

## **Psihologia aplicată în sportul luptelor libere și greco-romane Principiile moderne ale antrenorului de succes**

**(Acest document este protejat de drepturi de autor, Rodica Cornianu-Drăgan, “Psihologia performanței în sport”, București, 2007, ISBN 978-973-8922-17-4)**

**Să ne imaginăm împreună modalitățile în care abilitățile tale, stimate antrenor, întâlnesc condițiile care le transformă în performanță de vârf**

**Pornim de la aserțiunea apriori certă**

**ANTRENEAZĂ SPORTIVUL  
+  
ANTRENEAZĂ-TE PE TINE ÎNSUȚI  
CA UN CAMPION**

**și împreună veți cuceri cele mai înalte titluri**

**OARE PUTEM CONSTRUI VICTORIA?**

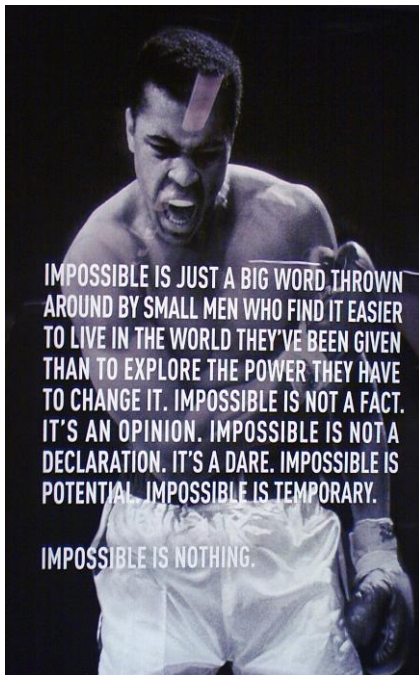


**SUCESUL SE CONSTRUIEȘTE ÎMPREUNĂ !**

După ce Jocurile Olimpice de la ATENA 2004 s-au încheiat, un grup de sportivi medaliați și-au unit gândurile, impresiile și emoțiile în legătură cu drumul parcurs până la a atinge cea mai înaltă performanță – Medalia Olimpică. Și-au amintit versurile scrise în 2001 de un tânăr Erşembe Eylül și astfel

**s-a născut cel mai frumos poem dedicat ÎNVINGĂTORULUI**

**PENTRU ÎNVINGĂTORI, IMPOSIBILUL NU EXISTĂ**



Imposibilul este doar un cuvânt mare aruncat de oameni mărunți care consideră că este mai simplu să trăiască în lumea ce le-a fost dată decât să experimenteze puterea pe care o au ca să o schimbe.

Imposibilul nu este un fapt.  
Imposibilul este o opinie.  
Imposibilul nu este o declarație.  
Imposibilul înseamnă a îndrăzni.  
Imposibilul este o eventualitate.  
Imposibilul este **TEMPORAR!**

**Imposibilul este... NIMIC !!!!**

**Oare există căi și metode pe care antrenorul ar trebui să le cunoască și să și le asume astfel încât înalta performanță a sportivilor pe care îi antrenează, succesul și medaliile să fie o constantă a activității sale?**

### **ARMELE SECRETE ALE ANTRENORULUI ÎNVINGĂTOR**

- Gândește și acționează permanent pentru succes
- Dă atenție la detalii
- Antrenează constant cu plăcere
- Situațiile dificile îi stimulează
- Își descoperă și cultivă permanent resursele
- Participă la propria dezvoltare
- Antrenează deopotrivă fizicul și psihicul sportivului
- Nu abandonează ci escaladează cu încăpățânare spre **VICTORIE**

### **DE CINE DEPIND REZULTATELE SPORTIVILOR?**

- **SPORTIV**
  - **ANTRENOR**
  - **MEDIC**
  - **KINETOTERAPEUT**
  - **PSIHOLOG**
  - **LOGISTICĂ**
- } **COLECTIVUL TEHNIC**

## Sunt destul de frecvente situațiile când antrenorul se întreabă?

### UNDE AM GREȘIT?

De ce nu este sportivul meu cel mai bun?

Oare și eu sunt vinovat?

### INSUCCESELE NU SUNT ÎNTÂMPLĂTOARE



**ELE SUNT UN LANȚ DE EVENIMENTE CRITICE**

### PRINCIPII PSIHOLOGICE PENTRU ANTRENORUL DE LUPTE DE SUCCES

- **STABILEȘTE CLAR OBIECTIVELE DE DEZVOLTARE PENTRU FIECARE LUPTĂTOR.**  
Luptătorul trebuie să știe clar ce se așteaptă de la el în fiecare secvență a antrenamentului.
- **EVALUEZĂ PERIODIC UNDE AI AJUNS.**  
Definește nivelul abilităților luptătorului pe care îl antrenezi și dezvoltă-le. Creează-i atuuri personale. Individualizează.
- **ANTRENEAZĂ LUPTĂTORUL SISTEMATIC DOI PAȘI MAI MULT DECÂT ȚI-AI PROPUȘ.**
- **INFORMEAZĂ-TE.** Munca ta este artă și știință.
- **FIECARE ANTRENAMENT TREBUIE SĂ FIE AGREABIL, ATRACTIV ȘI EFICIENT.** Diversifică inteligent mijloacele de antrenament. Nici o secvență a antrenamentului nu trebuie făcută la întâmplare.
- **COMUNICĂ PERMANENT CU SPORTIVUL TĂU.** Ai răbdare să îi explici. Înalta performanță o construiți împreună.
- **OFERĂ EXEMPLUL PERSONAL.** Fi punctual, hotărât și cu dispoziție constantă de antrenament.
- **OFERĂ-ȚI ȚIE ȘI SPORTIVULUI TĂU felicitări pentru treaba bine făcută.**
- **SPRIJINĂ ȘI ÎNCURAJEAZĂ LUPTĂTORUL** pentru dezvoltarea personală.

