

## **ANTRENAMENTUL MOTIVATIONAL IN SPORTUL DE INALTA PERFORMANTA**

**“Nimeni nu este mai puternic decat mine insami!”**

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

**Este necesar sa mai motivam sportivul care este la nivelul inaltei performante?**

**DA! Ceea ce diferentiaza sportivul de campion, este directia si cantitatea de energie psihica pe care acesta o alocă actiunilor sale. Aceasta este motivatia pentru inalta performanta!**

Nu cumva acesta este el insusi suficient de motivat astfel incat sa nu mai ridice nici o problema?

Si totusi, atat sportivii, cat si antrenorii discuta problema motivatiei fiecare intrebându-se ce ar putea face in plus pentru a-si mentine si creste performanta.

**De obicei, antrenorii spun:**

„Nu mai este motivat si gata! Muncim degeaba”, sau, adresându-se sportivului: „Unde este motivatia ta? Unde iti sunt gandurile?”

**Iar sportivii spun:**

„Nu mai are nici un sens. Nu reusesc sa progrez. Parca nu mai sunt eu. Efortul meu este degeaba. Nu ma pot aduna. Imi risipesc energia degeaba. Cum sa mai vin cu placere la antrenament, sau, voi mai fi cum eram candva?”

**Nu exista sportiv nemotivat. Atata vreme cat pune piciorul in sala „ceva il cheama”.**

De fapt, nimic din ceea ce un sportiv face nu este lipsit de motivatie. Pentru tot ce face are trebuinte scopuri, aprecieri si trairi afective (placere, neplacere ...), interese, intentii, idealuri.

**Ceea ce diferentiaza sportivul de campion este directia si cantitatea de energie psihica pe care acesta o alocă actiunilor sale. Aceasta este motivatia.**

**Poate fi energia psihica crescuta si canalizata catre directia numita inalta performanta?**

Exista nenumarate exemple, unele devenite legende, de atleti care au castigat medalii de mare valoare depasind dificultati imposibile cum ar fi accidentari grave, traume psihice serioase, caderi devastatoare din topul performantei etc.

De asemenea, sunt nenumarate situatiile cand atleti (sportivi) de mare valoare au clacat neasteptat in fata celor poate mai slabi ca ei, dar au si revenit rapid si spectaculos dovedind ca sunt puternici si motivati sa isi arate nivelul de top.

Un exemplu recent este Paula Radcliffe, multimedaliata la probe de fond si campioana mondiala a cursei de maraton care, dupa esecurile de la Jocurile Olimpice Atena 2004, a parut ca a "cazut" fizic si mental. Incercand sa-si explice abandonul de la Atena, P. Radcliffe a acuzat ora tarzie de start (6 p.m.), temperatura aerului mult prea crescuta (33°C, cu maxima 37°C ) si umezeala excesiva. Anthony Gleadall, psiholog specialist in sportul de performanta, component al echipei tehnice olimpice a Marii Britanii, face precizarile de finete asupra acestei probleme atragand atentia asupra urmarilor deshidratarii si ale nivelului ridicat de umezeala atmosferica asupra alergatorului maratonist. Astfel, deshidratarea incetineste functiile cognitive, afecteaza capacitatea de concentrare, mecanismele gandirii si luciditatea. (Eurosport – author Felix Lowe - 07/11/2004).

Dar iata ca, dupa numai patru luni si jumatate, pe 7 nov. 2004 la New York City Marathon, P.Radcliffe revine si castiga avand cel mai bun rezultat al sau la aceasta proba. **Dovedeste astfel lumii ca poseda ceea ce se cheama "motivatia invingatorului".**

Cu aceasta ocazie, Allan Steinfelds directorul cursei a mentionat: "Nu este aurul Olimpic, dar Paula Radcliffe a aratat lumii ce poate. Ea a pus capat unui an sportiv catastrofic si a dovedit o capacitate energetica psihica enorma. A reusit sa-si puna in valoare resursele." (Eurosport – author Felix Lowe - 05/11/2004).

