

UNIVERSITATEA „BABEȘ-BOLYAI” CLUJ NAPOCA
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
ȘCOALA DOCTORALĂ DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

**IMPACTUL ATENȚIEI ȘI EMOȚIILOR ASUPRA
PERFORMANȚEI SPORTIVE ÎN JOCUL DE FOTBAL LA
VÂRSTA DE 7-10 ANI**

REZUMATUL TEZEI DE DOCTORAT

Conducător de doctorat:

PROF. UNIV. DR. MONEA GHEORGHE

Student-doctorand:

FETEAN GHEORGHE DAN

Cluj- Napoca

2020

Cuprins

Lista Abrevierilor

Lista Figurilor

Listă Tabelelor

Introducere și argumentarea temei

Scopul și importanța cercetării științifice

Motivația alegerii temei

Partea I. FUNDAMENTARE TEORETICO-ȘTIINȚIFICĂ A LUCRĂRII

Capitolul 1. Caracterizare generală a vârstei copiilor de 7-10 ani

1.1. Caracteristici de creștere

1.2. Repere ale creșterii și dezvoltării antomo – fiziologice la copii de vârsta de 7-10 ani

1.3. Caracteristicile vârstei din punct de vedere motric

1.4. Caracteristicile vârstei din punct de vedere psihologic

Capitolul 2. Antrenamentul sportiv în jocul de fotbal

2.1. Jocul de fotbal și organizarea lui

2.2. Antrenamentul sportiv la vârsta de 7-10 ani

2.2.1. Particularitățile antrenamentului sportiv la 7-10 ani

2.2.2. Obiectivele procesului de pregătire la 7-10 ani

2.2.3. Orientări și tendințe în procesul de pregătire al copiilor de 7-10 ani în jocul de fotbal

2.2.4. Pregătirea fizică în jocul de fotbal

2.2.4.1. Obiectivele pregătirii fizice la vârsta de 7-10 ani:

2.2.4.2. Aspecte de dezvoltare a vitezei

2.2.5. Aspecte de dezvoltare a îndemnării

2.2.6. Forța la copii și juniori

2.2.6.1. Aspecte de dezvoltare a forței

2.2.7. Aspecte de dezvoltare a rezistenței

2.2.7.1. Aspecte ale dezvoltării rezistenței la copii și juniori.

2.2.8. Pregătirea tehnică a jucătorilor de fotbal în vârstă de 7-10 ani

2.2.8.1. Obiective de instruire la 7-10 ani

2.2.9. Pregătirea tactică în jocul de fotbal

2.2.10. Pregătire psihologică

2.2.10.1. Etapele pregătirii psihice

2.2.10.2. Metodele și tehnicile pregătirii psihice

2.2.10.3. Obiectivele psihologice sportive

Capitolul 3. Rolul psihologiei în sportul de performanță

3.1. Psihologia sportului în România

3.1.1. Definiția, rolul psihologiei în jocul de fotbal

3.1.2. Barierele psihice

3.2. Abilități emoționale și rolul lor în sportul de performanță

3.2.1. Definiții ale emoțiilor

3.2.2. Emoțiile și rolul lor în sportul de performanță

- 3.2.2.1. Rolul emoțiilor
- 3.2.2.2. Teorii ale emoțiilor
- 3.2.2.3. Competențele emoționale
- 3.2.3. Stările emoționale ale sportivilor în concurs
- 3.2.3.1. Importanța gândirii pozitive
- 3.2.4. Antrenamentul mental
- 3.2.5. Stresul
- 3.2.5.1. Caracteristici ale stresului la sportivi
- 3.2.5.2. Prevenirea și combaterea stresului sportiv
- 3.2.6. Anxietatea
- 3.2.7. Emoțiile negative
- 3.2.8. Vizualizarea
- 3.3. Atenția și rolul acesteia în performanța sportivă la vârsta școlară mică.
- 3.3.1. Definiții ale atenției
- 3.3.2. Formele atenției
- 3.3.3. Clasificarea atenției
- 3.3.4. Calitățile atenției
- 3.3.5. Distragerea atenției
- 3.3.5.1. Factorii perturbatori
- 3.3.6. Atenția distributivă
- 3.3.7. Aspecte patologice ale atenției
- 3.3.8. Concentrarea

Partea a-II-a METODOLOGIA CERCETĂRII ȘI STUDIUL PILOT

Capitolul 4. Demersul metodologic al cercetării

- 4.1. Premisele cercetării
- 4.2. Scopul cercetării preliminare
- 4.3. Obiectivele cercetării preliminare
- 4.4. Ipoteza cercetării preliminare
- 4.5. Metodele de cercetare utilizate și aplicarea lor
- 4.5.1. Metoda observației
- 4.5.2. Metoda statistică
- 4.5.3. Metoda documentării
- 4.5.4. Metoda anchetei
- 4.5.4.1. Interviu semistructurat emoții
- 4.5.4.2. Interviu semistructurat gânduri
- 4.5.4.3. Profilul dispozițiilor afective
- 4.5.5. Bateria de teste
- 4.6. Etapele cercetării
- 4.7. Organizarea cercetării preliminare
- 4.8. Planul anual de pregătire
- 4.8.1. Programul de pregătire cuprinzând intervenția psihologică, implementată pe parcursul cercetării preliminare

Capitolul 5. Rezultatele cercetării preliminare

- 5.1. Reprezentare grafică, analiza și interpretarea datelor
- 5.1.1. Interviu structurat pentru gânduri

- 5.1.2 Testul Praga
- 5.1.3. Dispoziții afective
- 5.1.4. Evaluarea performanței sportive

Capitolul 6. Concluzii ale cercetării preliminare

Partea a-III-a CERCETARE PERSONALĂ PRIVIND INFLUENȚA EMOȚIILOR ȘI ATENȚIEI ASUPRA PERFORMANȚEI SPORTIVE

Capitolul 7

Demersul metodologic al cercetării

7.1.Scopul și obiectivele cercetării

7.2.Premisele cercetării

7.3.Sarcinile cercetării

7.4.Ipotezele cercetării

7.5.Design Experimental

7.6.Metodele de cercetare

7.6.1. Metoda studiului bibliografic

7.6.2. Bateria de teste

7.6.2.1. Tester Atenției Concentrată TIP EM – 05.48 C..

7.6.2.2. Tester Atenției Distributive TIP EM – 05.54, EM 05.55..

7.7.Etapele cercetării

7.8.Organizarea cercetării

7.9.Subiecți

7.10. Aparatura și materialele utilizate în cercetare

7.11. Planul anual de pregătire

7.11.1. Programul de pregătire cuprinzând intervenția psihologică, implementat pe parcursul cercetării preliminare

Capitolul 8 Prezentarea și interpretarea datelor

8.1.Datele obținute la Interviu semi-structurat pentru gânduri

8.2.Profilul dispozițiilor afective

8.3.Testul Praga

8.4.Atenție concentrată

8.5.Atenția distributivă

8.6.Evaluarea performanței sportive

Capitolul 9. Discuții, concluzii și recomandări

9.1.Discuții privind rezultatele

9.2.Concluzii teoretice

9.3.Concluzii specifice cercetării experimentale

9.4.Elemente de originalitate și propuneri metodologice

9.5.Noi direcții de cercetare

ANEXE

Anexa 1. Mișcarea foliculă pentru dezvoltarea atenției și emoțiilor în cercetarea preliminară

Anexa 2 Mijloace folosite pentru dezvoltarea atenției și emoțiilor în cercetarea propriu-zisă
Anexa 3 Scală Emoții
Anexa 4 Interviu semistrukturat gânduri
Anexa 5 Testul Praga
Anexa 6 Profilul dispozițiilor afective
Anexa 7 Fișă de evaluare tehnico-tactică a jucătorului
Anexa 8 Raport de evaluare a atenției concentrate
Anexa 9 Tablul afișării rezultatelor atenție distributivă
Anexa 10 testul de atenție pentru primul an școlar

CUVINTE CHEIE: fotbal, performanță sportivă, atenție, concentrare, emoții, program de intervenție, juniori, copii, antrenament sportiv, pregătire specifică, pregătirea psihologică în sport

Introducere și argumentarea temei

Am început studiul pentru această cercetare plecând de la întrebarea: „Care sunt factorii psihologici pe care îi putem îmbunătăți la vârsta de 7-10 ani pentru a crește performanța sportivă și pentru a le da acestor copii un start înconjurat de succes, stabilitate și siguranță?”

În activitatea mea de antrenor de fotbal la copii și juniori, pe care o desfășor de opt ani și care are în centrul ei educarea, antrenarea și dezvoltarea calităților motrice, nu de puține ori am întâmpinat o serie de dificultăți în obținerea performanței sportive. Prin urmare, am pornit acest demers științific, plecând de la următoarele obiective: În primul rând, ne-am propus să demonstrăm faptul că emoțiile și atenția sunt principalii factori psihologici ce favorizează performanța sportivă. În al doilea rând, ne-am dorit ca prin această cercetare să oferim antrenorilor care își desfășoară o astfel de activitate un protocol pe care să îl poată utiliza în antrenament pentru pregătirea psihică

Motivația alegerii temei

Activitatea fizică este extrem de benefică la această vârstă, iar începerea activității într-un mod corect poate reprezenta o mică garanție a succesului.

Concepția de pregătire unitară a copiilor și a juniorilor în fotbal este o cerință tot mai des exprimată de către numeroșii tehnicieni. Ea pare cu atât mai necesară, cu cât se simte nevoia ca procesul de pregătire la nivelul acestui eșantion de 7-10 ani să fie încadrat în limitele unor coordonate corespunzătoare ale particularităților de vârstă, cât și obiectivul prioritar de creștere a unui număr mai mare de valori autentice pentru fotbalul de înaltă

Partea I

FUNDAMENTARE TEORETICO-ȘTIINȚIFICĂ A LUCRĂRII

Capitolul 1 Caracterizare generală a vârstei copiilor de 7-10 ani

1.1. Caracteristici de creștere

Această dezvoltare cunoaște trei etape:

- 1 dezvoltare biologică – se referă la fiziologia, morfologia și biochimia omului;
- 2 dezvoltare psihică – ne vorbește despre transformarea la nivelul însușirilor, proceselor și funcțiilor psihice;
- 3 dezvoltare socială – prezintă comportamentul și cerințele aflate în mediul social.

1.2. Repere ale creșterii și dezvoltării antomo – fiziologice la copii de vârsta de 7-10 ani

Forma și contigența între ani și sexe este reprezentată de creșterea taliei, care la fete se situează între 111 și 131 cm, iar la băieți între 113 și 132.

Procesul de maturizare fizică fiind în curs de dezvoltare, la școlarii mici are loc creșterea metabolismului calciului, care are o deosebită însemnătate asupra procesului de osificare, a dentiției, a coloanei vertebrale etc.

1.3. Caracteristicile vârstei din punct de vedere motric

Motricitatea în această etapă este deslănțuită, capacitatea de învățare motrică este remarcabilă, posibilitățile de fixare a mișcărilor sunt foarte reduse. Ca urmare, doar repetarea sistematică și conștientă integrează și stabilizează structura nouă, în bagajul motric al copilului. Deprinderile motrice se supun unui proces de consolidare-perfecționare

1.4. Caracteristicile vârstei din punct de vedere psihologic

Curran (2013) consideră că sănătatea fizică, psihologică și socială a copiilor este bine definită în sportul de echipă, în cazul nostru în jocul de fotbal. Un rol deosebit de important îl are antrenorul, deoarece datorită comportamentului său, copiii pot manifesta atât deficiențe psihologice, cât și sociale. Rezultatele obținute în acest studiu au aratat că un comportament pozitiv al antrenorului asupra jucătorilor de fotbal tineri, a declanșat o satisfacție psihologică a acestora. Concluzia studiului subliniază importanța antrenorilor asupra copiilor, respectarea deciziilor unilaterale și îndrumarea pozitivă a acestora. Întoarcerea copilului în școală ajută,

în cadrul procesului instructiv-educativ, creșterea operațiilor de gândire absolut indispensabile oricărei dobândiri intelectuale: comparația, abstractizarea, sinteza, caracterizarea logică, clasificarea și analiza. Copilul stăpânește reguli de folosire corectă a cuvintelor, el intrând în școală cu aproximativ 2.500 de cuvinte.

Tot în această perioadă se formează capacitatea de scris-citit, impulsionând procesele limbajului. La sfârșitul perioadei fondul principal de cuvinte al copilului ajunge la 5.000, care pătrund în vocabularul uzual al copilului (Epuran, 2005). Din punct de vedere al dezvoltării emoționale la această vârstă se referă în special la construcția conceptului de sine a copilului prin felul în care se înțelege ca ființă unică, interacționează și interpretează trăirile emoționale ale celorlalți și întâlnirile pe care le realizează cu aceștia.

Capitolul 2. Antrenamentul sportiv în jocul de fotbal

2.1. Jocul de fotbal și organizarea lui

Fernandes (2014) consideră că practicarea sportului în rândul copiilor, îndeosebi a fotbalului, duce la o îmbunătățire a aptitudinilor fizice și la un organism mai sănătos prin reducerea factorilor de risc cardiovascular. Balint (2007) ne relatează faptul că în România fotbalul a devenit un adevărat fenomen social, care și-a găsit un bine meritat loc în programele de studiu ale educației fizice, materie obligatorie în învățământul românesc. Concepția actuală, de pregătire și organizare a cluburilor sau a asociațiilor sportive prezintă structurarea echipelor pe categorii de vârstă la care activează cel puțin un antrenor. La aproape toate centrele, cluburile sau asociațiile sportive, antrenorii pregătesc câte o grupă de vârstă, din momentul formării grupei respective până la terminarea junioratului (Bichescu, 2013).

2.2. Antrenamentul sportiv la vârsta de 7-10 ani

Este definit ca „proces de acțiune complex al cărui obiectiv îl reprezintă dezvoltarea performanței sportive într-o manieră sistematică și orientată spre sport” (Muraru, 2008).

Monea (2010) relevă faptul că antrenamentul sportiv este un proces de pregătire specializat, care urmărește și are ca țintă de studiu și de lucru performanța sportivă și performerul. Antrenamentul sportiv este un proces complex biopsihopedagogic ce implică un număr redus de exerciții care sunt specifice și sunt perfecționate uneori până la refuz. Antrenamentul sportiv are două laturi:

- instruirea;
- educația (Șandor, 2008).

