

# PSIHOLOGIA SPORTIVA

*pentru performanță*





# BENEFICIILE PSIHOLOGIEI SPORTIVE

- *controlul stresului si anxietatii*
- *cresterea performantei*
- *motivatie superioara*
- *imbunatatirea relatiilor din cadrul echipei*



# AVANTAJELE SPORTIVILOR PUTERNICI

*Sportivii de inalta performanta au nevoie, pe langa pregatirea fizica si tehnica specifice, de antrenament mental.*

*Uneori tinere sperante foarte talentate se pierd in fata presiunii, iar jucatori cu performante medii, dar cu psihic puternic reusesc sa aiba constanta si manifesta dorinta superioara de castig.*





# ECHIPA UN INTREG

*Sporturile de echipă necesită o conexiune mai bună între jucatori, decât cele individuale.*

*Esecurile sau succesele sunt rezultatul intregii echipe, iar gestiunea emotiilor și atmosfera în echipă pot face diferență.*



# SUPORTERI PE STADION

*Suporterii apreciaza, inainte de toate, ambitia si determinarea de care echipa lor da dovada in teren.*

*O formatie cu sustinere puternica beneficiaza de:*

- un buget mai stabil*
- notorietate mai mare*
- sponsori mai interesati*
- suport moral in timpul meciurilor*



# PSIHOLOG ADRIAN BOC

*Fost sportiv de performanta, fin cunoscator al fenomenului sportiv.*

*Psiholog si Psihoterapeut, membru al Colegiului Psihologilor din Romania, din 2009.*

*Licentiat in Psihologie la Universitatea de Vest, Timisoara, 2008.*

*Masterat in Psihologie Clinica si Consiliere Psihologica, Universitatea de Vest, Timisoara, 2011*

*Formare in terapie Ericksoniana, 2009*

*Formator si trainer OUTDOOR (grupuri si organizatii)*



# MODALITATE DE LUCRU

*Avand in vedere caracterul particular al fiecarei echipe, un program complet se poate stabili impreuna cu stafful clubului.*

**Ca activitati structurale, amintim:**

- intalniri individuale cu sportivii;
- intalniri de grup;
- consiliere in gestionarea presiunii externe  
(presa, media);

