

# PONAŠAJ SE KAO PRVAK

## PONAŠATI SE KAKO TO PRAVI PRVAK RADI

Izvor: JENNY SUSSER, PhD // Športska Psihologinja



**B**oriti se sa smušenošću i rastresenošću, dekoncentracijom je nešto što svi mi moramo proći bez obzira na razinu na kojoj se natječemo, bila to Olimpijada, Europsko prvenstvo ili regionalno prvenstvo, svejedno. Što je razina i važnost natjecanja veća to je i pritisak na ove pojave veći.

Donositi ispravne odluke kada ste pod pritiskom je dugoročni izazov, izazov za čitav život. Vi ćete i dalje činiti greške, no i to je za ljude, međutim one će biti puno normalnije i prihvatljivije.

Važan dio u činjenju grešaka je način na koji se nosite s tim greškama, a onda i pokušavanje učenja iz istih.

Biti športaš natjecatelj svakodnevno donosi i nudi mogućnosti za "ponašati se kao prvak", ne samo tijekom samog natjecanja, nego i na treningu te svakodnevnom životu.

A što kada, u tenisu npr., imate loš set ili match, a znate da se trebate ponašati na određen način, mada biste najrađe pukli od bijesa, razbili reket i zaplakali?

A što kada ste bili maknuti iz štafete jer je netko plivao brže nego vi? Opet, nije li to savršen momenat da se naljutite i ražalostite, ili biste pak trebali shvatiti kako plivati brže znači napornije i pametnije raditi na treningu, a onda se zbog štafete veseliti glasnije nego itko.

A kako bi se ponašali kada propustite za 0,01 sekunde skinuti rezultat na 800 m ?! Naravno, bili biste razočarani. A tko ne bi bio? No, jeli to ponašanje jednog "prvaka" da baci kapu i naočale i prekine s plivanjem

Ne. Pravi prvak će se uzrujati (na kratko vrijeme), stepsti se, vratiti se u trening i probati ponovno

Ponašati se kao prvak ne bi trebalo biti rezervirano za one koji pobjeđuju i samo kada se natječu. Šport je puno više od toga, on obuhvaća mnoge stvari, a pobjeđivanje je samo jedna od njih, bez obzira na to koliko se važnim može činiti u tom momentu.

Ponašati se kao prvak i biti psihički otporan mnogo je veći izazov kada NE pobjeđujete, što bi moglo značiti puno više i učiniti vas čak i **većim prvakom**.....u i izvan bazena.

za naše potrebe pripremio i prilagodio Nikša Šimunović

