

Original Article

## Dimensions of the Psychological Training Program Assessment in Professional Sports

Alexe Dan-Iulian<sup>1\*</sup>

Sandovici Anișoara<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>"Vasile Alecsandri" University of Bacău, Marasesti, 157, Romania

DOI: 10.29081/gsjesh.2018.19.1s.04

**Keywords:** *psychodiagnosis, psychological training, needs, assessment.*

### Abstract

The major purpose of this diagnosis, as well of this intervention, consisted in the mapping of the individual characteristics of professional athletes that were considered to be potential resources for the professional change and development. The diagnosis was completed by a psychological training program that aimed to activate and practice the awareness in the target group athletes in regards to a set of personal psycho-emotional resources involved in the optimization of training for competitions and of the actual performance during the competitions. The program tried to meet these needs, the authors being aware that one single training program cannot be expected to produce radical changes; however, it can form the basis for the athletes' openness for such endeavors. This study also intended to identify the way in which the psychological training activities have significantly correlated with the expectations of the athletes in the target group.

### 1. Introduction

Practicing a professional sport at a top level involves the identification and cultivation of skills in a certain field of physical and/or mental activities, the permanent motivation for developing strategies and techniques involved in the practice of a sport, the training of these strategies and techniques, but especially the psychological training, which ensures one of the key resources, for the general training and especially for the participation in competitions. (Branden, 2008; Epuran, Holdevici & Tonița, 2008, Holdevici, 2011; Weinberg & Gould, 2007)

The purpose of this research and practical intervention consisted in *the diagnosis of the individual characteristics of the professional athletes competing for the Iasi Politehnica Club, characteristics that constitute potential resources for personal and professional change and development, completed through a training*

---

\* E-mail: alexedaniulian@yahoo.com

*program that aimed to make the athletes in the target group more aware of their own psycho-emotional resources, their self-image, providing them with the skills involved in the control of dysfunctional thoughts and emotions caused by the confrontation and competition anxiety.*

*The objectives of the research envisaged:*

- the knowledge of the dispositional particularities of the athletes' personalities in the target group in order to anticipate the course of their involvement in the activities of the training program and the individual resources that could be used;
- the identification of the problems that the athletes in the target group deal with and the training needs that are born from them and that have traced the psychological domains on which it was insisted during the psychological training program;
- the operational definition of the variables corresponding to the domains, special attention being granted to their differentiation from a conceptual point of view, in order to know what exactly one needs to measure;
- the identification of certain instruments to measure the needed variables, with psychometric qualities recognized among the experts, practitioners and academics;
- the identification of the structured activities founded on a conceptual and working model that is coherent and relevant for the purpose of personal development of professional athletes;
- conducting the training;
- the systematization of the results in order to estimate, quantitatively and qualitatively the impact of the psychological training program.

At the end of the psychological training program, the authors expected the beneficiaries in the target groups to:

- *manifest a more open attitude, directed toward active and responsible reflection in regards to their own self*, with all its strengths (e.g.: the resources they already possess and know how to use effectively in their professional activity, or their performances they recorded, which play an important role in maintaining their motivation for the future high athletic performances and for setting new competition goals) and weaknesses (on which they must work); as a qualitative indicator of this result, the authors have chosen the themes resulted from the content analysis of the answers given by the subjects to their homework tasks, from the answers given to the feedback questionnaire in regards to the quality of the program, as well as from the observation of the subjects' involvement in the program activities;
- *reach a superior qualitative level of awareness in regards to their anxiety-generating dysfunctional thoughts*, which perturb their focus on their physical, tactical and mental training for the competitions, and on the competition confrontations; the assessment of this result was done from the significances of the answers activated by the stimuli presented during their homework; the authors expected that after 20 sessions, during which the subjects performed the Jacobson

relaxation technique, the subjects would focus their self-intervention on: a) the nature of cognition and emotions appearing during the manifestations based on the anxiety regarding the competition and performance; b) the possible causes of these manifestations, facilitating factors and maintenance factors; c) control strategies and techniques for the anxiety-generating cognitions and accompanying emotions; d) techniques for maintaining the effects obtained during the anxiety control training, and for their transfer in other areas of their personal life;

- *reach a superior self-control in regards to the psychomotor relaxation*; as indicators for these results the authors take into consideration the ease with which the subjects entered and behaved during the progressive relaxation task, especially in the second part of the psychological training program;

- *reach a better management of their personal resources (physical, time, psycho-emotional)* that they would activate during the intense competition training tasks, and moreover, to try and transfer them in other areas of their personal life; also the authors expected for the subjects to transfer the ability regarding the area of resource management beyond their professional activity; as qualitative indicator for this result, the authors took into consideration the significance of the answers gathered during the homework tasks, as well as during the discussions from the work meetings;

- *become aware of the importance of changing their strategy of approaching stressful situations that are inherent to their professional activity in a particular sport, and to internalize active strategies based on direct confrontation with the demands and on the integration of all resources and acquisitions that they have activated or achieved through the psychological training program*; the qualitative indicator for this expected result was the average of the scores recorded by the subjects during the tests conducted after the training program; by using the ANOVA one-way analysis, with repeated measurements, the authors expected significant increases in the averages recorded after the training, compared to the averages recorded before the training;

- *record significant increases in their self-confidence to perform their professional activity (to achieve superior athletic performances), as well as in their self-esteem*; the qualitative indicator used was the average of the scores recorded by the subjects for these variables;

- *express a re-polarization of the locus of control, from external to internal*, a result equivalent to the internalization and reflection in actions of the cognitions in the area of the factors that can contribute to achieving a top performance, as well as of those referring to the control of the course of actions and events in the subjects' professional and personal life.

## **2. Material and Methods**

The individual characteristics of the athletes in the target group, who constituted the object of the measurements conducted before, immediately after, and three months after the psychological training, envisaged: a) the cognitive domain - perceived self-efficacy, locus of control, and self-esteem; b) the emotional

---

domain - centering on negative emotions when confronting stressful situations; c) behavioral domain - orientation toward active confrontation with stressful situation and avoidance, as a stress management strategy; d) the cognitive, emotional, and behavioral domains, condensed into five personality traits - energy (extroversion), friendliness (agreeableness), conscientiousness, emotional stability, and openness.

