

Mentálny tréning pre plavcov 3

Vítazná myseľ



Som presvedčený, že myseľ dokáže riadiť všetko.

Michael Phelps

Ak si myslíš, že už si skúsil všetko, určite to nie je pravda.

Thomas Edison, vynálezca žiarovky

Ako funguje Tvoja myseľ? (krátky test)

- 1. Viem ako pracuje moja myseľ.*
- 2. Premýšľam vždy pozitívne.*
- 3. Viem sa povzbudiť vnútornou rečou (pozitívny self-talk).*
- 4. Myslím plánovite. Veci si premyslím než začnem konať.*
- 5. Mám dobrú intuíciu a schopnosť improvizovať.*
- 6. Viem meditovať a vyprázdniť svoju myseľ.*
- 7. Keď som v strese, dokážem správne myslieť a konať.*
- 8. Viem využívať slogany.*
- 9. Viem kedy mám hovoriť a kedy nie.*
- 10. Vodcovstvo - ako prenášať víťaznú myseľ na druhých?*

Poznámka: Ak si odpovedal(a) ÁNO na každú otázku, Tvoja myseľ pracuje výborne a určite Ti pomáha v každodenných situáciách. Ak si na nejakú otázku odpovedal(a) NIE, odporúčam Ti pozrieť si príslušnú kapitolu.

1. Vedomie a podvedomie

Ľudská myseľ sa skladá z dvoch základných oblastí, vedomia a podvedomia. Kto chce mať silnú myseľ, potrebuje dostať obe oblasti do súladu. Komu sa podarí, aby vedomie a podvedomie spolupracovalo, môže dokázať v živote veľké veci.

Vedomie produkuje myšlienky, podľa ktorých človek premýšľa a vníma realitu. Každý deň nám prejde hlavou niekoľko desiatok tisíc myšlienok. Väčšina z nich sú dookola sa opakujúce myšlienky, ktoré sa ukladajú do pamäti a určujú naše konanie. Ak sa nám nejaké myšlienky nepáčia, automaticky ich odsúvame do podvedomia.

Podvedomie funguje ako sklad myšlienok, s ktorými sa nechceme zaoberať. To, že ich zabudneme alebo potlačíme, ešte neznamená, že prestanú existovať. Zjednodušene sa dá povedať, že tieto myšlienky spia (a môžu sa občas prebrať k životu a prekvapiť nás svojou silou). Pretože podvedomie má veľkú silu, nemalo by pôsobiť proti našim úmyslom.

Niekoľko rád ako dostať do súladu vedomie a podvedomie:

1. Tvoja motivácia „ísť za niečím“ by mala vychádzať z vnútorného presvedčenia. Cieľ by Ti mal dávať dostatočný zmysel.
2. Riad' sa myšlienkami, ktoré sú „pre“ danú vec. Sú to myšlienky, ktoré Ti pomáhajú v konaní.
3. Nauč sa chápať myšlienky, ktoré sú „proti“. Sú to pochybnosti, ktorým treba vedieť čeliť. Každá cesta je spojená s prekážkami, ktoré môžu vyvolávať pochybnosti. Ale na každý problém existuje riešenie a na každú otázku je odpoveď.

2. Pozitívne myslenie

O každej veci sa dá premýšľať dvojakým spôsobom. Prvým je pozitívne myslenie: „*vždy sa dá nájsť cesta ako to zvládnuť*“. Druhým je negatívne myslenie: „*nemá to cenu, nejde to, nechám to tak*“. Tí, ktorí v živote dosiahli mimoriadne veci, myslia pozitívne. Hľadajú spôsob ako problém zvládnuť až dovtedy, kým ho nenájdu. Prekážky treba najskôr zvládnuť v myšlienkach, až potom v konaní.

Cvičenie: Sústreďujem sa na to, čo môžem zmeniť

Krok 1: Urob si na papier tabuľku, ktorá má dva stĺpce. Postupne si poznamenaj desať myšlienok, ktoré Ti prechádzajú hlavu. Ak sa myšlienka týka veci, ktorú môžeš zmeniť alebo ovplyvniť, napíš ju do stĺpca A. Ak sa myšlienka týka veci, ktorú nemôžeš zmeniť alebo ovplyvniť, napíš ju do stĺpca B.

