Kiekvienas žinome, kad fiziniai pratimai yra naudingi sveikatai, gerai savijautai ir išvaizdai. Tai būtina kiekvienam žmogui. Tačiau siekiant gero fizinio pajėgumo būtinai pasitaikys klaidų, įvairiausių sunkumų bei išklydimų iš pasirinkto kelio. Štai keletas patarimų, kaip įveikti bent dalį šių sunkumų ir padidinti motyvaciją sportuoti.

1. UŽSIBRĖŽKITE KONKRETŲ IR PASIEKIAMĄ TIKSLĄ

Tik pradėjus mankštintis, dažniausiai sau išsikeliami sunkiai pasiekiami tikslai. Ypač, jei sportuotojas nepatyręs ir mažai praktiškai bei teoriškai susipažinęs su sportavimo subtilybėmis. Naujokai beveik visada nori pasiekti maksimalių tikslų, nesugeba įvertinti savo fizinio pajėgumo, psichologinio pasiryžimo ir valios, nežino savo skausmo slenksčio, neturi pakankamai fiziologijos žinių. Svarbu pradėti mankštintis saikingai, o ne po kelias valandas kasdien. Kitaip patirsite skausmingą fiasko. Fizinis krūvis turi būti didinamas laipsniškai. Taigi, iš pradžių būtina nusimatyti protingus, pasiekiamus tikslus, o tada treniruotis du ar tris kartus per savaitę po 1–1,5 valandos. Kol įprasite, lengva tikrai nebus!

2. NUOLAT FIKSUOKITE SAVO PROGRESĄ

Išsimatuokite (išsitestuokite) bei užsirašykite savo pradinius fizinio pajėgumo dydžius, kurie jums ypač aktualūs. Pavyzdžiui, kūno svorį, liemens ir klubų apimtis, bėgimo greitį, atstumą ir/ar laiką, per kurį įveikiate tam tikrą distanciją, atsispaudimų, pritūpimų, prisitraukimų skaičių, pratimo su treniruokliu kartojimų skaičių ar kt. Aptarkite savo treniruotes ir gautus dydžius su išmanančiu žmogumi ar specialistu. Stebėkite savo pažangą kas kelias savaites matuodami pasirinktus dydžius.

3. VENKITE SAVIGRAUŽOS

Sportuojant pasitaiko visko. Kartais dėl objektyvių priežasčių neišvengiamai turite praleisti kelias treniruotes. Pavyzdžiui, susirgote pats arba susirgo jūsų šeimos narys, važiuojate į komandiruotę, laikote egzaminus, pereinate į kitą darbą, sugedo jūsų automobilis, remontuojatės butą ir kt. Nepriekaištaukite sau ir ramiai priimkite neišvengiamus gyvenimo pokyčius. Taip jūsų psichologinė nuostata mankštintis bus tvirtesnė ir būsite geriau pasiruošęs susigrumti su galimomis kliūtimis.

4. SUSITELKITE Į SAVO TIKSLĄ

Realiame gyvenime visuomet atsiras už jus greitesnis, stipresnis, lankstesnis, judresnis, šoklesnis, aukštesnis ir pan. Niekada nelyginkite savęs ar savo pasiekimų su kitais žmonėmis ar jų pasiekimais. Ne kiekvienas žmogus gali pasiekti tokių rezultatų, kokius matome per TV laidas ar ant žurnalų viršelių. Mankštinimasis – tai ne varžybos. Neleiskite kitų žmonių pasiekimams sutrukdyti siekti savo išsvajoto tikslo. Treniruotės ar mankštos laikas yra skirtas jums, tad galvokite tik apie save ir savo tikslus.

5. TURĖKITE PALAIKANČIŲ BENDRAMINČIŲ BŪRĮ

Suraskite žmonių – draugų, šeimos narių, bendradarbių, kaimynų, kurie jus skatins, drąsins, ragins sportuoti. Blogiausiu atveju, jeigu neturite tikrų bendraminčių, tiesiog paprašykite, kad jie jus ragintų bent jau žodžiu. Žymiai lengviau siekti didelių tikslų, kai gauni nuolatinį išorinį pastiprinimą iš aplinkinių. Jeigu kartais „skatintojas“ užsimirš ir pradės jus kritikuoti, mandagiai priminkite, kad jums reikia ne barimo ar moralizavimo, o pozityvaus pastiprinimo!

