

Dezvoltarea armonioasă și performanța dincolo de limite



„Orice ai face, n-o face cu jumătate de măsură”
Bob Beamon, atlet

De ce?

Pentru că ei au reușit și
pentru că vrem și noi!

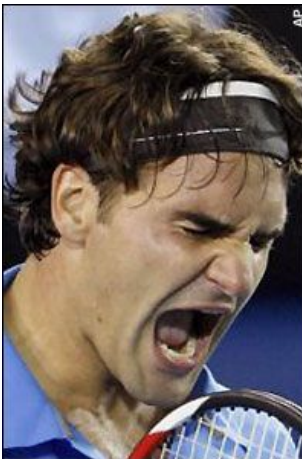


"Pentru a reuși cu adevărat, puneți-vă aceste patru întrebări:
DE CE? DE CE NU? DE CE NU EU? DE CE NU ACUM?"

James Allen, poet, scriitor și filozof

*„Nu mai simt anxietate în timpul meciurilor. Știi, să arunci cu
racheta, să azvârli mingile în afara terenului, să urli și toate cele...
Zâmbesc acum în sinea mea când le văd la unii dintre adversarii mei,
dar pentru mine, toate acestea nu mai reprezintă o problemă.”*

Roger Federer



*„În timpul antrenamentelor, mi se mai întâmplă, însă, să mă confrunt
cu frustrarea, dezamăgirea și furia pe care le mai exprim când și
când. În timpul meciurilor, însă, este în primul rând o chestiune de
respect față de spectatori și telespectatori.”*

*„Și mă gândesc și la copii care se uită la meci și vreau să le fiu un
exemplu adecvat. Chiar dacă savuram meciurile lui Goran, McEnroe și
ceilalți care aruncau cu rachetele, crezând că e distractiv, nu cred că
un jucător de tenis trebuie să se comporte astfel. Cred că putem inspira
copiii altfel decât azvârlind cu racheta.”*

Roger Federer

Pentru că tenisul este un sport frumos, iar ce e frumos ne îmbogățește viața.

Pentru că ceea ce asimilăm pe teren putem folosi în viață, iar ceea ce ne învață viața, putem aplica la tenis. Pentru că ceea ce facem pe teren, fie că suntem jucători, antrenori, sau părinți, este puternic influențat de modul cum gândim, de emoțiile pe care le simțim și, mai ales, de abilitatea de a le gestiona și de a le folosi în avantajul nostru. Pentru că petrecem mult timp învățând să lovim mingea corect, și să ne deplasăm în teren cât mai eficient și pentru că tenisul ne oferă oportunitatea să devenim mai puternici mental.



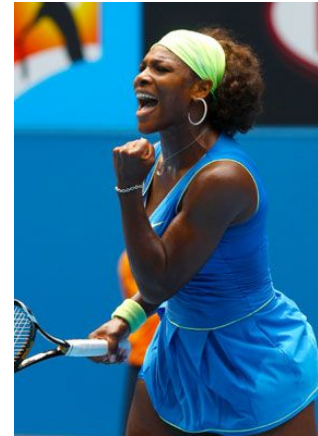
„Cred că este mai important mentalul decât fizicul, deoarece, dacă ești bine mental îți poți ajuta corpul pentru a merge până la capăt. Dacă mental ești obosită, atunci te simți și mai obosită și lucrurile merg de la rău la și mai rău”

Dinara Safina,
despre drumul spre finala unui
Mare Șlem



„Cred că am fost puternic mental tot timpul, crezând în șansele mele de a învinge și fiind foarte concentrat, mai ales când era greu...”

Rafa Nadal



„Am decis că voi muri luptând. Trebuia să revin pe teren indiferent ce ar fi urmat. M-aș fi simțit ciudat dacă nu aș fi făcut asta.”

Serena Williams

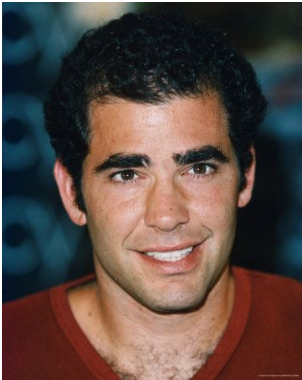


„Nu ți se dă niciodată un vis dacă nu ți s-ar fi dat și puterea de a-l realiza. Totuși, va trebui să muncești pentru asta.

Richard Bach, scriitor

De ce acest program?

