

## IZGRADNJA VLASTITOG STAVA

### Izgradite svoj vlastiti stav



Mentalno se pripremiti da plivaš brzo, može biti lagano kao A-B-Ceda. Športska psihologinja A. Kimball donosi nam svoj drugi nastavak ABeCeDe mentalnog treninga — "B" je za Bildanje vlastitog JA.

### Kako bih trebao razmišljati da plivam dobro?

Svaki pojedinac ima neko svoje jedinstveno mentalno stanje, u kojem on ili ona mogu dati najbolje od sebe. Ne postoji samo jedan način za ispravno razmišljati. Ključ svega je znati što TI razmišljaš i što TI osjećaš kada daješ najbolje od sebe.

### Kako ću znati što je moj idealni stav?

Da biste identificirali svoj idealni stav (svoje idealno JA), mislite na najbolju izvedbu ili utrku koju ste ikada postigli. Upitajte se:

- Što sam učinio/la da bih mentalno i fizički bio/la spreman/na (galzba, druga rutinska priprema...)?
- Jesam li bio/la relaksiran/na ili napet/ta?
- Na što sam se fokusirao/la kroz samu utrku?
- Koje to riječi mogu opisati kako sam se osjećao/la? O čemu sam razmišljao/la?

### Kako ću preobraziti ovaj stav?

Prvo, morate **izabrati** da ćete kreirati svoj idealni stav i preuzeti odgovornost za svoje misli. Drugo, prije svake vježbe i nastupa trebat ćete **razviti rutinu** koja će vam dozvoljavati da preobrazite taj stav. Slikovito prikazano, npr. glazba i pozitivan monolog su sigurno odličan put ka izgradnji vašeg idealnog mentalnog i fizičkog stanja. Treće, možete sebe podići sa nekom riječju koja je bila **okidač**, frazom ili radnjom koja vas podsjeća na karakteristike vašeg najboljeg nastupa. Ovaj **okidač** treba za vas imati značenje tako da vam može fokusirati misli i pomoći da otplivate najbolje. S **okidačem** "u ruci", bile to načalale ili torba ili nešto drugo..... tako da kad to ugledate podsjetit će vas da razmišljate na taj način i da pristupite svakoj utrci sa svojim idealnim stavom.

## **Izgradite svoj stav – svoje JA**

Umjesto da se samo nadate da ćete mentalno biti spremni za natjecanje, preuzmite kontrolu i izgradite mentalitet da **hoćete i možete**, prije svake utrke. Upoznajte svoje idealno stanje i izaberite da stvorite to stanje kroz neposrednu rutinsku pripremu pred-utrku, **riječi okidače** i jednostavno si recite, **“Evo to je to, tako hoću razmišljati danas.”**

**Samo tako!**