

Mentálny tréning pre plavcov 1

Motivácia



Pochopila som, že v športe je fyzická bolesť len daň, akoby spôsob platby za všetky tie krásne chvíle a zážitky, ktoré športovec zažíva počas kariéry.

Schopnosť vytrvať a prekonávať bolesť, ktorú som si osvojila ako juniorka na sústredeniach, zohrali veľkú úlohu. Po operácii som sa psychicky netrápila - skôr naopak. Tešila som sa, že môžem opäť plávať, športovať a robiť to, čo ma baví a prináša mi radosť.

Človek by mal všetko robiť tak, aby zo seba dostal maximum.

Najväčší hriech na svete je, keď niekto nevyužije nadanie, ktoré dostal.

Martina Moravcová

Osobná motivácia k plávaniu – dotazník

1. *Mám túžbu, čo by som chcel/a v plávaní raz dosiahnuť.*
2. *Dá sa povedať, že v tomto športe u mňa prevláda radosť.*
3. *Mám potrebu víťaziť.*
4. *Mám životný vzor, ktorý mi dodáva silu.*
5. *Som životným optimistom.*
6. *Určujem si pravidelne ciele, v čom konkrétne sa musím zlepšovať.*
7. *Ak je to dôležité, viem sa prinútiť aj k nepríjemným činnostiam.*
8. *Mám v živote priority, ktorým venujem navyše energie a čas.*
9. *Na ceste za mojím cieľom ma podporujú ľudia, ktorí mi veria.*
10. *Som k sebe náročný a sebakritický.*

Poznámka: Ak si odpovedal(a) ÁNO na každú otázku, Tvoja motiváciu by mala byť výborná. Ak niekde odpovedáš NIE, odporúčam Ti pozrieť si príslušnú kapitolu.

1. Mať túžbu

Základnou vecou pre úspech v každej činnosti človeka je osobná motivácia. V prípade plavca je to súhrn všetkých vecí, ktoré ho priťahujú k plávaniu. Plávanie je veľmi náročný šport z hľadiska energie a času a úspešný plavec si musí udržiavať vysokú motiváciu, aby dokázal prekonávať náročné obdobia a krízy, ktoré občas prichádzajú, inými slovami aby to nevzdal. Dôležité je mať v sebe tri základné piliere vnútornej motivácie:



túžbu



radosť



potrebu vyniknúť

Túžba sa dá prirovnať k vzdialenému vrcholu, na ktorý chceš raz vyjsť, ale zatiaľ nevieš ako a kedy sa Ti to podarí. Alebo k slnku, ktoré musí stále svietiť (aj keď je zamračené), aby si dostal dennú porciu životnej energie. Alebo si predstav auto, do ktorého prostredníctvom svojej túžby dolievaš palivo, aby motor stále šliapal.

Každý plavec má vlastnú túžbu alebo sen, ktorý Ťa priviedol k plávaniu a udržiava Ťa pri tomto športe. Tiež je dobré vedieť, ako to súvisí s Tvojou hlavnou túžbou, ktorá poháňa motor ďalej.

Tip: Vizualizuj si denne svoju túžbu alebo sen – dodá Ti to energiu na ceste za snom.

2. Čo Ťa na športe baví

Osobná motivácia je u každého rôzna. Čo fungovalo vlani, tento rok už nemusí. Je dobré, ak si plavec či plavkyňa urobí raz za čas inventúru vlastných motívov a radostí, ktoré robia tento šport príťažlivý.

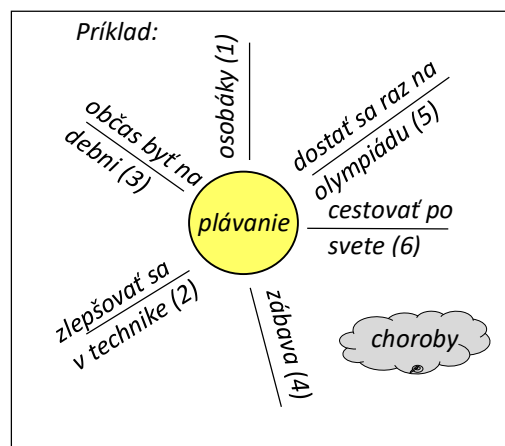
Cvičenie 1: Čo Ťa na plávaní baví?