Specific pentru vârsta de 7-10 ani este atracția față de sport. La această vârstă este foarte important să simtă bucuria jocului, de aceea trebuie găsite anumite metode pentru a-l pregăti cât mai bine. Este perioada în care copilul începe să aibă simțul mingii și îi putem observa pe cei cu înclinații pentru acest sport. Nicola (1994) citat de Daniel (2005) susține că „principiile didactice sunt norme sau teze generale care orientează și imprimă un sens funcțional procesului de învățământ, asigurându-i astfel premisele necesare îndeplinirii obiectivelor și sarcinilor pe care le urmărește în desfășurarea sa.”

2.2.1. Particularitățile antrenamentului sportiv la 7-10 ani

Din punct de vedere somato-funcțional la vârsta de 7-10 ani copiii sunt plini de energie și dispuși mereu la efort, dar au și capacitatea de refacere rapidă. Corpul și extremitățile se lungesc, ceea ce oferă o imagine disproporționată, sistemul osos fiind în creștere, copiii sunt mult mai predispuși accidentărilor. Termoreglarea nu este la fel de productivă ca la un adult, de aceea sunt recomandate pauze cât mai dese

2.2.2. Obiectivele procesului de pregătire la 7-10 ani

- creșterea și dezvoltarea armonioasă;
- însușirea mecanismelor de bază și a procedurilor tehnice adecvate pentru practicarea jocului de fotbal pe terenuri de dimensiuni reduse;
- călirea organismului;
- însușirea regulamentului și a regulilor de igienă (Popovici, 2005).

2.2.4. Pregătirea fizică în jocul de fotbal

Pregătirea fizică specifică sportului se bazează foarte tare pe baza celor învățate în pregătirea fizică generală. În acest caz, pregătirea fizică specifică sportului continuă dezvoltarea fizică a sportivului, dar specific pentru ramura sportivă pe care este axat. Între pregătirea fizică generală și pregătirea fizică specifică sportului, trebuie să fie o delimitare precisă, deoarece punerea lor în practică incorect va avea ca urmare scăderea performanței sportive (Half, 2002).

2.2.5. Aspecte de dezvoltare a îndemânării

În cadrul unui antrenament pentru dezvoltarea îndemânării, volumul de lucru va fi mic, dar se va programa un număr mare de lecții cu astfel de teme:

1. Dezvoltarea îndemânării se realizează la începutul antrenamentului după partea de încălzire, când organismul este pregătit pentru eforturi în vederea realizării obiectivelor.
2. Refacerea capacității de efort este foarte importantă, de aceea între exerciții trebuie lăsate intervale de odihnă suficient de mari.

2.2.6. Forța la copii și juniori

Crăciun (2006) caracterizează forța ca și „capacitatea psihomotrică de a exercita eforturi de învingere, menținere sau cedare, în raport cu o rezistență externă sau internă, prin contracția uneia sau mai multor grupe musculare”.

Forța este prezentată sub două forme:

- forța generală – se referă la forța tuturor grupelor musculare;
- forța specifică – reprezintă toate formele de manifestare tipice unei ramuri din sport.

2.2.7. Aspecte de dezvoltare a rezistenței

Rezistența este determinată de capacitatea de lucru a sistemului circulator, respirator și de coordonare perfectă a aparatului locomotor și de organele interne, dar și de resursele energetice existente în organism. Dacă calitatea motrică este bine dezvoltată, jucătorii vor avea posibilitatea să execute procedeele tehnico-tactice fără eforturi vizibile și fără ca precizia să scadă. Rezistența se poate îmbunătăți la orice vârstă.

Rezistența se împarte în două mari categorii:

1. Rezistență general
2. Rezistență specifică

Este prioritară dezvoltarea rezistenței la nivelul copiilor în creștere și este necesar să i se acorde o atenție sporită la această vârstă. Copiii au o energie anaerobă mai redusă decât adulții. Odată cu pubertatea crește și această capacitate, ceea ce determină adaptarea și alegerea metodelor de antrenament, a conținutului, alegerea dozării, intensității și durata

2.2.8. Pregătirea tehnică a jucătorilor de fotbal în vârstă de 7-10 ani

Aceste procedee cuprind atât mânuirea mingii cât și deplasările făcute de jucători cu scopul de a realiza aceste manevre (Rădulescu, 2007).

Tehnica de pregătire are două componente:

- elementele tehnice;
- procedeele tehnice.

Elementele tehnice reprezintă formele generale motrice cu și fără minge, pe când prin procedeu tehnic se înțelege un complex de mișcări ale segmentelor executate într-o succesiune coerentă în scopul realizării unei acțiuni intervenite în cursul jocului.

2.2.9. Pregătirea tactică în jocul de fotbal

Categoriile în care se clasifică tactica sunt:

Tactica individuală, care reprezintă capacitatea jucătorului de a efectua acțiuni împreună cu colegii în condiții îngreunate, cu scopul implementării în cadrul jocului, în toate zonele terenului și toate fazele de joc.

Tactica colectivă, care înseamnă totalitatea acțiunilor de colaborare ale jucătorilor ce sunt coordonate în mod unitar în cadrul concepției de joc cu scopul de a îndeplini obiectivul urmărit (Herța, 2000).

Copiii care practică fotbal joacă într-un anumit sistem conștient sau inconștient. Sistemul reprezintă acel cadru în care au posibilitatea să rezolve toate sarcinile din timpul jocului. Sistemul de joc devine foarte eficient, dacă este pliat după nivelul de pregătire tehnic și tactic al jucătorilor, dar în mod special, pe capacitățile fizice ale copiilor

2.2.10. Pregătire psihologică

În cadrul antrenamentului, pregătirea psihologică începe în același timp cu cea fizică și tehnică și se face paralel cu învățarea fiecărui exercițiu fizic, combinând permanent instruirea sportivă cu educarea (Dungaciu, 1982).

O importanță deosebită în activitatea antrenorului o reprezintă pregătirea psihologică, ea reprezentând unul dintre cele mai importante puncte pentru realizarea unor rezultate deosebite. S-a făcut o analogie între nivelul de stres la jucătorii de baschet cu jucătorii de

fotbal prin care s-a demonstrat că, în cadrul unei competiții, jucătorii cu o pregătire specifică au manifestat un stres ușor moderat față de ceilalți participanți (Kollos, 2013).

Delorme (2013) a demonstrat că vârsta reprezintă un factor important, cu o mare influență psihologică asupra copiilor și angajamentul lor într-un anumit sport. Eșecul poate avea influențe diferite asupra fiecărui copil, de aceea unii își continuă drumul spre realizarea unei reușite, iar alții se reorientează către alte opțiuni.

Capitolul 3. Rolul psihologiei în sportul de performanță

3.1. Psihologia sportului în România

Psihologia sportului a luat amploare ca disciplină științifică la începutul sec. XX. Ea s-a dezvoltat extrem de mult în ultimele 3-4 decenii. Progresele psihologiei sportului au fost determinate atât de dezvoltarea sportului în general, dar mai ales, de dezvoltarea sportului de performanță și de mare performanță, devenind un fenomen social

Odată cu trecerea timpului cunoștințele împrumutate din psihologie încep să corespundă cererilor din mediul sportiv, astfel crescând interesul antrenorilor, dar și al sportivilor pentru perspectiva psihologică a activităților lor. . Atenția a început să fie direcționată spre parametrul psihic al performanței (Ciucurel, 2006).

Pregătirea psihologică are rolul de a crea prin mijloacele antrenamentului sportiv și prin intervenția psiho-educatională, acea capacitate psihică prin care sportivul să ajungă la rezultate extraordinare în concursuri și eficiență mare în antrenamente (Giurgiu, 2004).

Din perspectiva lui Dumitru Barbu, psihologia sportului de performanță este știința care se ocupă cu studiul comportamentului sportivilor ce se antrenează pentru a face față cu brio cerințelor competiționale.

Psihologia sportului pune la dispoziția fotbalului mai multe obiective care se subordonează acestuia:

- educațional (instruirea psihologică a sportivilor);
- proxiologic (eficiența antrenamentelor și a concursurilor);
- domeniul subiectului (personalitatea antrenorului sportiv, a echipei);
- domeniul mecanismelor psihocomportamentale (capacitatea psihică, reglarea conduitei voluntare, afective și cognitive) (Barbu, 2009).

3.2. Abilități emoționale și rolul lor în sportul de performanță

Dicționarul Oxford definește emoția ca fiind „orice agitare sau tulburare mentală, sentimentală sau pasională, orice stare acută sau tensionată” (Goleman, 2008).

Cei mai mulți sportivi ce participă la activități sportive înaintea începerii lor își fac în minte imagini și gânduri negative cu privire la situațiile pe care urmează să le întâlnească în concurs. Concursul are o miză atât financiară cât și socială, iar apariția emoțiilor este un lucru normal. Oprirea acestor gânduri negative cu caracter anticipator ar fi una din soluțiile pentru a atinge performanțele dorite (Holdevici, 2005). Emoțiile ajută ființa umană în mai multe feluri. Ele sunt necesare în menținerea unor relații și înțelegerea a ceea ce simt anumite persoane. Emoțiile sunt codificate în corpul și creierul nostru (Lee, 2014).

Stenseng consideră că sportivii care sunt foarte pasionați sunt mult mai legați de sport, ceea ce înseamnă că au un nivel mai ridicat de emoții pozitive (Stenseng, 2015).

Dias (2013) susține că de-a lungul anilor, emoțiile și-au asigurat locul de drept în cercetarea psihologiei sportului. Până în prezent în acest domeniu s-au realizat mai multe evoluții. O atenție deosebită s-a pus asupra emoțiilor pozitive și negative, fiind evaluate în diferite momente competitive cu o gamă largă de instrumente cantitative, dar și calitative.

Tabel 1. Principalele elemente ale tabloului descriptiv asupra emoțiilor (Andrieș, 2013)

| Caracteristici | Emoții |
|---|--|
| 1. Intensitatea (nivelul de activare) | -emoții activate și emoții pasive; |
| 2. Tonul hedonic (cantitatea de plăcere trăită) | -emoții plăcute (pozitive) și emoții neplăcute (negative); |
| 3. Durata (persistența, menținerea în timp) | -emoții de scurtă durată și emoții de lungă durată; |
| 4. Tendința de acțiune (direcția) | -emoții trăite în relația persoanei cu ea însăși, cu persoanele din jur, în activitatea profesională etc.; -fiecărei emoții îi corespunde o tendință de acțiune dominantă; |
| 5. Expresivitatea | -emoții cu o desfășurare comportamentală tumultuoasă (răspunsuri comportamentale intense la care participă întreg organismul: mimică, pantomimică, paloare, înroșire, nod în gât, schimbarea vocii etc.); -emoții cu manifestări fizice reduse; |
| 6. Valoarea motivațională | -emoții generate de satisfacerea nevoilor; -emoții generate de nesatisfacerea nevoilor; |

Competențele emoționale presupun procurarea unor deprinderi și comportamente specifice în următoarele direcții: capacitatea de a reacționa corect față de manifestările evocaționale ale celorlalți, expresivitatea evocațională, înțelegerea emoțiilor. Înțelegerea și exprimarea propriilor emoții dar și a celorlalte emoții primare (frică, mânie, bucurie) la cele mai complexe (mândrie, vină și rușine) reprezintă competențe specifice domeniului emoțional. Copilul învață să le simtă, să le recunoască și să le exprime (Ștefan, 2010).

Ei întâlnesc mai multe obstacole atunci când învață să-și regleze emoțiile și comportamentul:

- să facă față fricii;
- să se apere;
- să tolereze să stea singuri
- să tolereze frustrarea etc

Stările emoționale ale sportivilor în concurs

Afectivitatea este puternic reprezentată în activitatea sportivă, fie că este vorba de tristețe sau bucurie ce acompaniază un eșec sau un succes, fie că vorbim de emoții superioare legate de practicarea sportului până la pasiune, motiv care îl face pe sportiv să suporte antrenamente extenuante (Voinea, 2010).

Echilibrul psihic al sportivului este rezultatul unui proces de educație, al unei influențe exercitate asupra personalității lui. Montajul psihologic realizat prin anticipare pe baza studierii tuturor elementelor informative despre întrecere și adversar, angrenarea efectivă și motorie prin încălzire specială prin execuții ca la concurs, procedeele de recuperare, relaxare și respirație, orientarea gândirii spre execuție și nu spre întrecere, antrenamentul mental, toate la un loc duc la structurarea și modelarea activității psihice a sportivului (Epuran, 2008).

Antrenamentul mental

Antrenamentul mental este o practică ce vine să consolideze și să întregască beneficiile antrenamentului sportiv. Antrenamentul mental este subjugat unor norme și condiții precise, exact ca al unui plan foarte bine structurat (Grosu, 2012).

Metodele de antrenament mental se folosesc spre finalul perioadei preadolescenței în cazul în care antrenamentul mental se folosește la copii mai mici, de ex. 9-10 ani, antrenorii, în colaborare cu psihologul, trebuie să realizeze o ușoară adaptare de la simplu la complex (Mitreșca, 2001).

Antrenamentul mental se poate desfășura atât în grup cât și individual. Persoanele implicate în cadrul antrenamentului mental trebuie să vizualizeze mișcări diferite, fiind știut faptul că o experiență gestuală diversă facilitează învățarea, ceea ce face ca procesul de instruire să fie cât mai eficient (Cojocaru, 2002).

Stresul

Gilbert (2007) consideră că sportul este un mediu producător de stres prin caracterul și trăsăturile lui. Stresul poate fi proporționat prin metode psihice, comportamentale și fiziologice. Din punct de vedere comportamental, sunt dificultăți de a dormi, tulburări digestive, lipsa poftei de mâncare. Fiziologic se observă o creștere a frecvenței cardiace și a ritmului respirator, iar din punct de vedere psihic, încă din 1973 se făceau teste creion-hârtie, demersuri normale de evaluare a stresului (Leunes, 2008). Stresul joacă un rol deosebit de important în majoritatea sporturilor, excluse fiind cele de precizie, în care tensiunea neuro-emoțională, prezintă efecte eustresante de mobilizare a potențialului psihic, motor și somatic a organismului. O bună rezistență împotriva stresului o reprezintă pregătirea psihologică. Distresul apare mai des la sportivii hiperreactivi, emotivi și anxioși decât la cei cu un supraantrenament sau la cei care arată o oboseală marcată. Este foarte important ca un sportiv să creadă în forțele proprii (Derevenco, 1998).

