

## DIMINUAREA STRESULUI PERCEPUT ÎN PREGĂTIREA COMPETIȚIONALĂ A SPORTIVILOR ADOLESCENȚI PRIN TEHNICI DE RELAXARE

Alexandra - Cristina NICOLESCU, doctorandă

<https://orcid.org/0000-0003-2821-6607>

Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă”, Chișinău

Aurelia GLAVAN, doctor habilitat în psihologie, conferențiar universitar

<https://orcid.org/0000-0002-2549-5367>

Universitatea de Stat din Tiraspol, Chișinău

**Rezumat.** În cadrul acestui studiu a fost evaluat stresul perceput de către sportivi și dansatori de performanță în perioada precompetițională la adolescenți și tineri. Pentru construirea unor mecanisme funcționale adecvate de gestionare a stresului la tinerii sportivi și dansatori este necesară o pregătire mentală, o bună pregătire psihologică. Rezultatele obținute demonstrează că nivelul de stres perceput în perioada precompetițională a sportivilor adolescenți poate fi diminuat și nivelul de stimă de sine poate fi îmbunătățit, aplicând un Program de intervenție prin tehnici de relaxare psihologică.

**Cuvinte cheie:** stres, intervenție psihologică, tehnici de relaxare, anxietate, stimă de sine, performanță, competiție.

## REDUCING PERCEIVED STRESS IN COMPETITION TRAINING FOR ADOLESCENT ATHLETES THROUGH RELAXATION TECHNIQUES

**Abstract.** This study assessed the stress perceived by athletes and performance dancers in the pre-competitive period in adolescents and young adults. In order to build adequate functional mechanisms for managing stress in young athletes and dancers, a mental preparation, a good psychological preparation, is necessary. The obtained results demonstrate that the level of stress perceived in the pre-competitive period of adolescent athletes can be reduced and the level of self-esteem can be improved, applying an Intervention Program through psychological relaxation techniques.

**Keywords:** stress, psychological intervention, relaxation techniques, anxiety, self-esteem, performance, competition.

### Introducere

În mediul competițional, sportivii și dansatorii de performanță sunt supuși unui nivel de stres imens, cumulat cu efortul fizic intens, astfel necesitând o bună pregătire psihologică. Fiind direcționați încă de mici către performanță, dorința de a ajunge cei mai buni, alături de reușite, trec și prin experiențele înfrângerilor, învățând că emoțiile și stresul fac parte din viața sportivă și că, dacă doresc să câștige, trebuie să învețe să le stăpânească, să le domine, să fie motivați, să lucreze cu mintea și corpul lor, să evolueze în permanență, să construiască un rol așa cum îl simt în magnifica lume a sportului și a artei. Considerăm că, fără o pregătire și un antrenament mental adecvat, realizat constant, aceștia nu ar avea posibilitatea de a atinge un nivel de performanță ridicat.

Tema aleasă pentru cercetare este deosebit de importantă, fiind de cele mai multe ori prea puțin abordată, în timp ce mediul sportiv are un impact major asupra societății, definind de multe ori un drum în viață ales de foarte mulți copii și tineri. Sportivii și dansatorii pot experimenta dureri cumplite, accidentări peste care trebuie să treacă, de cele mai multe ori, extrem de repede, chiar dacă organismul nu este în totalitate recuperat, datorită faptului că riscă pierderea formei fizice și competiționale și atunci tot efortul depus în timp ar fi inutil, se pot confrunta cu problemele cu greutatea corporală și toate traumele psihologice rezultate de aici, emoțiile puternice, care trebuie să învețe să le controleze. Acestea sunt doar câteva dintre situațiile extreme la care este indicat pentru dansatori și sportivi să găsească o soluție, un ajutor, o susținere și să caute un răspuns la toate aceste probleme, dar și modalități de a le depăși. Considerăm că, această nevoie constantă a unui consilier și a unui ajutor psihologic poate fi resimțită foarte frecvent, de aceea, este extrem de important orice pas făcut în direcția înțelegerii acestor meserii și a nevoilor dansatorilor și a sportivilor.

Stadiul actual al cercetărilor legate de tema abordată, arată interesul din ce în ce mai crescut pentru cercetarea în domenii precum dansul și sportul de performanță și necesitatea implicării și a specialiștilor din domenii conexe. Datorită faptului că stresul reprezintă o problemă extrem de importantă cu care se confruntă omul modern, construirea unor mecanisme funcționale adecvate de gestionare a stresului la tinerii sportivi și dansatori constituie un țel important și o necesitate în viața omului acestui secol.

