

# PSIHOLOGIJA PLIVANJA



## ABeCeDa MENTALNOG TRENINGA

### NE Negativnom Monologu

Dr. Aimee Kimball/športska psihologinja

“grozan/na si!”

“ostavi se toga!”

“nikad’ nećeš pobjedit!”

Jesi li se ikada uhvatio/la da sebi govoriš ovakve stvari? Kako se osjećaš kada ovako razmišljaš i kad' ti se ovakve misli roje po glavi? Odeš li s ovakvim mislima s natjecanja ili možda kažeš **dosta** s takvim razmišljanjima i probaš biti malo više pozitivan/na? U ovom članku pozabavit ćemo se nečim zbog čega se skoro svatko od nas osjećao krivim u nekom određenom trenutku u svom životu – dozvoljavajući da onaj unutarnji glas (u našoj glavi) postane previše negativan, mizeran i zao.

### Sam sebi budi najbolji prijatelj

Uzmi si vremena i zapiši neke negativne stvari koje si rekao/la sebi tijekom protekle godine. Sada prođi pogledom po toj listi i zamisli da ti te iste stvari govori tvoj/tvoja najbolji/a prijatelj/ica. Ne čini li ti se da je teško zamisliti nekoga kome je stalo do tebe a da je tako nepristojan i odvratn? Kada dođe do negativnog samogovora(monologa), čini se da je čak i teže zamisliti da jedna osoba (a to si ti), koja bi trebala biti ljubazna prema tebi, je tako zločesta. Ako znademo da naš/a dobar/a prijatelj/ica – tj. netko 'ko uvijek stoji iza nas i “pokriva nam leđa” – nikada ne bi bio/la negativan, zašto nam je tako teško da budemo ljubazni sami prema sebi?

Odgovor je jednostavan: jer zaboravljamo da bi trebali biti bezuvjetna potpora sami sebi. Moj prvi savjet da bi se nadvladalo negativne misli i monolog je da budete “svoj najbolji prijatelj” i da sebi kažete stvari koje biste rekli nekome do koga vam je stalo a 'ko je u nevolji i 'ko se koprca u problemima.

## Izaberi "Dobri" glas

Karikirano gledano, u crtićima, filmovima ili u bilo kojim drugim imaginacijama, čovjek se vječno bori sa spoznajom da ima anđela na jednom ramenu a đavola na drugom (tj. vječita borba dobra i zla, crnog i bijelog, pozitivnog i negativnog). U stvarnome životu, ove sile ili ovi glasovi – dobri i zli - su u našoj glavi. Mi zapravo onog malog "đavlića" koji nas stalno podbada i govori nam stotine razloga da nećemo uspjeti i da ćemo izgubiti, imamo u jednom dijelu naše podsvijesti. U drugome pak dijelu naše podsvijesti imamo pozitivnog, samouvjerenog gospodara koji nas uvjerava kako smo puni samopouzdanja, te zašto ćemo uspjeti. Čak i kod većine optimističnih i samouvjerenih ljudi, u izvjesnoj mjeri postoje oba ova glasa – **dobar i zao**. Razlika između optimista i pesimista je ta što optimisti rjeđe čuju tog vražićka jer su prezaposleni slušajući samouvjerenog vođu, dok pesimisti slušaju negativni glas kao da im netko trubi na megafon, i ne mogu odagnati misli od toga. Ako je vaš "unutarnji vražićak" glasan i dosadan, ne morate se sada boriti da ga pobedite i da ga otjerate, recite mu jednostavno da mora biti zadovoljan što je sada po strani jer ćete ga sada "isključiti" i da upravo namjeravate **IZABRATI** za slušanje pozitivan glas, što će vas zadržati da ste optimalno fokusirani na ono što vam predstoji.

## Nije sve tako loše

Dr. Kimball smatra da je ona osobno, prilično pozitivna osoba i dobro joj je poznata ona perspektiva o "polu punoj čaši". Dabome, razumije i da nije svatko takav da ima sve pod nadzorom i da neki ljudi naginju da vide stvari negativno. Zapravo vide stvari kako bi mogle otići po zlu ili su već otišle po zlu i to im potpuno zakoči misli. Dakle, ni u kom slučaju ne misli da je lako "biti pozitivan". U stvari, misli da većina ljudi vide samô dno svake situacije, ono najnegativnije, vide stvari izokrenute, ali to ne znači da je to neumitno loše. Mnogi bi plivači, u cilju da budu dobri, trebali znati gdje su potencijalne zamke i pripremiti se za njih. Morali bi prepoznati greške koje su učinili u prošlosti i sve uraditi da im se ponovo ne dogode. Ovo je kada imate onu drugu situaciju, kada je "čša poluprazna", kada vam je pozitivan stav neophodan i od velike pomoći, kada morate upregnuti sve svoje potencijale, tjelesne i mentalne da napunite čašu. Štetno je samo onda ako mislite da: "čša je poluprazna, a nemam ni snage a niti čime da je napunim." S druge pak strane, netko 'ko uvijek na stvari gleda pozitivno, može čak postati komforan i zadovoljan pa ne smatrati za shodno da njegova čša treba biti puna. To zadovoljstvo samim sobom, ne znači neophodno da mora pomoći plivačima da dosegnu svoj vrhunac. Upravo zbog toga jer su previše optimistični i možda se ne trude dovoljno. Dakle još jednom da ponovimo, biti nastrojen da vidiš dno, ili crnu stranu situacije, nije skroz loše. Razumije se, onoliko dugo koliko ti to može biti više motivator nego zapreka, da ostvariš dobar rezultat.

