

PLAVECKÁ PSYCHOLOGIE

Craig Townsend

Craig Townsend je ředitelem organizace "It's Mindover Matter" v Sydney a pracuje v oblasti duševního tréninku pro plavání, sport a osobní vývoj po více než deset let. Věří, že využitím nových technik z oblasti psychologie může každý dosáhnout maxima svého talentu.

Autor článku předkládá 25 tipů jak využít nové techniky v oblasti psychologie v přípravě na závody

Tip číslo 1

Vizualizace zvýší vaši vnitřní víru v sebe sama.

Tip číslo 2

Myslete jako šampióni.

Tip číslo 3

Vedete rádi celý závod nebo raději útočíte na vítězství ze zadních pozic?

Tip číslo 4

Přemýšlíte příliš mnoho? Uvolněte tlak, který je na vás vyvíjen

Tip číslo 5

Jak překonat bolest - na tréninku i v závodě?

Tip číslo 6

Kontrolujte vaše myšlenky před velkým závodem.

Tip číslo 7

Zóna

Tip číslo 8

Získejte sebevědomí a víru sami v sebe.

Tip číslo 9

Jak předejít zastrašování?

Tip číslo 10

Jak zvládnout tlak, jestliže se od vás očekává vítězství?

Tip číslo 11

Jak porazit rychlejší plavce?

Tip číslo 12

Jak zvládnout nervozitu?

Tip číslo 13

Vědět jak vyhrát!

Tip číslo 14

Jak plavat dobře po nemoci nebo zranění?

Tip číslo 15

Jak se přestat obávat nekontrolovatelného?

Tip číslo 16

Duševní trénink ve vašem denním rozvrhu.

Tip číslo 17

Rozdíly mezi dlouhými a krátkými tratěmi.

Tip číslo 18

Objev svůj vrcholný emocionální stav.

Tip číslo 19

Jak mohou vaše předešlá vítězství pomoci k těm budoucím?

Tip číslo 20

Jak porazit strach?

Tip číslo 21

Jak udržet koncentraci na závodech trvajících celý týden?

Tip číslo 22

Jak změnit špatný den?

Tip číslo 23

Jak důležitá je reputace?

Tip číslo 24

Jak vás může "obrácená psychologie" zbavit závodního tlaku?

Tip číslo 25

Vytvořte si svůj vlastní závod snů !

Tip číslo 1

Vizualizace zvýší vaši vnitřní víru v sebe sama.

Řekl bych, že jedním z největších problémů s jakými jsem se při práci s plavci setkal, je nedostatek skutečné víry v jejich vlastní schopnosti.

Nehovořím zde o sebevědomí prokazovaném navenek (tedy o statečných obličejích, jaké děláte na soupeře), myslím skutečnou vnitřní víru, kdy skutečně věříte, že můžete zvítězit nebo zaplavat vysněný čas. To je pocit, který nemůžete hrát.

Nedostatek skutečné víry v sebe sama tvoří vnitřní pocit strachu, který je důsledkem celé řady různých problémů, kterým plavci čelí před závodem. K těm nejčastějším patří:

- vnitřní pocit, že nejste dostatečně dobří
- extrémní nervozita (u některých plavců tak silná, že je provázena zvracením)
- negativní myšlenky – všeho druhu!
- nízký stupeň energie / zvýšení pocitu bolesti
- obávání se drobných problémů, které nemusí nikdy nastat -"nekontrolovatelné" obtěžování ze strany ostatních soupeřů
- neobvyklé, hloupé chyby během závodu
- neustále znovu se opakující problémy
- pomalé časy bez "Zjevného důvodu
- nechůť k závodění v určitém bazéně / dráze
- nechůť k závodění nebo specifickým disciplínám
- závist ostatním plavcům

Jakmile však plavec začne postupně věřit v sám v sebe, tyto symptomy často úplně mizí nebo se alespoň podstatně snižují, což dále umožňuje pozitivní pocit důvěry ve vlastní schopnosti, očekávání a dokonce všeobecný pocit štěstí, které vyplňují vaši mysl před závodem. Toto je mnohem lepší duševní příprava na dobrý výkon.

Nechápejte mě však špatně, nervozita před závodem není špatná věc! Je to známka, že jste na závod připraveni (nebuďte proto nervózní z toho, že jste nervózní!!). Je to pouze extrémní nervozita, bez které se plavci před závodem rádi obejdou.

Jaký je tedy nejlepší způsob, jak začít tvořit skutečnou víru ve vlastní schopnosti?

Každodenní vizualizace. Vysvětlím v čem spočívá. Každý den si na pět minut (nebo stačí i méně) živě

v duchu představíte absolutně perfektní závod, jaký si přejete plavat na příštích závodech jako by se tento závod odehrával právě v tomto okamžiku. Toto v podstatě naprogramuje vaše podvědomí na úspěch (stejně jako počítač). Je to způsob sebe-hypnózy, který je velmi bezpečný, jednoduchý a funguje skvěle.

Nejdůležitější věcí při vizualizaci je, používat při ní všechny smysly - představte si, že VIDÍTE plavce, bazén a okolí v jejich skutečných barvách, CÍTÍTE chlór z bazénu, SLYŠÍTE jak vám fandí a - nejdůležitější ze všeho CÍTÍTE a PROŽÍVÁTE radost z vítězství nebo z dosažení vysněného času.

Jestliže se budete vizualizaci věnovat každý den kolem pěti minut postupně ucítíte posun ve vaší míře důvěry ve vás samotné těsně před závodem a časy se postupně začnou zlepšovat. Nemám zde prostor na to, abych přesně vysvětlil, jak tato metoda funguje, mohu však říci, že vytváří program nebo jakýsi plán v oblasti vaší mysli, která je kontrolním místem všech pohybů těla.

Trik spočívá v tom, že pouze skutečně odhodlaní plavci se věnují vizualizaci každý den. To potom velmi rychle třídí plavce, kteří plavání myslí vážně od těch, kteří si pouze přejí, aby byli lepší, ale nejsou ochotní pro to nic udělat. Jste vy ochotní zkusit to a věnovat této technice každý den pět minut? Jestliže ano, pak objevíte celou řadu výhod, které tato metoda nabízí, které se nevztahují pouze na plavání.

Je mnoho důležitých pozitivních vlivů vizualizace, o kterých by jste měli vědět (na téma vizualizace bych mohl popsat stovky stran), proto se pokusím vyjmenovat některé z nich v následujících tipech a zařadím také speciální rady jak použít vizualizaci k:

- odstranění extrémní nervozity
- snížení, zpomalení a nebo úplnému vymizení bolesti
- osvojení nových plaveckých technik mnohem jednodušším způsobem a rychleji
- předejití obtěžování, kritiky a podvodů ze strany soupeřů
- dramatickému zvýšení vaší víry ve vlastní schopnosti
- zvýšení energie, nadšení a motivace
- snadnější a rychlejší relaxaci
- zvýšení rychlosti / zrychlení dosahovaných časů
- odstranění negativního a udržení pozitivního myšlení
- rychlejšímu zotavení po nemoci či zranění
- naučení spolupráce se "spícím obrem ve vás samotných" - vašim podvědomím
- mnoha, mnoha dalším věcem

Ale to vše je plán do budoucna - začněte však již dnes a najděte si na pět minut klidně místo, kde můžete začít svoji každodenní rutinu vizualizace. Buďte trpělivý a důsledný a výsledky se dostaví - vždy se dostaví.

Tip číslo 2

Myslete jako šampióni.

Jak přemýšlí plavec šampión? Co probíhá jejich myslí před závodem a během něho v porovnání s obyčejnými plavci?

Jestliže mají dva plavci stejnou úroveň schopností, stejný talent a zkušenosti, je jejich myšlení přesně to, co je na konci závodu oddělí. Myšlenkové pochody se v dnešní době považují za tak mocné, že se předpokládá, že dokonce jedna mysl dokáže ovlivnit jinou - tedy například, jestliže se určitý plavec zdržuje v přítomnosti vynikajícího plavce po dostatečně dlouhou dobu, převezme postupně zvyky, tréninkové metody, myšlenkové pochody, způsob myšlení, emoce a chování tohoto šampióna a může očekávat, že se dostaví i podobné výsledky v bazéně!

Zdá se, že skvělí plavci mají téměř vrozenou schopnost zvládat stres, kontrolovat pochybnosti a negativní myšlenky a zvládat situace, jestliže se obrátí proti nim. Některé tyto schopnosti jsou vrozené, často se je však tito plavci **postupně naučí** zvládat. Jsou to ty vlastnosti, po kterých většina plavců touží - tyto nedefinovatelné kvality skutečného šampióna.

Například, Kieren Perkins stál před velkou překážkou po nevydařené rozplavbě na 1500 metrů kraul na Olympijských hrách v Atlantě. Bojoval s velkými pochybnostmi a neustálými negativními myšlenkami během 24 hodin před finálovým závodem, proto se rozhodl po tuto dobu nepřetržitě číst knížku a očistit tak svoji mysl od negativních myšlenek. To bylo velmi chytré, protože čtení knihy zabránilo jakýmkoli negativním myšlenkám proniknout do jeho mysli během kritického období a udrželo to tak jeho mysl a tělo relativně klidnou a uvolněnou pro nadcházející závod.