Anxietatea

Între anxietatea ca stare și anxietatea ca trăsătură există o diferență semnificativă. Anxietatea ca stare se referă la răspunsurile anxioase trecătoare, ce pot apărea la orice persoană, în timp ce anxietatea ca trăsătură este o specificitate individuală (Hagger, 2005).

Emoțiile negative

Când într-o competiție suntem învinși, este normal să avem emoții negative. Ele ne ajută să confruntăm situația și să scormonim soluții. Prin urmare, în unele momente, negativul poate deveni pozitiv (David, 2014).

La nivelul cel mai simplu, Weiner, citat de Storgman (2006), abordează rezultatul victorie sau eșec într-o competiție dând naștere atât emoțiilor negative cât și celor pozitive: „Forma particulară pe care o pot lua aceste emoții poate fi privită ca fiind dependentă de rezultat”.

Vizualizarea

Mulți cercetători menționează faptul că odată cu creșterea experienței sportivilor, beneficiile obținute ca urmare a realizării ședințelor de vizualizare sunt tot mai mari (How, 1991). Eficiența vizualizării este condiționată de capacitatea imaginativă a persoanei, dar și

eficient, să gândească și să se antreneze, atunci vor putea atinge adevăratul potențial (Hörst, 2010).

3.3. Atenția și rolul acesteia în performanța sportivă la vârsta școlară mică

Mai mulți cercetători au studiat orientarea atenției în sport și au găsit mai multe rezultate dintre care enumerăm următoarele:

- Toate cercetările arată că subiecții care participă la sporturi de abilități deschise, cum ar fi box (Nougier, 1989), hochei (Enns, 1997), pentathlon (Nougier, 1989), fotbal (Lum, 2002), sau volei (Castiello, 1992) au prezentat un nivel mai mare de atenție decât novici pentru orientarea atenției în spațiul vizual. Sportivii ar putea prefera să acorde o atenție proporțională mai puțină evenimentelor cu mare probabilitate și mai multă atenție la evenimentele mai puțin probabile. Acesta nu este, probabil, cazul sportivilor care practică sporturi de competențe închise (Nougier, 1996).
- Alte descoperiri au demonstrat că profesioniștii își pot modula atenția în conformitate cu cerințele specifice sarcinilor Castiello (1992). Mai precis, jucători de volei cu experiență Pesce (1998) și schiorii profesioniști. Turatto (1999) a arătat o mai bună adaptare a eficienței dimensiunii focalizării atenționale, ceea ce înseamnă că, în funcție de sarcină, profesioniștii sunt mai buni decât novicii la modularea dimensiunii focalizării atenționale.
- Exercițiul fizic sau sarcina sub-maximă duce la reducerea timpului de reacție în rândul sportivilor profesioniști și în special, pentru indicii nevalide, costurile de reacție ale atenției au scăzut ca timp (Pesce, 2004).
- Orientarea atențională poate avea, de asemenea, o influență asupra controlului unei abilități motorii în timpul executării sale (Le'pine, 1989) sau efectuarea unei sarcini de luare a deciziilor specifice fiecărui sport.

Atenția este un proces distinct având un conținut propriu și fiind un atribut al proceselor psihice. Oscilarea atenției apare ca efect al inhibiției de protecție, fixarea atenției se face ușor în cazul acțiunii cu obiecte în mișcare sau se realizează diverse modificări (Iosif, 1996).

Indiferent de forma în care se manifestă, - involuntară, voluntară sau postvoluntară, atenția pune în evidență un ansamblu de dimensiuni pregnant obiectivabile și relativ riguros cuantificabile, pe baza cărora poate fi analizată, comparată și evaluată. Printre cele mai

importante asemenea dimensiuni, notăm: volumul, concentrarea, stabilitatea, mobilitatea și distributivitatea.

Atenția nu are conținut specific. Ea desemnează mai curând o condiție a vieții psihice datorită faptului că mediul în care trăim este extrem de complex, noi fiind destul de limitați în prelucrarea informațiilor. În funcție de prezența sau absența intenției de a fi atent s-a făcut diferența între atenție voluntară și atenție involuntară.

Atenția involuntară se definește prin faptul că orientarea și concentrarea se fac spontan involuntar și fără efort.

Atenția voluntară nu apare natural. Ea este intenționată și autoreglată conștient. Direcția selectivă a activității cognitive și psihomotorii se concretizează pe baza funcției reglatoare a limbajului.

Stabilitatea atenției reprezintă orientarea și concentrarea de durată asupra unui obiect sau unei activități. Ea se manifestă cu fluctuații, neîntrerupând orientarea de bază a activității, astfel atenția nu încremenește într-o stare de fascinație.

Distragerea atenției de la activitatea în care persoana este angajată este produsă de orice stimul, cu o anumită intensitate, prin mecanismul inhibiției externe. Printr-un efort voluntar de concentrare a atenției, un om poate să lucreze în condiții nefavorabile, fără să aibă loc o schimbare asupra calității și cantității eficienței activității, datorită prezenței stimulilor de distragere. Însă în astfel de condiții, efortul depus este mult mai mare, rezultând astfel un consum mai mare de oxigen și o tensiune mai mare a musculaturii, astfel fiind un consum mai mare de energie.

De asemenea, există și cazuri contrare, în care prezența agenților laterali aduc un beneficiu în plus eficienței atenției.

Cea mai importantă dimensiune a atenției este concentrarea, care arată gradul de activare selectivă și intensitatea focarelor dominante la nivelul zonelor cerebrale implicate în realizarea procesului sau activității psihologice specifice. Aceasta poate lua valori diferite atât de la un subiect la altul, cât și la același subiect, în momente diferite, în funcție de caracteristicile și conținutul sarcinilor, dar și de starea sa internă. (motivațională, afectivă etc.). Conținutul ei se întinde între extreme cunoscute în patologie –fixitatea, se întâlnește în schizofrenie, difuzitatea, în sindromul frontal și în oligofrenie. Astfel, în stare normală se poate vorbi de niveluri de concentrare, adică slab, mediu, înalt.

Distributivitatea atenției vizează întrebarea dacă putem sau nu putem face două activități sau acțiuni diferite în același timp. Se pot efectua minim două activități simultan doar în

- a) Una solicită atenția concentrată, restul fiind mai mult sau mai puțin automatizată;
- b) Atenția se comută rapid de la una la cealaltă;
- c) Activitățile sunt adăugate la o activitate mai mare și complexă, coordonată. Astfel, mecanismul prin care se produc mai multe activități „în paralel” se bazează pe predominanță, alternanță și unificare (Tarnovschi, 2017).

Stabilirea atenției asupra unui obiect sau unei activități implică faptul că reduce flexibilitatea aparatelor de recepție și execuție de fi folosite cu aceeași calitate în cadrul efectuării altor activități.

La limita normalului se găsesc disipații, persoane ce nu pot avea o atenție mai îndelungată; aici intrând copiii mici, unii adulți, firi afective și nestăpânite. (nu se pot concentra asupra unor situații care nu îi interesează). De asemenea, tot aici intră și distracții, persoane adânc preocupate de o problemă (științifică, filosofică, practică) și din această cauză neatente la ceea ce se întâmplă în jurul lor.

Concentrarea este un fenomen delicat de cele mai multe ori neînțeles în totalitate, care influențează considerabil performanța sportivă. Cercetările arată faptul că subiecții au capacitatea să se concentreze la mai multe sarcini în același timp, dar această capacitate este limitată. Concentrarea în timpul competițiilor și antrenamentelor presupune atenție spre stimulii decisivi și neglijarea stimulilor distractori.

Concentrarea este fără doar și poate dimensiunea cea mai reprezentativă a atenției. Ea exprimând gradul de activare selectivă și intensitatea focarelor dominante la nivelul structurilor și zonele implicate în concretizarea procesului sau activității psihice specifice (Golu, 2000).

Partea a-II-a

METODOLOGIA CERCETĂRII ȘI STUDIUL PILOT

Capitolul 4. Demersul metodologic al cercetării

4.1. Scopul cercetării preliminare

Cercetarea preliminară a fost realizată în scopul verificării instrumentelor de cercetare și a mijloacelor ce vor fi utilizate în cercetarea propriu-zisă

4.2. Obiectivele cercetării preliminare

Prin intermediul acestui studiu pilot am urmărit să verificăm practic anumite aspecte organizatorice importante în vederea pregătirii experimentului final cum ar fi instrumentele de testare, mijloacele și metodele de lucru.

4.3. Ipoteza cercetării preliminare

Introducerea în antrenamentele de fotbal ale copiilor de 7 – 10 ani a unui program de pregătire psihologică pentru dezvoltarea atenției și scăderea emoțiilor funcționale poate ajuta la:

- obținerea unui nivel crescut al emoțiilor funcționale;
- obținerea unui nivel crescut al atenției concentrate și distributive;
- învățarea și perfecționarea elementelor și procedeele tehnice;
- creșterea performanțelor sportive.

4.4. Metodele de cercetare

Metoda observației, metoda statistică, metoda documentării, metoda anchetei, interviuri semistructurate (emoții, gânduri, profil de dispoziții afective). Bateria de teste: Testul Praga. Testul de concentrare pentru primul an școlar

4.5. Organizarea cercetării

Cercetarea preliminară s-a realizat pe o perioadă de 6 luni, perioadă în care a fost aplicat programul de intervenție care urmează să fie utilizat în cercetarea de bază. În aceste 6 luni am încercat să observăm dacă mijloacele folosite de noi influențează performanța sportivă la grupa de experiment. Cercetarea preliminară a fost începută în data de 4 Ianuarie 2015; iar programul de intervenție a fost aplicat până în data de 1 iulie 2015.

Un număr de 15 subiecți au participat la cercetarea preliminară, sportivi de gen masculin având vârsta de 9 ani, componenți ai clubului de fotbal ACS BEST JUNIOR. Numarul de antrenamente planificate pe parcursul unei săptămâni a fost de 3/ săptămână de câte o oră și douăzeci de minute, luni-miercuri-vineri de la ora 16-17:20. Asupra lor s-a aplicat pe lângă programul de pregătire specifică a antrenamentului de fotbal și programul de intervenție propus de noi, acesta fiind aplicat la fiecare antrenament câte douăzeci de minute la începutul antrenamentului.

Capitolul 5. Rezultatele cercetării preliminare

5.1.Reprezentare grafică, analiza și interpretarea datelor

Am folosit *cinci teste, doua pentru atenție, trei pentru gânduri și emoții și fișă pentru evaluarea performanței sportive*. Prin aplicarea programului de intervenție am urmărit nivelul atențional și emoțional al jucătorilor dar și nivelul tehnico-tactic al jucătorilor.

Interviului structurat pentru gânduri

Gânduri raționale

Creșterea medie a numărului de subiecți cu gânduri raționale este semnificativă statistic, conform testului neparametric Wilcoxon, unde $p < 0.001 < 0.05$ pentru $z = -3.833$. Indicele de mărime a efectului $r = (0.62)$ arată o diferență foarte mare între gândurile raționale pre și post testare.

Tabel 2.Gânduri raționale – testul de semnificație Wilcoxon

| TESTARE | Diferență | | | | | WILCOXON | | Marime efect este “r „ |
|---------|------------------|---------|-------|-------|--------|----------|------|------------------------|
| | Media scor mediu | Mediana | Minim | Maxim | TEST Z | P | | |
| Pre | 6.79 | 5 | 1 | 14 | -3.833 | <0.001 | 0.62 | |
| Post | 10.79 | 11 | 4 | 15 | | | | |

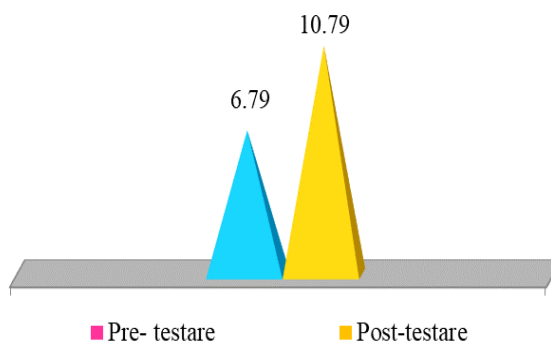


Figura 1 Valori medii testare inițială și finală – gânduri raționale

Gânduri iraționale

În urma interviului structurat pentru gânduri, la cercetarea pilot, scorul mediu corespunzător subiecților cu gânduri iraționale a scăzut cu 4 puncte, de la 8.21 la pre-testare la 4.21 la post-test. Procentual scăderea reprezintă un progres de 48.7%.

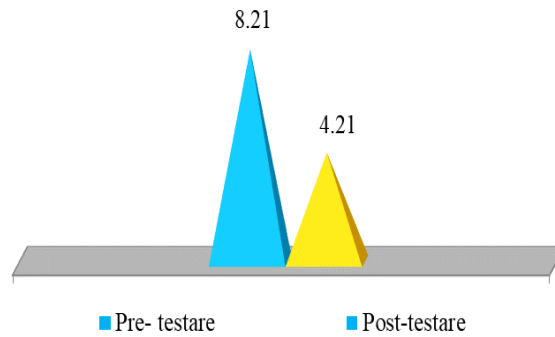


Figura 2. Valori medii testare inițială și finală – gânduri iraționale

Emoții

Interviul structurat pentru controlul emoțional, la cercetarea pilot, arată o scădere a scorului Linckert cu 23.06 unități, de la 64.53 la pre-test la 41.47 la post-test. Procentual scăderea reprezintă un progres de 35.7%. Testul neparametric Wilcoxon arată o scădere medie a scorului controlului emoțional semnificativă statistic, $p < 0.001 < 0.05$. pentru $z = -3.487$. Indicele de mărime a efectului (0.57) indică o diferență mare între aptitudinile de control emoțional pre și post testare, emoțiile scăzând semnificativ la post-testare.

