stress, methods.

### **Abstract**

The competition is the main feature of sport. The sportsman is preparing to get the best performance in terms of racing with others.

The psychological factor is crucial in getting valuable performances in big races, when faced with athletes of high level training technique, tactics and fitness.

Every sport has a specific physical training feature, particular to the race, which has to be formed early. More and more specialists assigned to it a share of over 50% in obtaining a victory.

### **Introduction**

Hypothesis: This paper work is the analysis of one of the main physical disturbing factors of sport performance: "stress". It has been formed considering the importance attributed to the psychological preparation of sportsman in order to obtain the best results in competitive level.

The preparation for a competition includes the entire set of actions, measures and efforts undertaken by sports and coaches in order to achieve superior performance.

The main feature of sports activity is to obtain performances in competitive conditions, of racing. The competition ranks and confirms the values regardless of efficiency or the results obtained in the training sessions. Through this, the subjective importance of the competition, as well as the objective one, is explained.

Both sportsman and coaches, live at maximum intensity the time before or during the exhibition of sporting competitions.

These feelings are directly proportionate to the importance of that competition or to its significance towards them.

### **The importance of mental preparation for competition :**

The competition, psychologically and sociologically is represented as a "context of conflict" between groups or individuals with the aim of obtaining a reward following the outcome. This reward, being of

abstract nature (satisfaction, affirmation, pride, etc...) or material (money or material benefits) is the main reason for participation.

The psychological preparation process is organized and planned in relation to the sportsman features, whereas performance is ensured primarily by sportsman, under a type of effort with the biological and psychological demands, sometimes at the limit, which he incurred particular. The sportsman knowledge is required to be made on a number of fronts simultaneously, multidisciplinary, by complex teams where the coach, methodist, physician, physiologist, biochemist, psychologist work.

The competition requires the sportsman personality.

From his perspective, participating in a race is an important moment of his existence as a man, completely living the situation of confronting the "opponent". The emotional situation, the ambition and the will to succeed with a good result, the fear of a disappointing with a failure, it leads him to imagine the event long before and in the day before the confrontation he can not sleep peacefully. Success or failure will remain printed in his mind for long.

Applied sport psychology focuses on identifying and understanding the psychological theories and techniques that can be applied in sport and exercise to improve performance and capacity of those involved in the cultivation of physical activity. The purpose of psychological training is to learn to create consistent ideal mental pressure to boost those physical qualities that allow sportsman to make everything better.

The psychological factor is crucial in achieving valuable performance in the big races when sportsman with high level of technical, tactical and physical training face.

The meaning of a competition, subjective or objective, results in a state of tension, both intellectual and emotional. This tension leads to the disturbance of usual behavior.

The role of mental training in order to participate in the competition consists in the formation of a structure for a regular conduct and attitude, through which he is required to adapt to situations imposed by the competition or opponent.

Every day, sport is part of the specific situations of non adapting sportsman to the conditions of competition, drops and turns of the situation, as well as in situations of "euphoria" which lead to brilliant victories or the appearance of new records.

#### **Precompetitive stress:**

Unlike training, the competition is very emotional, which leads the psycho-behavioral system to a state of limit.

Stress affects in a typical way sport activity by: increasing the number of errors, lowering the average of coordination and precision of movements, oscillation of results, obtaining much lower results in competition compared with those from the training, etc.

Situations demanding specific competition may be less or very intense compared to the mental potential of the sportsman, to his competitive experience and the level of aspiration.

Possible affirmation or the fear of failure, of a possible disappointment in a competition, is one of the most powerful stressful agents for sportsman.

Mental voltage oscillates moving from depression, failure, agitation to excitement, enthusiasm, inspiration, ecstasy. Conflict states will appear between the sportsman and the possibilities of achievement, the aspiration towards performance and instinctive tendency of defense, failure avoidance, pain, accident, between the desires of personal assertion and group interests.

Milman, in 1983, showed that the stress factors involved in sport are mainly determined by the degree of indeterminacy and the significance the sportsman attaches to the situation. The researcher is guided by several types of stress:

1. *Stress of inner indetermination* - occurs when the sportsman is not convinced that all its internal mechanisms, physiological and psychological, occurring on the outcome, will act in the best way and time. Because of the uncertainty sportsman can swing in choosing a proper sports techniques and competing in a competition mentally unprepared unstable or poorly mobilized.