Krok 2: Čítaj si pomaly myšlienky v stĺpci A. Všímaj si ako sa pri tom cítiš. Teraz čítaj pomaly myšlienky v stĺpci B a zasa si všímaj ako sa pri tom cítiš. Tvoja myseľ je silnejšia vtedy, ak sa sústreďuje na myšlienky typu A.

Pravidlo: Myseľ je silná vtedy, ak pracuje s pozitívnymi myšlienkami. Sú to myšlienky, ktoré sa týkajú vecí, ktoré môžeš ovplyvniť alebo zmeniť.

3. Vnútorý hovor (self-talk)

Myseľ každého človeka je ovplyvňovaná vnútorným hovorom, čo je hovor k sebe samému. Vnútorým hovorom môžeš komentovať alebo hodnotiť rôzne veci a skutky. Najlepšie funguje myseľ vtedy, ak športovec používa pozitívny vnútorný hovor, ktorý má nasledujúce pravidlá:

- **jednoduché slová** – myseľ má rada slová alebo vety, ktoré sú jednoznačné a zrozumiteľné
- **pozitívnu formou** – hovoriť si to, čo treba urobiť (nie to, čomu sa treba vyhnúť vyhnúť)
- **v prítomnom čase** – používať prítomný čas, aby bolo jasné, že vec treba urobiť tu a teraz (nie až v budúcnosti)
- **opakovanie** – opakovanie slov alebo viet pokojným a rozhodným vnútorným hlasom zvyšuje celkový efekt (pretože každá zmena si vyžaduje čas)

Cvičenie: Zmena negatívneho vnútorného hovoru na pozitívny

Krok 1: Zober si papier a spíš si typické negatívne myšlienky, ktoré Ťa počas plávania napadajú.

Krok 2: Zmeň tieto slová a myšlienky na pozitívne, napríklad:

„Je mi veľmi zima...“ ⇒ „Zohrejem sa!“

„Som nejaký tuhý...“ ⇒ „Uvoľním sa!“

„Som pomalý...“ ⇒ „Zrýchlim!“

Pravidlo: Opakovaním sa pozitívny vnútorný hovor stane návykom a športovec sa dokáže ľahšie naladiť na zvládnutie náročnej situácie.

4. Myslieť podľa plánu

Koľkokrát sa Ti už stalo, že si sa do niečoho pustil(a) len tak bez premýšľania a potom si toho ľutoval(a)? Alebo sa Ti stalo, že si sa dlho nevedel(a) rozhodnúť a zrazu bolo neskoro? To sa môže stať každému. Obidve chyby v rozhodnutí majú jednu spoločnú príčinu: Zlé plánovanie.

Ak chceš robiť správne rozhodnutia v najlepšom čase, je potrebné urobiť si správny plán. Treba dopredu vedieť, čo chceš dosiahnuť a ako na to. Zvýši to Tvoju koncentráciu a vytrvalosť, a zároveň si dokážeš lepšie rozložiť sily.

Ak chceš postupovať podľa plánu, drž sa nasledujúcich pravidiel:

- 1. Vychádzaj zo správnych informácií:** Skôr než začneš s konkrétnym plánom, potrebuješ správne informácie. Nestačí len surfovať po internete, ale získavať vierohodné informácie od tých, ktorí už niečo už dosiahli v danej oblasti alebo poznajú situáciu, ktorú treba zvládnuť.
- 2. Stanov si správnu stratégiu:** Ide o načrtnutie cesty a dôležitých rozhodnutí, ktoré treba urobiť. Je možné, že ak sa do niečoho naozaj pustíš, iného sa budeš musieť vzdať, pretože všetko, čo je cenné, niečo stojí.
- 3. Dodržiavaj čas:** Ťažké veci si vyžadujú viac času než ľahké. Priprav sa, že trpezlivosť a húževnatosť sú nutné vlastnosti. Každá etapa chce vynaložený čas a úsilie. Nepreskakuj rýchlo z jednej veci na druhú, drž sa podľa možnosti plánu, pretože k cieľu vedie cesta krok za krokom.
- 4. Priebežne vyhodnocuj:** Ak si už niečo dosiahol, vyhodnoť si to a zisti, či sa uberaš správnym smerom. Ak áno, dodá Ti to sebadôveru a dobrý pocit.