Tabel 3. Emoții – testul de semnificație Wilcoxon

| TESTARE | Media | Diferență scor mediu | Mediana | Minim | Maxim | WILCOXON | | Marime efect |
|---------|-------|----------------------------|---------|-------|-------|-----------|---------|-----------------|
| | | | | | | TEST Z | P | |
| Pre | 64.53 | -23.06 | 76 | 0 | 120 | -3.487 | < 0.001 | 0.57 |
| Post | 41.47 | | 48 | 0 | 84 | | | |

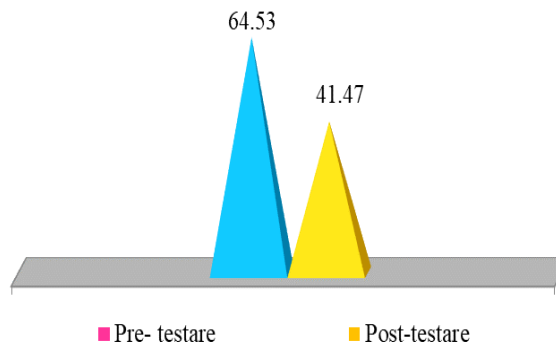


Figura 2 Valori medii testare inițială și finală – emoții

Testul Praga

În privința nivelului atențional al copiilor observăm că numărul de răspunsuri a scăzut la finalul perioadei de pregătire, indicând un progres. În același timp ponderea pentru un nivel atențional mediu a crescut de la 27% la 60 %, pentru un nivel atențional scăzut, ponderea scade de la 53% la 27%, iar pentru un nivel atențional foarte scăzut coboară de la 20% la 13 %.

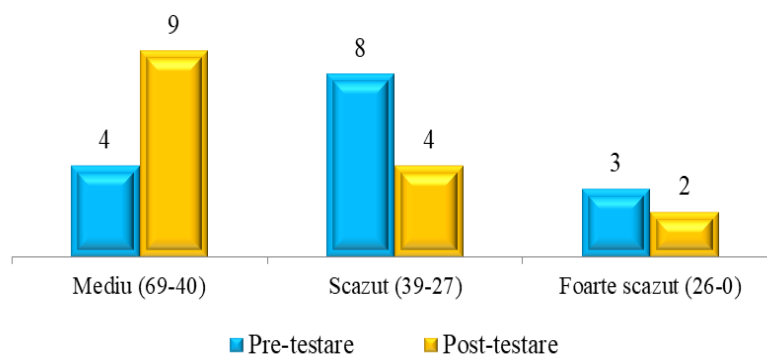


Figura 4 Nivel atențional – frecvențe observate pre și post testare

Dispoziții afective

Tensiune: Scorul mediu la pre-test este mai mare decât limita inferioara si mai mare decât limita superioară iar la post-test scorul mediu este mai mare decât limita inferioara și mai mic decât limita superioară.

Depresie: Scorurile medii, la pre-test și post-test sunt mai mari decât ambele limite de normalitate

Furie: Scorurile medii, la pre-test și la post-test sunt mai mari decât ambele limite de normalitate.

Vigoare: Scorul mediu la pre-test este mai mare decât limita inferioara și mai mic decât limita superioara iar la post-test scorul mediu este mai mare decât limita inferioară și mai mic decât limita superioară

Confuzie: Scorul mediu la pre-test este mai mare decât ambele limite, iar la post-test, scorul mediu este mai mare decât limita inferioara si mai mic decât limita superioara.

Oboseală: Scorul mediu la pre-test este mai mare decât ambele limite iar la post-test scorul mediu este mai mare decât limita inferioara si mai mic decât limita superioară

Evaluarea performanței sportive:

Calificativul „Foarte slab”: Datele sunt neomogen dispersate în cazul ambelor testări. Mărimea efectului arată o diferență între medii, mare. Diferența este semnificativă statistic, $p < 0.001 < 0.05$, pentru $Z = -4.050$, conform testului Wilcoxon

Calificativul „Slab”: Dispersia datelor la ambele testări este neomogenă. Indicele de mărime a efectului arată o diferență între medii mijlocie spre mare. Diferența este semnificativă statistic, $p < 0.001 < 0.05$

Calificativul „Mediu”: Datele sunt neomogen dispersate în cazul ambelor testări. Mărimea efectului atată o diferență între medii, mare. Conform Wilcoxon această diferență este semnificativă statistic, $p < 0.001 < 0.05$, pentru $Z = -3.764$

Calificativul „Bine”: Dispersia datelor la ambele testări este neomogenă. Mărimea efectului arată o diferență între medii mare și semnificativă statistic, $p < 0.001 < 0.05$, pentru $Z = -3.768$, potrivit testului Wilcoxon.

Calificativul „Foarte Bine”: Datele sunt foarte neomogen dispersate în cazul ambelor testări. Indicele de mărime a efectului indică o diferență între medii mijlocie spre mare. Potrivit Wilcoxon, aceasta este semnificativă statistic, $p = 0.002 < 0.05$, pentru $Z = -3.097$

Capitolul 6. Concluzii ale cercetării preliminare

Pe baza analizării datelor obținute în cadrul testărilor preliminare a fost confirmată ipoteza specifică acestei cercetări conform careia *prin aplicarea programului de pregătire psihologică bazat pe creșterea atenției concentrate și atenție distributivă și scăderea emoțiilor disfuncționale vom obține rezultatele dorite.*

Intervenția noastră produce efecte asupra mecanismelor presupuse. Programul de pregătire psihologică afectează considerabil toate mecanismele presupuse, ducând la creșterea nivelului de autoeficacitate și la îmbunătățirea competențelor emoționale și sociale. De asemenea, intervenția psihologică duce la scăderi semnificative ale nivelului de anxietate.

Rezultatele obținute în cadrul cercetării preliminare ne ajută să răspundem la ipoteza preliminară existentă în cadrul acestei cercetări ce creează cadrul necesar pentru premisele cercetării experimentale din următoarea parte a cercetării științifice.

Partea a-III-a
CERCETARE PERSONALĂ PRIVIND INFLUENȚA EMOȚIILOR ȘI
ATENȚIEI ASUPRA PERFORMANȚEI SPORTIVE

Capitolul 7. Demersul metodologic al cercetării

7.1. Scopul și obiectivele cercetării

Scopul cercetării a fost acela de a verifica dacă în urma unei intervenții psihologice implementate în antrenamentul de fotbal putem influența performanța sportivă.

Pentru atingerea acestui scop s-au conturat următoarele **obiective**:

- construirea un protocol de intervenție care să dezvolte procesele emoționale și atenționale ale copiilor, prin metode care pot fi implementate de orice antrenor, atât ca dificultate cât și ca timp ;
- evaluarea eficacității intervenției psihologice și influența acesteia în jocul de fotbal la copii și juniori.

În realizarea prezentei lucrării am plecat de la ideea că îmbunătățirea factorilor psihologici, atenție și emoție pot influența pozitiv creșterea performanței sportive în fotbal la grupele de 9 ani

7.2. Ipotezele cercetări

Introducerea în antrenamentele de fotbal ale copiilor de 7 – 10 ani a unui program de pregătire psihologică pentru dezvoltarea atenției și scăderea emoțiilor funcționale poate ajuta la:

- obținerea unui nivel crescut al emoțiilor funcționale;
- obținerea unui nivel crescut al atenției concentrate și distributive;
- învățarea și perfecționarea elementelor și procedeele tehnice;
- creșterea performanțelor sportive.

Pentru această cercetare, am utilizat **design-ul experimental factorial**. Motivul utilizării acestui tip de design este că planurile factoriale sunt experimente în care intervin două sau mai multe variabile controlate sau factori de variație

Bateria de teste:

În complectarea testelor aplicate în cercetarea preliminară, în această parte a doua a lucrării au fost adăugate următoarele două testare:

Testul Atenției Concentrată TIP EM – 05.48 C. *Rezultatele sunt tipărite pe Raport de evaluare Atenție Concentrată*

Aparat pentru Testarea Combinată a Atenției Distributive TIP EM – 05.54, EM 05.55.

7.3. Organizarea cercetării

Cercetarea de față se va desfășura pe ariile orașelor Cluj-Napoca, Mediaș, Satu Mare, Gherla și Luduș la baza sportivă a cluburilor de fotbal Best Junior Cluj Napoca, Viitorul Luduș, ACS Star Mediaș, Armenopolis Gherla respectiv ACS Satu Mare. Experimentul s-a întins pe perioada unui an competițional începând cu 1 August 2014, iar testarea finală s-a efectuat în 20 Iunie 2015.

Programul de pregătire al celor cinci grupe a cuprins același număr de antrenamente pe zi și pe săptămână. Am utilizat un grup de **90 de subiecți** cu vârsta de 9 ani, din mai multe grupe de jucători de fotbal. Aceștia vor fi testați înainte de intervenție cât și după aceasta. Subiecții au fost selectați de pe ariile orașelor Cluj-Napoca, Mediaș, Baia-Mare, Gherla, Luduș, toți fiind înscriși în cluburi sportive de fotbal și născuți în anul 2006.

7.4. Aparatura și materialele utilizate în cercetare

- Scară de frecvență: care este un echipament ideal pentru o gamă largă de exerciții pentru îmbunătățirea atenției și coordonari. Scara are o lungime de 6 metri și este fabricată din material textil. Poate fi utilizată atât afara cât și în sala de sport.
- SenseBall este mingea cu șnur dezvoltat de CogiTraining, revoluționara metoda de fotbal care este pusă în aplicare de cluburile de fotbal și federațiile din întreaga lume, cum ar fi FA Belgian, AC Milan, RSC Anderlecht și FC Metz

- Aparat pentru testarea combinată a atenției distributive, a capacității de concentrare a atenției și a coordonării oculu-bimanual, poate fi utilizat cu succes în testarea aptitudinală, în activitățile ce presupun un nivel ridicat al atenției.
- Aparatul comandat de microprocesoare este conceput pe baza unor soluții electronice moderne. Este folosit pentru examinarea stabilității și oscilația atenției, poate oferi informații despre rapiditatea observării și înțelegerii, dar și despre disponibilitatea de asumare a riscului.

Planul anual de pregătire

Planul anual de pregătire a avut următoarele detalii și obiective:

Disciplină sportivă de specializare: FOTBAL

Unitate: CLUBUL SPORTIV BEST JUNIOR CLUJ NAPOCA

Anul scolar/ anul competițional: 2015-2016

Grupa 2006

Antrenor: **FETEAN GHEORGHE**

| |
|--|
| <p>OBIECTIVE INTERMEDIARE DE INSTRUIRE:</p> |
|--|

| |
|--|
| <p>Dezvoltarea calităților motrice</p> |
|--|

| |
|---|
| <p>Consolidarea procedeeilor tehnice individuale și colective</p> |
|---|

| |
|---|
| <p>Dotări materiale necesare</p> |
|---|

| |
|--|
| <p>25 mingi de fotbal, teren regulamentar 40x20,</p> |
|--|

| |
|---|
| <p>50 jaloane,15 pieptărașe,10 gărdulețe.</p> |
|---|

Intervenția psihologică a fost implementată pe perioada unui sezon competițional începând cu 1.09.2015 până la 1. 06. 2016 în cadrul fiecărui antrenament câte 30 de minute înainte sau după antrenament depinde de partea aplicată. Aceste mijloace sunt detaliate în teza integrală.

Capitolul 8 . Presentarea și interpretarea datelor

Metodele statistice aplicate în analiza fenomenului studiat au fost determinate de scopul sau scopurile propuse. În cercetare, am utilizat produsul informatic SPSS 23.0 specific pentru analiza statistică a datelor din domeniul științelor sociale (Statistical Package for the Social Sciences).

8.1. Datele obținute la Interviu semi-structurat pentru gânduri

S-au aplicat în total 19 întrebări în urma cărora s-a măsurat *Frecvențe observate și estimate pre și post intervenție și Emoții funcționale – testul de semnificație chi pătrat (χ^2)*

S-au înregistrat îmbunătățiri la aproape toate evaluările la valorile post-intervenție

8.2. Profilul dispozițiilor afective

Profilul dispozițiilor afective – Tensiune

Scorul pentru tensiune a scăzut la post-test cu 4.41 unități, de la 47.78 la pre-test la 43.37 la post-test. Dispersia scorurilor este relativ omogenă atât la pre-test cât și la post-test. La finalul perioadei de pregătire s-a obținut pentru tensiune un progres de 9.2%. Observăm din tabelul de mai jos că ambele scoruri medii se încadrează intervalul de normalitate

Tabel 4. Tensiune – Indicatori statistici și testul de semnificație t (Student)

| Indicatori statistici | Pre-test | Post-test | Indicatori statistici | Diferențe testări post-pro |
|-----------------------|----------|-----------|----------------------------------|----------------------------|
| Media | 47.78 | 43.37 | Medie | -4.41 |
| Mediana | 46 | 43 | Progres | 9.2% |
| Abaterea std. | 8.72 | 6.63 | Limita inferioară de normalitate | 35 |
| Minim | 36 | 36 | Limita superioară de normalitate | 50 |
| Maxim | 79 | 72 | Test t dependent bilateral | t P |
| Amplitudinea | 43 | 36 | | 9.87 < 0.001 |
| Coef. variabilitate | 18.2% | 15.3% | Mărime efect (effect size) | 1.04 |

Profilul dispozițiilor afective – Depresie

În cazul depresiei scorul a scăzut la post-test cu 5.32 unități, de la 58.58 la pre-test la 53.26 la post-test. Dispersia scorurilor în jurul mediei este relativ omogenă la pre-test și omogenă la post-test. La finalul perioadei de pregătire s-a obținut pentru depresie un progres de 9.1%.