The first three domains were measured three times (pre-, post-training, and three months after the program has ended), while the dispositional personality traits were measured once, before the training, starting from the premise that they can offer extra information about the resources of the athletes in the target group that can be used during activities.

For the quantitative investigation and the psychological training intervention, 88 athletes were approached, competing for the Iasi Politehnica Club. In a first stage of the research, all 88 athletes have expressed their agreement to take part in the investigation and training (61 male athletes and 27 female athletes), each of them receiving a set of five scales and questionnaires: *Self-efficacy* (Bandura, 1977); *Locus of control* (Rotter, 1966); *Self-esteem* (Chelcea, 2008); *Centering on negative emotions in coping with stressful situations* (Endler & Parker, 1998; Rășcanu, 2001); *The Big Five Questionnaire* (Caprara, Barbaranelli & Borgogni, 2001). After the last psychological training session, the athletes filled out again four of the five initial questionnaires (the only one that was not applied anymore referred to personality traits). Post-training, there were only 81 protocols with answers, of which 59 belonged to male athletes and 22 to female athletes.

Also, three months after the psychological training ended, 76 (55 male and 22 female) of the initial 88 athletes filled out for the third time the questionnaires and the scales that were administered to them immediately after the end of the psychological training program. Also, during the last work meeting, the subjects filled out a short questionnaire, in order for the authors to get feedback in regards to the quality of the activities in the psychological training program, as well as the impact it had on the subjects' psychological functioning, behavior, and professional activity.

The elaborated and applied *questionnaire* focused on the identification of certain variables, such as: *the level of personal efficacy in performing the homework, the activation of new psychological resources for their sport, the level of self-acceptance, the identification and projection of new personal goals in correlation with the achieved athletic performance.*

### **3. Results and Discussions**

What follows are the qualitative values obtained during the analysis of the results recorded for this last questionnaire.

The first item of the questionnaire asked the subjects to indicate the level of personal efficacy in solving their homework. By synthesizing the quantitative assessments that the subjects made on a scale from one to ten, the following characteristic values were recorded:  $m = 7.23$ ;  $median = 7$ ;  $s = 2.68$ . These values show that the subjects manifested the tendency to assess their personal efficacy in

solving their homework at a moderate to slightly high level, their assessments being relatively homogeneous. There were also subjects who reported a lower level of personal efficacy, an aspect that can be correlated with the inter-individual differences among the participants in regards to the impact the various activities of the program had on them. The expectation that an intervention program regarding various psychological dimensions must produce the same impact on all subjects seems unrealistic. The impact of this program on professional athletes must be differentiated according to certain variables, such as:

a) the dispositions of the subjects' personality (e.g.: conscientiousness, communication skills and the ability to express themselves or their social and emotional skills);

b) the expectations that each subject had in regards to the goals, activities, results, and the trainer's performance;

c) the level and type of involvement of the subjects in the program activities (e.g., one cannot expect a significant impact in the case of the subjects who did not come regularly to the program activities);

d) other contextual factors (e.g., the problems that some subjects confronted in other areas).

In the case of this program, it can be said that the athletes tended to get involved responsibly, with a low number of cases of irregular presence during sessions. The proposed activities were assessed as attractive by the subjects, as it can be seen in the analysis of another item of the questionnaire. Moreover, during the first session, after announcing the general goal and the objectives of the program, the subjects were directed toward realistic expectations in regards to the changes in the personal functioning, given the short amount of time - these acquisitions needing to be internalized over time, through constant practice of the new skills and through the activation of the existent ones.

The second item asked the subjects to indicate whether, through their homework, they think they arrive at a revelation of new aspects of their own personality that they were ignorant or unaware of. A little over 39% of the subjects answered yes, 46.2% said no, while the rest said that at that time, they did not know clearly whether they know themselves better. The percentage of positive answers, although not high, was considered satisfying, if one takes into account the above observations in regards to the differentiated impact of a psychological training program. Moreover, the authors think that it is important to ask the subjects for feedback in regards to the changes in their personality (produced by an intervention program). Thus, the subjects were asked to fill out the feedback questionnaire during the last session, when, probably not enough time had passed for the real impact of the program to be felt (starting from the premise that one needs a sedimentation over time of the new acquisitions, which are gradually identified and internalized, then expressed in the athletes' decisions, actions and behaviors over the course of their professional and personal life).

In the third item, the subjects indicated that, in relation to the time before the psychological training program, they feel more comfortable with their own

---

personality (in which the authors presumed that certain qualitative and level changes took place). Over 62% of the subjects answered yes, 29.3% said no, while the rest said that they don't know. Overall, the results were considered to be positive, at least if one takes into account the first impression that the subjects can have in regards to the impact that the program had on them. Of course, more time is needed for the subjects to discover new significances of the program, according to the development tasks in their lives, including the opportunities for achievement, professionally and personally.

The fourth item asked the subjects to indicate whether the psychological training that just ended (including homeworks) has helped them increase their personal resources. Over 76% of the subjects answered yes, 8.3% said no, while the rest said that they don't know. Such a result was considered to be right, taking into account the specifics of the proposed activities, which envisaged several areas where professional athletes face difficulties frequently: the ability to maintain focus during a task and on the goals, the efficient and plastic reaction time (adapted to the frequent changes during tasks, as well as other contextual factors), the training of all resources involved in the control of psychomotor skills for the successful performance of the specific athletic tasks or the effective participation to the success of the team (in the case of team sports such as handball, rugby), the control of dysfunctional (anxiety-generating) cognitions regarding the competition performance, as well as the activation of the self-analysis ability, in order to know one's personal resources in general.

