

"D" je za Dosljednost i Posvećenost Radu



BY AIMEE C. KIMBALL, PhD

Za mnoge plivače, šport kojim se bave više je nego samo hobi. Više je i od nečeg što rade da bi se osvježili, sreli ljude, bili na svježem zraku i odradili malo tjelovježbe. Nema ničeg lošeg i pogrešnog ako plivate iz zabave, ali ako šport tretirate kao hobi, teško vam je očekivati da ćete u životu otplovati iole ozbiljnije rezultate. Bilo tko 'ko namjerava pokazati svoj potencijal treba naprosto biti posvećen tom svom športu.

Ovaj članak je za vođe tima i pojedince koji žele da svoj rezultat i rezultate onih oko sebe podignu na veću razinu.

Treba biti na istoj strani

Vrhunski športashi participiraju u športu zbog niza različitih razloga. Dok se kod individualnih športova racionalnost i ciljevi za natjecanja mogu razlikovati, kod momčadi je drugačije – da bi bili uspješni čitavi tim treba usmjeriti svoj rad ka istom cilju. Najbolji put da bi se razvilo što više odlučnih i predanih športasha, je osigurati da su svi na istoj strani s onime što tim pokušava postići. Otvorena i iskrena komunikacija o ciljevima jednog kluba/tima, te o svakom pojedinačnom doprinosu u misiji kluba, je od presudne važnosti. Na početku svake sezone momčad bi trebala prodiskutirati i naći odgovore na sljedeća pitanja:

1. Što nastojimo postići? Kako ćemo to postići?
2. Što nas može pokrenuti da budemo bolji? Kako nam vlastita motivacija pomaže da postignemo ciljeve?
3. Što je to u čemu uživaš u plivanju? Kako možemo pronaći ravnotežu između tvog osobnog užitka i onoga što tim nastoji postići?

Iz ove diskusije, možete kreirati "timski moto", a prije nego se nagomilaju treninzi i teške vježbe, kažete svoj moto da bi podsjetio tim što radi i prema čemu stremi i na što se svaki od članova tima obvezao. Kada članovi tima imaju zajednički cilj, početak će demonstrirati veću odanost prema svom športu i klubu.

Odnosi unutar tima su – Ključ Jednom kad su svi na istoj strani i kad je poznato što se od njih očekuje, važna je interakcija s članovima tima na način koji će povećati njihovu obvezu i odlučnost prema ovim ciljevima. Vođe trebaju više raditi a ne biti samo u ulozi modela, isto tako je jako bitno da oni demonstriraju svoj respekt **prema** umjesto **za**, i da se brinu **za svoje klupske kolege**. Vođe tima mogu rabiti sljedeće sugestije da bi izgradili snažni smisao uzajamnog povjerenja i potpore među klupskim kolegama, koji će napokon poboljšavati odanost jedni prema drugima:

1. Pitaj za mišljenje i konstruktivno posavjetuj i budi voljan slušati
2. Nastoj upoznati pojedince izvan športa
3. Ukini hierarhije. Svi su članovi jednako važni
4. Ohrabri i podupri svačiji uspijeh. Natječi se ali surađuj

Posvećenost cilju počinje s Motivacijom

Konačna individualna posvećenost cilju ovisi o individualnoj motivaciji. Športaši koji često pokazuju najviše odlučnosti i posvećenosti cilju su oni koji vole šport i rade da bi sebe vidjeli kroz dokazivanje. Pridobiti športaše da se fokusiraju na to da postanu najbolji što mogu, može biti jako teško, ali kada vođe ugrade kulturu naglašavanja ponosa u napor i svakodnevno dokazivanje, članovi tima će postati još dosljedniji i predaniji prema onome što rade i na treningu i na natjecanju. Objasnjavajući športašima cilj za svaki zadatak i nagrađujući proces u postizavanju tih ciljeva, športaši će shvatiti važnost individualnog dokazivanja. Ovo povisuje njihov smisao suštinske motivacije koja će onda povećati njihovu odanost timu.

Treba spoznati Smisao vlastite Svrhe

Drugi važni aspekt posvećenosti cilju je smisao nakane. Športaši žele znati da oni nešto doprinose svome klubu i timu. Za športaše čiji talenat možda nije tako velik kao napor koji ulažu, moglo bi biti teško osjećati se da su nešto posebno važni drugima oko sebe. Prema tome, vođama tima treba biti poznata jača strana svakog plivača pa trebaju konzistentno isticati priznavanje i zahvalu za njihov doprinos. Bilo da je to njihova fizička sposobnost ili njihova potpora klupskim kolegama, svaki pojedinac želi znati koji je to njegov doprinos značajan, a kada otkriju svoju svrhu, još će se više posvetiti da poboljšaju tim kroz svoje prepoznate vrline.

Što ako se ne želim posvetiti 100%?