Tip: Tréningové plány robia obvykle tréneri. Ak je k tvorbe plánu prizvaný aj športovec, zvýši to jeho uvedomelosť a zodpovednosť za celkový výsledok.

5. Improvizácia na základe intuície

Niekedy si myslíš, že by všetko malo ísť podľa plánu, ale nejde to tak. Prišlo čosi neočakávané, nejaký problém, niečo Ťa zaskočilo, a pod. Treba niečo vymyslieť a čo teraz? V takom prípade musí vstúpiť do hry improvizácia alebo „šiesty zmysel“. Športovci dobrí v improvizácii vedia spojiť dve veci:

- a) ostávajú v klúde
- b) kombinujú dané možnosti, aby našli riešenie

Ak dokážeš ostať v neočakávanej situácii v klúde, pochopíš ju. Vzápätí si uvedomíš aj možnosti, ktoré máš k dispozícii na jej zvládnutie. Treba vedieť, že schopnosť improvizácie má každá bytosť, pretože každý má v sebe „softvér“ na prežitie v neočakávaných situáciách.

Zistilo sa, že najlepší sú predsa len takí, ktorí sú denne trénovaní a vystavovaní neočakávaným situáciám. Ak sa chceš zlepšiť v schopnosti improvizácie, môžeš to trénovať aj virtuálne.

Cvičenie schopnosti improvizácie (sám alebo „s protihráčom“)

1. Predstav si situáciu, ktorá mala nastať podľa plánu.
2. Vymysli si (ty alebo protihráč) nejaký „zádrhel“ či problém, ktorý znemožňuje pokračovať podľa plánu.
3. Nájdi čo najrýchlejšie riešenie ako to zvládnuť.
4. Improvizácia sa dá hrať s rôznymi situáciami hráči si môžu vymeniť role).

V improvizácii sa hodnotí **rýchlosť a originalita nového riešenia**. Je zaujímavé, že niekedy sú takéto riešenia lepšie než pôvodný plán ☺

6. Meditácia – stav prázdnej mysle

Myseľ má sklon neustále produkovať myšlienky, ale občas ju treba zastaviť a nechať oddýchnuť, inak dôjde k jej „prehriatiu“. Prehriatie je nadprodukcia myšlienok, ktoré nemajú už kvalitu. Predstav si myseľ ako výrobnú linku, ktorá chrlí výrobky, ale veľké množstvo sa prejavuje horšou kvalitou, takže výrobky napokon nemajú pre nikoho úžitok.

Športovci, ktorí neustále premýšľajú, prepadajú rôznym obavám, čo by sa mohlo stať (pravdepodobne sa to nestane), mávajú problémy s koncentráciou alebo so spánkom. Ak dokážeš myšlienky zastaviť, onedlho zmiznú aj obavy a predstavy, pretože myseľ sa ukludní. Vyprázdnenie a vyčistenie mysle je jednou zo základných techník každého mentálneho tréningu.

Čistá prázdna myseľ je ako „nepopísaný papier“ a je spojená s pocitom blaženosti. Udržanie si prázdnej mysle však vyžaduje určitý tréning a disciplínu. Myšlienky by nemali do mysli vstupovať „kedy si zmyslia“ a nemali by rušiť príjemný stav. Meditujúci, ktorý je trénovaný, dokáže v stave prázdnej mysli zotrvať dlhší čas. Keď sa po nejakom čase objaví myšlienka, môže sa rozhodnúť: vrátiť sa nazad k meditácii (ak je myšlienka zbytočná) alebo sa ňou (ak je dôležitá) a prejsť do „stavu myslenia“.