The next item asked the participants to indicate whether they became aware of new aspects and resources of their personality that they would activate in solving their personal and professional tasks. The distribution of the answers was as follows: Yes, but very rarely – 19.4 %, Yes, but rarely – 28.5 %, Yes, often – 31.7 %, Yes, very often – 14.2 %, and No – 6.2 %. Thus, approximately 93% of the subjects answered yes to this item, but the activation frequency of the personality aspects and resources in performing the professional and personal activities was different; there are subjects who had activated them very rarely, and subjects who did it rarely. This situation could be explained by the fact that only after a certain number of sessions a part of the resources targeted by the program activated, probably not as much in all subjects, which is why the time they had at their disposal to capitalize actively on these resources was only a few weeks.

Item six envisaged the new goals that might appear after going through the homework and other activities of the psychological training program, goals that the subjects would try to achieve or want for their future professional and personal activities. The answers were as follows: 26.5 % - Yes, 28.2 % - No, and 45.3 % - I don't know. Among the goals enumerated by the subjects who answered positively to this item, there are:

- participating in more important competitions (not necessarily to get on the podium, the participation in itself being important, but because it can offer another perspective on the "celebrity" athletes that are top performers, on the techniques used during the athletic tasks, or on other factors that eased the performance, the

---

competition level, etc.);

- accessing new opportunities of involvement in personal development activities, because some of the subjects thought it was important, in relation to self-motivation for performances; this goal implies a balanced lifestyle, a good self-knowledge, hard work, and competition opportunities;

- changing their personal lifestyle (e.g., the control of all factors contributing to the reduction of effectiveness during training activities, as well as of chances of qualification for important competitions);

- creating a wider network of interpersonal and especially professional relationships that could constitute a resource for the development in the athletes' particular sports, and in general, in other areas of their personal life.

Item seven asked the subjects to assess on a scale from one to four, their satisfaction level in regards to the psychological training program, considering all its aspects. The distribution of the answers was as follows: 2.2% - not satisfied, 1.5% - not quite satisfied, 41% - satisfied enough, and 55.3% - very satisfied. It can be said that over 96% of the subjects were satisfied enough or very satisfied of the program activities, as well of its other aspects. A more detailed picture of the subjects' satisfaction level was given by the answers of the subjects to the following item of the questionnaire (see Table 1).

**Table 1.** *The subjects' satisfaction in regards to various aspects of the psychological training program*

<b>Aspects of the program</b>	<i>Not satisfied</i>	<i>Not quite satisfied</i>	<i>Satisfied enough</i>	<i>Very satisfied</i>
The subjects of discussion were:	-	2.9 %	70.7 %	26.4 %
Activities performed during the sessions	2 %	-	63.2 %	34.8 %
Homework	4 %	7.3 %	60.0 %	28.7 %
Relationship with the other members of your group	-	-	84.6 %	15.4 %
Trainer's performance	-	1.2 %	57.9 %	40.9 %

*Note:* N = 81 (subjects who answered the questionnaire during the last session)

Over 96% of the subjects were satisfied enough or very satisfied of the program activities, as well of the themes approached during the sessions. Also, approximately 89% were satisfied of their homework, of which it was seen that it highlighted for some of them new goals for their personal development, new aspects of their personality, as well as the possibility to activate other personal resources, necessary for the successful development of professional activities and for adaptation to the tasks of their personal life. Also, almost all of the subjects declared themselves satisfied enough or very satisfied of the trainer's performance. These results were considered an extra guarantee of the usefulness of the program that was designed and conducted with a part of the professional athletes of the Politehnica Iași Club.

Only 12 of the 81 subjects made suggestions to the trainer. These suggestions included:

- the club should hire a psychologist who would conduct a wide range of activities of counseling and support, and psychological training programs, to meet the needs of the athletes; the subjects said that many times they feel down (especially when their previous performances are not notable, when they are demoralized after failing in a competition, or when the chances of participating in an important competition are low), and in these moments they feel the need for professional help;

- the subjects thought the activities in this psychological training program were useful, but they expressed the need for other training programs that would focus on: a) control of the fear of failure, in the moment of the actual confrontation during athletic competitions; b) techniques to maintain motivation at an optimum level during competitions, especially when the performances were not up to par until then; c) strategies for a constructive resolve of the difficulties and conflicts with the other teammates (in the case of team sports) and with the coaches; d) planning the athletic career, as well as other related areas in which the athletes can activate after retiring from competition life.

#### **4. Conclusions**

Top performance of professional athletes is conditioned by factors that can be analyzed at multiple levels: individual (the integrity and good function of all sensory-perceptive and motor, cognitive and regulatory systems, psychomotor skills, motivational processes and mechanisms, emotional regulation, as well as the super-ordinate systems in which and through which personality functions, etc.), contextual (the professional framework in which the professional athletes' professional activity takes place, the family background, the characteristics of the social network developed by the athletes, etc.), economic (the material base needed for a systematic practice of sports, the financing of competition activities and rewards), and sociocultural (the top athletes are the symbols of a nation, being able to contribute to the transmission of its image and values). Knowing all these factors involve the assessment of a multitude of variables and ensures the basis for designing the goals and content of the specific physical and psychological training programs for professional athletes.

The psychological training programs have a variety of goals, centered on: reducing the athletes' difficulty to get into the training mental state (when the actual confrontation demands it), developing their concentration, developing their motivation and self-determination, developing their persistent and prolonged effort capacity, forming the ability to visualize the technique of an exercise through mental imagery, stimulating the courage, developing their communication and leadership skills, learning certain effective stress management techniques, increasing their self confidence and developing their self-reflection and self-analysis skills. There are a variety of methods and techniques to conduct a psychological training, some are standardized, other are more flexible in content and organization: behavioral modifications, cognitive schemes modifications, counseling and rational-emotional therapy, interventions centered on establishing



goals, or on attention control, progressive muscle relaxation, systematic desensitizing, etc. Taking into account the suggestions in the professional literature and examples of good practices offered by renowned experts in the field of psychological training for athletes, the authors of this paper designed and conducted an evaluative and interventionist endeavor that aimed to capitalize on the professional athletes' individual characteristics, which were treated as resources, within a psychological training program, aiming to activate and develop certain areas of the personality and behaviors.

