

Radu Predoiu

PROFESORUL DE SUCCES

Psihologia sportului

Maximizarea performanței sportive

profesorul de succes

POLIROM

25797

Radu Predoiu

Psihologia sportului

Maximizarea performanței sportive

Cuvânt-înainte de Octavian Bellu

C-286171U

286171

UNIVERSITATEA
"DUNĂREA DE JOS" GALAȚI
BIBLIOTECA 2

POLIROM
2016

Cuprins

Argument (Octavian Bellu) 7

Capitolul 1

Sportul și performanța sportivă

1.1. Ce este sportul? 9
1.2. Performanța sportivă și capacitatea de performanță 11
1.3. Modele ale performanței sportive 13
1.4. Variabile care determină implicarea copiilor în activitatea sportivă sau renunțarea 23

Capitolul 2

Factori care influențează negativ performanța sportivă. Recomandări

2.1. Refacerea deficitară din cauza respirației, hidratării, alimentației necorespunzătoare și a lipsei somnului 27
2.1.1. Calitatea respirației 27
2.1.2. Hidratarea profesională 29
2.1.3. Recomandări privind alimentația 30
2.1.4. Recomandări pentru un somn sănătos 37
2.2. Pregătirea tehnico-tactică, fizică și psihică deficitară 41
2.3. Stresul 51
2.3.1. Stresul în activitatea sportivă și cum îi putem face față 51
2.3.2. Metode de relaxare psihosomatică și de reîncărcare energetică 63

Capitolul 3

Controlul emoțiilor și al gândurilor negative

3.1. Rolul și „compoziția" emoțiilor 77
3.2. Importanța gândirii pozitive 79
3.3. Strategii pentru controlul emoțiilor și al gândurilor negative 81
3.3.1. Utilizarea respirației și a vizualizării în reglarea stărilor psihice 81
3.3.2. Lucrul cu submodalitățile 87
3.3.3. Metaforele/povestirile terapeutice metaforice 89
3.3.4. Muzicoterapia 92
3.3.5. Hipnoza și autohipnoza 95

3.3.6. Tehnici de restabilire a echilibrului sistemului energetic al corpului 99
3.3.7. Alte strategii pentru controlul emoțiilor și al gândurilor negative 103

Capitolul 4

Modele de antrenament mental

4.1. Reprezentările ideomotorii și harta cognitivă – bazele antrenamentului mental 107
4.2. Vizualizarea, strategie mentală de succes 112
4.3. Modele de antrenament mental 115

Capitolul 5

Team-building

5.1. Cum se alcătuiește o echipă 125
5.1.1. Ce este un grup și ce este o echipă? 125
5.1.2. Coeziunea și formarea spiritului de echipă 126
5.1.3. Echipele sportive performante 130
5.1.4. Dezavantajele asociate construirii unui grup înalt coeziv 132
5.2. Exerciții 133
5.2.1. Recomandări cu privire la organizarea și desfășurarea exercițiilor de team-building 133
5.2.2. Exerciții de cunoaștere a celorlalți membri ai echipei 135
5.2.3. Exerciții de încredere în forțele proprii și în ceilalți membri ai echipei 139
5.2.4. Exerciții pentru eficientizarea comunicării și creșterea productivității grupului 141

Capitolul 6

Mesajul subliminal și harta mentală în sport

6.1. Problematica mesajelor subliminale 153
6.2. Mesajele subliminale și performanța sportivă 159
6.3. Harta mentală și memorarea eficientă a actelor motrice 162
6.3.1. Harta mentală 162
6.3.2. Memorarea eficientă a actelor motrice 164
6.4. Utilizarea hărților mentale în activitatea sportivă 167

Capitolul 7

Comunicarea în mediul sportiv

7.1. Comunicarea eficientă în procesul de pregătire 173
7.2. Cum să ascultăm eficient în relația cu sportivii/elevii și părinții acestora 177
7.3. Comunicare paraverbală și nonverbală în activitatea sportivă 180
7.4. Comunicarea în funcție de preferințele cerebrale și de sistemele de reprezentare 184
7.5. Conflictele și confruntările în mediul sportiv 198
7.5.1. Cauze generatoare de conflict 199
7.5.2. Reducerea și rezolvarea pozitivă a conflictelor în pregătirea sportivilor/elevilor ce participă la activități competiționale 201

Bibliografie 209