Studiile de specialitate importante care au abordat sportul și dansul au fost realizate de savanți precum: L. Honkomp, care a publicat un studiu (2021) în care a fost folosită tehnica de Relaxare Musculară Progresivă (Jacobson) în vederea scăderii anxietății la jucătoarele de fotbal cu vârsta cuprinsă între 18 și 25 de ani. Rezultatele studiului au arătat faptul că nivelul anxietății a scăzut ușor la participantele din grupul experimental, dar și faptul că este nevoie de o perioadă mai lungă de timp de utilizare a acestei tehnici pentru obținerea unor rezultate mai importante [15]. Conform M. Kellmann (2010) găsirea echilibrului între mecanismele de coping și recuperarea în urma accidentărilor reprezintă etapa cea mai importantă în vederea îmbunătățirii performanței sportive [16]. R. Neil și colaboratorii (2007) au realizat o analiză cu privire la necesitatea reconceptualizării stresului competițional la sportivii de performanță. Autorii sunt de părere că definirea corectă și studiul situațiilor stresante și capacitatea sportivilor de a face față acestora reprezintă aspecte foarte importante ce ar ajuta lumea academică, dar și practica de specialitate [18]. M.J. Hamlin et al. (2019) sunt de părere că riscul apariției accidentărilor, dar și al scăderii performanțelor apare atunci când sportivii sunt supuși situațiilor stresante excesive [13]. În studiul publicat de H.A. Hashim și H. Hanafi (2011) au fost utilizate două tehnici de relaxare: tehnica de relaxare musculară progresivă și trainingul autogen în vederea îmbunătățirii stărilor emoționale ale adolescenților jucători de fotbal. Rezultatele

studiului au indicat scăderi semnificative post-intervenție pentru subscalele: tensiune, depresie, confuzie, oboseală [14]. În ceea ce privește subiecții dansatorii profesioniști, în marea lor majoritate, studiile de specialitate abordează accidentările suferite de aceștia și managementul durerii [8]. Deși D. Krasnow et al. (1999) [17] au realizat un studiu în care au urmărit corelația dintre stres, accidentări și nevoia de perfecționism la tinerii dansatori și la gimnaști, cercetarea urmărește mai ales tipurile de accidentări care apar mai des la subiecții aleși, autorii concluzionând faptul că nivelul de stres reprezintă o variabilă care necesită viitoare studii.

Am considerat esențială alcătuirea unui *Program de intervenție prin tehnici de relaxare psihologică* pentru tinerii sportivi și dansatori, de pregătire mentală care să cuprindă: ședințe de consiliere psihologică, exerciții de relaxare, tehnici de autosugestie conștientă, tehnici de vizualizare, tehnici de creștere a stimei de sine, exerciții care să ajute la scăderea durerilor cu care se confruntă zilnic, tehnici de ordonare a gândurilor, de stăpânire a emoțiilor, un plan de îmbunătățire a stimei de sine și a încrederii în propriile forțe etc., pentru a depăși cu bine orice obstacol ce intervine în mintea lor și să reușească să ajungă la rezultatul dorit.

**Scopul acestui studiu** a constat în evidențierea diminuării nivelului perceput de stres și anxietate și creșterea nivelului stimei de sine în perioada precompetițională la adolescenții sportivi, în urma elaborării și aplicării unui *Program de intervenție prin tehnici de relaxare psihologică*.

**Ipoteza de cercetare.** Am presupus că: adolescenții sportivi și dansatori prezintă un nivel ridicat de stres și anxietate și un nivel scăzut de stimă de sine în perioada precompetițională și că există o relație de interdependență între stres și anxietate, respectiv între stres și stimă de sine și între anxietate și stimă de sine, iar nivelul de stres perceput în perioada precompetițională a sportivilor adolescenți poate fi diminuat și nivelul de stimă de sine poate și îmbunătățit, aplicând un Program de intervenție prin tehnici de relaxare psihologică.

**Materiale și metode.** Cercetarea experimentală a fost realizată în perioada 2020-2021, experimentul de constatare fiind realizat în două etape: inițial a fost realizat un studiu pilot, în cadrul căruia am investigat stresul raportat, anxietatea raportată, sursele de stres și simptomatologia anxioasă, la care a participat un număr total de 150 de persoane de sex feminin, cu vârste cuprinse între 18 și 19 ani (Media= 18.38) practicante de: gimnastică ritmică (N=33), gimnastică aerobă (N=42), dans clasic (N=45) și dans sportiv (N=30). Rezultatele studiului pilot au indicat faptul că nenumăratele surse de stres cu care se confruntă sportivii le pot influența apariția și menținerea simptomatologiei anxioase, atât cognitivă cât și somatică, fiind necesară o analiză mai aprofundată cu privire la stresul perceput ca predictor al anxietății, cele două fațete ale anxietății (stare și trăsătură), dar și corelația stresului cu stima de sine ca predictor și mediator al acestuia.

În cadrul celei de a doua etape a studiului constatativ au participat un număr 75 de persoane de sex *feminin*, cu vârste cuprinse între 18 și 19 ani (Media= 18.40), la care au fost investigate nivelul de stres, nivelul de anxietate ca stare și trăsătură și nivelul stimei de sine. În acest grup au fost incluși participanții din studiul pilot care au prezentat cele mai ridicate valori la scorurile de stres și anxietate. Participanții la cercetare erau elevi în clasa a XII-a la diferite licee din București și erau membrii ai unui Club Sportiv particular din București. Eșantionarea în cadrul experimentului de constatare s-a produs aleatoriu. Justificarea eșantioanelor din experimentul de intervenție a ținut de rezultatele obținute la scalele aplicate în cadrul experimentului de constatare, acolo unde scorurile de stres și anxietate erau ridicate și cele pentru stima de sine erau scăzute.

