

Mentálny tréning pre plavcov 4

Sila predstáv



„Počas pretekov sa sústredím len na každý skok od prvého do posledného momentu.“

Xie Siyi, viacnásobný majster sveta v skokoch do vody

„Telo robí to, čo myseľ vybrala.“

Lenny Krayzelburg, olympijský víťaz a svetový rekordér v motýliku

Ako využívaš svoju predstavivosť?

(krátky test)

- 1. Viem ako sa dokážem čo najefektívnejšie učiť.*
- 2. Viem využívať vonkajšie aj vnútorné predstavy.*
- 3. Zapájam predstavivosť v tréningovom procese.*
- 4. Využívam predstavivosť pred štartom.*
- 5. Využívam predstavy na analýzu výkonov.*
- 6. Dokážem vymazať z hlavy negatívne spomienky a zážitky.*
- 7. Správnymi predstavami dokážem ľahšie zvládať stres.*
- 8. Viem rozvíjať obrazotvornosť a robí ma to silnejším.*
- 9. Využívam predstavivosť k zlepšeniu motivácie.*
- 10. Tréner nás povzbudzuje k využívaniu správnych predstáv.*

Poznámka: Ak si odpovedal(a) ÁNO na každú otázku, Tvoja predstavivosť pracuje správne a pomáha Ti v každom smere. Ak si na nejakú oblasť odpovedal(a) NIE, odporúčam Ti naštudovať si príslušnú kapitolu.

1. Rôzne druhy predstáv

Schopnosť využívať predstavy súvisí priamo s inteligenciou a schopnosťou človeka učiť sa nové veci. Predstavy využíva každý z nás, hoci si to niekedy neuvedomujeme. Ak využívame predstavy správne, zvýši to naše mentálne schopnosti, rýchlejšie sa učíme, a vieme pohotovejšie reagovať. Preto sa v mentálnom tréningu venuje tejto oblasti veľa pozornosti (*Imagery*).

Správne predstavy môžu zvýšiť motiváciu, fyzické schopnosti alebo zlepšiť plaveckú techniku. Najrýchlejšie sa obvykle naučíš niečo tak, že najskôr to zvládneš v predstave a potom nasleduje reálny tréning. Vytvorenie správnej predstavy pred výkonom vedie k eliminácii zbytočných chýb, ktoré sú typické pre učenie sa metódou pokus-omyl. Časté chyby znamenajú horší výkon a niekedy vedú aj k zbytočným úrazom. Tréning v predstavách sa preto využíva v rizikových (adrenalinových) športoch a v koordinačne náročných športoch, kde záleží na perfektnom prevedení.

Podľa využívania predstáv môžeme hovoriť o základných typoch:

Vizuálny typ najčastejšie využíva zrakové predstavy. Ak si učivo pamätáš najľahšie tak, že si kreslíš obrázky, podčiarkuješ text a potom si dokážeš vybaviť, kde presne to bolo v učebnici napísané, pravdepodobne si vizuálnym typom.

Auditívny typ zapája najviac zvukové či slovné predstavy. Ak sa učíš najlepšie tak, že niekoho počúvaš a potom si to slovo za slovom opakuješ, pravdepodobne si auditívnym typom.

Kinestetický typ využíva pri zapamätávaní si vlastné pocity alebo pohyby. Ak sa učíš pri chôdzi alebo pomocou gestikulácie, pravdepodobne si kinestetickým typom.

Zmiešaný typ používa raz jeden a inokedy iný druh predstáv - nie je vyhranený.

Tip: Pri práci s predstavami si skúšaj, čo Ti funguje najlepšie. Ak dokážeš spojiť rôzne predstavy do jedného celku, získaš stav plnej koncentrácie.

