

Mentálny tréning pre plavcov 2



Ak chceš byť najlepší, musíš robiť veci, ktoré iní nie sú ochotní robiť.

Michael Phelps

Na všetkých úrovniach sa zlepšujeme tým, že vydávame viac energie, než sme zvyknutí, a potom odychujeme.

Jim Loehr, športový psychológ

Ako som na tom s energiou?

- 1. Poznám štyri základné energie: telesnú, mentálnu, emočnú a spirituálnu – a viem ich správne využívať.*
- 2. Mám v živote režim, ktorý mi dáva dostatok energie na každý deň.*
- 3. Kvalitný pravidelný spánok ma osvieži na celý nasledujúci deň.*
- 4. Dodržiavam princíp striedania záťaže a uvoľnenia.*
- 5. Poznám u seba príznaky pretrénovania aj vyhorenia (burn-out).*
- 6. Stravujem sa vyvážene a dodržiavam pitný režim.*
- 7. Dokážem sa dokonale psychicky zrelaxovať.*
- 8. Pred výkonom sa dokážem správne nabudiť.*
- 9. Obklopujem sa ľuďmi, ktorí mi dodávajú energiu.*
- 10. Môj výkon má správny rytmus.*

Poznámka: Ak si odpovedal(a) ÁNO na každú otázku, Tvoje hospodárenie s vlastnou energiou by malo byť výborné. Ak niekde odpovedáš NIE, odporúčam Ti pozrieť si príslušnú kapitolu.

1. Štyri zdroje energie

Energia človeka prúdi v štyroch sférach: fyzickej, mentálnej, emocionálnej a spirituálnej/ duchovnej. V každej sfére funguje energia inak, ale po jej vybití treba energiu dočerpať do spoločného energetického zásobníka.



S energiou je to ako s dobíjaním smartfónu. Ak extrémnym používaním vybijesh batériu na nejakých 40%, môžeš za noc telefón rýchlo dobiť. Ak ale klesne úroveň energie pod 20%, funkcie sa začnú postupne vypínať. Potom mobil začne pracovať už len na núdzový režim. Ak ho vybijesh úplne, nenaskočí na druhý deň, pretože na nabitie potrebuješ špeciálny program.

Jednotlivé sféry v stave dostatku a nedostatku energie:

1. Fyzická – energia pre svaly, telesné orgány a telesné zdravie

+ dostatok: pocit sily, rýchlosti, vytrvalosti a zdravia

- nedostatok: svalové kŕče, ochabnutosť, náchylnosť na choroby a zranenia

2. Mentálna – energia pre mozog, myslenie a vnímanie

+ dostatok: logické myslenie, prehľad, taktika, sústredenosť

- nedostatok: chaos v hlave, výpadok myšlienok, zlá koncentrácia

3. Emocionálna – energia pre dobré pocity a vzťahy s ľuďmi

+ dostatok: dobrá nálada, optimizmus, dobré vzťahy



- nedostatok: kolísanie nálad, zlá nálada, afekty, konflikty

4. Spirituálna/ duchovná - energia pre sebadôveru a vnútornú harmóniu

+ dostatok: sebadôvera, pocit harmónie a zmyslu života

- nedostatok: strata sebadôvery, disharmónia

Kto chce efektívne pracovať s vlastnými energiami, musí vedieť dve veci:

-  poznať, v ktorej energetickej sfére sa vyčerpal(a)
-  poznať spôsoby ako energiu dobiť

Cvičenie: Aké sú u mňa typické príznaky preťaženia:

V tréningovom období mám tieto príznaky preťaženia:

- Fyzické:
- Mentálne:
- Emočné:
- Duchovné:

Najlepšie si dobijem baterky tým, že:

V súťažnom období mám tieto príznaky preťaženia:

- Fyzické:
- Mentálne:
- Emočné:
- Duchovné:

Najlepšie si dobijem baterky tým, že:

Tip: Pocity preťaženia konzultuj s trénerom! Mal by vedieť, že sa cítiš byť preťažený a čo Ti pomôže dostať sa do formy.

2. Životný režim

Najlepšie sú na tom športovci, ktorí majú stabilný životný režim. Dobrý režim je ako vlak, ktorý ide po správnych koľajniciach a vieže Ťa do cieľovej stanice. Každý deň treba uraziť isté množstvo kilometrov, aby si sa dostal včas do cieľovej stanice.

Porozmýšľaj o nasledujúcich veciach a urob si v nich poriadok:

- a/ Dodržiavaš rovnaký čas vstávania a zaspávania?
- b/ Jedávaš v rovnakých časoch?
- c/ Máš dni vyvážené množstvom práce a relaxácie, aby si si dobil baterky?
- d/ Dokážeš rozpoznať, kedy posúvaš svoj limit vyššie?
- e/ Žiješ tak, aby si zbytočne nemrhal časom a energiou?

