

*Priručnik za
sportaše*

OSNOVE MENTALNE PRIPREME



Mentalni Trening



SADRŽAJ

1

Uvod

2

Zašto osjećam nervozu i strah na natjecanju?

3

Kako razmišljam da imam niže samopouzdanje

4

4 načina kako graditi samopouzdanje

5

Angažman i izvedba

6

Zašto odustajemo?

7

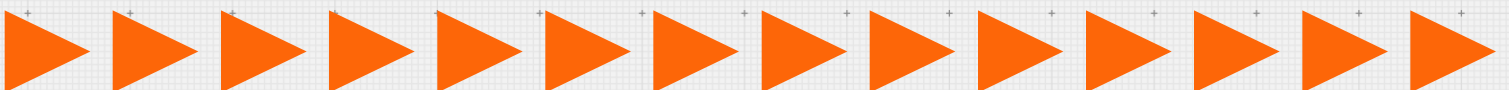
Tajna uspjeha

8

Naučeni optimizam

9

Što znači mentalna fleksibilnost?





Prvo poglavlje

UVOD



UVOD

Teško je zamisliti vrhunskog trenera ili sportaša koji smatra da psihička spremnost ne utječe na rezultat njegova rada. Zapravo, pratimo li sport, često se događa da primijetimo ili konstatiramo da bi rezultat utakmice ili meča bio drugačiji da druga momčad nije „psihički pala“, da je protivnik bio više motiviran ili da je ostao „hladne glave“. To su obično ključni trenuci u vrhunskom sportu, trenuci u kojima se odlučuje o pobjedniku Svjetskog prvenstva, kvalifikacijama za Olimpijske igre itd. Međutim, za mlade sportaše koji su tek u usponu, poluprofesionalce i amatere, takvi se trenutci mogu dogoditi na regionalnom prvenstvu, državnom prvenstvu ili turniru koji im je važan. U posljednjih 35-40 godina, područje sportske psihologije je iz tog razloga doživjelo znatan rast i napredak, posebno u vidu primijenjene sportske psihologije, odnosno sportskog savjetovanja.

Sportski treneri, psiholozi i sportski radnici, davno su, još početkom dvadesetog stoljeća primijetili da na rezultate sportaša utječe njihova mentalna spremnost, motivacija, emocije, stavovi, uvjerenja kao i nivo anksioznosti, odnosno prednatjecateljske treme. Naravno svi su spomenuti faktori nadogradnja na posao koji je odrađen na treningu, kroz pravilno programiran i proveden trenažni proces. Međutim, pretpostavimo li da je za uspjeh pojedinca 90% odgovoran sam pojedinac, a preostalih 10% dijele trener, psiholog, okolnosti koje su van kontrole itd., čini se da ako su svi faktori zadovoljeni, mentalna spremnost pojedinca koja odnosi svega 2-3% može biti presudna u trenucima u kojima sitnice odlučuju. Naime, kada govorimo o 2-3%, naravno radi se o gruboj procjeni i aproksimaciji koja je vrlo teško određiva, ali ukoliko je sportaš mentalno nespreman, njegov gubitak više zasigurno nije 2-3%. Pad motivacije, nervoza, strah i gubitak fokusa u ključnom trenutku (meču, utrci, utakmici) više ne znače 2-3%, već znače sve ili ništa, pobjedu ili poraz, odnosno 100%. Pitanje se postavlja, kako kontrolirati tih 2-3% da učine pomak u pravome smjeru?