Colectarea datelor privind sursele de stres și anxietate au fost realizate prin utilizarea următoarelor *instrumente de cercetare*:

1. *Chestionarul stresului vieții sportivilor* (Lu et al., 2012)
2. *Testul de anxietate pentru competiția sportivă* (SCAT) – Rainer Martens, (1977).

Iar colectarea datelor privind nivelul de stres, nivelul de anxietate și nivelul de stimă de sine, precum și testarea și verificarea ipotezelor formulate, pentru realizarea obiectivelor trasate și atingerea scopului cercetării, au fost realizate prin utilizarea următoarelor *instrumente de cercetare*:

1. *Scala de Stres Perceput* (PSS – Perceived Stress Scale) elaborată de Cohen și Williamson  
1. (1988).
2. *Inventarul Anxietății ca Stare și Trăsătură pentru Adulți* (STAI), dezvoltat de către Charles D. Spielberger (1968) .
3. *Scala Stimei de Sine* elaborată de către sociologul american Dr. Morris Rosenberg (1989) [21].

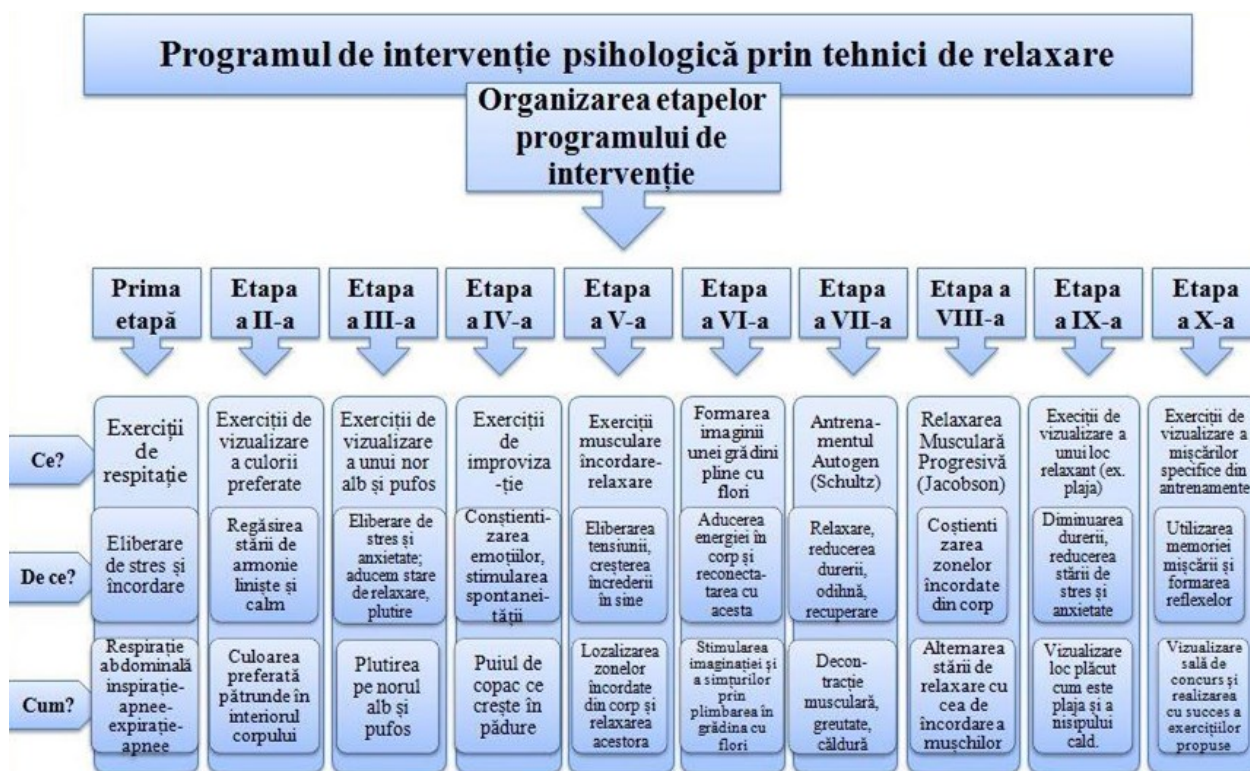
Înainte de administrarea instrumentelor utilizate în cadrul cercetării, participanții au fost informați despre instrucțiunile de utilizare și despre confidențialitate, semnând consimțământul informat pentru a participa în cadrul proiectului de cercetare.

*Metodele de colectare a datelor și metodele statistice* utilizate în cadrul cercetării au fost: interviul, observația, testarea, chestionarea și experimentul. Prelucrarea statistică a datelor a fost realizată în Excel și prin intermediul SPSS (Statistical Package for Social Sciences) versiunea 20, utilizându-se analiza descriptivă și analiza de corelație bivariată Pearson. Datele empirice obținute în cadrul experimentului au fost supuse prelucrărilor statistice corespunzătoare, iar rezultatele au fost prezentate în cadrul tabelelor și al graficelor.

