

## PSIHOLOGIA SI SPORTUL DE INALTA PERFORMANTA

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

"A te lupta cu tine însuți, este lupta cea mai grea; a te învinge pe tine însuți,  
este biruinta cea mai frumoasă." - Leibniz

Și, ...alergând pe cărarea de vis, se făcea că pe fruntea mea fluturau laurii olimpici ... atât de reali... și medalia, medalia îmi strălucea pe piept...!!!

Oare pot fi chiar eu învingătorul?

**Psihologia** este știința explicativă a imaterialului exprimat organic și comportamental.

Nevăzuții **psy** există. Ei sunt răspunzători pentru faptul că suntem sau nu motivați, emoționați, stresați, fericiți, tăcuți sau volubili, siguri pe noi, cu chef sau fără, etc, etc.

**Psihologia sportului**, explică și caută soluții pentru ca aceste nevăzute particule **psy** să se așeze și să funcționeze în cele mai potrivite formule și structuri astfel încât puterea psihică și mentală a sportivului să îl susțină în performanță.

Campusul sportiv, terenul de antrenament, salteaua de lupte, ringul de box și arena competițională sunt în mod egal scena unde se construiesc și dezvoltă, se impun și se retrag, se nasc și mor CAMPIONII.

S-ar părea la prima vedere că urmând schema standardizată a unei excelente selecție, pregătire, asistență tehnică și medicală, am “echipat” sportivul pentru înalta performanță și doar o neșansă greu sau imposibil de controlat îl va întoarce din drumul victoriei.

Dacă doar așa ar sta lucrurile, cum am mai putea explica momentele de “criză” ale sportivului de excepție când, aproape magic, rezultatele lui “cad” pentru că, spune el, “tribuna nu l-a susținut, privirile antrenorului nu l-au încurajat, nu s-a mai putut concentra”, sau, cum am explica situațiile de “aur” când zâmbetul complezent dar prietenos al arbitrilor, cuvintele tandre ale prietenei “aleargă pentru mine...”, i-a pus “aripi la picioare” și s-a trezit trecând primul linia de sosire?

Oare ce sunt aceste “ceva-uri” care par a governa din unghiuri nevăzute dispoziția de antrenament și competiție a sportivului, modul concret de exprimare a formei în care acesta se află, astfel încât sunt răsturnate uneori în mod ultraspectaculos așteptări și prognoști solid argumentate?

**Oare la “cheia” recordmenului să fie ancorată o amuletă numită simbolic **PSY**?**

Se pare că **psihologia aplicata in sport** este capabilă să descifreze secretele învingătorilor, ale acelor sportivi care au puterea să renască din cenușa proprie, a acelor care uimesc întrecând orice așteptări sau clachează fără explicație. **Psihologia sportului oferă fără doar și poate, alături de alte științe, soluția de a fi învingător.**

Din ce în ce mai insistent, aproape agresiv în ultimii ani, literatura de specialitate argumentează cu exemple din înalta performanță privind probele atletice și nu numai, faptul că antrenorii și sportivii care au introdus în programul ritmic de pregătire **antrenamentul psihologic**, au succes superior celorlalți.

Alan Goldberg, **doctor în psihologia sportului** (Conneticut, Pansylvania, 2003) consultant al multor sportivi americani de nivel olimpic preciza recent: „Sunt mulți sportivi care nu își manifestă adevăratul potențial nu din cauză că nu sunt în mod adecvat antrenați, că nu au capacități fizice sau abilități tehnice, ci pentru faptul că:

- nu știu cum să facă stresul suportabil și să îi dea valori pozitive
- se intimidează
- nu știu cum să își focalizeze concentrarea
- au o gândire negativă
- nu știu să-ți gestioneze încrederea în sine
- nu au abilitatea de a trece peste eșec, greșeli
- au o motivație inadecvată (a nu se confunda cu faptul că nu au dorința pentru succes)
- nu au suficient de bine construită mentalitatea de învingători

În analiza sa, autorul remarcă faptul că pentru a realiza înalta performanță un sportiv, desigur și antrenorul sau și întreaga echipă tehnică, trebuie să facă „ceva diferit” față de cel cu care se întrece. Un „ceva” diferit este în opinia autorului de mai sus, **antrenarea capacităților psihice.**

S-ar putea pune două întrebări la care antrenorii ar trebui cel puțin să reflecteze:

- Oare se alocă constant timp, efort și disponibilitate și pentru **pregătirea psihologică a sportivului?**

- Oare în planul de antrenament pentru sportiv, **pregătirea psihologică** ar trebui să se regăsească sub forma unei rubrici distincte?

Într-o comunicare recentă în anul 2004 la reuniunea anuală a Asociației Psihologilor Americani, psihologul specialit in sport, Shary Young Kuchenbecker, ca urmare a unui studiu științific realizat pe un număr de 658 de antrenori din 43 de sporturi, menționa că **succesul sportivilor se datorează în primul rând unui profil psihologic pozitiv(favorabil)** acesta avînd rolul esențial de a susține pregătirea și nivelul de exprimare fizică sportivă în performanță.

Antrenorii chestionați au pus **pe prim plan** ca fiind cele mai importante pentru succesul sportivului:

- plăcerea acestuia de a face efort fizic, mișcare,
- atitudinea pozitivă
- capacitatea de a fi antrenabil
- auto-motivant
- spirit de echipă
- străduința de a se dezvolta

și abia de la poziția 19 în lista de caracteristici:

- caracteristici fizice native
- capacitatea de a se supune și rezista efortului fizic
- coordonarea psihomotrică.

Este interesant ceea ce Joaquim Cruz, atlet medaliat olimpic la probele de 800m și 1500 m în 1984 și 1988 și multimedaliat la competiții internaționale de înaltă anvergură până în 1996, relatează într-un interviu privind „profilul învingătorului”. Poți fi învingător dacă ai:

- plăcere de antrenament,
- dedicație,
- perseverență,
- obiective de lungă durată;
- va fi învingător acela care va ști cum să transforme suferința și efortul sportiv în emoție pozitivă,

Olimpiatul menționează de asemenea că poți fi învingător doar dacă ști să-ți folosești în așa fel mintea încât aceasta să dea corpului capacitatea de a-și manifesta valoarea.

Aceste caracteristici, subliniază atletul, trebuie să fie antrenate și dezvoltate permanent, încă de la cea mai fragedă vârstă.

Retras din arena sportivă Joaquim Cruz este membru activ în International Athletic Federation lucrând la proiecte vizând sportivii olimpici.

În loc de încheiere:

**Psihologia aplicată în sportul de înaltă performanță oferă informațiile, metodele și instrumentele pe care sportivul și antrenorul să le folosească în antrenarea capacităților psihice indispensabile învingătorului.**