Drugo poglavlje

**ZAŠTO OSJEĆAM
NERVOZU I STRAH NA
NATJECANJU?**

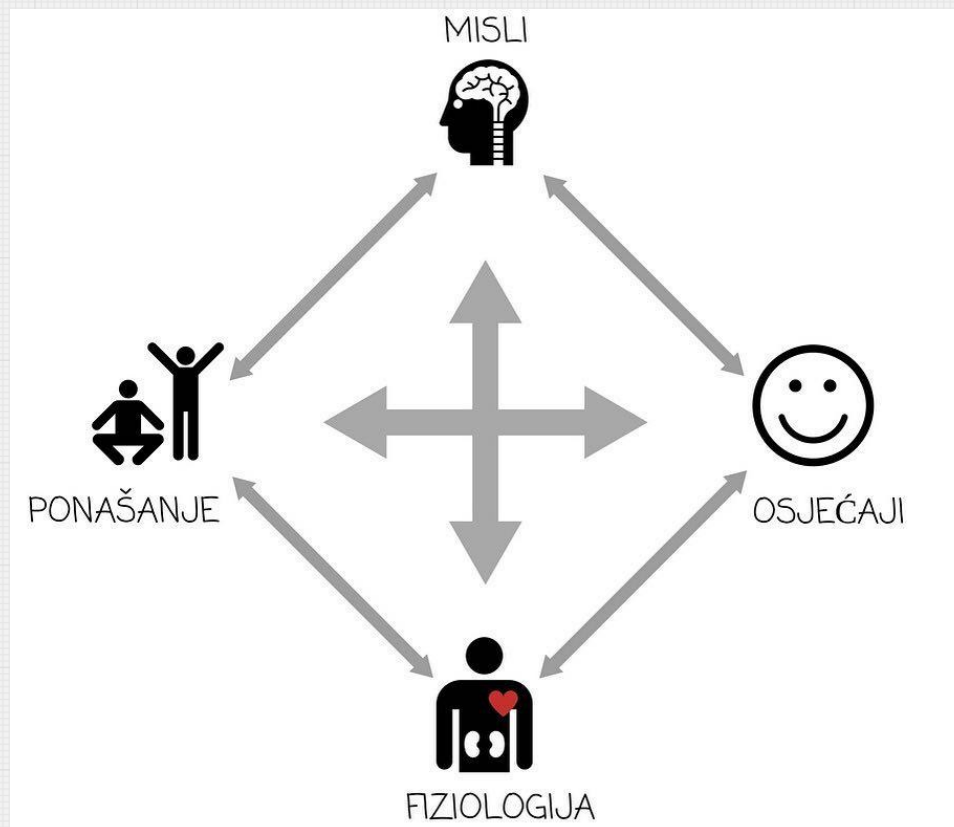


ZAŠTO OSJEĆAM NERVOZU I STRAH NA SPORTSKOM NATJECANJU?

Jedan od ključnih razloga zašto, kao sportaši, prije ili tijekom natjecanja osjećate nervozu ili strah je to što mislite o stvarima koje vam ne pomažu ("Samo da ne zabrljam.", "Moram pobijediti!", "Opet ću pogriješiti.") i ponašate se na način koji vam ne pomaže (npr. slušanje glazbe prebrzog ritma, nepostojanje rituala itd.).

Zašto ono što mislimo i radimo utječe na to kako se osjećamo?

Zato što su naše misli, osjećaji, ponašanje i fiziologija međusobno povezani, ali dobra vijest je to što promjenom samo jedne komponente možemo mijenjati i ostale dvije.



Naime, na svoje misli i ponašanje možemo izravno utjecati. S druge strane, na emocije ne možemo utjecati tako izravno, jer su pod kontrolom našeg vegetativnog živčanog sustava pa ne možemo izravno odabrati kako se želimo osjećati. Primjerice, pokušajte se dosjetiti nekog vama tužnog događaja iz prošlosti ili mislite na nešto tužno što bi vam se moglo dogoditi u budućnosti i na taj ćete način zasigurno u sebi pokrenuti osjećaj tuge. Slično se događa i na sportskom natjecanju kada vaše misli i ponašanja u vama izazivaju nervozu i strah. Npr. ako prije nastupa na sportskom natjecanju odaberete MISLITI nešto kao – “Samo se nadam da će sve proći dobro i da neću zabrljati.”, a vaše PONAŠANJE je npr. neka dugotrajna i iscrpljujuća aktivnost, velika je vjerojatnost da ćete OSJEĆATI nervozu ili strah, a možda ćete i ubrzano disati, srce će vam jače i brže kucati te će vam se početi znojiti dlanovi (FIZIOLOGIJA).

Problem s osjećajima kao što su nervoza, strah i ljutnja je taj što u organizmu potiču pretjerano lučenje adrenalina, koji u tom slučaju, pretjerano podiže intenzitet koji onda nepovoljno utječe na sportsku izvedbu.

Potrebno je vrijeme kako bi se osvijestile negativne misli i kako bi se naučile tehnike koje vam pomažu u kontroli tih misli. Na taj način ćete kontrolirati ono što je pod vašom kontrolom. Nakon toga, vaš je odabir koje ćete misli i ponašanja koristiti. Ono čemu učimo naše sportaše je to da su misli i ponašanja nešto nad čime imaju voljnu kontrolu te da, ulažu li svjesno dovoljno napora, mogu promijeniti osjećaje i fiziologiju te posljedično i pobijediti svoj strah i nervozu na sportskom natjecanju. Također, dobit ćete priliku postići i ostvariti sve ono u čemu su vas do sada sprječavali nervoza i strah.



