

"M" je za MOTIVACIJU



Ako biste upitali bilo koga, bili se htio ustajati rano ujutro prije 7 sati, iscrpljivati tijelo, i k tome još to ponavljati popodne nakon silnih školskih sati, većina bi vam se ljudi nasmijala i zapitala **'ko bi to normalan uopće htio.**

Naravno, ako ste plivač, već ste imali i doživjeli bezbroj dana poput ovoga i mogli biste se zapravo upitati zašto ste na to pristali i saživjeli se s tim režimom.

Činjenica je, za biti plivač morate imati neki tip motivacije koja vas nagoni da pokrećete svoje tijelo i um do njihovih krajnjih limita. Ovaj se članak fokusira na tipove motivacije koji vas mogu zadržati da nastavite slijediti svoje ciljeve i neke motivacijske trikove koji će vaša nastojanja zadržati budnim čak i onda kad želja ne bude najjača.

Tipovi motivacije

Nismo svi motivirani iz istih razloga. Neki ljudi plivaju zbog svoje školske stipendije, drugi zbog toga što vole ovaj šport, neki zbog toga jer su im prijatelji u istome klubu, treći opet jer su ih roditelji upisali, a neki jednostavno zbog samog treninga i tjele vježbe. Vaša motivacija za plivanjem zapravo je jako bitna da bi se je razumjelo, jer kada namjera postane čvrsta, to će biti odlučujuće što će vas zadržati da nastavite s plivanjem.

Dva glavna tipa motivacije su vanjska(sporedna) i unutarnja.

Vanjska je eksterna motivacija. Plivate jer to služi nekoj svrsi, da dobijete nešto iz toga. Na primjer, plivate da vam se ime pojavi na nekom bitnom dokumentu, da dobijete stipendiju, školarinu.....

Unutarnja je interna motivacija i često je usko povezana sa stvarnim i iskrenim uživanjem u športu, što znači da vi plivate jer nalazite zadovoljstvo u dokazivanju ili jednostavno vas veseli biti u vodi.

Dok ni jedan od ova dva tipa motivacije nije neophodno "bolji" od onog drugog, istraživanja govore da kad se suočite s velikim preprekama, plivači koji imaju više unutarnje motivacije nastoje ne popustiti, jednostavno nastoje ustrajati.

Razmislite o tome na ovaj način, ako ste eksterno(izvanjski) motivirani, osjećate se kao da **MORATE** plivati iz ovog ili onog razloga. Međutim ako imate unutarnju motivaciju, osjećate se kao da **ŽELITE** plivati bez obzira na razlog. Ove male riječi - **željeti** nasuprot **morati** - upravo čine

veliku razliku, jer ako plivanje ne ide dobro, (npr. naporno trenirate ali se to ne vidi na rezultatima na natjecanjima) a vi osjećate da morate plivati dobro da biste dobili stipendiju ili školarinu, ne samo da ćete osjetiti još veći pritisak, nego će s vremenom biti lakše odustati i reći: "Nisam dovoljno dobar da bih ostvario stipendiju, pa je bolje da prekinem".

Međutim, ako ste istinski motivirani a stvari ne idu dobro, još uvijek je moguće da ćete biti nervozni i ljuti, ali manje je vjerojatno da ćete prestati budući ne plivate samo zbog rezultata, vi plivate zato što uživate u tome.

Ako pogledamo s druge strane, ponekad trebamo istinsku motivaciju kako bismo poboljšali izvedbu. Ako je plivanje samo nešto što nam donosi zabavu i čisti užitek u športu, obična iscrpljenost koju donose treninzi dva put dnevno nije uvijek ugodna. Dakle, ako zamislimo da bi se mogli družiti sa svojim kolegama, - stvarno, za plivanje u ranim jutarnjim satima ne može se reći da je imalo zabavno. Dakle, za neke ljude, to što ih motivira u takvim napornim danima je istinska želja. Morate naporno raditi na tim treninzima, tako da se možete poboljšati i unaprijediti tako da vas trener ne bi mogao istjerati iz tima. Sve u svemu, morate biti sigurni da imate jaku unutarnju želju i poriv, jer je to potreba za dugoročno opredjeljenje bez obzira za koju aktivnost. Također, pobrinite se da saznate što vas istinski motivira i što možete koristiti kao poticaje u onim danima kada stvarno ne želite biti na bazenu ili ne želite raditi naporno.