Pentru a învăța cum să ne valorificăm potențialul la maximum. Pentru că latura mentală este considerată foarte importantă pentru a juca tenis cu succes. Conferințele de presă și interviurile date după meciuri sunt pline de fraze care conțin referiri la „*mental*” sau „*psihologic*”, din categoria „*Tenisul este 90% mental*” (Jimmy Connors). Atingerea dispoziției optime de joc este de o importanță crucială nu numai pentru jucătorii de performanță, ci și pentru cei care joacă de plăcere. Subestimarea importanței laturii mentale în tenis și antrenarea insuficientă a acestora pot duce uneori la pierderea meciurilor încă înainte de începerea acestora. Iar acest lucru poate că nu ar fi cea mai mare pierdere deoarece, până la urmă, toți jucătorii mai pierd din când în când, chiar și Federer și Nadal; *cea mai mare pierdere ar fi să nu găsim calea de a ne bucura de ceea ce facem pe terenul de tenis.*



„Ai nevoie de tot ce implică tenisul, ai nevoie de inimă și ai nevoie de minte.”

Pete Sampras

De ce „dezvoltare”?

Viața omului este caracterizată de mai multe etape de dezvoltare, fiecare cu elementele caracteristice din punct de vedere biologic, social și psihologic. Dacă primim în fiecare etapă „hrana” potrivită, ne dezvoltăm armonios și plenar. La fel, evoluția pe termen lung a jucătorilor de tenis poate fi privită în mai multe etape, fiecare cu cerințele specifice din punct de vedere tehnic, fizic, tactic și psihologic. Un jucător de performanță se dezvoltă atât din punctul de vedere al sportului, cât și personal. Este evident pentru toată lumea, cred, că marea performanță este imposibil de atins fără dezvoltarea fizică adecvată. Totodată, este din ce în ce mai evident, sper, că la fel se întâmplă și în plan psihologic: marea performanță se poate obține numai cu o dezvoltare personală adecvată.

„Maximizarea performanței nu este posibilă decât prin maximizarea personalității sportivului”

Mihai Epuran, psiholog



„Nu simt că aș deține secretul unei relații reușite, dar sunt plin de bucuria pe care o trăiesc zi de zi.”

Andre Agassi

De ce „armonioasă”?

Pentru că putem încerca să facem performanță scrâșnind din dinți, încrâncenați, privindu-i cruciș pe ceilalți, închizându-ne în noi înșine, echivalând reușita în tenis cu propria existență, sau putem merge pe drumul spre performanță bucurându-ne de fiecare pas, ducând o viață echilibrată, depunând efort 100% din tot sufletul și cu tot angajamentul, acceptând eșecurile și învățând din ele.

Tenisul face parte din viață, așa că cel mai fericit lucru pe care îl putem face este să căutăm un **echilibru** între dorința de a câștiga și plăcerea de a juca și între sport și celelalte aspecte ale vieții. Unde căutăm acest echilibru? În noi înșine.

„Nu succesul este secretul fericirii, ci fericirea este cheia succesului. Dacă iubești ceea ce faci, vei reuși!”

Albert Schweitzer, filozof, teolog, muzician și fizician.

De ce „performanță”?



„Încrederea mea este mult mai mare decât la Paris Bercy. Sunt mai puternic atât fizic, cât și mental ...astăzi am crezut cu adevărat că pot câștiga.”

Fernando Verdasco

Bună întrebare. Mulți doresc victoria, dar puțini sunt dispuși să se plătească prețul. Experți au calculat că este nevoie de cel puțin 10 ani (cel puțin 10.000 de ore de antrenamente cu sens) pentru ca o deprindere să atingă măiestria, sau pentru ca un atlet să atingă marea performanță. De ce am face acest efort imens? Motivele pot fi numeroase și diverse: bani, notorietate, aprecierea oamenilor și, mai ales, satisfacția și plăcerea pe care le obținem prin ceea ce facem. Drumul spre marea performanță ne pune în situația de a ne confrunța cu tot felul de dificultăți; atunci când acceptăm ca acestea vin mai degrabă din interior, din noi, și mai puțin din exterior, devenim mai tari.

„Să visezi ce vrei tu să visezi, aceasta este frumusețea minții.

Să faci ceea ce vrei să faci, aceasta este forța voinței.

Să crezi în tine, să-ți testezi limitele, acesta este curajul de a reuși!”

Bernard Edmonds, American writer.



„...toate emoțiile mele de pe teren, acum le controlez bine. Sunt puternică mental. Totuși, sunt surprinsă că după o pauză atât de mare sunt capabilă să joc astfel. Lupt și sunt hotărâtă să lupt.”

Jelena Dokic.

De ce „dincolo de limite”?

Pentru că este mult mai probabil să obținem performanța făcând în fiecare clipă efortul de a ne depăși propriile limite de moment atât în plan fizic, cât și în cel psihic. Există mai multe căi de a parcurge drumul spre performanță dintre care, două merită a fi menționate. *Prima* se bazează pe concentrarea tuturor eforturilor noastre de a-l învinge pe adversar; este meciul exterior. Cea de-a *doua* constă în „meciul” cu noi înșine, când depunem efortul de a da totul, de a juca cât mai bine din toate punctele de vedere, fizic, tactic și mental.