Treće poglavlje

**KAKO RAZMIŠLJAM DA
IMAM NIŽE
SAMOPOUZDANJE**



KAKO JA TO RAZMIŠLJAM DA IMAM NIŽE SAMOPOUZDANJE?

Česti razlog dolaska klijenata u Mentalni Trening je njihova želja, ali i potreba za povećanjem samopouzdanja. Ti klijenti su na vlastitoj koži iskusili da zbog svog sniženog samopouzdanja imaju lošiju izvedbu na natjecanju te da zbog toga nisu odlučni u važnim trenucima, previše razmišljaju, osjećaju se suviše nervozno, ne uživaju...

Niže, baš kao i više samopouzdanje su odraz sustavno naučenog načina na koji razmišljate i percipirate događaje oko sebe te nisu posljedica nikakvog specifičnog genetskog koda za visoko samopouzdanje. Obzirom da se samopouzdanje uči, a ne nasljeđuje, na njemu se može i dodatno raditi, odnosno možete naučiti kako razmišljati na neki novi i za vas povoljniji način.

Ono što se kao mentalni treneri prvo pitamo kada sa sportašima radimo na njihovom samopouzdanju je „Na koji način osoba razmišlja i percipira događaje oko sebe da ne uspijeva razviti samopouzdanje?“

U nastavku navodimo neke od najčešćih načina razmišljanja koji vam otežavaju razvijanje samopouzdanja ili ga snižavaju.

Prevelika samokritičnost – Poslije natjecanja možete nabrojati jako puno događaja i situacija s kojima ste nezadovoljni. Često o njima razmišljate do kraja dana, a ponekad se kritizirate i prisjećate loše izvedbe i više dana za redom. Često i nekontrolirano kritiziranje te samookrivljanje radite pod izlikom „to me tjera da više ulažem i budem bolji“, no konstantno pretjerivanje u ovim aktivnostima vodi k nižem samopouzdanju.

Zanemarivanje “malih” stvari koje ste dobro napravili – Prema zadacima i situacijama koje ste uspješno izvršili imate stav „pa to je normalno“ te njima ne pridajete nikakvu veliku pažnju niti važnost. Kada nakon natjecanja radite “analizu”, uspješnih stvari jedva da se i sjetite, a ako ih se i sjetite, ne pridajete im preveliki značaj. Čekate da se dogode grandiozno velike stvari i tek tada ćete biti ponosni na sebe.

Očekujete da će sve biti savršeno – Plan za sljedeće natjecanje ste složili i on glasi: „Sve će proći savršeno.“, jer kako i ne bi „kada jako puno treniram i stvarno jako jako želim da sve bude savršeno“. Naime, prije početka natjecanja ste postavili nerealno visoke standarde.

Ne prihvaćate pogrešku – Vjerujete da je vlastita pogreška na natjecanju najgora moguća stvar koja vam se može dogoditi, a kada se pogreška dogodi, onda vam je teško o njoj prestati razmišljati. Često ste na natjecanju usmjereni na to da izbjegnute pogrešku, a ne da napravite nešto izvanredno.

Uspoređujete se s drugima – I te druge najčešće percipirate puno boljima od vas. Takvo uspoređivanje vas ponekad tjera da se trudite više, ali zapravo vas veliku većinu vremena čini nezadovoljnima sobom jer se stalno pitate „Pa kada ću ja to tako lako moći izvesti?“. Posljedično tome, vaša ulaganja se smanjuju. Tada vam u fokusu više nije to da budete bolji nego što ste bili jučer i uspoređivanje u odnosu na vlastite ciljeve, nego netko drugi.

Premda su i osobe s višim samopouzdanjem u svrhu napredovanja kritične prema sebi samima, isto tako jako dobro znaju i što su dobro učinili te čime su zadovoljni, a na što ponosni. Upravo tim pozitivnim činjenicama pridaju veliku važnost i njih se često prisjećaju. Prihvaćaju pogrešku kao sastavni dio napretka i svjesni su da ne može sve proteći savršeno te su zbog toga fleksibilnije i prilagodljivije situacijama na natjecanju. Isto tako, osobe višeg samopouzdanja nastoje uočavati događaje ili prilike koje mogu iskoristiti kako bi još podignule samopouzdanje, npr. pohvale drugih, usvajanje neke nove tehnike i sl.

Hoćete li graditi ili rušiti svoje samopouzdanje uvelike ovisi o načinu na koji razmišljate. Dobra stvar je to što se samopouzdanje uči i razvija koliko i naš život, samo je potrebno znati kako to činiti i kako na njemu raditi.

