

Motywacja i wiara w siebie podstawą zwycięstwa

Motywacja ukierunkowuje i pobudza zawodnika, aby mógł osiągnąć cele, jakie sobie wyznaczy. Wiara w siebie to wiara w swoje możliwości i w sukces, jaki jesteśmy w stanie odnieść.

MOTYWACJA WEWNĘTRZNA.

Jak wyzwałać u zawodnika motywację, unikając przy tym przetrenowania i kontuzji?

Współczesna psychologia używa pojęcia motywacji do oznaczenia czynników pobudzających do działania, wpływających na jego kierunek oraz natężenie. Zatem motywacja ukierunkowuje i pobudza zawodnika, aby mógł on osiągnąć cele, jakie sobie wyznaczy. Najważniejsze są źródła motywacji sportowca. Podstawowe źródło to zaspokojenie jego potrzeb (motywacja wewnętrzna) i realizacja zadań stawianych przez niego samego bądź przez innych (motywacja zewnętrzna). Czasami motywy sportowe pojawiają się w związku z odczuwaniem pozytywnych emocji płynących z samej aktywności, czasami są sterowane innymi gratyfikacjami zewnętrznymi. W procesie kształtowania motywacji należy zwracać uwagę na konieczność przestrzegania zasady harmonijnego ich współwystępowania. Trzeba tu uwzględnić fakt, że klasyczny system zewnętrznych oddziaływań, występujący w posta-

ci nagród i kar często wywołuje u sportowców (szczególnie w sporcie młodzieżowym) emocje lęku. Niekiedy można obserwować próby oszukiwania, treningu jedynie dla osiągnięcia samych nagród lub unikania kar. Wówczas często dochodzi do kontuzji. Ponadto pochwała zwiększa motywację wewnętrzną natomiast nagroda materialna zmniejsza ją. W kształtowaniu motywacji wewnętrznej dużą rolę odgrywa zachowanie trenera. Zauważono, że jeśli szanuje on autonomię swoich podopiecznych, konsultuje z nimi swoje pomysły, mają oni wysoką motywację wewnętrzną. Jeśli zaś zachowuje się w sposób kontrolujący, wydając jednoznaczne polecenia, jego podopiecznych charakteryzuje zwykle niski poziom motywacji wewnętrznej. Cel musi być jasno określony i akceptowany przez zawodnika, nie może przekraczać jego aktualnych możliwości. ponadto należy pamiętać, że rozbudzanie motywów sprzecznych z potrzebami może prowadzić do poważnych zaburzeń, gdyż na decyzje sportowca zawsze mają wpływ czynniki utajnione, silniejsze od motywów. Nazywa się je nieświadomymi. Nieświadomość odgrywa czasem najważniejszą rolę w życiu i działaniach człowieka. Stanowi ona integralną część naszego codziennego życia.

PEWNOŚĆ SIEBIE

Jak wierzyć w siebie i w swoje możliwości?

Właściwością, która pozwala wierzyć w siebie i w swoje możliwości, w szczególności podczas startu w zawodach sportowych jest poczucie autonomii. Bardziej rozwinięte przejawia się w lepszym poczuciu granic swojego ciała i poczuciu siebie jako jednostki samodzielnej, aktywnej, lepiej radzącej sobie w życiu. To świadomość własnej zdolności do odrzucania wyobrażeń samego siebie takim, jakim pragnie się być, jakim powinno się być oraz jakim się chce pokazać innym. Aby u sportowca mógł zaistnieć stan gotowości do podejmowania autonomicznych zadań, musi on akceptować samego siebie takim, jaki jest. Tacy zawodnicy posiadają głęboką wiarę w swoje możliwości, wiarę w sukces opierają na własnych odczuciach i reakcjach własnego ciała, orientują się w prawdziwych źródłach własnych doznań i potrafią je kontrolować, częściej są zadowoleni ze swoich poczynań w czasie treningu i na zawodach sportowych, potrafią się skoncentrować na zadaniu, samodzielnie podejmują nawet najtrudniejsze decyzje, są odporni psychicznie, a pojawiający się lęk przed startem z powodzeniem

przekształcają w złość sportową. Są wytrzymali, walczą zawsze do końca, zawsze w mowie wewnętrznej potrafią pozytywnie kierować własnymi myślami. niestety, często spotyka się także takich zawodników, którzy mimo dużego talentu sportowego charakteryzują się niskim poziomem poczucia autonomii i dlatego nie są w stanie wykorzystać możliwości swojego organizmu.

Mają mało wiary w swoje możliwości i w sukces, nie mają w sobie oparcia, liczą często na innych (trenera, rodziców itp.), rzadko okazują wewnętrzną radość z wysiłku, jaki wykonują w czasie treningu i na zawodach sportowych., często mają kłopoty z koncentracją uwagi, nie potrafią samodzielnie podjąć nawet błażej decyzji, nie są odporni psychicznie, nie posiadają samoorientacji i samokontroli, często nie potrafią opanować lęku przed startem, są mało wytrzymali i nie potrafią pozytywnie kierować własną mową wewnętrzną (często myślą negatywnie). Za to są oni bardzo podatni na wszelkie sugestie zewnętrzne, co można wykorzystać podczas treningu mentalnego., podnoszącego wiarę we własne możliwości.

PRZYGOTOWANIE STARTOWE

Jak radzić sobie z emocjami przed zawodami?

Jedną z zasad kształtowania odporności psychicznej sportowca dotyczy opanowania i przekształcania emocji. Przed startem ma to często znaczenie pierwszoplanowe. Chodzi o różnego rodzaju zabiegi (pozytywna mowa wewnętrzna, rozmowa z trenerem, psychologiem, koncentracja na zadaniu), które są w stanie przekształcić np. emocje lęku w tzw. złość sportową. Ważne jest, aby to przekształcenie następowało przy zachowaniu optymalnej dla każdego zawodnika aktywności. Sprzyja to wzmocnieniu wiary we własne możliwości, która jest podstawowym warunkiem skutecznego działania podczas sportowej rywalizacji. Wśród technik radzenia sobie z emocjami, za najbardziej efektywne uznaje: stosowanie specjalnych ćwiczeń oddechowych, techniki relaksacyjne (prezentowane w nr 6) i sugestywne działania trenera. Trzeba pamiętać o tym, że stres powstający u trenera powoduje stres u zawodnika, natomiast pewność siebie, jaką trener prezentuje podczas zawodów sportowych wzmocnia pewność siebie zawodnika i pozwala mu maksymalnie wykorzystać swoje możliwości.



MIROSLAW MIKICIN – Absolwent Psychologii i AWF we Wrocławiu. Pracownik Zakładu Psychologii AWF i Pracowni Psychologii Sportu w Warszawie, członek sekcji Psychologii Sportu PTNKF. Od wielu lat pomaga pomaga sportowcom w wielu dyscyplinach sportu. Pracował z Otylią Jędrzejczak przed Mistrzostwami Europy w Berlinie w 2002 roku, kiedy to ustanowiła rekord świata na dystansie 200 metrów stylem motylkowym.

MIROSLAW MIKICIN