2. *Indetermination of external stress* - arises from the uncertainty regarding the factors that can not be influenced by sports, such as the conditions of the competition, changes in sporting events, athletic form of teammates or opponents, etc.

3. *Stress of inner significance* - determines the psychological conflicts related to the potentially unfavorable final of sports competition, the probability of injury, etc.

4. *Significance of external stress* - caused by a potential loss of prestige due to defeat in competitive sports, the consequences of failure in fulfilling its goals, the anticipation of professional and material losses, etc..

**Several methods and techniques of precompetitive stress reduction:**

First you must realize that stress lives only in the mind of sportsman and in the way he interprets the situation.

Ultimately, not the external situation causes stress, but how he thinks about the event, which creates feelings of stress, anxiety and fear.

a) it is necessary the awareness that anxiety, nerves, and bustle before the contest are normal and acceptable. Do not misunderstand believing it is fear. It is possible that what feels is the adrenaline growing, which is normal for a training event that makes the body naturally for competition. When the competition starts, this sentiment will soften.

b) *autosuggestion*, the use of this technique is repeating an assertion in order to implant it deep in mind, so that it dominates the trends of action. Thoughts that are focused on achieving goals, thoughts, trust, outreach, are positive thoughts, extremely beneficial in conditions of stress and anxiety.

c) *imaginative training*, is a method of psychotherapy and self-regulation of mental states. It consists in attention span exercises, and the voluntary change of representational systems, made during a state of relaxation.

d) *psihoton training* is one of the best ways to calm sportsman and save his nervous energy. It is based on relaxation, a technique that aims the muscular and mental relaxation.

e) *hypnosis*, considered to be an impressive process, is nothing but a form of psychologically adjustment. During this, sportsman, led by the therapist's suggestions, experiences certain feelings that he could not obtain by other means.

**Conclusions**

Stress influences over the professional sportsman evolution and performance and not only, have been demonstrated for a long time. Reducing stress by changing the quality of reaction to stress, with and through psychological factors, presents a sign of hope, the psychologist or coach being able to prevent a significant number of state generators to critical situations in terms of psychological trauma or physical.

Knowing the sportsman, his personality, his aspirations and anxieties is a prerequisite for obtaining effective results of removing stress and enablement of his possibilities (physical, technical, tactical, etc...).

**ASPECTE PRIVIND PREGATIREA PSIHOLOGICA A SPORTIVULUI: STRESUL  
PRECOMPETITIONAL**

**Ligia RUSU  
Victor STĂNICĂ  
Universitatea din Craiova**

**Cuvinte cheie:** performanta , victorie , pregatire , concurs , stresori , metode

**Rezumat**

Concursul este principala caracteristica a sportului . Sportivul se pregateste pentru a obtine cele mai bune performante in conditiile intrecerii cu altii . Factorul psihologic este hotărâtor în obținerea performanțelor de valoare în marile întrecerii atunci când se înfruntă sportivi cu un ridicat nivel de pregătire tehnica, tactica si fizica . Fiecare ramura sportiva are o anumita pregatire psihica caracteristica , specifica intrecerii , care trebuie formata de timpuriu . Tot mai multi specialisti atribuie acesteia o pondere de peste 50% in obtinerea unei victorii .

**Introducere**

Ipoteza Lucrarea este o analiza a unuia din principalii factori psihici perturbatori ai performantei sportive: "stresul". Aceasta s-a format tinand cont de importantata atribuita pregatirii psihologice a sportivului in vederea capacitarii la maxim a acestuia si a obtinerii celor mai bune rezultate in plan competitionale.

Pregatirea pentru concurs cuprinde intreg ansamblul de actiuni , masuri si eforturi intreprinse de sportive si antrenori in vederea obtinerii unor performante superioare .

Principala caracteristica a activitatii sportive consta in obtinerea performantelor in conditii competitionale , de intrecere . Concursul ierarhizeaza si confirma valorile indiferent de randamentul sau

rezultatele obtinute în cadrul sedintelor de antrenament . Prin aceasta , este explicata importanta subiectiva alaturi de cea obiectiva a competitiei .

Atat sportivii cat si antrenorii , traiesc la maxima intensitate acele momente dinaintea sau din timpul desfasurarii unei intreceri sportive .

Aceste trairi sunt direct proportionale cu importanta concursului respectiv sau cu semnificatia lui fata de acestia .