Tip 1: Dobrý režim poznáš podľa toho, že máš chuť na každodenné aktivity a pred tréningom máš energiu.

Tip 2: Ak pociťuješ už dlho únavu, porozmýšľaj o tom, či netreba zmeniť režim.

Tip 3: Ak si dlhodobo unavený, porozprávaj sa o tom s najbližšími, prípadne požiadaj trénera o radu.

3. Spánok

Spánok je základný prostriedok psychickej regenerácie a ničím sa nedá nahradiť. Kto spí v noci málo alebo má nepravidelný spánok, časom sa to začne prejavovať na jeho výkonoch aj na psychike. Treba vedieť, že spánok sa skladá z opakujúcich sa cyklov, pričom jeden cyklus trvá jeden a pol hodiny. Ak sa prebudíš v polovici cyklu, vstáva sa Ti ťažko. Ak sa zobudíš na konci cyklu, vstáva sa ľahko.

V období plného zaťaženia by sme mali spať 6 spánkových cyklov (t. j. 9 hodín). Príliš dlhý spánok človeka skôr unaví. Výnimkou je mimoriadna preťaženosť alebo spánkový deficit, vtedy človek potrebuje viac hodín na „dospanie sa.“

Najlepšie je spať s rovnakým časom zaspávania a vstávania. Niekedy je dobré použiť pravidlo „odpočítavania“ (napr. budíček máš o 5,30, tak odpočítaš nazad 9 hodín a v tom čase ideš spať, t. j. o 20,30). Ak si nedospatý, pomôže poobedňajší „šlofík“ ca 20 minút.

Cvičenie: Môj spánkový režim počas týždňa

	<i>trvanie nočného spánku od-do:</i>	<i>denné dospávanie?</i>
<i>pon:</i>		
<i>uto:</i>		
<i>str:</i>		
<i>štv:</i>		
<i>pia:</i>		
<i>so:</i>		
<i>ne:</i>		

Pravidlo: Nezabudni, že potrebuješ spať 9 hodín denne.

4. Striedanie činnosti a uvoľnenia

Každý deň má mať rytmus, ktorý vychádza z rytmu striedania tmy a svetla (cirkadiánnny rytmus), ale väčšina ľudí opustila ideálne pravidlo, že deň je na prácu a noc na oddych. Poznáme dva základné pracovné typy: večerný (sova) a ranný (škovránok). Plavci majú nastavený režim na ranné tréningy, preto sa rytmus nastaví na ranný typ.

Ak chceš byť majstrom v udržiavaní energie, nauč sa striedať rôzne činnosti a po záťaži relaxuj. Mal by si striedať činnosti tak, aby raz dominovala fyzická energia, potom mentálna, atď.

Príklad: Po náročnom rannom tréningu (úbytok fyzickej energie) by mala nasledovať krátka relaxačná prestávka a po nej zaradiť napr. školu (mentálna energia) a po jej vyčerpaní a krátkej prestávke zaradiť napr. zábavu (emocionálna energia). Pri takomto striedaní činností sa energia obnovuje najrýchlejšie.

Tip: Zmena vždy dodáva energiu: Ak sa cítiš byť preťažený z jednej činnosti, zmeň ju na takú, aby si zapojil iný druh energie.

Tip: Ak si preťažený prostredím, zmena prostredia Ti dodá novú energiu.

5. Tréningovanie a pretréningovanie

Každý plavec, ktorý chce raz dosiahnuť na vrchol, musí vedieť sa prekonávať, o tom nie je žiadna diskusia! Ale nie každý to vie robiť správne. Niektorí sa pri tréningovej snahe podobajú autu idúcemu na vysoké obrátky s priškrteným motorom, kým druhý zasa nevie šliapnuť na plyn a držať na pedále nohu dosť dlho.

Správne tréningovať znamená postupne zvyšovať kapacitu energetického zásobníka. Je to remeslo, ktoré sa treba naučiť. Vrcholový športovec-plavec by mal poznať odpovede na nasledujúce otázky:

- ✓ V tréningu som náchylný(á) skôr pretréningovať sa alebo sa flákať?
- ✓ Čo mi dáva informáciu, aby som trénoval(a) v správnych objemoch?
- ✓ Čo mi pomáha, aby som trénoval v správnej intenzite?
- ✓ Poznám vnútorné signály, že som už na svojom limite?
- ✓ Koľko potrebujem času na zotavenie sa?
- ✓ Čo musím konkrétne robiť na kvalitné zotavenie sa?
- ✓ Podľa akého pravidla sa riadim, keď prihlasujem svoje disciplíny do pretekov?