Calea meciului exterior este mai expusă frustrărilor din cauza faptului că nu putem avea controlul deplin al rezultatului meciului. *Calea meciului interior* se bazează pe faptul că este mult mai adecvat să căutăm să ne controlăm pe noi înșine. Asta putem face, progresând de la zi la alta. În meciul exterior putem învinge, sau putem fi învinși; în meciul interior, dacă facem ce trebuie, vom câștiga de fiecare dată.

Celor care doreau să nu piardă niciodată le dădeam în trecut, mai în gluma, mai în serios, „soluția” de a nu juca. Celor care doresc să câștige de fiecare dată, le recomand să joace meciul interior al perfecționării continue.

„De cele mai multe ori, limitările și reușitele noastre se bazează pe propriile noastre așteptări: corpul transpune în acțiune ceea ce gândim cu mintea.”
Denis Waitley, Peak Performance Expert

Ce?

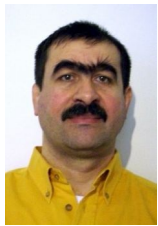
*„Fii atent la gândurile tale; ele devin cuvinte.
Fii atent la cuvintele tale; ele devin acțiuni.
Fii atent la acțiunile tale; ele devin obiceiuri.
Fii atent la obiceiurile tale; ele devin parte din caracterul tău.
Fii atent la caracterul tău; el devine destin.”*
Frank Outlaw, om de afaceri

Tot ce decideți voi că v-ar ajuta să **jucați tenis mai bine** și cu mai multe **satisfacții** și vă înlesnește **dezvoltarea personală**: *motivație, gestionarea emoțiilor, încrederea, gândirea constructivă, concentrarea, entuziasmul* și, în nici un caz în ultimul rând, *dragostea pentru tenis*. Vom deveni mai *combativi*, vom învinge *frica de eșec* și vom deveni mai *curajoși*, vom învăța să gestionăm *stresul*, să evităm *perfecționismul*, să ne stabilim *obiective* adecvate, să devenim mai *eficienți* să ne încălzim și să ne antrenăm *mental* și să ne *bucurăm* de ceea ce facem pe terenul de tenis.

Cine?

„Nimeni nu ne motivează. Dacă nu vine din interiorul nostru, nu vine nici din altă parte. Plăcerea ajută la depășirea dificultăților de a ne motiva singuri”.
Herman Cain, jurnalist, om de afaceri și politician.

Ionel Baci, **Silviu Zancu** și **voi**, cei care veți lua decizia de a vă angaja în acest program.



Ionel este fost sportiv de performanță (lupte libere), antrenor, psiholog, coach profesionist, psihoterapeut (Analiză Existențială și Logoterapie) și formator în Psihoterapie Plenară și Integrativă).



Silviu este fost sportiv de performanță (tenis), antrenor, coach profesionist membru fondator al Asociației Române de Coaching, cu o formare de bază de 4 ani în Psihoterapie Plenară și Integrativă, expert în comunicare și expert Eurosport.



Voi: *jucători de și spre performanță, antrenori, sau părinți* cu toate competențele pe care le aveți deja și cu cele pe care le veți obține în continuare.

Mai presus de toate aceste competențe, însă, ceea ce ne poate lega este **pasiunea** pentru tenis și dorința de performanță și de dezvoltare personală.

Avem nevoie de această pasiune pentru a ne angaja la un drum mai lung, pentru că noi, Ionel și Silviu, nu putem face minuni, nu vă putem promite că vom pocni din degete iar voi, jucătorii, veți deveni dintr-odată mari campioni, sau, măcar, posesorii aceluși „mental toughness” de care auzim vorbindu-se, dar putem să vă acompaniem ca voi să vă antrenați pentru a vă însuși „*mentalitatea de învingător*”. Noi nu facem minuni; voi, da.

Cum?

„Victoria se construiește în plan fizic și mental în fiecare zi în care te antrenezi și în fiecare noapte în care visezi.”

Emmitt Smith, fotbal american

Folosind atât tehnicile tradiționale ale antrenamentului mental din psihologia sportivă ca *stabilirea obiectivelor, asigurarea ambianței stimulative, autosugestia, controlul mobilizării* (activare – relaxare), *vizualizarea, rutinele de pregătire* a meciului sau punctului, *strategiile cognitive și antrenamentul atenției*, cât și tehnici specifice din Analiza Existențială și Psihoterapia Plenară Integrativă adaptate cu grijă pentru performanța sportivă.

