

"S" je za STRAH



BY AIMEE KIMBALL, PhD/

Jedna od najgorih mogućih riječi s pet slova u svakodnevnom vokabularu jednoga športaša je **"STRAH"**. To je takav jedan osjećaj, za kojeg većina športaša ne priznaje da postoji, ali kada ga iskuse, nešto je što konstantno utječe na njihovo ponašanje. Ovaj članak će se fokusirati na racionalne i iracionalne strahove, te kako ih prihvatiti i zadržati podalje od utjecaja na vaše izvedbe.

"Svladavanje velikog, strašnog vuka"

Dr. Kimball kaže da do sada nije sreća športaša koji se nečeg ne boji. Dok bi se, za strah od pauka ili nekog drugog kukca, moglo reći da većinu športaša nebi baš trebao spriječiti da ne ostvare svoju najbolju izvedbu, međutim strah od greške bi to pak mogao prouzročiti. Ako imate neki strah koji vas spriječava da date sve od sebe i ostvarite svoj najbolji nastup, morat ćete istražiti izvor tog vašeg straha.

Uobičajeni strahovi koji se vezuju uz šport su:

Da ćete posustajanjem/razočarati druge
Od pravljenja greški
Od loše otplivane utrke
Od ljubomore na nekog ili na nečiji rezultat
Da nećete doživjeti da dosegete svoj potencijal
Biti uvredljiv
Da nećete biti dobar kao drugi/ drugi misle
Bol

Ako se možete prepoznati u bilo čemu od ovoga, duboko odahnite, jer to je OK. Nije sve tako loše kad se nečeg bojite. Bitno je kako se nosite s tim, jer to se gleda i broji.

Prvo, zapišite si strahove koji vas spopadaju i odredite jesu li ti strahovi realistični ili nisu. Ako imate neki nerealistični strah, onda je važno da se **podsjete** da **nema šanse** da se on dogodi. Budite logični sami sa sobom, i recite si: "Daj trgni se čovječe. Smješan si i sebi i drugima. Neće moji roditelji u mene biti razočarani ako ne budem dobro otplivao". To je pravi način kako se otresti nerealističnog i nepotrebnog straha.

Drugo, ako postoji određeni nivo iskrenog odnosa (kao npr. trener te više neće staviti u utrku u određenoj disciplini ako si zaribao) onda trebaš prihvatiti tu realnost. Devet puta od 10, što se više fokusiraš da NE ZABRLJAŠ kako bi izbjegao tu realnost, to je više vjerojatno da ĆEŠ ZABRLJATI. Ako zbilja postoji realan razlog tvog straha da ćeš otplivati loše, **onda se fokusiraj na ono što trebaš uraditi da bi otplivao dobro**, rađe nego na ono što pokušavaš izbjeći.

Na primjer, monolog koji bi trebao usvojiti bi se odvijao otprilike ovako:

Negativni Ti : Štafeta računa na mene. Ne smijem loše otplivati ili ćemo izgubiti.

Pozitivni Ti: Da, u redu, tim ne računa baš na mene, ali ja sam prilično dobar, tako da je vjerojatnije da ću otplivati dobro nego da neću. Samo mi treba dobar start, pravodobni klizeći okreti, a nogama ću udarati stvarno jako. To sam vježbao i na treningu. Mogu ja to i sada!!!

Treće, imaj neku svoju specifičnu rutinu/ritual. Kada športaši nemaju nešto što konstantno rade, veća je šansa da nešto propuste ili da se u njih uvuče neizvjesnost i kolebljivost. Ali ako imate neki svoj ritual koji ponavljate prije svakog natjecanja — neki ritual koji se ne mijenja neovisno o tome kako je ispala vaša zadnja utrka — vi ćete sebe opremiti određenom razinom komfora i sigurnosti. To bi značilo, ako naočale **uvijek** stavljate prve ili slušate na "I phoneu" svoju omiljenu stvar, neposredno prije nego ćete na startni blok, osjećat ćete da svoje misli i tijelo više imate pod kontrolom, iskustvo će vam izgledati puno prirodnije, a vi ćete biti mirniji — dakle sve same stvari koje su neophodne da bi podalje zadržale brige, stale vam u obranu i donijele mir.

Plivaj svoju najbolju utrku

Kada su obuzeti pobjedom, športaši koji nisu mentalno čvrsti boje se poraza i u takvom labilnom mentalnom stanju se natječu. Možete si zamisliti kako završavaju te utrke?! Takvi plivači su u pravilu provizorni(nedorečeni) i ne daju najbolje od sebe. Kada se očekuje da će izgubiti, plivači često otplivaju bolje jer su fokusirani da ne naprave neku grešku ili zbog toga što su više relaksirani s obzirom da nemaju što izgubiti. Ako se pronalazite u bilo kojoj od ove dvije kategorije, zapamtite onaj **protiv koga plivate ne smije odrediti kako plivate**. Kada dobro plivate protiv jakih suparnika, onda možete plivati dobro i protiv manje dobrih suparnika. Pristup ("glava") koji/u imate kada plivate svoje najbolje utrke trebao bi biti i pristup kojeg ćete imati protiv svakog suparnika.

Plivaj da pobjediš

Strah od nepoznatih stvari/pojava - jer puno mislimo unaprijed.

Stani za trenutak i nemoj se puno brinuti o negativnim ishodima. Tu si da napraviš najbolje što možeš, dakle i plivaj tako. Ako plivaš da bi pobjedio, tvoj fokus je na tome da otplivaš najbolje što znaš i da postigneš najviše u svakom zaveslaju. Ako plivaš da ne izgubiš, "jadan" ti je stav o plivanju, pa će vječno "što-ako" često uzeti svoj danak. Teške misli o tome da ćeš izgubiti vode ka nesigurnosti i strahu, dok misli o hrabrom i dobrom plivanju vode ka **samopouzdanju**. Koji bi stav rađe imao?

Izaberi da budeš ratnik, a ne kukavica.

Samo naprijed i puno uspjeha!