

**UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI
FACULTATEA DE ȘTIINȚE, EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI INFORMATICĂ
ȘCOALA DOCTORALĂ ÎN DOMENIUL
ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE**



Rezumatul tezei de doctorat

**CONTRIBUȚII ÎN UTILIZAREA TEHNICILOR DE
COMUNICARE SPECIFICE ACTORULUI PENTRU
ÎMBUNĂTĂȚIREA PERFORMANȚEI SPORTIVE**

Doctorand,

Ioana Dominique De Hillerin

Conducător științific,

Prof. univ. dr. LILIANA MIHĂILESCU

Comisia de îndrumare:

Prof. univ. dr. DORINA ORȚĂNESCU, Universitatea din Craiova

Prof. univ. dr. VIOREL NĂSTASE, Universitatea din Pitești

Prof. univ. dr. MARIAN CREȚU, Universitatea din Pitești

2019

CUPRINSUL REZUMATULUI TEZEI DE DOCTORAT

PARTEA I - FUNDAMENTAREA TEORETICĂ PRIVIND SPORTUL ȘI TEATRUL, ECHIVALENȚE ȘI CONGRUENȚE	3
CAPITOLUL 1 - COMUNICAREA – ELEMENT ESENȚIAL ÎN TEATRU ȘI SPORT	3
CAPITOLUL 2 - SPORTUL ȘI TEATRUL, EVOLUȚIE, ECHIVALENȚE, CONGRUENȚE	3
CAPITOLUL 3 - ASPECTELE RELEVANTE ALE PREGĂTIRII SPORTIVULUI, ÎN CONTEXTUL TEMEI	3
CAPITOLUL 4 - ELEMENTE DIN PREGĂTIREA ACTORULUI TRANSFERABILE ÎN SFERA SPORTULUI DE PERFORMANȚĂ	4
PARTEA a II-a - CERCETAREA PRELIMINARĂ PRIVIND PREGĂTIREA COMPLEMENTARĂ A SPORTIVULUI DE PERFORMANȚĂ CU MIJLOACE DIN TEATRUL DE IMPROVIZAȚIE	4
CAPITOLUL 5 - DEMERSUL METODOLOGIC AL CERCETĂRII	4
CAPITOLUL 6 - ANTRENAMENTUL ATENȚIEI ȘI ATITUDINII ”EN GARDE” - DEMERS PRACTIC	6
CAPITOLUL 7 - ANALIZA ȘI INTERPRETAREA REZULTATELOR	7
CAPITOLUL 8 - CONCLUZII ALE STUDIULUI PRELIMINAR PRIVIND ANTRENAMENTUL ATENȚIEI ȘI ATITUDINII ”EN GARDE”	9
PARTEA a III-a - UTILIZAREA TEHNICILOR DE COMUNICARE SPECIFICE ACTORULUI PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA PERFORMANȚEI SPORTIVE	10
CAPITOLUL 9 - DEMERSUL METODOLOGIC AL CERCETĂRII	10
CAPITOLUL 10 - CONȚINUTUL INTERVENȚIEI AMELIORATIVE	12
CAPITOLUL 11 - CONCLUZII ȘI DISCUȚII	18
Referințe bibliografice	21

PARTEA I

FUNDAMENTAREA TEORETICĂ PRIVIND SPORTUL ȘI TEATRUL, ECHIVALENȚE ȘI CONGRUENȚE

CAPITOLUL 1

COMUNICAREA – ELEMENT ESENȚIAL ÎN TEATRU ȘI SPORT

În acest capitol se argumentează alegerea unei teme de cercetare în domeniul sportului de performanță pornind de la conceptul de comunicare ca element esențial atât în teatru, cât și în sport, chiar dacă în planuri diferite.

Sunt puse în valoare diferențele și particularitățile comunicării în sport și teatru.

CAPITOLUL 2

SPORTUL ȘI TEATRUL, EVOLUȚIE, ECHIVALENȚE, CONGRUENȚE

Cel de-al doilea capitol al tezei debutează cu prezentarea evoluției conceptului de sport și o trecere în revistă a clasificării sporturilor, urmată de prezentarea evoluției teatrului și a artei dramatice.

Pe parcursul documentării acestei lucrări, în scopul înțelegerii aprofundate a paralelismului dintre Sport și Teatru și dintre pregătirea sportivului și cea a actorului, am descoperit că cele două domenii ale activității umane care fac subiectul acestei teze au multe puncte de intersecție ce au fost identificate și prezentate pe larg în această etapă a tezei.

CAPITOLUL 3

ASPECTELE RELEVANTE ALE PREGĂTIRII SPORTIVULUI, ÎN CONTEXTUL TEMEI

Subiectele centrale al celui de-al treilea capitol sunt sportivul și pregătirea acestuia pentru performanță. Punctul de plecare al discuției legate de pregătirea sportivului este bucla antrenament – competiție – refacere.

Alte aspecte puse în discuție vizează periodizarea pregătirii, metodele de antrenament, precum și pregătirea psihologică a sportivilor, cu identificarea elementelor de natură psihologică cu implicații evidente în factorul performanțial. Subcapitolele tratează motivația - drive-ul pentru performanță, procesele psihice implicate în performanță, dar și aspecte legate de gestionarea stresului și de rutinele de performanță.

Un subcapitol important pentru demersul de față este cel dedicat solicitărilor psihice comune sportivului și actorului în exprimarea performanței, plecând de la ideea că sportivul, ca și actorul, nu pot funcționa optim decât în condițiile în care au ca preocupare în pregătire dezvoltarea și perfecționarea în ambele dimensiuni (soma

și psyche) și în condițiile în care își pot controla, sub presiune, resursele fizice, mentale și psihice.

Un alt aspect tratat în acest capitol este conflictul dintre teorie și practică în domeniul psihologiei sportului, iar în încheiere a fost adusă în discuție și pregătirea artistică a sportivilor, centrată pe formă, nu pe fond, după cu reiese din literatura de specialitate.

CAPITOLUL 4

ELEMENTE DIN PREGĂTIREA ACTORULUI TRANSFERABILE ÎN SFERA SPORTULUI DE PERFORMANȚĂ

În cel de-al patrulea și ultimul capitol al părții de fundamentare a tezei de doctorat sunt abordate procesele de formare și de pregătire a actorului, pentru o mai bună înțelegere a specificului acestui domeniu și a performanței ca rezultat al unor căutări active și solicitante, întinse, cel mai adesea, pe perioada unei întregi cariere.

Capitolul include, de asemenea, prezentarea improvizației ca metodă de dezvoltare a actorului și a Teatrului de Improvizație ca formă de manifestare, o trecere în revistă a principiilor și regulilor Teatrului de Improvizație, și sunt aduse în discuție aspecte precum gestionarea emoțiilor, rutinele, depășirea automatizărilor și antrenamentul pentru imprevizibil în cazul actorilor, elemente vizate în procesul de transfer din zona preocupărilor și pregătirii actorului în sfera sportului de performanță.

În plus, este prezentat jocul, în egală măsură ca mijloc de dezvoltare psiho-umană, ca mijloc fundamental în dezvoltarea sportivă și în pregătirea sportivă și ca instrument esențial ce va fi folosit în cadrul antrenamentului complementar destinat sportivilor.

PARTEA a II-a

CERCETAREA PRELIMINARĂ PRIVIND PREGĂTIREA COMPLEMENTARĂ A SPORTIVULUI DE PERFORMANȚĂ CU MIJLOACE DIN TEATRUL DE IMPROVIZAȚIE

CAPITOLUL 5

DEMERSUL METODOLOGIC AL CERCETĂRII

Scopul cercetării preliminare a fost acela de verificare a unei metodologii de antrenament cu mijloace nespecifice, prin folosirea unor tehnici specifice Teatrului de Improvizație.

Obiectivele studiului preliminar:

- identificarea zonelor de acțiune și a nevoilor specifice sportivului.
- găsirea unui limbaj comun.

- utilizarea unor tehnici și metode de determinare obiectivă a nivelului de pregătire cognitiv, afectiv și volitiv.
- verificarea funcționalității aplicării tehnicilor de antrenament nespecific sportivilor.
- verificarea disponibilității sportivului și echipei tehnice de a experimenta și învăța metode de lucru noi.
- observarea efectelor aplicării noilor tehnici și instrumente de lucru.
- identificarea parametrilor necesari construirii unui program care să adauge planurilor de pregătire gândite de către antrenor și puse în practică de către antrenor și sportiv, un set de tehnici ajutătoare care să mărească randamentul individual și de echipă în competiții.

Întrebările cercetării

- Transferul de tehnici de antrenament specifice pregătirii actorilor este posibil și util pregătirii sportivilor de înaltă performanță?
- Utilizarea unor mijloace ale Teatrului de Improvizație pentru educarea/dezvoltarea atenției și atitudinii ca mijloace ale pregătirii psihologice a sportivilor de performanță este posibilă și benefică?
- În pregătirea psihologică a sportivilor de performanță se pot transfera tehnici de antrenament specifice Teatrului de Improvizație, pe baza unor principii și metodologii de lucru bine precizate?

Metodele de cercetare utilizate în scopul realizării obiectivelor propuse în studiul preliminar au fost: Metoda studiului bibliografic; Metoda observației pedagogice și Metoda anchetei (prin chestionar).

Capitolul de față conține modelul protocolului de observație folosit pe parcursul antrenamentelor nespecifice susținute cu sportivii, precum și conținutul celor trei chestionare de feedback completate la finalul sesiunilor (două chestionare pentru sportivi și unul pentru antrenorul coordonator).