Četvrto poglavlje

4 NAČINA KAKO GRADITI SAMOPOUZDANJE



4 NAČINA KAKO GRADITI SAMOPOUZDANJE U SPORTU

Koliko često ste se našli u situaciji u kojoj ste osjetili da vam nedostaje samopouzdanja? Koliko često je upravo taj manjak samopouzdanja negativno utjecao na vašu izvedbu? Samopouzdanje je vrlo važna karakteristika kod sportaša, ali često se susrećemo sa sportašima koji upravo to ističu kao nešto što im nedostaje. Vrlo često u ključnim trenucima upravo je samopouzdanje ono što je najpotrebnije, a ne znate kako ga izgraditi? Evo nekoliko savjeta koji vam mogu pomoći u tome.

- 1. Usmjerite se na svoj angažman, a ne izvedbu.** Za početak, pokušajte se ocjenjivati po količini truda koji ulažete svaki dan na treningu, ali i natjecanju. Sportaši se vrlo često usmjeravaju na rezultat i na to koliko su uspješno nešto napravili što nije isključivo u njihovoj kontroli, a u svemu tome zaborave na to što je u njihovoj kontroli, a to je njihov trud. Često se kao posljedica usmjeravanja na rezultat i uspješnost izvedbe javljaju nezadovoljstvo i frustracija. Ako se umjesto toga usmjerite na to da u svakom trenutku dajete svoj maksimum, uz dobre tehničke instrukcije i težnju k uspjehu, izvedba i rezultat će biti posljedica navedenog i to u okvirima vaših mogućnosti.
- 2. Usmjerite se na sebe, a ne druge.** Vrlo često, kako u životu, tako i u sportu, uspoređujemo se s drugima i vrlo nam je važno što drugi misle o nama. Često se javljaju misli kao npr. „Ovaj je veći, jači ili bolji od mene.“, „Ne mogu se ja boriti protiv njega/nje.“ i slično. Umjesto ovakvih misli pokušajte se usmjeriti samo na sebe jer je to jedino što možete kontrolirati. Trudite se svaki dan biti bolji od onoga što ste bili jučer. Probijajte vlastite granice, a ne tuđe.

3. **Bodrite sami sebe.** Umjesto vrijeđanja, kritiziranja, žaljenja i negativnih riječi pokušajte se bodriti. Kada se i dogodi nekakva pogreška umjesto kritike pokušajte si reći nešto ohrabrujuće, kao npr. „Nema veze, idemo dalje.“, „Nije još gotovo, možeš ti to.“ i slično. Ako se naučite bodriti, umjesto da se kritizirate, samim time osjetit ćete veće samopouzdanje. Ako već pričate sami sa sobom, neka to barem bude pozitivno.
4. **Zauzmite stav.** Naše ponašanje povezano je s našim mislima i osjećajima. Ako se cijelo vrijeme kritizirate nećete se niti osjećati dobro te ćete se početi ponašati u skladu s time. Vježbajte svoj power position. Postavljanjem tijela u položaj moći potičemo lučenje testosterona, a smanjujemo lučenje kortizola. Samo tri minute power positiona dovest će vas do povećanja samopouzdanja i može vam pomoći pri izvedbi u stresnim situacijama.

I zato već od danas zauzmite svoj stav, stavite smiješak na lice, uvijek dajte sve od sebe i kada god je teško ne zaboravite se bodriti i truditi se biti bolji nego jučer. Kao i za sve ostalo, i za ovo treba vremena, tako da čak i ako ponekad ne uspijete, nemojte odustajati. Radite na svome samopouzdanju svaki dan jer je svaki dan nova prilika za probijanje vlastitih granica, što nas na kraju dovodi do uspjeha.



Peto poglavlje

ANGAŽMAN I IZVEDBA



ANAŽMAN I IZVEDBA, ODNOSNO “NE OSJEĆAM DA DAJEM MAKSIMUM JER NE IZGLEdam DOBRO”

Kao što smo već rekli, jedina stvar nad kojom kao sportaši imate potpunu kontrolu je količina uloženog truda ili angažmana u određenu aktivnost, npr. zadatke na treningu ili natjecanju. S druge strane, imate samo ograničenu kontrolu nad ishodom uloženog angažmana npr. vlastitu izvedbu, postignut gol/poen ili rezultat. Vaša izvedba nije apsolutno u vašoj kontroli, već ona ovisi o umoru, novim zadacima trenera, brigama, očekivanjima, anksioznosti, emocijama, fokusu, suigračima, uvjetima i sl.