## References

1. BANDURA, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change, *Psychological Review*, 84 (2), 191-215;
2. BRANDEN, N. (2008). *Cei șase stâlpi ai încrederii în sine* (trad.) (*The Six Pillars of Self-Esteem*), Bucharest: Amsta Publishing;
3. CAPRARA, G.V., BARBARANELLI, C., & BORGOGNI, L. (2001). *Alter Ego – Les cinq facteurs fondamentaux de la personnalité. Manuel d'utilisation et d'interprétation* (adaptation française par J. P. Rolland) (*The Big Five questionnaire: A new questionnaire to assess the Five Factor Model*), Paris: Les Éditions et Applications Psychologiques;
4. CHELCEA, S. (2008). Seful. Cu referire la selful românesc în tranziție. În S. Chelcea (Coord.). *Psihosociologie. Teorii, cercetări, aplicații* (pp. 377-401) (*Psycho-sociology. Theories, researches, applications*), Iași: Polirom;
5. ENDLER, S.N., & PARKER, M.A. (1998). *CISS. Inventaire de Coping pour la Situations Stressantes* (adaptation française par J. P. Rolland) (*Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Manual*). Paris: Les Éditions du Centre de Psychologie Appliquée;
6. EPURAN, M., HOLDEVICI, I., & TONIȚA, F. (2008). *Psihologia sportului de performanță. Teorie și practică. (Psychology of Professional Sports. Theory and Practice)*, Bucharest: Editura Fest;
7. HOLDEVICI, I. (2011). *Psihologia succesului. Autosugestie și relaxare (Psychology of success. Self-suggestion and relaxation)*, Bucharest: Editura Universitară;
8. RĂȘCANU, R. (2001). *Psihologia sănătății: de la credințe și explicații la sisteme de promovare a ei (Psychology of health: from beliefs and explanations to ways of promoting it)*. In M. Zlate (Coord.). *Psihologia la răspântia mileniilor* (pp. 133-230) (*Psychology at the crossroads of millennia*). Iași: Polirom;
9. ROTTER, J. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement, *Psychological Monographs*, 80 (1), 1-28;
10. WEINBERG, R.S., & GOULD, D. (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, Fourth Edition, Campaign, IL: Human Kinetics.

## Dimensiuni ale Evaluării Programului de Pregătire Psihologică în Sportul de Performanță

Alexe Dan-Iulian<sup>1</sup>  
Sandovici Anișoara<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitatea "Vasile Alecsandri" din Bacău, Calea Mărășești, nr. 157, România

**Cuvinte cheie:** psihodiagnostic, antrenament psihologic, nevoi, evaluare.

### Rezumat

Scopul major al demersului diagnostic, precum și al intervenției pe care am realizat-o a constat în radiografierea caracteristicilor individuale ale sportivilor profesioniști, pe care le-am considerat ca fiind potențiale resurse pentru schimbarea și dezvoltarea în plan profesional. Demersul diagnostic a fost completat cu un program de pregătire psihologică, care a urmărit activarea și exersarea conștientizării de către sportivii din grupurile țintă a unui set de resurse psiho-emoționale proprii, implicate în optimizarea pregătirii pentru competiții și în confruntarea competițională propriu-zisă. Prin activitățile programului, am încercat să răspundem acestor nevoi, conștienți fiind de faptul că, printr-un singur antrenament, nu putem să ne așteptăm la schimbări radicale, însă putem măcar să punem bazele pentru deschiderea sportivilor către astfel de demersuri. De asemenea, am dorit să identificăm modul în care activitățile antrenamentului psihologic realizat a corelat semnificativ cu expectanțele sportivilor din grupul țintă.

### 1. Introducere

Practicarea unui sport la nivel de performanță implică identificarea și cultivarea aptitudinilor într-un anumit domeniu al activității fizice și/sau mentale, motivarea permanentă pentru dezvoltarea strategiilor și a tehnicilor implicate în practicarea unui sport, antrenamentul acestor strategii și tehnici, dar mai ales pregătirea în domeniul psihologic, care asigură una din resursele cheie, atât pentru antrenamentul general, cât mai ales pentru participarea la competiții. (Branden, 2008; Epuran, Holdevici & Tonița, 2008; Holdevici, 2011; Weinberg & Gould, 2007).

Scopul demersului investigativ și al intervenției practice pe care l-am realizat a constat în *diagnoza caracteristicilor individuale ale sportivilor profesioniști, care activau în cadrul Clubului Politehnica Iași, caracteristici care se constituie în potențiale resurse pentru schimbarea și dezvoltarea în plan personal și profesional, completată prin derularea unui program de antrenament care a urmărit activarea și exersarea conștientizării de către sportivii din grupul țintă a propriilor resurse psiho-emoționale, a imaginii despre ei înșiși și provizionarea acestora cu abilitățile implicate în controlul gândurilor și al emoțiilor disfuncționale care decurg din anxietatea de confruntare și competiție.*

*Obiectivele* care au jalonat demersului investigativ și de intervenție au vizat:

- cunoașterea particularităților dispoziționale ale personalității sportivilor din grupul țintă, pentru a anticipa cursul implicării acestora în activitățile

programului de antrenament și resursele individuale care puteau fi utilizate;

- identificarea problemelor cu care se confruntă sportivii din grupul țintă și a nevoilor de formare care decurg din acestea și care au trasat domeniile funcționării psihologice pe care s-a insistat, în cadrul programului de antrenament psihologic;

- definirea operațională a variabilelor corespunzătoare domeniilor, o atenție specială fiind acordată diferențierii acestora din punct de vedere conceptual, pentru a ști ce anume urma să măsurăm;

- identificarea unor instrumente pentru măsurarea variabilelor de interes, care să aibă calități psihometrice recunoscute în comunitatea practicienilor și în cea academică:

- identificarea tipurilor de activități structurate, care erau fundamentate pe un model conceptual și de lucru coerent și relevant pentru scopurile dezvoltării personale a sportivilor de performanță;

- derularea activităților antrenamentului;

- sistematizarea rezultatelor, pentru a estima din punct de vedere cantitativ și calitativ impactul pe care l-a avut programul de pregătire psihologică.