Subiecții cercetării

La studiu au participat 14 sportivi (la prima sesiune) și 6 sportivi (la cea de-a doua sesiune), toți componenți ai loturilor naționale de spadă fete și sabie băieți, precum și 3 antrenori și psihologul celor două loturi naționale.

Organizarea și desfășurarea cercetării

Cercetarea preliminară s-a desfășurat în perioada 30 martie – 11 mai 2016, în an olimpic.

CAPITOLUL 6

ANTRENAMENTUL ATENȚIEI ȘI ATITUDINII ”EN GARDE” - DEMERS PRACTIC

Pe lângă partea de fundamentare a metodologiei de lucru propuse, acest capitol conține obiectivele, conținutul și observațiile primei și celei de-a doua sesiuni de lucru, activitățile sesiunii (structura antrenamentului) și prezentarea exercițiilor folosite în cadrul fiecărui antrenament (descrierea jocurilor, regulile și obiectivele specifice ale acestora și observațiile făcute pe parcursul desfășurării sesiunii). De asemenea, în acest capitol sunt prezentate datele consemnate, după încheierea fiecărei sesiuni de lucru, în Protocolul de observație, completat pentru fiecare subiect și fiecare exercițiu/joc utilizat.

Sesiunea I

Obiective:

- familiarizarea cu tehnicile de antrenament specifice actorilor;
- creșterea vitezei de reacție;
- creșterea capacității de selectare a stimulilor semnificativi;
- stimularea capacității de a funcționa pe mai multe puncte de concentrare (atenție distributivă)
- creșterea capacității de asumare a deciziilor;
- dezvoltarea abilității de integrare și funcționare în echipă, de raportare la grup.

Structura antrenamentului complementar: încălzire, antrenamentul propriu-zis, încheiere.

Exerciții: „Mișcarea browniană“, „10-9-8“, „7-7-7-7“, „Alb-Negru“, „Help!“, „Cercul de palme“, „Automatic StoryTelling“, „Ce faci?“.

Sesiunea II

Obiective:

- crearea prin exerciții de tip psihosenzorial a unui climat propice lucrului, înlăturarea cenzurii și a inhibițiilor care pot apare în situația în care ”te simți privit“;
- detensionarea corporală și psihică, stimularea imaginației, conștientizarea și exersarea atenției distributive, deprinderea lucrului în echipă, exersarea conceptului unui personaj;
- creșterea spontaneității;
- creșterea toleranței la necunoscut;
- creșterea încrederii în propriile capacități;
- încurajarea asumării rolului de protagonist și creșterea conștientizării (Asumarea și gestionarea situației în care ești “personajul principal?”);
- creșterea capacității de acceptare a noului;
- conștientizarea “firului roșu” al poveștii/ acțiunii/scenei;

- înțelegerea conceptului de statut sau “care e rolul meu?”;
- creșterea gradului de intercunoaștere și a coeziunii echipei;
- funcționarea la parametri optimi într-o echipă, asumarea responsabilității și exersarea promptitudinii în a lua decizii.

Structura antrenamentului complementar: încălzire, antrenamentul propriu-zis, încheiere.

Exerciții: „Metronomul“, „Conferința de presă“, „Duelul întrebărilor“, „Poveste în 4 cu huiduieli“, „Oglinda și punctele cardinale“.

CAPITOLUL 7

ANALIZA ȘI INTERPRETAREA REZULTATELOR

În acest capitol sunt prezentate analiza și interpretarea rezultatelor observației pedagogice și anchetei prin chestionar pentru cele două sesiuni de lucru.

În cazul *primei sesiuni*, s-a observat că scoaterea sportivilor din specificul sportului și ducerea lor într-o altă zonă complementară a scos la lumină existența unor automatisme care nu permit o activare imediată pe o sarcină nespecifică și că suprasaturarea mentală în ceea ce privește regulile și dezvoltarea pe calități specifice sportului practicat, mai ales în condițiile în care presiunea rezultatului era mare (an olimpic) a determinat o respingere inconștientă a sarcinilor similare celor de antrenament.

În proporție de 100%, participanții au considerat că antrenamentele derivate din teatrul de improvizație sunt utile pentru performanța în scrimă.

Majoritatea a exprimat faptul că a rezonat cu jocurile cu grad mare de noutate, unde ludicul este elementul de bază. De asemenea, lucrul în echipă a fost un alt element important pentru participanți.

Majoritatea participanților (procente) a considerat că cel mai dificil aspect al antrenamentului a fost expunerea, ceea ce contravine experienței lor din performanță, care presupune expunere și asumare a lor și a performanței proprii, a statutului de protagonist. Utilitatea teatrului de improvizație poate fi tocmai aceea ca în concursurile de obiectiv sportivul să nu se mai blocheze atunci când își conștientizează poziția/rolul.

Jocul cu palmele a determinat cea mai mare activare la nivel mental, apropiindu-se de specificul sportului practicat, de asemenea Automatic Storytelling a fost exercițiul care a determinat un nivel de asumare mai mare prin principiul plăcerii.

Răspunsurile au variat în funcție de consumul mental al participanților în perioadele de pregătire. Astfel, unii au indicat drept necesar acest tip de antrenament în perioadele pregătitoare de acumulare, alții în precompetițional și unii chiar în postcompetițional, ca mijloc de refacere.

Cumulând și sintetizând răspunsurile sportivilor, antrenamentul complementar poate antrena: viteza de reacție și capacitatea de a reacționa în situații limită

(procente); creativitatea și spontaneitatea; capacitatea de disimulare; capacitatea de a face față propriilor emoții; atenția și concentrarea; capacitatea de a face față noului și imprevizibilului; încrederea în sine și în acțiunile proprii.

Majoritatea a considerat că exercițiile din antrenamentul de improvizație pot fi incluse ca atare în antrenament, dar cel mai relevant răspuns este: ”eu aș transforma antrenamentul în exercițiu de improvizație, adică aș face efort sub formă de jocuri și distracție”, ceea ce înseamnă că, la nivel de înaltă performanță, există o nevoie accentuată de reîntoarcere la elementele de bază, plăcerea efortului, bucuria antrenamentului, ludicitatea, JOCUL ȘI JOACA.

Ideea care s-a impus a fost aceea de a fi prezent ”aici și acum”, dar și aceea de a-ți asuma o decizie până la capăt.

Feedback-ul oferit de antrenorul coordonator, la finalul primei sesiuni de antrenament, susține informațiile oferite de către sportive și sintetizează elementele de bază din transferul de cunoștințe teatru – performanță. Potrivit acestui feedback, transferul de cunoaștere dinspre teatru spre performanță este util, iar accentul este pus pe: antrenarea atitudinii în duel; complementaritatea antrenamentului ritmicității teatru – performanță. Feedbackul antrenorului coordonator, domnul Dan Podeanu, se asociază utilității intervenției antrenamentului derivat din teatrul de improvizație pe ambele elemente de bază în scrimă.

În cazul celei de-*a doua sesiuni* de lucru, dat fiind faptul că grupul de lucru era mai mic, sportivele s-au simțit mai expuse. Cunoașterea dobândită anterior în antrenamente, cantonamente, competiții, s-a îmbogățit, deoarece abordările și soluțiile personale pe care sportivele le-au descoperit în antrenamentul nespecific de teatru de improvizație au avut caracter de noutate, acest tip de descoperire făcând parte din specificul beneficiilor improvizației.

Descoperirile făcute de sportive au fost atât la nivel personal, cât și de echipă.

Exercițiile indicate ca fiind cele mai utile au fost cele în care gradul de control asupra propriilor acțiuni era mare, în care s-au simțit provocate, deci exercițiile care le-au pus probleme. Nevoia de a avea victorii și de a deține controlul pe situații cu un grad ridicat de dificultate, genul de situații limită care ar fi putut apărea în concursul de obiectiv Jocurile Olimpice au fost elementele cu un grad mare de utilitate în percepția lor. De asemenea, se remarcă faptul că sportivele au preferat exercițiile de ”dialog”, similare sarcinilor din sportul practicat, unde dialogul se face între doi sportivi. Practic, prin sesiunea de antrenament de improvizație, s-a replicat nespecific duelul de pe planșă. În acest sens, deși utile, exercițiile de ”duel” li s-au părut cele mai puțin confortabile, prin faptul că au conștientizat transferul din teatrul de improvizație către performanță; nesiguranțele, scoase la iveală prin exercițiile de teatru de improvizație și sarcina de a duce până la final exercițiul, în ciuda disconfortului, își găsesc rezonanță/corespondent în dificultățile de pe planșă. Apare perspectiva ”reparației” (corecție) prin antrenament nespecific complementar.

Principalele idei și informații considerate a fi esențiale pentru transferul către înalta performanță:

- Capacitatea de a rămâne în prezent, fără a proiecta, fără un consum inutil de resurse și fără a rumina inutil eșecurile anterioare;
- Încredere totală în acțiune și asumarea riscului;
- Creșterea capacității de disimulare necesară ascunderii intenției în fața adversarului, tradusă în scrimă ca antrenarea intenției a doua.

Elementele semnalate ca putând fi optimizate în urma antrenamentului de teatru de improvizație:

- capacitatea de concentrare a atenției și intrarea în starea de flow;
- capacitatea de a-ți asuma rolul de conducere, de a-ți domina adversarul;
- ”creativitatea și hotărârea”.

Participanții au semnalat reducerea stării de oboseală psihică prin antrenament de Teatru de Improvizație, ceea ce sugerează faptul ca acestea pot avea un rol foarte important în descărcare, precum și o creștere a motivației prin activarea plăcerii asociate jocului. Totuși, o parte dintre participanți au conștientizat vulnerabilitățile și dificultățile pe care le au în exprimarea lor ca indivizi, lucru care se asociază cu exprimarea de pe planșă.

