

CREȘTEREA EFICIENȚEI ANTRENAMENTULUI SPORTIV LA HANDBAL

I. TEHNICA JOCULUI ȘI PREGĂTIREA DE LUNGĂ DURATĂ

1. *Premise teoretice și repere bibliografice*

- Performanța sportivă = 75% SELECȚIA (calitățile native ale sportivului)

= 25% PREGĂTIREA (cond. de antrenament și de viață)

- Supracompensarea limitează numărul de repetări/ antrenament/ unitate de timp

Problema optimizării procesului de pregătire a copiilor și juniorilor este deosebit de actuală pentru toate tipurile de sport. Cauzele acestei stări de lucruri sunt multiple.

Una din ele constă în faptul că astăzi sportul de performanță impune sporirea efortului, creșterea continuă a nivelului măiestriei tehnice și tactice a sportivilor și a efortului lor psihic, ceea ce determină intensificarea tuturor aspectelor pregătirii tinerilor sportivi. **Calitatea pregătirii depinde în mare măsură de timpul atribuit în acest scop procesului de instruire** (T.O. Zonin, 1974; B. Agrebi, 1983; D.G. Dzagonia, 1984).

Considerând că toate elementele procesului de formare a sportivilor sunt importante și că pe an ce trece, este nevoie de un volum tot mai mare de antrenamente, se pune problema excluderii din procesul de instruire, a materialului didactic neesențial și a componentelor secundare ale activității de antrenament, precum și determinării corelației calitative și cantitative optime dintre diferitele elemente ale pregătirii în diversele etape ale antrenamentelor tinerilor sportivi.

Pregătirea viitorilor sportivi ridică probleme acute și din cauză că, datorită eforturilor fizice și psihice maxime, s-a redus perioada prestațiilor sportivilor în „marea performanță”, ceea ce dictează necesitatea completării grabnice a echipelor participante în marile competiții.

Tabel nr. 1.

Vârsta medie a debutului în sport și cea la care reprezentanții diferitelor ramuri sportive au obținut performanțe deosebite (după N. Alexe, A. Georgescu)

| Nr crt | Ramura sportivă | Vârsta medie la care au început specializarea | | Vârsta medie la care au obținut prima performanță | |
|-----------|-----------------|---|-------------|---|-------------|
| | | Femei | Bărbați | Femei | Bărbați |
| 1. | Atletism | 10,3 | 12,6 | 22,1 | 24,0 |
| 2. | Înot | 9,4 | 10,5 | 15,6 | 17,0 |
| 3. | Gimnastică | 7,1 | 9,7 | 15,5 | 21,7 |
| 4. | Baschet | 12,2 | 12,8 | 21,6 | 22,0 |
| 5. | Volei | 12,3 | 12,4 | 23,6 | 23,4 |
| 6. | Canotaj caiac | 14,7 | 14,0 | 21,3 | 22,1 |
| 7. | Sărituri în apă | 9,5 | 10,0 | 16,4 | 19,5 |
| 8. | Handbal | 11,3 | 11,6 | 21,8 | 22,6 |
| 9. | Tir cu arcul | 13,0 | 12,0 | 22,4 | 24,2 |
| 10. | Tir | 10,0 | 14,6 | 20,0 | 20,7 |
| 11. | Scrimă | 11,6 | 12,2 | 21,0 | 23,4 |

Tabel nr.2. Vârsta medie a campionilor olimpici din anii 1896-1992 (conform investigațiilor lui N. Alexe - 2002)

| Ramura de sport | Vârsta campionilor olimpici | | |
|---------------------|-----------------------------|------|-----------|
| | 1988-2000 | 1968 | 1896-1964 |
| Înot | 21,2 | 20,4 | 24,5 |
| Ciclism | 23,4 | 23,0 | 22,6 |
| Box | 23,5 | 21,9 | 23,0 |
| Baschet | 25,8 | 23,2 | 24,3 |
| Sărituri în apă | 25,0 | - | - |
| Canotaj caiac-canoe | 25,7 | 23,6 | 27,2 |
| Fotbal | 25,6 | 24,7 | 25,2 |
| Volei | 25,6 | 26,5 | 26,7 |
| Hochei pe iarbă | 26,2 | 26,1 | 27,2 |
| Canotaj academic | 25,2 | 24,3 | 24,3 |
| Gimnastică | 26,8 | 24,6 | 26,9 |
| Lupte greco-romane | 27,2 | - | - |
| Polo pe apă | 26,6 | 25,4 | 27,0 |
| Atletică ușoară | 26,3 | 24,7 | 24,9 |
| Judo | 25,6 | - | - |
| Lupte libere | 25,5 | - | - |
| Atletică grea | 26,3 | 28,4 | 26,8 |

| | | | |
|---------------------|-------------|-------------|-------------|
| Handbal | 28,4 | - | - |
| Scrimă | 27,4 | 27,1 | 31,8 |
| Pentatlon | 31,0 | 28,7 | 27,4 |
| Yachting | 37,9 | 27,7 | 32,5 |
| Tir | 36,1 | 27,7 | 34,2 |
| Tir cu arcul | 19,0 | - | - |
| Hipism | 34,2 | 33,6 | 36,4 |
| Vârsta medie | 26,8 | 26,9 | 27,4 |

