

## INTERVENȚIA PSIHOLAGICĂ ÎN SPORTUL DE PERFORMAȚĂ

Prof. Ioan Gorun  
Liceul cu Program Sportiv Bacău

*„Există mii de sportivi alergători. Vor învinge aceia care vor face ceva diferit, adică își vor antrena și psihicul” (Joaquim Cruz)*

Capacitățile motivaționale, controlul emoțional, capacitatea de autoevaluare și autodezvoltare prin formarea deprinderii de a avea un Jurnalul personal pentru succes, asumarea programului de viață sportivă, sunt caracteristici din tabloul psihologic și comportamental al sportivului care pot și trebui să fie la fel de atent antrenate ca și capacitățile fizice, ele fiind o componentă esențială a înaltei performanțe.

Prin specificul solicitat de pregătirea pentru probele în discuție, antrenamentele:

- au un caracter de monotonie destul de accentuat;
- solicitante fizic, impunând un mare consum energetic;
- pe parcursul multora dintre antrenamente sportivul are contact limitat cu antrenorul;
- impun respectarea cu strictete a unui program special de refacere.

### **Pentru a face înaltă performanță:**

- ✓ sportivul este selecționat dintre cei cu caracteristici somatice, funcționale; biochimice cerute de specificul probelor;
- ✓ antrenorul îi organizează antrenamentele conform celor mai adecvate planuri metodice;
- ✓ medicul îi indică un program riguros de nutriție, medicație și refacere și/sau recuperare;

### **Însă aceasta nu este suficient, adăugăm și punctul:**

✓ psihologul îi întărește și modelează acele capitole din structura psihologică care să-l susțină pe atlet pentru înalta performanță.

Deja de suficient de mult timp psihologia în general și psihologia sportivă în special, au demonstrat că și capacitățile psihice ca și cele fizice sunt antrenabile.

### **Mă refer în mod esențial ca fiind antrenabile:**

1. Plăcerea de antrenament; perceperea sinceră și totală a fiecărui antrenament ca a unei activități utile, cu scop, cu consecințe pozitive pentru performanță. Psihologul alături de antrenor realizează aceasta prin practicarea cu consecvență a antrenamentului motivațional.

2. De exemplu, o modalitate de a realiza aceasta: sportivul primește la fiecare antrenament explicații scurte și clare privind scopul exercițiilor, expresii de genul „*nu este ușor dar câștigul tău va fi mare și îl construim împreună*” sau „*iată argumentele concrete care indică faptul că astăzi ai progresat*”, etc. Nici un moment nu trebuie uitat că omul este categoric o ființă condiționabilă care acționează prin implicare și străduința atunci când are clar scopul acțiunii sale și reacționează pozitiv alimentându-se motivațional dacă este gratificat. Niciodată nu vom spune atletului în și după antrenament „*astăzi ai muncit degeaba*”.

3. Dedicția pentru probă și performanță, ceea ce înseamnă subordonarea vieții personale sportului practicat; psihologul împreună cu medicul și antrenorul consiliază sportivul pentru managementul activităților proprii, astfel încât restricțiile impuse de viața sportivă să fie trăite cât mai aproape de normal și „*libertățile*” pe care sportivul și le ia să nu-i dăuneze. Nu trebuie să pierdem din vedere un principiu psihologic puternic și anume că „*interdicția mărește trebuința*”. Monotonia antrenamentelor și a programul de viață sportivă sunt necesar a fi astfel manageriate încât să ofere varietate și opțiuni.

4. De exemplu: nu spunem sportivului „*să nu faci asta în timpul liber*” ci, „*cred că în timpul liber ți-ar prinde bine dacă ai face asta sau asta*”. Să nu uităm că perioada de antrenare pentru înalta performanță ne pune față în față cu sportivi a căror personalitate este în procesul de formare (16-21/22 ani) sau maturizare, perioada care este caracterizată în mod special prin conturarea unui stil personal de care în procesul complex al antrenării trebuie ținut cont.

5. Capacitatea de a-și stabili obiective de lungă durată; pentru faptul că rezultatele la aceste probe se văd de cele mai multe ori după perioade lungi de antrenament, sportivul trebuie încă de la bun început cu mare atenție și constanță, învățat și asistat să își stabilească, urmărească și

îndeplinească obiectivele „mici” de antrenament. Psihologul împreună cu antrenorul îi formează sportivului această deprindere care se materializează într-un „**Jurnal personal pentru succes**” (a nu se confunda cu caietul de antrenament). Rolul esențial al acestuia este că „**menține treze**” motivația, interesul, susține ambiția și voința, alimentează și crește încrederea în sine.

6. Atletul va fi învățat și poate să învețe să își abordeze și practice inteligent proba. Jurnalul personal pentru succes îi va permite să noteze și monitorizeze în maniere de evaluare, parametrii specifici pe care proba sa (fie că este semifond, fond sau marș) îi solicită: ritm, accelerație, brațe, cadență, respirație, relaxare, hidratare, durere, epuizare, stres, voință, dorință, tenacitate, mulțumire, rezistență, mobilizare, etc.