.....

- ✓ Ako poznám stav pretréningovanosti? Má tieto príznaky:

.....

- ✓ Ako poznám stav vyhorenia? Má tieto príznaky:

.....

Sebapoznanie je schopnosť, ktorá z plavca robí majstra.

6. Strava a pitný režim

Strava je palivo, ktoré potrebuješ pre svoje výkony. Strave a pitiu treba venovať vo vrcholovom športe veľkú pozornosť. Správnou stravou môžeš veľa získať, naopak zlou stravou veľa pokaziť. V každom športe by malo byť „palivo“ trochu iné podľa predpokladaného výkonu. To znamená, že u vytrvalca by mala byť strava trochu odlišná ako u šprintéra. Aby to bolo ešte zložitejšie, každý organizmus spracováva stravu trochu odlišne. Z toho vyplýva, že pri strave a pitnom režime si treba nájsť odborníka, ktorý Ťa naučí správne sa stravovať. Ale strava má aj psychologické pozadie.

Tu je 10 psychologických zásad správneho stravovania:

1. Stravuj sa v rovnakých časoch, telo si na to zvykne a odmení Ťa lepšími výkonmi.
2. Uvážlivo si vyberaj kvalitu a množstvo jedla.
3. Dávaj prednosť prírodným produktom, vyhýbaj sa chémii.
4. Ovocie je najlepšie sezónne a z miestnych zdrojov. Malo by dozrievať na strome, nie v kamióne. To isté platí aj o zelenine.
5. Jedz pokojne, vychutnávaj si jedenie aspoň pol hodiny. Každé sústo je zdroj energie, ktorý plne vyťažíš vtedy, ak ho dobre požuješ než prehltnieš.
6. Urob si z jedenia rituál. Mysli na to, že jedlo je Tvoje palivo pre výkon.
7. Venuj pozornosť pokojnému tráveniu. Ťažké jedlá (mäso) tráviš dvakrát tak dlho ako po ľahké (ovocie, zelenina, šťavy). Vedel si, že trávenie môže spotrebovať až 2/3 z celkovej energetickej hodnoty jedla?
8. Všímaj si, ktoré jedlá a tekutiny Ti dodávajú najviac energie pre výkon – také jedlo si zaraď do pretekovej stravy.
9. Všímaj si, ktoré jedlá a tekutiny Ti nerobia dobre – vyhýbaj sa im.
10. Nauč sa piť obyčajnú vodu.

Tip: Na jedlo a nápoje využívaj dostupné, ale nezávadné zdroje.

7. Po námahe sa psychicky uvoľni

Fyzickému uvoľneniu a regenerácii venuje asi každý plavec dosť pozornosti a času. Strečing, sprcha, masáž, sauna, vírivka... aby som menoval tie najčastejšie procedúry. Ale koľko času venuješ psychickej relaxácii a najmä to najdôležitejšie: ako a kedy ju robíš?

Psychická relaxácia je pritom oveľa jednoduchšia než akákoľvek fyzická regeneračná procedúra, hoci ju často jej doplnkom. Netreba mať špeciálne zariadenie ani miestnosť, psychicky sa dá relaxovať kdekoľvek a kedykoľvek.

Dôležité len dodržať nasledujúce pravidlá a efekt sa dostaví:

Pravidlo 1: Relaxuj ihneď po záťaži – akonáhle ukončíš nejaký tréningový motív či záťaž, začni relaxovať.

Pravidlo 2: Zapoj hlboké dýchanie – zmeň dýchací vzorec na predĺžené výdychy, a to najmä do brucha alebo do oblasti, ktorá je najviac preťažená.

Pravidlo 3: Vyprázdni si hlavu – myšlienky sa dajú vytesniť tak, že pri dýchaní si počítaš doby nádychu a výdychu, čo pomáha navodiť a udržať bezmyšlienkový stav.

Pravidlo 4: Pozorne vnímaj pocitové zmeny – jediné, čo by Ťa malo zaujímať pri relaxácii, je prichádzajúci pocit uvoľnenia.

Pravidlo 5: Uvoľnené pohyby – pri relaxácii môžeš robiť pomalé uvoľnené pohyby alebo zaujať príjemnú polohu, čo urýchľuje nástup relaxácie.

Pravidlo 6: Vnímaj cieľový efekt – je to svalová uvoľnenosť a pocit psychickej pohody.

Tip: Pri nácviku sa sústreďuj na každý krok relaxačného procesu. Neskôr relaxuj automaticky ihneď po každej činnosti.

Tip: Existuje mnoho druhov dýchania: Používaj také, ktoré Ťa najlepšie uvoľní telesne.