Z této strategie se můžeme poučit. Kdykoli cítíte, že máte ruce svázané nervozitou, najít si nějakou činnost, která vás zabaví **je chytrý způsob, jak oddělit vaši mysl od velkého tlaku, který pociťujete.** To může představovat velké množství možností v závislosti na tom, jak moc máte času jako například četba, nebo jednoduše se můžete jít projít a uniknout na chvíli atmosféře závodu, poslech hudby, rozhovor s přáteli, počítačová hra nebo relaxační cvičení jako například meditace nebo vizualizace.

" Vyrušení z nervozity " může jednoduše ale efektivně soustředit vaši mysl na něco jiného, což způsobí, že se přestanete soustředit na váš budoucí závod a zmírní to stres, který pociťujete (je až neuvěřitelné kolik lidí dokáže být nervózních z toho, že se cítí nervózní!). Vyzkoušejte tuto strategii pokaždé, když ucítíte známky nervozity nebo zjistíte, že vás přepadají negativní myšlenky.

Perkins také nabídl pohled na jeho duševní přípravu na Olympijské finále a na jeho myšlenky během závodu samotného. V rozhovoru pro noviny řekl: „Představoval jsem si v duchu, co přesně se ten večer stane. Je složité to vysvětlit, ale když jste soustředěni, nemáte téměř žádné myšlenky . Když jsem seděl za blokem, byl jsem 100 % soustředěný a neměl jsem v hlavě jedinou myšlenku. Věděl jsem, co musím udělat a byla to čistě otázka toho, že jsem nechal převládnout můj instinkt."

Tyto dvě techniky, které Kieren zmínil byly zmíněny v předcházejících tipech **ohromná výhoda vizualizace perfektního závodu ve vaší mysli a také dostání se do psychického stavu nazývaného "Zóna" (psychický stav, který přináší vrcholné výkony ve všech lidských činnostech)** tím, že vyčistil svoji mysl od všech myšlenek a dovolit svému tělu, aby fungovalo na základě čistých instinktů.

Toto jsou techniky šampiónů - a jsou to velmi mocné techniky, které fungují. K této problematice se dostanu dále v dalších článcích. Je dobré stát se mistrem ve zvládnání kterékoli této techniky (například způsobu jakým se dostat do "Zóny") nejprve v tréninku jako doplněk k tréninkovým sériím, ve kterých se soustředíte na něco specifického. Jedním ze způsobů, jak se stát pravým šampiónem je pozorovat a kopírovat jejich zvyky a zjistit, který z nich funguje nejlépe pro vás. Začněte pozorovat mistry a učit se od nich, jsou živým důkazem toho, čeho chcete dosáhnout.

Cesta k úspěchu je jiná pro každého plavce, proto se budeme společně snažit najít cestu, která je nejlepší pro vás. Vydejme se vzhůru na cestu - úspěch na vás již čeká!

Tip číslo 3

Vedete rádi celý závod nebo raději útočíte na vítězství ze zadních pozic?

Většina plavců, se kterými jsem pracoval se dělí do dvou skupin – buď rádi vedou celý závod od začátku do konce, nebo raději útočí na vítězství ze zadních pozic.

Zdá se, že většina plavců raději útočí na vítězství ze zadních pozic, než aby se snažili držet prvenství od prvních metrů. Tímto způsobem, zdá se, mají přehled kde právě jsou, místo toho, aby se museli neustále obávat, že je někdo dojíždí, což se většinou vedoucím závodníkům stává.

Na tomto přístupu není nezbytně nic špatného, pouze snad to, že vás **může příležitostně brzdit ve vašich možnostech. Například, jestliže se vyskytne šance posunout se dopředu a vy jí nevyužijete,** nechává to otevřenou možnost, že vedoucí plavec již nemusí "být v takové náladě" aby vám dovolil ho

předejnat!

Zde je proto efektivní metoda pro plavce obou skupin (ty, kteří rádi plavou první od začátku nebo pro ty, kteří rádi útočí ze zadních pozic) pro případ, že se ocitnou v čele závodu, aby se ujistili, že svůj náskok udrží nebo ještě lépe, svůj náskok zvětší.

Plavci, kteří rádi útočí na vítězství ze zadnějších pozic a plavou tedy vždy za někým, vidí svůj "cíl" před sebou ve svém periferním vidění (vedoucího závodníka) a to je většinou pozitivně motivuje k tomu, aby se posunovali dopředu. **Na druhé straně však většina závodníků, kteří vedou rádi celý závod od začátku, spadne do pastí, když se soustředí na plavce za nimi a tím jsou motivováni negativně,** protože se snaží chránit svoji vedoucí pozici místo toho, aby byli motivováni pozitivně a posunovali se dopředu.

Zde je tedy postup jak předejít této negativní motivaci a razantně si udržet svoji přední pozici: Jestliže plavete na prvním místě, místo toho, aby jste se soustředili na ty, co plavou za vámi nebo se jich dokonce obávali, **vytvoříte si novou motivaci - imaginárního závodníka plavajícího před vámi. V duchu si budete představovat, že plavete na druhém místě a snažíte se dostihnout imaginárního plavce před vámi místo toho, aby jste se obávali těch co se snaží dostihnout vás!** Jestliže máte problém si tohoto soupeře představit, protože ho ve skutečnosti "nevidíte", předstírejte, že je již po obrátce a tedy z dohledu. Tato metoda funguje velmi dobře u velké většiny plavců a umožňuje jim to "zneškodnit" soupeře za nimi a zvýšit svůj náskok.

Samozřejmě, je všeobecně lepší plavat svůj vlastní závod **za použití "tunelového vidění", aby jste se vyvarovali obav ze závodníků plavajících na jiných drahách a udrželo vás to soustředěné na váš cíl a ne na překážky.** Tento imaginární plavec vám umožní nesoustředit se na "skutečné plavce" za vámi a proto i když jste na prvním místě nemusíte se nikoho obávat a plavete svůj vlastní závod.

Vyzkoušejte tuto metodu v tréninku (tedy tam, kde získáváte a osvojujete si všechny úspěšné zvyky užitečné pro závod), budete velmi překvapeni, jak to změní váš přístup k závodu, jestliže se ocitnete v této pozici. Nyní můžete uspět ze kterékoli pozice v závodním poli, protože s vaším novým přístupem bude pro každého plavce velmi obtížné vás předejnat!

Tip číslo 4

Přemýšlíte příliš mnoho? Uvolněte tlak, který je na vás vyvíjen

Zdá se vám někdy, že čím více se snažíte, tím více se vám váš cíl vzdaluje?

Tento problém se často vyskytuje u plavců, jejichž snaha dosáhnout velkého cíle se stává tak úpornou, že mají problém přemýšlet o čemkoli jiném. To často tvoří situaci, kdy se zdá, že se, k velkému zklamání plavce, cíl spíše vzdaluje než aby se přibližoval. Stává se to proto, že je plavec příliš emocionálně svázán s daným cílem.

To nás přivádí k problému, kdy se plavci v závodech snaží až přespříliš místo toho, aby se soustředili na závod samotný, Nemyslím tím, že by se plavec neměl v závodě snažit, právě naopak - **jeho tělo i mysl však dosáhnou lepších výsledků, jestliže jim dovolí, aby předvedly to, na co jsou trénováni, místo toho, aby se PŘÍLIŠ snažili nebo byli PŘÍLIŠ motivováni.** Je důležité, jestliže závodíte, mít určitý záměr - jako například dosažení určitého času, ale tyto myšlenky se musí ve vaší mysli objevovat pouze před (a nikdy ne během) závodu.

Často, jestliže se soustředíte na to, čeho chcete dosáhnout příliš mnoho nebo jste tímto cílem přímo posedlí, ve skutečnosti se vám tento cíl vzdaluje. Klíčem je emocionálně se oddělit od tohoto cíle a umožnit svému tělu, aby předvedlo to, na co je trénováno a věřit, že to k úspěchu postačí.

Trenér Susie O'Neillové, Scott Volkera, jednou řekl, že s cílem překonat světový rekord Mary T. Meagherové na 200 metrů motýlek bude bojovat stejně v bazéně jako ve své mysli.

Poté, co se tomuto rekordu dvakrát přiblížila na Pan Pacifických hrách v Sydney, Volkera řekl, že její nejlepší šance pro překonání rekordu spočívá v tom, že se její mysl NEBUDE soustředit na překonání

rekordu a nebude vnímat veřejnost a media, kteří to od ní očekávají, "Jestliže přemýšlí o překonání rekordu, když závodí: řekl, "rekord nepřekoná: Je to takhle prosté. Musí o tom přemýšlet, když trénuje, ale když závodí, nemůže si dovolit myslet na nic - kromě závodění. Musí být uvolněná a plavat rytmicky a v závodech útočit, řekl. Volkers pomohl O'Neillové překonat tlak medií a stát se nejúspěšnějším sportovcem v dějinách Her Commonwealthu v Kuala Lumpuru tím, že ji naučil jednoduchou vizualizační (techniku - řekl, aby si představovala, jako že **"je její dráha přikrytá" a nikdo ji nemůže vidět** a to jí umožnilo plavat s pocitem, že se nikdo nedívá a mohla tak plavat svůj vlastní závod

Toto je skvělá variace vizualizace - dobrá k použití v případech, kdy jsou na vás upřeny všechny oči a jste ve světle reflektorů a cítíte jako favorit závodu velký tlak.

Tato technika snižuje emocionální tlak, který je spojen s tlakem pozornosti nebo očekávání. Vyzkoušejte ji kdykoli cítíte, že jste pod velkým tlakem, když se ocitnete ve středu pozornosti - je až ohromující jak tato technika dokáže zbavit stresu mysl i tělo (a oddělit vás od očekávání ostatních) a osvobodit

Tip číslo 5

Jak překonat bolest - na tréninku i v závodech?