CAPITOLUL 8

CONCLUZII ALE STUDIULUI PRELIMINAR PRIVIND PRIVIND ANTRENAMENTUL ATENȚIEI ȘI ATITUDINII ”EN GARDE”

Toate aspecte consemnate în formularele de feedback și în protocoalele de observație completate pe parcursul celor două sesiuni de antrenament complementar au oferit următoarele informații:

- tehnicile de improvizație formulate ca antrenament pot constitui un antrenament complementar pregătirii psihologice;
- antrenamentul de improvizație devine o necesitate în condițiile în care există o suprasaturare, un prea mult, și poate avea o funcție de descărcare, mai ales în perioadele precompetiționale unde tensiunile emoționale și presiunea rezultatului sunt mari;
- antrenamentul de improvizație poate deveni o opțiune în condițiile în care capacitatea de asumare și de conectare la mediu sunt blocate;
- imprevizibilul, noutatea, elemente definiții pentru activitatea competițională, devin stări de fapt care prin exersare își pierd din caracterul de urgență și din valoarea negativă. Ele sunt resemnificate prin antrenamentele de improvizație ca provocări, stimuli pentru activarea spontaneității și creativității necesare performanței.
- exercițiile care le-au rămas semnificative în minte și pe care le-au preluat ”cu bucurie” în antrenamentele specifice, până la finalul cantonamentului, sunt cele un puternic caracter ludic, respectiv ”ce faci?” și ”automatic storytelling”.

- 1) Feedbackul oferit de sportivi în ambele sesiuni de antrenament nespecific, precum și feedbackul antrenorului coordonator semnaleză posibilitatea și utilitatea transferului de cunoștințe de la teatrul de improvizație la performanță, *răspunzând primei întrebări a cercetării preliminare;*
- 2) Luând în considerare faptul că sportivii au conștientizat, mai ales la finalul sesiunii 2, că întâmpină aceleași dificultăți și pe planșă, putem concluziona că transferul se poate realiza cu succes, iar antrenamentul nespecific, cel de teatru de improvizație, poate facilita eficiența pregătirii psihologice. Această *concluzie răspunde celei de-a doua întrebări enunțate la începutul cercetării preliminare;*
- 3) *Răspunsul la cea de a treia întrebare este unul afirmativ*, sportivii semnalând necesitatea includerii antrenamentului de teatru de improvizație în toate perioadele de pregătire și susținând preluarea ca atare a unor exerciții specifice improvizației și includerea lor în antrenamentul sportiv.

Cele trei chestionare folosite pentru cercetarea preliminară nu au avut relevanță științifică, ci doar relevanță argumentativă.

Antrenamentul de Improvizație aplicat sportivilor de performanță a avut un rezultat pozitiv. Scopul s-a realizat parțial – s-a identificat nevoia, pentru etapa următoare a cercetării fiind nevoie să fie modificată metodologia și să fie făcute măsurători și înainte de sesiunile de antrenament, pentru a afla care sunt abilitățile îmbunătățite și competențele câștigate de către sportivi.

PARTEA a III-a

UTILIZAREA TEHNICILOR DE COMUNICARE SPECIFICE ACTORULUI PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA PERFORMANȚEI SPORTIVE

CAPITOLUL 9

DEMERSUL METODOLOGIC AL CERCETĂRII

Ipotezele cercetării acțiune

- Transferul tehnicilor și metodelor de antrenament folosite în pregătirea actorului pentru Teatrul de Improvizație, adaptate la specificul sportului, poate crește eficiența antrenamentului sportiv;
- Utilizarea unor mijloace ale Teatrului de Improvizație pentru educarea/dezvoltarea atenției și atitudinii ca mijloace ale pregătirii psihologice a sportivilor de performanță este posibilă și benefică.
- Antrenamentul complementar, derivat din Teatrul de Improvizație, duce, în cazul sportivilor, la modificări pozitive din punct de vedere al omogenizării echipei și comunicării la nivelul grupului;

- Antrenamentul complementar îi va ajuta pe sportivi să își îmbunătățească semnificativ adaptabilitatea, viteza de reacție și capacitatea de a-și menține concentrarea;
- Accesarea principiilor Teatrului de Improvizație și aprofundarea acestora prin exersare/antrenare duce la o creștere a nivelului de acceptare a expunerii în public și la o creștere a încrederii în sine;
- Antrenamentul complementar derivat din Teatrul de Improvizație facilitează redobândirea ludicului și a plăcerii de a se antrena pentru sportiv.

Scopul cercetării experimentale este optimizarea performanței sportive prin utilizarea unor tehnici complementare de antrenament, derivate din antrenamentele actorilor.

Obiectivele cercetării:

- Utilizarea unor tehnici și metode de determinare obiectivă a nivelului de pregătire cognitiv, afectiv și volitiv și evaluarea impactului acestora asupra sportivilor.
- Observarea și înregistrarea efectelor aplicării noilor tehnici și instrumente de lucru.
- Construirea setului de tehnici ajutătoare care să mărească randamentul individual și de echipă în competiții.
- Verificarea eficienței transferului de tehnici antrenate în pregătirea profesională a actorului în practica antrenamentului sportiv de performanță.
- Verificarea ameliorării/modificării în sens pozitiv a atitudinilor și aptitudinilor vizate de cercetarea experimentală.

Sarcinile cercetării: *identificarea grupului țintă, stabilirea strategiei de intervenție; stabilirea instrumentarului; lucrul propriu-zis (cercetarea experimentală a constatărilor din 10 întâlniri – două întâlniri de 4,5-5 ore pentru testarea inițială, respectiv testarea finală, și 8 întâlniri de lucru de 2 ore fiecare); analizarea și interpretarea rezultatelor.*

Metodele de cercetare utilizate, verificate în studiul preliminar, au fost folosite ca atare și în cercetarea de bază. A fost exclusă Metoda anchetei prin chestionar și au fost adăugate Metoda studiului de caz, Metoda testelor și Metoda statistică.

Metoda studiului de caz - Cercetarea experimentală de față a fost o investigație de tip longitudinal, de la momentul 0 la momentul t. Ca punct de plecare pentru studiile de caz, sportivii au completat, la testarea inițială, formulare de anamneza, care se regăsesc, ca model, în Anexa 7.

Metoda testelor - În alegerea exercițiilor pentru testele etalon am pornit de la ideea că după intervenția ameliorativă vor exista modificări pozitive în câteva direcții: omogenizarea echipei și sporirea comunicării în grup; adaptabilitate; viteza de reacție; menținerea concentrării; redobândirea ludicului; încrederea în sine; acceptarea expunerii în public; atenția. În alegerea exercițiilor pentru testele etalon am optat pentru câteva jocuri care au, ca majoritatea jocurilor din Teatrul de

Improvizație, mai multe scopuri, dar am precizat doar scopul principal pentru care am ales fiecare exercițiu, în funcție de rezultatul scontat pe care l-am considerat măsurabil.

În acest capitol au fost prezentate pe larg cele 6 *Teste etalon* create pe baza jocurilor și exercițiilor folosite în pregătirea actorului și utilizate în experiment: Test etalon 1 – *Cifre la comun*; Test etalon 2 - *Pleacă 1, pleacă 2*; Test etalon 3 - *Optimist/Pesimist*; Test etalon 4 – *Banana*; Test etalon 5 – *Alb/Negru*; Test etalon 6 – *Co-Co, Mi-Mi*. Prezentarea a fost făcută pe structura: descriere - scop – măsurare/evaluare/apreciere.

De asemenea, se regăsesc și prezentările testelor/scalelor psihologice utilizate în experiment și menite să acopere zonele de măsurare pentru care nu a fost posibilă inventarea unor Teste etalon derivate din exercițiile folosite în pregătirea actorului: *SCAT* - pentru anxietate precompetițională - nivelul optim de activare/stres; *YSQ* - chestionarul schemelor cognitive, care poate aduce informații legate și de cele de mai sus și de hipecriticism, penalizare și negativism; *Scala fricii de a nu părea incompetent (frica de eșec)*; *Testul Belbin* - pentru stabilirea rolului în echipă, *Sociograma*.

Metoda statistică - Am făcut apel la testul t pentru două eșantioane perechi (cazul măsurărilor repetate). Rezultatele cercetării experimentale au fost obținute cu ajutorul calculatorului și a unor softuri/programe specializate, a unor algoritmi, formule, metode și teste statistice.

Subiecții cercetării - La studiul realizat de noi au participat 7 sportivi, membri ai clubului de scrimă Stesial din București, antrenorul coordonator al echipei – Alina Moțea Ciuculescu și un psiholog – Alina Gherghișan.

CAPITOLUL 10

CONȚINUTUL INTERVENȚIEI AMELIORATIVE

Capitolul 10 al lucrării de față prezintă evaluările (inițială și finală) a subiecților cercetării experimentale cu rezultate prezentate defalcat (inițial și final), atât prin intermediul Testelor etalon, cât și prin intermediul testelor/scalelor psihologice aplicate subiecților. De asemenea, studiile de caz bazate pe formularele de anamneză completate înainte de testarea inițială și pe observațiile personale legate de subiecți (observații făcute la fața locului, dar și în urma vizionării atente a materialelor filmate în timpul testării inițiale) sunt prezentate în lucrare, în cadrul acestui capitol, pentru Subiectul 1, iar pentru Subiecții 2 - 7 informația, structurată identic, se găsește în Anexa 17 (începutul intervenției ameliorative) și Anexa 21 (finalul intervenției ameliorative).