Predstav si túžbu k plávaniu ako slnko, ktoré má mnoho lúčov (motívov) a pomocou nich sa k Tebe dostáva energia na plávanie.

Krok 1: Vpíš do stredového kruhu *plávanie* a ku každému lúču napíš motív, ktoré Ťa k plávaniu priťahuje alebo je zábavou. Viac motívov samozrejme dáva viac motivačnej energie.

Krok 2: Urob si poradie dôležitosti motívov. Všimni si, ktoré motívy sú pre Teba kľúčové a ktoré menej podstatné

Krok 3: U každého plavca môže existovať aj negatívna motivácia (niečo čo odrádza). Je dobré vedieť o „mraku, ktorý môže zatieniť slnko“. Konaj múdro, aby si udržoval „dobré počasie a veľa slnka“ vo svojej motivácii.



Tip: Nájdi si v plávaní drobné každodenné veci, ktoré Ťa bavia.

3. Chcieť víťaziť

Samozrejme, že každý chce vyniknúť športovým výkonom. Ale v plávaní vyniká v jednej disciplíne jeden, v druhej niekto druhý.

Aj keď nie si najväčšou hviezdou tímu, **skús byť v niečom ozaj dobrý**. Môže to byť aj iná tréningová činnosť, ktorou dokážeš byť výnimočný. Niektorí dokážu byť jedinečný humorom či zábavou, aj to sa počíta. Objav v sebe niečo, v čom máš talent a daj si šancu vyniknúť. Víťazstvá napomáhajú motivácii.

Pamätaj si ale, že najdôležitejšie víťazstvá sú nad sebou samým. Možno to znie ako klišé alebo sa zdá, že to nikto nevidí a neocení, ale opak je pravdou. **Víťazstvo nad sebou samým dáva človeku najviac osobnej a mentálnej sily!**

Tipy:

Nachádzaj si súťaže, v ktorých môžeš zvíťaziť.

Ale nezabudni, že najcennejšie je víťaziť na sebou samým - byť lepší než si bol včera.

4. Nájdí si správny vzor

Nechať sa inšpirovať lepšími je prirodzený proces učenia. Nechať sa očariť niekým je normálna vec. Tí najlepší vždy boli najskôr niekým očarení, až potom začali sami žiariť.

Každý má alebo mal nejaký vzor a chce raz v živote dokázať niečo podobné. Nieкто má jeden vzor, iný sa nechá inšpirovať viacerými vzormi a vyskladá si vlastný ideál.

Vzor však môže inšpirovať v dobrom aj v zlom, pretože nikto nie je dokonalý. Ak chceš vynikať v motivácii, nechaj sa inšpirovať niekým, kto dokázal v živote niečo výnimočné, a pritom to mal veľmi ťažké. Keď Ťa prepadne kríza, predstava vzoru Ti môže pomôcť prekonať sa.

Tip: Nájdí si ako vzor niekoho, kto v živote vynikal svojou húževnatosťou.

5. Udržiavať si životný optimizmus

Sú ľudia, ktorí si večne sťažujú, že ich „pohár je napoly prázdny“, kým iní sa tešia, že „ich pohár je napoly plný“.

Je lepšie byť životným optimistom, a to prinajmenšom z troch dôvodov:



udržiavaš si stále dobrú náladu



ľudia ťa majú radšej



optimistovi sa v živote lepšie darí než pesimistovi

Tip: Aj najťažšia vec na svete sa dá brať ako výzva a nová životná skúsenosť.

Dobré príslovie: Všetko zlé je na niečo dobré.

6. Dávaj si pravidelné osobné ciele

Osobné ciele sú ako postupné etapy na ceste k vrcholu. Podobne ako v aute máš GPS, aby Ti ukázala najbližší úsek cesty, osobné ciele sú na to, aby Ti pomáhali udržiavať správny smer cesty. Ciele môžu byť sezónne, týždenné aj denné.