Jednou z nejúžasnějších schopností jakou může plavci nabídnout jeho mysl, je schopnost odstranit bolest.

Jak uvádí špičkový endokrinolog a specialista na vztahy mezi myslí a tělem Deepak Chopra, tělo dokáže tvořit každou látku určenou pro potlačování bolesti, kterou můžete najít v lékárnách, včetně za tímto účelem nejsilnějšího používaného prostředku jakým je morfin. Běžně slýcháme o případech, kdy osoba, která přijde při automobilové nehodě o některou z končetin, necítí v době nehody žádnou bolest, protože **silný imunitní systém myslí tohoto jedince vysílá okamžitě do postižené oblasti morfin, který utlumí všechny smyslové vjemy oběti.**

Tato úžasná schopnost vaší myslí a těla může být velmi snadno používána pro potřeby plavců, zejména dálkových plavců a vytrvalců. Používal jsem s plavci, se kterými jsem pracoval, několik technik, které měly všechny vynikající výsledky.

Jedním z fascinujících zjištění, která jsem při práci s plavci udělal, je, **že většina plavců se dopředu rozhodne, v jakém okamžiku začnou cítit bolest!** Například většina "čtyřstovkařů" se mi svěřila, že krize nastává vždy po 320 metrech a zbytek závodu je hotovým utrpením.

Věřte nebo ne, ale jestliže myslíte tímto způsobem, vaše tělo to vnímá jako: "Dobře, blížíme se k hranici 320 metrů, připrav se na bolestuž se blíží.... TED! a buďte si jistí, že v tomto okamžiku plavce skutečně začne pociťovat bolest.

Podařilo se mi dosáhnout toho, že plavci plavali celé závody bez pocitu bolesti, tím že si každý týden vsugerovávali, že ucítí bolest o 20 metrů dále až do té doby, kdy se jim podařilo plavat celý závod bez toho, že by se pocit bolesti vůbec dostavil.

První týden tedy místo toho, aby očekávali bolest na hranici 320 metrů, očekávali ji na 340 metrech o týden později na 360 metrech a tak dále. Tohoto výsledku může být dosaženo různými způsoby, ale metoda, u které se zmíním dnes je jednoduchá "sebe - hypnóza" tím, že si každý den v duchu představujete přesnou hranici, kde začnete cítit bolest a tuto hranici posouváte každý týden o 20 metrů. Potom po celý týden připomínáte sami sobě, že není možné cítit bolest dříve než na dané vzdálenosti. Tato metoda funguje mnohem lépe, než když se snažíte hned na začátku naprogramovat vaši mysl na celkově bezbolestný závod, protože plavcovu podvědomí není schopno tomuto faktu uvěřit a tedy ho není schopno zpracovat

Jestliže je tedy bolest rozhodujícím faktorem vašeho plavání (a to platí pro většinu plavců), nacvičujte zpoždování bolesti dokud nezjistíte, že je podstatně menší nebo úplně zmizela.

Tip číslo 6

Kontrolujte vaše myšlenky před velkým závodem.

Jaké myšlenky a emoce vám probíhají hlavou deset minut před důležitým závodem?

Tato odpověď na tuto otázku může být rozhodující pro vaše výsledky v bazénu. Zdá se, že čím víc věda zjistí o lidské mysli, tím důležitější se zdá síla myšlenek, obzvláště v plavání.

Věřte nebo ne, ale každá myšlenka, která vám proběhne hlavou a každé slovo, které řeknete 5 -10 minut před závodem má rozhodující vliv na vaše výsledky.

Lidem proběhne hlavou kolem 60.000 myšlenek denně a kvalita těchto myšlenek je stále více a více důležitá ve sportu, kde se zdá každá setina sekundy jako věčnost!

Známe již celou řadu problémů, které jsou spojovány s negativním přístupem, jako je strach, extrémní nervozita, zastrasování, nedostatek sebedůvěry, obavy z nekontrolovatelného, neobvyklé chyby, nezvykle pomalé časy atd.

Jestliže máte stále pochybnosti o důležitosti vaší mysli pro plavání, přemýšlejte o tomhle: **každá vaše plavecká zkušenost (to znamená každý bazén, který jste kdy v životě uplavali) je zaznamenávána do vaší "paměťové banky" a celý tento váš "počítačový soubor vašeho plavání", leží právě teď ve vašem podvědomí.** Vaše podvědomí je kontrolním centrem všech vašich pohybů a funguje jako počítač (ve skutečnosti byl počítač původně vytvořen podle modelu lidského podvědomí) a tento úžasný duševní počítač je neustále programován vašimi myšlenkami, slovy a emocemi, které si vyberete.

Vaše výsledky v bazénu (o kterých rád přemýšlím jako o "výtiscích.. z vašeho počítače) jsou určeny kvalitou vašich myšlenek (které jsou informacemi), které jsou naprogramovány ve vaší mysli (vašem počítači).

To celé znamená, že: Jestliže budete myslet před závodem negativně, dosáhnete (zpravidla) negativního výsledku. O tom není pochybnosti. Podobně, jestliže naplníte vaši mysl pozitivními myšlenkami, představami a emocemi (a zbavíte se všech mentálních bloků, které vás drží zpátky) dosáhnete zlepšení svých výsledků. To vše je všeobecně známo a mnohokrát vyzkoušeno ve všemožných studiích - není to žádná teorie, je to čistá pravda. **Otázka zní: jste spokojeni s výsledky, kterých dosahujete nebo by se vaše výsledky mohly zlepšit (výrazně??)?**

Tím, že změníte myšlenkové pochody před závodem, můžete v budoucnu změnit i vaše výsledky. Jak toho můžete dosáhnout? Naštěstí odpověď na tuto otázku může pomoci plavkyni plaveckého týmu Swim Florida, která se spolu se svým trenérem obává, že má "příliš aktivní mysl" a doufají, že jí mohu pomoci, stejně jako mnoha dalším plavcům, protože tento problém je u plavců běžný .

Jedním ze způsobů, jak překonat negativní myšlení před závodem je soustředit vaši mysl na něco pozitivního tím, že použijete ujišťovacích technik. Je to stará známá metoda, která spočívá v tom, že si pět až deset minut před startem opakujete několik silných pozitivních slov nebo slovních spojení. To má za následek několik věcí - soustředí to mysl na něco pozitivního a zabraňuje "naprogramování" negativních myšlenek před závodem. **Příkladem takového slovního spojení, které je neustále opakováno, může být například "síla a rychlost", můžete si však vymyslet jiné vlastní slovní spojení.**

Susie O'Neill používala tuto metodu po celou dobu své plavecké kariéry (zmiňuje to ve své knize " Volba vítězství") a například nejúspěšnější boxer všech dob Muhammad Ali, používal spojení "Jsem nejlepší", což mělo skvělý efekt na jeho podvědomí. Mějte však na paměti, že jestliže si vytvoříte vaše vlastní slovní spojení, musí být krátké, výstižné a pozitivní (nesmí v něm být obsažena negativní slova jako např. "porážka") a musí být v přítomném čase (např. - "Plavu jako blesk" a ne "Budu plavat jako blesk"). To je důležité z důvodů, na jejichž rozebírání zde nemám místo. Někteří plavci si při plavání zpívají (to je velmi běžné) a tato forma ujišťování funguje také velmi spolehlivě. **Ještě lepší je vytvořit si "ujišťovací formulí" která přesně zapadá do rytmu vašeho plavání!**

Procvičujte tuto ujišťovací techniku a zjistíte, jestli bude mít za následek zlepšení vašich výsledků. Většinou je výsledkem obrovské zlepšení plavcových výsledků.

Tip číslo 7

Zóna

Jedním z nejmocnějších termínů používaných ve světě sportu po desetiletí, ale nejméně známého mezi většinou plavců je psychický stav nazývaný "zóna".

Je to stav mysli, který produkuje super výkony, ohromující časy a vítězství. Každý plavec, který se nachází v tomto stavu je v podstatě neporazitelný ve své výkonnostní kategorii a na úrovni špičkového plavání plavci v zóně lámou jeden světový rekord za druhým.

Plavec, který se nachází v zóně zažívá neobvyklý pocit síly bez vynaloženého úsilí, což mu umožňuje cítit se, **jako by jeho tělo bylo poháněno motorem a projíždí vodou s minimálním úsilím a obrovskou silou.**

Zvláštní na tom je, že plavec necítí, že by byl schopen tento úžasný výkon ovládat! Ve skutečnosti má plavec často pocit, že za tento super-výkon není vůbec odpovědný - jako by jeho tělo bylo řízeno nějakou větší silou (ve skutečnosti je to přesně to, co se děje).

Téměř každý plavec v určitém stadiu svojí kariéry měl stejné pocity a ptal se sám sebe: "Jak jsem to udělal?" To je tajemství, které stav zóny obklopuje - proč se objeví tak znenadání a zmizí stejně rychle, jako se objevila? A především, proč nemůžeme tohoto stavu dosahovat pořád?

Co je tou temnou silou, která tělo vede během časového období, kdy se plavec nachází v zóně? Odpovědí je - ten "spící obr", který dřímá uvnitř každého lidského těla - podvědomí, zdroj všech lidských pohybů, kde jsou také skladovány všechny vaše plavecké vzpomínky a zkušenosti.

