

# ABeCeDa MENTALNOG TRENINGA

## "P" je za Perfekcionizam

Bismo li svi mi htjeli biti perfektni i uživati u životu kao npr. Roman Abramović, Bill Gates ili Ferris Bueller u filmu "Slobodan Dan"? Naravno da bi, no međutim realnost je nešto drugo i stvari se obično tako zakompliciraju da perfekciju nije baš lako postići. Znam tako puno plivača koji, kada utrku ne odrade perfektno, znaju biti ekstremno strogi prema sebi. Ovaj će se članak fokusirati na koncept perfekcionizma, te kako ohrabriti pojedince da mogu biti zadovoljni i da je OK i kad su malo slabiji od perfektnog.



### Stremljenje ka Perfekciji

Jeste li i vi jedan od onih plivača koji od svake utrke očekuje da ide točno kako je isplanirao? Ako je tome tako, onda je to sjajno!!! Volim optimizam! Možda u vašoj utrci neće padati kiša, ali vjerojatnost da vam padaju vremena u svakoj utrci, u svakom nastupu, uvijek kada plivate, teško je vjerovati i ta priča ne drži vodu. Vjerovati da to možete postići je fantastično, jer pokazuje da imate povjerenja u sebe, što je iznimno važno kada je u pitanju šport. No, perfekcionistačko razmišljanje može stvoriti probleme prije, za vrijeme i poslije utrke.

"Perfekcionista" često imaju iracionalni strah pred utrke, jer lutaju pogledom oko bazena, vide s kime se utrkuju, i procijenjuju kako će odraditi utrku u usporedbi s njima. Potpuno normalno, sve dok ljudi s ovakvom osobnošću ne dođu do sljedeće razine razmišljanja i nakupe abnormalne količine stresa – famozno "što ako" (što ako izgubim, što ako to ne obavim dobro, itd ...). Dakle, dok oni imaju visoka očekivanja od samog sebe (što je dobro), oni opsesivno brinu o savršenosti, koja u pravilu ometa njihovu izvedbu.

Radila sam sa športašima koji očekuju toliko od sebe da, ako ih netko prolazi tijekom utrke (odustaju), puštaju se, predaju se gotovo na licu mjesta. Oni nesvjesno sami sebi daju razlog zašto nisu pobijediti. Uglavnom, na kraju utrke mogu spasiti svoj ego i sebi reći: " Nisam probao dati sve od sebe. To je razlog zašto sam izgubio". Ako spadate u ovu kategoriju, zapitajte se: " Bili radije izgubio, znajući da sam mogao dati više ili otplivati najbolje što mogu i to nije bilo dovoljno dobro? "Tipično, razočaranje što nije bilo tako dobro kao što ste mislili, da je to bilo blijedo izdanje, dok frustracija što ste se predali traje znatno dulje.

Nakon utrka, perfekcionista se često usredotočuju (fokusiraju) na ono što su mogli učiniti bolje. Makar su i pobijedili za čitavu dužinu tijela ili spustili vrijeme za pola sekunde, ali ne fokusiraju se na to kako su dobro otplivali, nego na to što su još mogli učiniti. Kao takvi, oni su rijetko zadovoljni sa svojim izvedbama i na kraju njihovo ukupno uživanje u tom svom športu će propasti.

Moj savjet? Težiti savršenstvu, ali omogućiti prostor za pogrešku svako toliko. To je težnja savršenstvu koja vas čini velikim, ne savršenstvo samo.

### **Ali tamo sam bio prije (taj rezultat sam već otplivao)**

Možda ste imali jednu "savršenu" utrku u kojoj ste bili sigurni, imali odličan početak, besprijeekornu tehniku, oštre okrete i savršen završni dio/finiš. Tako ste se dobro osjećali da ste je htjeli zapečatiti i tako nastaviti svaki put. Dobro je da vjerujete da takvu vrstu utrke možete dosljedno odrađivati. Nije problem u vjeri da se to može ponoviti, problem je u pokušaju da ga se silom ostvari, a zatim biti razočaran kad se to ne dogodi. Kada forsirate savršenstvo, ono se ne događa. Kada imate povjerenja u sebe da budete što bliže savršenom s obzirom na okolnosti koje to dopuštaju, onda dajete sebi najbolju šansu da barem budete u blizini mjesta gdje želite biti.

### **Stupnjevi perfekcije**

Savršenstvo ne mora biti apsolutna kategorija, to može biti stvar stupnjevanja/ocjenjivanja. Procijenite svoju utrku po stupnjevima:

1) Užasno/Odvratno— 2) Mogao bi bolje —3) Dobro —4) Prilično dobro —5) To je to – za što treniram

Ako na kraju utrke možete sebi reći: "To je tip utrke za koju sam trenirao," onda biste trebali biti sretni sa svojom izvedbom. Možda zaključite da vam je utrka bila "prilično dobra." Možda to nije točno kao što ste planirali, ali imala je više od onoga što ste htjeli nego što niste. I to je u redu. Ponekad "prilično dobro" je dovoljno dobro. Ne sugeriramo vam da se pripremite za "prilično dobro" prije utrke, ali ponekad ćete morati biti zadovoljni s načinom na koji ste plivali. Ne morate biti ushićeni, ali možete biti zadovoljni. Međutim, kao što smo prije rekli, želite da težite savršenstvu (tj., raditi da biste ostvarili utrku za koju ste trenirali), nije samo biti zadovoljan. Ako podpadate u kategorije "užasno" do "dobro", to je zapravo dobar znak da ste malo nezadovoljni, jer to znači da se želite natjecati, da ste konkurentni. Ako ste otplivali jednu od onih ne-tako-savršenih utrka, realno procijenite što ste učinili dobro, a što ste mogli učiniti bolje i koristite ovu procjenu da biste kreirali ciljeve za nadolazeće treninge i natjecanja.

### **Držite se toga**

Željati biti perfektan je sigurno velika stvar. Previše ljudi "prosipa" svoj talenat zbog toga što su "dovoljno dobri", a dovoljno dobar je uvijek samo dovoljno dobar, i takvi su zadovoljni da su postigli nešto. Rađe bih uzela nekog tko je razočaran svime što je imalo slabije od perfekcije nego nekog tko čak i ne haje za tim. Naravno, ako vidite da vaša perfekcijska nastojanja idu u smjeru vaše dobre izvedbe i uživanja onda će vam možda trebati da si dopustite malo opuštanja. A možda ćete shvatiti da ste zapravo puno bolji kada očekujete perfekciju nego kad si dopuštate da se malo opustite. Bez obzira na to i ako ste skoro pa perfektni, nastavite raditi da uspijete u tome jer će vas taj uloženi trud u najmanju ruku približiti perfekciji.

### **Puno uspjeha!**

izvor: Dr. Aimee Kimball, konzultant za Mentalni Trening