

PSIHOLOŠKI RAZVOJ

Mentalna strana športskog natjecanja jednako je izazovna kao i fizička. Dolje smo naveli neke od često postavljanih pitanja i tema za raspravu koje bi vas mogle dovesti do puta kako si pomoći u vođenju svog plivačkog razvoja.



RAZUMIJEVANJE KOMPETITIVNOSTI - KONKURENTNOSTI

Jedna od najcjenjenijih športskih osobina je konkurentnost /sposobnost natjecanja. Primjena onoga što mi sada znamo o motivima koji su tjesno vezani uz postizanje uspjeha, pomaže nam da shvatimo što se to ubraja u činjenicu - biti dobar natjecatelj. Od mlađih grupa pa sve do profesionalnih, natjecatelji koji ostanu u plivanju gotovo su uvijek ljudi koji imaju visoku motivaciju za postizanje određenih ciljeva a nizak ili gotovo nikakav strah od neuspjeha. Izazovne športske situacije pobuđuju njihovu snažnu želju za postignućem, te lišeni od strahova eventualnog neuspjeha, oni doslovno pokazuju tendenciju da dostignu sam vrh, i to pod pritiskom. Oni naprosto uživaju i traže izazov športskog nadmetanja.

Upravo suprotno događa se kod djeteta koje je prvenstveno motivirano strahom od neuspjeha. Natjecateljske situacije za takvu djecu pružaju malo toga za dobiti, ali puno za izgubiti. Ako mogu izbjeći takvu situaciju / natjecanje, oni će to učiniti. Ako ih drugi čimbenici prisile da se natječu, malo užitka će oni naći u tome, a izvedba će im biti lošija i pod pritiskom sklona pogorškama. Neka djeca koja naizgled uživaju u športu, ali koja imaju veliki strah od neuspjeha, pokazuju sklonosti da više vole trening i "ljenčarenje" nego da se natječu.

Pored djece s takvim visoko-niskim razinama motivacija za postizanje uspjeha i strahom od neuspjeha, postoje i djeca koja imaju obje visoke razine motivacije i onih koji imaju obje niske razine. Dijete koje ima visoku razinu oba ova motiva je u nekoj vrsti sukoba između motiva pristupa i izbjegavanja. Takvo dijete želi postići uspjeh, ali isto tako se boji neuspjeha. Ako dijete uživa u športu kao takvom, on ili ona ima sklonosti da ostane u njemu, ali pod pritiskom doživljava stres i anksioznost. Ključ u pomaganju takvom dijjetetu da postane dobar natjecatelj je smanjiti strah od neuspjeha, tako da pozitivni učinci motivacije za postignućem time ne budu ometani.

Za dijete koje ima obje niske razine motivacije, bilo za postignuće ili strah od neuspjeha, ona što se postignuća tiče ima malo značenja. Kada se takva djeca odabiru za participiranje u športu, to je često zbog toga jer oni jednostavno uživaju u toj vrsti aktivnosti ili zbog socijalne prednosti participiranja. Kao rezultat toga, takva djeca pokazuju prilično nonšalantan stav o športu. To se može pokazati zbunjujućim i iritantnim za roditelje i trenere, koji su više zabrinuti zbog pobjeđivanja i postignuća.

Odnos između motivacije za postignuće, straha od neuspjeha i konkurentnost/želje za natjecanjem			
Motivacija za postignućem			
		Niska	Visoka
Strah od greške	Nizak	Brige za postignućem su u velikoj mjeri nevažne. Pojavljuje se "ležernost" i vjerojatno je u športu iz razloga nevezanih za postignuće.	To je dobar natjecatelj; postiže vrhunske rezultate pod pritiskom jer mu strah od neuspjeha ne ometa izvedbu. Uživa i traži izazove natjecanja i konkurencije i motiviran je za pobjedu.
	Visok	Natjecanje se približava. Iskustva anksioznosti pod pritiskom koja smanjuju sposobnost izvedbe. Ne uživa u natjecanju i može izbjeći takve situacije odustajanjem od športa.	Ima sukob u natjecateljskim/konkurentnim situacijama. Želi pobijediti, ali i boji se neuspjeha, tako da izvedba može patiti. Ne uživa u dijelu natjecanja koji je delikatan/osjetljiv za njega.