CONSILIEREA ŞI ANTRENAMENTUL PSIHOLOGIC PENTRU LUPTĂTORUL DE SUCCES

sau

... o călătorie imaginară în gândurile unui sportiv luptător ...

(Acest document este protejat de drepturi de autor, Rodica Cornianu-Drăgan, "Psihologia performanței în sport", Bucureşti, ISBN 978-973-8922-17-4)

Stimate antrenor, te invit ca din acest moment, pentru timpul cât va dura lectura acestui articol să fii: un sportiv practicant de lupte libere sau greco-romane care dorește să fie CAMPION.

... Eşti in sala de sport, îmbrăcat cu echipamentul specific şi deja ai început să respiri aerul victoriei.
De mic, părinții tăi ți-au sădit în minte gândul că dacă vrei, dacă îți doreşti cu adevărat ceva, vei reuşi.
Acum a venit momentul când vrei să arăți tot ce eşti capabil:

ÎȚI DOREŞTI SĂ FI CAMPION

Te fământă o întrebare:

OARE EXISTĂ O FORMULĂ PE CARE DACĂ O CUNOŞTI POȚI FI CEL MAI BUN?
Aceasta să fie formula?

$$t_1 = \frac{L}{c-v} + \frac{L}{c+v} = \frac{1/c^2}{1/c^2}\left(\frac{2Lc}{c^2-v^2}\right) = \frac{2L}{c}\left(1-\frac{v^2}{c^2}\right)^{-1}$$

$$t_2 = \frac{2L}{\sqrt{c^2-v^2}} = \frac{1/c}{1/c}\,\frac{2L}{\sqrt{c^2-v^2}} = \frac{2L}{c}\left(1-\frac{v^2}{c^2}\right)^{-1/2}$$

we use for $x \ll 1$ $(1+x)^n = 1 + nx + \ldots$

$$\Delta t = \frac{2L}{c}\left(1+\frac{v^2}{c^2}\right) - \frac{2L}{c}\left(1+\frac{v^2}{2c^2}\right)$$

$$\Delta t = Lv^2/c^3$$

.....nu stau foarte bine cu matematica... Am nevoie de o altă soluție!!!!!!!!!

CODUL LUPTĂTORULUI CAMPION

- VOINȚA DE A NU ABANDONA ORICÂT AR FI DE GREU, PLICTISITOR SAU NEDREPT
- ÎNȚELEPCIUNEA DE A NU SE MINȚI PE SINE
- DORINȚA EXTREMĂ DE A FI CEL MAI BUN, DE A NU MUNCI ŞI SE SACRIFICA DEGEABA
- UNITĂȚILE DE MASURĂ ALE CAMPIONULUI SUNT SECUNDA, METRUL, FORȚA, VITEZA, CONCENTRAREA, SACRIFICIUL ŞI LISTA DE ÎNVINŞI
- CAMPIONUL NU SIMTE CĂ SE SACRIFICĂ, CAMPIONUL NU URĂŞTE PE CEI DIN JUR PENTRU CĂ ÎL SOLICITĂ PERMANENT, CAMPIONUL NU SE CONSIDERĂ UN NEÎNȚELES
- ADEVĂRATUL CAMPION ÎŞI IUBEŞTE ŞI ACCEPTĂ VIAȚA DE SPORTIV CA FIIND CEL MAI NATURAL, DORIT ŞI ADEVĂRAT FEL AL LUI DE A EXISTA.
- CAMPIONUL GÂNDEŞTE PERMANENT: POT MAI MULT DECÂT ATÂT, EU SUNT CEL MAI BUN, NIMIC NU-MI STĂ ÎN CALE
- CAMPIONUL ÎŞI FOLOSEŞTE PERMANENT ÎMPREUNĂ MINTEA ŞI CORPUL. PUTEREA MINȚII ESTE NELIMITATĂ.
- CAMPIONUL ESTE AICI, PENTRU CĂ VREA SĂ FIE CEL MAI BUN, ALTEFEL PIERDEREA LUI VA FI POATE DE NERECUPERAT

Te întrebi:

OARE CE PRESUPUNE ACEST SPORT PENTRU A DEVENI CAMPION?

Desigur că răspunsul se va referi la:

- Pregătire tehnico-tactică
- Înscrierea în categoria de greutate
- Disciplina sportivă
- Rezistența la stres
- Capacitatea de a depăşi obstacolele (efortul, durerea, umilința, nedreptatea)
- Capacitatea de a-ți gestiona inteligent resursele fizice şi psihice
- Încrederea în sine
- Motivație constantă
- Capacitatea de a nu abandona, de a nu te complace la un nivel

EŞTI TOTAL DE ACORD ŞI HOTĂRÂT SĂ TE STRĂDUIEŞTI

... Şi trec zile după zile de antrenament, vin şi pleacă competiții...

SĂ PRESUPUNEM CĂ REZULTATELE NU SUNT CELE LA CARE ASPIRI, DE CARE TE SIMȚI CAPABIL

Te întrebi: De ce?

Tu te străduieşti. Vrei. Îți place.

Antrenorul tău este cel mai bun

Dar parcă lipseşte ceva.....