#### **Importanta pregatirii psihice pentru concurs :**

Concursul , din punct de vedere psihologic si sociologic este reprezentat ca un “context de conflict” între grupuri sau indivizi cu obiectivul obtinerii unei recompense în urma rezultatului . Aceasta recompensa , fie ea de natura abstracta ( satisfactie , afirmare , mandrie , etc . ) sau materiala ( bani sau avantaje material ) constituie principalul motiv al participarii .

Procesul de pregătire psihologică este organizat și planificat în raport cu particularitățile sportivului, întrucât performanța este asigurată în primul rând de omul-sportiv, supus unui anumit tip de efort, cu solicitările biologice și psihologice, uneori la limită, pe care el le suportă în mod particular. Cunoașterea sportivului se impune să se facă pe mai multe planuri simultan, multidisciplinar, de către echipe complexe în care conlucrează antrenorul, metodistul, medicul, fiziologul, biochimistul, psihologul.

Concursul solicita total personalitatea sportivului .

Din punctul lui de vedere , participarea la o intrecere este un moment deosebit al existentei sale ca om , trăind intens situatia de confruntare cu “adversarul” . Situatia emotionala , ambitia si indarjirea de a reusi un rezultat bun , teama de a un dezamagi printr-un insucces , il duc pe acesta sa-si imagineze evenimentul cu mult inainte , iar in prezenta confruntarii poate sa nu doarma linistit . Succesul sau esecul vor ramane tiparite in mintea lui pentru mult timp .

Psihologia aplicată a sportului se concentrează asupra identificării și înțelegerii teoriilor psihologice și a tehnicilor ce pot fi aplicate în sport și în exerciții, în vederea îmbunătățirii performanței și a cultivării capacităților celor implicați în activitatea fizică . Scopul antrenamentului psihologic este să învețe să se creeze consecvent tensiunea mentală ideală care impulsionează acele calități fizice ce permit sportivilor să dea tot ce este mai bun .

Factorul psihologic este hotărâtor în obținerea performanțelor de valoare în marile întreceri atunci când se înfruntă sportivi cu un ridicat nivel de pregătire tehnică, tactică, fizică.

Insemnatatea , fie ea subiectiva sau obiectiva a unui concurs , duce la crearea unei stari de tensiune , atat intelectuala cat si emotionala . Aceasta tensiune duce la tulburarea conduitelor motrice obisnuite , insusite .

Rolul pregatirii psihice in vederea participarii la concurs , consta in formarea la sportiv a unei structuri de conduite si atitudini cu caracter reglator , prin care acesta sa se adapteze la situatiile impuse de concurs sau adversar .

Zi de zi , lumea sportului are parte de situatiile specifice ale lipsei de adaptare a sportivilor fata de conditiile de competitie , caderi si rasturnari de situatii , precum si la situatii de “euforie” ce duc la victorii stralucite sau la aparitia de noi recorduri .

#### **Stresul precompetitional :**

Spre deosebire de antrenament , concursul are o foarte mare incarcatura emotionala , ceea ce duce sistemul psihocomportamental in stare de limita .

Stresul influențează într-un mod caracteristic activitatea sportivă prin: creșterea numărului de greșeli, scăderea nivelului mediu de coordonare și precizie a mișcărilor, oscilația rezultatelor, obținerea în concurs a unor rezultate mult mai scăzute comparativ cu cele din cadrul antrenamentelor etc.

Situatiile solicitante , specifice concursului , pot fi mai putin sau foarte intense in raport cu potentialul psihic al sportivului , cu experienta sa competitionala si cu nivelul de aspiratie .

Posibilitatea afirmarii sau teama de esec , de o eventuala dezamagire , in cadrul unei competitii , reprezinta unul din cei mai puternici agenti stresanti pentru un sportiv .

Tensiunea psihică oscilează, trecând de la stări depresive, de insuficiență, de agitație la stări de excitație , entuziasm, inspirație, extaz. Apar și stări conflictuale între tendințele sportivului și posibilitățile de realizare, între aspirația către performanță și tendința instinctivă de apărare, de evitare a insuccesului, a durerii, a accidentelor, între dorința de afirmare personală și interesele grupului.

Milman, în 1983, a arătat că factorii stresori implicați în activitatea sportivă sunt determinați mai ales de gradul de nedeterminare și de semnificația pe care sportivul o acordă situației . Cercetătorul se orientează către mai multe categorii de stresori :

**1. Stresori ai nedeterminării interioare** – apar atunci când sportivul nu este convins că toate mecanismele sale interne, fiziologice și psihologice, care intervin asupra rezultatului, vor acționa în mod optim și la momentul potrivit. Datorită nesigurantei sportivul poate să oscileze în alegerea unei tehnici sportive adecvate și să intre în competiție nesigur și nepregătit psihic sau insuficient mobilizat.