Dobré je riadiť sa pravidlom SMART (angl.), podľa ktorého by osobné ciele mali byť:

- S** (specific) = šité na mieru Tebe a nasmerované k Tvojej túžbe
- M** (measurable) = merateľné, aby si vedel, či si cieľ splnil alebo nie
- A** (attractive) = pritažlivé, aby si mal chuť ísť za svojím cieľom
- R** (realistic) = primerané momentálnym schopnostiam (ani príliš vysoké, ani príliš nízke)
- T** (timed) = časovo určené, aby si vedel, dokedy treba cieľ splniť

Rola trénera: Nezabudni, že Ťa sprevádza tréner. Daj s ním pravidelne reč o svojich cieľoch. Pomôže to, aby Tvoje ciele boli primerané a trénerovi to dá lepší obraz ako Ti pomôcť v tréningu alebo na pretekoch.

Zmena cieľa: Je jasné, že občas sa cieľ z rôznych nepredvídateľných príčin nedá dosiahnuť (choroba, vypustený bazén, atď). V takom prípade treba cieľ zmeniť alebo prispôbiť okolnostiam.

Je normálne, že máme viac cieľov: Každý človek má v živote rôzne túžby a dáva si rôznorodé ciele. Ciele by si nemali prekážať (to by oslabilo celkovú motiváciu a nasmerovanie), ale mali by sa dopĺňať. Vedy vznikne synergický efekt a Tvoja životná spokojnosť vzrastie.

Tip: Je dobré mať v jednej oblasti jeden cieľ. Ak naháňaš dvoch zajacov naraz, nemusíš chytiť ani jedného.

Cvičenie: Stanovenie si osobných cieľov

Niektorí plavci sa zameriavajú len na umiestnenie na najbližších pretekoch alebo na prekonanie vlastného osobáku. To sa ale nedá robiť stále, a najmä v tréningovom období to k motivácii nestačí.

Pre tréningovú motiváciu sú dôležitejšie **pracovné ciele** v oblasti techniky, kondičky a mentality. Ich postupným dosahovaním sa budeš zlepšovať, čo Ťa nakoniec dovedie k cieľom, o ktorých snívaš.

1. Môj pracovný cieľ na tento týždeň **v oblasti plaveckej techniky** je:

.....

2. Môj cieľ na tento týždeň **v oblasti kondičky** je:

.....

3. Môj cieľ na tento týždeň **v mentálnej oblasti** je:

.....

Na najbližšom tréningu sa budem sústrediť na:

.....

*Tip: Ak môžeš, dávaj si ciele, ktoré sa dajú zmerať alebo vidieť.
Hneď budeš mať jasno, ako na tom si!*

7. Viacnásobné benefity

Jedno výborné motivačné pravidlo znie: Uvedom si viac pozitívnych efektov vyplývajúcich z jednej činnosti!

Každý robíme v živote nemálo činností, ktoré nás nebavia alebo sú nepríjemné. Pritom ale vieme, že ich treba robiť. Práve pri týchto činnostiach je dobré uvedomiť si rôzne pozitívne efekty týchto činností (viacnásobné benefity), ktoré dokážu prebiť to nepríjemné.

Jednak sa tým zvýši pozitívne naladenie pred činnosťou, jednak pocit spokojnosti po jej vykonaní.

Príklad 1:

Ranná sprcha v chladnom prostredí nie je pre každého plavca tým najpríjemnejším začiatkom nového dňa. Ak si predtým povieš, že studená sprcha zvyšuje Tvoju imunitu voči chorobám, pripadne Ti procedúra sprchovania o niečo ľahšie.

Príklad 2:

Ideš na ranný tréning, ktorý bude brutálny... Dá sa k tomu postaviť pozitívne? Odpoveď znie áno. Prvým benefitom môže byť výzva, že to zvládneš. Druhým benefitom je „adrenalin“ ťažkého tréningu (koľko ľudí dnes za adrenalin platí nemalé peniaze). Tretím benefitom je skupinový zážitok – každý bude reagovať inak a bude zaujímavé sledovať, kto to ako zvládne. A takto sa dá pokračovať.

8. Urči si priority - buď sám sebe manažérom

Určovanie si priorít v živote je dôležité z hľadiska hospodárenia s vlastným časom a energiou. Ak chceš raz niečo veľké dosiahnuť, musíš sa naučiť hospodáriť s časom a energiou. Tvoja motivácia premení na skutky a každodenné kroky, ktoré vedú k Tvojmu cieľu.

