

“C” za CRTICU SAMOPOUZDANJA

Mentalno se pripremiti da plivaš brzo, može biti lagano kao A-B-Ceda. Športska psihologinja A. Kimball donosi nam svoj treći nastavak ABeCeDe mentalnog treninga — “C” je za Crticu Samopouzdanja.



Samopouzdanje je jedna vrst izbora

Mnogi ljudi misle da je jedini put ka samopouzdanju = biti uspješan. Dok je, s jedne strane, lakše vjerovati u svoje sposobnosti kad se dokažeš uspjehom, s druge strane to ipak nije jedini put za osjetiti smisao samopouzdanja. **Samopouzdanje je jedna vrst izbora.** To dolazi od odabira da se fokusiraš na svoje najače adute i spoznajom da si dobar. To dolazi kada izabereš da budeš pozitivan u odnosu na samoga sebe. To dolazi od fokusiranja na ono što bi trebao da uradiš da bi plivao dobro, a ne na ono što ne možeš kontrolirati, tj. na čimbenike u datoj situaciji. A što je najvažnije, samopouzdanje dolazi kada ne razbijaš glavu hoćeš li biti **najbolji**, nego kada se fokusiraš da daš od sebe **najbolje**.

Kako mogu razviti samopouzdanje?

Prva stepenica u stvaranju samopouzdanja je priprema. Ako si u potpunosti mentalno i fizički angažiran u treningu, to će ti pomoći da se osjećaš puno bolje pripremljen za natjecanje. Usredotočenost na trening omogućit će ti da vjeruješ da si uradio sve što je bilo u tvojoj moći kako bi omogućio da pružiš svoju najbolju izvedbu.

Drugo, jako je važno da tako i djeluješ, da si pun samopouzdanja. Naš um reagira na ono što naše tijelo radi. Ako ti je glava spuštена, mišići napeti ili su ti ramena obješana, tvoja svijest će osjetiti tvoje dvojbe. Prema tome uvijek provjeri i budi siguran da ti govor tijela i komunikacija sa samim sobom i drugima pokazuje samopouzdanje. Čak i onda kada ne osjećaš samopouzdanje, djeluj i misli sa samopouzdanjem.

I konačno, shvati da ne trebaš druge ljude da ti kažu da si dobar. Mnogi plivači očekuju da im treneri kažu da plivaju dobro kako bi vjerovali u sebe. To je ponekad potrebno, ali nikako stalno i iz početka. Naravno, smije se **htjeti** da ti drugi kažu da si dobar, ali to nipošto nije nešto što ti **trebaš**. Ti već to znaš kada otplivaš dobro, ali čuti to od drugih je samo šlag na “tortu”.

Puno uspjeha