

ABeCeDa MENTALNOG TRENINGA

"T" je za Tim Building

Možda ćete pomisliti da je u najmanju ruku čudno negdje uopće naći članak o "tim bildingu" vezanom za plivanje, budući se pretpostavlja ili bolje rečeno smatra da je to "individualni" šport. Međutim, mnogi plivači daju bolje partije i bolje plivaju kad se osjećaju kao dio momčadi (tima) i vjeruju da su pojedinci s kojima treniraju tu da ih podrže i da im uistinu žele dobro. Kao takav, tim bilding je vrlo važna tema koju treba razumijeti, kako plivači a tako i njihovi treneri.

Što je tim?

U svojoj suštini, tim je skupina pojedinaca koji rade zajedno kako bi ostvarili zajednički cilj. Dijeljenje cilja stvara osjećaj međusobnog poštovanja jer suplivači znaju da oni koji su u bazenu daju sve od sebe da ostvare upravo istu stvar. Za neke ekipe, cilj može biti osvajanje nacionalnog ili državnog naslova, za druge to može biti da svi spuste svoja vremena za 5% u odnosu na godinu prije. Dokle god rade jedni s drugima i pomažu jedni drugima u ostvarenju tog cilja, oni su momčad - tim.



Zašto plivački "tim" - "swim team" ?

Zbog toga što je, prije svega rezultat natjecanja plivačke ekipe uistinu određen pojedinačnim izvedbama a manje interakcijom između članova tima, stoga mnogi ljudi previđaju važnost pojma "tim" koji on u sebi nosi. Ono što također komplicira stvari je upravo činjenica da se često natječete "protiv" a ne "s" članovima tima, kao što je uobičajeno u mnogim drugim sportovima. Dakle, ništa drugo nego potreba da se u natjecanju ima "tim pobjednik". Što je onda svrha i smisao tima u plivanju?

Prvo i osnovno, timovi su važni jer športaši daju sve od sebe kad su svjesni da su nekome potrebni, kada osjećaju podršku, i kad su sigurni. Kada u timu imate kolege koji će vas i dalje poštivati kao osobu, bez obzira na vaše performanse, izvedbe i rezultate, i za koje znate da su navijali za vas, takvo ozračje vam može pomoći da imate onaj osjećaj sigurnosti i pouzdanosti. Članovi "tima" trebaju njegovati te osjećaje za svoje kolege i onda mogu očekivati da će im se taj osjećaj sigurnosti vratiti kada oni budu na redu.

Drugo, tim je važan, jer stvara kulturu kada sportaši, s jedne strane uče kako nadmašiti već postignuto, a s druge ih pak strane potiču da daju sve od sebe svaki dan. Kad članovi tima imaju zajednički identitet (a to znači: tko smo, kako treniramo, i po čemu smo poznati) plivači se suživljavaju s tom kulturom, prihvaćaju je, i to postaju. Dakle, kultura tima (pod pretpostavkom da je dobra) može pomoći sportašima kako nadmašiti već postignuto.

Postoje mnogi drugi razlozi zašto su momčadi i timovi važni, ali kad kultura grupe potiče ohrabrenje, želju za uspjehom timskih kolega, i svatko se osjeća odgovornim za i prema drugima, onda "tim" doista postoji i jest TIM.

Kako stvoriti pozitivnu "kulturu tima"

Postoji mnogo načina za poticanje pozitivne kulture tima. Prvo, aktivnosti tim buildinga treba redovito upražnjavati, a te aktivnosti mogu uključivati zajedničke obroke (večere) samo s omiljenim jelima tipa tjestenina, borilačke igre tipa "laser tag", "paint ball" ili druge igre na kraju vježbanja-treninga.



Osim "zabavnih" aktivnosti, sljedećih nekoliko prijedloga može pomoći u razvijanju temelja na kojima može rasti atmosfera podrške i poticanja tima:

- 1) Kapetani / vođe tima mogu poticati i voditi otvorenu raspravu unutar momčad bez prisutnosti trenera, a te rasprave mogu biti o ciljevima tima i očekivanjima članova tog istog tima.
 - a) Koje su to tri karakteristike koje će imati svaki član tog tima?
 - b) Kako možemo definirati uspjeh?
 - c) Kako poticati jedni druge?

- 2) Treba imati moto "natječi se ali surađuj". Dobar član tima želi da drugi daju sve od sebe, a oni - da jednostavno žele biti bolji.
 - a) Pravi vas član tima potiče i doslovno gura, i natječe se s vama da viditi tko može otplivati svoje najbolje vrijeme. Ne radi se o tome da treba "zgazit" ili "razvalit" određenog pojedinca, nego se radi o tome da svaki član tima otpliva svoje najbolje vrijeme.
 - b) Može vam se obiti o glavu kada treneri stalno suprostavljaju članove tima jedne protiv drugih u negativnom smislu. Vaše kolege iz tima mogu (i trebali bi se) utrkivati s vama, ali stalno raditi usporedbe i kažnjavati "gubitnika" može imati negativne efekte, a to su:

- stvaranje tjeskobe i nesigurnosti
- prijatelji postaju neprijatelji
- plivači se mogu uzdržati jer ne žele povrijediti osjećaje kolega iz svoje ekipe

3) Uklonite klasificiranje na temelju sposobnosti, dobi, godina u školi, itd. Često se događa da se "dobri" plivači drže zajedno a ostali onda zapravo postaju "outsideri".

a) Učinite ono što je u vašoj moći kako bi bili sigurni da svi članove tima međusobno komuniciraju i da su u interakciji bez obzira na njihovu dob, podrijetlo ili sl.

- Treba stvarati tzv. obitelji (skupine od oko 4 plivača iz različitih razreda / razina sposobnosti)
- Potpore, velike su mogućnosti potpore
- Cilj prijateljstva / stariji brat-starija sestra

Postoji jedno **M** i jedno **E**

Svi ste čuli izreku, "U timu ne postoji pojam "Ja"", ali postoji jedno **M** i **E** (mene ili me!). Da bi se zvali tim, svaki član tima treba poći od sebe i pitati se što **mene** kao pojedinca motivira i na koji način pridonosim timu i što svi skupa možemo učiniti kako bi svim članovima ekipe bilo bolje. Tim se stvara kada pojedinci koji treniraju zajedno znaju da su odgovorni prema drugima i rade na tome da pozitivno utječu na one oko sebe.

Puno uspjeha !

Izvor: Aimee Kimball, PhD/konzultant za Mentalni Trening