2. Aký si typ z hľadiska predstáv? (krátky test)

Pri každej otázke rozdeľ 10 bodov medzi ponúknuté možnosti podľa toho, ako si dokážeš najrýchlejšie a najživšie vybaviť nasledujúce situácie:

- **Bazén, kde trénuješ si najrýchlejšie a najživšie vybavíš podľa:**

a) toho ako vyzerá: b) zvukov: c) pocitov v tele: d) zápachu: e) chuti vody:

- **Posledné preteky si najľahšie pripomenieš pomocou:**

a) vizuálnych obrazov: b) toho, čo kto povedal: c) pocitov z pretekov:

- **Najrýchlejšie sa učíš niečo nové podľa:**

a) vizuálnych predstáv: b) prednášky: c) keď vysvetľuješ druhému:

- **Ak chceš zlepšiť svoju plaveckú techniku, najviac Ti pomáha:**

a) pozorovanie druhých: b) výklad, slovné informácie: c) vyskúšanie si:

Poznámka: a = Vizuálny typ b = Auditívny typ c = Kinestetický typ

Tam, kde si dal najviac bodov, je sila tvojej predstavivosti - tento druh predstáv by Ti mal najviac pomáhať v tréningoch a pred pretekmi.

Rozcvička predstavivosti

Predstavivosť sa dá rozcvičiť aj tak, že si vybavuješ rôzne predstavy rýchlo za sebou (cvičenie cca 5 minút). Uvoľni sa, zatvor oči a predstavuj si čo najživšie nasledujúce veci:

- **Obrazové (vizuálne) predstavy:**

rozkvitnutý strom – zapadajúce slnko – zrelé jablko – jazero – loptu – plutvy - plaváreň zvonka – plaváreň zvnútra - atď.

- **Zvukové (auditívne) predstavy:**

šelest – šum morských vln – zvuk lopty pri dopade – hvizd píšťalky – povzbudzovanie fanúšikov – atď.

- **Pocitovo-pohybové (kinestetické) predstavy:**

pocit obliekania sa do plaviek – pocit ako kráčaš po dlažbe bazéna – navliekanie si plaveckej čiapky a okuliarov – skok do vody – pocit obrátky

- **Čuchové predstavy:**

vôňa ihličia – vôňa morského vzduchu – vôňa vody v bazéne - a pod

- **Chuťové predstavy:**

chuť pomaranča – chuť soli – chuť vody v bazéne - a pod

- **Komplexné predstavy:**

Vyber si jeden objekt (napr. bazén) a predstavuj si ho postupne všetkými zmyslami. Predstava sa Ti bude vynárať postupne (niektorými zmyslami ľahšie a inými ťažšie), ale cieľom je zapojiť do predstáv všetky zmysly.

3. Pohybové predstavy a výkon

Každá pohybová predstava má určité trvanie. To, či si dokážeš navodiť predstavu v správnej rýchlosti, je obvykle kľúčovým faktorom, či to Tvojmu výkonu pomôže alebo nie. Ku každému pohybu vždy odhaduješ trvanie a zistilo sa, že najlepšie subjektívne odhadujeme čas vtedy, ak sme vo vnútornej pohode. Preto je dôležitou podmienkou tohto tréningu **pokojný stav mysle alebo hlboká relaxácia**. Pohybová predstava má vždy **jasnosť** - schopnosť predstaviť si pohyb presne a **rýchlosť** – schopnosť predstaviť si pohyb v jeho rýchlosti. Ak budeš pracovať s predstavami pravidelne, postupne sa zlepšíš v oboch veciach.

Pre zvýšenie precítania predstavy pomáha zapojenie **mikropohybov**. V niektorých športoch sa využíva tieňovanie pohybu a pohyby očí pod privretými viečkami. Niekedy je dobrou pomôckou meranie času (napr. plavecký šprint). V pohybovej skladbe je dobrou pomôckou sprievodná hudba (napr. synchronizované plávanie) alebo recitovanie slabík na rytmus (napr. akrobatický skok do vody).

S vizuálnymi predstavami je vhodné pracovať vždy na začiatku tréningu alebo pokým nemáš presnú skúsenosť s daným pohybom. Najskôr si vytvor presnú **externú** predstavu (pomocou pozorovania niekoho, kto to vie výborne alebo cez video), potom by malo nasledovať skúšanie, čím sa pohyb preniesie do pocitovo-pohybovej pamäti (**internalizácia**).