Bota, I. (1984: 79), consideră că „limitele posibilităților umane în practicarea handbalului, nu sunt determinate numai de forma optimă, a dezvoltării fizice, a perfecțiunii funcționale a organelor și țesuturilor, ci și de calitatea însușirii de bază a ființei umane, de psihicul omului. Această componentă psihică, reprezintă până la urmă, motivul întregii activități, deoarece ea activează și regularizează funcțiile superioare ale organismului, crează un teren fertil, de manifestare superioară a motricității și măiestriei tehnico-tactice”.

Însușirea corectă a elementelor tehnice ale jocului reprezintă o sarcină fundamentală a antrenorului în primul stadiu al antrenamentului, deși o pondere importantă pot avea și alți factori ai pregătirii sportive, în special, pregătirea fizică.

Procedeele tehnice sunt deprinderi motrice special concepute în vederea efectuării cu maximă eficiență a acțiunilor specifice jocului (A., Dragnea și colab., 2006)

Prin manifestarea particularităților individuale de ordin morfo-funcțional și psihic, procedeele tehnice capătă nuanțe speciale la sportivii de înaltă clasă, cu efecte în creșterea eficienței execuției respective (stil). Aceste execuții sunt analizate și, în funcție de valoarea lor practică, sunt preluate de alți sportivi, devenind la rândul lor, procedee tehnice.

Mecanismul de bază al procedului tehnic reprezintă succesiunea logică de acte motrice, obiectiv necesare, în vederea efectuării eficiente a acestuia. Acest mecanism trebuie înțeles ca un cumul de factori spațiali, temporali, dinamici și energetici, aflați în strânsă corelație, prin care se obține o eficiență crescută.

Înșușirea tehnicii jocului (a deprinderilor motrice specifice) este un proces guvernat de legile învățării actelor și acțiunilor motrice, parcurs în etape specifice determinate de particularitățile de conținut ale jocului, precum și de cele ale regulamentului de joc (A., Dragnea și colab., 2006).

Tipurile de învățare motrică determină tipul de deprindere motrică. Procedeele tehnice (deprinderile specifice) din jocul de handbal, fac parte din categoria deprinderilor inteligent-motrice, acțiunile derulându-se în condiții imprevizibile, opoziția creativă a adversarului fiind principalul factor în acest sens.

Etapele însușirii deprinderilor motrice specifice handbalului sunt:

- *etapa informării și a formării reprezentării corecte* a mișcării în care urmărim formarea la sportivi a unei imagini clare și corecte despre procedeul ce urmează să fie însușit. Aceste informații pot fi transmise verbal (discuții, analize, evaluarea execuțiilor proprii și ale altora), vizual (fotografii, schițe, chinograme, filme, etc.), tactil (corectare a greșelilor). Volumul acestor informații va fi raportat la capacitatea individuală de prelucrare a fiecărui sportiv, la specificul vârstei și nivelului de practicare, fiind în directă dependență de calitatea percepției, capacitatea de concentrare a atenției. Timpul necesar acestei etape depinde de experiența motrică anterioară, de nivelul de dezvoltare a calităților motrice, capacitatea de efort și spiritul de observație al sportivului. Cu cât informațiile preliminare sunt mai bine înțelese și prelucrate, cu atât timpul de pregătire și adaptare la cerințele execuției este mai mare și permite manifestarea capacității de anticipare, conferind și o stare psihică adecvată. Analiza și prelucrarea informațiilor trebuie să se facă cu participarea sportivilor, întărirea percepțiilor senzoriale ale acestora prin introducerea unor reglatori metodici și prin acordarea unui nivel de autonomie în funcție de capacitatea de autoobservare și autoapreciere

- *etapa mișcărilor grosiere sau insuficient diferențiate* specifice execuțiilor de la începutul procesului de însușire a procedeei tehnice, indicațiile antrenorului fiind principala sursă de informații. În această etapă vom constata un efort excesiv din cauza contracțiilor inutile, precizie și amplitudine limitate, ritm inadecvat,

crispare. În acest moment al procesului de însușire trebuie să se acorde o importanță majoră corectitudinii execuției. În această etapă, informațiile vor fi strict concentrate pe obiectivul urmărit, indicațiile concise vizează aspectele esențiale ale execuției, iar încurajările și aprecierile antrenorului trebuie să crească nivelul motivațional al sportivului. Gerșelile inerente acestei etape cauzate de nivelul insuficient al unor calități motrice sau devieri de la structura corectă a execuției, vor fi sesizate de antrenor, explicate și apoi, vor fi schimbate condițiile de execuție, utilizând diferiți reglatori metodici: mingi de diferite dimensiuni și greutate, banca de gimnastică pentru bataie-desprindere-săritură, fileul reglabil de la volei pentru aruncarea de la șold sau din săritură, etc., cel mai eficient factor fiind *participarea conștientă a jucătorului la corectarea propriilor greșeli*.