- Ai citit pe net că nu este suficient să vrei, <u>că motivația sportivului trebuie antrenată, că sportivul trebuie să-şi gestioneze obiectivele.</u>
- Ai citit într-o carte că felul cum îți dozezi efortul, capacitatea de a depăşi oboseala, durerea, <u>voința de a nu te da bătut, trebuie antrenată.</u>
- Ai văzut pe Descovery că sportivii fac <u>evaluare psihologică postcompetițională şi aceasta îi face constant mai buni</u>
- Ai auzit că <u>poți transforma emoțiile în gînduri pozitive şi că astfel fiind bine pregătit vei avea încredere în tine şi te vei depăşi şi vei câştiga, nu vei rămîne doar campionul potențial.</u>

VREI ŞI TU.

ŞI TU VREI SĂ FI CEL MAI BUN!

<u>Iată câteva idei care te vor conduce către succes</u>

Ideea nr. 1

<u>Motivația sportivului trebuie antrenată, sportivul trebuie să-şi gestioneze obiectivele.</u>

"Cine nu ştie unde merge, nu ajunge nicăieri."

- STABILEŞTE-ȚI OBIECTIVELE PENTRU PERFORMANȚĂ
- Discută cu antrenorul tău. Stabiliți nivelul la care te afli, ce şi cum trebuie să-l îmbunătățeşti.
- Planifică-ți activitățile stabilite
- Construieşte-ți o schemă în funcție de care să acționezi.
- <u>Vei avea astfel o evidență clară a obiectivelor individuale, eşalonate şi realiste. Acționează. Nu abandona</u>
- Atingerea obiectivelor mărunte, zilnice, contribuie la realizarea obiectivelor finale: creşterea nivelului de performanță şi succesul.

COMUNICĂ PERMANENT CU ANTRENORUL

Utilizează FIŞA DE EVALUARE DE MAI JOS

FIŞĂ DE EVALUARE PERIODICA **DATA .....**

sportiv .....

caracteristici	foarte bine	bine	mediu	slab	corectez	formez	exersez
forta, rezistenta brate							
bratul drept							
bratul stang							
forta, reziste picioare							
mobilitate picioare							
mobilitate brate							
coordonare brate picioare							
viteza de reactie							
aprecierea distantelor							
rezistenta la efort							
revenire rapida la efort							
initiativa atac							
orientare aparare							
rapiditate contraatac							
miscari flexibile							
reglarea respiratiei							
creativitate							
stapanirea de sine							
increderea in sine							
curaj							
combativitate							
refacerea intre meciuri							
mentinerea categoriei							
viata sportiva							
procedee x,y,z ……							

OBSERVAȚII

greutate
stare de sanatate
apreciere subiectiva a sportivului privind oboseala
apreciere subiectivă a sportivului privind elem. tehnice

Completează periodic, cu sinceritate această fişă. Ea cuprinde principalii parametrii fizici, biologici şi psihologici care trebuie astfel antrenați încât să te situezi la calificativul foarte bine. La rubrica „procedee x,y,z” denumeşte procedee tehnico-tactice.

După completare discută cu antrenorul nivelul la care te afli şi stabiliți notând în rubricile din partea dreaptă ce aveți de făcut împreună. După o perioadă potrivită de timp (în funcție de obiective) repetă evaluarea. Si aşa mai departe ... <u>până ajungeți la nivelul de pregătire propus.</u>

Ideea nr 2

Evaluare psihologică postcompetiţională

Îţi propun de asemenea utilizarea unui instrument psihologic:

„CHESTIONAR POSTCOMPETIŢIONAL" care îţi poate fi deosebit de util dacă îl vei completa a doua zi după ce ai participat la o competiţie. Vei vedea că vei avea mai multă claritate în determinarea punctelor forte şi a celor mai slabe privind evoluţia ta în meciurile la care tocmai ai participat şi îţi vei pute fixa cu mai multă precizie obiectivele pentru ce ai de făcut în continuare. Desigur este indicat să ceri şi părerea antrenorului tău şi să vă sfătuiţi împreună.

CAMPIONATELE NATIONALE LUPTE LIBERE - SENIORI

NUME, PRENUME SPORTIV……...

MECI 1	**Da**	**Nu**	**Partial**	**Noteaza daca ai observatii personale**
In forma fizica excelenta				
Sigur pe mine				
Stare psihica buna,				
Cu precizie în execuţii				
Relaxat si fara stres				
Increzator ca voi avea o participare foarte buna				
Odihnit, plin de energie				
Concentrat, mintea limpede,				

Am avut unele probleme legate de (incercuieste cuvantul daca DA): picioare grele, respiratie proasta, enervat, moleşit, umeri, maini obosite, incordat, cu mai puţină încredere, uşoară teamă, nesiguranţă

CAMPIONATELE NATIONALE LUPTE LIBERE - SENIORI

NUME, PRENUME SPORTIV……...

MECI 2	**Da**	**Nu**	**Partial**	**Noteaza daca ai observatii personale**
In forma fizica excelenta				
Sigur pe mine				
Stare psihica buna,				
Cu precizie în execuţii				
Relaxat si fara stres				
Increzator ca voi avea o participare foarte buna				
Odihnit, plin de energie				
Concentrat, mintea limpede,				

Am avut unele probleme legate de (incercuieste cuvantul daca DA): picioare grele, respiratie proasta, enervat, moleşit, umeri, maini obosite, incordat, cu mai puţină încredere, uşoară teamă, nesiguranţă

(fişa se multiplică potrivit numărului de meciuri avute)

După o perioadă de timp vei constata că datele oferite din completarea sistematică a acestui chestionar te vor ajuta să te cunoşti şi să te gestionezi mult mai bine.

În loc de încheiere:

„Cunoaşterea de sine este o condiție a înțelepciunii”