În cadrul *experimentului formativ*, care a avut drept scop implementarea unui program de intervenție psihoterapeutică prin tehnici de relaxare, pentru a scădea nivelul de stres perceput și de anxietate și pentru a crește nivelul stimei de sine, au participat un număr de

60 de persoane de sex feminin, cu vârste cuprinse între 18 și 19 ani (Media= 18.42), împărțite în 2 grupuri egale (grupul experimental – GE și grupul de control – GC). Eșantionul de cercetare a fost format din subiecții care au manifestat valorile cele mai ridicate ale nivelului de stres și anxietate și valorile cele mai scăzute ale nivelului de stimă de sine, în cadrul constatării. Acesta a constituit criteriul de bază în selectarea și împărțirea subiecților în cele două grupuri (GE și GC).

Ședințele de relaxare s-au desfășurat o dată pe săptămână, pe parcursul a opt luni consecutive, în perioada 9 ianuarie – 28 august 2021, durata unei ședințe durând în medie câte 40 de minute, fiind realizate 33 de ședințe de intervenție psihologică. Activitățile s-au desfășurat într-o sală de sport bine aerisită, cu o lumină nu foarte puternică și a fost utilizat un fond muzical cu sunete din natură. Fiecare participant a completat un formular de consimțământ, un formular de protecție al datelor personale și a fost informat cu privire la scopul studiului și tehnicile de relaxare utilizate. Pentru testarea și verificarea ipotezelor formulate, pentru realizarea obiectivelor trasate și atingerea scopului cercetării, am aplicat următoarele *instrumente de cercetare*: *Scala de Stres Perceput* (PSS – Perceived Stress Scale), *Inventarul Anxietății ca Stare și Trăsătură pentru Adulți* (STAI) și *Scala Stimei de Sine*. Scalele au fost administrate în prima zi și în ultima zi a studiului. Parametrii măsurați: nivelul stresului perceput, nivelul anxietății, nivelul stimei de sine. Datele au fost prelucrate cu programul statistic SPSS varianta 20.



**Figura 1. Reprezentarea grafică a etapelor programului de intervenție psihologică prin tehnici de relaxare**

## Rezultate

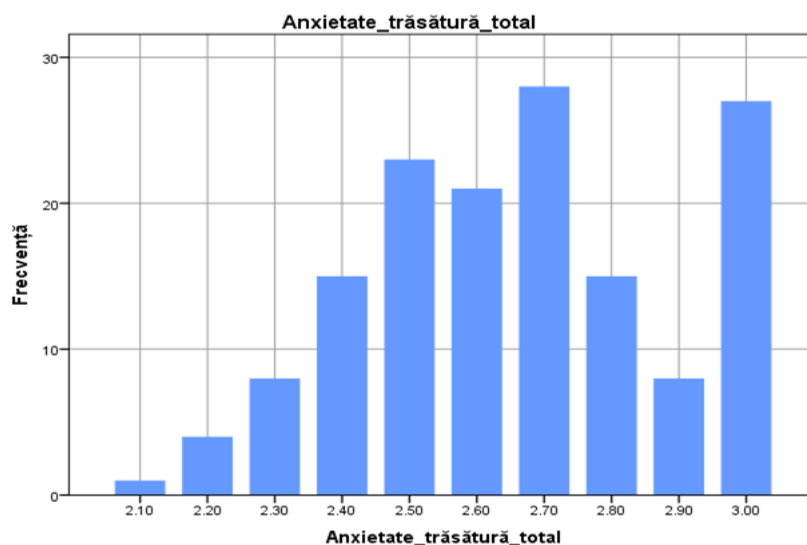
Rezultatele obținute au indicat faptul că participanții la studiu prezintă un nivel de stres mediu (48,67% dintre participanți) și ridicat (51,33% dintre participanți).

Analizând sursele de stres ale participanților, precum cele specifice activității sportive, sursele de stres zilnic, precum și academic au fost obținute următoarele rezultate: un nivel ridicat de stres asociat cu activitatea sportivă, un nivel redus și mediu al stresului zilnic și un nivel redus și mediu al stresului academic. Cele mai ridicate scoruri obținute de către participanți s-au înregistrat la sursele de stres asociate cu activitatea sportivă, care au indicat un nivel mediu și ridicat de stres asociat cu accidentările, nivel ridicat de stres asociat cu performanța sportivă, un nivel mediu și ridicat de stres cu privire la relația cu antrenorul și un nivel mediu și ridicat de stres cu privire la antrenamente.

**Tabelul 1. Distribuția surselor de stres și a nivelului acestora**

	Stres accidentări	Stres performanță	Stres relație antrenor	Stres antrenamente	Stres relații interpersonale
<b>Nivel ridicat</b>	55,3%	76,7%	63,4%	64,7%	9,3%
<b>Nivel mediu</b>	44,7%	23,3%	36,6%	35,3%	68,0%
<b>Nivel scăzut</b>	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	23,0%
<b>Media</b>	4.6133	5.7644	4.8044	4.8400	3.1956