Testarea inițială a subiecților cercetării experimentale a avut loc la data de 3 februarie 2018 și a constat în completarea de către sportive a testelor/scalelor psihologice, a formularului de anamneză, precum și dintr-o ședință de antrenament

de 180 de minute în care, după o încălzire specifică și o familiarizare cu termenii, noțiunile, principiile Teatrului de Improvizație, sportivele au participat la *Testele etalon*. Prima parte a ședinței de antrenament (încălzirea specifică) a durat 30 de minute, Testele etalon au necesitat 140 de minute (explicare, familiarizare cu exercițiul și înțelegerea sarcinilor și testarea propriu-zisă), și s-au acordat două pauze de câte 5 minute.

Pe baza informațiilor obținute prin completarea formularelor de anamneză și a observațiilor făcute în prima întâlnire cu sportivele, corelate cu rezultatele obținute la Testele etalon și la Testele psihologice, au fost construite strategia de abordare și conținutul ședințelor de antrenament care constituie experimentul propriu-zis.

Metodologia de lucru experimentală – instrumente/ mijloace de intervenție

Ca urmare a cercetării experimentale am conceput pentru noua etapă a cercetării un plan de lucru împărțit în 8 sesiuni care să dureze aproximativ 2 ore fiecare. Sesiunile de intervenție au inclus 53 de jocuri și exerciții împărțite pe categorii și ale căror descrieri detaliate se regăsesc în Tabelele 1 – 8 din Anexa 13.

Evaluarea rezultatelor cercetării experimentale

La testarea finală am păstrat aceleași echipe, aceleași intervale de lucru și aceeași ordine a Testelor etalon, inclusiv aceeași ordine în cerc a sportivelor (fiecare a avut aceeași vecini stânga/dreapta).

Analiza și interpretarea rezultatelor cercetării

Rezultatele intervenției ameliorative - teste etalon

a) Rezultatele la testul 1

Dacă inițial rezultatul sportivelor la acest test a fost mai bun decât mă așteptam, având în vedere observațiile personale anterioare legate de execuția acestui exercițiu de către alte grupuri cu care am lucrat și care nu aveau pregătire specifică actorilor, rezultatul final la acest test, din punct de vedere al cifrelor, a fost mai slab decât cel așteptat și mai slab decât la testarea inițială.

Pe de altă parte, dacă din punct de vedere al rigorii, al concentrării pe sarcină, sportivele au fost, inițial, prea relaxate, preocupate mai degrabă de propria persoană decât de grup/echipă, înclinate spre a sancționa greșelile altora și spre a găsi mereu vinovați pentru lucrurile care nu mergeau cum și-ar fi dorit, în timpul testării finale nu au existat comentarii parazitare.

Inițial comportamentul parazitărilor a dus la un procent de 14,7% din timp în care, în loc să ”jocă jocul”, sportivele au avut alte preocupări decât cele recomandate/specifice jocului (Tabel 1). Diferența de timp efectiv lucrat între testarea inițială și cea finală a fost de 17.99 secunde (10% din timpul de lucru), ceea ce înseamnă că la testarea finală sportivele au fost mai prezente.

Prin urmare, câștigurile sunt semnificative, sportivele au funcționat ca o echipă și au jucat jocul până la final, iar atitudinea este cea care a făcut diferența.

Nivelul comunicării în echipă a suferit îmbunătățiri semnificative, ca urmare a renunțării la comentariile penalizatoare și autopenalizatoare, a conștientizării scopului comun și a concentrării atenției pe lucrul în echipă și pe sarcina de rezolvat.

Tabel 1. Rezultate – Test etalon 1.

Testări	Rezultate maxime	Număr încercări	Timp efectiv lucrat	Timp în care nu joacă, nu sunt "acum și aici" (sec)	Procente timp pierdut (%)
Testare inițială	14/14/16/14	24	02:33,54	26,76	14,7
Testare finală	10/8/10/12	37	02:51,53	8,47	4,7

b) Rezultatele la testul 2

În cazul testului etalon 2, diferențele dintre testarea finală și cea inițială sunt semnificative. (Tabelul 2).

Rezultatele indică o comunicare eficientă a sportivelor în cadrul echipei.

Tabel 2. Rezultate – Test etalon 2.

Indicatori evaluați	Testare inițială	Testare finală
Timp efectiv lucrat din 3 minute	01:55,52	02:18,82
Timp total folosit pentru îndeplinirea sarcinilor	01:04,48	00:41,18
Procente timp de gândire/reacție din timpul total (%)	35	22
Număr sarcini primite	32	54
Timp mediu folosit pentru îndeplinirea unei sarcini/testare inițială (sec)	2,015	0,76

c) Rezultatele la testul 3

Rezultatele la Testul etalon 3 arată că timpul folosit de către sportive pentru adaptare a scăzut în cazul fiecărei perechi, iar, numărul de greșeli a scăzut în urma intervenției ameliorative.

Rezultatele (Tabel 3) indică faptul că sportivele sunt mai dispuse să renunțe la ideile proprii pentru a-și urma coechipierul și comit mai puține erori.

Tabel 3. Rezultate – Test etalon 3.

Structura perechilor	Timp efectiv folosit testare inițială (sec)	Timp efectiv folosit testare finală (sec)	Timp adaptare testare inițială	Timp adaptare testare finală	Procente timp consumat/ timp exercițiu inițial	Procente timp consumat/timp p exerciți final	Nr. greșeli/mi nut/ testare inițială	Nr. greșeli/mi nut/ testare finală
Perechea 1 Subiect 1/ Subiect 2	54,6	59,2	5,4	0,8	9%	1,33%	8	2
Perechea 2 Subiect 3/ Subiect 4	49,8	52,3	10,2	7,7	17%	12,83%	5	1
Perechea 3 Subiect 5/ Subiect 6	50,6	54,8	9,4	5,2	15,66%	8,66%	9	4

Structura perechilor	Timp efectiv folosit testare inițială (sec)	Timp efectiv folosit testare finală (sec)	Timp adaptare testare inițială	Timp adaptare testare finală	Procente timp consumat/ timp exercițiu inițial	Procente timp consumat/timp p exerciți final	Nr. greșeli/mi nut/ testare inițială	Nr. greșeli/mi nut/ testare finală
Perechea 4 Subiect 6/ Subiect 7	50,2	56,8	9,8	3,2	16,33%	5,63%	9	3

d) Rezultatele la testul 4

La testarea finală exercițiul a curs neîntrerupt, piedicile fiind depășite din mers.

Frecvența cuvintelor a crescut de la 28 la 43 de cuvinte pe minut (Tabel 4), iar sportivele au menținut ritmul fără dificultate. Și la nivel individual procentul de reușite din numărul de încercări a cunoscut îmbunătățiri importante în cazul tuturor sportivelor.

Tabel 4. Rezultate grup – Test etalon 4.

Indicatori evaluați	Testare inițială	Testare finală
Nr. cuvinte/grup	84	129
Nr. ocazii în care s-a zis "banana"	19	31
Procente "banana" din total cuvinte grup (%)	22,6	24
Nr. cuvinte consecutive la care s-a ajuns respectând regulile	4	13
Nr. greșeli în timp dat	17	9
Procente greșeli din total cuvinte (%)	20,23	6,97

e) Rezultatele la testul 5

Diferențele între testarea inițială și cea finală în cazul testului etalon 5 au fost evidente. Ritmul stabilit de către jucătoare la testarea finală a fost unul foarte alert în cazul tuturor perechilor (Tabelele 5).

Tabel 5. Rezultate pe perechi – Test etalon 5.

Structura perechilor	Nr. total intenții/reacții testare inițială	Nr. total intenții/reacții testare finală	Nr. total greșeli testare inițială	Nr. total greșeli testare finală	Procent greșeli din nr. total intenții testare inițială (%)	Procent greșeli din nr. total intenții testare finală (%)
Perechea 1 Subiect 1/ Subiect 2	146	197	6	2	4,10	1,01
Perechea 2 Subiect 3/ Subiect 4	166	220	3	0	1,20	0
Perechea 3 Subiect 5/ Subiect 6	90	186	5	3	5,55	1,61

Perechea 4 Subiect 5/ Subiect 7	102	196	4	10	3,92	5,10
---------------------------------------	-----	-----	---	----	------	------

f) Rezultatele la testul 6

Testare finală a indicat îmbunătățiri după cum urmează: doar 3,09% greșeli din numărul total de încercări/ocazii și doar 2 ieșiri din ritm la nivelul întregului grup – 0,66 ieșiri din ritm pe minut la final față de 7 ieșiri din ritm pe minut la testarea inițială (Tabelul 6). La nivel individual, cinci dintre cele șapte sportive au avut un procent de reușită de 100%.

De asemenea, la testarea finală, sportivele nu mai erau atât de obosite ca la testarea inițială.

Tabel 6. Rezultate de grup – Test etalon 6.

Indicatori evaluați	Testare inițială	Testare finală
Nr. total ocazii	74	97
Nr. total greșeli	12	3
Procent greșeli din nr. încercări (%)	16,21	3,09
Nr. ieșiri din ritm	21	2
Nr. ieșiri din ritm/minut	7	0,66

Rezultatele intervenției ameliorative - teste psihologice

a) Chestionarul SCAT

Potrivit chestionarului *SCAT*, în ceea ce privește nivelul de anxietate, după aplicarea Testului T pentru eșantioane perechi se constată faptul că valorile testare inițială – testare finală diferă semnificativ ($\text{sig}=0.022$, $p<0.05$) (Tabelul 75), considerând o medie de 18.86 după efectuarea antrenamentelor de teatru de improvizație, fata de 23.14 inițial. În acest sens, luând în considerare valorile etalon pentru scrimă (între 17-20 situându-se valoarea asociată optimumului anxietății competiționale) putem afirma faptul că antrenamentele nespecifice au facilitat atingerea unui nivel optim al anxietății competiționale.

b) Chestionarul schemelor cognitive YSQ

Și în cazul Chestionarului Schemelor Cognitive YSQ s-a aplicat Testul T pentru eșantioane perechi, iar rezultatele arată că la momentul testării finale se înregistrează diferențe semnificative din punct de vedere statistic pentru următoarele scheme dezadaptative timpurii:

- Deprivarea emoțională ($t=2.23$, $p<0.05$)

Teatrul de improvizație, facilitând exprimarea deschisă a sentimentelor, și tolerând un anumit grad de deprivare, a determinat o diminuare a efectului acesteia la nivelul grupului.