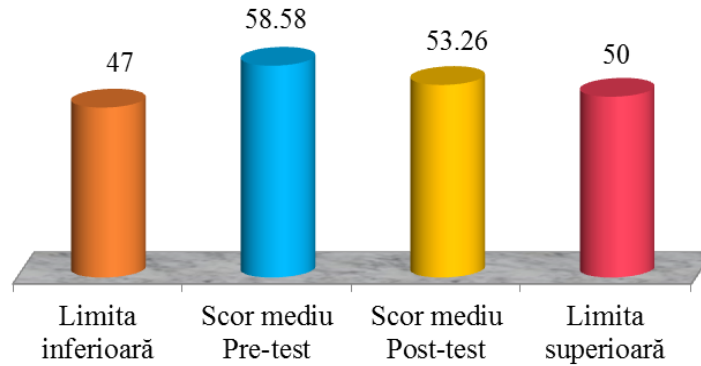


Figura 5 Scoruri medii și limite de normalitate- Depresie

Profilul dispozițiilor afective – Furie

Scorul mediu pentru furie a scăzut la post-test cu 4.99 unități, de la 56.07 la pre-test la 51.08 la post-test. Dispersia scorurilor în jurul mediei are o structură relativ omogenă la pre-test și omogenă la post-test. La finalul perioadei de pregătire s-a obținut pentru furie un progres de 8.9%.

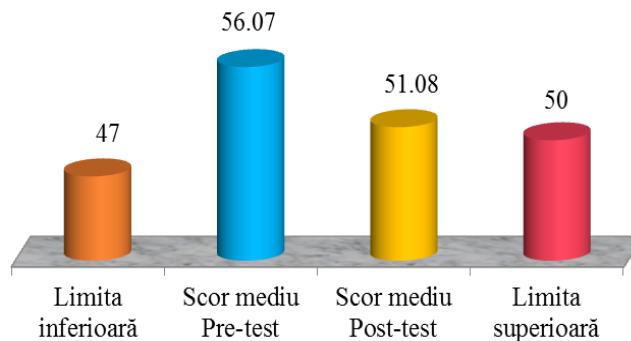


Figura 6. Scoruri medii și limite de normalitate-Furie

Profilul dispozițiilor afective – Vigoare

La post-test scorul mediu, pentru factorul vigoare, a crescut cu 3.63 unități, de la 67.36 la pre-test la 70.99 la post-test. Împrăștierea scorurilor în jurul mediei prezintă o structură relativ omogenă la pre-test și omogenă la post-test. La sfârșitul perioadei de pregătire s-a obținut pentru vigoare un progres de 5.4%.

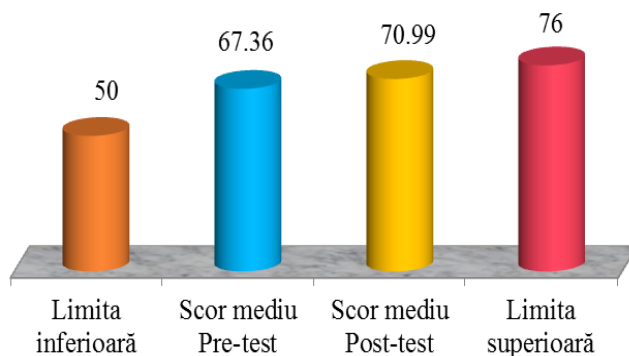


Figura 7. Scoruri medii și limite de normalitate- Vigoare

Profilul dispozițiilor afective – Oboseală

Scorul mediu pentru oboseală a scăzut la post-test cu 4.58 unități, de la 53.27 la pre-test la 48.69 la post-test. Atât la pre-test cât și la post-test dispersia scorurilor este relativ omogenă. La încheierea perioadei de pregătire s-a obținut pentru oboseală un progres de 8.6%

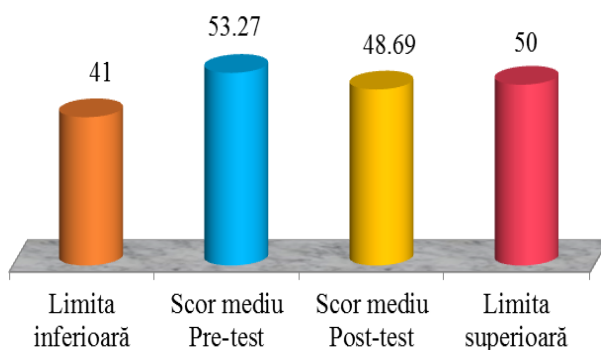


Figura 8. Scoruri medii și limite de normalitate- Oboseală

Profilul dispozițiilor afective – Confuzie

Pentru confuzie scorul mediu a scăzut la post-test cu 3.51 unități, de la 51.71 la pre-test la 48.20 la post-test. Dispersia scorurilor este relativ omogenă la pre-test și omogenă la post-test. La terminarea perioadei de pregătire s-a obținut pentru confuzie un progres de 6.8%.

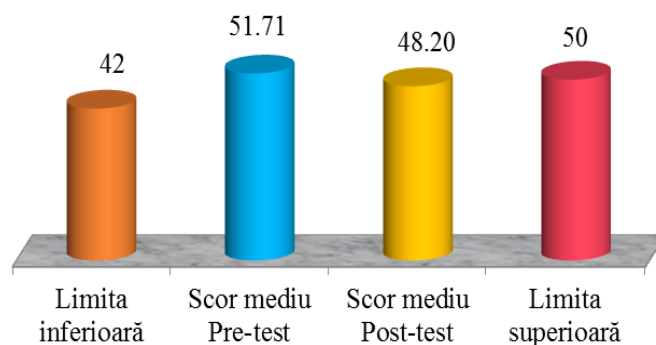


Figura 9. Scoruri medii și limite de normalitate- Confuzie

8.3. Testul Praga

Rezultatele testului Praga arată o diferență semnificativă statistic între rezultatele pre și post testare. Conform testului Chi pătrat, pragul de semnificație $p < 0.05$ pentru $\chi^2=19.149$. Valoarea reziduală marcată cu * ($z > 1.96$) arată că nivelul 4 are cea mai mare contribuție la diferența dintre rezultatele pre și post testare.

Tabel 5. Nivel atențional – Frecvențe observate, frecvențe estimate

| Nivel atenional | Limite de punctaj | Frecvențe observate | | | | Frecvențe estimate | Reziduale standard (z) |
|-------------------|-------------------|---------------------|------------|--------------|------------|--------------------|------------------------|
| | | Pre-testare | | Post-testare | | | |
| | | nr. | % | nr. | % | nr. | val. absolute |
| 4 - crescut | 85-70 | 0 | 0% | 11 | 12% | 5.50 | 2.35 * |
| 3 - mediu | 69-40 | 32 | 36% | 42 | 47% | 37.00 | 0.82 |
| 2 - scazut | 39-27 | 37 | 41% | 29 | 32% | 33.00 | 0.70 |
| 1 - foarte scazut | 26-0 | 21 | 23% | 8 | 9% | 14.50 | 1.71 |
| Total | | 90 | 50% | 90 | 50% | 90.0 | |

8.4. Atenție concentrată

Răspunsuri corecte

Răspunsurile corecte la atenția concetrată, au crescut la testarea finală, în medie cu 3.60. Mediile au valorile 21.73 la testarea inițială respectiv 25.33 la cea finală. Procentual creșterea medie este de 16.6%.

Tabel 6.. Răspunsuri corecte - Indicatori statistici și testul de semnificație t (Student)

| Indicatori statistici | T.I. | T.F. | Indicatori statistici | T.F.-T.I. |
|-----------------------|-------|-------|-----------------------|-----------|
| Media | 21.73 | 25.33 | Diferență medii | 3.60 |

| | | | | |
|---------------------|-------|-------|------------------------------|---------------|
| Mediana | 20.00 | 26.00 | Diferență medii (%) | 16.6% |
| Abaterea std. | 6.98 | 7.03 | 95% Limite de normalitate | (1.00 ; 6.20) |
| Minim | 12.0 | 14.0 | Abaterea standard | 4.69 |
| Maxim | 37.0 | 39.0 | | |
| Amplitudine | 25.0 | 25.0 | Testul neparametric Wilcoxon | Z P |
| Coef. variabilitate | 32.1% | 27.7% | | -2.560 0.010 |
| | | | Mărime efect (effect size) | 0.47 |

Răspunsuri eronate

Numărul mediu al răspunsurilor eronate la atenția concentrată a scăzut la testarea finală cu 2.66, mediile având valorile 3.93 la testarea inițială respectiv 1.27 la testarea finală. Procentual scăderea răspunsurilor eronate este de 67.8%.

Timp mediu de reacție

Timpul mediu de reacție înregistrat la atenția concentrată, a scăzut la testarea finală cu 0.86. Mediile au valorile 15.17 la testarea inițială respectiv 14.31 la testarea finală. Procentual scăderea timpului mediu de reacție este de 5.7%.

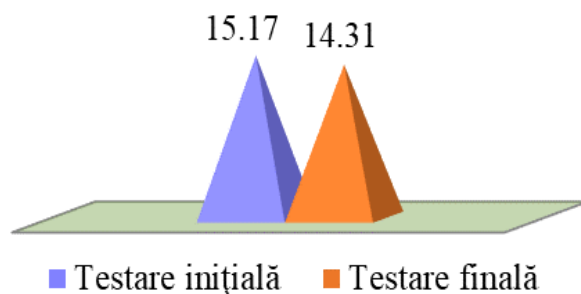


Figura. 10. Valori medii testare inițială și testare finală - timp mediu de reacție

Dispersie atenție concentrată

Rezultatele consemnate la dispersia atenției concentrate, au scăzut la testarea finală, în medie cu 0.61, mediile având valorile 19.53 la testarea inițială respectiv 18.92 la testarea finală. Procentual scăderea dispersiei este de 3.1%.

8.5. Atenția distributivă

Reacții corecte

Numărul de reacții corecte a crescut la testarea finală, în medie cu 1.26. Mediile sunt 130.27 la testarea inițială respectiv 131.53 la testarea finală. Procentual creșterea este de 1.0%. Dispersia rezultatelor la ambele testări este omogenă.

Tabel 7. Răspunsuri corecte - Indicatori statistici și testul de semnificație t (Student)

| Indicatori statistici | T.I. | T.F. | Indicatori statistici | T.F.-T.I. |
|-----------------------|-------|-------|------------------------------|---------------|
| Media | 21.73 | 25.33 | Diferență medii | 3.60 |
| Mediana | 20.00 | 26.00 | Diferență medii (%) | 16.6% |
| Abaterea std. | 6.98 | 7.03 | 95% Limite de normalitate | (1.00 ; 6.20) |
| Minim | 12.0 | 14.0 | Abaterea standard | 4.69 |
| Maxim | 37.0 | 39.0 | Testul neparametric Wilcoxon | Z P |
| Amplitudine | 25.0 | 25.0 | | -2.560 0.010 |
| Coef. variabilitate | 32.1% | 27.7% | Mărime efect (effect size) | 0.47 |

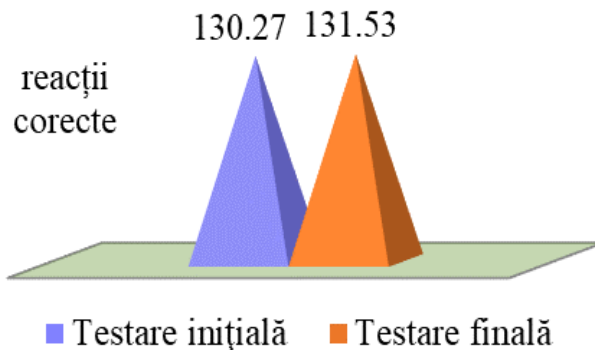


Figura 11. Valori medii testare inițială și testare finală - reacții corecte

Reacții eronate

Numărul de reacții eronate a scăzut la testarea finală, în medie cu 1.66, mediile având valorile 5.13 la testarea inițială respectiv 3.47 la testarea finală. Procentual scăderea reacțiilor eronate este de 32.5%. Dispersia datelor la ambele testări este neomogenă

Tabel 8. Atenție distributivă, răspunsuri eronate - Indicatori statistici și testul de semnificație t

| Indicatori statistici | T.I. | T.F. | Indicatori statistici | T.F.-T.I. |
|-----------------------|------|------|-----------------------|------------|
| Media | 5.13 | 3.47 | Diferență medii | 7.75 -1.66 |

| | | | | |
|---------------------|-------|-------|------------------------------|-------------------|
| Abaterea std. | 2.36 | 1.85 | 95% Limite de normalitate | (-2.59 ; -0.74) |
| Minim | 0.0 | 0.0 | Abaterea standard | 1.68 |
| Maxim | 9.0 | 7.0 | Testul neparametric Wilcoxon | <u>Z</u> <u>P</u> |
| Amplitudine | 9.0 | 7.0 | | -2.728 0.006 |
| Coef. variabilitate | 45.9% | 53.3% | Mărime efect (effect size) | 0.50 |

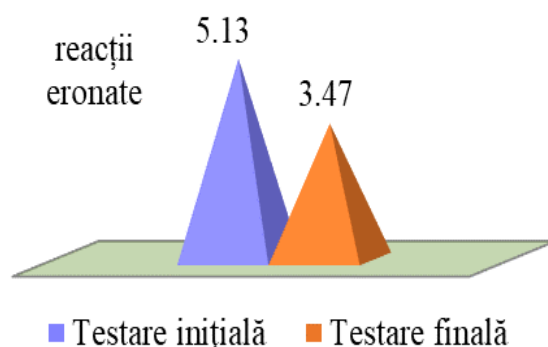


Figura 12.. Valori medii testare inițială și testare finală - reacții eronate

Media performanței

Media performanței a crescut la testarea finală cu 0.34, mediile având valorile 26.05 la testarea inițială respectiv 26.39 la testarea finală. Procentual creșterea mediei performanței este de 1.3%. Rezultatele sunt omogen dispersate în cazul ambelor testări. Diferența dintre medii este mică spre mijlocie.