Jestliže se plavec nachází v zóně vaše vědomí odpočívá (to vědomí, které jinak neustále používáme) a to **umožňuje mocnému podvědomí řídit celý závod s pomocí automatického řízení, stejně jako to dělá počítač.** To umožňuje vašim záběrům plynout mnohem plynuleji, umožní vám to bez námahy zvýšit rychlost a vynaloženou sílu způsobem, který by se nikdy neshodoval s vašimi "vědomými myšlenkami".

To znamená, že jestliže se nacházíte v zóně, nemáte v hlavě v podstatě žádné myšlenky, vaše tělo plave s pomocí automatického řízení ovládaného přímo vašim podvědomím.

To neznamená, že vaše tělo plave bez jakýchkoli pokynů - právě naopak, dostává pokyny od silnějšího a spolehlivějšího zdroje.

Jak se tedy dostanete do zóny? Každý musí najít způsob, který nejlépe vyhovuje jeho vlastním potřebám, ale zde je výborný popis, který jsem dostal od jednoho plavce, ve kterém popisuje, jak se před závodem dostává do stavu zóny:

" Ve svých nejlepších závodech, které se mi kdy podařily, dělám některé zvláštní věci a zajímalo by mě, jestli jste o tom někdy slyšel. Nejprve vyčistím svoji hlavu od všech myšlenek. Polom se dostaví zvláštní pocit, že jsem téměř uvnitř svého mozku. Je to podobný pocit jako když se snažíte si zdřímnout během dne, zavřete oči a ležíte ve stavu absolutní "bezmyšlenkovosti". Dostanu se do tohoto stavu a začne mi být zima a cítím se před závodem unavený. Potom těsně před závodem se začnu absolutně soustředit a nevěnuji pozornost ničemu jinému kromě bloku a mého závodu. Z tohoto stavu se "vytrhnu" asi 30 sekund před závodem.

Když vystoupím na blok, v duchu všechno zpomalím. Jako ve filmu "Matrix". Začínám cítit, že můžu zvládnout cokoli, i věci, kterých bych normálně nebyl schopen. Při povelu "na místa" se připravím a skočím. Je to tak zvláštní pocit. Když jsem viděl film Matrix, zdálo se mi to fascinující, protože se mi zdálo, že to bylo přesně to co jsem dělal před závody.

Chvíli to trvalo než jsem si tento postup nacvičil. Z počátku jsem se musel do tohoto stavu dostávat nejméně 30 minut před závodem, ale dnes to zvládám za dvě minuty před závodem".

Toto je metoda již zmiňovaného plavce. Experimentujte s touto metodou při tréninku a osvojte si pro

vaši předzávodní přípravu techniku, která vám bude nejlépe vyhovovat.

Zóna je velmi mocná a může vám pomoci dostat se za hranice vašich možností a dosáhnout věcí, o kterých jste si nikdy nemysleli, že jste jich schopni. Vyzkoušejte tuto metodu a ukažte světu co dokážete.

Tip číslo 8

Získejte sebevědomí a víru sami v sebe.

Díky své příležitosti stýkat se s velkým množstvím plavců z různých zemí jsem zjistil, že **velký počet plavců po celém světě bojuje s nedostatkem sebevědomí a důvěry ve své vlastní schopnosti.**

Zdá se, že pro některé plavce je to do nekonečna se táhnoucí problém a proto nyní odolávám pokušení učit vás nějakou novou techniku a jednoduše pohovořím o zcela zjevné pravdě, která se musí dostat do podvědomí všech plavců.

Zdá se, že na celém světě se vyskytují plavci, kteří neustále pochybují o svém talentu a schopnostech, porovnávají se s ostatními a srážejí své vlastní sebevědomí.

Exilují takoví, kteří se obávají, že jejich nejlepší výkony nejsou dostatečně dobré, jiní, kteří pochybují o svých schopnostech, protože již dlouho nezlepšili svoje osobní rekordy a jiní si zoufají, protože je dohánějí nebo předjíždějí mladší plavci a oni nevědí proč. Patnáctiletý plavec se mi svěřil, že se už 6 měsíců nezlepšil a že trénuje a trénuje, ale přesto má mnohokrát pocit, že se ve skutečnosti zhoršuje. Navíc odešel jeho trenér, který byl jedinou osobou, u kterého měl tento plavec pocit, že věří v jeho plavání a v jeho schopnosti.

Jiná osoba, rodič dvou skvělých plavkyň z Utahu v USA má starost o svoje dcery, které jsou velmi zklamané vždy, když nezaplavou osobní rekord a má strach, že je to začátek jejich konce. Jiná plavkyně si není jistá, jestli je někdy schopná dosáhnout cíle, který si vytvořila před několika lety.

Důležitá věc, kterou musíte vědět o chvílích, kdy jste dole a kdy jste nahoře je, že je to naprosto normální! Nikdo není schopen plavat neustále nejlepší osobní výkony - ani sebelepší plavec toho není schopen. Protože však slýcháme pouze o neuvěřitelně skvělých výsledcích plavců jako jsou Ian Thorpe, Susie O'Neill, Leny Krayzelburg a další, předpokládáme, že podávají stejné výkony každý den!

Faktem však je, že stejně jako vy jsou to pouze lidé a také mezi svými skvělými závody zažívají méně zdařená období. Ale to, co z nich dělá skutečné šampióny je způsob, jakým se dokážou s těmito obdobími nezdaru vypořádat a že se vždy po překlenutí tohoto období vrátí silnější než dřív. To je to, co dělá šampióna šampiónem.

Nedávno jsem pracoval s plavkyní, která byla schopna překonat období útlumu způsobené úmrtím blízkého příbuzného. Vytvořila si po dlouhé době osobní rekordy a kvalifikovala se na americkém národním mistrovství do finále.

Příležitostné propady výkonnosti jsou normální. Období útlumu jsou také normální. To, na čem však záleží, je, jak se k těmto neúspěchům postavíte. Lidé se zlepšují. pak nastává útlum, pak se opět zlepší - takto veškeré zlepšování funguje.

To neznamená, že by jste měli rezignovat, jestliže se zrovna nezlepšujete. Vždy by jste se měli snažit o posun kupředu a hledat nové způsoby zlepšení. osobně jsem se nikdy při své práci s odevzdaností u plavců nesetkal - každý plavec, který to s plaváním myslel vážně, měl vždy chuť se dále snažit a zlepšovat. Je možné, že je to proto, že pouze ti plavci, kteří to s plaváním myslí skutečně vážně, vyhledávají pomoc sportovních psychologů.

Co když se zdá, že ostatní plavci podobné problémy nemají? Každý plavec prochází svými osobními problémy, o kterých vůbec nemusíte vědět. Každý výborný plavec musí překonat všelijaké překážky, aby dosáhl úspěchu - není to pouhé jednoduché "proplouvání" na cestě za úspěchem. Tak jednoduché to není - v tom případě by byl každý šampiónem!

Vaše schopnosti jsou jedinečné (jako schopnosti každé lidské bytosti) a nemůžou být srovnávány se schopnostmi žádného jiného plavce, proto přestaňte sami sebe ubíjet a začněte se naopak povzbuzovat.

Věřím také tomu, že spousta problémů s nízkou dávkou sebevědomí může být vyřešena otevřenou komunikací s trenérem. To, že si se svým trenérem o vzniklé situaci popovídáte vám může pomoci nalézt nové nápady a náhledy na věc, které mohou uklidnit vaši mysl -- věřím totiž, že mnoho problémů vzniká proto, že plavci v sobě svoje pocity dusí a nikomu se nesvěří.

Hlavním bodem dnešního tipu je, že si musíte uvědomit, že plavci jsou lidé a ne stroje a proto jsou určité výpadky nevyhnutelné, ale že většina plavců je schopna si sáhnout úplně na dno a potom se vrátit v okamžiku, kdy je to nejdůležitější. A to jste i vy! Právě teď máte v sobě tu schopnost odhodit všechny špatné tréninkové časy, špatné výsledky z poslední doby a všechny nemoci a problémy a ukázat celému světu, čeho jste schopní.

Je naprosto nezbytné přestat srážet vlastní sebevědomí pokaždé, když se objeví nějaký neúspěch nebo nezaplavete podle vašeho očekávání. Může to být pouze období, kdy si vaše tělo a mysl zvykají na vaši současnou úroveň plavání, před tím než budou připraveni posunout se dopředu a opětovně zlepšit vaše výsledky. Máte v sobě schopnost plavat rychle kdykoli, bez ohledu na vaše výsledky z poslední doby. Proč? Protože právě v tomto okamžiku leží ve vaší mysli uložené všechny vaše předchozí výborné výsledky. Každý jednotlivý závod. Ty minulé okamžiky slávy a zkušenosti s vámi zůstanou již navždy a máte možnost je kdykoli oživit.

To znamená, že všechno čeho jste dosáhli v minulosti, můžete kdykoli zopakovat. Neuvěřitelné výsledky vidáme ve světě sportu každý den a může se to právě teď stát i vám. Jste-li tedy jedním z plavců, kteří jsou na pokraji zoufalství ze svých výkonů z poslední doby, vezte, že v sobě máte potenciál to změnit. Věřte sami v sebe, protože jediná omezení, která jsou, jsou ta, která si sami vytvoříte. Osvoďte se z řetězů, které vás držely zpátky a opřete se do toho!

Tip číslo 9

Jak předejít zastrašování?

Jak předejde závodník zastrašování ze strany jiného soupeře?

Zdalo se vám někdy, že vás nějaký plavec zastrašuje nebo obtěžuje? Cítíte, že je potom nemůžete porazit? Vítejte v klubu! Mnoho plavců zažívá v určitém období své plavecké kariéry stejné pocity.