- Dimensiunea Ego infantil ($t=2.35$, $p<0.05$, $p=0.049$)

Prin respectarea și integrarea regulilor specifice teatrului de improvizație, într-un mediu securizant și ludic, comportamentele asociate acestei scheme dezadaptative timpurii s-au diminuat semnificativ.

- Inhibiție emoțională ($t=6.93$, $p<0.01$)

Teatrul de improvizație a determinat o dinamică afectivă ceea ce a diminuat semnificativ nivelul de influența al acestei scheme disfuncționale.

- Negativismul ($t=2.90$, $p<0.03$)

Constatăm faptul că teatrul de improvizație a facilitat resemnificarea evenimentelor și centrarea pe soluții și prezent, determinând diferențe semnificative tesare inițială – testare finală.

Cele patru scheme dezadaptative în cazul cărora s-au înregistrat diferențe semnificative vizează în special autonomia și performanță, precum și hipervigilența și inhibiția. Astfel, putem concluziona faptul că antrenamentele de improvizație facilitează o conturare clară a unui ego diferențiat și autonom angajat către performanță, dar și exprimarea emoțională și starea de flow.

c) Scala fricii de a nu părea incompetent

Statistica descriptivă în cazul *Scalei fricii de a nu părea incompetent* identifică un scor mediu de 13.57 în testarea inițială și 8.86 în testarea finală. Astfel, la nivel de grup, sportivele înregistrau inițial un scor mediu care se asociază cu o atitudine mai degrabă fatalistă „așa a fost să fie” și cu o capacitate insuficient dezvoltată de a face față eficient situațiilor cu potențial anxiogen, variind în eficiența mecanismelor de coping. Scorul mediu obținut în evaluarea finală sugerează mai degrabă o atitudine de siguranță și încredere atât în ceea ce privește nivelul de pregătire, cât și în raport cu mediul social. În acest sens, *sportivele încep să aibă o atitudine autentică și reușesc cu succes să depășească senzația de penibil. Aceste caracteristici sugerează, de asemenea, o bună cunoaștere de sine, o acceptare a vulnerabilităților și încredere în propriile resurse.* Considerând $t=5.450$ la un nivel de semnificație $\text{sig}=0.002$ ($p<0.005$), rezultatele statistice descriu existența unei diferențe semnificative între testarea inițială și testarea finală în ceea ce privește frica de a nu părea incompetent. *Se poate spune, prin urmare, că intervenția ameliorativă bazată pe tehnicile de Teatru de Improvizație a redus semnificativ frica de a nu părea incompetent în cazul sportivelor.*

d) Testul BELBIN

Dacă, la testarea inițială, potrivit teoriei lui Belbin, echipa nu era una foarte funcțională, rolurile Modelator și Finalizator nefiind ocupate, La testarea finală un singur rol în echipă mai era neocupat, acela al Monitorului (la testarea inițială Subiectul 1 își asumase acest rol). După intervenția ameliorativă, sportivele si-au schimbat rolurile în echipă, asumându-și noi responsabilități. Rolurile Modelatorului și Finalizatorului au fost ocupate, iar Subiectul 1, Subiectul 3 și Subiectul 6 și-au asumat câte două roluri.

Se poate spune că la finalul intervenției ameliorative, deși mai mulți sportivi, făcând un salt la nivel de auto-cunoaștere, au renunțat la rolurile pe care le aveau în echipă și și-au asumat alte roluri, au fost mai puține roluri neocupate, echipa este

una mai funcțională, iar trei dintre cei șapte sportivi și-au asumat chiar câte două roluri.

e) Sociograma

Din punct de vedere al testului sociometric, rezultatele finale nu diferă prea mult de cele inițiale.

Feedback antrenor coordonator

Feedback-ul oferit de antrenorul coordonator a fost unul extrem de bun:

După cele 8 ședințe de pregătire s-au observat îmbunătățiri considerabile în ceea ce privește: creșterea stimei de sine; comunicarea în cadrul echipei; asumarea deciziilor luate; îmbunătățirea reacțiilor verbale și non verbale; acceptarea greșelilor și eșecului; gândirea pozitivă indiferent de situație; seriozitate și încredere.

Din punct de vedere al antrenorului, echipa este mult mai unitară, sportivele comunică între ele, iar rezultatele competiționale ulterioare confirmă acest lucru. La următoarea competiție, sportivele implicate în studiu au obținut locurile 1, 2, 3 și 5. Cel mai important lucru a fost că acestea nu au avut nevoie în timpul competiției de indicațiile tactice și tehnice ale antrenorului, ele putând să ia deciziile singure.

Antrenorul a identificat, de asemenea, o schimbare a comportamentului sportivelor în cadrul echipei evitând situațiile conflictuale și găsind soluții pașnice de rezolvare a problemelor.

Așadar, se poate spune că ulterior antrenamentului complementar, potrivit antrenorului, rezultatele sportivelor s-au îmbunătățit, efectele intervenției ameliorative reflectându-se în competiția imediat următoare intervenției.

De asemenea, potrivit psihologului Alina Gherghișan, efectele intervenției ameliorative în cazul sportivelor sunt cu atât mai valoroase cu cât, cu mijloacele tradiționale folosite de către psihologul sportiv, asemenea modificări la nivel de organizare personală, de câștigare a autonomiei, a încrederii în sine, a dezvoltării identității de sine, o asemenea reducere a nivelului de anxietate, precum și o reducere a nivelului fricii de penibil, de a nu greși, o atare creștere a nivelului acceptării expunerii sunt posibile după perioade de lucru specific de minimum 6 luni, dar cel mai plauzibil/probabil un an.

CAPITOLUL 11 CONCLUZII ȘI DISCUȚII

Cel din urmă capitol al lucrării prezintă concluziile cercetării, precum și contribuțiile originale și limitele lucrării.

La finalul cercetării experimentale se poate spune că ipotezele formulate la început sesiunilor de lucru au fost confirmate. După intervenția ameliorativă comportamentul sportivelor a suferit modificări pozitive și creșterea eficienței antrenamentelor. Așadar, *transferul tehnicilor și metodelor de antrenament folosite în pregătirea actorului pentru Teatrul de Improvizatie, adaptate la specificul sportului, a dus la creșterea eficienței antrenamentului sportiv.*

Ulterior, rezultatele sportivelor în concurs au fost unele excelente, iar potrivit antrenorului există o legătură de cauzalitate între rezultate și intervenția ameliorativă;

Potrivit rezultatelor furnizate de testele etalon, nivelul de atenție al sportivelor s-a modificat în sens pozitiv între testarea inițială și cea finală, prin urmare se verifică ipoteza potrivit căreia *utilizarea unor mijloace ale Teatrului de Improvizație pentru educarea/dezvoltarea atenției și atitudinii ca mijloace ale pregătirii psihologice a sportivilor de performanță este posibilă și benefică.*

Așa cum am demonstrat cu ajutorul testelor etalon și a testului Belbin pentru stabilirea rolului în echipă, *antrenamentul complementar, derivat din Teatrul de Improvizație, a dus, în cazul sportivilor, la modificări pozitive din punct de vedere al omogenizării echipei și comunicării la nivelul grupului.*

Tot testele etalon și testele psihologice au validat ipoteza potrivit căreia *antrenamentul complementar îi va ajuta pe sportivi să își îmbunătățească semnificativ adaptabilitatea, viteza de reacție și capacitatea de a-și menține concentrarea.*

Pe parcursul celor 8 ședințe de antrenament derivat din antrenamentul actorului pentru Teatrul de Improvizație, toate principiile și regulile specifice acestui tip de teatru au fost livrate sportivelor și exemplificate, explicate, demonstrate și, în final, înțelese și asimilate de către sportive, iar acest transfer, măsurat cu ajutorul testelor etalon și al testelor psihologice, confirmă ipoteza potrivit căreia *accesarea principiilor Teatrului de Improvizație și aprofundarea acestora prin exersare/antrenare duce la o creștere a nivelului de acceptare a expunerii în public și la o creștere a încrederii în sine.*

Cea din urmă ipoteză, aceea că *antrenamentul complementar derivat din Teatrul de Improvizație facilitează redobândirea ludicului și a plăcerii de a se antrena pentru sportiv* a fost confirmată de studiile de caz, dar și de către antrenorul echipei și de către psihologul Alina Gherghișan.

Consider, bazându-mă pe rezultatele acestei cercetări că practicarea acestui gen de antrenament specific actorului de Teatru de Improvizație, poate aduce serioase îmbunătățiri în toate aspectele enunțate ca preocupare și țintă de către profesioniștii din psihologia sportului.

Antrenamentul este instrument de lucru și busolă, reper al faptului că procesul este unul autentic. Autocunoașterea, spontaneitatea, creativitatea, cooperarea, adaptabilitatea, rapiditatea în luarea deciziilor, abilitatea de a lucra în echipă, abilitatea de a depăși rapid momentele ratate sunt doar câteva dintre aptitudinile și atitudinile pe care antrenamentele de improvizație le pot dezvolta sau îmbunătăți fundamental.