Tabel 9. Atenție distributivă, media performanței - Indicatori statistici și testul de semnificație

| Indicatori statistici | T.I. | T.F. | Indicatori statistici | T.F.-T.I. |
|-----------------------|-------|-------|------------------------------|-------------------|
| Media | 26.05 | 26.39 | Diferență medii | 7.75 0.34 |
| Mediana | 27.20 | 27.80 | Progres | 1.3% |
| Abaterea std. | 3.77 | 3.60 | 95% Limite de normalitate | (-0.59 ; 1.25) |
| Minim | 19.2 | 20.6 | Abaterea standard | 1.66 |
| Maxim | 31.4 | 33.2 | Testul neparametric Wilcoxon | <u>Z</u> <u>P</u> |
| Amplitudine | 12.2 | 12.6 | | -1.036 0.300 |
| Coef. variabilitate | 14.5% | 13.6% | Mărime efect (effect size) | 0.19 |

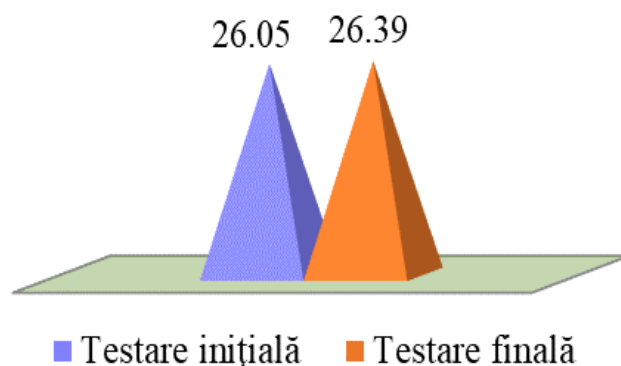


Figura 13. Valori medii testare inițială și testare finală - media performanței

Dispersie atenție distributivă

Valoarea medie a dispersiei a crescut la testarea finală cu 0.35, mediile sunt 2.66 la testarea inițială respectiv 3.01 la testarea finală. Procentual creșterea dispersiei este de 13.3%. Rezultatele sunt neomogen dispersate în cazul ambelor testări. Diferența dintre medii este mică spre mijlocie.

Tabel 10. Atenție distributivă, dispersie - Indicatori statistici și testul de semnificație *t* (Student)

| Indicatori statistici | T.I. | T.F. | Indicatori statistici | T.F.-T.I. |
|-----------------------|-------|-------|------------------------------|-----------------|
| Media | 2.66 | 3.01 | Diferență medii | 7.75 0.35 |
| Mediana | 2.30 | 2.90 | Progres | 13.3% |
| Abaterea std. | 1.65 | 1.52 | 95% Limite de normalitate | (-0.73 ; 1.43) |
| Minim | 0.5 | 0.7 | Abaterea standard | 1.95 |
| Maxim | 6.0 | 6.0 | Testul neparametric Wilcoxon | Z P |
| Amplitudine | 5.5 | 5.3 | | -0.735 0.462 |
| Coef. variabilitate | 62.2% | 50.4% | Mărime efect (effect size) | 0.13 |

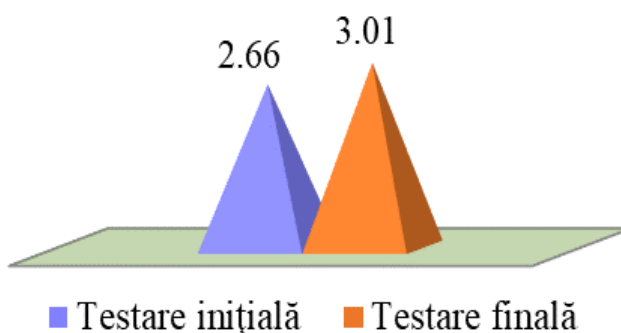


Figura 14. Valori medii testare inițială și testare finală - atenție distributivă

Pondere erori pe minut

Media ponderii erorilor pe minut a crescut la testarea finală, în medie cu 1.3%, mediile având valorile 96.1% la testarea inițială respectiv 97.4 % la testarea finală. Procentual creșterea ponderii erorilor/min este de 1.3%.

Tabel 11. Atenție distributivă, ponderi erori pe minut - Indicatori statistici și testul de semnificație t (Student)

| Indicatori statistici | T.I. | T.F. | Indicatori statistici | T.F.-T.I. |
|-----------------------|--------|--------|------------------------------|-----------------|
| Media | 96.1% | 97.4% | Diferență | 7.75 1.3% |
| Mediana | 95.9% | 97.5% | Diferență (%) | 1.3% |
| Abaterea std. | 1.7% | 1.3% | 95% Limite de normalitate | (0.007 ; 0.019) |
| Minim | 93.7% | 95.7% | Abaterea standard | 0.01 |
| Maxim | 100.0% | 100.0% | Testul neparametric Wilcoxon | Z P |
| Amplitudine | 6.3% | 4.3% | | -2.877 0.004 |
| Coef. variabilitate | 1.8% | 1.3% | Mărime efect (effect size) | 0.49 |

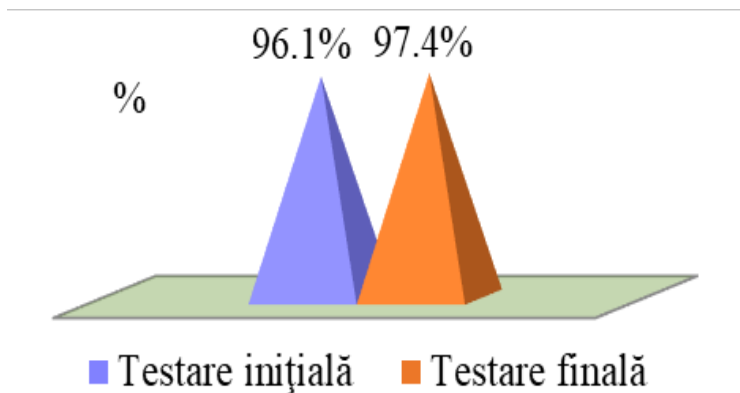


Figura 15. Valori medii testare inițială și testare finală - pondere erori pe minut

8.6. Evaluarea performanței sportive

Tabel 12. Centralizator al indicatorilor la testul Evaluarea performanței sportive și rezultatele obținute

| Indicatorul studiat | Rezultatul obținut în urma analizei |
|----------------------------|--|
| Lovirea mingii cu piciorul | diferențe semnificative între cele două evaluări, pragul de semnificație determinat $n = 0.001 < 0.05$ |

| | |
|--|--|
| stâng | |
| Lovirea mingii cu piciorul drept | diferențe semnificative între cele două evaluări, pragul de semnificație determinat $p = 0.001 < 0.05$ |
| Lovirea mingii cu capul | diferențe semnificative între cele două evaluări, pragul de semnificație determinat $p < 0.001 < 0.05$ |
| Conducerea mingii în viteză | diferențe semnificative între cele două evaluări, pragul de semnificație determinat $p < 0.001 < 0.05$ |
| Conducerea mingii cu depășirea adversarului | diferențe semnificative între cele două evaluări, pragul de semnificație determinat $p = 0.001 < 0.05$ |
| Transmiterea mingii cu pasă lungă | diferențe nesemnificative între cele două evaluări, pragul de semnificație determinat $p = 0.284 > 0.05$ |
| Transmiterea mingii cu pasă medie | diferențe nesemnificative între cele două evaluări, pragul de semnificație determinat $p = 0.216 > 0.05$ |
| Transmiterea mingii cu pasă scurtă | diferențe semnificative între cele două evaluări, pragul de semnificație determinat $p < 0.001 < 0.05$ |
| Demarcarea la primire | diferențe semnificative între cele două evaluări, pragul de semnificație determinat $p < 0.001 < 0.05$ |
| Demarcare directă | diferențe nesemnificative între cele două evaluări, pragul de semnificație determinat $p = 0.111 > 0.05$ |
| Caracteristica tehnicii dinamice | diferențe semnificative între cele două evaluări, pragul de semnificație determinat $p < 0.001 < 0.05$ |
| Caracteristica tehnicii individuale | diferențe semnificative între cele două evaluări, pragul de semnificație determinat $p = 0.001 < 0.05$ |
| Caracteristica tehnicii combinate | diferențe semnificative între cele două evaluări, pragul de semnificație determinat $p = 0.002 < 0.05$ |
| Relația 1x1 în ofensivă | diferențe nesemnificative între cele două evaluări, pragul de semnificație determinat $p = 0.052 > 0.05$ |
| Relația 1x1 în defensivă | diferențe nesemnificative între cele două evaluări, pragul de semnificație determinat $p = 0.083 > 0.05$ |
| Jocul fără minge | diferențe semnificative între cele două evaluări, pragul de semnificație determinat $p < 0.001 < 0.05$ |
| Marcajul în zonă | diferențe nesemnificative între cele două evaluări, pragul de semnificație determinat $p = 0.223 > 0.05$ |

| | |
|-------------------------------------|---|
| Marcajul om la om | diferențe semnificative între cele două evaluări, pragul de semnificație determinat $p = 0.003 < 0.05$ |
| Dublaj | diferențe semnificative între cele două evaluări, pragul de semnificație determinat $p < 0.001 < 0.05$ |
| Deposdare de pe picioare | diferențe ne semnificative între cele două evaluări, pragul de semnificație determinat $p = 0.068 > 0.05$ |
| Deposdare prin alunecare | diferențe ne semnificative între cele două evaluări, pragul de semnificație determinat $p = 0.189 > 0.05$ |
| Agresivitate în atac | diferențe semnificative între cele două evaluări, pragul de semnificație determinat $p = 0.034 < 0.05$ |
| Agresivitate în apărare | diferențe ne semnificative între cele două evaluări, pragul de semnificație determinat $p = 0.984 > 0.05$ |
| Respectarea regulilor de joc | diferențe semnificative între cele două evaluări, pragul de semnificație determinat $p < 0.001 < 0.05$ |

Capitolul 9. Discuții, concluzii și recomandări

9.1. Discuții privind rezultatele

În urma studierii literaturii de specialitate am constatat o abordare minimă a psihologiei sportive la copii și juniori în jocul de fotbal. Rolul psihologiei sportive este remarcat într-o serie de studii realizate în diferite ramuri sportive și la diferite vârste:

McCarthy (2013) a demonstrat în studiul sau că emoțiile sunt importante pentru interferența cognitivă, perturbarea concentrării care furnizează unele dovezi inițiale. Interferența cognitivă este importantă pentru performanță în sport la copii și juniori.

Predoiu (2016) a constatat în studiul său că emoțiile negative provoacă rezultate mult mai slabe în cazul memoriei de lucru și al creativității. Studiul s-a realizat pe practicanți ai artelor marțiale și jucători de fotbal. Asta (2007) consideră că utilizarea unor programe de instruire legate de atenție în jocul de volei poate îmbunătăți nivelul de execuție tehnico-tactică specifică în momentele dificile.

Roșca (2015) a concluzionat că optimizarea parametrilor de atenție contribuie decisiv la maximalizarea finalizării acțiunilor de apărare și atac în jocul de volei în momentele importante

Așadar, în urma studierii literaturii de specialitate am ajuns la concluzia că factorii psihologici atenție și emoții influențează pozitiv performanța sportivă.

9.2. Concluzii teoretice

Cercetarea de față ne permite să identificăm o serie de concluzii și propuneri prezentate în ordinea realizării investigațiilor științifice: concluzii teoretice, rezultate ale studiilor inițiate, precum și concluzii aplicative, care vizează ipotezele propuse spre evaluare în această lucrare. Originalitatea teoretică a lucrării constă în faptul că pune în evidență o nouă orientare a procesului de pregătire prin implementarea programului de pregătire psihologică, care contribuie în mod semnificativ la creșterea performanțelor sportive ale jucătorilor de fotbal.

Ipoteza cu privire la faptul ca dezvoltarea abilității unui sportiv de a experimenta emoții funcționale în defavoarea celor disfuncționale va crește semnificativ performanța sportivă a jucătorilor sa confirmat.

Astfel la a doua testare am putut constata următoarele aspecte:

1. Gândurile disfuncționale din diverse situații specifice ale jocului de fotbal au dispărut sau cel puțin s-au diminuat;
2. Gândurile funcționale s-au îmbogățit și au luat locul unor gânduri funcționale
3. Subiecții au învățat să își dezbată gândurile disfuncționale și să le înlocuiască cu gânduri funcționale;
4. Emoțiile disfuncționale au dispărut sau au scăzut și ele la rândul lor;
5. Sportivii au învățat să își recunoască emoțiile;
6. Sportivii au învățat să își controleze emoțiile;
7. Emoțiile funcționale au crescut în intensitate și au luat locul celor disfuncționale;
8. Subiecții care au suferit modificări substanțiale la nivel psihoemoțional au manifestat un nivel crescut al performanței sportive.

9.3. Concluzii specifice cercetării experimentale

Concluziile care se deduc în urma demersului științific fac referire la ipotezele de lucru care au vizat dezvoltarea atenției distributive și focusată, reglarea emoțiilor funcționale și disfuncționale și creșterea performanței sportive în jocul de fotbal.

Rezultatele obținute ca urmare a prelucrării statistice a datelor înregistrate sunt semnificative, fapt ce determină confirmarea ipotezei (I1) conform căreia: *În urma intervenției psihologice jucătorii vor avea un nivel semnificativ mai crescut al emoțiilor funcționale și a performanței sportive la post-test comparative cu pre-test.*

Se confirmă ipoteza (I2) conform căreia *În urma intervenției psihologice sportivii vor avea un nivel semnificativ mai crescut al atenției și a performanței sportive la post-test comparativ cu pre-test.*

În cadrul programului propus au fost folosite diverse materiale didactice care au avut ca obiectiv modernizarea antrenamentului din punct de vedere sportiv, dar și psihologic.

În urma studiului efectuat referitor la dezvoltarea atenției în sarcină dar și distributive putem trage următoarele concluzii:

La toate testele se constată că subiecții supuși cercetării în cele două momente de testare planificate (inițială și finală) prezintă valori crescute cifric la testarea finală, desfășurată după aplicarea programului propus.

9.4. Elemente de originalitate și propuneri metodologice

Pe baza studierii literaturii de specialitate, a rezultatelor identificate în urma cercetării de față, a concluziilor desprinse din partea a doua a lucrării și a celor din cercetarea experimentală putem susține că :

- performanța jucătorilor a fost influențată de programul de pregătire psihologică, jucătorii au un nivel atențional crescut în cadrul jocurilor și antrenamentelor ceea ce duce la o înțelegere mai bună a exercițiilor din punct de vedere tehnic și cerințelor din punct de vedere tactic transmise de antrenor. Au dispărut emoțiile disfuncționale de la începutul competițiilor și din timpul jocului;
- elementul de originalitate al lucrării constă în implementarea programului de pregătire psihologică în cadrul antrenamentelor în vederea creșterii performanțelor la copii și juniori la vârsta de 7-10 ani;
- utilizarea programului de pregătire psihologică are efecte pozitive asupra sportivilor,

obține această performanță și de a avea un sportiv stabil emoțional, un copil fericit și împlinit.