Zastrašování může mít také mnoho různých norem. Může být vědomé - od jiných plavců (například posmívání, slovní obtěžování nebo dokonce šikana) nebo mohou plavce zastrašovat dokonce i jeho vlastní negativní myšlenky, které se změní v hotová duševní monstra. Ať už se jedná o jakýkoli způsob, je to v každém případě důvod toho, že plavec nepodává výkon jakého by byl schopen a proto musí být toto zastrašování odstraněno před tím, než vážně poznamená plavcovu kariéru.

Pracoval jsem s jednou plavkyní na národní úrovni, která byla hvězdou ve svém plaveckém klubu, ale bohužel její výkony přitahovaly mnoho negativní kritiky ze strany jejích soupeřů, kteří jí záviděli a cítili se odstrkovaní. To začalo mít vliv na její výkony a později musela změnit klub, protože ani ona ani její trenér nebyli schopni překonat problémy s jejími oddílovými kolegy. Tato plavkyně je nyní v novém klubu spokojená a plave lépe než kdy plavala.

Existuje však lepší řešení, jestliže cítíte, že potřebujete řešit podobný problém.

Jednou mě přišel navštívit šestnáctiletý plavec, protože nebyl schopen po dobu čtyř let porazit jednoho ze svých soupeřů. Mnohokrát se sám pro sebe rozhodl, že "právě teď ho určitě porazí". Závod vždy rozjel naplno a po určité chvíli se držel v čele, pak však přišla sabotáž ze strany jeho vlastního nedostatku víry ve vlastní schopnosti - to mělo za následek, že dělal hloupé chyby (kterých by se normálně nedopustil), ztratil rytmus a někdy dokonce "úplně přestal plavat,, aby svému soupeři umožnil

vyhrát, Samozřejmě každá další porážka ho potom nadále ujišťovala v jeho přesvědčení, že "není dostatečně dobrý" a jeho sebevědomí se rychle vytrácelo.

Tuto situaci jsme spolu byli schopni zvrátit během tří týdnů - porazil svého soupeře dvakrát v jednom dni, za použití jednoduché, ale málo známé techniky.

Zprv jsem se snažil přinutit ho v duchu si představit jak svého soupeře poráží každý den po dobu 5 –10 minut. To však nefungovalo, protože kdykoli v duchu tohoto soupeře viděl, úplně ztuhl a nebyl schopen jasně uvažovat.

Zeptal jsem se ho proto, jaké je jeho oblíbené zvíře. Podíval se na mě, jako kdybych úplně zešílel, ale řekl, že jeho nejoblíbenější zvíře je králík. Proto jsem zapojil do jeho denní vizualizace jeho představivost a požádal ho, aby si představoval svého soupeře s roztomilými dlouhými oušky, dlouhými zuby a fousky!

Bez ohledu na to, že si myslel, že jsem se dočista zbláznil, představoval si každý den to, co jsem po něm chtěl. Denně viděl svého soupeře jako roztomilého chlupatého králíčka a v duchu neměl žádný problém nad ním zvítězit, protože věděl, že králíci neumějí plavat příliš dobře!!

O tři týdny později vkročil na bazén, viděl svého soupeře a na tváři se mu objevil úsměv. Vše na co jsem myslel, když se na něho podíval byl králík a ne neporazitelný soupeř! Všechno jeho strach a respekt k tomuto soupeři zmizel tím, že změnil ve své mysli svůj náhled na věc.

Ten den ho dvakrát porazil a nedal mu znovu šanci po dalších šest měsíců. Tato metoda už mnohokrát fungovala velmi dobře, proto ji vyzkoušejte, ale pamatujte si, že ji musíte provádět pravidelně.

Vaše mysl je tím nejvýkonnějším počítačem na světě. Můžete ji používat jakýmkoli způsobem. Mějte na paměti, že máte ve své moci vyřešit jakýkoli váš problém a dosáhnout všech vašich snů tím, že používáte tajnou zbraň, kterou mále ukrytou v sobě.

Tip číslo 10

Jak zvládnout tlak, jestliže se od vás očekává vítězství?

Cítili jste někdy tlak, protože se od vás očekávalo vítězství?

Tímto pocitem, který často přináší stres a strach a může poznamenat výsledky na velkých závodech. trpí v určitém stadiu své kariéry všichni dobří plavci.

Kdykoli se do této situace dostanete, je důležité si uvědomit, že vaše mysl tyto myšlenky často zveličuje až do té míry, kdy se z nich stanou duševní monstra, která vůbec nemají právo na existenci!

Dobrý způsob jak se s touto situací vyrovnat je celou situaci zlehčovat - to znamená, snižovat její důležitost až do té míry, kdy se začnete k tomuto problému stavět uvolněně. V podstatě to znamená dát tomuto problému důležitost jakou si zaslouží, aby jste se mohli na celou situaci podívat zcela jasně.

Dobrou metodou, jak toho dosáhnout je zeptat se sám sebe na určité otázky, Například se můžete zeptat:

"Budu tento nadcházející víkend plavat svůj závod před 100 miliony televizních diváků?" A odpověď (většinou) zní : NE!

" Vlastním nějaký multi-milionový kontrakt, který závisí na výsledku tohoto závodu?" NE!

"Bude si někdo pamatovat tento závod za pět let ?" NE!

"Jestliže někoho příští týden zastavím na hlavní ulici v New Yorku a zeptám se ho, jestli ví kdo vyhrál tento závod, bude znát odpověď?" NE!

"Zajímá většinu lidské populaci:, jestli budu plavat dobře?" NE!

"Nastane konec světa když nevyhrají tento závod?" NE!

" Ví většina lidí na světě, že mě tento týden čeká nějaký závod?" NE! NE! NE! NE!

Jak je tedy ve skutečnosti tento závod důležitý? Odpověď zní: vůbec není tak důležitý, aby jste kvůli němu hrůzou nespali!

Faktem je, že pravděpodobně existují ve vašem životě jiné věci, kterým by jste měli přikládat mnohem větší důležitosti - rodina, přátelé, práci:, škola, vychutnávání života, . . . atd.

To dává vašemu problému tu správnou perspektivu.

Jestliže jste na závodech a zjistíte, že nejste schopni zvládnout tlak, který je na vás vyvíjen, běžte na chvíli ven a podívejte se na skutečný život okolo vás - jak si lidé mezi sebou povídají a baví se, krásu přírody, všechny tyto věci zde budou dál bez ohledu na to, jak dnes zaplavete. Nezáleží na tom jak důležitý se může váš závod zdát pro vaše týmové kolegy, trenéry, rodiče a přátele.....faktem zůstává, že svět se bude točit dál.

Plavání není celým vaším životem, je to zkrátka pouze součást vašeho života. Existuje celá řada dalších věcí, které jsou stejně - ne-li víc důležité.

Mějte na paměti, že všichni vaši soupeři a kamarádi, které vidáte na bazéně, mají také důležitější oblasti života, stejně jako vy. Váš závod tedy není otázkou života a smrti. Je to zkrátka pouze plavání.

Všechna tato fakta si připomeňte, jestliže cítíte, že je na vaši osobu vyvíjen přílišný tlak. Dejte věci do správné perspektivy. Pak jděte, uvolněte se a vychutnejte si závod.

Tip číslo 11

Jak porazit rychlejší plavce?

Je možné porazit plavce rychlejšího než jste vy? Ano. Faktem je, že se to stává velmi běžně. Vysvětlím, jak je to možné.

Mnohokrát jsem pracoval s plavci, kteří jsou technicky lepší a rychlejší než jejich soupeři a přesto jsou těmito soupeři v závodě soustavně poráženi. Co je ještě více frustrující, tito plavci plavou často v tréninku mnohem lepší časy a přesto pak bývají v závodě poráženi. Co tito plavci postrádají, je duševní převaha nad svými soupeři. Tato duševní převaha tvoří příležitost mít navrch v každý určitý den závodu. Skládá se z mnoha různých faktorů, z nichž jeden dnes zmíním. Tento prvek již vyhrál mnoho závodů pro plavce, kteří nebyli tak rychlí jako jejich soupeři, ale znamená psychologické vítězství. Tímto prvkem je řeč těla.

V každém okamžiku, kdy jste v bazénu, mnohdy bez toho, že by jste o tom věděli, ukazujete svým soupeřům podvědomě stupeň své sebedůvěry. Jednoduché prvky řeči těla často podávají vašim soupeřům cenné informace, a proto je nezbytné vysílat jen takové signály, které říkají : "Cítím se skvěle a jsem připraven!"

Řeč těla ukazuje vašim soupeřům, zda-li se cítíte sebejistě, uvolněně a věříte si nebo jestli se moc sebevědomě necítíte a jste nervózní z nadcházejícího závodu.

Jestli se demonstrujete svým soupeřům, jak sebevědomě se cítíte (bez ohledu na to, jestli se tak cítíte opravdu nebo ne) postihne je to dvěma způsoby. Zprv. přinutíte je přemýšlet, kde jste vzali takovou dávku sebevědomí, což má pak často za následek negativní myšlení před závodem. Zadruhé je pak často donutíte, aby zkoumali sami sebe a svou dávku sebevědomí a ptali se: "Cítím se také tak sebevědomě jako on(a)?"

Jakmile se vašim soupeřům honí v hlavě tyto myšlenky, předávají vám duševní převahu pro nadcházející závod!