Využívanie spomalených predstáv

Táto forma je výhodná vtedy, keď reálne prevedenie je extrémne rýchle a predstava



sa ťažko dá previesť na jednotlivé kroky (napr. obrátka v šprinte). Pri spomalenej predstave ľahšie môžeš nájsť kroky a určiť, na čo sa treba zamerať a zlepšiť. Záverečné predstavy by mali zasa prebiehať v reálnom tempe.

4. Predstavy a športové disciplíny

Športové disciplíny, kde prevládajú uzavreté činnosti

Práca s predstavami sa najľahšie uplatňuje pri „uzavretých činnostiach“, kde tréner a športovec presne vedia popísať kroky ideálneho výkonu od začiatku do konca (napr. skok do vody, zostava v synchronizovanom plávaní, a pod). Tréning v predstavách môže prebiehať nasledovne:

Zostavy:

- predstavy určitých fáz zostavy
- spojenie fáz do celku, synchronizácia
- meranie optimálneho času

Skoky:

- predstava vybranej fázy skoku
- spojenie fáz do celku
- využitie zvukových predstáv (popevky, slabiky)
- mikropohyby

Športové disciplíny, kde prevládajú herné (otvorené) činnosti

Pri športoch, kde prevládajú „otvorené činnosti“, kde sa hra neustále mení a družstvo musí pohotovo reagovať na rôzne akcie súpera, sa dajú tiež využívať predstavy. Činnosti sa môžu v predstavách nacvičovať, ak tréner najskôr opíše situácie, ktoré v zápase pravdepodobne nastanú. Akcie sa môžu trénovať čiastkovo alebo komplexne. Dá sa nacvičovať taktika aj stratégia súboja. Tréning môže potom prebiehať nasledovne:

- hráči si predstavujú individuálne herné činnosti
- hráči si predstavujú súhru celého tímu
- hráči si predstavujú varianty hry (napr. nátlakovú hru, kombináciu prihrávok, signály, strelbu, a pod.)

5. Analýza po výkone

Bezprostredne po výkone býva športovec plný emócií a jeho „hlava“ nie je na analýzu výkonu pripravená. Niekedy trvá hodiny než sa plavec upokojí a triezvo dokáže zhodnotiť výkon. Odporúčajú sa dve základné pravidlá:

1. Nehodnotiť výkon, kým je hlava horúca.

2. V hodnotení sa zamerať len na to, čo sa dá zlepšiť.

Aké role v hodnotení zohrávajú predstavy?

Len málokedy je výkon perfektný, preto sa tréneri zameriavajú na odstraňovanie chýb. Typickým javom je, že športovec výkon prežíva ako **vnútornú predstavu**. Pohľad trénera je zvonka a prebieha ako **vonkajšia predstava**. Úlohou dobrej analýzy je zjednotiť vonkajšiu a vnútornú predstavu do jedného celku. Vtedy sa ľahšie hľadá cesta k zlepšovaniu.

Mimoriadni športovci, ktorí sa udržiavajú na vrchole viac rokov, vynikajú v schopnosti neustále na sebe pracovať. Niekedy sú to zásadné zmeny, inokedy len drobnosti, ale málokedy sú s výkonom úplne spokojní ... 😊/😊

Vytvorenie si základnej predstavy o výkone

Po výkone Ťa napadne veľa vecí, ktoré si mohol urobiť lepšie. Častou chybou je, že športovec aj tréner rozoberajú veľa vecí odrazu. To vedie k tomu, že športovec nakoniec nevie, čo je najdôležitejšie pre zlepšenie. Dobré pravidlo preto znie:

Nájdí si jednu podstatnú vec na zlepšenie a na tej začni pracovať.

Niekedy sa spolu s tým zlepšia aj iné veci.