**2. Stresori ai nedeterminării exterioare** – apar datorită incertitudinii referitoare la factori care nu pot fi influențați de sportiv, cum ar fi condițiile de concurs, evoluția evenimentelor sportive, forma sportivă a coechipierilor sau a adversarilor etc.

**3. Stresori ai semnificației interioare** – determinați de conflictele psihice referitoare la posibilul final nefavorabil al competiției sportive, la probabilitatea producerii unor accidentări etc.

**4. Stresori ai semnificației exterioare** – generați de posibila pierdere a prestigiului datorită înfrângerii în competiția sportivă, de consecințele neîndeplinirii obiectivelor propuse, de anticiparea pierderilor profesionale și materiale etc.

#### **Metode si tehnici de diminuare a stresului precompetitional :**

În primul rând trebuie să se constientizeze faptul că stresul trăiește doar în mintea sportivului și în felul în care acesta interpretează situația .

În ultima instanță, nu situația externă cauzează stresul, ci felul în care se gândește la acel eveniment, care creează sentimente de stres, anxietate și frică .

**a)** este necesară constientizarea faptului că neliniștea , nervii , și agitația de înainte de concurs sunt normale și acceptate . A nu se interpreta greșit crezând că e teama . Este posibil ca ceea ce se simte să fie nivelul adrenalinei care crește, și care e un eveniment normal pentru pregătirea pe care o face corpul în mod natural pentru concurs. Când concursul va începe, acest sentiment se va domoli.

**b)** *autosugestia* , folosirea acestei tehnici constă în repetarea în gând a unei afirmații cu scopul de a o implanta adânc în minte , astfel încât să domine tendințele de acțiune . Gândurile care sunt orientate spre realizarea unor obiective , gândurile de încredere , de mobilizare , sunt gânduri pozitive , extrem de benefice în condiții de stress și anxietate .

**c)** *antrenamentul imaginativ* , reprezintă o metodă de psihoterapie și autoreglare a stărilor psihice . Constă din exerciții de concentrare a atenției , și modificarea voluntară a sistemelor de reprezentări , efectuate în timpul unei stări de relaxare .

**d)** *antrenamentul psihoton* , este una din cele mai bune metode de liniștire a sportivului și de economisire a energiei sale nervoase . Acesta are la bază , relaxarea , tehnica ce urmărește realizarea unei decontractii musculare și psihice .

**e)** *hipnoza* , considerată ca fiind un proces impresionant , hipnoza nu este altceva decât o formă de reglare a stărilor psihice . În timpul acesteia , sportivul , dirijat de sugestiile terapeutului , experimentează anumite stări pe care nu le-ar fi putut obține prin alte mijloace .

#### **Concluzii**

Influențele stresului asupra evoluției și performanțelor sportivului de performanță și nu numai au fost demonstrate de multă vreme . Reducerea nivelului stresului prin schimbarea calității reacției la stres , cu și prin intermediul factorilor psihologici , prezintă un semn de speranță , psihologul sau chiar antrenorul putând preveni un număr însemnat de stări generatoare , de situații critice , traumatizante din punct de vedere psihic sau fizic .

Cunoașterea sportivului , a personalității lui , a năzuințelor și anxietăților reprezintă o condiție esențială pentru obținerea rezultatelor eficiente de îndepărtare a stresului și capacitării la maxim a posibilităților (fizice , tehnice , tactice , etc .) acestuia .

#### **Bibliografie :**

1. DRAGU A., Psihologia activității sportive. București, Ed. Didactica și Pedagogică, 2003
2. EPURAN, M., HOLDEVICI, I., Psihologie - compendiu, ediția a II-a, București, Academia Națională de Educație Fizică și Sport, 1993
3. EPURAN M. , HOLDEVICI I. , TONITA F., Psihologia sportului de performanță : teorie și practică , editia a II-a, București, FEST ,2008
4. HOLDEVICI, I., VASILESCU, P.I., Activitatea sportivă. Decizie, autoreglare, performanță, ediția I, București, Editura Sport-turism, 1988
5. PERCEK, A., Stresul și relaxarea, ediția I, București, Editura Teora, 1992
6. ZANCU S., Tenis, forța interioară, București, ALLFA.2000.