To znamená, že začnou předpokládat, že nad nimi budete mít převahu a jejich mysl naprogramuje pro nadcházející závod stejně i jejich tělo. To je skvělé působení na soupeře - a to jste jim stále ještě neřekli ani slovo.

Zábavnou částí této taktiky je, že se vůbec nemusíte cítit tak sebevědomě jak předstíráte, pouze své soupeře přinutíte v to věřit. Na oplátku pak, jakmile jednou začnete jednat sebevědomě, brzy se tak stejně začnete i cítit.

Jaké signály tedy vysíláte ostatním plavcům? Vyzařuje z vás sebevědomí a uvolněnost nebo stres a nervozita?

Zde je několik věcí, na které si musíte dávat pozor, jakmile se octnete na závodech. . . .

Zaprvé: vždy držte hlavu zpříma. Nikdy neklopte hlavu dolů - to vždy vypadá jako, že nemáte dostatek sebevědomí podívat se někomu do očí.

Zadruhé: hodně se smějte. Úsměv je lepší než obličej zamračený na celý svět. Pamatujte si: Vítěz se vždy usmívá! Dalším důvodem pro úsměv je fakt, že při něm tělo vylučuje do oběhu chemické prvky, které mají na váš organismus relaxační účinek. Dále, chodte vždy sebevědomě, jako by jste již byli hvězdou bazénu. Jestliže jste nervózní, nedovolte svým soupeřům aby tento fakt poznali z vašeho chování, buďte uvolnění a v pohodě za všech okolností. Nejen, že oklamete soupeře, ale i váš emocionální stav selepší.

Nikdy nebuďte negativní, nervózní nebo neprojevujte jakoukoli jinou slabost, jestliže jsou vaši soupeři v dohledu. Vždy jednejte pozitivně a za chvíli se budou šířit zvěsti, že VÁS nemůže nikdy nic rozházet.

Začnou vás považovat za "stroj", který je nedotčen jakýmikoli překážkami - něco jako "Terminátor ve filmech s Arnoldem Schwarzeneggerem nebo "Iceman" ve filmu Top Gun. V budoucnu se pak již nikdo nebude snažit vás rozházet nebo vás čímkoli před závodem obtěžovat - soupeři budou spíše nervózní z toho, že s vámi musí závodit. Absolutně nikdo totiž nechce závodit se "strojem"!

Dávejte si tedy pozor jaké podvědomé signály vaše tělo vysílá k vašim soupeřům - řeč těla se může stát buď obrovskou psychologickou zbraní nebo velikou nevýhodou. výběr je na vás.

Často se říká, že aby se člověk stal vítězem, musí se nejprve jako vítěz chovat. Toto tvrzení je pravdivé ještě více, než se může na první pohled zdát. Mnoho plaveckých hvězd v mládí kopírovalo způsoby a chování svých idolů a to může být klíčem k jejich úspěchu. Vyberte si plavce, kterého obdivujete a začněte kopírovat jeho nejimpresivnější zvyky. Výsledkem můžete být překvapeni.

Tip číslo 12

Jak zvládnout nervozitu?

Jednou z nejčastějších otázek, které dostávám, je : " Jaký je nejlepší způsob pro zvládnutí nervozity?". Odpověď samozřejmě zní : relaxace.

Nejprve je však nutné si uvědomit, že není nutné panikařit, jestliže se cítíte před závodem nervózní. Nervozita je absolutně normální a v podstatě je velmi dobrou známkou toho, že jste připraveni závodit. Všichni dobří sportovci se cítí nervózní pokaždé, když mají podat dobrý výkon, a často, jestliže se nervózní necítí, mají obavy, že nejsou na závod dobře připraveni a nepředvedou to, v co doufali.

Samozřejmě, extrémní nervozita je zcela jinou záležitostí, kvůli ní je plavcům často před závodem špatně, někdy dokonce zvrací, a tento druh nervozity je zcela jasně něco, co se plavec musí pokusit překonat.

Jedním z jednoduchých způsobů, jak překonat extrémní nervozitu, je velmi jednoduchá ale účinná relaxační technika, která v závislosti na tom, kolik máte času, trvá 5-10 minut. tato technika funguje opravdu zázračně a stává se s každým dalším použitím více a více efektivní. Nejdůležitější vlastností této relaxační techniky je fakt, že vaši mysl na tuto krátkou dobu úplně oprostí od plavání a zanechá vás odpočínuté, plné energie a připravené na závod. Protože tato metoda trvá pouze 10 minut, neztratí během ní plavec svou "nezbytnou" nervózní energii, kterou potřebuje k dobrému výkonu, ale zbaví se pouze

přehnané nervozity.

Zde je návod jak postupovat:

Zprv se snažte najít relativně klidné místo, kde nebudete vyrušováni - na bazéně to není vždy ten nejjednodušší úkol, proto pokud máte čas, jděte ven nebo třeba do svého auta, někam kde je klid a ticho.

Pohodlně si sedněte (nejlepší je si nelehat, protože můžete usnout) a zavřete oči. Dvakrát se zhluboka nadechněte a s výdechem uvolněte všechno napětí. Potom, s každým dalším výdechem počítejte pomalu od dvacíti do nuly.

Jakmile se dostanete k nule, představte si sami sebe na vašem nejoblíbenějším místě. Toto místo (ať už skutečné nebo vymyšlené) je místem, kde můžete absolutně relaxovat, nádherný ráj, kam můžete uniknout světu po dobu těchto 10-ti minutových prázdnin. Tímto místem může být les, pláž, ostrov - cokoli si dokážete představit.

Na tomto ničím a nikým nerušeném místě zůstanete po dobu 10-ti minut (ne déle) ve stavu absolutního klidu, ve světě, kde na vás není vyvíjen žádný tlak, neexistuje čas a nemusíte vůbec nic dělat.

Snažte se, aby bylo vaše tajné místo co nejrealističtější - snažte se vnímat barvy, zvuky a pocity, Nasajte do sebe ten klid a pokoj, s vědomím, že od vás nikdo nic neočekává, a že máte pro sebe všechen čas světa (přesto, že ve skutečnosti se jedná pouze o 10 minut),

Po uplynutí 10-ti minut je čas toto místo opustit (možná budete potřebovat nastavit si budík). Začněte pomalu počítat do desíti a s každým dalším číslem si víc a víc uvědomujte realitu kolem sebe - u čísla deset otevřete oči, zhluboka se nadechnete a zůstanete v klidu tiše sedět, před tím než vstanete.

V tomto okamžiku se budete cítit klidnější a plní energie - v mnohem lepším stavu myslí pro podávání výkonů než před tímto cvičením!

Zkuste tuto techniku kdykoli se budete cítit extrémně nervózní, je to skvělý způsob jak překonat strach a vytvořit si pocit klidu a kontroly,

Dobrym způsobem jak se ujistit, že vás nebude nikdo po dobu tohoto cvičení obtěžovat, je dát si na uši sluchátka, aby ostatní předpokládali, že posloucháte hudbu a nesnažili se na vás mluvit. Ti horlivější z vás mohou dokonce zkusit provádět tuto techniku za pomoci poslechu relaxační hudby - vaše oblíbená hudba vám často pomůže představit si vaše tajné místo jasněji,

Experimentujte s tímto relaxačním cvičením - zjistíte, že vám bude velmi prospěšné v mnoha směrech,

Tip číslo 13

Vědět jak vyhrát!

Tento týden jsem pořádal v Sydney seminář pro mladé plavce a (jako obvykle) mi byli položeny některé neobvyklé otázky o síle duševního tréninku v plavání. Je to jedno z mých oblíbených témat, protože - bez ohledu na to, zdali je zaplavaný čas rychlý nebo pomalý, hraje mysl velkou roli při podání jakéhokoli výkonu - mnohem větší než si mnozí lidé myslí.

Faktem zůstává, že nezáleží na tom, jestli má plavec perfektní techniku, perfektní tělesné proporce, ideální váhu a všechny ostatní předpoklady pro perfektní výkon - jestliže není duševně silný, Pouze skrze mysl je tomuto plavci dovoleno použít těchto jeho velkých výhod.

Jestliže není jejich mysl naprogramována na úspěch, potom je nervozita nebo strach zbaví možnosti plavat jakkoliv blízko časů, kterých jsou potencionálně schopni. Proto se nesmíte cítit zastrašení plavci, kteří mají lepší techniku nebo fyzickou kondici, protože pokud s nimi můžete soupeřit po psychické stránce, můžete skrze tuto duševní odolnost vyhrát VŠECHNY velké soutěže.

Každý den vyhrávají plavci, kteří nejsou tak dobře technicky vybaveni jako jejich soupeři a to pouze proto, že vědí JAK VVHRÁT.

Tento fakt je prokázán ve všech sportech, nejen v plavání. Jak mívá desetiletí a my se díváme zpět na časy zaplavané plavci velkých jmen před 10 či 20 lety, zjišťujeme, že tyto rekordy jsou znovu a znovu

překonávány, až do doby, kdy je o každém z těchto v minulosti neuvěřitelných časů možno říci, že je vlastně "pomalý"! Přesto že byly tyto rekordy ve své době považovány za neporazitelné, vypadají po deseti letech daleko snadněji dosažitelné. Světové rekordy budou v budoucnu stále překonávány, a proto časy, které se vám dnes zdají nepřekonatelné, se budou za deset let zdát velmi pomalé! Nezdají se vám teď tyto časy přístupnější než byly před pěti minutami?