Mi učimo sportaše da preuzmu kontrolu nad svojim angažmanom za vrijeme treninga i utakmice te da sustavnim usvajanjem i vježbanjem tehnika mentalnog treninga stječu veću kontrolu nad svojim mislima, osjećajima i ponašanjem.

Jedan naš sportaš izjavljuje: „Ne osjećam da dajem maksimum jer ne izgledam dobro“, a on nije izuzetak. Puno sportaša vrednuje sebe na temelju kvalitete svoje izvedbe, nečega nad čime nemaju potpunu kontrolu te im to bude jedan od izvora nezadovoljstva i frustracije. Jedan od boljih primjera da kao sportaši više cijenite angažman, a manje izvedbu je situacija koja se često događa na kraju glavnog dijela treninga, onda kada ste fizički iscrpljeni. U tim zadnjim trenucima opada vam tehnička ispravnost vježbe, odnosno kvaliteta izvedbe, ali unatoč tome što izvedba nije bila dobra, većina vas je na kraju treninga zadovoljna i ponosna na sebe. „Preživjeli“ ste iscrpljujući trening i imali visok angažman te odlazite doma zadovoljni unatoč izvedbi. Maksimalan angažman možete postići i na regeneracijskom treningu ili treningu fleksibilnosti ako ispunjavate postavljene zadatke za taj trening te on nije ekskluzivno pravo treninga snage i izdržljivosti. Ako ste primili dobre tehničke instrukcije, težite uspjehu i pokazujete visoki angažman, onda će izvedba i rezultat biti posljedica navedenog i to u okvirima vaših mogućnosti.

Šesto poglavlje

ZAŠTO ODUSTAJEMO?



ZAŠTO ODUSTAJEMO?

Zašto odustajemo kad nam je teško? Što je to što nas tjera da stanemo kad je naporno? Je li to tijelo koje nam javlja da je umorno ili nešto drugo? Možda „glava“?

Dugo se smatralo da je izdržljivost ograničena umorom mišića koji se javlja kao posljedica trošenja energije ili nedostatka kisika. Drugim riječima, kada mišićima ponestane energije i kisika, oni odustaju i tada prestajemo s aktivnošću. Međutim, čini se da nije tako jednostavno. Postoje brojni primjeri sportaša koji su nastavili i nakon što su bili iznimno iscrpljeni. Nešto ih je i dalje tjeralo da nastave.

Krajem 90-ih godina pojavila se nova teorija koja je pokušala objasniti zašto odustajemo. Po toj teoriji, razlog zašto odustajemo se nalazi u mozgu. Naime, smatralo se da postoji podsvjesni inteligentni sustav u mozgu koji upravlja našim mišićima i pazi na to da brzina ili snaga potrebna za obavljanje aktivnosti nikada ne premaši mogućnosti tijela. Dakle, taj sustav pazi da ne pretjeramo i da na vrijeme stanemo. Međutim, ni ovaj model u potpunosti ne objašnjava činjenicu da sportaši zapravo imaju veliku kontrolu nad svojim ponašanjem i sami mogu odlučiti kada će odustati.

Danas se čini da se razlog zašto odustajemo doista nalazi u mozgu. Međutim, svjesni dio mozga donosi tu odluku i to na temelju nečega što su istraživači nazvali „percepcija truda“. To je osjećaj koliko nam je aktivnost teška i naporna. Po ovom modelu, odustajemo ako imamo osjećaj da nam je aktivnost preteška. Točnije, **odustajemo kada je trud koji smo uložili u aktivnost zapravo maksimalan trud koji smo spremni uložiti**. Dakle, naša motivacija i želja određuju kada ćemo odustati. Zato bi bilo dobro zapitati se koliko ste truda spremni uložiti? Ako ste spremni uložiti više truda, teže ćete odustati.

Kako si onda možete pomoći?

Jedan od načina je svakako sam (kondicijski) trening. Na taj način povećavate svoje sposobnosti i znate da možete više. Jedan naš sportaš je dugo mislio da nema dovoljne snage za završiti utrku u istom ritmu pa bi pred kraj obično usporio, sve dok jednom nije probao i vidio da može završiti utrku čak i nakon što malo podigne svoj ritam!

Drugi način je smanjiti razinu percipiranog truda, odnosno htjeti uložiti više. Ako želite više, više ćete i postići. Motivacija je vrlo složena, ali pravilno postavljene ciljeve i mjerenje angažmana vam mogu pomoći. Također, dobro je koristiti i pozitivni unutarnji samogovor kao oblik ohrabrenja.

