

# "V" je za VESELJE - nalaziti VESELJE u PLIVANJU



**BY AIMEE C. KIMBALL, PhD**

Slažem se s onom od Abrahama Lincolna, koji je rekao, "Ljudi su sretni otprilike onoliko koliko odluče da to budu".

Smatram da nalaziti **veselje** i zadovoljstvo u stvarima, jest u biti mentalna sposobnost. Većina ljudi vjeruje da je nalaziti zadovoljstvo i zabavu lagano kad uđeš u nešto što te veseli, što je u stvari gola istina. No međutim, što se događa kad to, u čemu ste našli zabavu i **veselje** postane jedan oblik pritiska, nesigurnosti, straha, umora i boli? E, na ta pitanja svi ti laici nemaju baš smislene odgovore!!

Većina vrhunskih športaša-plivača počela se baviti plivanjem jer su voljeli biti u vodi i bilo im je pravo **veselje** uživati u tom okruženju u društvu svojih prijatelja. Međutim kada se počmu odlučivati da svoj "hobi" okrenu u smjeru natjecateljske aktivnosti, tada se neka od ovih "**veselja**" jednostavno moraju ukinuti.

To znači da, kada poslje škole morate na dvosatni trening a k tome se od vas zahtjeva da idete do kraja svojih fizičkih mogućnosti, možda ćete početi gledati na neke aspekte natjecateljskog plivanja u kojima više ne uživete.

Fokusiranje na ono što ne volite je mogući okidač da čitavo **veselje** jednostavno nestane. Jer kada ste nakanili da uspijete, razvijate velika očekivanja od samoga sebe, i osjećate pritisak da morate skinuti vrijeme na svakom natjecanju ili pobijediti svaku utrku, možda će se dogoditi da ćete odjednom pronaći puno stvari koje u plivanju ne volite a u kojima ste inače prije uživali.

Ako to prenesete na sljedeću, veću razinu i počmete plivati da biste možda dobili ili zadržali stipendiju ili školarinu, a čitav razlog vašeg plivanja je baziran na vjerovanju da MORATE dobro plivati ili ćete izgubiti tu ili te pogodnosti, onda će se pojaviti još više straha.

Zapravo – što je razina na kojoj se natječete viša, to je veća vjerojatnost da ćete pronaći stvari koje ne volite u plivanju, a upravo su to razlozi zbog kojih plivanje postaje manje zabavno.

Unatoč tome ne brinite, baš zbog toga što se sada natječete ne znači da plivanje mora prestati biti zabavno. Kao što smo prije naveli, vi ste ti koji kontrolirate vlastitu sreću.

Evo i nekoliko stvari koje možete učiniti da biste bili sigurni da natjecateljsko plivanje još uvijek može biti zabavno:

### **Fokusirati se na pozitivno**

Kao i sve drugo u životu, što se više fokusirate na ono u čemu uživate, to ćete biti sretniji i zadovoljniji. Nije lako ići na trening imajući na umu kako ne volite biti tamo, kako ćete biti umorni, ili kako mrzite kada vas trener prekorava ili više na vas. Međutim, ako prihvatite da su sve te stvari dio vaše realnosti i umjesto da ih mjenjate, fokusirajte se na ono što trebate odraditi tog dana, i to će vam sigurno donijeti puno više zadovoljstva. Dakle prije nego počinjete natjecanje ili trening, podsjetite se na što ciljate i čemu se nadate dok ste tamo, rađe nego da mislite na ono čega se bojite i užasavate.

### **Prisjetiti se dobrih stvari**

Ako se ikada dogodi da se mučite i osjećate kao da se izgubilo nešto od čari u plivanju koje ste prije imali, kad dođete doma pogledajte neke svoje slike kad ste bili mlad/a plivač/ica. Možda su upravo to slike s prve utrke koju ste ikada plivali ili možda iz dana kada ste skupa sa svojim prijateljima savladavali prve treninge. Sigurno će pogled na tu sliku izmamiti osmjech na vašem licu i podsjetiti vas da ste plivanje izabrali jer vam je činjenica da ste u vodi donosila toliko puno **veselja i sreće**.

### **Prihvaćati pritisak**

Pritisak koji osjećate i tjeskoba koju ste iskusili ne moraju biti štetni niti dominantni. Umjesto da očekivanja prema samom sebi percepirate kao negativna, spoznajte da to znači da imate povjerenje u svoje sposobnosti. Ako niste spoznali da ste dobri, nećete niti imati tako visoke standarde za sebe. Činjenica da ste iskusili pritisak zapravo znači da ste stvorili priliku za sebe da dosegnete veću razinu uspjeha. To što ste dokazali da ste dovoljno dobri biti u toj situaciji, više je vjerojatno da će donijeti zadovoljstvo nego brigu. Isto tako, na natjecanja i naporne treninge gledajte kao na neke male izazove kroz koje namjeravate proći i završiti ih. Iz spoznaje da radite predano i najjače što možete trebao bi izrasti osjećaj ponosa koji će vam dati dodatnu snagu kako biste postigli nešto što vam puno znači.

### **Plivati zbog plivanja**



Dok god je lijepo dobivati priznanja od drugih npr. za medalje, rekorde ili ostvarene stipendije, vi morate imati na umu da to nisu razlozi zbog kojih plivate. Prvo i osnovno, vi plivate jer je to šport u kojem uživate. Čestitanja i grljenja su samo nuspojave kao priznanja za vaš naporan rad. Gubimo draž i ono veselje kada pomislimo da plivamo kako bi dobili nešto od toga. Podsjetite se da plivate zbog užitka, zbog dokazivanja i zbog toga da biste bili u društvu, u društvu prijatelja koje ste sami stekli. Jer biti uključen u nešto što vi osobno smatrate zadovoljstvom koje vam s pravom pripada i ulažući nove napore da vidite koliko izvrsni možete biti u toj aktivnosti, vi stavljate sebe u poziciju da **uživete u procesu** ostvarivanja uspjeha – a ne samo uspjeha radi.

Zapamtite, sve je na vama koliko ćete zadovoljstva i **veselja** naći u plivanju. Nema veze koliko treninzi naporni mogu biti, nema veze koliko "ozbiljno" natjecanje može biti, unatoč tome vi možete uživati u natjecanju i u svemu što ono sa sobom nosi. Na vama je da odlučite da vaša strast za športom i sve što volite vezano za plivanje su stvari koje su puno važnije nego aspekti koje ne volite. Dakle, sljedeći put kad se uputite na bazen, samo skočite u vodu i uživajte!

**Sretno !**