În urma derulării programului de pregătire psihologică, ne-am așteptat ca beneficiarii din grupurile țintă:

- să manifeste o atitudine mai deschisă, orientată către reflecția activă și responsabilă cu privire la propriul eu, cu toate punctele sale tari (de exemplu: resursele pe care deja le dețin și știu să le utilizeze într-un mod eficient în activitatea lor profesională sau performanțele pe care le-au obținut care au un rol important în menținerea motivației pentru performanțe sportive ridicate și în fixarea unor noi ținte competiționale) și cele slabe (la care trebuie să mai lucreze); ca indicator calitativ al acestui rezultat pe care l-am așteptat, am ales tematicile care au rezultat în urma analizei de conținut a răspunsurilor pe care beneficiarii le-au oferit la sarcinile temei pentru acasă, a răspunsurilor la chestionarul de feed-back, cu privire la calitatea programului, precum și observarea implicării beneficiarilor în activitățile derulate de-a lungul programului;

- să ajungă la un nivel calitativ superior al conștientizării gândurilor disfuncționale de natură anxioasă, care sunt perturbatoare în raport cu concentrarea pe activitatea de pregătire fizică, tactică și mentală pentru competiții, precum și cu confruntarea competițională; evaluarea acestui rezultat a fost realizată pornind de la semnificațiile răspunsurilor care au fost activate de stimulii prezentați în cadrul sarcinilor pentru acasă; ne-am așteptat ca, după cele 20 de întâlniri, în care beneficiarii au parcurs sarcina de relaxare prin tehnica Jacobson, aceștia să-și concentreze auto-intervenția pe: a) natura cognițiilor și emoțiilor care apar în manifestările având ca temă anxietatea față de confruntarea competițională și performanță; b) posibile cauze ale apariției acestor manifestări, factori facilitatori și factori de menținere; c) strategii și tehnici de control a cognițiilor anxioase și a emoțiilor care le însoțesc; d) tehnici pentru menținerea efectelor obținute în urma antrenamentului pentru controlul anxietății și pentru transferul acestora în alte domenii ale vieții personale;

---

• *strâns legat de controlul cognițiilor anxiogene, ne-am așteptat ca beneficiarii să ajungă la un control de sine calitativ superior, în ceea ce privește relaxarea psihomotrică; drept indicatori pentru acest rezultat, am luat în considerare ușurința cu care beneficiarii au intrat și s-au comportat în sarcina de relaxare progresivă, mai ales în cea de-a doua perioadă a programului de pregătire psihologică;*

• *să ajungă la un management mai bun al resurselor personale de care dispun (fizice, de timp, în plan psiho-emoțional), pe care să le activeze în sarcinile de pregătire intensă pentru competiții și, mai mult, să încerce să le transfere în alte domenii ale vieții personale; de asemenea, ne-am așteptat ca beneficiarii să transfere abilitatea în domeniul managementului resurselor, dincolo de cadrul activității profesionale; ca indicator calitativ pentru acest rezultat, am luat în considerare semnificațiile răspunsurilor relevate în cadrul răspunsurilor relevate în cadrul sarcinii de rezolvare a temelor pentru acasă, precum și prin discuțiile care au fost prilejuite de întâlnirile de lucru;*

• *să conștientizeze importanța schimbării strategiei de abordare a solicitărilor stresante, inerente activității profesionale într-un anumit sport de performanță și să internalizeze strategii active, bazate pe confruntarea directă cu solicitările și pe integrarea tuturor resurselor și achizițiilor, pe care le-au activat sau le-au realizat prin programul de pregătire psihologică; ca indicator cantitativ pentru acest rezultat așteptat, am luat în considerare mediile scorurilor pe care beneficiarii le-au obținut la măsurătorile efectuate după terminarea programului de antrenament; utilizând tehnica ANOVA unifactorială, cu măsuri repetate, ne-am așteptat la creșteri semnificative ale mediilor obținute în epata post-pregătire, prin raportare la mediile obținute în urma diagnozei inițiale;*

• *să exprime creșteri semnificative la nivelul încrederii în propria eficiență de a realiza activitatea profesională (de a obține performanțe sportive superioare), precum și în ceea ce privește stima de sine; ca indicator cantitativ, am utilizat mediile scorurilor pe care beneficiarii le-au obținut la aceste variabile;*

• *să exprime o re-polarizare a locului controlului, dinspre externalitate spre internalitate, rezultat echivalent cu internalizarea și reflectarea în acțiuni a cognițiilor în domeniul factorilor care pot contribui la performanță, precum și a celor referitoare la controlul cursului acțiunilor și evenimentelor din viața profesională și personală.*

## **2. Material și metode**

Caracteristicile individuale ale sportivilor din grupul țintă, care au constituit obiectul măsurătorilor efectuate înainte de, imediat după și la trei luni de la antrenamentul psihologic au vizat: a) domeniul cognitiv – auto-eficiența percepută, locul controlului (stil de atribuire) și stima de sine; b) domeniul emoțional – centrarea pe emoții negative în confruntarea cu situațiile stresante; c) domeniul comportamental – orientarea către confruntarea activă cu solicitările stresante și evitarea, ca strategie de gestionare a stresului; d) domeniul cognitiv, emoțional și comportamental, condensat în cinci factori de personalitate – energie

---

(extraversiune), amabilitate (agreabilitate), conștiinciozitate, stabilitate emoțională, respectiv deschiderea în plan cognitiv, emoțional și comportamental.

Primele trei domenii au fost măsurate de trei ori (pre-, post-antrenament și la trei luni de la finalizarea programului), în timp ce domeniile dispoziționale ale personalității au fost măsurate o singură dată, și anume înainte de derularea activităților antrenamentului, pornindu-se de la premisa că acestea pot oferi informații suplimentare despre resursele sportivilor din grupul țintă, care puteau fi valorificate în cursul activităților.