- *etapa coordonării fine și a consolidării procedurii tehnice* este perioada în care execuțiile sunt corecte în condiții standard sau în anumite condiții, similare cu cele în care s-a efectuat cel mai mare număr de repetări, au fluentă, ritm, amplitudine și precizie, având indici crescuți de viteză, forță și rezistență. În această etapă indicațiile antrenorului sunt dirijate către formarea percepțiilor și a simțului mișcării și al mingii, formarea percepțiilor diferențiate, antrenarea intensivă a resurselor condiționate coordinativ pentru performanță (A., Dragnea și colab., 2006).

- *etapa perfecționării și supraînvățării* procedurii tehnice cu execuții în condiții variate și la parametrii crescuți de eficiență. Sportivul este capabil să execute procedeul în cele mai variate condiții impuse de adversar, condițiile materiale și de ambianță, public, alți factori externi. **A. Dragnea precizează că supraînvățarea reprezintă un efect și o condiție în directă legătură cu numărul de repetări.**

Studiind și analizând caracteristicile procesului de pregătire parcurs de sportivii și din diferite țări (Franța, Spania, Polonia) și din România, am constatat că există mai multe aspecte comune decât deosebiri:

Asemănări

- concepția de joc și de pregătire este similară, unele federații naționale (Spania, Polonia) recunoscând că în conturarea unei concepții proprii, s-au inspirat și din concepția de joc românească;

- vârsta de selecție pentru inițiere în handbal este cam la același nivel în toate cele patru țări, ceea ce dovedește o unitate de vederi în această privință, dar și o durată comparabilă de instruire de la momentul inițierii, până la atingerea celei mai înalte performanțe;

- condițiile de bază materială sunt de asemenea, comparabile în cele patru sisteme de handbal, cu un plus evident pentru Franța, dar acest aspect nu se reflectă decât indirect în nivelul de stăpânire a procedurilor tehnice și mai ales, prin numărul mult mai mare de practicanți;

- baza de selecție reprezintă un potențial asemănător pentru cele patru țări;

.....

Deosebiri

- numărul mare de practicanți, în anul 2012, Franța având peste aprox. 50 000 sportivi legitimați, față de România, cu aprox. 5000 sportivi legitimați;

- nivelul profesional al specialiștilor antrenori/profesori/instructori care beneficiază de un sistem de pregătire continuă foarte eficient;

- susținerea financiară net superioară în cele trei țări străine, la toate nivelele, cu deosebire la copii și juniori;

- tipul de educație atât în școală, dar mai ales, în familie, bazat pe rigoare, disciplină, seriozitate;

.....

În aceste condiții, am constatat ca cei mai reprezentativi sportivi din țările studiate, au parcurs toate stadiile de pregătire de la începători, până la seniori, participând la toate confruntările sportive pentru fiecare perioadă de vârstă, cei mai mulți dintre ei fiind prezenți și în echipele naționale la fiecare categorie de vârstă, ca speranțe ale handbalului din țările respective.

- Studiile în curs de realizare împreună cu studenți ai FEFS Suceava , vor furniza concluzii statistice cu privire la numărul relativ de repetări de care ar avea nevoie un sportiv pentru eșalonul în care activează, lotul național de cadeți/juniori/ tineret/seniori

Aceste repetări de procedee tehnice pot fi executate în:

- antrenamente cu întreaga echipă;
- antrenamente de individualizare;
- antrenamente individuale;
- în timpul jocului oficial/de pregătire/joc școală.

Putem estima numărul de repetări conform cu documentele de planificare (propușe) și de evidență (realizate) în antrenamentele cu întreaga echipă, în funcție de nivelul de practicare, perioada de pregătire sportivă, formațiile de lucru (pe grupe/perechi/ individual), profilul de echipă, etc., un număr mediu de repetări pe an competițional la procedeele tehnice de bază în atac (pase, aruncări, depășiri, dribling) și în apărare (atacarea brațului cu minge, blocarea aruncărilor la poartă, contracararea depășirilor).

2. Întrebări

Strict aritmetic, aceste date ar putea duce la concluzia că un număr mare de jucători îndeplinesc cerințele privitoare la numărul de repetări pentru a fi selecționați în echipele naționale sau în cele mai valoroase echipe de club. Evident ca acest lucru este imposibil, explicația cea mai la îndemână fiind legată de calitățile individuale ale jucătorilor. Dar putem lesne constata că sportivi cu calități similare dau randament diferit în joc, ajungând la nivele de valoare sportivă diferită, deși au în experiența lor sportivă un număr similar de repetări pe procedeele tehnico-tactice de bază.