Jocul, ludicul, și în final redeșteptarea plăcerii de a concura și de a se antrena sunt căi la îndemână pentru întărirea motivației intrinseci a sportivului.

Deși ar fi fost interesant și util ca cercetarea să cuprindă sportivi din mai multe sporturi, nu un singur sport sau nu doar sporturi de combat și individuale, acest lucru

nu a fost posibil, deoarece acest antrenament este abia în fază de experimentare, iar redusă disponibilitate a antrenorilor pentru experimentare corelată în unele cazuri cu un calendar competițional încărcat au făcut ca demersurile pentru lucrul cu sportivi din alte sporturi să nu se materializeze.

Cercetarea de față este doar un punct de plecare pentru eventuale cercetări ulterioare, dar rezultatele prezentate în această cercetare deschid, consider, perspective generoase privind folosirea acestui tip de antrenament nespecific în pregătirea sportivului de performanță.

DISEMINAREA REZULTATELOR CERCETĂRII

Unele rezultate obținute în cadrul cercetării de față, derulate în perioada octombrie 2014 – septembrie 2018, au fost subiectul articolelor științifice comunicate cu ocazia participării la manifestări științifice și publicate în volumele dedicate acestora, după cum urmează:

1. *Sports and theater, equivalences and incongruences, transferable elements of the actor's training in that of the sports*, în University of Pitești - The Journal of Physical Education and Sport (JPES), Vol 17 Supplement issue 5, November 2017 The 10 th Physical Education, Sports and Health, Pitești, 2017, Art# 229 pp. 2201 – 2206, online ISSN: 2247 - 806X, p-ISSN: 2247 - 8051, ISSN - L = 2247 – 8051;
2. *Theatre Of Elite Performance*, în The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences EpSBS, Volume LV - ICPEK 2018, International Congress of Physical Education, Sports and Kinetotherapy. Education and Sports Science in the 21st Century, Edition dedicated to the 95th anniversary of UNEFS, No:71 Pages:567-575, 16 february 2019, ISSN:2357-1330, la adresa <https://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2019.02.71>;
3. *A Brick On The Olympic Medal Wall*, în The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences EpSBS, Volume LV - ICPEK 2018, International Congress of Physical Education, Sports and Kinetotherapy. Education and Sports Science in the 21st Century, Edition dedicated to the 95th anniversary of UNEFS, No:39 Pages:307-315, 16 february 2019, ISSN:2357-1330, la adresa <https://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2019.02.39>;
4. *Two Approaches To Fear Of Failure And Success*, în The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences EpSBS, Volume LV - ICPEK 2018, International Congress of Physical Education, Sports and Kinetotherapy. Education and Sports Science in the 21st Century, Edition dedicated to the 95th anniversary of UNEFS, No:73 Pages:595-603, 16 february 2019, ISSN:2357-1330, la adresa <https://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2019.02.71>;
5. *En-Garde: Focus And Attitude Training Of Fencers Using Acting Techniques*, în The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences EpSBS, Volume LV - ICPEK 2018, International Congress of Physical Education, Sports and Kinetotherapy. Education and Sports Science in the 21st Century, Edition dedicated to the 95th anniversary of UNEFS, No:82 Pages:674-684, 16 february 2019, ISSN:2357-1330, la adresa <https://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2019.02.83>.

Referințe bibliografice

1. *** *Jurnal de antrenament mental*. INCS.
2. *** *Cei doi R din performanță*, la adresa (<http://blog.csnavi.ro/aquateam/cei-doi-r-din-performanta-rutina-si-recordul/>), accesat iunie 2017.
3. *** *Sports and Self Regulation* la <http://www.self-regulation.ca/sports-and-self-regulation/>, accesat 01.07.2016.
4. ABRIC, J. C. 2002. *Psihologia Comunicării*, București: Ed. Polirom.
5. ACADEMIA ROMÂNĂ. (2009). *Dicționarul Explicativ al Limbii Române*. București: Editura Univers Enciclopedic Gold.
6. ANDERSEN, M. B. ET ALL (2005). *Sport Psychology in Practice*. United States of America: Human Kinetics.
7. ANGHEL, Alina-Isabela. (2007). *Selecția psihologică la nivel de juniori prin jocuri cu temă psihologică – Studiu de caz*, Conferința Științifică Națională – “Învățare și creație în domeniul activităților corporale”, București.
8. ANZIEU, D. (2004). *Psihanaliza travaliului creator*. București: Editura Trei.
9. APPIA, A. (2000). *Opera de Artă Vie*. București: Editura Unitext.
10. *Arta Actorului*. (1972) vol. II. București: Editura didactică și Pedagogică.
11. ARTAUD, A. (1999). *Teatrul și dublul său*, Cluj-Napoca: Editura Echinox.
12. *Atelier, Caiet de studii, cercetări, experimente*. Nr. 1 – 2 (5 – 6)/2003. București: U.N.A.T.C., Facultatea de Teatru, Catedra de Arta Actorului.
13. *Atelier, Caiet de studii, cercetări, experimente*. Nr. 2 (4)/2002. București: U.N.A.T.C., Facultatea de Teatru, Catedra de Arta Actorului.
14. AUGIMERI, E. (2015) *Sport and self – regulation*. La adresa <http://www.self-regulation.ca/sport-and-self-regulation/>, accesat 01.07.2016
15. BAITSCH, H., BOCK, H. E., BOLTE, M., BOKLER, W., HEIDLAND, H. W., LOTZ, F. (1972). *The Scientific View of Sport: Perspectives, Aspects, Issues*. New York Published on behalf of the Organizing Committee for the Games of the XXth Olympiad Munich, 1972. Editors Ommo Grupe, Dietrich Kurz, Johannes Marcus Teipel.
16. BADEA, D. (2003). *Rugby – Strategia formativă a jucătorului*. București: Editura FEST.
17. BALME, Christopher B, (2008) *The Cambridge Introduction to Theatre Studies*. Cambridge, Cambridge University Press.
18. BARBER, G. (2007). *Getting Started in Track and Field Athletics: Advice & Ideas for Children, Parents, and Teachers*, Canada: Trafford Publishing.
19. BENEDETTI, J. (2007). *The Art of The Actor. The essential history of acting, from classical times*. New York: Routledge, Taylor & Francis Group.
20. BERLOGEA, I., CUCU, S., NICOARĂ, E. (1982). *Istoria Teatrului Universal. Volumele I și II*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
21. BEȚIU, Mihaela (2011) *K.S. Stanislavski și fundamentarea psihologică a artei actorului sau SISTEMUL ca metodă-prototip*. În Caietele Bibliotecii UNATC – vol. 5/nr. 2/2011 București: UNATC.
22. BIDDULPH, S. (2005) *Secretul copiilor fericiți*. București: Editura Cosmos.
23. BOAL, Augusto. (2005). *Jocuri pentru actori și non-actori. Teatrul optimărilor în practică*. București: Fundația Concept.
24. BOMPA, T.O. (2001). *Teoria și metodologia antrenamentului. Periodizarea*. București: Editura Tana.
25. BOMPA, T.O. (2003). *Performanța în jocurile sportive*. București: Editura Ex Ponto.
26. BOMPA, T.O. (2003). *Totul despre pregătirea tinerilor campioni*. București: Editura Ex Ponto.

27. BOMPA, T.O. (2013). *Antrenamentul pentru sporturile de echipă*. București: Centrul Național de Formare și Perfecționare a Antrenorilor.
28. BOMPA, T.O., Carrera, M.C. (2013). *Periodizarea antrenamentului sportiv*. București: Editura Tana.
29. BOMPA, T.O. (2014). *Teoria și metodologia antrenamentului: periodizarea*. București: Centrul Național de Formare și Perfecționare a Antrenorilor.
30. BRIANMAC SPORTS COACH. *Sport Competition Anxiety Test*. (la adresa: <https://www.brianmac.co.uk/scat.htm>, accesat ianuarie 2018).
31. BROOK, P. (1997). *Spațiul gol*. București: Editura Unitext.
32. BROWN, J.R. et all. (2016). *Istoria teatrului universal*. București: Editura Nemira.
33. CÂRSTEA, Gh. (2000). *Teoria și metodică educației fizice și sportului. Pentru examenele de definitivat și gradul didactic II*. București: Editura AN-DA.
34. CEHOV, M. (2014). *Către actori. Despre tehnica artei dramatice*. În Caietele Bibliotecii UNATC, vol. 16, nr. 2. București: UNATC.
35. CHAILLET, N., STRASBERG, L. (1998) *The actor's qualifications and training*. Enciclopedia Britannica, la adresa: <https://www.britannica.com/art/acting/The-actors-qualifications-and-training#ref404262>, accesat martie 2017.
36. CHANG, K. (2015). *Attention, All Scientists: Do Improv, With Alan Alda's Help*. The New York Times, la adresa https://www.nytimes.com/2015/03/03/science/attention-all-scientists-do-improv-with-alan-aldas-help.html?_r=0, accesat 03.07.2015
37. CLOSE, D., HALPERN, Charna, JOHNSON, K.H. (1994). *Truth in Comedy: The Manual for Improvisation*. Colorado Springs:Meriwether Publishing Ltd.
38. COAKLEY, J., DONNELLY, P., LANDRY, G. (1998). *Perspective sociologice. Dimensiunile sociale ale antrenamentului intensiv și participării în sportul copiilor*. În Sportul la copii. SCJ 113 (4, trim. IV).
39. COJAR, I. (1998). *O poetică a Artei Actorului*. București: Editura PAIDEIA.
40. COLIBABA – EVULEȚ, D. (2007). *Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport*. Craiova: Editura Universitaria.
41. COLIBABA – EVULEȚ, D., BOTA, I. (1998). *Jocuri sportive – teorie și metodică*. Editura Aldin.
42. CONSTANTINESCU, P. (1990). *Sinergia, informația și geneza sistemelor*. București: Editura Tehnică.
43. CORNEA, P. (1980). *Regula jocului*, Bucuresti: Editura Eminescu.
44. COYLE, D. (2013). *Codul talentului*. Editura Lifestyle Publishing.
45. CRAIG, E. G. (1957). *On the Art of the Theatre*. London: Heinemann.
46. CSIKSZENTMIHALYI, M. (1997). *Finding Flow*. New York: Basic Books. DIDEROT, D. (2010). *Paradox despre actor. Dialoguri despre Fiul natural*. București: Editura Nemira.
47. Digisport.ro. (2017) august, *Halep și-a dat seama că se confruntă cu o mare problemă*, la adresa <http://www.digisport.ro/Sport/TENIS/Halep%2Bsi-a%2Bdat%2Bseama%2Bca%2Bse%2Bconfrunta%2Bcu%2Bo%2Bmare%2Bproblema>, accesat august 2017.
48. DOBSON, K.S. (2010). *Handbook of Cognitive – Behavioral Therapies*. New York: The Guildford Press.
49. DONNELLAN, D. (2006). *Actorul și ținta*. București: Editura Unitext.
50. DORSEY, G.A. (1927) *The Nature of Man*, London: Harper and Brothers.
51. DRAGNEA, A. (1996). *Antrenamentul sportiv*. București : Editura Didactică și Pedagogică, R. A..