6. Vymazanie negatívnych predstáv

Predstavy sú vyvolávané pozitívnymi, ale aj negatívnymi zážitkami. Čím silnejšia je predstavivosť, tým viac sa zážitky zapisujú do nášho vedomia (a podvedomia). Platí, že ak vieš správne narábať s predstavami, máš silný mentálny nástroj na zlepšovanie sa. Ale ak s nimi nepracuješ správne, predstavy sa môžu obrátiť proti Tebe. Preto mentálne silný športovec sa musí naučiť zvládať aj negatívne predstavy, prípadne si „vyčistiť hlavu“ od negatívnych predstáv. Typické situácie spojené s negatívnymi zážitkami a predstavami sú napríklad:

- nevydarené dôležité preteky
- školácke chyby v dôležitých fázach výkonu
- silná sebakritika / alebo kritika od druhých

Proces vysporiadania sa s negatívnymi zážitkami a predstavami má štyri kroky:

1. Externalizácia negatívnej predstavy: Predstav si, že negatívny zážitok sa stal niekomu inému a Ty sám seba pozoruješ ako nestranný divák (napr. sedíš na tribúne a pozoruješ plavca, ktorý zle urobil obrátku).

2. Vymazanie negatívnej predstavy a jej nahradenie pozitívnou: Pri vymazávaní pomáhajú očné pohyby pod zavretými viečkami v smere vpravo-vľavo ako pri gumovaní obrázku (gesto signalizujúce „nie“). Potom do vyčisteného priestoru vložíš pozitívny obraz ako to má byť správne. Stále si v úlohe vonkajšieho pozorovateľa.

3. Stotožnenie sa s novou predstavou: Pri dosiahnutí jasnej obrazovej predstavy sa do toho vlož pocitovo. Na lepšie precítenie a oživenie predstavy pomáhajú mikropohyby.

4. Ukotvenie novej predstavy: Upevnenie novej predstavy (kotvenie) a robí pomocou určitého gesta napr. rukou alebo pokývaním hlavy a očami v smere hore-dolu (gesto signalizujúce „áno“).

7. Zvládanie obťažných situácií

Predstav si, že máš v tele zabudovaný softvér, ktorý sa v stresovej situácii spustí a pomôže Ti zvládnuť to. Každý človek softvér „zvládania stresu“ v sebe má! Problém tkvie len v tom, že myseľ musí byť nastavená určitým spôsobom, aby sa softvér správne spustil. V predstavách niekedy je stresujúca situácia vykreslená neprimerane (vidíme to príliš čierne alebo naopak príliš ružovo). Tieto chybné predstavy vedú k chybným postojom a nesprávnemu spusteniu softvéru. Preto pri zvládaní stresu v predstavách treba postupovať metodicky krok za krokom:

1. Reálny odhad situácie: Najskôr získaj správne informácie a urob si reálny obraz ťažkej situácie bez skreslenia a s možnými reálnymi prekážkami.

2. Akčný plán: Urob si predstavu jednotlivých činností, ktoré urobíš, aby si to celé zvládol krok za krokom. Každý krok by mal byť jasný a jednoznačný.

3. V predstave dodržiavaj postup: Najskôr treba urobiť prvý krok, potom druhý atď, kým Ťa kroky nedovedú k cieľu a zvládnutiu problému.

Poznámka: Treba sa vyvarovať toho, aby myseľ preskakovala z jednej predstavy na druhú – treba v predstavách postupovať chronologicky a disciplinovane.

Ked' ide do tuhého, myseľ musí byť tam, kde je telo – v prítomnosti.

8. Využívaj obrazotvornosť

Človek je vybavený obrazotvornosťou a fantáziou, čím sa vyvinul nad ríšu zvierat. Obrazotvornosť môže inšpirovať a prinášať nápady, ktoré nás posúvajú vpred. Väčšina vynálezov bola inšpirovaná myšlienkami a nápadmi, ktoré vychádzali z pozorovania prírody, ktorá má kľúč k poznaniu. Treba mať dostatok fantázie a odvahy experimentovať a pritom nachádzať nové cesty.

Ak pri plávaní zapojíš svoju fantáziu, Tvoj tréning sa stane zaujímavejším procesom než len otrocké prekonávanie vzdialenosti od jednej steny k druhej. Nie je nič horšie ako nudný stereotyp... Hľadaj inšpirujúce nápady – a získaš novú energiu do plávania.