**Ceea ce a sustinut-o pe P. Radcliffe in a urca panta victoriei a fost cu siguranta un rezervor personal motivational de exceptie.**

### **De unde vine aceasta energie numita motivatie?**

**Fara a discuta strict barierele fiziologice, performanta umana, in general, si performanta sportiva in special, par a nu avea limite, iar motivatia este intre sustinatoarele de baza.**

**Teoretic**, la sportivul performer motivatia pentru cresterea performantei ar trebui sa fie constanta.

**Practic insa, ne confruntam si cu stari de apatie, de superficialitate, de lipsa de implicare, de abandon in timpul probei (nu din considerente fizice majore), de lipsa de satisfactie, de lipsa de chef, chiar si in situatiile cand miza competitiei de exemplu, este foarte mare (calificare, titlu, bani).**

**Categoric motivatia poate fi antrenata!**

**Sustinerea si cresterea motivatiei sportivului pentru inalta performanta este o responsabilitate categoric impartita.**

**Sportivul vine cu scanteia, iar flacara o tine aprinsa antrenorul.**

Am adresat sportivilor performeri deseori banala intrebare: **“De ce sportul de performanta este preocuparea ta principala, ce te motiveaza?”**

**Iata cele mai frecvente raspunsuri (fara a fi in ordinea importantei):**

- “Imi place mult ce fac, chiar daca uneori este foarte greu, epuizant si nu cu cele mai bune rezultate Ceea ce fac, alerg, arunc, inot, lupt, este pentru mine ca un drog; imi da o satisfactie teribila si nu ma pot lasa” (halterofilul N.M.).
- “Am vazut ca daca muncesc am rezultate. Ma simt bine sa fiu felicitat de cei din jur”.
- “Calatoresc si castig bani”.
- “Este sigurul lucru la care ma pricep cel mai bine”. (mai multi sportivi)
- “Imi place atmosfera de antrenament si de concurs”.
- “Ambitia. Asta ma motiveaza cel mai tare. Sa arat ca sunt cel/cea mai buna”. (atleta M.C.)
- “Anii de munca, antrenamente si sacrificii, nu vreau sa ii arunc „pe apa sambetei””. (atleta M.M.)

**Dar si raspunsuri:**

- “Ce ma motiveaza? Parca nu ma mai motiveaza nimic. Si ma bate gandul ca voi abandona. Oare pot depasi momentul acesta? (mai multi sportivi)
- “Atunci cand am luat medalia de aur am alaturat in dorinta de a invinge o motivatie aparent copilareasca dar pentru mine extraordinar de puternica; urma ca pentru medalie sa pot pastra acasa un catel primit de ziua mea si fata de care parintii aveau ceva rezerve.” (sportiva D.A.)
- “Ce ma motiveaza? Nu am tot timpul o motivatie suficienta. Cand spun asta ma refer la sa fiu ‘tare’, activ, implicat, cu o buna dispozitie, cu incredere totala in mine. Sigur ca vreau sa castig, sigur ca nu imi propun niciodata sa fac antrenamentul doar pentru ca asa spune antrenorul. Si totusi se intampla sa ma comport la antrenament, sau mai rau, la concurs, ca si cum nu as avea dorinta de a invinge. Oare de ce?”(sportivul N.G.)
- “Observ de mai multa vreme ca motivatia pentru a invinge ‘ma invadeaza’ in apropierea competitiei si in timpul ei. De ce nu simt ceva asemanator zi de zi la antrenamente? Oare daca ar fi asa, castigul meu ar fi mai mare?”. (sportiv E.H.)
- “Stiu ca sunt bun. Sunt extrem de motivat la fiecare antrenament. Mi se intampla inasa in mod frecvent ca in competitie motivatia puternica pe care o am si incurajarile care vin de la cei din jurul meu sa imi creeze emotii ‘mai mari decat pot duce’... si atunci, de multe ori pierd (sportiv P.G.)

## **GHID DE ANTRENAMENT MOTIVATIONAL**

### **sau sfaturi pentru antrenori**

**1. Motivatia sportivului se antreneaza in fiecare zi.** Motivarea este o sarcina zilnica si este la fel de importanta in antrenament ca si alte componente ale acestuia.

90% din motivatie se antreneaza zilnic si in timp, iar 5-10%, in perioada premergatoare competitiei.

**2. Antrenorul trebuie sa aiba in fata sportivului calitatile unui „cumparator” hotarat sa castige.**

El va „cumpara” cu abilitate de la sportiv efort, munca, sacrificii si i le va plati cu moneda de „aur” a aprecierilor pentru munca bine facuta si a succesului in competitie.