De asemenea ne permitem să facem o serie de recomandări legate de aplicarea programului propus în lucrarea de față:

- programul să fie introdus pe tot parcursul unui macrociclu de pregătire;
- să fie aplicat 20-30 de minute, de cel puțin 2-3 ori pe săptămână înainte sau după antrenament în funcție de obiectivele prevăzute în planul de pregătire anual;
- aplicarea programului tuturor jucătorilor, particularizate pentru fiecare post.

Bibliografie

Albu, M. (1998). *Construirea și utilizarea testelor psihologice*, Editura Clusium, Cluj-Napoca, 13.

Anderson, C.J., Colombo, J. (2003). Emotional Development. In T. Ollendick and C. Schroeder (Eds.) *Encyclopedia of Clinical and Pediatric Psychology*. New York: Kluwer Academic\ Plenum, 201-203.

Andrieș, A.,M. (2013). *Rolul emoțiilor discrete în predicția performanțelor profesionale*. Teza de doctorat, Universitatea Babeș-Bolyai, Cluj-Napoca, Facultatea de Psihologie și Științele Educației, Departamentul Psihologie, 225.

Apolzan, D. (2014). *Fotbal, Conducerea unei echipe, antrenorul de copii ;I junior*, Editura Herra,25.

Ardeleanu, T. (1993). *Particularitățile dezvoltării calităților motrice în atletism*, București;

Asta, A. (2007). *Schema Riassuntivo sulla Batutta*, Blog tecnico sul mondo della pallavolo set. 13 Roma.

Attkinson, R. și Attkinson, R. (2002). *Introducere în psihologie*, Editura Tehnică.

Balint, Gh. (2007). *Metodica predării fotbalului în gimnaziu*, Editura PIM, Iași, 62.

Balint, Gh. (2008). *Baze teoretice și mijloace de acționare pentru pregătirea fizică specifică a jucătorilor de fotbal*.

Balint, Gh. (2012). Bazele generale ale fotbalului,

[www.cadredidactice.ubb.ro/balintgheorghe/files/2012/12/bazele generale ale fotbalului-3pdf/](http://www.cadredidactice.ubb.ro/balintgheorghe/files/2012/12/bazele_generale_ale_fotbalului-3pdf/)

Barbu, D. (2009). *Fotbal- pregătirea psihologică*, Editura Universitaria, Craiova.

Baștiurea, E. (2001). *Forma sportivă și periodiyarea antrenamentului*, Analele UVT-Seria

- Bichescu, A.I. (2013). *Fotbal Strategia instruirii în centrele de copii și juniori*, Editura de Vest, Timișoara, 54-64.
- Bull, S. (2011). *Psihologia Sportului, Ghid pentru optimizarea performanțelor*, Editura Trei, București 232.
- Bocoș, M., Metodologia cercetării psihologice, suport de curs anu II
- Bordei, C. (2012). *Educarea calităților motrice în fotbal la grupele de juniori*, Piatra Neamț, 35-51;
- Burghel, L. (2004). *Psihologia sportului, probleme tactice și aplicații practice*, Editura Alma Mater, Sibiu, 27-42.
- Cashmore, E. (2008). *Sport and Exercise Psychology*, Rautlege, New York, 145;
- Castiello, U., Umilta', C. (1992). Orienting of attention in volley-ball players. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 301-310.
- Cârstea, G. (1993). *Teoria și metodică educației fizice și a sportului*, Editura Universul, București.
- Cioara, C.M. (2006). *Atenția în psihologie generală* Bochiș E. Coordonator Editura Universității Oradea, 193-218.
- Ciolcă, S.M. (2005). *Capacitatea de performanță în fotbal*, Editura Cartea Universitară, București, 18-29.
- Ciolcă, S.M. (2006). *Fotbal. Curs de aprofundare. Pregătire antrenori*. Editura Fundației România de mâine, București, 21.
- Ciolcă, S.M. (2006). *Tehnica și tactica jocului de fotbal Curs de baza*, Editura Fundației România de Mâine, București, 13.
- Ciolcă, S.M. (2009). *Fotbalul la copii 6 – 10 ani. Metodica pregătirii*, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., București, 20-41.
- Ciucurel, M., M. (2006). *Elementele de psihologia sportului*, Editura Universitaria, Craiova, 36.
- Chifair, M. (2012). *Metoda observației în psihologia muncii și resursele umane*, Editura Universității, București, 2.
- Craig, G. (2004). *Tehnici de eliberare emoțională, un ajutor universal de vindecare*. Manual, ed a V-a, 18-22.
- Crăciun, D.D., Tache, S., (2006). Condiția fizică și starea de sănătate la copii și juniori (I), *Palestrica Mileniului III- Civilizației și sport*, 25-29.
- Crăciun, M. (2008). *Psihologia Sportului*, Editura Risoprint, Cluj- Napoca, 73.

- Crăciun, M. (2012). *Psihologia sportului pentru antrenori*. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 103; 122; 147; 149-159.
- Cojocaru V. (2002). *Fotbal de la 6 la 18 ani metodică pregătirii*, 78-79.
- Cojocaru, V. (2002). *Fotbal de la 6 la 18 ani, Metodica predării*, Editura Axis Mundi, București, 63.
- Cohn, P. J. (fără an) The 10 „Deadly” Mistakes Athletes Make with their Pregame Attitude .
 Preluat pe 2008 de pe Peak Sport: www.peaksport.com
- Cosmovici, A. (1996). *Psihologie generală*, Editura Polirom, Iași, 66-74.
- Cosnier, J. (2007). *Introducere în psihologia ecuațiilor și sentimentelor*, Iași, Editura Polirom , 132.
- Cucui, I.A., Cucui, Gh.G. (2014). Study on the quantification of the motivational level of high performance rowers (Note II) *Palestrica pf the third millemium-Cilization and Sport*, 307- 310.
- Curran, T. (2013). *A conditional Process Model Of Children”s Behavioral Engagement and Behavioral Disaffection In Sport Based on Self- Determination Theory*, Journal of sports & Exercise Psychology, 2013, 30-43.
- David, D. (2003), *Castele de nisip. Știință și pseudoștiință în psihopatologie*, Triotic, București - Cluj-Napoca.
- David, D. (2006 a). *Tratat de psihoterapii cognitive și comportamentale*. Polirom, Iași.
- David, D. (2006 b). *Psihologie clinică și psihoterapie. Fundamente*, Polirom, Iași.
- David, D. (2006 c). *Metodologia cercetării clinice. Fundamente*, Polirom, Iași.
- David, D. (2014). *Dezvoltarea personală și socială. Eseuri și convorbiri despre viață*. Editura Polirom Iași, 30-31.
- Daniel, Gh. (2005). *Teoria antrenamentului sportiv*, Editura Fundației României de Măine, București, 47.
- Delorme, N. (2013). Relative age effect and soccer refereeing: a strategic adaptation of relatively younger children? *European Journal of Sport Science (Eur J Sport Sci) 2013, vol13 (4), pp.400-406. Date of Electronic Publication: 2011 Dec 05.*
- Denham, S.A. *Social-emotional competenceas support for school readiness: Wat is it and know do we assess it?* Early Education and Development, 17, 57-89.
- Derevenco, P. (1998). *Elemente de fiziologie ale efortului sportiv*, Argonaut, Cluj-Napoca, 100-113.
- Dias, C. Corte-Real, N.m Cruz, JF., Fonseca, A.M., (2013) Emotions in sport: What we know

- Diaz, S. (2005). Research update: can sport promote competence? Coaches, parents and administrators need to foster emotional growth for youth through sports, *Parks & Recreation*, 26.
- Dima, D.M. (2007). *Pregătirea fizică a fotbaliștilor*, Editura BREN, București, 10.
- Dragnea, A. (1996). *Antrenamentul sportiv*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 61-62.
- Dragu, A. (1996). *Studii de psihologie sportivă*, Tipografia Universității "OVIDIUS", Constanța, 11.
- Drăgan, A. (2009). *Optimizarea lecției de antrenament la disciplina fotbal*, University Press Galați, 8-9.
- Drăgan A. (2012) *Bazele Tehnico-Metodice ale Fotbalului*, Editura Fundației Universitare Dunărea de Jos, Galați, 8.
- Duncan, R.M., Cheyne, J.A. (2002). Private speech in young adults: Task difficulty self-regulation and psychological predication, *Cognitive Development*, 889-906.
- Dungaciu, P. (1982). *Aspecte ale antrenamentului modern în gimnastică*, Editura sport-turism, București, 85.
- Dumitrescu, Gh. (2011). Curs fotbal
www.fefsoradea.co/pdf/curs/Dumitrescu/fotbal-2011.pdf accesat la data de 10.01.2015
- Eiue, R., Young, J., Harvey, J., Charity, M., Payne, W. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport of children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport, *International Journal of Behavior Nutrition & Physical Activity*, 98-118.
- Enns, J., & Richards, J. (1997). Visual attentional orienting in developing hockey players. *Journal of Experimental Child Psychology*, 64, 255-275.
- Epuran. M. Haldovici, I, Tonița, F., (2001). *Psihologia Sportului de performanță: teorie și practică*, FEST, București, 69-370.
- Epuran, M., Morolicov, M. (2002). *Metodologia cercetării activităților corporale*, Risoprint Cluj- Napoca, 50.
- Epuran, M. (2005). *Metodologia cercetării activităților corporale*, Editura FEST, București, 12, 131, 212.
- Epuran, M. (2008). *Psihologia sportului de performanță: teorie și practică*. Editura FEST, București.

- Epuran, M., Haldovici, I., Tomița, F. (2008). *Psihologia sportului de performanță, Teorie și practică*, Editura FEFS, București, pp. 4-73;159; 161; 164; 170.
- Epuran, M., Stănescu, M. (2010). *Învățarea motrică - aplicații în activități corporale*, Editura Discobolul, București, 311.
- Epuran, M., Stănescu, M. (2016). *Învățare motrică – aplicații în activități corporale*, Editura Discobolul, București, 306.
- Famouse, J.P. (1999). *Cognition et performance*, Editura INSEP, Paris.
- Fernandes, L., O., Oliveira, T., Rebelo, J., Ribeiro, A., Brito, J. (2014). Young school children engaged with regular after-school practice present improved physical fitness and cardiovascular risk, *Brazilian Journal of Soccer Science/ Revista Brasileira de Futebol*; Jan- Jun 2014, Vol.7 Issue 1, 73-81.
- Fleurance, P. (1998). Tension psychologique et stress de haut niveau, Entraînement mental et sport de haute performance, *Paris INSEP*, 87-106.
- Gagea, A. (2007). *Aplicații ale științei avansate în sportul de performanță, Cercetări interdisciplinare în sportul de performanță*, Editura Ministerului și Reformei Administrative, 7.
- Geranto, B. (2011). *Sport Psychology*, Nova Science Publishers, Inc., New York, 148.
- Gilbert, J.N, Gilbert, W., Morowski, C. (2007). Coaching strategies for helping adolescent athletes cope with stress: Reduce the stress about seducing stress in your athlete. *JOPERS, Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 13-22.
- Giurgiu, L. (2004). *Psihologia Sportului Probleme teoretice și aplicații practice*, Editura Alma Mater, Sibiu, 16.
- Glen, N., Andersen, A., Lars, (2016). *The influence of club foot all on children's daily physical activity*, *Soccer&society*, 246-258.
- Guiose, M., *Relaxations therapeutiques*, Heures de France, Paris, 27.
- Guang, H. (2005). *Experimental research of effect of soccer and table tennis exercise on children's attentional concentration*, *Journal of Ningxia University*, 287.
- Grigore, D. (2009) *Fotbal-Folosirea cu prioritate a jocurilor de mișcare în pregătirea grupelor de copii*, Editura Print Xpert, Craiova, 36-37.
- Grigore, G. (2012), *Mijloace pentru însușirea tehnicii jocului de fotbal*, Editura Universitara Bucuresti, 13.
- Grigore, V., Alexe, D.I., Mitache, G., Predoiu, R. (2013). The profile of the emotional-affective state of the middle and long distance running athletes during the competition.