Se pune atunci întrebarea dacă numărul de repetări în sine, determină valoarea sportivă și nu pot fi luate în calcul și calitatea, nivelul de mobilizare și de implicare, circumstanțele în care sunt executate aceste repetări.

În această situație, am efectuat analiza comparativă a progresului realizat de unii jucători care se antrenează în aceleași condiții, la aceeași echipă, dar din diferite motive, creșterea în valoare este diferită pentru procedee tehnico-tactice diferite.

Primul aspect care îi deosebește este volumul de timp jucat pe parcursul anului competițional (nr de minute).

- Unii jucători sunt utilizați cu precădere în situația tactică de **apărare**, ceea ce duce la o bună rată de progres pe aceste procedee, dar duce în același timp, la **stagnare sau chiar regres în ce privește procedeele tehnico-tactice din atac**, deși **în antrenamente** ei execută aproximativ **același număr de repetări** cu ceilalți sportivi de pe același post. Este atât de important numărul de repetări pe care îl cumulează un jucător în atac, participând la joc?

- Accidentarea unor jucători (titulari) și întreruperea pregătirii pentru o perioadă de timp, face ca aceștia să reia pregătirea de la un nivel inferior concurentului pe post, dar progresează foarte repede, diminuând decalajul față de acesta și, în funcție de durata perioadei de întrerupere, poate redeveni titularul postului respectiv (după un anumit număr de repetări/execuții ale procedeele tehnico-tactice).

- La fel de relevant ni se pare și faptul ca sportivii antrenați de un anumit antrenor/club dobândesc în mod repetat (la generații succesive de juniori)), un nivel valoric mai ridicat decât sportivii altui antrenor/club, deși pregătirea este similară ca volum, condiții de bază materială și conformă cu cerințele aceleiași competiții, cu același program de studii școlare, etc.

3. Ipoteze

1. Am considerat că decalajul valoric dintre sportivi din aceeași categorie de vârstă (de ex.: români față de cei din țările cu handbal performant la nivel de seniori), se datorează **pregătirii de lungă durată, modului în care au fost parcurse stadiile pregătirii sportive de la inițiere, până la marea performanță.**

2. Analizând parcursul unor sportivi de mare valoare din țările menționate (Franța, Spania, Polonia, România), din anchetele, chestionarele și interviurile aplicate celor mai reprezentativi sportivi români ai momentului (2009-2010), dar și celor 14 antrenori de la loturile naționale și din prima ligă de seniori (2011-2012), am formulat ipoteza că, în afară de calitățile individuale ale sportivilor, **valoarea sportivă (capacitatea de performanță) depinde în mod direct, de numărul de repetări pe fiecare procedeu tehnic, de-a lungul întregii cariere** sportive, acestea constituind componenta principală a ceea ce, în mod generic numim, „**experiență**”. Aceasta rezultă și din studiile care relevă vârsta marilor performanțe în handbal ca și în alte jocuri sportive, raportată la numărul de ani de practicare a acestui sport și la nivelul competițiilor respective (tabelele 1 și 2).

3. Se impune constatarea că rolul decisiv în perfecționarea execuțiilor procedeelor tehnico-tactice și implicit în creșterea experienței și valorii sportivului, îl are numărul *repetărilor eficiente*, numind astfel numai acele execuții cu un *grad înalt de implicare afectivă a sportivului*. *Acestea lasă efecte vizibile în privința exprimării în joc și structuri de joc.*

II. Rolul proceselor afective în activitatea sportivă

Definirea proceselor afective

În contactele mutuale dintre oameni, cel mai important este aspectul afectiv. Reacțiile de apropiere, de respingere sau de indiferență nu sunt de natură rațională, decât în foarte mică măsură. În percepția socială, adică în imaginea pe care ți-o faci despre altul, intervine în primul rând, ceea ce simți față de celălalt.

Procesele afective constau în trăirea subiectivă a concordanței sau discordanței dintre cerințele/nevoile interne ale individului și realitățile din mediu.

Procesele afective au funcție adaptativă

Afectivitatea reprezintă o componentă de bază a ființei umane și se bazează pe suportul neurologic de la nivelul hipotalamusului. Hess și Holst arată că "Stimularea unor părți ale nucleului amigdalian din hipotalamus, produce teama la animale. Când voltajul este scăzut, animalul privește împrejur temător, iar când voltajul crește, el se va ascunde", iar R. M. Milner arată că oamenii cărora li se stimulează nucleele amigdaliene în timpul operațiilor pe creier, pot încerca neliniștea sau pot chiar țipa de groază."

Legătura dintre afectivitate și procesele de cunoaștere și învățare decurge din faptul că procesele afective sunt declanșate de informațiile venite din mediul extern și/sau intern. Ne putem gândi la ce simțim când vedem pe cineva care ne-a făcut un rău, sau când privim un apus de soare, etc.