Još jedan mogući trik je pripremiti se na najgore. Naime, ako se tijekom izvođenja aktivnosti osjećamo bolje nego što smo očekivali, percepcija truda je manja i spremni smo uložiti više.

Dakle, ono nešto što tjera sportaše da nastave i nakon što su iznimno iscrpljeni je upravo njihova snažna želja koja im ne da da odustanu. Snažna želja, jasan cilj i velika motivacija su razlozi zbog kojih neki postižu više. Želite li Vi postići više i pobijediti u igri tijela i uma?



Sedmo poglavlje

TAJNA USPJEHA



TAJNA USPJEHA

Ljude je oduvijek zanimalo što to razlikuje uspješne ljude od onih malo manje uspješnih, neovisno o životnom području. Dugo se smatralo da su za uspjeh zaslužni talent i iznadprosječne sposobnosti, no danas se zna da to nije tako. Talent i sreća svakako mogu pomoći, ali nisu presudni za dugoročne ciljeve, a velike stvari se ne događaju preko noći. Ono što možda i najbolje razlikuje uspješne ljude od ostalih je fokusirana ustrajnost, odnosno nešto što englezi zovu 'grit'. Na žalost, ne postoji dobar prijevod ove riječi, a najbliže značenje bi bilo borbenost, revnost.

'Grit' je sposobnost zadržavanja interesa i neprestanog ulaganja truda u ostvarenje dugoročnih ciljeva, bez obzira na nagrade ili priznanja te unatoč preprekama. To je kombinacija otpornosti, ambicioznosti i samokontrole usmjerena na ostvarenje cilja što može trajati mjesecima, godinama pa čak i desetljećima. Karakteriziraju ga strast i dugoročna ustrajnost.

Osobe s izraženom ovom karakteristikom predane su onome što rade, ustraju unatoč preprekama, imaju snažnu želju za napretkom i uspjehom te su spremne na neprekidnu (ponekad i neugodnu) vježbu kako bi postigli ono što žele. Takvi ljudi imaju cilj do kojeg im je toliko stalo da se skoro sve ostalo vrti oko tog cilja. Oni se čvrsto drže za svoj cilj i ne odustaju od njega kad naiđu na probleme ili kada pogriješe. Obično su posvećeni samo jednoj stvari i žele ostvariti izvrsnost baš u tom području.

Možemo reći da se ovdje zapravo radi o kontinuiranom ulaganju **truda**. Autorica ove teorije Angela Duckworth smatra da talent i trud zajedno dovode do razvoja vještine, a vještina i trud vode do uspjeha. Drugim riječima, trud vrijedi dvostruko. Uspješnim ljudima je vježba postala rutina. Uvijek se trude biti bolji i čine to s namjerom.

Ono što je također važno je negativna **povratna informacija**. Ljudi obično budu demotivirani nakon što prime negativnu informaciju ili kritiku. Čim su suočeni s neuspjehom, odustaju. Međutim, negativna povratna informacija u sebi krije mnogo korisnih informacija te nam daje priliku da budemo bolji i ispravimo pogreške. Ljudi koji imaju izražen 'grit' obično na kritiku odgovaraju sa „Pokazat ću ja tebi!“ te ulažu još više truda. Stalno napreduju malim koracima koji ih na kraju dovedu do velikog uspjeha.

Kao i ostale ljudske karakteristike, teško je reći koliko je 'grit' naslijeđen, a koliko se uči, no ono što je sigurno jest da se može razvijati. Nađite nešto što vas zanima i posvetite se tome barem godinu dana, ustrajte unatoč preprekama i učite iz svojih pogrešaka. Velike ciljeve podijelite na manje korake i vježbajte dok ne uspijete i ne budete zadovoljni.

Osmo poglavlje

NAUČENI OPTIMIZAM



NAUČENI OPTIMIZAM

Angažman i trud sastavni su dio svakog napretka. Vjerujemo da ne postoji pojedinac koji nije spreman uložiti potrebno kako bi ostvario željeno. No ipak, svakodnevno svjedočimo odustajanju, izgovorima i nedovoljnom trudu. Uzimajući u obzir prvu *pretpostavku*, svatko bi morao moći uspjeti. Uzimajući u obzir drugu *činjenicu*, znamo da to u stvarnosti nije tako. Nisu svi pobjednici.

Kako ne bi mislili da sve ovisi o snazi volje, ima nešto i u psihološkim procesima koje odavno poznajemo, procesima koji nam pomažu onda kada odustajemo. Jedan od psiholoških mehanizama koji nas čini bespomoćnima u situaciji neuspjeha je naučena bespomoćnost. Poznavajući navedeni mehanizam, moguće je napraviti neke promjene – ipak!

