

MOTIVACIJA

„Ako želiš živjeti sretan život veži ga uz CILJ, ne uz ljude ili stvari.“ Albert Einstein

Od kad sreća ima veze s motivacijom? Nije li sreća nešto posve drugo? Ako malo razmislite, vidjet ćete da odsustvo motiva u životu znači i odsustvo sreće. Ono kad se bezvoljno osjećamo, ne može biti dobro stanje. Ako ne postignemo uspjehe, osjećamo se neispunjeno i nesretno. Kako biti motiviran u životu, kako ispuniti sve zahtjeve koji dolaze pred nas?

U ovom članku započinjemo razgovor o kompleksnoj i zanimljivoj temi motivacije. Nadam se da će Vas neke od rečenica koje slijede motivirati na razmišljanje o tome što Vas sve može motivirati.

Motivacija je stanje ili proces unutar pojedinca koji potiče, održava i usmjerava ponašanje prema određenom cilju. To stanje, odnosno proces je nešto što je pretpostavljeno i ne može se direktno opažati ni mjeriti. Obično o motivaciji zaključujemo na temelju ponašanja pojedinca i poznavanja njegovih potreba i želja. S obzirom na činjenicu da na ponašanje utječu i brojni drugi faktori, samim opažanjem ponašanja ne možemo sa sigurnošću zaključivati o motivaciji pojedinca.

Često pitanje u sportu i životu općenito je kako poboljšati motivaciju? Ukoliko na to pitanje gledamo holistički, odgovor je složen od nekoliko međuovisnih komponenti. Zašto je važno gledati na pitanje motivacije iz više različitih uglova? Zato što je svaki sportaš osoba sa svojim jedinstvenim setom potreba, motiva i želja. Kad bi gledali na motivaciju kao na jednostavni konstrukt koji se može potaknuti kod svih linearno i na jednak način, bili bismo u krivu i ne previše uspješni.

Motivi koji nas pokreću mogu dolaziti unutar nas (intrinzično) i/ili iz okoline (ekstrinzično). Intrinzični motivi kao što su želja za dobrim zdravljem, osjećaj zadovoljstva, uspješnosti, osjećaj probijanja osobnih barijera ili vjera u težak rad i obitelj, relativno su stabilni kroz vrijeme, neovisni o uspješnosti sportske izvedbe, te će manje rezultirati negativnim ishodom. Ekstrinzični motivi kao što su novac, slava, uspjeh, nagrade ili pohvala drugih, brz su način motiviranja sportaša ali jednako tako kratkoročan i nekonzistentan način koji može imati i neželjene nuspojave.

Ciljevi su iznimno snažni motivatori i pokretači ponašanja pojedinca. Psiholog može pomoći sportašu ispravno postaviti ciljeve poštujući određena pravila. Pravila postavljanja ciljeva nalažu promišljanje o tome koliko je cilj specifičan, mjerljiv, dohvatljiv, osobno važan i vremenski određen. Uz ovakvu podršku i sistem, sportaš može postići zavidnu razinu motivacije uz osjećaj zadovoljstva postignutim.

Vrijednosti su temeljni ciljevi koje pojedinac želi ostvariti u svom životu. Ukoliko trener koristi informacije o vrijednostima sportaša kako bi ga motivirao potiče razvoj intrinzične motivacije i postavlja kvalitetne temelje za zdrav i snažan odnos među njima. Postavljanje i definiranje vlastitih vrijednosti vodi sigurnom uspjehu jer na taj način definiramo ono što u biti jesmo. Odustajanje od vlastitih vrijednosti znači odustajanje od sebe, a to rijetko činimo. Na taj način, naši ciljevi postaju naša osobna misija i veliki izvor motivacije.

U sportu postoje situacije kada je potrebno promijeniti stav prema određenim, evolucijski postavljenim pojavama. Bol je svakako jedna od njih. Prirodno je da čovjek izbjegava osjećaj boli kada god to može, no u sportu, bol možemo definirati kao sastavni dio puta do uspjeha. Ako to učinimo, pojavljivanje boli za nas je tada samo znak da se krećemo u pravom smjeru. Bol tada možemo koristiti kao okidač za povećanje tjelesnog angažmana jer smo svjesni da se približavamo svom cilju.

Brojni su faktori koji mogu pomoći u izgradnji dugotrajnog i stabilnog osjećaja motiviranosti, nabrojali smo samo neke od njih. Kojeg god da izaberete, na dobrom ste putu izgradnje ispunjene i samouvjerene osobe. U sljedećim člancima bavit ćemo se svakim od navedenih faktora posebno. Do tada, lijepi pozdrav!

Prof. Ana Kotzmuth

Mentalni Trening tim

www.mentalnitrening.com

<https://www.facebook.com/mentalnitrening>