Procesul de cunoaștere/învățare trebuie raportat la nevoia de cunoaștere/învățare, componenta motivațională fiind deosebit de importantă, informațiile raportându-se la cerințele interne sau externe ale individului. În ce privește raportul dintre procesele afective și motivația individului, cei mai mulți autori recunosc că emoțiile sunt condiționate de motive (emovere = a pune în mișcare) dar, la rândul lor, unele dintre motivele dobândite au fost la origine emoții.

Convingerea reprezintă ilustrarea cea mai bună a relației **cognitiv - afectiv – motivational.**

Motivația. Se știe că în structura psihică a persoanei există cerințe interne care acționează ca motive ale comportamentului. Dacă luăm în considerare că mediul oferă individului o gamă foarte largă de situații care pot **să fie** sau **să nu fie** în concordanță cu cerințele interne, vom intra în sfera proceselor afective (emotionale).

Cerințele interne sunt în strânsă legătură cu nevoia de afirmare a individului, prezentă la toate vârstele, dar manifestată în mod diferit la vârste diferite. (piramida trebuințelor umane, A. Maslow)

Procesele afective au, ca și forța în fizică, direcție și sens, reprezintă latura dinamică a psihicului. De aceea, ele sunt foarte importante în orice activitate umana, fie că activitatea este joc, învățare, muncă sau este creație. De asemenea, influențează toate procesele de cunoaștere, fie pozitiv (când activitatea îți place, accepți cu ușurință sarcinile), fie negativ (nu poți înțelege, nu te poți concentra, dacă ești foarte abătut, supărat, dominat de alte probleme).

Proprietățile proceselor afective

- Polaritatea proceselor afective

Într-un moment anume, trăirea afectivă este pozitivă sau negativă (de acceptare-neacceptare; plăcere-neplăcere; bucurie-tristețe; iubire-ură; admirație-dispret; încredere-neîncredere, etc.). Trăirile formează, în general, perechi contrare și nu pot exista la aceeași persoană, în același timp, pentru același obiect.

Caracterul stenic sau astenic.

O trăire are caracter stenic atunci când oferă energie pentru activitatea persoanei, o întărește, o mobilizează.

O trăire afectivă are caracter astenic atunci când ea duce la scăderea tonusului persoanei în activitate, o demobilizează, îi scade eficiența.

(Relatia dintre sensul pozitiv sau negativ al trăirii afective și efectul ei stenic sau astenic depinde de particularitățile individuale ale persoanei. Cercetând 224 de persoane, W.A. Hunt a constatat următoarele: în cazul fricii -47% au spus că este neplăcută și 1%, că este plăcută; 55% au spus că pentru ei, este o stare de excitație și de încordare, iar 14% au spus că îi demobilizează; în cazul bucuriei - 96% au spus că este stenică, iar 1%, că este astenică).

Referitor la rolul stărilor afective în eficiența activității persoanei, H. Pieron spune că trăirile foarte puternice dezorganizează, creând deruta, alarma. Dimpotrivă, W. B. Cannon spune că îngrijorarea, mania sau frica, chiar dacă produc pentru moment dereglare, totuși, până la urmă, duc la conduite de adaptare optimă. Unii antrenori crează intenționat stări de tensiune în antrenament, atunci când constată că s-a instalat apatia, motivația scăzută, dezinteresul.

Durata proceselor afective

În mod normal, o trăire afectivă durează:

- 1) cât timp durează factorul care a generat-o (factorul afectogen);
- 2) cât durează semnificația obiectului respectiv pentru persoana.

Intensitatea proceselor afective se referă la profunzimea trăirii. Aceasta depinde de particularitățile afective ale persoanei și de semnificația pe care obiectul (factorul afectogen) respectiv o are pentru acea persoană. În mod normal, intensitatea factorului afectogen și intensitatea trăirii afective sunt direct proporționale: la intensități medii ale situației, trăiri de intensitate moderată; la intensitate slabă, trăire slabă, iar la intensități înalte ale situației, trăiri puternice. De ex.: semnificația unui antrenament poate fi un factor afectogen slab, la fel și semnificația unui joc de pregătire cu același adversar, pe când un joc oficial cu mare miză sau chiar un joc de pregătire cu un adversar puternic reprezintă un factor afectogen puternic care generează trăiri la fel de puternice.

Individul echilibrat afectiv are trăiri proporționale cu intensitatea factorului afectogen. Omul matur este echilibrat afectiv și contribuie la controlul propriului comportament în situații limită (con competiții de înalt nivel, antrenamente tensionate, factori perturbatori de tip administrativ, financiar, de starea sănătății, etc.).

Hipoafectivul are trăiri slabe chiar și când situația provoacă în mod normal, o trăire puternică; el este "rece", nu "vibrează", este "insensibil". Hiperafectivul are un prag de activare afectivă prea scăzut, de aceea are trăiri intense și pentru situații când ar trebui să fie moderate.

Copilul este hiperafectiv.

Echilibrul afectiv depinde de maturizarea afectiva care, la randul ei, depinde de ereditatea persoanei respective si de mediul in care aceasta se formeaza (in special familia).

