

Concurezi pentru a câștiga, nu pentru a evita înfrângerea!

Diferența fundamentală dintre un sportiv care progresează constant și unul care rămâne blocat în limitele proprii rezidă în atitudinea cu care intră în competiție. A merge să câștigi înseamnă a-ți orienta întreaga energie spre obiectiv, a te concentra pe resursele tale și a crede că poți reuși. În schimb, a intra pe teren doar pentru a evita înfrângerea te ține prizonierul fricii, limitându-ți curajul și creativitatea.

Psihologia sportului arată clar că orientarea spre câștig produce performanță mai stabilă. Albert Bandura (1997) sublinia importanța **autoeficacității**, credința că ești capabil să reușești). Sportivii cu o astfel de atitudine transformă presiunea într-un stimul al excelenței. În aceeași direcție, Carol Dweck (2006) arată că „**mentalitatea de creștere**” te face să vezi provocările ca oportunități, nu ca amenințări.

Dar cum poți cultiva (în timp) această atitudine? O tehnică simplă și eficientă este „**afirmația triplu-positivă**”: înainte de fiecare competiție, notează sau repetă trei motive clare pentru care mergi să câștigi („sunt pregătit fizic”, „am antrenat concentrarea”, „am încredere în echipa mea”). Această practică mută atenția de la „ce ar putea merge rău” spre „de ce merit să reușesc”. Cu timpul, creează o dispoziție mentală centrată pe victorie, nu pe frică.

A merge în competiție pentru a câștiga nu înseamnă aroganță, ci claritate. Nu garantează medalia de fiecare dată, dar garantează că intri în joc cu o minte orientată spre progres și performanță. Iar aceasta este, în esență, atitudinea de campion.