## Promijeni Negativnosti

Ako vaš negativni monolog počinje u tome smjeru, zaustavite negativne misli, preoblikujte ih i preusredotočite na način da slijedite tri koraka koja nisu teška:

- 1) Postanite svjesni svojih navika kako razmišljate. Spoznajte situacije u kojima vam je tendencija da budete negativni i što su to vaše specifične mentalne zapreke. Kada sam u napornome zadatku, uvjeravam sâm sebe da sam umoran i da ne mogu više,

da nemam snage odraditi teški zadatak. Ulovim sebe u mislima, kako si govorim "Već sam dovoljno jako odradio, nema smisla više forsirati".

2) Preoblikujte negativno razmišljanje u nešto što je više realistično i više pozitivno. "Danas sam žestoko i naporno radio, ali još uvijek se dobro osjećam u vodi, mogao bi izdržati i napornije."

ili

"Znam kada se iscrpim da mi treba više samopouzdanja, pogotovu u utrci na natjecanju – eto baš zato moram izdržati do kraja."

3) Preusredotočite svoje misli na ono što je bitno sada i što bi vam moglo pomoći da otplivate dobro.

"Zadržat ću zaveslaje tečne i dugačke, upravo onakve kakve bi htio da budu u zadnjoj dionici prije cilja. Znam, bit ću umorniji nego inače zato moram razviti dobre navike sada."

Kao što možete vidjeti, nijedna od ovih misli nije super, super pozitivna, premda ih vi sigurno možete napraviti da budu, ako ste spremni za izazov. Većina literature iz športske psihologije sugerirat će vam da se fokusirate samo na pozitivne misli a odbacite one negativne. To je dakako idealan način razmišljanja, i to je smjer i način na koji biste htjeli raditi. Razumije se, da je teško nekome ko je uvijek bio negativan, sada sebi reći, " Ja to mogu! Osjećam se super"! Dakle, ako ne spadate u onu kategoriju ljudi koji mogu jednostavno okrenuti prekidač s negativnog na pozitivno, probajte u najmanju ruku pronaći neku sredinu gdje ćete sa destruktivnog načina razmišljanja skrenuti ka konstruktivnom načinu. Ako ste "negativci", bar počmite za početak biti realistični, više se fokusirati na zadato, ili za dlaku postati više pozitivni. Kada to postane lagano, tada ćete biti u stanju da dođe do izražaja onaj vaš unutarnji vođa, koji će vas hraniti pozitivnim mislima i suvereno voditi kroz sva vaša plivačka iskušnja.

## To su Male Stvari

Neki ljudi trebaju fizičko opuštanje od svog negativnog mentaliteta. Pljusnite se vodom prije utrke, i recite si "sad spljuskaj sve u ovoj utrci", napravite neke zaokrete, zbacite "vražićka" s leđa, slušajte glazbu koja će vas "nabrijati", odite iznad onog što ste isplanirali za utрку, steknite rutinu.....pronađite nešto što će biti okidač mentalnog/emocionalnog opuštanja od svega negativnoga što proživljavate. Pronađite nešto što vam polazi za rukom izvan plivanja, kada ste u "bedu" i kad vam je dan totalno "u..an". Vidite dali vam to može pomoći kod treninga i natjecanja. Postati pozitivnija osoba je nešto što će vam pomoći i što će se isplatiti ne samo u športu nego i u vašem životu uopće. Učeci kako kontrolirati svoje misli, iskusit ćete veće zadovoljstvo isto tako kao i poboljšanje rezultata. Samo naprijed!

nešto o autoru:

Dr. Aimee C. Kimball je direktorica "Mentalnog Treninga" na Medicinskom Centru za Športsku medicinu Sveučilišta u Pittsburghu. Dobitnik je PhD od Sveučilišta Tennessee gdje je specijalizirala športsku psihologiju.