Dinamica proceselor afective

Se refera la doua aspecte:

1) trecerea procesului afectiv de la faza de activare la cea de intensitate maxima, apoi la stingerea lui.

2) trecerea de la o traire afectiva la alta, in functie de aparitia factorilor afectogeni.

Echilibrul afectiv se manifesta si intr-o mobilitate/dinamică in functie de situatie, deci mobilitate medie, iar dezechilibrul afectiv apare si ca o mobilitate prea ridicata (fluctuatie, trecere fara motiv de la o stare la alta) si ca mobilitate prea scazuta (perseverarea afectului).

La copil, dezechilibrul apare ca o mobilitate prea mare (treceri bruște de la o trăire intensă, la opusul acesteia) , mobilitate care se normalizeaza prin maturizare. Mobilitatea afectiva prea ridicata are influenta negativa asupra atentiei, sunt instabili afectiv, au dificultati in adaptarea scolara (instabilitatea afectiva este o cauza a dificultatilor la invatatura).

Expresivitatea proceselor afective

Manifestări ale vocii : intonație, ritm, viteză, intensitate, înălțime etc.

Strălucirea ochilor: de bucurie, de ura, de manie, de tristete, de mila etc.

Manifestari organice : lacrimi, vine sângele în obraz (roșești) sau fuge (paloare), inima "o ia fuga sau abia mai bate. Manifestarile organice nu pot fi controlate in mod constient. Sub influenta emotiilor se maresta amplitudinea reflexului psihogalvanic si create conductibilitatea electrica a pielii. Expresiile mimice, pantomimice se invata in copilaria timpurie, sunt conditionate cultural. De exemplu, în cultura de tip european, cand ti se face observatie, trebuie sa te arati mahnit, in felul acesta acceptand ca ai gresit. La japonezi, trebuie sa zambesti.

Clasificarea proceselor afective

Pentru a clasifica procesele afective, se iau în considerare simultan mai multe criterii: nivelul de conștientizare, intensitatea, durata, intensitatea de manifestare (a expresivității), gradul de condiționare culturală, gradul de organizare (complexitatea).

A. Procese afective primare

Sunt condiționate mai mult de mecanisme biologice, sunt spontane (nu pot fi controlate conștient), au un grad scăzut de organizare, de diferențiere.

1. Dispoziții organice.

Sunt legate de disfuncționalități organice:

- la cardiopati anxietate ca alarma interna, cu teama.
- in maladiile gastro-intestinale -mohoreala.
- la hepatici -sensibilitate deosebita si euforie.
- in maladiile pulmonare -iritabilitate si incordare.

1. Afecte.

Se caracterizează prin: descarcare bruscă, fara control conștient, durata scurtă, intensitate foarte mare, caracter instinctiv, neculturalizat, foarte expresiv, dezvoltare unipolara (ca furie oarbă, agresivitate oarbă, acces nestapanit de râs, abandon de sine, acces nestăpânit de plâns. În cazul afectelor, poți săvârși acte grave. Consecințele pot fi prevenite cu ajutorul unor mișcări cu efect cathartic, ca de exemplu, desfacerea pumnilor, mișcări respiratorii, numeri până la....

Un caz special de afect este angoasa, un sindrom de teamă fara obiect, fără justificare reală. Efecte acesteia sunt: oboseala, tulburări de concentrare, dezangajare. Opusul angoasei este furia, ca acumulare de excitație și descărcare în comportamente iraționale.

2. Stres psihic.

Ansamblu de stări și reacții de apărare determinate de: suprasolicitare, agresiune, șocuri, zgomote prea puternice. Manifestări: frica, manie, groază, stări penibile, suferința sufletească, reacții defensive.

B. Procese afective secundare

Se caracterizează prin faptul că sunt conștientizate și conditionate cultural (sunt educabile, se învață în condițiile vieții sociale), au un grad mai înalt de organizare și diferențiere, desfășurare fizică (spre deosebire de afecte care se descarcă brusc), au intensitate moderată, în funcție de situație, țin cât ține situația.

1. Emotii . Au caracteristicile de mai sus. Sunt bipolare: bucurie - tristețe; admirație - dispreț; simpatie - antipatie; speranță - deznădejde. Avem emoția unui eveniment actual sau în perspectivă deoarece este nou, puternic semnificativ pentru viața noastră și insuficient controlat de către noi.

Învățarea și controlul afectivității. Se învață motivele secundare care generează emoții (deci se învață sursele interne ale emoțiilor). Se învață, de asemenea, modul de a manifesta emoția, deci expresivitatea emotivă, sub aspectul controlului formei, dozării, interpretării etc.

Când factorul afectogen are o forță foarte mare și există un conflict între așteptările persoanei, pe de-o parte, și împrejurarea cu totul neobișnuită, pe de alta parte, se produce instantaneu *șocul emoțional*. De ex.: la copii, atașamentul față de primul antrenor, ca factor afectogen, poate declanșa un șoc emoțional când acesta este schimbat.

