

# Samopouzdanje i samoefikasnost u sportu



dr.sc. Boris Balent, mag.psych.

*Koje ste emocije osjetili tijekom  
današnjeg dana?*

Čovjek iskusi više od 400  
emocije dnevno (svjesno ili  
nesvjesno)



*Zamislite da se nalazite u slijedećim situacijama, što vam prvo pada na pamet?*







(MOJA) POGREŠKA TIJEKOM IZVEDBE

# Pitanja:

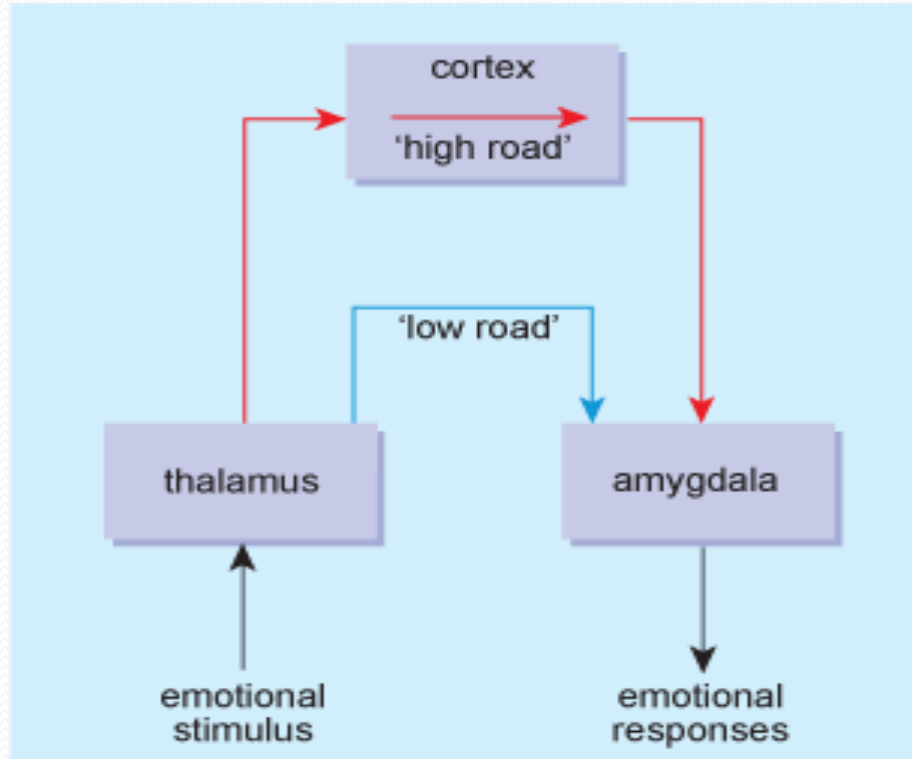
- Da li vam više pažnje privuče loša ili dobra vijest?
- Kod koje vijesti se više uzбудite?
- Da li bolje zapamtite kad vas je netko povrijedio ili kada vas je netko razveselio?
- Nabrojite svoje mane i svoje vrline
- Nabrojite sto više emocija kojih se možete sjetiti

# Nekoliko činjenica o mozgu:

- Vrijeme u kojem mozak radi mjeri se milisekundama!
- Informacija koju primamo putuje dvijema stazama (10-20 ms/500ms)
- Ukoliko primijetimo potencijalno prijeteći podražaj, naše tijelo (uvijek) prvo šalje signal da se trebamo uplašiti, a tek kasnije shvaćamo da razloga za strah nemamo!



# 2 emocionalna puta u mozgu



# Mozak: *Loše je važnije od dobrog!*

- Loše vijesti privlače više pažnje od dobrih.
- Strah od neuspjeha veći je od želje za uspjehom.
- Loše stvari koje nam se dogode pamtimo lakše, bolje i duže.
- Lakše nam je nabrojiti svoje mane nego svoje vrline.
- Kritika nas više pogodi nego što nas pohvala razveseli.
- Više riječi postoji za negativne emocije nego za pozitivne.