Vše co je potřeba, je věřit si, že jsou vaše cíle dosažitelné. Jakmile se totiž jednou rozhodnete, že je něco nemožné - pak se to stává nemožným - protože vaše mysl naprogramuje vaše tělo na "nedosažení tohoto cíle". Proto přemýšlejte o duševním tréninku jako o vaší tajné zbraně - jakési nefér výhodě, kterou mnoho dalších plavců nemá, a která vám dá nad vašimi soupeři převahu.

Mysl je tak neuvěřitelně mocná, že jsme s její pomocí schopni překonat fyzické problémy a dosáhnout věcí, které by jsme normálně považovali za nemožné. Mnoho plavců, se kterými jsem po léta pracoval, vyhrávali závody, zatímco se zotavovali z nemoci nebo zranění a to bude předmětem našeho dalšího typu.

Mysl je nejvýkonnější počítačový systém na světě, který vám může velmi snadno pomoci vyhrát závody a usadnit dosažení vašich cílů, jestliže mu to dovolíme.

Tip číslo 14

Jak plavat dobře po nemoci nebo zranění?

Často dostávám otázku, je-li možné plavat dobře na závodech bezprostředně po nemoci nebo zranění. Vzhledem k mým zkušenostem s mnoha plavci zní odpověď rozhodně ANO. Jednou z velmi mála "výhod", které má plavec po několikadenní, několika týdní nebo dokonce několikaměsíční nemoci nebo zranění je, že se s jeho výkony na závodech spojuje nulové očekávání. Na plavec není vyvíjen žádný tlak, protože nikdo (a možná ani plavec sám) neočekává, že by mohl dotýčný podat dobrý výkon, jestliže zameškal mnoho tréninků a byl dlouho nemocný. Plavec pak snadněji plave bez stresu a napětí, kterému se ostatní plavci nevyhnou. To vás však dostává do silné pozice, protože můžete svými výkony mnoho lidí překvapit.

Navštívil mě šestnáctiletý plavec, který kvůli únavovému syndromu netrénoval po dobu devíti měsíců. Tento plavec začal s každodenním programem, při kterém si v duchu představoval sám sebe, jak plave neuvěřitelnou rychlostí. Neměl v úmyslu plavat na závodech po dobu několika měsíců, protože právě znovu začal s tréninkem, ale vizualizace mu dodala motivaci o tři týdny později závodit. K jeho velkému překvapení vyhrál dvě disciplíny a to vše proto, že od sebe naprosto nic neočekával. Proto na sobě necítil žádný tlak a to dovolilo jeho podvědomí (pod vlivem vizualizace perfektního závodu) skvěle koordinovat celý závod. Jiný plavec, který měl cukrovku s vážnými komplikacemi vyhrál mistrovský titul poté, co byl o měsíc dříve mnoha lidmi odepsán. Proto se automaticky neodepisujte jenom proto, že se pro vás věci nevyvíjí moc dobře - je MOŽNÉ situaci obrátit.

Tím se dostáváme k hlavnímu principu, který může být skvěle použit i pro zdravé plavce. Tímto principem je, že když ze sebe sejmete tlak, dokážete úžasné věci, o kterých se vám ani nesnilo. Michael Klim použil tento princip, když nedávno zaplavoval světový rekord v samostatném pokusu - byl jediným plavcem v bazénu, nikdo ho neznervózňoval, a proto mohl plavat svůj vlastní závod.

Samozřejmě, někteří plavci podávají lepší výkony pod tlakem a to je skvělé. Ale ti z vás, pro které to neplatí, mohou zkusit tento malý trik, který může skvěle fungovat.

Na rozdíl od pocitu, že se od vás očekává, že vyhraje, si v duchu představující, že všechen tlak a očekávání je kladeno na jiného plavce, a že s vámi se pro tento závod ani v nejmenším nepočítá.

Tento stav může vytvořit neuvěřitelnou motivaci - jednoduše tím, že si představíte sami sebe jako černého koně v závodě, který se vynořil odnikud, aby vyhrál tento velký závod. Sejmete ze sebe všechen tlak a PŘENESTE HO NA NĚKOHO JINÉHO!

Můžete dokonce zkusit snižovat svoje šance na výhru, když mluvíte před závodem s jinými plavci a přesvědčovat je, že ONI jsou favority tohoto závodu - zkuste cokoli, co vám pomůže relaxovat a plavat

bez zábran.

Proto se uvolněte, zbavte se tlaku a napětí a ukažte všem co dokážete.

Tip číslo 15

Jak se přestat obávat nekontrolovatelného?

Nedávno jsem obdržel e-mail od jedné americké trenérky, která se mě ptala, jak přimět plavce, aby se neobávali při závodech nekontrolovatelného, tedy těch věcí, nad kterými nemáme absolutně žádnou kontrolu.

Jako příklady uváděla situace, kdy: voda se plavcům zdá příliš studená, myslí si, že je příliš mnoho lidí ve vodě při rozplavání nebo se jim nelíbí dráha, která je jim pro závod přidělena. Tito plavci se potom soustředí na tyto malicherné problémy a podávají špatné výkony.

Toto jsou pouze drobné problémy, na které se však plavci v duchu nepřiměřeně soustředí a používají je jako omluvu v případě, že nepodají v závodě dobrý výkon.

Nejlepším způsobem jak se vypořádat s "nekontrolovatelným" při soutěži, je mít neustále na vědomí, že: "Vše na co se soustředíte, nabývá na důležitosti".

To znamená, že jestliže se konstantně obáváte, že se něco špatného stane naprogramujete svoji mysl na to, že se to skutečně stane! Na příklad jestliže se neustále obáváte, že špatně při závodě dohmátnete, pak to je přesně to, co se vám při závodě stane jestliže se vám nepodaří přestat se soustředit na tyto negativní myšlenky a začít přemýšlet o něčem pozitivním (jako například, jak dohmátnout perfektně").

Je to celkem prosté: to na co se soustředíte nabývá na významu.

Proto to, co musíte udělat v této situaci, je, říci sám sobě: "Nebudu se této situace obávat. protože nedovolím, aby mě tato situace postihla. Budu se soustředit pouze na to, co CHCI a ne na to co NECHCI. To udrží mou mysl soustředěnou na moje cíle a ne na překážky".

Je důležité vědět, že na cestě za vašimi cíly se budou neustále vyskytovat překážky. To je to proč stojí za to vašeho cíle dosáhnout - jinak by byl tento cíl nudný a nestál by za to. Budou zde stále soupeři, se kterými budete muset závodit, ale mohou existovat ještě i jiné možnosti - například pomalý bazén, únava, špatný tréninkový týden, špatné zdraví a mnoho dalších "nekontrolovatelných věcí", u kterých však není důvod se jich obávat.

Víte, nejsou to překážky, které jsou důležité - důležité je to jak k těmto překážkám přistupujete.

Takže máte na výběr.....vyberete si možnost dát těmto překážkám důležitost tím, že se na ně soustředíte nebo necháte překážky plavat a budete se soustředit na svůj cíl?

Jakmile se přestanete soustředit na všechno "negativní", přestanou vás tyto myšlenky obtěžovat. Pouze pokud přikládáte těmto negativním myšlenkám váhu, pak se jich musíte opravdu obávat!

To nás dostává k předmětu tunelového vidění. Tunelové vidění znamená schopnost soustředit se na svůj cíl tak ÚPLNĚ, že nevidíte žádné překážky, které se vám připlou do cesty.

Zkuste na chvíli toto cvičení: Představte si, že se díváte skrze úzký tunel, přímo na váš cíl (zkuste utvořit tento "tunel" rukou a dívat se na něco na druhé straně pokoje) a uvidíte, že tento "cíl" je vše co jste schopni vidět, protože tunel vám zabránil vidět cokoli jiného - že?

To znamená, že váš cíl je vše, na co se můžete soustředit, protože není nic co by vás mohlo rušit a nic nekontrolovatelného pro vás neexistuje. To je princip tunelového vidění, který je nejlepším způsobem pro dosažení vašeho cíle a proto je to princip, který používá mnoho špičkových sportovců.

Nyní si představte, že se váš tunel rozšiřuje (postupně otevírejte vaši ruku víc a víc až máte ve výhledu celý pokoj) a najednou vidíte mnoho překážek, které vám mohou zabránit koncentrovat se na váš cíl. . . , . . a tak je to i s překážkami, které vás mohou zbavit koncentrace na váš závod. Jsem si jistý, že už je vám jasné, že je lepší vidět pouze váš cíl, než se soustředit na všechno najednou.

Proto je volba zřejmá - jestliže použijete TUNELOVÉ VIDĚNÍ, jednoduše "nevidíte" nic co by vás mohlo rušit nebo nic "nekontrolovatelného". Všechny tyto problémy zmizí a už se jich nebudete muset obávat. Zkuste tento trik na příštích závodech a uvidíte ten rozdíl.

Tip číslo 16

Duševní trénink ve vašem denním rozvrhu.

Je stejně důležité používat duševní trénink ve všední tréninkový den jako na závodech. John Flether, vedoucí trenér klubu Jersey Storm Swimming, mě požádal o několik tipů pro trénink na závody, stejně jako o tipy na samotné závody. Pan Fletcher svým plavcům vštěpuje, že je důležité, aby se snažili myslet během každého tréninku pozitivně a udržovali si dobrou náladu. Jestliže to dokážou – pomáhá jim to ve dvou věcech: zaprvé, každý trénink se zdá snadněji zvládnutelný a zadruhé, jsou lépe připraveni na vlastní závod, protože je mnohem snazší myslet pozitivně při závodech, když myslíte pouze pozitivně během každého tréninku. Fletcher věří, že protože je taková spousta času věnovaná tréninku (v porovnání s časem stráveným na závodech), musí být možné tento čas využít k procvičování nových technik - například duševního tréninku, a má samozřejmě naprostou pravdu.