Dispoziții afective. Buna sau proasta dispoziție sunt dispoziții afective difuze și generalizate, de intensitate moderată, care sunt un efect sumatoriu al împrejurărilor în care te afli. În formarea bunei sau proastei dispoziții, un rol însemnat îl au relațiile sociale. Rezultatul unei competiții importante poate fi influențat decisiv de dispozițiile afective generate de diverși factori, unii dintre aceștia nefiind de multe ori, în atribuțiile antrenorului (condițiile de transport /masă/ cazare, tensiuni în relația cu prietenii/familia, etc.). Un antrenament poate fi compromis de astfel de cauze, pentru care antrenorul trebuie să găsească soluții

(identificarea-recunoașterea-rezolvarea) prin comunicare sinceră, echilibrată, cu întreg grupul sau numai cu cel/cei vizați.

Pentru explicarea apariției unor asemenea fenomene afective, se folosesc noțiunile de *contagiune afectivă* și *climat afectiv*.

- *Contagiunea afectivă* constă în transmiterea trăirii afective către alții și de la alții. Pe stadion/în sală cu public susținător are loc o contagiune afectivă, la fel, muzica și spectacolul teatral, orice artă în general, generează dispoziții afective.

În lucrarea Psihologia mulțimilor, Gustave Le Bon arată rolul contagiunii afective care are ca efect imitația. Contagiunea afectivă paralizează judecățile critice, oamenii se iau unii după alții (aclamă sau huiduie). **"Atunci când o idee sfârșește prin a se încrusta în sufletul grupului/mulțimii, ea capătă o forță invincibilă"**. "Nu cu demonstrații adresate rațiunii, ci cu imagini șocante pot fi impresionate mulțimile." (G. Le Bon)

(„Am pus capat războiului din Vandea facându-mă catolic; m-am stabilit în Egipt facându-mă musulman; i-am castigat pe preoți în Italia facându-mă papist”, a spus Napoleon Bonaparte.)

Antrenorul are sarcina de a se informa în permanență cu privire la tot ceea ce are importanță în viața sportivilor cu care lucrează (familie, școală, pasiuni/hobby-uri, personaje de film preferate, etc.) pentru a interveni, reglându-și propriul comportament, apelând la toate calitățile sale (autoritate și competența profesională, șarmul personal, umorul, etc.) atunci când este nevoie ca apoi, prin contagiune, să inducă starea afectivă optimă pentru pregătire sau competiție.

- *Climatul afectiv* constă în dispoziții afective resimțite de membrii grupului. De exemplu, dispoziția sărbătorească, dispoziția entuziastă sau dispoziția antrenantă sunt stenică pentru grup și pentru fiecare membru. Este important ca antrenorul să cunoscă **reacția grupului la succes și la eșec** pentru a gestiona corespunzător climatul afectiv, stabilind care sunt factorii stenici proprii indivizilor și echipei, ca grup social. Dacă, după un succes important (victorie împotriva contracandidatei la îndeplinirea obiectivului), climatul afectiv este lăsat la voia întâmplării, este posibil să se instaleze o atmosferă de suficiență/automulțumire,

sportivii nu mai sunt preocupați de propria perfecționare, ci de modul în care mai pot sărbători succesul recent obținut. *Aceasta poate fi cauza inconstanței în evoluții bune a sportivilor neexperimentați*, și de cele mai multe ori, urmează în mod firesc, unul sau mai multe jocuri “inexplicabil” de slabe, chiar cu adversari valoric inferiori, putând compromite obiectivul de performanță propus.

Dispozițiile astenice sunt: agitația superficială, neîncrederea, blazarea, insecuritatea. Trecerea de la dispoziții afective stenice la dispoziții afective astenice este posibilă prin intervenția unor factori externi grupului (schimbarea programului competițional, delegarea unor arbitrii ostili, deteriorarea condițiilor de antrenament sau de concurs, etc) sau interni (accidentarea unui coechipier/jucător de bază, insecuritatea financiară, necunoașterea suficientă a adversarului direct sau, dimpotrivă, cunoașterea valorii net superioare a acestuia, etc.)

Antrenorul trebuie să fie principalul factor care decide atmosfera și dispoziția afectivă pe care o adoptă și o transmite grupului (prin contagiune). A pierde din vedere acest aspect, înseamnă un important risc de a devia de la atitudinea preconizată față de antrenament.

Dispozițiile afective pot să devină trăsături de caracter, dacă persistă multă vreme, în perioada când se formează personalitatea

Sentimente. Iau naștere ca efect și persistenței emoțiilor de o anumită polaritate. Exemple: dragoste-ura; admirație-dispreț. Sunt puternic constientizate; fac parte din structura personalității, deoarece se permanentizează.

