Gânduri pentru antrenorul profesionist

Să te miști în sport, fără să nu încerci să realizezi și marea performanță, este ca și cum ai trage cu pușca în văzduh, fără să ai o țintă anume, iar după aceea să spui că ai fost la vânătoare și nu ai vânat nimic. Din păcate sunt unii antrenori care nu au realizat mai nimic în sport, s-au „învârtit„ și au căutat mai mereu, ceea ce se numește, „*o viață mai bună*„ și trăiesc după filosofia: „*merge și așa, dacă mie-mi este bine*".

Dar sportul de performanță nu înseamnă asta, nu aceasta este filosofia sportului de performanță. Sportul de performanță cere oameni profund implicați, care forțează lucrurile dincolo de propriile limite, reușind performanțe de nebănuit. Voleiul românesc oferă asemenea exemple: I. Șoacă, D. Gavril, M. Spătăcean, M.Boldișteanu, P. Craia, I. Rădulescu, N. Pop, A. Drăgan, I. Bartha, S. Lazăr, S. Chiriță, C. Wesselly, S. Costinel, F. Grapă și alții.

Surpriza constă în faptul că, atunci când îi întâlnești pe acești mari antrenori, rămâi șocat de înfățișarea lor. Constați că oamenii aceștia arată ca toată lumea, din punct de vedere fizic, dar sunt ușor de recunoscut – „***au o aură specială***„ – sunt cei care au făcut ceva măreț și au obținut mari performanțe. Orice sportiv progresează prin calitățile antrenorilor săi.

Iată câteva întrebări la care trebuie să găsești răspuns, dacă ai ales să activezi în sportul de performanță:

1. vrei cu adevărat să realizezi marea performanță, atâta vreme cât pentru aceasta este nevoie de multă ***autodisciplină*** și investiție profesională?, sau dorești sa-ți aranjezi viața în compartimente confortabile, liniștite și fără surprize? – *cântărește bine alegerea! Un lucru care poate fi făcut, trebuie să fie bine realizat!*

2. simți un imbold puternic din interior pentru a realiza marea performanță, știind că *nimic măreț nu s-a realizat fără entuziasm?* Dacă simți acest imbold creator, atunci dispui de unul din ingredientele necesare realizării marii performanțe.

3. ce este mai important pentru tine: banii, recunoașterea, mândria sau dorința de a fi respectat? Drumul pe care trebuie să mergi pentru a realiza *marea performanță* este adesea accidentat, greoi, anevoios, iar în acele momente grele, pentru a continua, este nevoie de altceva decât motivația materială. *Sunt mari satisfacțiile oferite de viață, celor care au perseverența și curajul să se desprindă de mulțimea pesimiștilor și să iasă din mediocritate.* Trebuie să cunoști faptul că în sportul de performanță *cu cât te apropii mai mult de vârf, cu atât viața este mai complexă.*

4. ce ești dispus să investești? Marea performanță cere enormă cantitate de energie, timp, efort, devotament, epuizare fizică. Dacă răspunsul la această întrebare este: ***doresc să investesc tot ce este necesar*****,** atunci continuă. Trebuie să știi că talentul, aptitudinile nu sunt suficiente pentru marea performanță. *Cei care au succes nu muncesc doar mai mult decât alții, ei muncesc mult, mult mai mult și mai bine*. *Antrenorul perseverent obține performanțe acolo unde alții renunță.*

5. cât de mult ești dispus să înduri? În sportul de performanță se pune mai puțin problema *cât de mult poți să faci?* Este mai important *cât de mult poți îndura****? În performanță, suma suferințelor trebuie să fie mult mai mare decât suma regretelor, că nu ai făcut totul pentru a reuși.*** Se știe, caracterul unui om iese la iveală în momentele grele, iar sportul de performanță oferă din belșug asemenea momente. ***Antrenorii care obțin performanțe, sunt oameni de mare caracter.***

Învingătorul nu renunță niciodată, cine renunță, înseamnă că nu vrea să fie învingător. Atunci când începe să fie greu, cel slab se tânguie, iar cel care știe să înfrunte greutățile schimbă viteza și merge mai departe. Victoria nu este numai a celor care o obțin, ci și a celor care știu să se ridice după ce au fost doborâți.

6. La ce ești dispus să renunți? Se știe că în general oamenii caută stările de bun confort, iar sportul de performanță îți cere ***să renunți în mod constant la plăcerile de moment***, pe care cei din jurul tău le au.

Să pierzi, este tare rău,
Să câștigi, este tare greu!

7. Cât de multă responsabilitate ești dispus sa-ți asumi? Sportul de performanță are nevoie de oameni care sa-și asume responsabilitatea lucrului făcut, de oameni care doresc să muncească mult și bine, și nu de indivizi plângăcioși, care să justifice în modul cel mai frumos eșecurile.

De câte ori te plângi, devii un adevărat magnet pentru eșec.

Performanța merge mână în mână cu responsabilitatea.

8. Dorești să cunoști unde te afli? În sport este foarte important ca antrenorul să evalueze corect ceea ce știe, unde este și ce valoare are. Valoarea unui antrenor, nu este dată de vârsta biologică, ci de ceea ce știe să facă în sportul respectiv. Poți ajunge unde vrei, dar începe să faci ceea ce poți acum. *Cel mai mare inamic al performanței, este să amâni ceva pentru altă dată.*

O călătorie de o mie de mile începe în totdeauna cu un singur pas.

9. Ești dispus să pui la bătaie întregul tău potențial și nimic mai puțin decât ce poți? *Cu cât ești mai devotat scopului tău, cu atât este mai mare posibilitatea de a-l realiza.*

10. Ți-ai antrenat voința? Așa cum, pentru a obține performanțe, corpul trebuie antrenat, tot așa și voința trebuie antrenată. Dorința de a reuși este foarte importantă, dar cea mai importantă este voința de a te pregăti și perfecționa. Toate marile realizări sunt rezultatul muncii și a perseverenței. ***Ce semănăm, aceea vom culege.*** *Pregătirea este calea spre succes.*

Succesul este o funcție a perseverenței, a stăruinței și a voinței de a te pregăti pe termen lung.

Lipsa voinței de a te pregăti și perfecționa, duce inevitabil la ***eșec****.*

Toată lumea iubește complimentele, toți dorim să fim apreciați. Obținerea rezultatelor deosebite ne dă garanția sentimentului de persoane importante și apreciate. *Dacă vrei să fi apreciat, trebuie să ai voință să te pregătești și să te perfecționezi.* Dacă te vei perfecționa și vei obține rezultate, cu siguranță vei fi apreciat de cei din jur.

Trebuie să învățăm, să reînvățăm.

Analfabetul viitorului, nu va fi cel care nu va ști să scrie sau să citească, ci acela care nu a învățat să învețe.

Un antrenor care nu vrea să se perfecționeze, rătăcește fără țintă, la poalele performanței și este blestemat să repete greșelile trecutului.

Activitatea antrenorului nu trebuie să se desfășoare mecanic și rutinat,
este nevoie reînnoiri periodice.

Punctul forte al unui antrenor performant, este acela că dorește mereu să învețe și să se perfecționeze.

Pe drumul anevoios și sinuos, ce urcă spre marea performanță, cea mai bună călăuză este învățătura.

Ingredientele antrenorului de succes sunt: știința, pasiunea, perseverența și multă, multă muncă.

Îți doresc succes în activitatea de ***ANTRENOR!***.

Cu colegialitate și considerație,

Antrenor,

Petrică STANCU