Pentru investigația cantitativă și intervenția pentru antrenamentul psihologic, pe care le-am realizat, am abordat inițial 88 de sportivi, care activau cu legitimație în cadrul Clubului Politehnica Iași. Într-o primă etapă a demersului investigativ, fiecare sportiv dintre cei 88 care și-au exprimat acordul de a participa la investigație și antrenament (este vorba despre 61 sportivi de sex masculin și 27 de sex feminin) a primit câte un set alcătuit din cinci scale și chestionare: *Auto-eficiența* (Bandura, 1977); *Locul controlului* (Rotter, 1966); *Stima de sine* (Chelcea, 2008); *Centrarea pe emoții negative în confruntarea cu situațiile stresante* (Endler & Parker, 1998; Rășcanu, 2001); *Chestionarul Alter-Ego* (Caprara, Barbaranelli și Borgogni, 2001). După ultima întâlnire din cadrul antrenamentului psihologic, sportivii au completat din nou patru dintre cele cinci chestionare care le fuseseră administrate înainte de începerea activităților (singurul chestionar care nu a mai fost aplicat s-a referit la domeniile de trăsături ale personalității). Post-antrenament, am dispus doar de 81 de protocoale cu răspunsuri, dintre care 59 aparțineau unor sportivi de sex masculin și 22 – unor sportivi de sex feminin.

De asemenea, la trei luni după finalizarea antrenamentului psihologic, 76 (55 de sex masculin și 22 de sex feminin) dintre cei 88 de sportivi care au fost abordați inițial au completat, pentru a treia oară, chestionarele și scalele care le fuseseră administrate imediat după terminarea programului de antrenament psihologic. De asemenea, în ultima întâlnire de lucru, beneficiarii din grupurile țintă au completat un scurt chestionar, pentru a obține un feed-back cu privire la calitatea activităților programului de pregătire psihologică, precum și la impactul pe care acesta l-a avut la nivelul funcționării psihologice, al comportamentului sportivilor de performanță, precum și în domeniul activității profesionale pe care aceștia o desfășurau.

*Chestionarul* elaborat și aplicat a fost focusat pe identificarea unor variabile, precum: *nivelul eficienței personale în realizarea sarcinilor pentru acasă, activarea de noi resurse psihologice pentru sportul practicat, nivel acceptării de sine, identificarea și proiectarea de noi scopuri personale în corelație cu activitatea sportivă realizată.*

### **3. Rezultate și discuții**

În continuare, prezentăm rezultatele calitative obținute în urma analizei rezultatelor înregistrate la acest ultim chestionar.

Primul item a chestionarului le-a solicitat participanților să indice nivelul eficienței personale în rezolvarea sarcinii pentru acasă. Sintetizând evaluările cantitative pe care beneficiarii le-au făcut pe o scală de la unu la zece, am obținut

---

următoarele valori caracteristice:  $m = 7.23$ ; mediana = 7;  $s = 2.68$ . Din aceste caracteristici, rezultă că beneficiarii au manifestat tendința de a-și evalua eficiența personal în rezolvarea sarcinilor pentru acasă la un nivel moderat spre ușor ridicat, evaluările de care le-au realizat fiind relative omogene. De asemenea, au existat participanți care au raportat un nivel mai scăzut al eficienței personale, aspect care poate fi corelat cu diferențele interindividuale în rândul participanților, în ceea ce privește impactul pe care diverse activități ale programului l-au avut. Expectanța, potrivit căreia un program de intervenție pe diverse dimensiuni psihologice trebuie să producă un impact la același nivel cantitativ și calitativ asupra tuturor beneficiarilor, pare nerealistă. Impactul pe care programului derulat l-a avut asupra sportivilor de performanță trebuie diferențiat în funcție de anumite variabile, precum:

a) dispozițiile personalității beneficiarilor (de exemplu: conștiințiozitatea, potențialul de a comunica și de a se comunica pe ei înșiși sau competențele în plan social și emoțional);

b) expectanțele pe care fiecare beneficiar le-a avut cu privire la scopuri, activități, rezultate și la prestația formatorului;

c) nivelul și stilul implicării beneficiarilor în activitățile propuse de program (de pildă, nu ne putem aștepta la un impact semnificativ în cazul beneficiarilor care nu au frecventat cu regularitate activitățile programului);

d) alți factori contextuali (de exemplu, problemele pe care unii beneficiari le întâmpinau în alte domenii).

În cazul programului pe care l-au realizat, apreciem că sportivii au tins să se implice cu responsabilitate, existând foarte puține cazuri de frecventare neregulată a întâlnirilor de lucru. Activitățile propuse au fost apreciate de către beneficiari ca fiind atractive, așa cum vom vedea din analiza unui alt item al chestionarului. În plus, în cadrul primei întâlniri de lucru, după anunțarea scopului general și al obiectivelor programului, beneficiarii au fost orientați către expectanțe realiste în ceea ce privește schimbările în domeniile funcționării personale, date fiind și resursele de timp, respective necesitatea sedimentării achizițiilor în timp, prin exersarea continuă a noilor abilități pe care urmau să le învețe, precum și prin activarea celorlalte existente.

Cel de-al doilea item le-a solicitat beneficiarilor să indice dacă, prin parcurgerea sarcinilor pentru acasă, cred că au ajuns la relevarea unor noi aspecte ale propriei lor personalități, pe care fie nu le cunoșteau bine, fie le ignorau. Puțin peste 39% dintre beneficiari au răspuns afirmativ, 46, 2% au răspuns negativ, iar restul au declarat că, în acel moment, nu știau foarte clar dacă se cunoșteau mai bine pe ei înșiși. Procentul răspunsurilor afirmative, deși nu ridicat, a fost considerat satisfăcător, dacă ținem cont de observațiile pe care le-am făcut mai sus, cu privire la impactul diferențial al unui program de intervenție psihologică. În plus, considerăm că momentul în care solicităm participanților să ofere un feedback despre schimbările la nivelul personalității lor ( produse printr-un program de intervenție) este important. Astfel, am solicitat completarea chestionarului pentru feedback în ultima întâlnire, când, probabil, nu pentru toți beneficiarii trecuse

---

suficient timp pentru ca impactul real al programului să se facă simțit (pornind de la premisa că este nevoie de o sedimentare în timp a noilor achiziții, care sunt identificate și interiorizate treptat, apoi exprimate în decizii, acțiuni și comportamente ale sportivilor în domeniul vieții profesionale și al celei personale.