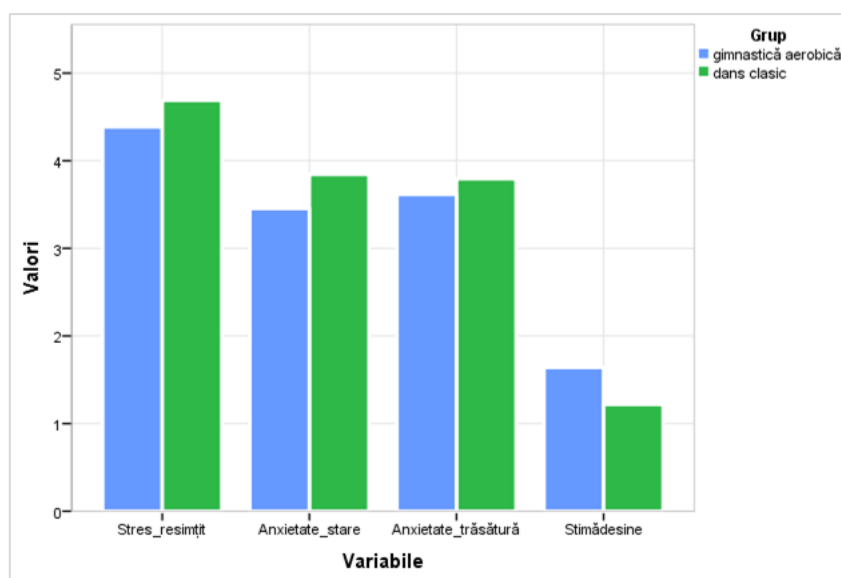
Participanții la studiu au prezentat un nivel mediu și ridicat de anxietate totală raportată, rezultatele obținute, indicând faptul că din totalul participanților, 52% raportează un nivel ridicat de anxietate totală, în timp ce 48% raportează un nivel mediu de anxietate totală. Subiecții prezintă un nivel ridicat al anxietății cognitive pentru greșeli și rezultate, dar și un nivel ridicat al anxietății somatice manifestată prin emotivitate, încordare, gol în stomac și tahicardie.



**Figura 2. Reprezentare grafică a distribuției asociate nivelului de anxietate trăsătură pentru participanți**

Scorurilor pentru emotivitate, încordare, gol în stomac și tahicardie obținute au indicat un nivel ridicat de emotivitate, încordare, gol în stomac și tahicardie la participanți. În urma analizei tabelor de corelații Pearson au fost identificate corelații pozitive semnificative din punct de vedere statistic atât între stresul raportat și anxietatea trăsătură, cât și între anxietatea cognitivă și anxietatea somatică.

A doua etapă a cercetării de constatare a vizat determinarea nivelului de stres perceput, de anxietate ca stare și trăsătură și nivelul stimei de sine la adolescenții sportivi în perioada precompetițională, studiul fiind axat pe identificarea corelațiilor dintre stres, anxietate și stimă de sine. Rezultatele obținute au indicat faptul că adolescenții participanți la cercetare prezintă un nivel ridicat de stres resimțit în perioada precompetițională, nivelul ridicat de stres fiind asociat cu gândurile negative cu privire la competiția ce urmează, lipsa unei bune igiene a somnului și a alimentației, probleme în familie, așteptările din exterior, lipsa încrederii în sine, împlinirea propriilor așteptări etc.



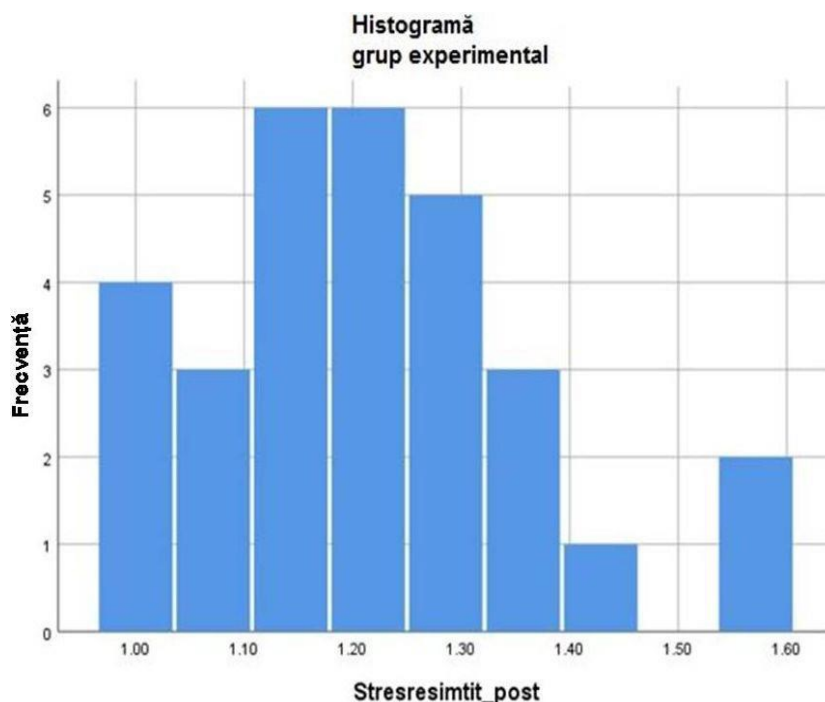
**Figura 3. Distribuția nivelului de stres resimțit, anxietate și stimă de sine la participanți în funcție de grup**

Rezultatele obținute au indicat faptul că participanții la cercetare prezintă un nivel scăzut de stimă de sine în perioada precompetițională - sentimente de neîncredere în propria valoare și competență.

