

# ÖNBIZALOM A PÁ

Mindenki tudja, hogy önbizalom nélkül nincs teljesítmény, de hogyan tehetünk szert megfelelő önbizalomra? Dr. John F. Murray klinikai és sportpszichológus, Amerika egyik legelismertebb szaktekinvélye próbál segítséget nyújtani díjugrató lovasoknak az alábbiakban.

## MENTÁLIS FELKÉSZÜLTÉG

Régóta ismert, hogy a díjugrató lovasoknál a magabiztosság és a teljesítmény között kapcsolat van. Néha úgy tűnhet, hogy csak a legnagyobb lovasok birtokolják ezt a mágikus erőt. Mintha csak egy veleszületett kiváltság lenne, miközben mások csak álmodnak róla. Szerencsére ez egyáltalán nincs így, hiszen az önbizalom tanulható. Mindenki növelheti az önbizalomszintjét, jobban teljesíthet, és jobban is érezheti magát. Bár számos embernek okoz nehézséget az önbizalom meghatározása, de általában olyan gondolatoknak, érzelmeknek és cselekvéseknek írják le, amelyek tükrözik a hitet és a pozitív elvárásokat.

## GONDOLATOK

A magabiztos díjugrató lovasoknak gyakran vannak változatos és pozitív gondolataik. A hibázás fogalma csak ritkán merül fel bennük, sem edzéseken, sem a verseny alatt nem kísérti őket ilyesmi. Sokkal többször foglalkoznak azzal, hogy biztosítsák, a gondolataik pozitívak és produktívak legyenek. És ez ugyanolyan fontos, mint bármilyen fizikai képesség kifejlesztése.

## ÉRZELMEK

A magabiztos lovasok mélyen hisznek a képességeikben. Imádják az új, bonyolult pályák nyújtotta kihívásokat, és meggyő-



FOTÓ: SOMOGVÁRI ANETT

# LYÁN

zódással érzik, hogy teljesíteni fogják az akadályokat. Amilyen fontos a pozitív gondolkodás, olyan lényeges az is, hogy a pozitív érzelmeket fejleszteni is kell, emellett megfelelő mentális tréninggel fenn is kell tartani.

## CSELEKEDTEK

A magabiztos díjugrató lovasok nemcsak számítanak a sikerre és érzik ezt, de aktívan ki is mutatják a magabiztosságukat a mimikájukkal és a testbeszédükkel. A lovak képesek átvenni számos kifinomult viselkedési formát a lovastól, ezért is nagyon fontos mindig következetesen pozitívnak lenni a cselekedeteinkben. Azok, akik ezt helyesen végzik, ritkán küldenek olyan érzéseket a lovaik felé, ami habozást, kétséget vagy határozatlanságot, bátortalanságot vagy félelmet sugallna.

Gyakran felmerül a kérdés, mi jön először, az önbizalom vagy a siker. Bár, igaz ami igaz, a siker táplálja az önbizalmat, és a siker egyértelműen a legnagyobb forrása az önbizalomnak, ugyanolyan igaz az is, hogy az önbizalom növeli az esélyt a sikerre. A siker soha nem biztos, de az önbizalomhiányból fakadó negatívítás és az alacsony elvárások garantálják a kudarcot.

Az önmagunkba és a lovunkba vetett hit megvéd az olyan zavaró dolgoktól, mint a szorongás, ezáltal pedig sikerül összpontosítani és sokkal hatékonyabban szerepelni. Az önbizalom biztonságot is ad bonyolult helyzetekben, és segíti a lovaszt abban, hogy pozitív maradjon és megoldást találjon. Végezetül a magabiztosság arra sarkallja az ugrólovasokat, hogy magasabb célokat tűzzenek ki maguknak, hiszen így nagyobb teljesítmény várható, és sokkal elérhetőbbnek tűnik. Azok a lovasok, akiknek nincs önbizalmuk, állandóan a hibák miatt aggódnak, gyorsan elveszítik a koncentrációjukat, ezzel teret adva a hibázás lehetőségének és siettetve azt. Tehát kevesebbet érhetünk el a pró-



bálközásainkkal úgy, ha a várakozásaink nem pozitívak.

Habár az önbizalom egy kritikus mentális képesség, melyre mindenki vágyik, a szakértelmet semmi sem helyettesítheti. A világ legmagabiztosabb díjugrató lovasának is szüksége van technikai szaktudásra és tapasztalatra, hogy sikeres legyen. A maga-

„A lovak képesek átvenni számos kifinomult viselkedési formát a lovastól”

biztosság csak abban segít, hogy minden simábban menjen, és gyakran éppen ez bizonyul döntő versenyelőnynek.

Néhányan úgy jellemzik az önbizalom és a teljesítmény közti kapcsolatot, mint egy megfordított U betűt, hasonlóan az éberség és a teljesítmény kapcsolatához. Fontos az optimális önbizalom szint fenntartása, mert a túlzott magabiztosság vagy a tévhit is csökkenti a teljesítményt. Minden sportban – és ez alól a díjugra-

tás sem kivétel – létezik egy ideális keveréke a magabiztosságnak és a szerénységnek, amely lehetővé teszi, hogy alacsony félelemérzettel, nagyszerűen teljesítsünk.

## Íme néhány stratégia, amely segíthet az önbizalom erősítésében a díjugrató lovasoknak:

- Gyakran képzelj el sikeres teljesítményeket, pályákat.
- Növeld a fizikai állóképességedet, mivel ez erősíti a technikádat és az énképédet.
- Ne csak nagy versenyekre menj, találj magadnak kisebb versenyeket, vagy menj edzőtáborokba, mert ezek segítenek abban, hogy több tapasztalatot szerezz és több győzelmet, ami segít az önbizalmod fenntartásában. Néhány lovas sosem tanulja meg, hogyan kell győzni vagy önbizalomra szert tenni, mert mindig csak nagyobb versenyekre nevez.
- Készíts egy bő listát az erősségeidről. Nézd át ezt a listát rendszeresen, hogy emlékeztess magad arra, milyen nagyszerű is vagy, és milyen jó lovad van.
- Számúzd a gondolataidból a negatívumokat és a rossz emlékeket. Amikor pedig felbukkannak, helyettesítsd őket pozitív állításokkal saját magadról (pl.: „nyomás alatt teljesítek a legjobban”).
- Előre tervezz meg minden versenyt, az önbizalmod nőni fog, ahogy sikerül végrehajtani a terved.
- Tartsd fent a pozitív testbeszédet, attól függetlenül, hogyan érzed magad a verseny előtt vagy alatt. Ahogy cselekszel, az hatással van a saját és a lovad érzéseire. Viselkedj magabiztosan, légy magabiztos!

• Gyakran fejleszd a gyengébb területedet a gyakorlatban, hogy a versenyek során jobban tudj hinni.

Az önbizalomba, a magabiztosságba fektetett szilárd és következetes erőfeszítés segíteni fog abban, hogy elérd a díjugratásban a lehetőségeidet. A magabiztosság nem luxus, amelyet csak emberfeletti lények birtokolhatnak, csupán egy mentális eszköz a sikerhez.

**Fordította: Somogyvári Anett**  
(Forrás: World of Showjumping)