**Atentie!** Sportivii, chiar si cei de inalta performanta, se invata repede cu negocierea. Fiti abili, faceti si mici compromisuri, nu creati tragedii din unele momente ale refuzului de implicare ale sportivului ci, aflati-i cauzele.

„Eram in baza de antrenament in perioada pregatirii precompetitionale inainte de Jocurile Olimpice. Am cerut antrenoarei trei zile de relaxare (sa plec acasa la familie) cu exact o luna inainte de competitie. Parea absurd dar am negociat. Nici nu visam ca antrenoarea va fi de acord, insa simteam nevoia sa imi „incarc bateriile” atipic acestei perioade in care ma aflam. M-a inteles si, la revenire, eram „ca nou si cu chef sportit”. Amandoi stiam ca motivatia este la fel de importanta si sensibila ca si pregatirea sportiva propriu-zisa.(atlet M.O.)

**3. Este esential sa incepeti in fiecare zi reintalnirea cu sportivul avand un tonus personal bun, dispozitie activa si zambet.**

Starile afective „sunt contagioase”, „se iau”. Acordati o atentie deosebita starilor de tensiune si/sau nervozitate care va pot cuprinde inainte sau in timpul competitiei. Sportivii „le vor absorbi ca un burete” si aceasta le poate afecta de multe ori performanta.

„Poate as fi castigat daca fata antrenorului meu nu ar fi fost atat de disperata inainte de „punctul de aur” (judoka M.G.)

**4. Antrenati sportivului placerea de antrenament!**

Sportivul va avea placere de antrenament daca la fiecare activitate va cunoaste scopurile, utilitatea si consecintele acestora pentru cresterea performantei. Sportivul va primi la fiecare antrenament explicatii scurte si clare privind scopul exercitiilor, expresii de genul “nu este usor, dar castigul tau va fi mare si il construim impreuna”. Este important ca sportivul sa simta permanent implicarea

antrenorului; aceasta ii va crea senzatia ca impart efortul, greutatile, durerea, sacrificiile. Va trece mult mai usor peste momentele grele.

“ Nu sunt usoare antrenamentele la sala de forta, sute si mii de kilograme... Interesant, dar atunci cand antrenorul stand langa mine, are o evidenta mimica de efort, de participare, incurajare, imi este mai usor”.(luptatorul R.C.)

**5. Nu terminati nici un antrenament fara a spune sportivului: “ Iata ce ai castigat astazi”,** sau “Argumentele concrete care indica faptul ca astazi ai progresat sunt:...” sau ‘Chiar daca te vad nemultumit eu iti spun ca astazi a pregatit ziua de maine’ etc. Nu intotdeauna este nevoie de unitati de masura, cronometru sau metru, kilograme.

**Sportivul isi construiește succesul si prin o anume participare, implicare, spirit de sacrificiu, dispozitie, stari psihice, care sunt esential a fi antrenate pentru ca fara ele secundele, centimetrii sau kilogramele nu vor putea fi invinse.**

**6. Niciodata nu spuneti atletului in si dupa antrenament “Astazi ai muncit degeaba”.**

Nici un moment nu uitati ca omul, deci si sportivul, este o fiinta subliniat conditionabila care actioneaza si reactioneaza in directia indicata, spre inalta performanta, daca este gratificat.

**7. Oferiti sportivilor “portia zilnica de gratificatie”: ‘Imi place, te-ai straduit!’, ‘S-a vazut clar ca poti.’, ‘Asa da!’ etc. chiar daca nu tot ceea ce v-ati propus in antrenament a iesit. Un antrenament bine condus are intotdeauna un castig.**

**8. Nu considerati ca motivati atletul, mai ales inainte de competitii, prin expresii uzuale de genul: „Stiu ca vei invinge!”, „Astazi vei castiga”.** De cele mai multe aceste adresari nu sunt benefice! Aceste expresii trebuie folosite cu foarte multa grija si precautie pentru **este posibil ca ele sa puna in cele mai nepotrivite momente o presiune psihica foarte mare pe atlet (sportiv).**

