

„Neúspěch vás vede k malomyslnosti a podrážděnosti vůči sobě a to negativně ovlivňuje vaši hru...“

– dospívající vrcholový sportovec, který odpovídal na dotazy týkající se neúspěchu ve sportu

Obavy z neúspěchu mohou sportovce klamat v názoru, že jeho hodnota jako člověka závisí na jeho sportovním výkonu. Takové myšlení může zůstat zakořeněné hluboko ve vás a obrátit vás nejen o radost ze hry či závodu, ale také vám může ukrást radost ze života.

KLÍČOVÉ PRINCIPY PRO SPORTOVCE

Obavy z neúspěchu

- **PŘEMÝŠLÍTE NEUSTÁLE O TOM, CO SE STANE, KDYŽ PROHRAJETE NEBO NEPODÁTE DOBRÝ VÝKON?**
- **MÁTE ČASTO POCITY ÚZKOSTI, KDYŽ MYSLÍTE NA ZÁVOD ČI ZÁPAS?**
- **JE PRO VÁS TĚŽKÉ RADOVAT SE Z KAŽDÉHO DNE A Z VAŠICH VZTAHŮ, PROTOŽE ČASTO PŘEMÝŠLÍTE O PŘÍŠTÍ SOUTĚŽI?**

Stres ve sportu je normální a může být velmi užitečný v přípravě, abyste podali co nejlepší výkon. Avšak chronický stres ze strachu z neúspěchu může značně vyčerpat vaše tělo. Obavy, že vaše hodnota je v sázce, může vyvolat stejné neurologické a psychologické odezvy, ke kterým dochází při fyzickém ohrožení. Neustálý strach z neúspěchu má mnoho negativních dopadů na vaše emocionální zdraví a může ovlivnit váš vztah s těmi, které máte rádi, a přenést se i do vašeho života mimo sport. Může také vést k totálnímu vyčerpání, pocitům deprese, úzkosti a negativnímu postoji vůči sobě. A k tomu všemu je tu omezení vaší schopnosti dosáhnout vašeho nejlepšího výkonu. Zde jsou některé příznaky takového stavu:

- *Obavy ze zklamání ostatních*
- *Obavy z nesplněných očekávání*
- *Obavy s neznámých následků*
- *Obavy z ostudy či rozpaků*
- *Obavy ze ztráty lásky a podpory*

Zásady pro vyhýbání se strachu z neúspěchu

1. Rozpoznejte svou vlastní hodnotu mimo sport.
2. Naučte se uvědomovat si vaše tělesné pocity a myšlenky, které jsou spojené se strachem z neúspěchu.
3. Rozvíjejte vztahy s lidmi, kteří mají o vás zájem mimo váš sportovní výkon a kterým se můžete otevřít se svými obavami.
4. Investujte do svého emocionálního zdraví tím, že budete rozvíjet své schopnosti odbourávat strach a získávat životní spokojenost.

„Ze všech lhářů na světě je někdy nejhorší váš vlastní strach.“

– Rudyard Kipling, britský autor

DALŠÍ ZDROJE:

<http://www.ideafit.com/fitness-library/failuret>

<http://www.mindtools.com/pages/article/fear-of-failure.htm>

<http://sportsfitnessnetwork.com/2014/09/the-phenomenon-of-fear-of-failure-in-sport/>