8. Rituál ako sa nabudiť

Príprava na každé preteky má prebiehať vo forme predštartovej rutiny a rituálu. Ide o na seba nadväzujúce kroky, ktoré sú vždy rovnaké. Začiatok býva spojený s pocitom pretekového vzrušenia. Pre mnohých je to už večer pred pretekmi, pre iných príchod na bazén. Rutina by mala mať:

- 1. Štandardné činnosti** - skontrolovať si a zbaliť veci do tašky, rozcvička, rozplávanie sa, rozhovor s trénerom o taktike v preteku
- 2. Predstavy** – ako vyzerá Tvoj optimálny výkon, ak sa pritom cítiš a ako zvládaš kľúčové momenty
- 3. Rituál** - určité gesto či úkon, ktorý dodáva sebadôveru a koncentráciu na prítomný okamih
- 4. Mobilizačná procedúra** - ak cítiš potrebu zvýšiť energiu a mať správny adrenalín
- 5. Relaxačná procedúra** - ak cítiš potrebu uvoľniť sa a odreagovať sa

Cvičenie: Predštartová rutina

Spíš si jednotlivé činnosti, ktoré robíš v deň pretekov postupne za sebou a ku každej napíš približný čas trvania. Správne časovanie rutiny dodáva psychickú pohodu a sebaistotu.

- 1. Čas vstávania:*
 - 2. Čas rannej hygieny:*
 - 3. Čas cesty na bazén:*
 - 4. Čas na rozcvičenie:*
 - 5. Čas na rozplávanie:*
 - 6. Čas na poradu s trénerom:*
- Iné:*

9. Robiť veci s najmenším úsilím

Každá činnosť sa da robiť buď s malým alebo veľkým úsilím. Najviac dosiahnu tí, ktorí vedia vynakladať energiou efektívne, teda dosahovať maximálny výkon s minimálnym úsilím.

Známa je historka o dvoch drevorubačoch. Jeden rúbal bez prestávky do úplného vyčerpania, aby splnil úkol narúbať čo najviac. Druhý si po čase vždy urobil krátku prestávku, kedy sa občerstvil a naostril si sekeru. Samozrejme narúbal viac než ten prvý.

Robiť veci efektívne a s najmenším úsilím je umenie. V škole je to dosahovanie dobrých známok tak, že sa vieš rýchlo a efektívne učiť. V plávaní môže ísť o nasledovné veci:

- 👍 plávať správnou technikou
- 👍 správne dýchať
- 👍 správne využívať prestávky na zotavenie
- 👍 udržiavať správny rytmus

Cvičenie: Plávanie je ako ekonomická jazda autom

Predstav si, že plávanie je niečo ako jazda autom. Môžeš zaraďovať rôzne rýchlostné stupne, ale môžeš aj využívať neutrál, kedy nespotrebuješ nič. Čím viac úsilia, tým väčšia spotreba. Vyskúšaj si v tréningu nasledovné režimy jazdy:

a/ Splývanie je jazda na neutrál = žiadna spotreba.

b/ Ako vieš plávať s minimálnou energiou?

c/ Ako vieš najlepšie zrýchliť z nuly na maximum?

d/ Ako sa udržať na maxime s minimálnou energiou?

Tip: Ak máš správny rytmus, dosahuješ optimálny výkon.

10. Ľudia sú zdroj energie

Energia je prepojená s ľuďmi. Raz je búrlivá divácka kulisa, inokedy sú tribúny prázdne. Skúsený plavec sa obklopuje ľuďmi, ktorí mu dodávajú pozitívnu energiu. Na takýto kontakt sa treba pripraviť dopredu a nenechať sa rozptyľovať ľuďmi, ktorí na Teba pôsobia negatívne alebo rušivo. Týka sa to aj sociálnych sietí. Je správne zablokovať kontakty, ktoré sú pre Teba rušivé.

Majstri sa nerozptyľujú! Smerujú svoju energiu koncentrovane do vlastnej prípravy a do samotného výkonu!

Cvičenie: Kontakt s ľuďmi na pretekoch a tesne po nich

- 1. Pred pretekmi sa kontaktujem s ľuďmi, ktorí mi dodávajú pozitívnu energiu. Vyhnem sa ľuďom, ktorí na mňa pôsobia negatívne a rušivo.*
- 2. Po pretekoch sa kontaktujem s ľuďmi, ktorých potrebujem a dodajú mi povzbudenie. Vyhnem sa ľuďom, ktorí na mňa pôsobia negatívne a demotivačne.*

Pravidlo: Ľudí okolo seba si vyberaj Ty, nenechaj to na náhodu!

Kto má bližší záujem o prácu s vlastnou energiou, odporúčam bestseller:

Jim Loehr & Tony Schwartz: Budte vo forme