6. BENDRAVIMĄ SU DRAUGAIS DERINKITE SU JUDĖJIMU

Kai draugas ar draugė pakvies jus susitikti pietų ar išgerti bare, pasiūlykite pakeisti šią malonią, bet fiziškai pasyvią veiklą žymiai naudingesne jūsų sveikatai. Juk galima bendrauti ir greitai vaikštant parke, važiuojant dviračiais ar riedučiais, irstantis valtimi ar baidare, meškeriojant, šokant klube ir pan. Ir įvairias šventes bei gimtadienius galima padaryti judresnius ir linksmesnius. Taip dažnai švenčia vaikai. Pabandykite!

7. SPORTAVIMAS TURI TEIKTI MALONUMĄ

Jei neturite stiprios vidinės motyvacijos ar net visai neturite jokio noro mankštintis, galbūt jūs kažką ne taip darote? Neracionalu ar net žalinga save prievarta varyti atlikinėti nemėgstamus pratimus. Pasirinkite fizinės veiklos rūšį, kurią labiausiai mėgstate (kurią mėgsta ir draugai, bendradarbiai), ir treniruotės taps jūsų laukiama veikla. Atsiminkite, jūsų treniruotė nebūtinai turi vykti sporto salėje, stadione ar manieže. Galbūt jums labiau prie širdies ilgi pasivaikščiojimai gamtoje ar parke, važinėjimas dviračiu, slidinėjimas, kamuolio mėtymas į krepšį ar jo spardymas su draugais? O gal vilioja aerobika, kalanetika ar šokiai? Fizinė veikla turi patikti, tada ir rezultatai bus lengviau pasiekiami.

8. SPORTUOKITE JUMS PATOGIU LAIKU

Kai esate tikrai užsiėmęs, neeikvokite laiko, kad nuvažiuotumėte į toli esančią sporto salę. Dalį pratimų ar treniruoklių visada galima pakeisti kitais. Naudokite internete esančius pratimų kompleksus ar knygose bei žurnaluose spausdinamus kompleksus. Jei jūs dienos pabaigoje nuolat esate pavargęs ir nebeturite nei jėgų, nei noro mankštintis, pratinkitės tai daryti ryte. Tiesiog atsikelkite pusę valandos anksčiau. Trūkstant laiko, treniruotę galima sutrumpinti iki 15–20 minučių. Be to, kūrybingai išnaudokite savo pietų pertraukas darbe!

9. PASKATINKITE SAVE PIRKINIAIS

Nusipirkite sau žingsniamatį, naujus sporto batelius ar aprangą, ausinukus, abonementą į sporto klubą ar baseiną ir pan. – taip paskatinkite save užsiimti mėgstama fizine veikla. Tai ne tik pakelia nuotaiką, bet ir paskatina toliau mankštintis ir gerinti sveikatą bei išvaizdą. Arba paprašykite tokios dovanos gimtadienio proga. Žingsniamatis ar kokia išmanioji apyrankė yra puiki išorinė motyvavimo priemonė.

10. AKTYVIAI LEISKITE LAISVALAIKĮ SU ŠEIMA

Jei esate šeimos žmogus, laisvo laiko dar labiau sumažėja. Tačiau būtent šeima ir vaikai yra stipriausia išorinė motyvavimo priemonė. Kai vaikai mato, kad fizinis aktyvumas yra svarbus mamai ir tėčiui, jis bus svarbus ir jiems. Šeimos įpročiai ir vertybės išlieka visam gyvenimui. O šiuolaikiniai vaikai dažnai nelanko jokių treniruočių, todėl jiems būtina sistemingai suteikti kitų fiziškai aktyvių veiklų. Nesvarbu, ar visa šeima šokinėja per šokdynę, šoka, žaidžia šeimos futbolą, krepšinį, tinklinį, ar važinėjasi dviračiais, ar kartu keliauja į baseiną ar sporto salę. Leiskite vaikams judėti ir aktyviai prisidėkite patys.

Nuotraukos iš interneto svetainės http://www.webmd.com.

Pagal užsienio literatūrą parengė Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro specialistas Remigijus Zumeras

www.smlpc.lt

SVEIKATOS MOKYMO IR LIGŲ PREVENCIJOS CENTRAS

10 BŪDŲ, KAIP SUSTIPRINTI SAVO MOTYVACIJĄ SPORTUOTI

www.smlpc.lt