

INFLUENȚA STRESULUI ASUPRA ATENȚIEI LA FOTBALIȘTI

Victoria ALA, Nicolae CRĂCIUN,
Universitatea de Stat din Moldova,
Facultatea Psihologie și Științe ale Educației

Summary

Influence of stress on football player attention

This article presents results of research performed to determine the relationship between perceived stress and its influence on the quality of attention. Here are the data obtained from athletes and statistical analysis of these data. In the research, participated 40 of people with a mean age of 15 years who practice football and are officially registered in one of the football clubs in Moldova. The results have demonstrated the relationship between perceived stress and attention.

Keywords: attention, stress, football performance

Резюме

Влияние уровня стресса на качество внимания футболистов

В этой статье представлены результаты исследования с целью определения отношения между восприятием уровня стресса и его влияние на качество внимания. Представлены данные, полученные от тестирования спортсменов, и статистический анализ этих данных. В исследовании приняли участие 40 спортсменов со средним возрастом 15 лет, которые практикуют футбол и официально зарегистрированы в одном из футбольных клубов в Республике Молдова. Результаты показали взаимосвязь между восприятием напряжения и вниманием.

Ключевые слова: внимание, стресс, футбол, показатели

Introducere

Sportul de mare performanță solicită o implicație activă atât a laturii fizice, cât și a celei psihologice. Suprasolicitarea la care sunt supuși sportivii și căreia aceștia trebuie să-i facă față este moderată de: eforturile fizice depuse la antrenament și concursuri; opinia publică la care sunt supuși; presiunea din partea antrenorului, echipei, conducerii clubului și chiar a familiei. Toate acestea sunt doar câțiva factori care generează apariția stresului [1, 2].

În cel mai bun caz, stresul servește drept stimulator al interesului, al motivației asupra activității desfășurate, declanșează un șir de emoții pozitive și favorizează maximizarea capacităților cognitive în vederea atingerii performanței, dar dacă sportivul este supus unor factori ce îl depășesc și nu are

suportul necesar, stresul îl afectează negativ și are efecte nedorite.

Distresul are efecte total inverse decât eustresul. Stresul negativ duce la dezechilibrarea și dezorganizarea psihică, care se reflectă asupra prestației sportivilor, dacă nu se iau măsuri în acest sens. Un nivel de stres înalt duce la oboseală, surmenaj, adoptarea unui comportament neadecvat, duce la comiterea erorilor în activitate, care în final se pot finaliza cu un eșec total [3].

Stresul afectează toate laturile psihologice ale sportivilor. Efectul pe care îl are stresul asupra calităților atenției este impunător. Un nivel înalt al stresului duce la micșorarea capacităților de control și de manevrare a calităților atenției. Diminuarea acestora influențează negativ asupra executării cu precizie înaltă a procedurilor tehnice necesare în jocul de fotbal, ceea ce are ca urmare prestația proastă pe teren și înfrângerea în fața adversarului [4].

Pentru antrenor este important să cunoască efectele stresului asupra activității sportive a discipolilor, în vederea elaborării unor tactici de diminuare și înlăturare a acestuia.

Materiale și metode

În cadrul cercetării au participat un grup de 40 de persoane care practică fotbalul, cu vârsta medie de 15 ani. Fiecare participant este înscris oficial în una din școlile de fotbal.

Participanții în cercetare au fost selectați după criteriile: durata practicării fotbalului (nu mai puțin de 3 ani) și numărul săptămânal de antrenamente (trei antrenamente pe săptămână). În timpul aplicării testelor și a chestionarului, participanții participau la Campionatul Moldovei Copii și Juniori, devisa națională, organizat de Federația Moldovenească de Fotbal. Orarul acestei competiții presupune un meci săptămânal pentru fiecare echipă, timp de nouă luni.

Pentru cercetare am utilizat două teste ale măsurării calităților atenției: testul *Toulouse-Pieron*, care măsoară concentrarea atenției, și testul *Praga*, care măsoară distributivitatea atenției. Pentru măsurarea nivelului de percepție a stresului am utilizat testul *Chestionarul Cohen-Williamson*.

Rezultate obținute

Prin testul *Toulouse-Pieron*, am obținut date cantitative pentru verificarea nivelului de concentrare a atenției (datele sunt prezentate în tabelul 1). Astfel, 55% din subiecți manifestă un nivel mediu de concentrare a atenției; 15% au un nivel redus de concentrare a atenției și 30% au un nivel înalt de concentrare a atenției.

