

PLÁVANIE - TECHNIKY, KTORÉ SA POUŽÍVAJÚ PRED PRETEKMI

EMOTÍVNOSŤ VERZUS VÝKON

La Tecnica del Nuoto 2019

Paolo Benini – lekár, neurológ, klinický psychológ odborník na psychológiu ľudskej výkonnosti na univerzite v Siene. Mentálny kouč pre olympijské tímy: Talianska plavecká federácia, Talianska jachtárska federácia a Talianska strelecká únia.

Každý športovec prežíva predvečer pretekov veľmi osobne. Na základe mojich skúseností možno identifikovať dve veľké skupiny športovcov: v jednej máme tých, ktorí netrpezlivo čakajú na moment súťaže, v druhej sú tí, ktorí overovanie v súťaži skôr pasívne podstupujú. Do prvej skupiny zvyčajne patria tí, ktorým sa darí podávať konzistentné výkony v tréningu a tiež mimo neho. Na druhej strane do druhej skupiny patria tí, ktorí z rôznych dôvodov len ťažko dosahujú výsledky v pretekoch, ktoré sú v súlade s tým, čo predvádzali počas tréningu.

MENTÁLNA ROZCVIČKA Je pravdou, že u športovcov existujú rôzne individuálne postoje a predispozície, avšak je jasné, že veľa aspektov podmieňujúcich správny prístup k pretekom sa dá natrénovať. Ako by teda bolo vhodné správať sa a riadiť čas pre štartom? Žiaľ, stále je v tom istá krátkozrakosť; tak ako je dôležité pripraviť metabolický a nervovosvalový systém špecifickým rozcvičením, rovnako by bolo funkčné nastúpiť na štart po psychickej rozcvičke. Jednou z prvých zručností trénera je vedieť čítať správanie svojho športovca, aby získal predstavu o tom, do ktorej makro kategórie patrí. Ďalším krokom je vyzvať svojho športovca, aby premýšľal o tom, ako môže najlepšie zvládnuť emocionálny stav, ktorý predchádza výkonu. Tento mentálny tréningový proces musí začať vedomím, že neexistuje víťazný emocionálny stav, ktorý by sa jednotne vzťahoval na každého, rovnako ako neexistuje jediný tréningový model.

UŽITOČNÝ EMOČNÝ STAV Pre každého konkrétneho športovca určite existuje užitočný emocionálny stav; užitočnosť sa týka toho dňa, toho okamihu a tých konkrétnych pretekov, ktoré budú zároveň spojené s konkrétnym kontextom. Napríklad emocionálny stav strachu je funkčne účinný, ak zostáva na určitej úrovni intenzity a ak musím pred vážnym nebezpečenstvom utiecť. Poskytne extra "plyn" mojej rýchlosti behu. Naopak, byť pokojný by v iných kontextoch mohol byť najužitočnejším a najvhodnejším emocionálnym stavom, ale v prípade skutočného nebezpečenstva by bol tento pokoj škodlivý, pretože by nás postavil menej reaktívne voči nebezpečenstvu. Vo všeobecnosti sa dá povedať, že emocionálne extrémny v športe nepodporujú pozitívny výkon. Príliš veľa vzrušenia alebo prílišný pokoj tesne pred začiatkom pretekov nepomáha k dosiahnutiu optimálneho výkonu. Výhodu má určite športovec, ktorý dokáže zvládať vlastný emocionálny stav. Opak sa stane, ak dôjde k takémuto emocionálnemu stavu, kde emocionálna časť prevýši tú racionálnu, čo nasmeruje športovca k nefunkčným rozhodnutiam.

TECHNIKY PRE NAVODENIE FUNKČNÉHO EMOČNÉHO STAVU Ukotvenie a sebahovor -vnútorný dialóg (selftalk) sú dve pomerne jednoduché techniky na tréovanie. Ukotvenie je metóda využívania silných vedomých zdrojov (kotvy) za účelom dosiahnutia požadovaného pocitu. Je to proces, pri ktorom sa nejaká spomienka, či vnem, spája, ukotvuje ("ukotvenie") k niečomu inému, napríklad k nejakému predmetu, gestu atď. Stručne povedané, znamená to spojenie signálu s pocitom. Táto technika vychádza zo znalosti a uvedomenia si systémov zobrazovania reality a umožňuje jednak vybaviť si pozitívne vnemy pre danú situáciu, jednak vymazať dysfunkčné spojenia s negatívnymi kotvami z minulosti; používa sa prevažne vo chvíľach pred štartom. Vnútorný dialóg alebo sebahovor je možné použiť pred pretekmi ako i počas pretekov. V športovom koučingu sa používajú techniky, ktoré slúžia na nasmerovanie „vnútornej hry“ našej mysle v prospech športovca. Fakticky, bez ohľadu na to, akú externú hru hráme, súper skrývajúci sa v našej mysli je často oveľa silnejší ako ten, ktorého máme vonku. Vnútorný dialóg predstavuje všetko, čo si hovoríme vo vlastnom vnútri počas tréningu alebo počas pretekov. To ovplyvňuje kvalitu nášho výkonu. Je nevyhnutné nahradiť to, čo si hovoríme a čo nepotrebujeme, ba dokonca čo nás poškodzuje ako sú výčitky (nemôžem ísť rýchlejšie), demotivujúce správy (dokonca ani dnes sa mi nepodarí odjazdiť dobré preteky) , výhovorky (dnes nefungujem, je príliš teplo/zima/veterno/trasa, ktorá mi nevyhovuje), s proaktívnym a pozitívnym jazykom v našom vnútornom dialógu.