52. DRAGNEA, A. și colab. (2002). *Teoria educației fizice și sportului. Ediția a doua (revăzută)*. București: Editura Fest.
53. DRAGNEA, A., MATE – TEODORESCU, S. (2002). *Teoria sportului*. București: Editura FEST.
54. DRIMBA, O. (1973). *Teatrul de la origini și până azi*. București: Editura Albatros.
55. DRIMBA, O. (2008). *Istoria Teatrului Universal*. București: Editura Vestala.
56. DRINKO, C. D. (2013). *Theatrical Improvisation, Conciousness, and Cognition*. New York: Palgrave Macmillian.
57. DUNBAR, B. 2017. *Apollo 11 Mission Overview*. la adresa http://www.nasa.gov/mission_pages/apollo/missions/apollo11.html , accesat 04.02.2018.
58. EDWARDS, L. (2010, January 20). *Aerobic Exercise Grows Brain Cells*. La adresa de Internet PhysOrg.com <http://phys.org/news183199377.html>, accesat 20.09. 2014.
59. EPURAN, M. (1982). *Ghidul psihologic al antrenorului*. București: Editura IEFS.
60. EPURAN, M. (1996). *Psihologia sportului de performanță, reglarea și autoreglarea stărilor psihice ale sportivilor, curs pentru studii aprofundate*. București: Ministerul Învățământului, Academia Națională de Educație Fizică și Sport.
61. EPURAN, M., MAROLICARU, M. (2002). *Metodologia cercetării activităților corporale*. Cluj – Napoca: Editura Risoprint.
62. EPURAN, M. (2005). *Metodologia cercetării activităților corporale*. București: Editura FEST.
63. EPURAN, M. et all. (2006). *Asistență, consiliere și intervenții psihomedicale în sport și kinetoterapie*. București: Editura Fundației Humanitas.
64. EPURAN, M., HOLDEVICI, Irina, TONIȚA, Florentina.(2008). *Psihologia sportului de performanță : Teorie și practică*. București: Editura FEST.
65. EPURAN, M. (2011). *Motricitate si psihism în activitățile corporale. Prolegomene la o metateorie a activităților corporale. Volumul I*. Bucuresti: Editura FEST.
66. EPURAN, M. (2013). *Motricitate si psihism în activitățile corporale. Prolegomene la o metateorie a activităților corporale. Volumul II*. Bucuresti: Editura FEST.
67. EPURAN, Valentina. (1973). *Jocuri de mișcare*, București, I.E.F.S.
68. FIFA.com. 2015. *FIFA World Cup™ reached 3.2 billion viewers, one billion watched final*. La adresa <http://www.fifa.com/worldcup/news/y=2015/m=12/news=2014-fifa-world-cuptm-reached-3-2-billion-viewers-one-billion-watched--2745519.html>, accesat 21.09.2016.
69. FREEDSON, P., HORVAT, M. (1991). *Dictionary of the sport and Exercise Science*. Illinois: Human Kinetics Publishers.
70. GAGEA, A. (1999). *Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport*. București: Editura Fundației România de Mâine.
71. GAGEA, A. (2002). *Cercetări interdisciplinare din domeniul sportului. Vol. I* București: Editura Destin.
72. GAGEA, A. et all. (2007). *Cercetări interdisciplinare în sportul de performanță*. București: Editura Ministerului Internelor și Reformei Administrative.
73. GAGEA, A. (2010). *Tratat de cercetare științifică în educație fizică și sport*. București: Editura Discobolul.
74. GANGL, Marcelline, *Together Building Imagination, TBI re-defined: The effects of theater on people with a mild Traumatic Brain Injury*, 2014 la adresa http://digitalcommons.csbsju.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1036&context=honors_theses, accesat 10.11.2016.
75. GERMER, C.K., SIEGEL, R. D., FULTON, P.R. (2016). *Mindfulness în psihoterapie*. București, Editura Trei.

76. GHERGHIȘAN, Alina – Isabela. (2015). *The Analysis of Early Maladaptive Schemas which Facilitate High Performance in Women Handball and Rugby Players*. Sport Science Review, The Journal of National Institute for Sport Research, Vol. 24: Issue 3 – 4, 145 - 169
77. GHERGHIȘAN, Alina, NEESHAM, C. (2015). *Față în față cu Jocurile Olimpice*. București: INCS.
78. GOOD, L., GOOD, Katherine. (1973). *An Objective Measure of the Motive to Avoid Appearing Incompetent*. Psychological Reports, Vol 32, Issue 3_suppl, p. 1075 – 1078.
79. GROTOWSKI, J. (1998). *Spre un teatru sărac*. București: Editura Unitext.
80. GUINNESSWORLDRECORDS.COM. *Largest tv audience for an olympic games*. La adresa <http://www.guinnessworldrecords.com/world-records/largest-tv-audience-for-an-olympic-games>.
81. GUL, J. (2015). *Athletes take acting classes as part of training for Rio Olympics at the AIS in Canberra*. La adresa <http://mobile.abc.net.au/news/2015-03-27/acting-classes-part-of-getting-athlete-ready-for-rio-olympics/6352972> accesat 02.07.2015.
82. HACKFORT, D., SPIELBERGER, Ch. (1989). *Anxiety in Sports. An international perspective*. New York: Hemisphere Publishing Corporation.
83. HAGEN, Uta. (1991). *A Challenge for the Actor*. New York: Scribner Publishing.
84. HAGEN, Uta. (1973). *Respect for acting*. Hoboken, N.J.: Wiley Publishing.
85. HALLOWELL, E.M. (2016). *Copil fericit, adult fericit. Cinci pași pentru a-i ajuta pe cei mici sa-si conserve bucuria pe tot parcursul vietii*. București: Editura Trei.
86. HATOS, A. (2002). *Sport și societate. Introducere în sociologia sportului*. Oradea: Editura Universității din Oradea.
87. HEERY, E., NOON, M. (2008). *A Dictionary of Human Resource Management*. Oxford: Oxford University Press.
88. de HILLERIN, Ioana, MIHĂILESCU, Liliana (2017). *Sportul și Teatrul, echivalențe și incongruențe, elemente transferabile din pregătirea actorului în cea a sportivului*. University of Pitești, Journal of Physical Education and Sport, Vol. 17, Supplement Issue, 5 nov. 2017.
89. HOLDEVICI, Irina., VASILESCU, P. (1988). *Activitatea sportivă. Decizie, autoreglare, performanță*. București: Editura Sport-Turism.
90. HOLDEVICI, Irina. (1993). *Psihologia succesului*. București: Editura Caleidoscop.
91. HOLDEVICI, Irina. (2004). *Psihoterapia de scurtă durată*. București: Editura Dual Tech.
92. HOLDEVICI, Irina. (2006). *Hipnoterapia. Teorie și practică*. București: Editura Dual Tech.
93. HOLDEVICI, Irina, NEACȘU, V. (2008) *Sisteme de psihoterapie și consiliere psihologică*. București: Editura Kullusys.
94. HUIZINGA, J. (2003). *Homo Ludens*. București: Editura Humanitas.
95. JAHME, C. (2013, February 21). *Renaissance Brains: William Shakespeare and Galileo Galilei*. The Guardian. La adresa de Internet <http://www.theguardian.com/science/blog/2013/feb/21/renaissance-brains-shakespeare-galileo>, accesat 22.09.2014.
96. JOHNSTONE, K. (1970 – 2002). *The Book of Moose*. Canada: International Theatresport Institute.
97. JOHNSTONE, K. (1981). *Impro. Improvisation and the Theatre*. London: Methuen Drama.
98. JOHNSTONE, K. (1999). *Impro for Storytellers*. New York: Routledge.
99. JONES, M.V. (2003). *Controlling emotions in sport*. *The Sport Psychologist*, 17, 471-486.
100. JUNG, C. G. (1994). *În lumea arhetipurilor*. București: Editura Jurnalul literar.
101. JUNG, C. G. (1996). *Personalitate și transfer*. București: Editura Teora.
102. KAHNEMAN, D. (2012). *Think: Fast and Slow*. London: Penguin.

