

*Žmogų motyvuoja,
jei jis nesijaučia
labai spaudžiamas,
daro tai, kas jam
patinka, ir pasiekia
rezultatą, dėl kurio
visa pradėjo.*



REMIGIJUS BIMBA, asmeninis treneris:

„Pradėjus kūno rengybos treniruotes nutinka dvejopai: žmogaus nusiteikimas sportuoti laikui bėgant prastėja ir motyvacija krinta arba, atvirkščiai – motyvacija didėja. Bus viena ar kita, lemia pasiektas rezultatas. Jei jis, tegu ir visai nedidelis (pavyzdžiui, moteris nori sumažinti svorį ir per mėnesį atsikrato vieno kilogramo), yra, noras toliau sportuoti paprastai nedingsta. Blogai, kai

nematydamas rezultato žmogus pradeda karštligiškai eksperimentuoti: tai gali išprovokuoti ir traumas, ir kitus sveikatos sutrikimus. Štai kodėl tikslinga mankštintis padedamam ir prižiūrimam trenerio. Visų pirma, žmogus tada būna įsipareigojęs ne tik sau, bet ir treneriui sistemingai treniruotis sporto salėje. Antra, turėdamas žinių, kurių neturi sportuoti nusiteikęs žmogus, profesionalas

padeda pasirinkti optimalų fizinį krūvį, sudaro asmeninę treniruočių programą. Svarbu lavinti tas kūno savybes, kurių trūksta, užuot lavinus ir taip dominuojančias. Kūno rengybos programą treneris sudaro prieš tai atlikęs testą ir įvertinęs žmogaus širdies ir kraujagyslių sistemą, kūno kompoziciją, lankstumą, fizines galimybes, sveikatos būklę, atsižvelgdamas į jo norus ir tikslus. Pakartotinis testavimas po mėnesio treneriui ir jo globotiniui parodo pokyčius, t. y. pažangą. Dar po mėnesio vėl vyksta testavimas ir paprastai matavimų rezultatai būna dar labiau apčiuopiami ir motyvuojantys. Norint gerų rezultatų, svarbu praktikuoti tą sporto šaką, kuri žmogui prie širdies, sportuoti sistemingai du tris kartus per savaitę ir su nuostata, kad trokštami pokyčiai ateis palengva. Su žmogumi, žinoma, kalbiesi ne tik apie pratimus, jų atlikimo techniką. Motyvacijos dalis – iš profesionalo gaunamos žinios apie tai, kaip elgtis, kad mankštinišasis ir apskritai sveikas gyvenimo būdas netaptų slegiančia prievole. Rėmų reikia, bet jie neturi tapti kalėjimu. Žmogų motyvuoja, jei jis nesijaučia labai spaudžiamas, daro tai, kas jam patinka, ir pasiekia rezultatą, dėl kurio visa pradėjo. Labai sunkios, varginančios treniruotės, griežtas kalorijų skaičiavimas ne tik demotyvuoja, bet ir gali pakenkti sveikatai. Taip, rezultatą tokiomis būdais galima pasiekti, bet labai tikėtina, kad ateis diena, kad žmogus palūš, nes jis nėra profesionalus sportininkas. Kur kas veiksmingesnė priemonė stiprinant pasiryžimą sportuoti reguliariai – paskatinimas ir pagyrimas už pasiekimus, tegu ir pačius mažiausius, galimybių akcentavimas. Tai – trenerio pareiga. Ir tai veikia visus be išimties, o ypač moteris. Todėl žmogui, nutarusiam sportuoti su treneriu, patarčiau susirasti profesionalą, kurio sprendimai ir veiksmai didina norą sportuoti, o ne atvirkščiai. Dviejų bendraminčių – sportuojančio žmogaus ir trenerio – auru *bičiulystė* tikrai gali labai padėti siekti tikslo.“