La al treilea item, participanții din grupurile țintă au indicat dacă, față de perioada de dinaintea programului de pregătire psihologică, se simt mai confortabili cu propria lor personalitate (în manifestările căreia am presupus că au apărut unele schimbări calitative și de nivel). Peste 62% dintre beneficiari au răspuns afirmativ, 29,3% au răspuns negativ, în timp ce restul au declarat că nu știau foarte clar. Per ansamblu, rezultatul a fost considerat pozitiv, cel puțin dacă ținem cont de prima impresie pe care beneficiarii o pot avea cu privire la impactul pe care impactul l-a avut asupra lor. Desigur, este nevoie de mai mult timp ca participanții să descopere noi semnificații ale programului pe care l-au urmat, în funcție și de sarcinile de dezvoltare prilejuite de cursul vieții fiecăruia, inclusiv oportunitățile pentru afirmarea în plan profesional și personal.

Al patrulea item al chestionarului le-a solicitat participanților să indice dacă antrenamentul psihologic pe care îl finalizaseră (inclusiv sarcinile pentru acasă), i-au ajutat să-și sporească resursele personale. Peste 76% au răspuns afirmativ, 8,3% au răspuns negativ, iar restul al declarat că nu știau. Un atare rezultat a fost considerat ca fiind just, ținând cont de specificul activităților propuse, care au vizat câteva domenii în care sportivii de performanță se confruntă frecvent cu dificultăți: abilitatea de concentrare susținută în sarcină și pe obiective, timpul de reacție eficient și plastic (adaptat schimbărilor frecvente în timpul sarcinilor, precum și a altor factori contextuali), antrenarea tuturor resurselor implicate în controlul psihomotricității în vederea realizării cu succes a exercițiilor sportive specifice sau a participării eficiente la reușita echipe (în cazul sporturilor precum handbal, rugby), controlul cognițiilor disfuncționale (anxiogene) privitoare la performanțe în competiții, precum și activarea abilității de auto-analiză, în vederea cunoașterii resurselor personale, în general.

Următorul item i-a solicitat pe participanți să indice dacă au conștientizat noi aspecte și resurse ale personalității lor, pe care să le activeze în rezolvarea sarcinilor profesionale și personale. Distribuția răspunsurilor s-a prezentat, după cum urmează: Da, însă foarte rar – 19.4 %, Da, însă destul de rar – 28.5 %, Da, destul de des – 31.7 %, Da, foarte des – 14.2 %, respectiv Nu – 6.2 %. Așadar, aproximativ 93 % dintre beneficiari au răspuns afirmativ la acest item, însă frecvența activării aspectelor și resurselor personalității, în realizarea activităților profesionale și personale, a fost diferită, detașându-se și participanți care le activaseră foarte rar, respectiv participanți care le activaseră destul de rar. Această situație ar putea fi explicată prin faptul că, de-abia după un anumit număr de întâlniri de lucru, o anumită parte dintre resursele vizate prin program s-au activat, probabil nu în aceeași măsură la toți beneficiarii, motiv pentru care perioada de timp pe care aceștia au avut-o la dispoziție, pentru a valorifica în mod activ aceste resurse, a fost de doar câteva săptămâni.

Itemul șase din chestionar a vizat scopurile noi care ar fi putut apărea după

---

parcursarea sarcinilor pentru acasă și a celorlalte activități ale programului de pregătire psihologică, scopuri pe care beneficiarii să încerce să le urmărească sau să și le dorească pentru viitoarele activități profesionale și personale. Situația răspunsurilor s-a prezentat astfel: 26.5 % - Da, 28.2 % - Nu și 45.3 % - Nu știu foarte clar. Dintre scopurile enumerate de către beneficiarii care au răspuns afirmativ la acest item amintim:

- participarea la competiții de o anvergură mai mare (nu neapărat pentru a obține podiumul, participarea *per se* fiind mai importantă, întrucât poate oferi o altă perspectivă asupra „personalităților” care sunt performante în branșă, tehnicilor abordate în cadrul sarcinilor sportive, altor factori care le-au facilitat performanța, nivelului competițional etc.);

- accesarea unor noi oportunități de implicare în activități care urmăresc dezvoltarea personală, întrucât, unora dintre beneficiari li s-a părut foarte importantă în raport cu auto-motivarea pentru performanțe; această țintă presupune un stil de viață echilibrat, o bună auto-cunoaștere, muncă asiduă și oportunități competiționale;

- schimbarea stilului de viață personală (de pildă, controlul tuturor factorilor care contribuie la reducerea eficienței în activitățile de antrenament, precum și a șanselor de calificare în competiții de nivel superior);

- antamarea unei rețele mai largi de relații interpersonale și, mai ales profesionale, care ar putea constitui o resursă pentru dezvoltarea în ramura în care activează un sportiv și, în general, în alte domenii ale vieții personale.

Itemul numărul șapte le-a solicitat beneficiarilor să evalueze, pe o scală de la unu la patru, gradul de satisfacție față de programul de pregătire psihologică la care participaseră, considerat în totalitatea aspectelor sale. Repartiția răspunsurilor s-a prezentat, după cum urmează: 2.2 % - deloc satisfăcuți, 1.5 % - nu prea satisfăcuți, 41 % - destul de satisfăcuți și 55.3 % - foarte satisfăcuți. Putem constata că peste 96 % dintre beneficiarii programului de pregătire psihologică au fost destul de sau foarte satisfăcuți de activitățile desfășurate, precum și de alte aspecte ale acestuia. O imagine mai detaliată asupra gradului de satisfacție față de program ne-a fost oferită de răspunsurile pe care beneficiarii le-au dat la următorul item din chestionar (a se vedea tabelul numărul 1).

