

Priprema, pozor...koncentracija!

Autor Anchika
Tuesday, 20 April 2010

Svi znamo da je bavljenje sportom dobro za tijelo, i da je odličan ventil za svakodnevni stres. No, ne smije se zanemariti još jedna važna blagodat, a to je vježbanje mentalnih sposobnosti. Postizanje vrhunskih rezultata u sportu, uključuje i postizanje vrhunske koncentracije.

Svi znamo da je bavljenje sportom dobro za tijelo, i da je odličan ventil za svakodnevni stres. No, ne smije se zanemariti još jedna važna blagodat, a to je vježbanje mentalnih sposobnosti. Postizanje vrhunskih rezultata u sportu, uključuje i postizanje vrhunske koncentracije. Biti savršeno skoncentriran na neku radnju, kao što je sport, iziskuje jednako tako dobar trening kao i muskuloskeletni sustav. Dapače, čak postoje dobro razrađeni planovi postizanja koncentracije u pojedinim sportovima. Kao i fizička dimenzija, mentalna dimenzija svakog sporta je jedinstvena. Iako postoje razrađene strategije za mnoge sportove, nekoliko savjeta vrijedi za sve sportske discipline. Jedan od tih savjeta je fokusiranje na proces, a ne na ishod. Zanimljivo, kada bi se to odnosilo na maratonsko učenje za ispite, bilo bi jednako učinkovito. Isto vrijedi i za ostale savjete. Naprimjer, izaberite dobre suradnike i metode, isplanirajte dnevnu rutinu... Najvažnije, izgradite samopouzdanje. Posvetite se potpuno tome. Na ovakav način rada, uspjeh neće izostati. Vježbajte mentalne vještine, i one će rasti. Sportski način života i razmišljanja je višedimenzionalan i može pozitivno utjecati na sve aspekte života. Ipak, u zdravom tijelu je zdrav duh!