Izraz *naučena bespomoćnost* opisao je američki psiholog Martin Seligman, a označava stanje osobe u kojem je naučena ponašati se bespomoćno, pa čak i kada se ponovo pruži prilika da pomogne sebi ili izbjegne nepovoljnu ili štetnu okolnost kojoj je izloženo. Dakle, radi se o svojevrsnom začaranom krugu – „ako mi prvi šut u utakmici ne bude dobar, cijela utakmica biti će katastrofa“. Igrači s navedenim uvjerenjem neće pokušavati popraviti svoju igru čak i ako im se otvori bezbroj prilika za to. Za takve igrače često čujemo „da ih nije bilo u utakmici neko vrijeme“.

Kako izaći iz začaranog kruga i prekinuti bespomoćnost – kako umjesto bespomoćnosti učiti optimizam?

Američki sportski psiholog dr. Bob Rotella nudi opciju učenja optimizma umjesto bespomoćnosti. Do toga je došao proučavajući vrhunske sportaše – one koji se bore i nikada ne odustaju.

Učiti optimizam znači biti optimističan, samopouzdan, uporan i uspješan prema sljedećim naputcima:

1. Biti optimističan nije lako, posebice u situacijama kad smo neuspješni. No, što je stvarni **optimizam**? Znači li to da moramo vjerovati u bilo što i nikad ništa kritički propitkivati? NE! Biti optimističan znači vjerovati u to da nam se svaki dan otvaraju nove prilike za to da budemo uspješni. Bez obzira na jučer ili na sutra. Važno je živjeti u trenutku i izvlačiti maksimum iz njega. Naš sportaš iz ranijeg primjera može odraditi set rituala nakon svake pogreške i tako promijeniti tok negativnih misli koje mu se spontano pojavljuju nakon greške na terenu. Rituali nam pomažu razbiti uobičajeni lanac pesimizma i nemoći. Biti optimističan znači vjerovati da će sve biti onako kako TREBA biti – ne nužno dobro ili loše.
2. Nakon optimizma slijedi **samopouzdanje**. Iako se na prvu čini da je riječ o istoj stvari, nije baš tako. Optimizam promatrajte kao cilj, a samopouzdanje kao put prema cilju. Npr., ako vam ne ide čvrsti duel na terenu, teško je povjerovati preko noći kako posjedujete potrebne vještine za taj segment utakmice. Upravo zato nećete biti spremni na treningu ulagati dodatni trud kako bi duel postao čvršći. Vjerovat ćete da je sve uzalud i da ne trebate niti pokušavati. Upravo je to ono što treba razbiti. Samopouzdanje gradimo tako da preskačemo malene prepreke svaki dan. Krenite s jednostavnijim zadacima na treninzima. Uspjeh na malim koracima dat će vam 'boost' koji trebate za one malo veće i teže.

3. Bez **upornosti** neće nam pomoći ni optimizam ni samopouzdanje. Sama vjera da nešto možemo postići dobro dođe ali, bez upornosti, nitko nikad nije ostvario zadani cilj pa vjerojatno nećete ni vi. Uporan je onaj koji je spreman svaki dan početi ispočetka. Postoji jedna zgodna izreka koja dobro opisuje upornost: „Želim ti hrabrost jutarnjeg sunca, ono svaki dan izlazi čak i kad stvari na zemlji ne izgledaju najbolje“. Ako to prenesemo na svakodnevicu to izgleda otprilike ovako: treba biti uporan oko redovnih odlazaka na trening, treba biti predan oko svakog zadatka kojeg imamo u treningu, treba imati jasno definirane ciljeve i nikada ne odustajati, a posebno onda kad nam ne ide. Mali koraci – veliki napredak.
4. Ako ste optimistični, samopouzdana i uporni – **uspjeh** ne može izostati! S uspjehom su povezane i nagrade, pohvale, slava i ostale privilegije uspješnih, no pravi uspjeh leži u onom osjećaju „iznutra“ kad znate da ste napokon uspjeli srušiti barijere, promijeniti navike i pobijediti samoga sebe. Taj osjećaj postignuća ne može se mjeriti s nagradama koje dolaze izvana kao ni sa samim uspjehom kojeg mjerimo rezultatom.

Predloženi put nikako nije lagan ni jednostavan, ali nam garantira promjenu.

Deveto poglavlje

**ŠTO ZNAČI MENTALNA
FLEKSIBILNOST?**



ŠTO ZNAČI MENTALNA FLEKSIBILNOST ILI “BITI JAK U GLAVI”?