Spoznajte kako se u potpunosti posvetiti nečemu, iznimno je važna sposobnost u životu. Ako nikada ne naučite što to znači dati 100%, kako ćete znati da možete biti uspješni izvan plivanja? Puno je razloga zašto se športaši u potpunosti ne daju svome športu, neki su sasvim razumljivi (uključenost u neke druge aktivnosti), dok druge treba savladati (ljenost, ne žele se žrtvovati). Neki su športaši na tom stupnju gdje žele plivati samo iz zabave a ne da se natječu, tako da davanje 100% plivanju njima nije važno. Što god da bio vaš razlog da se u potpunosti ne posvećujete plivanju, provjerite jeli još uvijek držite maksimalni nivo obveze kojem ste dali različite prioritete. To što sa ovim mislim je, ako ste se odlučili ili potpisali za plivački tim, znate što se od vas zahtijeva, onda održite tu obvezu. Ako niste voljni dati svoj puni doprinos naporima koji tim zahtijeva, bit će da postoji bolji klub za vas, jer ćete po svojoj prilici završiti neslavno i nesretno ako ste u vrhunski-natjecateljskom timu i klubu, a jednostavno niste vrhunski-natjecateljska osoba. Ako pronađete klub koji odgovara nivou vaše motivacije, najvjerojatnije da ćete više uživati u športu i moći uskladiti svoj nivo predanosti s onime vaših klupskih kolega. Međutim, ovdje moram upozoriti, ne prodajte se za kratki dah. Neki ljudi ne

žele biti u natjecateljskom timu jer ne vjeruju da "extremni" plivači uopće mogu uživati u plivanju i što je uopće smisao toga. Kako bilo da bilo, najveći dio ljudi koji daju 100% vole šport i u najvećem dijelu toga uživaju. Pronalaze radost i zadovoljstvo u spoznaji da su postali bolji, ponosni su na naporan rad koji su ugradili u plivanje i uzbuđenje u pobjeđivanju nekog novog ili u postizavanju svog OR osobnog rekorda (PR) u utrci.

Razine posvećenosti cilju

- **Nikakva posvećenost:** Pojavljivati se na treningu kada mi se prohtije.
- **Minimum posvećenosti:** Pojavljivati se na izabranim treninzima.
- **Osrednja posvećenost:** Naporno trenirati samo na izabranim treninzima i na nekim opcionalnim vježbama.
- **Visoka posvećenost:** : Naporno trenirati na svim raspoloživim treninzima i dodavati nešto malo ekstra izvan bazena
- **Totalna posvećenost:** : Naporno trenirati na svim raspoloživim treninzima i dodavati svega što se može izvan bazena (mentalni trening, prehrana, snaga/trening fleksibilnosti...)

Ako sam u pravu vi ste umjereno posvećeni svome športu, a u biti biste željeli postati bolji plivač. U tu svrhu se ne morate u potpunosti posvetiti plivanju i život postaviti naglavačke da vam se sve vrti oko toga. Da biste osjetili i vidjeli nekakav napredak, morate dati samo malo više nego to za sada radite. Možda nemate vremena za extra treninge, ali ćete možda imati da pročitate zadnje članke u stručnim plivačkim časopisima ili da pogledate poučan video plivačkih instrukcija na YouTube-u. Da biste postali plivač najbolji što je u vašoj moći i stvarno dosegli svoj potencijal, uistinu vam treba veći nivo posvećenosti plivanju, koji uključuje aktivnosti izvan bazena. Na kraju krajeva, vi sami morate izabrati svoj vlastiti nivo posvećenosti, koji bi trebao biti baziran na vašim konačnim ciljevima i volji da se žrtvujete. Olimpijski snovi zahtijevaju puno više nego umjerenu posvećenost plivanju, dok za sudjelovanje na regionalnim i državnim prvenstvima to nije neophodno. Sve je na vama - dali želite osjetiti i vidjeti kako dobar možete biti, međutim vaš potencijal u bazenu moći ćete ostvariti tek onda kada se budete dosljedno posvetili plivanju. Sebe posvetiti športu je otprilike kao raditi na ispunjenju nečega što ugrađujemo u napor koji je neophodan da bi se sreli s izazovom. Puno je više razočaravajuće završiti utrku sa slabije- nego- idealnim vremenom i misliti u sebi, "Da sam samo malo više stisnuo" nego završiti i reći "Dao sam sve što sam mogao".

Dekodirana posvećenost

Netko mi je jedanput rekao da " Posvećenost radu je, kada si odlučan do kraja, kada se kupaš u znoju, skoro da se onesvjestiš samo da bi prošao taj izazov, i kad se smiješ". Ja mislim da ima istine u ideji da je predanost radu i cilju otprilike pomicanje svojih limita a da se još uživa u tom procesu. Ako možeš sebe i svoj tim dovesti do toga da to i uradi, znat ćeš da oni imaju neophodnu dosljednost i posvećenost za uspijeh.

Puno uspjeha!