Rezultatele obținute în urma analizei de corelație dintre nivelul de stres și nivelul de anxietate ca stare au indicat prezența unei corelații pozitive semnificative din punct de vedere statistic între nivelul de stres resimțit și nivelul de anxietate ca stare. Cu cât nivelul de stres crește, cu atât și nivelul anxietății ca stare este mai crescut.

Rezultatele obținute în urma analizei de corelație dintre nivelul de stres și nivelul de anxietate ca trăsătură au indicat prezența unei corelații pozitive între cele două variabile

analizate, astfel că, cu cât nivelul de stres resimțit crește, cu atât și nivelul anxietății ca trăsătură este mai crescut.



**Figura 4. Distribuția asocierii nivelului de stres resimțit pentru participanții din grupul experimental**

Rezultatele obținute în urma analize de corelație dintre nivelul de stres și nivelul stimei de sine au indicat prezența unei corelații negative semnificative între cele două variabile analizate, astfel că, cu cât nivelul de stres resimțit crește, cu atât scade nivelul stimei de sine. Rezultatele obținute în urma analizei de corelație dintre nivelul stimei de sine și nivelul de anxietate ca stare au indicat prezența unei corelații negative semnificative din punct de vedere statistic între cele două variabile. Cu cât nivelul stimei de sine scade, cu atât cu atât crește nivelul anxietății ca stare.

Rezultatele obținute în urma analizei de corelație dintre nivelul stimei de sine și nivelul de anxietate ca trăsătură au indicat prezența unei corelații negative semnificative din punct de vedere statistic între cele două variabile. Cu cât nivelul stimei de sine scade, cu atât cu atât crește nivelul anxietății ca trăsătură.

Rezultatele obținute de GE, comparativ cu cele ale GC obținute în urma retestului, ne permit să afirmăm că intervenția psihologică a avut un efect semnificativ pozitiv asupra nivelului de stres, anxietate și stimă de sine la subiecții grupului experimental, evidențiată prin diminuarea nivelului de stres perceput și a nivelului de anxietate, precum și creșterea stimei de sine cu privire la evoluția competițională.

Din punct de vedere psihologic, putem interpreta că adolescenții din GE/retest spre deosebire de cei din GC/retest, în urma intervenției psihologice, sunt mai echilibrați și au



putut beneficia de asimilarea unor tehnici de relaxare ușor de învățat, astfel încât să-și poată controla mai ușor emoțiile negative resimțite în perioada precompetițională.

## Discuții

Stresul reprezintă un element perturbator în cadrul vieții individului modern, acesta devenind un factor însemnat în scăderea capacității de răspuns la stimulii exteriori, precum lupta cu situațiile noi, de asemenea, influențând negativ starea psihică a indivizilor. Stresul reprezintă o problemă extrem de actuală, cu care se poate confrunta orice persoană, indiferent de vârstă, sex, ocupație, statut, etc., de aici pornind și necesitatea elaborării unui program de intervenție psihologică în vederea controlării și diminuării nivelului de stres la sportivi și dansatori.

Prevalența anxietății este mai ridicată la femei decât la bărbați, iar aceasta poate fi observată mai pregnant la sportivii cu vârsta cuprinsă între 13 și 24 de ani [20]. De asemenea, anxietatea sportivilor este relaționată și cu performanța, accidentările și perioada de recuperare după acestea, identificându-se la sportivi anxietate: competițională, debilitantă, facilitativă, competițională trăsătură, competițională stare, pre și postcompetițională etc. [12].

Anxietatea reprezintă un factor psihologic important al răspunsului la stres, anxietatea trăsătură fiind un factor moderator, în timp ce anxietatea stare fiind considerat un factor mediator al răspunsului la stres.[24]. Componentă afectivă a personalității, stima de sine, este deosebit de importantă în echilibrul psihologic al indivizilor, putând afecta performanțele în toate aspectele vieții pentru că o stimă de sine pozitivă ajută la valorificarea și mobilizarea propriei persoane, în timp ce stima de sine negativă reprezintă un fenomen perturbator și un element propice pentru apariția insuccesului [17] .

În ceea ce privește relația dintre stres și performanță la sportivi, stresul competițional, stilul de viață și stresul resimțit în urma antrenamentelor reprezintă factori importanți ce pot duce la burnout, antrenamente exagerate și/sau lipsa performanței [16]. Tehnicile de relaxare sunt indicate în pregătirea psihologică a sportivilor de performanță ca „metodă de autoreglare a stărilor psihice” [1]. Intervenția terapeutică în sport reprezintă o provocare constantă pentru că ne adresăm subiecților într-un mod integrat, multidisciplinar, iar rezultatul final ar fi indicat să fie un model unic de antrenament fizic, mental și emoțional [2].

În practica terapeutică, pe lângă intervențiile specifice psihoterapeutice, un aspect esențial este reprezentat și de încrederea clientului în procesul terapeutic și în propriile resurse [6]. În practica zilnică sportivii și dansatorii se pot confrunta cu un nivel ridicat de anxietate și stres, cu perioade în care stima de sine este scăzută, iar gândurile negative sunt predominante, mai ales atunci când se află înaintea unei competiții importante [3].