Pasiuni. Sunt procese sau stări afective foarte stabile și angrenează în structura lor obișnuințe de conduită ale individului. De aceea, pasiunile creează nevoia interioară de a efectua acțiunea respectivă. De exemplu, pasiunea pentru sport/handbal, pentru muzică, pentru activități/jocuri pe calculator, etc. . Uneori sentimentele pot ajunge pasiuni.

Afectivitatea în raporturile interpersonale

Primele raporturi interpersonale sunt între copil și mama sa. Mama este primul obiect de iubire pentru copil. Ea îi oferă securitatea (a se vedea nivelul al doilea din). În consecință, formarea emoțională a omului, de care va depinde afectivitatea lui în grupurile sociale, se întemeiază pe relația din copilărie cu mama. Prima formă de rivalitate vizează obținerea primului loc în atenția și iubirea mamei. Când apare fratele, apare rivalitatea fraternală exprimată prin conduite precum: conduita de superioritate (de punere în valoare), reacții agresive, reacții de eșec (demisionare), când părinții îi spun "renunță că ești mai mare". Studiile asupra delincvenței au pus în evidență că imaturitatea afectivă a tânărului care nu renunță la obiceiurile din copilărie este o consecință și a relației mama - copil distorsionată de conflicte.

Atașarea afectivă din copilărie stă la baza comportamentelor adaptate de mai târziu. În activitatea sportivă, stabilitatea emoțională și capacitatea de a dezvolta încrederea în antrenor și coechipieri este foarte importantă, urmând să mobilizeze resurse neabătute ale individului în competiție, dar și în antrenament. După Erikson, are loc și un proces între poli, "încredere arhaică - neîncredere arhaică" a copilului față de persoana care îl îngrijește, de care va depinde dacă acesta va avea ulterior, încredere în oameni sau se va raporta în mod fundamental, cu neîncredere în oricine.

Afectivitatea în învățarea socială

Când copilul este aprobat, el trăiește o stare de confort, de plăcere a contactului cu ceilalți (cu părintele, cu antrenorul/educatorul). Când este dezaprobat, situația este inversă. Potrivit "legii efectului" (E. Thorndike), pentru ca un comportament să fie învățat, subiectul trebuie să primească o recompensă (întărire pozitivă), de aceea antrenorul nu trebuie să piardă nici un prilej pentru a evidenția reușita unui sportiv, mai ales, dacă este vorba despre un copil sensibil din punct de vedere emoțional. Dimpotrivă, dacă reușita urmată de recompensă, induce

o atitudine superficială din partea copilului/sportivului, aceasta trebuie dezaprobată prin aprecieri și calificative de natură să regleze comportamentul respectiv.

Copiii cu comportament deviant obțin mai puține consecințe sociale pozitive din partea mediului înconjurător decât ceilalți copii. În consecință, ocupă o poziție socială inferioară și din această cauză, pot să apară noi comportamente deviante. .

Afectivitatea la copiii crescuți în orfelinat

Studiile au pus în evidență efectul frenator al creșterii copiilor în lipsa unei legături stranse cu mama sau o persoană care să o înlocuiască. Guildford arată că a studiat un grup de copii crescuți în orfelinat până la 3 ani comparativ cu un grup de copii crescuți din frageda copilărie, în familii adoptive. Cei crescuți în orfelinate au prezentat o frecvență ridicată de tulburări de comportament. La vârsta de 10-14 ani aveau cerințe nediscriminate de atenție și afecțiune și erau instabili, agitați.)

Concluzii

1. Stările afective în care se desfășoară activitatea sportivă sunt determinante pentru evoluția și valoarea sportivilor.
2. Cele mai eficiente execuții/repetări pentru creșterea în valoare a jucătorului de handbal sunt:
 - a. cele care se bazează pe întrecere:
 - jocul oficial, de pregătire, școală,
 - structurile de joc cu adversar activ/semiactiv/pasiv
 - întrecerile de tip ștafetă.
 - b. cele executate contratimp (ex.: nr de pase în unitatea de timp)
 - c. cele în care se măsoară eficiența (nr. de aruncări raportat la nr. de goluri)
 - d. cele din antrenamentele de individualizare/individuale, când atenția antrenorului se concentrează la un nr. mai mic de jucători
 - e. cele din antrenamentele post-succes sau post-eșec dacă se creează climatul afectiv optim (trăirile intense creează dispoziții afective intense).

3. Pentru toate situațiile de antrenament, implicarea sportivului este cu atât mai mare, cu cât convingerea lui cu privire la nevoia de pregătire este mai puternică.

4. Execuțiile tehnico-tactice fără implicarea afectivă a sportivului (fără “presiune”) produc o rată scăzută de progres, contribuind mai mult, la creșterea suportului fizic (muscular) al procedeelelor respective

Evaluare

1. Care sunt etapele însușirii procedeelelor tehnice la handball (după Dragnea, A.)?
2. Care sunt modalitățile de organizare a pregătirii pentru a obține o implicare afectivă cât mai mare a sportivilor?
3. Explicați semnificația termenilor: climat afectiv și contagiune.