Ak si budeš nasledujúce cvičenie robiť na každý týždeň, postupne sa naučíš automaticky rozlišovať veci, ktoré sú pre Teba podstatné a tie, ktoré sú nepodstatné. Je to zvyk, ktorý ovládajú tí najúspešnejší manažéri z hviezdou kariérou. Prečo nezačať už teraz?

Cvičenie:

1. Krok: V nedeľu večer si spíš všetky činnosti/ aktivity, ktoré budeš musieť urobiť v nasledujúcom týždni (aspoň tie pravidelné a dopredu naplánované).

2. Krok: Označ všetky činnosti/ aktivity buď písmenom A, B alebo C. Činnosti A znamenajú pre Teba najvyššiu prioritu, činnosti B strednú a činnosti C malú dôležitosť alebo sú nepodstatné.

3. Krok: Rozvrhni si deň tak, aby si najviac energie a času (75%) venoval činnostiam A. Činnostiam B venuj maximálne 25% energie a času. Aktivity C by si mal robiť iba vtedy, až na to ostane zvyšný čas a energia.

Tip: Obstaraj si celoročný kalendár a vpisuj si tam svoje priority.

9. Podpora

Plávanie je o sebaaprekonávaní, to vie každý. V tréningu často musíš ísť cez seba, ak chceš byť extratriedou. Často musíš absolvovať tvrdé tréningy, ktoré bolia a stoja strašne veľa síl.

Podpora od blízkych a pre Teba dôležitých ľudí by mala prichádzať v čase, keď je to pre Teba najťažšie a úspech neprichádza.

Tip: Obklopuj sa ľuďmi, ktorí Ti veria, že to dokážeš.

Niekedy sa stane, že nikto nie je nablízku, kto by Ťa podporil alebo pochválil. Možno si sám alebo obklopený ľuďmi, ktorí nestoja za Tebou.

Nauč sa pochváliť sám seba za niečo ťažké, čo sa Ti podarilo. Vnútorná pochvala má dve výhody:

 **udeliš si ju vtedy, keď to potrebuješ**

 **nikto Ti v tom nezabráni**

Urobil si náročný krok, napríklad máš za sebou tvrdý tréning. Môžeš byť na seba hrdý. Odmeň sa nejakou drobnosťou, ak si to zaslúžiš. Sám vieš najlepšie, aká odmena Ti urobí radosť.

Tip: Odmeň sa nejakou drobnosťou, keď si to zaslúžiš.

10. *Bud' k sebe náročný*

Ak by si počúval len slová chvály od druhých, rýchlo by si zlenivel. Veď mnohým sa to už stalo. Kde boli a kde sú teraz? Na smetisku dejín. A pritom mohli byť tak vysoko. Tomu sa hovorí, že „zaspali na vavrínoch“.

Je to zradné, veď kto by nechcel počúvať slová chvály? Niekedy si tieto slová sami opakujeme a je z toho samochvála...

Najlepší športovci, ktorí dlho ostali na vrchole, boli nároční k sebe a mali zdravú sebakritiku. Vedeli, že treba ostať oboma nohami na zemi a pestovať si zdravú sebakritiku. Malo by platiť, že čím je športovec starší, tým objektívnejší by mal byť v sebahodnotení. **Zdravá sebakritika je najlepší spôsob ako odolávať tlaku verejnej mienky a rôznym kritikom zvonka.**

Robím svoj šport najmä pre seba. Na prvom mieste musím byť spokojný so svojím výkonom ja. Na druhom mieste je moja trénerka. Až potom sú rozhodcovia, novinári a celá verejnosť. Myslím si, že len takto sa dá zvládnuť tlak z olympiády.

Jozef Sabovčík, bronzový medailista z OH

Tip: Nezaspi na vavrínoch! Hľadaj stále veci, v ktorých by si sa mohol zlepšiť.

V prípade záujmu o problematiku mentálneho tréningu odpoviem na vaše otázky: gursky@top-fit.sk alebo 0903 764 530