

**LBRIS**

We know  
books

*Ana-Georgiana Marinković*

*Marilena Cotici*

# **COMPETIȚIA DIN INTERIOR**

**povești terapeutice pentru sportivi**

*Ilustrații: Liliana Soos*



Făgăraș, 2023

**Cuprins**

**Prefață / 5**

**1. *En garde!* / 9**

**2. Revenirea în formă / 22**

**3. Totul sau nimic / 31**

**4. Fiecare are o șansă / 38**

**5. Parte din echipă / 43**

**6. Regăsirea resurselor / 51**

**7. Momentul bun e întotdeauna acum  
/ 63**

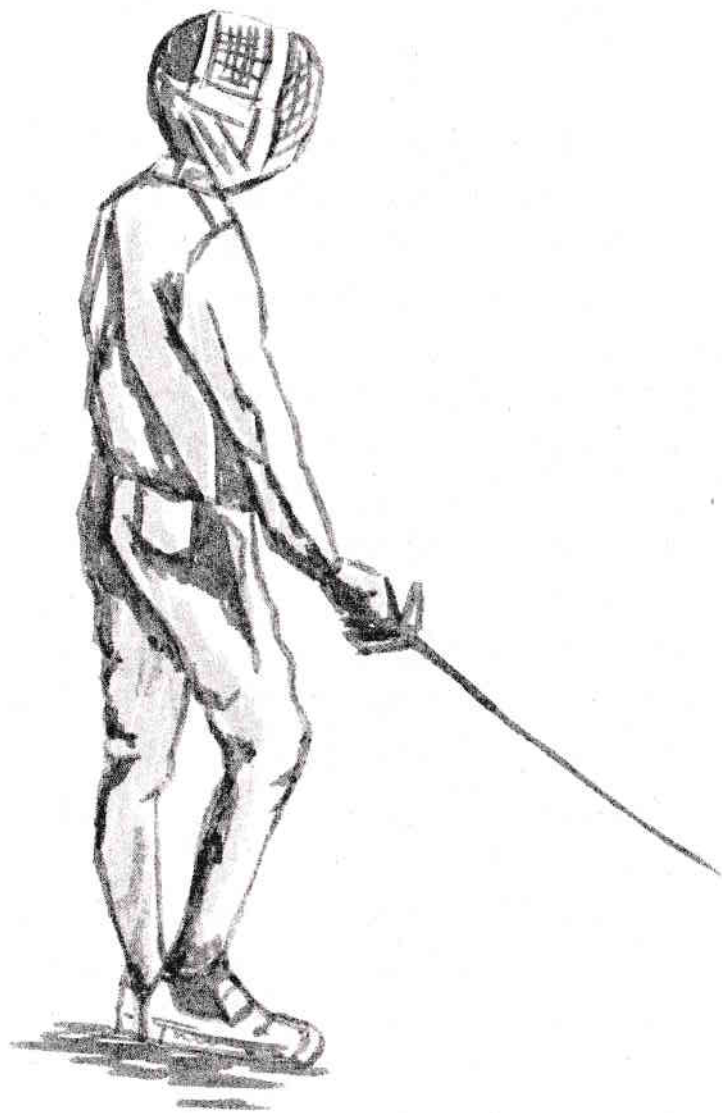
**8. A fi sau a nu fi în formă / 70**

**9. Aliatul interior / 74**

*En garde!*

Primii pași ai Adelinei pe planșa de scrimă au fost făcuți atunci când părinții ei i-au propus o activitate sportivă pentru timpul liber. La fiecare antrenament mergea mai mult din curiozitate și pentru că marea majoritate a copiilor de vârsta ei practica un sport. Constatase, totuși, că după fiecare antrenament se simțea bine. Cu fiecare tehnică însușită căpăta încredere în ea, iar acest lucru o determina să fie mai încrezătoare, curajoasă, și chiar să aibă o atitudine optimistă în privința realizării performanței în acest sport.

Pasiunea ei pentru scrimă a început odată cu primele competiții în care s-a clasat pe locurile superioare în clasament. Acela a fost momentul în care a realizat că acest sport o împlinește și o motivează. Totodată a simțit că joaca s-a terminat, iar acum lucrurile devin din ce în ce mai



serioase. Fiecare competiție îi producea emoții intense, însă reușea de cele mai multe ori să le depășească.