**Tabel 1.** Satisfacția beneficiarilor față de diverse aspecte ale programului de pregătire psihologică la care au participat

Aspecte ale programului	Deloc satisfăcuți	Nu prea satisfăcuți	Destul de satisfăcuți	Foarte satisfăcuți
Temele abordate	-	2.9 %	70.7 %	26.4 %
Activitățile desfășurate în cadrul întâlnirilor de lucru	2 %	-	63.2 %	34.8 %
Sarcina de rezolvat pentru acasă	4 %	7.3 %	60.0 %	28.7 %
Relația cu ceilalți membrii ai grupului din care ați făcut parte	-	-	84.6 %	15.4 %
Prestația formatorului	-	1.2 %	57.9 %	40.9 %

Notă: N = 81 (participanți care au răspuns la chestionar, în cadrul ultimei întâlniri de lucru)



Peste 96 % dintre participanți au fost destul de sau foarte satisfăcuți de temele abordate în cadrul întâlnirilor de grup, precum și de conținutul activităților desfășurate. De asemenea, aproximativ 89 % au fost mulțumiți de sarcina pe care au avut-o de rezolvat pentru acasă, despre care am văzut că le-a evidențiat unora dintre ei noi scopuri pe care să le urmărească în dezvoltarea personală, noi aspecte ale personalității, precum și posibilitatea de a-și activa alte resurse personale, necesare pentru desfășurarea cu succes a activităților profesionale și precum și pentru adaptarea la sarcinile vieții personale. De asemenea, aproape toți participanții s-au declarat destul de sau foarte satisfăcuți de prestația formatorului cu care au lucrat. Aceste rezultate au fost considerate ca o garanție, în plus, privitoare la utilitatea intervenției pe care am proiectat-o și am desfășurat-o cu o parte dintre sportivii de performanță, care activau în cadrul Clubului Politehnica Iași.

Doar 12 dintre cei 81 de beneficiari au făcut sugestii formatorului. Temele acestor sugestii au inclus:

- să propună conducerii și finanțatorilor clubului angajarea unui psiholog care să realizeze cu sportivii o paletă largă de activități de consiliere și sprijin, respectiv de antrenamente de pregătire psihologică, în vederea acoperirii nevoilor pe care le au aceștia din urmă; beneficiarii au motivat că, de multe ori, se regăsesc în impas (mai ales atunci când performanțele pe care le-au obținut anterior nu sunt notabile, când sunt demoralizați după eșecul la o competiție sau când perspectiva participării la competiții de anvergură este redusă), iar în astfel de momente resimt nevoia unui sprijin specializat;

- participanții au apreciat utilitatea activităților pe care le-au desfășurat în cadrul prezentului program de pregătire psihologică, însă au exprimat nevoia de a se organiza și alte antrenamente care să vizeze domenii, precum: a) controlul emoțiilor de teamă de a nu rata, în momentul confruntării efective în cadrul competițiilor sportive; b) tehnici pentru menținerea, la un tonus optim a motivației, pe parcursul derulării competițiilor, mai ales atunci când performanțele parțiale nu s-au ridicat la nivelul așteptărilor; c) strategii pentru rezolvarea constructivă a dificultăților și conflictelor cu ceilalți co-echipieri (în cazul sporturilor de echipă) și cu antrenorii; d) planificarea carierei sportive, precum și în domenii conexe, în care se pot lansa după trecerea vârstei competiționale.

#### **4. Concluzii**

Performanța sportivilor profesioniști este condiționată de factori care pot fi analizați la mai multe niveluri: individual (integritatea și buna funcționare a tuturor sistemelor senzorio-perceptive și motrice, cognitive și reglatorii, aptitudinile psihomotorii, procesele și mecanismele motivaționale, reglarea emoțională, precum și sistemele supra-ordonate în care este organizată și prin care funcționează personalitatea, în ansamblul ei etc.), contextual (cadrul profesional în care are loc activitatea organizată a sportivilor de performanță, background-ul familial, caracteristicile rețelei sociale pe care sportivul și-o dezvoltă etc.), economic (baza

materială necesară pregătirii sistematice a sportivilor, finanțarea activităților competiționale și recompensele), respectiv socio-cultural (sportivii performeri reprezintă simboluri ale unei națiuni, putând contribui la transmiterea imaginii și a valorilor acesteia). Cunoașterea tuturor acestor factori implică evaluarea unei multitudini de variabile și asigură orizontul pentru proiectarea scopurilor și a conținutului programelor specifice de antrenament fizic și psihologic în rândul sportivilor de performanță.

Programele de antrenament psihologic au o varietate de obiective și urmăresc dimensiuni, precum: reducerea dificultății sportivului de a intra în starea de pregătire mental (atunci când confruntarea efectivă o cere), dezvoltarea capacității de concentrare, dezvoltarea motivației și a auto-determinării, dezvoltarea capacității de efort consistent și prelungit, formarea abilității de vizualizarea a tehnicii unui exercițiu prin imagerie mentală, stimularea curajului, dezvoltarea capacității de comunicare și leadership, învățarea unor strategii eficiente de management al stresului, creșterea încrederii în sine și dezvoltarea abilității de auto-reflecție și auto-analiză.

Există o varietate de metode și tehnici de realizare a antrenamentului psihologic, unele mai standardizate, iar altele mai flexibile în conținut și organizare: modificările comportamentale, modificările schemelor cognitive, consilierea și terapia rațional-emoțională, intervențiile centrate pe stabilirea scopurilor, celor centrate pe controlul atențional, relaxarea musculară progresivă, desensibilitatea sistematică etc.

Ținând cont de sugestiile din literatură de specialitate și de exemplele de bună practică oferite de specialiști renumiți în domeniul antrenamentului psihologic al sportivilor, am proiectat și am realizat un demers evaluativ și intervențional, prin care am urmărit valorificarea caracteristicilor individuale ale sportivilor profesioniști, care se constituiau în resurse, în cadrul unui program de pregătire psihologică, care a avut ca scop activarea și dezvoltarea anumitor dimensiuni ale personalității și comportamentului acestora.



©2017 by the authors. Licensee „GYMNASIUM” - *Scientific Journal of Education, Sports, and Health*, „Vasile Alecsandri” University of Bacău, Romania. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution ShareAlike 4.0 International (CC BY SA) license (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).