„Imi amintesc si acum responsabilitatea enorma care m-a apasat in timpul cursei. Toti din jurul meu, pana in ultimul moment mi-au spus ca voi castiga, ca sunt cea mai buna si trebuie sa castig, ca acesta este marea mea sansa. As fi fost mai linistita daca m-ar fi lasat sa fac o cursa foarte buna, cat pot eu de bine si nu o cursa pentru a fi prima. Cand, catre finalul cursei cand mi-am dat seama ca sunt in frunte, m-am speriat pentru ca „datoria” (ceea ce imi spusese sa fac) foarte mare de a fi prima ma apasa. M-au lasat picioarele si... am pierdut. De atunci ma antrenez si concurez numai pentru a fi cat se poate de buna. Sunt sigura ca intr-o zi pot prima la linia de sosire”. (atleta P.L.)

Motivatia pentru performanta a sportivului creste daca acesta se afla intr-o relatie speciala cu antrenorul sau.

**9. Antrenorul trebuie sa isi consulte sportivul, sa ii asculte opiniile si explicatiile, sa comunice.**

Antrenorul trebuie sa creeze situatiile de comunicare. Unii sportivi sunt mai dispusi la comunicare, altii sunt de felul lor mai tacuti, dar fara exceptie toti asteapta ca antrenorul sa comunice cu ei. Banale adresari de tipul “Felul cum te-ai incalzit imi arata ca azi nu ai o zi foarte buna. Ce te deranjeaza? Pot sa fac ceva pentru tine?” vor declansa comunicarea si sportivul il va simti pe antrenor alaturi. Nu de putine ori sportivii cu inalte rezultate spun: “Am un antrenor teribil! Comunicam bine. Discutam despre orice si stabilim impreuna ce este de facut”.

Dar se intampla si altfel: (antrenorul) “ Te vad nervos si fara chef de antrenament. Mai bine du-te acasa!”; in replica sportivul gandeste sau exprima: “Nu se gandeste sa ma intrebe ce am, de ce nu sunt in apele mele. Sa eu care credeam ca pot discuta cu antrenorul framantarile mele”. (sportivul B.C.)

A comunica nu inseamna doar a vorbi. Scrieti-i din cand in cand sportivului scurte rapoarte de evaluare. Caracterizati-l din mai multe puncte de vedere tinand cont de etapa de pregatire in care se afla. Concepeti raportul in stil interactiv, cum ar fi formuland in final 1-2 intrebari in legatura cu care sa va expuneti opinia si desigur sa o cereti si pe cea a sportivului. Nu-i cereti sa va raspunda in scris, ci invitati-l “intamplator” la o citronada pentru a sta de vorba.

**10. Organizati din cand in cand intalniri intre sportivii.** Sugerati, incurajati, mediati subiecte de discutii despre emotii, stilul personal de depasire a efortului, intamplari bune si rele din concursuri, etc. **Invitati la aceste intalniri si specialisti cum ar fi psiholog, medic, nutritionist, kinetoterapeut.** In nici un caz acestia nu vor tine prelegeri ci, alegeti acei oameni care sub forma amicala si foarte bine documentata sa faca mici interventii, sa aduca informatie calificata, noua si sa raspunda la intrebari. **Veti constata cat de dornici sunt sportivii in a schimba experienta. Si, de asemenea, veti constata ca spiritul de echipa si spiritul sportiv vor creste.**

**11. Cresteti motivatia sportivului selectand din instrumentele comunicarii nonverbale pe cele mai potrivite.**

Mimica, gestic, pantomimica au un mare continut informational; transmit atitudini, emotii uneori mult mai pregnant decat comunicarea verbala. **Atentie la gesturile, mimica si pantomimica dumneavoastra inainte de competitie. Sportivul ar putea “citi” ingrijorare, enervare, nerabdare, dezamagire, nemulumire.** Allan Pease in cartea sa “Limbajul trupului” ofera in text si imagini o vasta galerie de semnale faciale si corporale. De exemplu, stand in picioare in fata sportivului si avand bratele incrucisate pe piept, aceasta ii va semnaliza dezacordul si neaprecierea.

Departa de a fi o atitudine corporala cu mesaj incurajator, pozitia descrisa este recomandat a fi evitata in momentele cand ceea ce ea semnifica nu este benefic pentru relatie sau context. In schimb, se recomanda de exemplu, pentru a stimula forta interioara a sportivului, scurte atingeri lateral pe brat, ca si cum i-am spune “stiu ca esti bun, am incredere in tine”.