Jačanje unutarnje motivacije

Što je viša razina natjecanja, to više vanjska motivacija postaje dio vašeg života. Teško je izbjeći lov na medalje, na pažnju, ili ako ste stvarno dobri, na potvrđivanja.

Međutim, ako ćemo se usredotočiti samo na te vanjske «više sile», lako se zaboravi da, u suštini svega toga, mi plivamo jer to volimo. Pa kako ćemo zadržati naše unutarnje pokretačke snage jače od naših vanjskih motivatora?

Prvo, podsjetiti se svakodnevno zašto želimo plivati i u čemu uživamo. Ako vodite plivački dnevnik (koji uvijek sugeriramo da činite), svaki dan prije odlaska na spavanje zapišite čemu se radujete na treningu sljedećeg dana. Na taj način ćete zadržati fokus na pozitivnom i na onom što vam se čini zabavnim.

Drugo, na kraju treninga, možete zapisati ono što vam je zapravo bilo drago vezano za trening ili pak zašto je to bio dobar i uspješan dan. Možete čak uključiti i priču o nečem smiješnome što se dogodilo na treningu ili koliko se radujete da ćete večerati špagete sa svojim prijateljima iz tima.

Nešto drugo da vas podsjeti da volite šport je, da stavite neku sliku u dnevnik, npr. sliku kad ste bili jako mladi, možda neku od vaših prvih plivačkih uspomena, tako da se uvijek ponovo možete prisjetiti užitka kako ste nekog ljetnog dana samo gacali i prskali uokolo neizmjeno uživajući.

Korištenje vanjskih poticaja kako bi se unaprijedilo performanse

Vi ne želite davati previše važnosti vanjskim nagrađivanja niti ih preneglašavati, ali ih trebate u danima kada vam je potrebna dodatna mentalna potpora kako bi vas održala da naporno radite, pa smo izdvojili neke od kratkih motivacijskih trikova koje biste mogli iskoristiti:

- 1) Nagradite se za postizanje ciljeva, radije nego da se kažnjavate za pad koji će kratko trajati. To vrijedi i za trening, a ne samo natjecanje.
- 2) Treba znati za što radite (za što se žrtvujete). Bilo da je to olimpijska medalja ili određena vremenska barijera koju želite srušiti, postavite si ovaj cilj negdje gdje će vam biti pred očima – svakog dana
- 3) Recite kolegi iz tima (ili treneru) kada se osjećate pomalo lijeno i nevoljko i zamolite ih da vas stvarno natjeraju da radite, a ne da vas puste da odete s treninga s takvim osjećajem.
- 4) Neka vaši roditelji i cimer- kolege znaju za vaše ciljeve na treningu, tako kada dođete doma da vas mogu smatrati odgovornima i pitati vas jeste li ih ostvarili.
- 5) Treba imati nekakav sustav nagrađivanja, tipa "Najbolji radnik(plivač) tjedna" i na kraju svakog tjedna odrađenih treninga, izvjestiti trenera ili kapetana tima tko je taj koji je stvarno

otišao iznad postavljenog i zaslužio taj epitet. Ovisno o prirodi tima, možda ta osoba dobije mogućnost da odabere jednu utrku koju želi plivati (ili ne plivati) na sljedećem natjecanju.

- 6) Natječite se na treningu. Izazivajte kolege iz tima da pokušaju držati korak s vama.
- 7) Trebate imati svoje specifične ciljeve za natjecanje, rađe određeno vrijeme koje ste idealno usmjerili na plivanje, nego samo na pobjeđivanje.

Budite kreativni, mislite na to što ste stekli kroz teške dane u prošlom vremenu i saznajte što to možete koristiti da bi se motivirali sada.

Zaključak

Trebate znati što vas motivira. Svi se mi pomalo razlikujemo, ne samo po tome što nas je nagnalo da krenemo u plivanje, nego i što nas drži da nastojimo i što nam pomaže da pružamo svoj maksimum. Uvijek mislite i imajte na umu - što je to u čemu uživate u svom športu, a ne samo na to što će vam donijeti ili kako ćete se okoristiti o plivanje. Konačno, ne zaboravite da sve ovisi o vama kako ćete se motivirati; ne možete se uvijek pouzdati u druge.

S tim u svezi možemo završiti s jednim od poznatih citata:

"Uspjeh nije rezultat samozapaljenja. Prvo se trebate dobro "opržiti".

tj. Uspijeh ne dolazi sam po sebi, za njega se treba dobro pomučiti.

Sretno!

Izvor: AIMEE KIMBALL, PhD