- **FI PERSEVERENT ÎN MOMENTELE POTRIVNICE.** Resursele de a merge înainte și de a învinge sunt inepuizabile.

## **PRINCIPII DE ACTIVITATE**

### **ALE ANTRENORUL DE LUPTE DE SUCCES**

- Să organizeze pregătirea pe măsura posibilităților sportivilor și să le urmărească cu atenție progresul.
- Să facă lucrurile complexe să fie mai ușor de înțeles și de învățat de sportivi (oamenii sunt diferiți ca modalități de învățare)
- Să discute scopul antrenamentului înainte de a-l începe. Atenția, concentrarea, voința, perseverența, emulația, etc, ale sportivului vor fi mai eficiente, învățarea mai facilă și corectă și în paralel cu deprinderile tehnico-tactice se vor antrena și cele psihice.
- Să analizeze rezultatele (bune și mai puțin bune) ale fiecărui sportiv după fiecare antrenament. Să anunțe în mare ce vor face la următorul antrenament. Sportivul simte nevoia unei concluzii/evaluare a antrenorului. Astfel îi va fi mai clar “unde se află”.
- Să își adapteze stilul de comunicare și intervenție în antrenamente și competiție astfel încât să se potrivească fiecărui sportiv. (mai ferm sau mai blând, încurajator sau stimulat, etc)
- Să își schimbe metoda dacă nu merge, să folosească metode variate atunci când eforturile sportivilor nu duc nicăieri în antrenament sau competiție. Să stabilească prioritățile antrenamentului pentru fiecare sportiv și să se concentrează pe ele (sportivii răspund diferit la aceeași metodă de antrenament și de asemenea răspund bine la varietate și individualizare. Dacă nu ar fi așa atunci ar însemna că s-a descoperit “Formula de a fabrica campioni”.
- Să acorde o atenție specială corectărilor greșelilor pe care le fac sportivii. Să nu se enerveze. Este bine ca încă din stadiul formării, deprinderile tehnice să fie corectate și adecvate caracteristicilor psihosomatice ale sportivului. De asemenea orice învățare se produce bine într-un climat emoțional pozitiv. Memoria emoțională se va activa cu siguranță în momentele de încordare emoțională, respectiv în competiții.
- Să aibă o mimică pozitivă și/sau să facă gesturi de încurajare către sportivi. Să comunice pozitiv, să fie încurajator cu sportivii chiar atunci când critică. Stările afective sunt contagioase.
- Să încurajeze și ajute sportivii să aibă cunoștințe cât mai solide despre pregătirea sportivă organizând mici cursuri, instruiri cu specialiști, cărți, casete video. Să stimuleze sportivii să facă sugestii și să își exprime opiniile. Să nu îi critice ci să discute, să

lămurească neclaritățile. Să-l facă pe sportiv cât mai implicat și participant la propria formare.

- Să încurajeze sportivii să își spună opinia asupra strategiilor pe care le vor folosi în competiții. Să susțină și să acorde încredere sportivului. Fiind un sport care solicită extrem inteligența corporală și percepțiile (care sunt cert subiective), prin relatările sale sportivul va contribui la definirea celei mai adecvate strategii în competiție.
- Să evite folosirea unui limbaj neadecvat, jignitor sau demoralizant. Să nu dezvolte relații preferențiale și să susțină sportivii în rezolvarea sau înțelegerea problemelor personale. Antrenamentele, pregătirea centralizată și competițiile sunt pentru sportivi în egală măsură situații de pregătire și situații de viață pe care trebuie să le rezolve cât mai bine sau la cel mai înalt nivel. Pentru aceasta este nevoie de confort afectiv și siguranță.

## **ANTRENAMENTUL SPORTIVILOR ÎNVIINGĂTORI**

### **Antrenament fizic**

#### **Antrenament tehnic**

#### **Antrenament tactic**

#### **Antrenament psihologic**

### **La ce folosește antrenamentul psihologic?**

- Intervenția asupra caracteristicilor psihologice ale sportivului:
  - emoționale,
  - cognitive,
  - motivaționale,
  - volitive,
  - combativitate, etc
- Intervenția asupra dezvoltării inteligenței motrice:
  - gestionarea resurselor fizice, tehnico-tactice
  - mobilizarea resurselor fizice, tehnico-tactice
  - dezvoltarea capacității empatice (parte a comunicării cu adversarul)
- compatibilizarea relației sportiv – antrenor, colegi, alte persoane

### **Cine conduce antrenamentul psihologic?**

#### **PSIHOLOGUL**

#### **împreună și de comun acord cu ANTRENORUL**

#### **Colaborează cu:**

- ✓ MEDICUL
- ✓ KINETOTERAPEUTUL
- ✓ COLECTIVUL TEHNIC

### **În loc de încheiere,**

î.h. Horațiu, un mare gânditor, spunea cu ocazia Jocurile precursoare ale Olimpiadelor Sportive „FORȚA FĂRĂ ÎNȚELEPCIUNE SE PRĂBUȘEȘTE ÎN PROPRIA NEPUTINȚĂ!”