Niekoľko pomocných techník ako si navodiť stav prázdnej mysle:

a) Uprené pozorovanie: Zameraj sa na nejaký predmet a sústredene ho pozoruj do najmenších detailov. Ak sa objaví myšlienka, vráť sa nazad k pozorovaniu danej veci, prípadne si v duchu začni komentovať to, čo vidíš.

b) Koncentrácia na dýchanie: Sústreď sa len na dýchanie a každý nádych a výdych si počítaj na doby. V mysli ostáva len sústredenosť na dýchanie a počítanie, ktoré zabraňuje vstupu myšlienok do mysli.

c) Pohrúženie sa do činnosti: Zvoľ si nejakú činnosť (napr. jedenie, strečing, beh, plávanie) a všímaj si telesné pocity, ktoré činnosť vyvoláva. Ak príde myšlienka, opusť ju a myseľ vráť nazad k samotnej činnosti. Pri pohrúžení sa do činnosti vzniká po istej dobe stav „flow“ (bezmyšlienkovité plynutie).

7. Stres je OK, ak s ním vieš pracovať

Človek sa časom vyvinul na mimoriadne schopný živočíšny druh, ktorý vedel prežiť v divočine aj v tých najťažších podmienkach. Každodenný boj bol samozrejme spojený so stresom (adrenalin sme mali denne v krvi).

V civilizovanej dobe síce chceme mať pohodu a blahobyť, ale zároveň hľadáme zážitky, ktoré nám dodávajú potrebnú dávku adrenalínu. Vrcholový šport to umožňuje a je vlastne typickou náhradou za boj v divočine. Nie je tu dravec, ale konkurenti, s ktorými súťažíme. Máme dosť príležitostí, aby sme sa naučili stres zvládnuť a správne využiť v náš prospech.

Pôvodné funkcie stresu a ako s nimi zaobchádzať v športe:

1. Príprava veľkých svalov na výkon: V divočine bolo treba bojovať alebo utekať o život. Stres vytvára stav mobilizácie, kedy sa organizmus pripravuje na extrémny výkon (boj o prežitie). V prvom rade je to práca veľkých svalov. Z toho vyplýva, že pred pretekmi sa treba poriadne rozcvičiť a rozplávať.

2. Hlboké a kludné dýchanie: Pred bojom telo žiada veľa kyslíka, ktorý bude potrebovať. Akonáhle sa objavia známky stresu, je dobré sústrediť sa na hlboké dýchanie a upokojenie mysle, ktorá onedlho bude musieť urobiť správne rozhodnutie: bojovať alebo ujsť? Pred pretekmi si rozmysli, akú zvolíš taktiku.

3. Zameranie pozornosti na rýchle rozhodnutie: Presné vnímanie nebezpečenstva zvyšovalo v divočine šancu na prežitie. Tesne pred pretekmi treba „klapky na oči“ a sústrediť sa len na to, čo je pre výkon dôležité. Táto hustá koncentrácia Ti umožní rýchlu reakciu (rýchly odskok z bloku).

4. Sústredený výkon: Prežije ten, kto reaguje rýchlo a efektívne, pretože každé zaváhanie znamenalo smrť. Počas pretekov sa myseľ zameriava na správne pohyby, rytmus a na pocit, ktorý umožňuje správne hospodárenie s energiou.

8. Pripomínaj si to, čo je dôležité

Slogany alebo heslá sú na to, aby pripomínali, čo je pre človeka alebo skupinu dôležité. Podobajú sa vnútornému hovoru, ale rozdiel je v tom, že slogan upriamuje myseľ na dlhú dobu. Pomôže skoncentrovať mentálne a fyzické sily na nejaké obdobie žiadúcim smerom.

Slogan môže byť krátka veta alebo slovo, ktoré máš niekde napísané, najlepšie na mieste, kde môžeš nápis dobre a často vidieť. Slogany pomáhajú najmä v čase, keď veci nejdú ľahko a keď tréning bolí. Môžu byť individuálne alebo skupinové.

Individuálny slogan – určený a šitý na mieru len Tebe (napr. nápis nad posteľou).

Kolektívny slogan – určený skupine, ktorá ide za jedným cieľom, čo pomáha celkovej tréningovej morálke (napr. nápis v telocvični alebo na bazéne, kde trénujete).

Slogan môže byť spojený so **symbolom**, ktorý podčiarkuje zmysel alebo nejakú dôležitú kvalitu (napr. meno, obraz, zástava, logo, a pod).