Tabelul 1

Pondereea nivelului de concentrare a atenției, conform testului Toulouse-Peiron

	Nivel înalt (de la 70 de centile)	Nivel mediu (între 40 și 60 de centile)	Nivel redus (mai puțin de 40 de centile)
Pondereea	30%	55%	15%

Pentru a măsura nivelul de distribuție a atenției, am utilizat testul *Praga* (tabelul 2).

Tabelul 2

Pondereea nivelului de distributivitate a atenției după testul *Praga*

	Nivel înalt (de la 70 de centile)	Nivel mediu (40–60 centile)	Nivel redus (mai puțin de 40 de centile)
Pondereea	32,5%	57,5%	10%

Din tabelul 2 se observă că cea mai mare parte de subiecți (57,5%) au un nivel mediu de percepție a stresului, 32,5% prezintă un nivel de stres perceput înalt și 10% din subiecți au un nivel de stres redus.

În continuare sunt prezentate rezultatele aplicării chestionarului *Cohen-Williamson* (tabelul 3).

Tabelul 3

Pondereea nivelului de stres perceput după chestionarul *Cohen-Williamson*

Nivelul de stres	Stres redus (până la 25 de puncte)	Stres moderat (de la 25 la 50 de puncte)	Stres intens (mai mult de 25 de puncte)
Pondereea	30%	52,5 %	17,5 %

Conform tabelului 3, cea mai mare parte de subiecți (52,5%) au un nivel mediu de percepție a stresului, 30% prezintă un nivel de stres perceput redus și 17,5% din subiecți au un nivel înalt de stres.

Pentru verificarea ipotezei „Nivelul de stres perceput la fotbaliști influențează concentrarea și distributivitatea atenției acestora”, am utilizat coeficientul de corelație (r), calculat prin metoda Bravian-Pearson (tabelul 4).

Tabelul 4

Coeficientul de corelație a caracteristicilor atenției și ale stresului

Variabile	Concentrarea atenției (date calitative)	Concentrarea atenției (date cantitative)	Distributivitatea atenției
Nivelul de stres perceput	-0,785	-0,925	-0,945

Analizând datele din tabelul 4, observăm că între rezultatele obținute pentru nivelul de stres perceput, datele cantitative ale concentrării atenției și cele obținute pentru distributivitatea atenției există o corelație foarte înaltă negativă. În baza acestor

date se ajunge la concluzia: cu cât nivelul de stres este mai înalt, cu atât nivelul de concentrare și de distributivitate a atenției este mai mic.

Astfel, este foarte important de studiat strategiile de adaptare la stres și utilizarea acestora cu scopul de a perfecționa jocul de fotbal, de promovare la sportivi stilul sănătos de viață, atât din punct de vedere fizic (asigurarea odihnei adecvate, regim alimentar sănătos, dozarea corectă a efortului fizic etc.), cât și din punct de vedere psihic (evitarea situațiilor conflictuale, diminuarea agenților stresogeni, elaborarea strategiilor de adaptare la stres etc.).

Concluzii

1. Datele experimentale obținute în urma aplicării testelor și a chestionarului asupra jucătorilor de fotbal pot servi drept sursă de informare pentru antrenorii echipelor, care își doresc o îmbunătățire a jocului discipolilor lor.

2. Este important de dezvoltat atenția prin intermediul antrenamentului sportiv, care va include anumite tehnici și procedee specifice, orientate în acest scop. Din exercițiile pentru dezvoltarea atenției cunoscute se pot utiliza: jocul de fotbal cu două mingi, jocul în patru echipe etc.

Bibliografie

1. Epuran Mihai. *Modelarea conduitei sportive*. București: Editura Sport-Turism, 1990, 200 p.
2. Epuran Mihai. *Pregătirea psihologică pentru concurs*. Oradea: Editura Uniunii de Cultură Fizică și sport, 1966, 84 p.
3. Giurgiu Laura. *Psihologia sportului. Probleme teoretice și aplicații practice*. Sibiu: Editura Alma Mater, 2004, 76 p.
4. Nideffer Robert. *Assessment in Sport Psychology*. Edit. Fitness Information Technology, 220 p.

ROLUL EXERCIȚIILOR FIZICE SISTEMATICE ÎN MENȚINEREA ȘI FORTIFICAREA STĂRII DE SĂNĂTATE A FEMEILOR

Mariana GÎNCU, Natalia SILITRARI,
Centrul Național de Sănătate Publică

Summary

The role of systematic physical exercises on the consolidation of the health status of women

Article includes statistics on morbidity of women and bibliographical analysis regarding the practice of systematic physical exercises to strengthen the health of women. Data concerning the analysis of health status and morbidity of women in Chisinau in the period 2009-2014, were taken