103. KENT, M. (2016). *Sport Competition Anxiety Test*. în *The Oxford Dictionary of Sports Science & Medicine*. La adresa de Internet <http://www.oxfordreference.com/view/10.1093/oi/authority.20110803100524939>, accesat ianuarie 2018.
104. KISS, J-F. (2013). *Istoria Psihologiei în România. Tipare și factori ai evoluției în perioada totalitară și postdecembristă*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
105. KNEBEL, Maria. (2006) *L'Analyse – Action*. Actes Sud – Papiers.
106. LEEP, Jeanne. (2008). *Theatrical Improvisation: Short Form, Long Form, and Sketch – Based Improv*. New York: Palgrave Macmillan.
107. LEONARD, K., YORTON, T. (2015). *Yes, And. How Improvisation reverses "No, But, Thinking and Improves Creativity and Collaborations – Lessons from The Second City*. New York: Harper Collins.
108. LEȘE, Ana Cristina (2011). *Actorul și sportivul pe căi comune*. Iași: Editura Artes.
109. LIICEANU, G. (1998). *Cuvânt înainte la Homo ludens*, de Johan Huizinga, București, Ed. Humanitas.
110. LOEHR, J., SCHWARTZ, T. (2003). *The Power of Full Engagement: Managing Energy, Not Time, Is the Key to High Performance and Personal Renewal*. New York: Simon and Schuster, Inc.
111. MAMET, D. (2013). *Teatrul*. București: Editura Curtea Veche.
112. MARCUS, S. (2011). *Paradigme universale*. București: Editura Paralela 45.
113. MARTENS, R. (1999). *Ghid de psihologia sportului pentru antrenori și sportivi*. În Sportul de performanță SdP nr. 409/martie/1999.
114. MASLOW, A. H. (1970). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row, Publishers.
115. MATVEEV, L.P., NOVIKOV, A.D., IANANIS, S.V. (1980). *Teoria si metodica educatiei fizice*. București: Editura Sport turism.
116. MITRA, Gh., MOGOS, A. (1977). *Dezvoltarea Calitatilor Motrice In Activitatea De Educatie Fizica și Sport*. București: Editura Sport – Turism.
117. NAE, Ionela Cristina. (2010). *Aspecte generale privind motivația în sportul de performanță*. Marathon, Revista Științelor Motricității umane, Vol II, Nr. 1, pag. 103, Editura Academia de Studii Economice din București.
118. NICU, A. și col. (1974). *Terminologia educației fizice și sportului*. București: Ed. Stadion.
119. NICU, A. (1993). *Antrenamentul sportiv modern*. București: Editura Editis.
120. NICU, A. (2006). *Istoria exercițiilor fizice. Ed. a 2-a*. București: Editura Fundației România de Măine.
121. NORDQVIST, C. (2004, February 1). *Juggling Makes Your Brain Bigger*. *Medical News Today*. La adresa: <http://www.medicalnewstoday.com/articles/5615.php>, accesat 22.09.2014.
122. OȘAN, A. (2013). *Explicațiile unui eșec - blocaj psihic, cădere fizică și absența unui lider*. La adresa <http://www.prosport.ro/alte-sporturi/handbal/explicatiile-unui-esec-blocaj-psihic-cadere-fizica-si-absenta-unui-lider-11802212> accesat 02.09.2015.
123. PANDOLFI, V., (1971). *Istoria Teatrului universal. Vol. I - IV*, București: Editura Meridiane.
124. PELLETIER, L.G. TUSON, K.M., FORTIER, M. S. (1995). *Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS)*. *Journal of sport and Exercise Psychology* 17 (1), 35-53.
125. PEPIN, C. (2017). *Virtuțile Eșecului*. București, Editura Niculescu.
126. PETRIE, A. T. (1993). *Coping Skills, Competitive Trait Anxiety and Playing Status: Moderating Effects on the Life Stress – Injury Relationship*. În: *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15, 261 – 274.
127. POPESCU, M. (2011). *Teatrul și Comunicarea*. București: Ed. Unitext.

128. ROUSSILLON, R., CHABERT, C., CICCONE, A., FERRANT, A., GEORIEFF, N., & ROMAN, P. (2010). *Manual de psihologie și psihopatologie clinică generală*. București: Editura Fundația Generația
129. ROYAL SHAKESPEARE COMPANY. (2013). *Scanning The Brain Of An Actor And An Astronomer* (video). La adresa de Internet <http://www.theguardian.com/science/video/2013/feb/21/scanning-brains-actor-astronomer-video>, accesat 23.09.2014.
130. SAWYER, K. (2007). *Group Genius: The Creative Power of Collaboration*. New York: Basic Books.
131. SIMION, Gh. (2009). *Știința cercetării mișcării umane*. Pitești : Editura Universității din Pitești.
132. SLOANE, N.J.A, WYNER, A.D. 1993. *Claude Elwood Shannon Collected Papers*, New York: Ed. John Wiley&Sons.
133. SOFRONIE, C., ZUBCOV, R. (2005). *Psihologia ordinii. Psihologia cuantică*. București: Editura Perfect.
134. SPOLIN, Viola. (1985). *Theater Games for Rehearsal*. Northwestern University Press.
135. SPOLIN, Viola. (1986). *Theater Games for the Classroom*. Northwestern University Press.
136. SPOLIN, V. (1989). *Theater Game File*. Northwestern University Press.
137. SPOLIN, VIOLA, (1963) *Improvisation for Theatre: A Handbook of Teaching and Directing Techniques*. Northwestern University Press.
138. SPOLIN, Viola. (2008) *Improvizație pentru teatru*. București: Ed. UNATC PRESS.
139. SPOLIN, Viola., SILLS, P., SILLS, C. (2001). *Theater games for the lone actor*. Evanston, IL: Northwestern University Press.
140. Sport.ro. (2015) decembrie, *I-ar trebui un psiholog Simonei Halep*, la adresa <http://www.sport.ro/tenis/i-ar-trebuie-un-psiholog-simonei-halep-dezvaluirea-lui-ion-tiriac-despre-problemele-reale-ale-campioanei.html>, accesat septembrie 2017.
141. Sportprofit.ro. (2016) februarie, *Dacă vrei să faci performanță, trebuie să antrenezi mintea sportivului*, la adresa <http://sportprofit.ro/interviu-hagi-daca-vrei-sa-faci-performanta-trebuie-sa-antrenezi-mintea-sportivului>, accesat septembrie 2017.
142. *Sports and Self Regulation* la <http://www.self-regulation.ca/sports-and-self-regulation/>, accesat 01.07.2016.
143. STANISLAVSKI, K.S. (1955). *Munca actorului cu sine însuși*. București: Editura de stat pentru literatură și artă.
144. STANISLAVSKI, K. S. (1968). *Creating a Role*. London: NEL Mentor Books.
145. ȘCHIOPU, U. (1970). *Probleme psihologice ale jocului și distracțiilor*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
146. ȘCHIOPU, U., VERZA, E. (1976). *Psihologia jocului*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
147. ȘCHIOPU, U., VERZA, E. (1997). *Psihologia vârstelor. Ciclurile Vieții*. Ediția a III-a revizuită. București: Editura didactică și pedagogică.
148. THE OLYMPIC MUSEUM EDUCATIONAL AND CULTURAL SERVICES (2013) *The Olympic Games in Antiquity. 3rd edition*. Lausanne: IOC, The Olympic Museu la adresa: https://stillmed.olympic.org/Documents/Olympic_Museum/Education/School%20Ressources/Racine_du_sport_ENG.pdf, accesat 14 martie 2016.
149. THOMSON, P., JAQUE, S. V. (2012). *Holding a mirror up to nature: Psychological vulnerability in actors. Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*. Advance online publication. doi: 10.1037/a0028911.
150. TODĒA, Florian, S. (2006). *Jocuri de mișcare*, Ed. Fundației România de Măine.

151. TRIP, Simona. (2006). *The Romanian version of Young Schema Questionnaire - Short form 3 (YSQ-S3)*. Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies. 6. 173-181.
152. TUDOS, S., MITRACHE, G. (2005) *Stresul în sportul de performanță. Managementul situațiilor excepționale. Partea I și a II-a*. ANEFS Journal, Number 1 and 2/2005
153. ȚUȚEA, P. (1993). *Lumea ca teatru. Teatrul seminar*. Bucuresti: Editura Vestala.
154. URSO, A. (2014). *The scientific basis of sport training*. Italy: Roberto Calzetti Publisher.
155. VERZA, E. (1993). *Psihologia vârștelor*. București: Editura Hyperion.
156. VIERU, S. (1968). *Jocul si joaca*. În Revista de filozofie, Tomul XV, Editura Academiei.
157. VISWANATHAN, S. (2011). *The Mind in the Moment: Artistic improvisation shapes the psychology of its practitioners*, la adresa http://www.thecrimson.com/article/2011/11/1/improv_art_cover/, accesat 1.06.2017.
158. WATZLAWICK, P., BEAVIN, J. H., & JACKSON, D. D. (1967). *Pragmatics of human communication: A study of interactional patterns, pathologies, and paradoxes*. New York, NY: W. W. Norton & Company.
159. WAY, B. (1967). *Development through drama*. New York: Humanity Books.
160. WEINBERG, R. S, Gould, D. (2011) *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 5th ed., Champaign, Illinois: Human Kinetics.
161. WINNICOTT, D.,W. (2006). *Joc și realitate – Opere 6*. București: Editura Trei.
162. ZIMMER, C. (2010, April 16). *The Brain: Why Athletes Are Geniuses*. *Discover*. <http://discovermagazine.com/2010/apr/16-the-brain-athletes-are-geniuses>, accesat 23.09.2014.