Pred olympijskými hrami či majstrovstvami sveta majú niektoré výpravy v telocvični alebo nad bazénom vyvesené slogany, ktoré im pripomínajú, čo chcú dosiahnuť. Spoločný tréning tak dostáva jasný zmysel a cieľ, napr. „Trénujeme, aby sme víťazili!“



Logo Mercedes reprezentuje najvyššiu kvalitu. Táto značka chce vždy víťaziť.

9. Kedy hovoriť a kedy nie?

V športe nájdeš šampiónov, ktorí sa sem-tam zdôveria niekomu, čo chcú dosiahnuť. Ale oveľa viac je tých, ktorí mlčia a svoje túžby si nechávajú pre seba. Kto má víťaznú myseľ, nemusí o svojich cieľoch hovoriť. Dôležité je presvedčiť sám seba a konať. Druhých presvedčia až Tvoje skutky. Otázka znie, kedy je lepšie o veciach hovoriť a kedy mlčať?

Kedy hovoriť: O cieľoch a túžbach je dobré hovoriť s ľuďmi, ktorým môžeš dôverovať a ktorí Ti môžu nejakú pomôcť. Spolupráca so správnymi ľuďmi zlepšuje „ťah na bránku“ a z priateľov sa stanú spojenci a pomocníci.

Kedy mlčať: Nie je rozumné zdôverovať sa niekomu, koho nepoznáš a to sa týka aj médií a sociálnych sietí. Uvedom si, že vyhlásením si dávaš otvorený záväzok, ktorý vytvára tlak. Informácia ide do sveta, jej obsah sa môže skresliť a nakoniec sa to môže obrátiť proti Tebe.

Niektorí svetoví šampióni sa pred olympijskými hrami utiahnú na určitý čas do ústrania, kde sa môžu v klude pripravovať. Uniknú tak pred médiami, ktoré by mohli rozptyľovať ich koncentráciu na tréning.

Tip: Ak si chceš udržať víťaznú myseľ, nauč sa rozlišovať situácie, kedy hovoriť a kedy nie.

10. Líderstvo - prenos víťaznej psychiky na tím

Hoci je plávanie individuálny šport, trénuje sa obvykle v skupine, na preteky sa cestuje v skupine a oslavuje sa tiež v skupine. Klub sa typicky skladá z tréningových skupín alebo tímov. Každý tím má svoje pravidlá (ak chce byť tímom), ktoré musí každý člen dodržiavať. Pravidlá majú byť nastavené tak, aby to pomáhalo celej skupine zlepšovať sa.

Udržiavanie správnej atmosféry v tíme je prácou trénera, ale veľmi mu v tom môžu pomôcť lídri tímu. V každej skupine sa objaví niekto, kto má viac autority než ostatní. Ako by mal fungovať správny líder?

1. Spolupracovať s trénerom. Líder by mal s trénerom komunikovať častejšie než iní, pochopiť jeho filozofiu práce, princípy a stanovené pravidlá. Dobrý tréner by si mal vždy získať lídra na svoju stranu.

2. Vedieť, čo sa v tíme deje a občas prehovoriť. Líder by si mal všímať všetkých členov tímu. Občas prehovoriť s niekým, komu to nejde, trénera upozorniť, ak je zlá nálada v šatni alebo prílišná únava z tréningov, a pod. Tréner sa spoluprácou s lídrom môže dozvedieť informácie, ktoré mu pomôžu urobiť optimálny plán a tréningový proces.

3. Osobný príklad. Dobrý líder by mal byť ťahúň, ktorý dokáže „pozitívne nakaziť“ ostatných svojou pracovitosťou a tréningovou morálkou (samozrejme, že to pôsobí aj opačne). V tíme, kde vládne dobrá nálada a humor, sa trénuje vždy najlepšie.

Pravidlo: Ak líder prenesie víťaznú psychiku na tím, energia celého tímu potiahne výkonnosť každého jednotlivca.

Tip: Ak tréner chce zmobilizovať skupinu k lepšej tréningovej morálke, mal by to urobiť s pomocou lídra skupiny.