# Zašto?



# Vrste emocija

- Ugodne / Neugodne
- Funkcionalne / Disfunkcionalne
- Primarne (strah, ljutnja, tuga, sreća, gađenje, iznenađenje) / Sekundarne



Fearful



Angry



Sad



Happy



Disgusted



Surprised

# Pozitivna funkcija neugodnih emocija

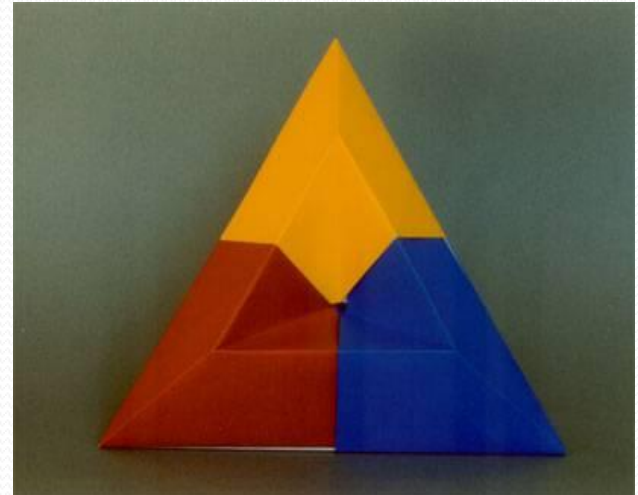
- Znete li prepoznati pozitivnu funkciju neugodnih emocija?
- Zašto izbjegavamo neugodne emocije?
  - *Nikada neće prestati ako započnu...*
  - *Bit će preintenzivne i preplavit će me!*
  - *Izgubit ću kontrolu!*



# Pozitivna funkcija neugodnih emocija

- Zašto je suočavanje važno?
- Omogućava nam da ne izbjegavamo neugodne, a razvojne (funkcionalne) situacije!
- Ako se naučimo suočavati s njima, dobivamo samopouzdanje i emocionalnu stabilnost/snagu
- 60-90 sekundi snažan „val“ tjelesne senzacije (emocije su privremene) vs. RASPOLOŽENJE (dugotrajnije, slabiji intenzitet, jasan uzrok)

- Odakle dolazi neki pokret/akcija?
- Odakle dolazi razmišljanje?



# Mi imamo izbor!

- Možemo pustiti mozak da radi na autopilotu (“slušati mozak”)
- ili
- Možemo pruzeti kontrolu! (“pričati mozgu”)



# Samopouzdanje i samoefikasnost

- Samopouzdanje: generalno povjerenje u vlastite sposobnosti
- Samoefikasnost: vjerovanje u vlastite sposobnosti da možemo izvršiti neki zadatak, ispuniti neki zahtjev ili se ponašati na određeni način kako bismo došli do određenog cilja. Specifično je za situaciju.
- Kada znamo tko smo i koja su naša očekivanja, preostaje nam ocijeniti koliko vrijedimo i koliko vjerujemo da nešto možemo
- Slika koju imaš o sebi je uvijek s tobom na terenu/podiju...! UVIJEK! Stoga se pobrini da ona bude pozitivna :)



# Neprijatelji samopouzdanja

- Strah
- Briga
- Sumnja
- Tjeskoba
- Nesigurnost

# Kako birati reagirati samopouzđano?

- Usmjeri se na konkretnu akciju!
- *Fake it until you make it!*
- Razvijaj naviku da uvijek, u svakom trenutku, daješ sve od sebe.
- Hrani mozak dobrim, jer se sam ionako dovoljno hrani lošim ;)

# Kako birati reagirati samopouzdanost?

- Napravi plan pozitivnih (realnih) misli!
- Zamišljaj pozitivne stvari, očekuj najbolje, ali budi spreman nositi se sa preprekama ukoliko se jave (plan A,B,C...).





# Vježba: Sudnica