Sportivii și dansatorii sunt capabili să utilizeze cu succes toate resursele corpului uman, atât fizice, cât și psihice în condițiile în care învață să le conștientizeze [5]. Direcțiile moderne de pregătire a sportivilor pentru concursuri sunt orientate către multidisciplinaritate, către modele integrate de pregătire [7] ce includ pregătire fizică, psihologică, tactică și tehnică [9], printre care se numără și tehnicile de relaxare și vizualizare [11].

Pregătirea psihologică le furnizează sportivilor anumite strategii care îi ajută pe aceștia să-și dezvolte mecanismele prin care să facă față stresului din timpul antrenamentelor și perioadelor competiționale, astfel încât să rezulte o creștere a nivelului de performanță, dar și îmbunătățirea stării de bine [10]. Astfel, alături de preocuparea pentru menținerea unui stil de viață sănătos, abilitatea de a depăși cu bine situațiile stresante este înlesnită și prin cultivarea unui mod de gândire sănătos și echilibrat [7]. De aceea, este important de subliniat faptul că doar pregătirea fizică nu este suficientă pentru atingerea performanței, ci este necesară și o pregătire psihologică specifică, menită să ajute sportivul să-și depășească propriile emoții, astfel încât, la final să fie câștigător din toate punctele de vedere [4].

Există mai multe aspecte care trebuie luate în calcul în cadrul performanței sportivilor: motivația, personalitatea și mediul înconjurător [19]. De asemenea, anxietatea și stresul competițional, atenția, stima de sine, presiunea constantă, propriile așteptări cu privire la evoluția competițională, așteptările colectivului sportiv și ale familiei dar și evenimentele traumatizante din viața personală, pot interfera și acestea cu rezultatele și activitatea competițională.

## **Concluzii**

*Programul de intervenție prin tehnici de relaxare psihologică* propus a condus la validarea rezultatelor propuse și prezentate în cadrul ipotezelor studiului, și anume: există îmbunătățiri semnificativ statistice în scăderea nivelului de stres după practicarea exercițiilor de relaxare; există îmbunătățiri semnificativ statistice în scăderea nivelului de anxietate ca stare după practicarea exercițiilor de relaxare; există îmbunătățiri semnificativ statistice în scăderea nivelului de anxietate ca trăsătură după practicarea exercițiilor de relaxare; există îmbunătățiri semnificativ statistice în creșterea nivelului stimei de sine după practicarea exercițiilor de relaxare. Compararea rezultatelor obținute la adolescenții din grupul experimental faza test, cu același grup în faza retest a evidențiat schimbări, ceea ce indică eficiența programului de intervenție psihoterapeutică prin tehnici de relaxare.

Sintetizând rezultatele științifice putem concluziona faptul că obiectivele de cercetare propuse au fost realizate pe deplin și, ca urmare a fost *soluționată problema științifică importantă* care constă în realizarea și implementarea unui program de intervenție prin tehnici de relaxare, menit să ajute adolescenții sportivi și dansatori să facă față stresului și

anxietății precompetiționale, ceea ce va contribui ulterior la creșterea stimei de sine și a încrederii în propriile resurse la participanți.

Rezultatele prezentului studiu ne permit să *recomandăm* inițierea și menținerea în cadrul programului de antrenament psihologic și a unui program alcătuit din exerciții de relaxare, în vederea conștientizării propriului corp și a nevoilor acestuia, pentru diminuarea stresului competițional, a anxietății, a durerii, dar și pentru creșterea încrederii în sine, pentru motivare și pentru menținerea unei atitudini pozitive. Demonstrând că nivelul de stres perceput poate reprezenta un predictor pentru anxietate și depresie, considerăm important ca într-un studiu viitor să fie analizată și relația dintre aceste variabile.

## Bibliografie

1. HOLDEVICI, I. *Psihologia succesului. Autosugestie și relaxare*. București: Editura Universitară. 2010, 367 p. ISBN 978-973-749-897-7.
2. NICOLESCU, A.C. Impactul tehnicilor de comunicare online asupra pregătirii psihologice a sportivilor. Abordări, posibilități, limite. În: *Educația din perspectiva conceptului clasa viitorului: conf. șt. intern.* 27 nov. 2020. Chișinău: Garomont-Studio. 2020, pp. 351-356. ISBN 978-9975-3461-1-5.
3. NICOLESCU, A.C. Optimizarea performanțelor sportive prin tehnici de relaxare și vizualizare. Adaptare și limitare în practica online. În: *Condiții pedagogice de optimizare în post criză pandemică prin prisma dezvoltării gândirii științifice: conf. șt. intern.* 18 iun. 2021. Chișinău: S. n. (CEP UPS). 2021, pp. 151-156. DOI: 10.46728/c.18-06-2021. ISBN 978-9975-46-541-0.
4. NICOLESCU, A.C. Rolul psihologului sportiv în pregătirea pentru concurs. În: *Revista de științe socioumane*. 2021, 1(47), pp. 43-52. CZU:159.9:796.01. ISSN 1857-0119.
5. NICOLESCU, A.C. Utilitatea intervențiilor specifice terapiei prin dans și mișcare la copiii cu ADHD. Provocări și limite în terapia la distanță. În: *Dezvoltarea personală și integrarea socială a actorilor educaționali: conf. șt. intern.* 12 nov. 2021, Chișinău: S. n. (CEP UPS). 2021, pp. 164-168. ISBN 978-9975-46-570-0.
6. VASILE, T. The impact of the personal development training on reducing the perceived level of negative emotions and the perceived level of depression and improving the perceived level of the positive emotions. In: *Romanian Journal of Experimental Applied Psychology*. 2016, 7 (4), pp. 23-35. Issue doi: 10.15303/rjeap.2016.v7i4.
7. VASILE, T. The relation between psychosomatics, negative emotions and perceived stress – a multidisciplinary approach. In: *Romanian Journal of Experimental Applied Psychology*. Ediție Specială – Psiworld 2016 Proceedings. 2017, 8(1), pp. 405-409. DOI:10.15303/rjeap.2017.si1.a65.