- Grosu, E. (2001). *Aplicații ale antrenamentului mental in sport*, Editura G.M.I., Cluj-Napoca, 41.
- Grosu, E., Popovici, C., Mihaiu, C. (2010). *Locul și rolul fitness-ului în știința sportului*, Editura G.M.I., Cluj-Napoca, 60.
- Grosu, E.F. (2012). *Tehnici de antrenament mental*, Vol. III, din Colecția *Acțiune motorie și acțiune psihică*, Editura GMI, Cluj – Napoca, ediția a 2-a, 164.
- Goleman, D. (2008). *Inteligenta emotională*, Editura Curtea Veche, București, 361.
- Golu, M. (2005). Bazele psihologiei generale, Editura Universitară, București, 231-232; 530-531.
- Golu, M., (2007). *Fundamentele Psihologiei*, Editura Fundatiei Romania de Măine, București 232-235;
- Goran, L., Bondrea, M. (2012). *Psihologia sportului*. Editura Fundatiei Romania de Măine, Bucuresti.
- Golu, P., Zlate , M., Verza, E., 1994, *Psihologia copilului*, Editura didactică și pedagogică, București, 84.
- Gould, D., Dieffembach, K., Mofitet, A. (2002). Psychological characteristics and their development in olimpic champions, *Journal of Applied Sport Psychology*, 172-204.
- Gyomber, N., Kovacs, K., Lerart, A. (2016). Do psychological factors play a crucial role in sport performance? Research on personality and psychological variables of ahtletes in Hungary, *Cuadernos de Psicologia del Deporte*, 223-232.
- Hagger, M., Chatzisarautid, N. (2005). Social Psychology at Exercise and Sport, *Open University Press*, Bekshire, 133.
- Holdevici, I., *Consiliere și psihoterapie în situații de criză*. 34-35.
- Holdevici, I. (2005). *Psihoterapia cognitiv-comportamentală*, Editura Științelor Medicale, București, 90.
- Holdevici, I., Craciun, B., (2013). *Modul: Psihologia sportului*, București, 12.
- Half, G.G., Bampa, O.T. (2002). *Teoria si metodologia antrenamentului*, Editura Tana, Bucuresti, 58-59.
- Harmison, R. J. (2007). Peak performance in sport: identifying ideal performance states and developing athletes' psychological skills. *Professional Psychology: Research and Practice*, 37, 233–243

- Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y., Zaurbanos, N. (2004). Self-talk in the swimming pool: the effects of self-talk on thought content and performance on water-polo tasks, *Journal of Applied Sport Psychology*, 138-150.
- Haurahau, S.J., Anderson, M.B. (2010). *Routledge Handbook of Applied Sport Psychology*, Routledge, New York, 265.
- Hedelcea, C. (2012). *Incursiune în psihoterapie și evaluarea anxietății*, Editura Universitară. București, 95.
- Heta, Gh., Popovici, C., Popovici, C., (2000). *Fotbal 2000*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 3-5.
- Hörst, E.J. (2010). Maximum Climbing: Mental training for Peak performance and Optional Experience, *Falcom Guides, Guilford, Connecticut*, 3.
- Horghidan, V., Mitrache, G., Tudös, Ș. (2001). *Psihologie normală și patologică*, Editura Globus, București, 159.
- How, B. L. (1991). Imagery and sport performance, *Sports Medicine*, 1-5.
- Ion, B.C. (2008). Psihologia Sportului, *Cursuri ID psihologice*, Semestrul II, București, 15-16.
- Iosif, Gh., Moldovan, M. (1996). *Psihologia muncii*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 27-29.
- Karageorghis, C.I., Terry, P.C. (2011). *Inside sport Psychology*, Human Kinetics, Champaign, IL, 9.
- Kiong, J. (2012). The Functions of methods of mental training of competitive sports, *Psychology Procedia*, 2011-2014.
- Kleimert, J. (2002). An approach to sport injury trait anxiety Scale construction and structure analysis *European Journal of Sports science*, 1-12.
- Kollos, C., Tache, S. (2013). Psychological stress in junior basketball players, *Palestrica of the third millennium- Civilization and Sport*, 118-122.
- Lan, Y. (2012). The positive influence of sport on children's psychological development, *Journal of teachers college Qiugdao University* 45-48.
- Lazarus, R.S. (2011). *Educație și adaptare*. București: Editura Tei.
- Lane, A.M. (2008). Sport and exercise Psychology. *Topics in Applied Psychology Hadder Education Nchette Livre*, London, 74.
- Lee Siden, J. (2014). The structure and direction of emotion in elite sport: deconstructing unhealthy paradigms and distorted norms for body, *Journal of religion & Health*, 1112-

- Le'pine, D., Glencross, D., & Requin, J. (1989). Some experimental evidence for and against a parametric conception of movement programming. *Journal of Experimental Psychology. Human Perception and Performance*, 15, 347-362.
- Le Unes, A. (2008). *Sport Psychology*, ed. a IV-a, Psychology Press, New York, 91, 462.
- LiWei, Z., Qi-wei, M., Orlick, T., Zitzelsberger, L. (1992). The effect of mental imagery training of performance enhancement, with 7-10 year-old children, *The Sport Psychologist*, 230-241.
- Lum, J., Enns, J.T., Pratt, J. (2002). Visual orienting in the college athletes: Explorations of athlete type and gender. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73, 156-167.
- Lynn-Clark, Ph.D. (2002). *SOS ajutor pentru emoții: managementul anxietății, furiei și depresiei*, Editura RTS, 2010, 10.
- Lyubomirsky, S., Ross, L., (1997). Hedonic consequences of social comparison: Acontrast of happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, pp. 1141-1157.
- Malet, V. (2007), SDIP. 4. 40-54.
- Manual de utilizare: Structura instruments LTS. Hungary 1139- Budapest, 3.
- Maptura, J. (2014). Sources of stress and coping wechamiswe awong under twenty high school athlets: A study conducted at the Zimbabwe National Youth Games (Zuyg).
- Marica C. (2013). Chapter, *Academie Research International*, 260-272.
- Marquis, W., Baker, B. (2015). *Sports participation of children with or whithout development delay, Prediction from child a d famuly factors*, Research in development disabilities, 45-54.
- Mănescu, O.C. (2008). *Fotbal aspecte privind pregătirea fizică a juniorilor*, Editura ASE București, 162-165.
- McCarthy, P. (2011). *Positive emotion in sport performance: current status and future direction*, International Review of Sport &Exercise Psychology, 50-69.
- McCarthy, P., Allen, M., Janes, M. (2013). *Emotions, cognitive interference, and concentration description in youth sport*, Journal of Sports Sciences, 505-515.
- Melenco, I. (2007) *Pregătirea fizică diferențiată în jocul de fotbal*, Editura, Ovidiu University Press, Constanța, 75-76.
- Melenco, I., *Metodica jocurilor de echipa-fotbal*, Constanța, 8.
- Miclea, M., Bălaj, A., Porumb, D., Porumb, M., Porumb, S. (2006). *Screeningul competențelor sociale, în Manualul de utulizare al platformei de evaluare a Dezvoltării (PEDa)*, Cluj- Napoca: Editura Cognitrom.

- Mitrache, G., Predaiv, R., Calițam E., Caliță, D. (2014). A State, A. trait and the performer of 14-15 years old football players, *Social and Behavioral Sciences*, 321-325.
- Moore, A.B. (2016). *Cum să-ți controlezi anxietatea, Ia tot ceea ce e mai bun din griji și temeri*, Editura Trei, București, 14.
- Mohiyddini, C., Pauli, G., Bauer, S. (2009). The role of emotion in bridging the intention behavior gap: The case of sports participation, *Psychology of sport and Exercise*, 226-234.
- Monea, D., Monea, Gh. (2010). *Particularitățile antrenamentului sportiv în condiții special*, Editura Mida Pricut, Cluj-Napoca, 6.
- Motroc, I. (1994). *Fotbal de la teorie la practică*, Rodos, București, 186.
- Muraru, A. (2008). *Manualul antrenorului*, Bucuresti, 36.
- Muraru, A. (2013). Manualul antrenorului <https://www.slideshare.net/Irinaiancu0/manualul-antrenorului> accesat în data de 05.03.2013.
- Neagu, N. (2010). *Teoria practica activitatii matrice umane*, Editura University Press, Târgu Mureș, 82.
- Neculau, A. (2005). *Psihologie manual pentru clasa a X a*, Editura Polirom, Iași 82- 87.
- Nougier, V., Ripoll, H., & Stein, J.F. (1989). Orienting of attention with highly skilled athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 20, 205_223.
- Nougier, V., Rossi, B., Alain, C., Taddei, F. (1996). Evidence of strategic effects in the modulation of orienting of attention. *Ergonomics*, 39(9), 1119–1133.
- Ohuruogu, B., Jonathan, U., Ikechukwu, U. (2016). Psychological Preparation for Peak Performance in Sport Competition, *Journal of Education and Practice*, 47-50.
- Pârvu, V., (2018). *Teză de doctorat*, Pitești, 35.
- Pesce-Anzeneder, C., & Bõsel, R. (1998). Modulation of the spatial extent of the attentional focus in high-level volleyball players. *European Journal of Cognitive Psychology*, 10, 247-267.
- Pesce, C., Casella, R., Capranica, L. (2004). Modulation of visuospatial attention at rest and during physical exercise: Gender differences. *International Journal of Sport Psychology*, 35, 328-341.
- Popa, G. (1999). Metodologia cercetării științifice în documentul educației fizice și sportului, Editura Orizontului Universitare, Brașov 126.
- Pedrosa, V., Biscaia, R., Correia, A. (2005). The role of emotions on consumers' satisfaction within the fitness context, *Revista de Educacao Fisica*, 116-124.

- Popovici, C. (2004). *Fotbal, Pregătirea fizică a fotbalistului*, Editura Napoca Stor, 7.
- Popovici, C. (2005). *Fotbal copii și juniori*, Editura Napoca Star, Cluj Napoca, 12.
- Predoiu, R., Mitrache, G., Predaiu, A. (2016). The effects of induced emotions on working memory, creativity, repetition speed and precision: A study pilot, lucrare prezentată la The international ed. a IV-a, București.
- Rădulescu, M., Cojocaru, V. (2003) *Ghidul antrenorului de fotbal copii și juniori*.
- Rădulescu, M. (2007). *Fotbal tehnica-factor prioritar*, Editura Razeșu, 85.
- Rime, B. (2007). *Comunicarea socială a emoțiilor*. Editura Tei, București, 533.
- Robert, R., Memmert, D. (2016). Big data tactical analysis in elite soccer: future challenges and opportunities for sports sciences. *SpringerPlus*, 1-13.
- Rogers, R.G. (2006). Mental practice and acquisition of motor skills: Examples from sports training and surgical education, *Obstetrics and Gynecology Clinics of North America*, 297-304.
- Roman, Gh., Batoli, F.C. (2007). *Antrenamentul sportiv, teorie și metodică*, Editura Napoca Star, 287-297.
- Roșca E., Feflea I. (2015). Studiu privind optimizarea atenției la jucătoarele de volei de performanță prin trainingul atențional, *Palestrica Mileniului III civilizație și sport vol 16, No 1 ianuarie- martie*, 40.
- Sabău, A.M. (2010). *Strategii privind dezvoltarea inteligenței emoționale în gimnastica ritmică*. Teza de doctorat. Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport, București.
- Sima, M., (2012). Fotbal curs de bază,
<http://www.slideshare.net/mickysima/fotbal-curs-debaza-13518583?related=1> accesat în 13.01.2015
- Sheldom, K. M., Lyuboumirsky, S. (2006). Achieving sustainable gains in happiness: change your actions, not your circumstances, *Journal of Happiness Studies*, 66-86.
- Stenseng, F., Forest, J., Curran, T. (2015). Positive emotions in recreational sport activities: The role of Passion and Belongingness, *Journal of Happiness Studie* 1117-1129.
- Stephen J. Bull. (2011). *Psihologia sportului: ghid pentru optimizarea performanțelor*. Editura Trei. București.
- Strongman, K.T. (2006). The psychology of education, SUA, 245.
- Șandor, I. (2008). *Curs bazele generale ale teoriei educației fizice și sportului*, Cluj-Napoca, 33-34.

- Ștefan, C., Kallay, E. (2010). *Dezvoltarea competențelor emoționale și sociale la preșcolari. Ghid practice pentru educatori*, Editura ASCR, Cluj-Napoca, 20.
- Știr, C.C. (2003). *Psihologia sportului*, Editura Fundației Universitare, Dunarea de Jos, 9.
- Szczepanik, N. (2005). Focused Cech puts records low on his list of priorities. *The Times*, 30 April, p. 100.
- Tarnovschi, A., Racu, J. (2017). *Psihologia proceselor cognitive*, Chișinău, 168-172.
- Theodora K,Y., Hatzigeorgiadis, A., Chrani, S. (2008). Self-talk: it work, but how? Development and preliminary validation of the functions of self-talk Questionnaire, *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 10-30.
- Teodorescu, S. (2002). Caracteristicile antrenamentului sportiv, www.fitues-bucuresti.ro/sport/principile-antrenamentului-sportiv/ accesat în 07.01.2015
- Teodorescu, S. (2009). *Antrenament și competiție*, Editura Alpha MDN, Buzău, 15.
- Torje, D.C. (2005). *Teoria și metodică pregătirii în domeniul educației fizice a personalului M.A.I.*, Editura Ministerului Administrației și Internelor, București, 22.
- Tomșa, Gh., Oprescu, N., (2007), *Bazele teoretice ale psihopedagogiei preșcolare*, Editura V&I INTEGRAL, București, 59 - 77;
- Tudos, S., (2003). *Perspective actuale in psihologia sportului- modele si solutii*. Editura SPER, Bucuresti, 71-85.
- Tudos, S., Mitrache, G. (2011b). *Optimizarea capacității de performanță*. Note de curs UNEFS, Bucuresti, 6.
- Turatto, M., Benso, F., Umilta, C. (1999) Focusing of attention in profesional women skiers. *International Journal of Sport Psychology*, 30, 339-349.
- Udrea, S.R. (2012). *Pregătirea tehnică și tactică în jocul de fotbal pentru juniori*, Drobeta Turnu Severin.
- Ungerleider, S. (2005). *Mental Trening for Peak Performance*, Rodale Inc., New York, 16.
- Usaci, D. (2004). *Psihologia sportului și antrenamentului*, Editura Universității Transilvania, Brașov, 6-40.
- Usaci, D., (2008). Psihopedagogia sportului, <http://ro.scribd.com/doc/27870756/Psihopedagogia-sportului> accesat în data 10.04.2014
- Verza, E., Verza, F.E. (2000). *Psihologia vârstelor*, Editura Pro Humanitate, București, 163-

- Vestberg, T., Gustaf, M., Liselotte I., Petrovic, M. (2017) *Core executive functions are associated with succes in young elite soccer player*, PLOS ONE, 1-13.
- Vlak, T., Pivalika, D., (2004). Hanball: The Beauty of the Best, *Croatian Medical Jurnal*, 45 (5), 526-530.
- Vost, R.L., Young, R.L., Thomas, PR. (2010). Emotions in sport: Perceived effects on attention, concentration, and performance, *Australian Psychologist*, 132-140.
- Weinberg, R.S., Gould, D. (2007). *Foundations at sport and exercise pszchologz*, IL : Human Kinetics, Champions.
- Weiss, H.M., Brief, A.P. (2001). After at work: A historical perspective. In Payne, R.L. și Cooper, C.L. (Eds.) *Emotions at Work: Theory, Research and Aplications for Management*. West Sussex: Wiley& Sons.
- Wulf, G. (2007). Attentional focus and motor learning: a review of 10 years of research. In E. J. Hossner and N. Wenderoth (eds), *Bewegung und Training*, 1, 4–14.
- Xiao-Bin, H., Xin-Ran, L. (2011). Overview of emotion research in sports, *Journal of Shamdong institute of Phisical Education and sports*, 66-70.