7. Capacitatea de a-și controla emoțiile. Sportivul trebuie și poate să învețe cum să transforme durerea (suferința fizică) și teama, din trăiri devastatoare în trăiri la fel de puternice dar pozitive. De exemplu, durerea poate învăța să o simtă ca semnalizare subiectivă a implicării și consumului din resurse, teama că plăcere și nerăbdarea confruntării, resursa de a alerga cât de bine poate. Psihologul realizează împreună cu antrenorul antrenamentul emoțional al sportivului, marele beneficiu fiind deprinderea stăpânirii de sine și a gestionării resurselor psihologice cum ar fi voința, tenacitate, manifestarea spiritului de învingător.

Deci, capacitățile motivaționale adecvate controlul emoțional capacitatea de autoevaluare și autodezvoltare prin formarea deprinderii de a avea un **Jurnalul personal pentru succes** asumarea programului de viață sportivă sunt caracteristici din tabloul psihologic și comportamental al sportivului care pot și trebui să fie la fel de atent antrenate ca și capacitățile fizice, ele fiind o componentă esențială a înaltei performanțe.

Legat de acest subiect este interesant de prezentat pe scurt un interviu realizat de psihologul Christina Bartoni Versari cu Joaquim Cruz, performer și multimedaliat la probele de 800m și 1500m care spunea că:

- plăcerea de antrenament;
- dedicația;
- perseverența;
- obiectivele de lungă durată;
- și adaptabilitatea emoțională.

au fost parametrii speciali pe care i-a avut permanent în grijă să-i antreneze. Nu mai astfel, spune Joaquim Cruz, se poate câștiga aurul olimpic.

Foarte recent sportiva noastră M.C. medaliată la Jocurile Olimpice Atena 2004, menționa: „*am câștigat pentru că am avut un psihic tare și în momente decisive am avut puterea să mă detașez de presiuni și să răspund sincer și cu toată capacitatea mea fizică acumulată în antrenamente, motivațiilor și obiectivelor de înaltă performanță*”. Tot ea menționează că, în perioada competiției a trăit autentic necesitatea de a-și atenua „**febra de start**” care părea că o va domina și, prin metode pe care le-a adecvat momentului, a reușit să se echilibreze. Dar aceste metode nu au fost ale momentului, ci le antrenase cu grijă în ani. Ca într-un autentic autoportret cu potențial de campioană M.C. se caracterizează și spune ca a înțeles încă de la bun început că nu este o „nativă” pentru proba și că ceea ce a susținut-o în construcția performanței au fost:

- plăcerea de a alerga;
- dispoziția bună și constantă de antrenament în orice condiții;
- suportarea sau mai bine zis asumarea privațiunilor de viață sportivă;
- capacitatea de a transforma și resimți durerea, oboseala, solicitarea ca pe satisfacțiile unui antrenament bine făcut.

Nu a terminat niciodată un antrenament fără a-l considera un „**câștig**”. Într-un studiu prezentat în 2004 la reuniunea anuală a Asociației Psihologilor Americani, psihologul sportiv Shary Young Kuchenbecker, ca urmare a unor chestionari științifice realizate 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 având 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 sportiv:

- ❖ plăcerea de a face efort fizic, mișcare;
- ❖ atitudinea pozitivă;

- ❖ 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.

Subliniind în prezentarea sa, antrenabilitatea caracteristicilor psihologice și menirea antrenorilor și a psihologilor sportivi de a face aceasta, autorul studiului recomandă de ex. antrenorilor să nu termine antrenamentul cu sportivul până când nu l-a întrebat:

„Ce ți-a mers astăzi bine, ce ai câștigat ?” și să renunțe la întrebarea formulată în felul: „Cum te-ai simțit astăzi ?”

Acest aparent banal mod de a întreba face parte de fapt din antrenamentul psihologic:

- stimulează gândirea pozitivă: implementează sportivului ideea ca odată cu fiecare antrenament el trebuie să fi avut un câștig;
- stimulează și intervine asupra constantei chefului de antrenament;
- îl determină pe sportiv să gândească critic (în sensul larg al cuvântului) și să se învețe să se înțeleagă, să pretindă și să își pretindă;
- antrenorul afla mai ușor unele aspecte pe care poate altfel le-ar sesiza mai greu.

De asemenea, ca urmare a faptului că un procent deosebit de mare al antrenorilor intervievați resping criticarea și presarea sportivului ca modalitate de relație sau intervenție, autorul studiului prezentat amintește că aceasta nu trebuie să fie uitat de către cei care lucrează pentru înalta performanță.

Un alt aspect deosebit din profilul psihologic al campionului îl reprezintă statutul și starea de „**sportiv medaliat**”.

De suficient de multe ori acești sportivi încep să trăiască subliniat sentimentul că pot să facă orice, că de acum încolo vor sta în vârful performanței. Aceste trăiri pot ca în mod deosebit de periculos să bulverseze motivația sportivului. Acesta, chiar continuând să se antreneze din greu, constată că nu mai are rezultatele așteptate. Se pare că încep să aibă de suferit unele caracteristici ale motivației sportivului, perseverența și tenacitatea.

Concluzia este că așa cum un sportiv trebuie să se antreneze psihologic pentru a fi învingător, tot așa trebuie să fie antrenat (tot psihologic) pentru a depăși cu bine momentele de glorie și de ce nu și de eșec.

#### **În loc de încheiere**

„*Forța fără înțelepciune se prăbușește în propria violență*” (Horațiu).