8. ADAM, M.; BRASSINGTON, G.S.; STEINER, H.; MATHESON, G. Psychological Factors Associated with Performance-Limiting Injuries in Professional Ballet Dancers. In: *Journal of dance medicine & science: official publication of the International Association for Dance Medicine & Science*. 2004, 8(2), pp. 43-46.
9. BLUMENTEIN, B.; LIDOR, R.; TENENBAUM, G. Periodization and planning of psychological preparation in elite combat sport programs: The case of judo. In: *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2011, 3(1), pp. 7-25. DOI: 10.1080/1612197X.2005.9671755.
10. DOSIL, J. *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: McGraw-Hill. 2004, 506 p. ISBN 84-481-4067-2.
11. FOURNIER, J.F.; CALMELS, C.; DURAND-BUSH, N.; SALMELA, J.H. Effects of a season-long PST program on gymnastic performance and on psychological skill development. In: *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2005, 3(1), pp.59-78. DOI: 10.1080/1612197X.2005.9671758.
12. GILDEA, J.E.; HIDES, J.A.; HODGES, P.W. Size and symmetry of trunk muscles in ballet dancers with and without low back pain. In: *The Journal of orthopaedic and sports physical therapy*. 2013, 43 (8), pp. 525-33. DOI:10.2519/jospt.2013. 4523.
13. HAMLIN, M.J.; WILKES, D.; ELLIOT, C.A.; LIZAMORE, C.A.; KATHIRAVEL, Y. Monitoring Training Loads and Perceived Stress in Young Elite University Athletes. In: *Front Physiol*. 2019, 10, p. 34. DOI: 10.3389/fphys.2019.00034.
14. HASHIM, H.A.; HANAFAI, H.A.Y. The effects of progressive muscle relaxation and autogenic relaxation on young soccer players' mood states. In: *Asian Journal of Sport and Medicine*. 2011, 2(2), pp. 99-105. DOI: 10.5812/asjasm.34786.
15. HONKOMP, L. *If You're Reading This, Release the Tension in Your Shoulders: A Study of Progressive Muscle Relaxation and Anxiety Relief For Injury Prevention in Athletes*. Graduate School at OpenSIUC. Teză de disertație. 2021, 36 p.
16. KELLMANN, M. Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring. In: *Scandinavian Journal Medicine and Science in Sports*. 2010, 20 Suppl 2, pp. 95-102. DOI: 10.1111/j.1600-0838.2010.01192.x.
17. KRASNOW, D.; MAINWARING, L.; KERR, G. Injury, Stress and Perfectionism in Young Dancers and Gymnasts. In: *Journal of Dance Medicine & Science*. 1999, 3(2), pp. 51-58.
18. NEIL, R.; FLETCHER, D.; HANTON, S.; MELLALIEU, S. (Re)conceptualizing competition stress in sport performers. In: *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2007, 3, pp. 23-29.
19. OHURUOGU, B.; UGWUANYI, I.J.; IKECHUKWU, U.J. Psychological Preparation for Peak Performance in Sports Competition. In: *Journal of Education*

- and Practice*. 2016, 7(12), pp. 47-50. ISSN 2222-1735 (Paper); ISSN 2222-288X (Online).
20. PATEL, D.R.; OMAR, H.; TERRY, M. Sport-related performance anxiety in young female athletes. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*. 2010, 23(6), pp. 325-335.
  21. ROSENBERG, M. *Society and the Adolescent Self-Image*. Middletown, CT: Wesleyan University Press. Ediție revizuită. 1989, 347 p. ISBN 0819562289 9780819562289.
  22. SHEARD, M.; GOLBY, J. Effect of a psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2006, 4(2), pp. 149-169.
  23. SMITH, R.C. *The psychosocial effects of compensated turnout on dancers: a critical look at the leading cause of non-traumatic dance injuries*. 2018, Honors Thesis.
  24. TANGUI, G.; SAGUI, E.; FABIEN, Z.; MARTIN-KRUMM, C.; CANINI, F.; TROUSSELARD, M. Anxiety and Psycho-Physiological Stress Response to Competitive Sport Exercise. *Frontiers in Psychology*. 2018, 9, 1469. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.01469.
  25. VEALEY, R.S. Understanding and enhancing self-confidence in athletes. În *Handbook of sport psychology*. Edit.: Singer, R.N.; Hausenblas, H.A.; Janelle, C. M. New York: Wiley. 2001, pp. 550-565.