

Kako razvijati samopouzdanje i samoefikasnost u sportskom okruženju

Naša procjena vlastitih sposobnosti i mogućnosti da se suočimo i nosimo s izazovima na koje nailazimo, bilo da se radi o sportašu, treneru ili učeniku, značajno doprinosi tome na koji način ćemo reagirati u takvim izazovnim situacijama. Ukoliko je razina samoefikasnosti visoka, tada nas karakterizira viša razina samopouzdanja; više vjerujemo u sebe da ćemo biti uspješni u onome što radimo. Iako sam uspjeh ovisi naravno i o objektivnim faktorima, upravo je ovaj dio subjektivne procjene ponekad ono što će činiti konačnu razliku. Na ovom predavanju vidjet ćemo na koji način možemo povisiti razinu samoefikasnosti i samopozdanja s naglaskom na praktične primjere iz sportske prakse.