Kako bi se objasnilo zašto su neki pojedinci „najbolji na svijetu“ posebno se često ističe jedna karakteristika sportaša – mentalna čvrstoća ('mental toughness'). Često korišten sinonim za mentalnu čvrstoću je koliko je netko „jak u glavi“ i ima li on/ona „glavu“ za uspjeti“. Treneri, sportaši, novinari i sportski komentatori često navode mentalnu čvrstoću kao ključnu za uspješnu izvedbu na terenu. Smatra se da je ona ta koja razdvaja vrhunske sportaše od onih koji to, vrlo vjerojatno, nikada neće postati.

Međutim, već godinama uviđamo neke nedostatke termina mentalna čvrstoća pa smo iz tog razloga odlučili sami kreirati termin koji dobro opisuje upravo ono što je ljudima potrebno da bi bili najbolji što mogu biti, iskoračili iz gomile, postigli ono što za sebe smatraju uspjehom - mentalna fleksibilnost.

Ako kažemo da je netko kao stijena, to ne znači da je on potpuno čvrst i neslomljiv. Zapravo možemo biti sigurni jedino da je isti taj težak i tvrd. Međutim, uspijemo li pronaći pukotinu u toj stijeni, jednim udarcem ćemo je slomiti. Jednako tako daska koja je čvrsta može puknuti nakon jednog udarca, a sve ovisi o snazi, preciznosti i brzini udarca u dasku. Dakle, biti čvrst nije dovoljno da bi ostvarivali vlastitu izvrsnost unatoč svakodnevnim izazovima.

Ali što ako umjesto daske imate jako debelu knjigu? Telefonski imenik na primjer? Teško ćete ju slomiti jednim udarcem bez obzira na vašu snagu, preciznost i brzinu. Upravo je to ono što mi u Mentalnom Treningu pokušavamo postići.

Dakle, dvije ključne komponente mentalne fleksibilnosti su: **izuzetno visoka upornost** (u fazi rehabilitacije, u ostvarivanju zadanih ciljeva, ulaganju dodatnih napora na treningu, pridržavanje sportske prehrane...) i **emocionalna kontrola** (nošenje s pritiskom i stresom na natjecanju, stabilno samopouzdanje, ispravno prihvaćanje poraza kao motiva za dodatna ulaganja...).

Sportaši koji pokazuju mentalnu fleksibilnost prihvaćaju bol, prepreke i probleme kao sastavni dio treninga i puta koji svaki sportaš mora proći ako želi doći do vrha.

U nastavku su navedena neka od ostalih obilježja mentalne fleksibilnosti u kojima se i sami možete pronaći:

- nepokolebljivo samopouzdanje te vjera u sebe i u svoje sposobnost da su one dovoljne za postizanja željenih ciljeva;
- vjerovanje da ste drugačiji od drugih, a time i bolji od svojih suparnika;
- visoka želja i motivacija su izuzetno važne kada ste suočeni s preprekama, problemima i kada vam upravo one posluže kako izvor dodatne želje i ustrajnosti da uložite još više napora;
- fokus na izvedbu tijekom natjecanja te zanemarivanje svih nevažnih distraktora tijekom natjecanja;
- fokus na ispravan sportski život van treninga i natjecanja;
- nošenje s pritiskom koji okolina stavlja na sportaša;
- nošenje sa stresom koji si sami stvarate;
- toleriranje visokih razina fizičke boli tijekom treninga i natjecanja, a da vam pri tome tehnika izvođenja bude na visokom nivou;
- uspješno nošenje s emocionalnom boli koja se javlja kao posljedica neuspjeha ili poraza.

Vrhunski sportaši nisu rođeni kao mentalno fleksibilni. I oni su kao mala djeca plakali kada bi bili ostavljeni u vrtiću, bili ljuti što nisu dobili neku igračku, imali tremu pred svoja natjecanja. No, dugotrajnim ulaganjem u sebe, postupnim izlaganjem na sve više razine stresa i savladavanjem sve zahtjevnijih zadataka, napredovali su u svojoj mentalnoj fleksibilnosti. Dakle, dobra vijest je da mentalnu fleksibilnost stvarate, gradite i uvijek možete raditi na njenom poboljšanju.



Mentalni Trening tim



*Nikad nije prekasno početi raditi na sebi...
Nikad nije ni prerano!*

<https://www.mentalnitrening.hr/mt-za-sport/>
www.mentalnitrening.hr/online-mt-edukacija-za-trenere/
info@mentalnitrening.hr