**12. Nu comparati sportivul cu care lucrati atunci cand discutati cu el, il corectati sau incercati sa il incurajati, cu un alt sportiv mult mai bun, ale carui rezultate il tin in umbra.**

Nu-i spuneti ‘Vezi, pentru ca a facut .....a ajuns campion’, sau “ De maine facem ca.....”. Aceasta foarte probabil il va nemultumi, il va face sa isi piarda din increderea in sine, chiar o parte din energia de a se implica, sau, va deveni teribil de incapatanat. Mai mult decat atat, sportivul poate fi intr-un procent mai mare timorat in competitii, daca asupra acestor tipuri de comparatii se insista. Evitati cat de mult se poate aceasta maniera de discutie si exemplificati cu sportivul mai bun subliniind elemente necesare din tehnica sau tactica.

**13. Remarcati (discutand cu sportivii dvs. sau de fata cu ei) si celelalte calitati umane si performante extrasportive ale acestora.** Se vor simti bine, respectati, valorizati, vor avea o mai mare incredere in ei si in dvs., le va creste motivatia in general sic ea sportiva. Nu uitati ca sportivii de inalta performanta au mai putin timp la dispozitie pe care sa-l dedice altor preocupari si aceasta indica cu atat mai mult ca manifestarea cu succes in alte domenii trebuie remarcata chiar daca nu este teribila. (performanta scolara sau universitara, familia, computerul, efortul de a invata o limba straina etc.).

**14. O alta cale sigura de a creste motivatia sportivului cu care lucrati este aceea de a fi empatic in relatia cu acesta.**

**Specialistii in comunicare spun ca adevarata arta este sa sti sa asculti, sa simti ce simte celalalt si apoi sa intervii.**

Numai astfel antrenarea va putea fi individualizata si se va putea obtine inalta performanta. Desigur ca veti reusi sa fiti empatici doar daca va cunoasteti bine sportivul, daca va intereseaza si ce simte nu doar ce face si de ce face ceva intr-un anumit fel si nu in altul.

**15. Incurajati atletul(sportivul) chiar cand progresele acestuia sunt mai lente sau stagneaza.** Incurajarea este categoric pozitiva si motivationala pe cand enervarea, nemultumirile cu accent, reprosurile subliniate si frecvente sunt total nemotivante. Nu pierdeti din vedere “Efectul psihologic Pygmalion” care ne reaminteste ca atitudinea si cuvantul sunt incarcate teribil de forta modelatoare. Nu reduceti incurajarile la “Iti revii tu!” sau “Hai ca poti!”. Analizati deschis cu

sportivul cauzele nereusitei si faceti cele mai potrivite modificari. Cooptati sportivul in intelegerea acestora.

**“Antrenorul meu nu vorbeste cu mine zile in sir cand pierd. Nu pot sa-l inteleg. De fapt am pierdut amandoi si ar trebui camaradereste sa vedem ce este de facut”.** (atleta M.M.)

**16. Antrenorul este cel care creeaza atmosfera.**

Asigurati in timpul antrenamentului scurte momente de odihna si buna dispozitie. **Antrenamentul trebuie sa fie cat se poate de mult o placere.**

**Puneti-va cat mai des intrebarea: “ De ce, sau care este ratiunea pentru care fac acest tip de antrenament cu sportivul”. Vetii avea astfel ocazia sa cautati cu adevarat cele mai bune si individualizate solutii pentru a va atinge scopul. Vetii fi astfel solid motivat si vetii transmite din starea dvs. si sportivului.**

**17. Monitorizati cu multa atentie obiectivele pe care vi le-ati stabilit pe termen lung pentru a atinge inalta performanta.** “Spargeti-le” in obiective scurte si discutati-le permanent cu sportivul. Acesta trebuie sa le cunoasca clar. Numai astfel le va putea atinge si se va simti si va vetii simti motivat pentru ele.

In loc de incheiere:

**Ceea ce diferentiaza sportivul de campion, este directia si cantitatea de energie psihica pe care acesta o alocă actiunilor sale. Aceasta este motivatia pentru inalta performanta!**