Pentru a progresa, ne-am convins cu toții că avem nevoie de continuitate. La fel cum pregătirea fizică se pierde dacă nu ne antrenăm zilnic, la fel cum „ne ieșim din mână” sau nu mai „simțim” mingea dacă facem o pauză prea mare, tot așa se întâmplă și cu deprinderile mentale. Ca antrenori, nu vom accepta niciodată să lucrăm cu cineva care spune că vrea să facă performanță antrenându-se de 3 ori pe săptămână. De aceea, pentru a fi siguri că puteți progresa, am stabilit o frecvență minimă a antrenamentelor mentale.

Programul propus se întinde pe o perioadă de un an de zile și constă în **10 întâlniri de grup** de tip seminar (workshop) așa cum au fost cele la care unii dintre voi deja au participat (TC 2000, Pitești, sau Poiana Brașov) cu frecvența de **una pe lună și durată de o zi** (6 ore, 3+pauză+3). Grupul este alcătuit din minimum 10, maximum 20 persoane cu 2 mental coach-i. În afara acestor întâlniri de grup, se adaugă **minimum o întâlnire individuală cu sportivul pe lună** care poate avea loc în timpul antrenamentului sau la cabinet și **minimum o discuție cu antrenorul pe lună**. În același timp, se păstrează contactul prin e-mail.

Considerăm că **o întâlnire de grup** de cel puțin 6 ore + **1 oră de discuție cu sportivul + 30 minute cu antrenorul pe lună** reprezintă un minim absolut necesar pentru a putea avea rezultate. La acestea, se pot adăuga întâlniri individuale la cerere cu sportivii, părinții, sau antrenorii.

Între întâlniri, participanții care s-au angajat să parcurgă programul vor avea „teme” pentru acasă care se vor avea în vedere aspectele relevante din timpul antrenamentului și care vor solicita cel puțin 10 minute pe zi, timp dedicat special acestora.

Seminariile sunt construite astfel încât legătura dintre acestea să fie maximă pentru cei care se angajează la tot programul, făcând totuși posibilă participarea separată pentru cei care vor acest lucru sau care nu pot participa la tot ciclul de 10 întâlniri. Subliniem totuși că eficiența maximă poate fi atinsă numai prin continuitate, la fel cum se întâmplă la antrenamentele de pe teren, care nu pot fi făcute decât zilnic.

Când?

„Nu mai aștepta, niciodată nu va veni 'timpul potrivit'. Pornește exact din locul în care te afli și folosește-te de competențele pe care le ai, adăugând unele noi pe măsură ce înaintezi.
Napoleon Hill, autor cărți pentru succes

Aștepti Motivația Magică? Poți aștepta să vină energia și entuziasmul și apoi să te angajezi pe drumul performanței, al depășirii propriilor limite de moment. Mai bine, însă, pornește din acest moment și vei vedea cum energia și entuziasmul încep să crească.

Prima lege a lui Newton spune că „...un corp în mișcare tinde să rămână în mișcare.” Așa că pune-ți corpul în mișcare!

Noi ne vom pune în mișcare în luna martie.

Unde?

„Campionii nu se fac pe teren. Campionii sunt făcuți din ceva ce ei au profund în interiorul lor - o dorință, un vis, o viziune.”
Muhammad Ali, campion mondial, box

Întâlnirile de grup vor fi programate cât mai aproape de majoritatea participanților. Este de așteptat ca majoritatea să aibă loc în București. În același timp, există posibilitatea reunirii a 2 sau mai multe întâlniri de grup sub forma unui „cantonament” care, cel mai probabil, va avea loc în zona Bran.

În cazul în care majoritatea sportivilor sunt dintr-un singur oraș, atunci seminarul poate fi programat în acel oraș .

Cât?

„Bunăstarea pierdută poate fi reconstruită de industrie, cunoașterea pierdută prin studiu, sănătatea pierdută prin cumpătare sau medicină, dar timpul pierdut este pierdut pentru totdeauna.”
Samuel Smiles, scriitor

Tarifele de participare sunt următoarele:

Întâlnirea în grup: 80 lei de persoană pentru o zi (minimum 4 ore).

Întâlnirea individuală: 100 lei pentru o ședință care durează atât cât este necesar, nu mai puțin de 60 de minute și nu mai mult de 100 de minute.

Întâlnirea cu antrenorul: 50 lei, minimum 30 minute.

Persoanele care se angajează să parcurgă întreg programul de 10 întâlniri de grup, 10 ședințe individuale și 10 întâlniri cu antrenorul beneficiază o reducere de 20%. Concret, după achitarea a 8 ședințe (taxa se achită la fiecare ședință în parte), ultimele 2 sunt gratuite.

Pe tot parcursul programului, acompanierea pe internet prin e-mail sau messenger este gratuită, în limita unui timp rezonabil.