Matt Biondi bol jedným z najlepších plavcov histórie a držiteľom mnohých svetových rekordov. Počas tréningu sa inšpiroval delfínmi. Keď plával v bazéne s delfínmi, prišiel na to ako zdokonaľiť svoj plavecký štýl. Kto by mu to mohol ukázať lepšie než práve delfíny?

Muhammad Ali, podľa mnohých expertov najlepším boxerom, mal štýl charakteristický rýchlymi zmenami pohybu a zmenami vzdialenosti od súpera, takže bolo takmer nemožné zasiahnuť ho. Prezradil, že si predstavoval seba ako osu, ktorá lieta vo vzduchu sem a tam a nedá sa nikdy zasiahnuť, ale zároveň dobre vie, kedy má bodnúť.



Cvičenie: „Ako keby“

- Ak si predstavuješ plavecký štýl ako najkrajší, aká predstava sa Ti vybaví?
- Ak si predstavuješ plavecký štýl ako najrýchlejší, aká predstava sa Ti vybaví?
- Aké zviera (zvieratá) by najlepšie symbolizovali tieto kvality?

9. Predstavy na zvýšenie motivácie

Ak chceš niečo mimoriadne dosiahnuť, trvá to obvykle dlhú dobu. Je prirodzené, že na ceste urobíš veľa chýb než sa dostaneš k vysnívanému cieľu. Z motivácie už vieš, že správne stanovené ciele by mali byť SMART (kapitola o motivácii) a že je výhodné mať predstavu konečného cieľa. Motiváciu posilňujú také predstavy, ktoré sú živé a orientované na dosiahnutie cieľa. Napríklad:

Aké to bude vtedy, keď dosiahnem to, čo chcem?

Ako vyzerá krok, ktorý urobím zajtra?

Aká predstava cieľa mojej motivácii najviac pomáha?

Aká predstava ma brzdí - a musím ju opustiť?

Využívanie motivačných predstáv pomáha najmä v ťažkých situáciách ako:

- veci nejdú podľa plánu
- výkonnostná kríza
- zranenie, doliečovanie

V ťažkých situáciách sa rýchlo stráca motivácia. Kto ju nechce stratiť, musí sa vzchopiť a nájsť si drobné každodenné ciele na zlepšovanie. Treba si uvedomiť aj to, že ťažké obdobia prežíva každý vrcholový športovec. Kto ich prekoná, stane sa odolnejším a silnejším než bol predtým.

10. Čo by mal robiť tréner?

Tréner síce nevidí do hláv svojich zverencov, ale denne s nimi komunikuje. Mal by si byť vedomý dôležitosti predstáv a vytvárať také prostredie, ktoré inšpiruje k pozitívnym predstavám, ktoré plavcov posúvajú ďalej.

Dôležité je, aby tréneri nevytvárali blokujúce predstavy, ktoré športovcom uberajú na sebahodnote a vedú k tomu, že si prestanú veriť. Najmä často opakovaná kritika, ktorá nie je konštruktívna, vedie športovcov k presvedčeniu, že na to nemajú.

Dobrí tréneri budujú silnú mentalitu svojich zverencov v každodennom kontakte a vytvárajú pre nich podnety a výzvy na zlepšovanie a prekonávanie sa.

Dobre to charakterizuje výrok jedného vrcholového športovca: „Dobrý tréner je pre mňa ten, kto dokáže dve veci. Za prvé vidí, v čom sú moje prednosti a silné stránky a za druhé nájde spôsoby, ako to zo mňa dostať.“

Tip 1: Naučme sa vidieť potenciál na zlepšenie u každého.

Tip 2: Podporujme plavcov, aby zapájali svoje individuálne predstavy, ktoré im pomáhajú zlepšovať sa každým dňom.

Tip 3: Zaradíme do tréningového procesu pravidelné diskusie o zvyšovaní mentálnej sily prostredníctvom pozitívnych predstáv.

Vhodná literatúra pre koučov:

Joseph O'Connor & Andrea Lages: Coaching with NLP – A Practical Guide To Getting The Best Out Of Yourself And Others (2004)