Devenise una dintre cele mai valoroase scrimere la categoria ei de vârstă, iar acest lucru o pune adeseori în situația de a lupta cu adversare de vârstă mai mare, lucru care o făcea pe Adelina să resimtă o presiune sub forma unor blocaje emoționale. Atenția, extrem de importantă pentru un scrimer, nu mai era concentrată pe asalt, ci pe factorii perturbatori din exterior. Persoanele din galerie și modul în care acestea o priveau îi creșteau sentimentul de furie ; nu îi plăcea să fie privită. Orice privire pe care o simțea o făcea să se gândească că nu performează suficient de bine, lucru care se răsfrângea asupra a ceea ce făcea în competiție. Acele gânduri o deconcentrau și de cele mai multe ori se întâmpla să piardă o luptă pe care în mod normal ar fi reușit să o câștige, ținând cont de pregătirea sa.

Aceste înfrângeri repetate atrăgeau

critica antrenorului și a familiei. Aceștia erau nedumeriți, nu înțelegeau ce se întâmplă cu ea, iar după fiecare înfrângere îi cereau explicații pe care Adelina nu voia să le dea pentru că nici ea nu știa exact cum să definească ceea ce i se întâmplă. Din cauza frustrării și a furiei pe care le simțea devenea agresivă cu cei din jur, nu voia să explice sau să vorbească cu cineva, avea nevoie doar de timp cu ea, pentru a reuși să înțeleagă și să diminueze suferința emoțională.

Într-o zi, după antrenament, a așteptat-o bunicul ei. Adelina a fost bucuroasă. Vor merge împreună acasă și vor avea timp să povestească, așa cum făceau când era mai mică. În prima parte a drumului, bunicul i-a povestit întâmplări amuzante pe care le-au trăit împreună, acesta fiind un prilej de destindere și voie bună. La un moment dat, s-a oprit și i-a spus bunicului:

— Bunicule, mă gândesc să renunț la scrimă. În ultima perioadă pierd toate

luptele importante, nu reușesc să trec la nivelul următor.

— Asta îți dorești cu adevărat? Nu te mai vezi făcând scrimă? Sau teama de acest obstacol apărut te face să vrei să renunți?

— Nu știu exact ce simt, sunt confuză.

— Am înțeles. Uite, îți propun să închizi ochii timp de 5 minute și încearcă să te vezi în viitor. Concentrează-te pe scrimă... Îți poți imagina activitățile zilnice fără antrenamente, lupte și tot ceea ce trăiești pozitiv datorită acestui sport?

Adelina a închis ochii, iar când i-a deschis îi puteai citi pe față multitudinea de emoții care o copleșeau. Cu lacrimi în ochi, i-a spus bunicului:

— Scrima este parte din mine, nu vreau să renunț. Ce pot face, bunicule?

— În primul rând să conștientizezi că orice problemă are și o soluție. Uneori e mai greu de găsit, alteori mai ușor. Însă ea există! În ce moment apar blocajele despre care vorbești?

— De fiecare dată când lupt pentru locurile 1-4. Atunci mă gândesc că urmează niște lupte extrem de importante și că trebuie să arăt tuturor cât de bine pregătită sunt. Cu cât îmi doresc mai mult să îmi demonstrez aptitudinea de scrimer, cu atât mai tare mă blochez și eșuez.

— Ele apar în timpul luptei sau înainte?

— Depinde. De cele mai multe ori încep în seara de dinaintea competiției, dar se mai întâmplă să apară și doar cu câteva ore înaintea asaltului.

— Îmi poți descrie cum se manifestă?

— Nu îmi pot menține atenția concentrată, sunt distrasă inclusiv de privirile celor din galerie, mă gândesc ce vor spune părinții mei după luptă, deoarece nu vreau să îi dezamăgesc, mă gândesc de asemenea să nu mă accidentez... Sunt multe gânduri care mă împovărează și mă îngreunează.

— Înțeleg. Ceea ce mi-ai povestit m-a făcut să asociez blocajele tale cu o competiție de atletism, proba de 100

m garduri. Diferența este că în locul gardurilor, tu ai de trecut câteva obstacole mentale pe care le-ai așezat pe culoarul tău de alergare.

— Ce crezi că aș putea face? În acele momente sunt copleșită și simt cum pierd controlul asupra mea.

— Primul lucru pe care îl poți face este să identifici acele jaloane. Doar conștientizându-le poți trece la pasul următor, adică să găsești soluții pentru depășirea lor. Ai putea să îmi numești primul jalon?

— Mă gândesc la... miza asaltului. Faptul că lupt pentru un loc atât de important mă sperie și clachez.

— În regulă. Hai să găsim o modalitate de depășire a acestui jalon! Eu îți propun ACUM!

— La ce te referi, bunicule?

— Îți sugerez să trăiești fiecare luptă în momentul prezent, exact când are loc, nu cu zile sau ore înainte. Când îți vin