Zde je tedy několik tipů, které můžete vyzkoušet během vašeho každodenního tréninku (ne však nezbytně všechny najednou!).

Jednou z metod je, že když stojíte na bloku, představujete si, že se na vás dívá obrovská spousta lidí a že se jedná o velký závod. To vás mentálně připraví na velké závody a podobné situace se vám budou zdát o mnoho snadnější až se v nich opravdu ocitnete.

Další metodou je metoda "ujišťovací". Během tréninku si stále znovu a znovu opakuje v rytmu plavání nějaké pozitivní slovo, slovní spojení nebo větu, například: "síla a rychlost" (nebo cokoli dle vaší libosti). Tato metoda vysílá do vašeho podvědomí silný podnět a tak dosáhne toho, že vaše "vědomí" (které je hlavním důvodem všech špatných výkonů) není do vlastního závodu zapojeno.

Musím zde zdůraznit důležitost experimentování s touto technikou, protože pro některé sportovce funguje naprosto skvěle zatímco jiní ji raději nepoužívají. Opakovat si můžete například nějakou melodii nebo si zpívat (mnoho plavců to tak přirozeně dělá, to vám pomůže uvolnit tělo i mysl a zajistit skvělé výsledky. Jestliže najdete pro vás vhodnou "formuli", která vám dodává energii při tréninku, zkuste ji přenést do vašich startů na závodech.

Další metodou je ptát se sám sebe každý den před tréninkem (nebo dokonce před závodem) "proč mám dnes rád plavání?". A v duchu projít seznam všech věcí, o kterých si myslíte, že jsou dnes skvělé. Například.....

- Dnes se cítím výborně.
- Na bazéně jsou moji kamarádi.
- Rád trénuji v tomhle bazéně.
- Dnes chci dobře odtrénovat.
- Mám trenéra, který mi vždy podá pomocnou ruku a se kterým dobře vycházím.
- Za dva týdny mám závody, na které se právě připravujeme.
- Můj den byl zatím perfektní.

Tento zvyk navodí pozitivní myšlenky a dobrou náladu, které jsou pro dobré výkony nezbytné. K této metodě by trenéři měli vést své svěřence před začátkem každé tréninkové jednotky. Pomůže je to dostat ze špatné nálady, kterou mohou mít ze stresu po celém dni.

Další metodou je Každý den (nebo týden) se snažte udělat nejlepší obrátku (start, sérii) jakou jste kdy v životě udělali. Pomůže vám to soustředit se na jeden určitý prvek plavání spíše než na všechny najednou a to vám pomůže tuto oblast zlepšit. Tato metoda funguje skvěle pro trénink není však příliš vhodná pro závod.

Metodou vhodnou pro závod pak je představovat si před koncem trati, kdy začínáte pociťovat bolest, že vaše tělo uvolňuje do oběhu energii, která zabíjí bolest a dává vám sílu potřebnou pro finiš. Ve skutečnosti je to přesně to, co vaše tělo opravdu dokáže. Vaše tělo totiž obsahuje morfin, který pomáhá tlumit bolest, kdykoli je to třeba a je vylučován vašim podvědomím do určité postihnuté oblasti. Návikem této techniky můžete dosáhnout takřka bezbolestného trénování i závodů.

Váš přístup k tréninku je dobrým ukazatelem toho jak budete plavat na závodech. Začnete-li s duševním tréninkem na každodenní bázi brzy zaznamenáte velké zlepšení.

Tip číslo 17

Rozdíly mezi dlouhými a krátkými tratěmi.

Nedávno se mě zeptal jeden dálkový plavec, jaký je rozdíl v duševní přípravě sprinterů a dálkových plavců, zejména když má prioritu dokončení závodu (a ne výhra). Je to zajímavá otázka, protože příprava na oba druhy závodů je podobná v jednom ohledu a jiná v druhém.

Je podobná ve způsobu, jaký použila Shelley Taylor-Smith při vizualizaci různých částí závodu po dlouhé týdny před soutěží, což je stejný přístup, jaký používají bazénoví plavci Tato metoda je vysoce doporučovaná pro všechny disciplíny dálkového plavání. Existuje také specifický přístup, který můžete zařadit do vizualizace, o kterém se zmíním později.

Hlavní rozdíl mezi duševním přístupem u těchto dvou typů plavců je v tom, že dálkový plavec stráví mnohem více času ve vodě - což mu umožňuje použít některou z technik duševního tréninku během samotného závodu. Dále pak je pro dálkové závody nutný jiný duševní přístup než u bazénového plavání.

Při dálkových závodech má plavec dostatek času, neustále si v duchu opakovat "ujišťovací" slovní spojení (do rytmu plavání), což pro bazénové plavce (s výjimkou 1500 nebo 800 metrových tratí) většinou nepřichází v úvahu. Toto ujišťovací slovní spojení je většinou krátké a pozitivní - např. "síla a rychlost" nebo "lépe a rychleji". atd. nebo určitá melodie (právě opakování určité melodie je, jak jsem zjistil při práci s mnoha dálkovými plavci velmi běžné).

Tato metoda vám pomůže udržet vaše vědomí částečně vzdálené od samotného závodu a umožní vašemu mocnému podvědomí ŘÍDIT CELÝ ZÁVOD POMOCÍ AUTOPILOTU, bez vyrušování. Vaše vědomí totiž zpomaluje váš záběr a plavecký rytmus a proto je nejlepší soustředit se na něco jiného.

Vědomí se také často během dálkového závodu brzo unaví a plavec se dostane do určitého stavu halucinace. Tento stav prožívají dálkoví plavci poměrně často.

Často je pro dálkové plavce důležitější HOUŽEVNATOST, než OKAMŽITÁ RYCHLOST vyžadovaná u sprinterů. To umožňuje dálkovým plavcům přistupovat k závodu více "bez emocí", jako stroj, který se nikdy nezastaví dokud není práce dokončena (něco jako Arnold Schwarzenegger ve filmu Terminátor).

Tento přístup všeobecně zabírá na dálkové plavce mnohem lépe než vzrušený emocionální stav, který je vynikající pro (některé) sprintéry. Důvodem je, že klidnější mysl konzervuje duševní, emocionální a psychickou energii na pozdější okamžiky závodu, kdy ji bude plavec potřebovat, zatímco sprinteři potřebují okamžitý výkon, který může být často zajištěn více vzrušeným přístupem, který zvýší hladinu adrenalinu v těle. (Mějte na paměti, že ne všichni sprinteři podávají lepší výkon ve vzrušeném emocionálním stavu - každý je velmi individuální a přístup se proto velmi liší).

Pravidelná vizualizace a představování si sám sebe, že jste nezastavitelný, neúnavný, (a dokonce strojový) objekt ve vodě, může dobře fungovat u dálkových plavců, jestliže sami sebe přesvědčí, že vás absolutně nic nezastaví, dokud nedosáhnete svého cíle, Představte si, že váš vnitřní počítač byl naprogramován na úspěšné dosažení vašeho cíle ať už je to dokončení nebo vítězství v závodě a nic se vám nemůže postavit do cesty.

Vězte, že síla vaší mysli vám v závodě vždy pomůže - a jestliže v pozdějších fázích závodu potřebujete extra energii, vaše mysl může celkem snadno uvolnit do vašeho těla adrenalin a tím vám dodat potřebnou dávku energie. Cokoli potřebujete, je vám vaše mysl schopna dodat - vše co musíte udělat, je říct si o to.

Tip číslo 18

Objev svůj vrcholný emocionální stav.

Možná jste si toho ještě nevšimli, ale pokaždé, když zaplavete svůj nejlepší osobní výkon, máte určitou náladu. Vše co musíte udělat, je zjistit, jakou náladu pro podání maximálního výkonu potřebujete.

Nálady (nebo emocionální stavy) jsou rozhodující pro vaše výkony na důležitých závodech. (0 něco méně jsou důležité při tréninku - protože je obtížné dostat se při tréninku do takového emocionálního stavu jako při závodech).

Každý plavec má svou vlastní "vítěznou náladu", která mu zajistí ten nejlepší možný výsledek. Jestliže plavete závod právě, když máte tuto náladu, nazýváme tento stav „zónou“. Existují stovky různých nálad a emocionálních stavů, ale já jsem je shrnul do čtyř hlavních skupin, které jsou důležité pro plavání (nebo obecně pro sport). Jsou to:

- Vzrušení
- Klid a soustředění
- Nervozita
- Hněv, zlost (přestože tento druh nálady není tak běžný pro plavce, všeobecně dobře funguje pro boxery a atlety)

Je důležité zkusit zjistit, jaký je váš vrcholný emocionální stav, aby jste se mohli pokusit dostat se do tohoto stavu před každým důležitým závodem. Jedním ze způsobů jak to zjistit je vytvořit si Tabulku nálad. To vám umožní zmapovat vaši "vítěznou náladu" po dobu asi 20 - 30 závodů. Vše co děláte je, že prostě napíšete do tabulky, jak se emocionálně cítíte před každým závodem a pak "oznámkujete" každý výkon stupnicí od 1 do 10, kde 1 je slabý výkon, 10 výkon maximální. Můžete tedy například získat takto vypadající tabulku.

Datum	Emocionální stav před závodem	Známka výkonu	Nejlepší	Nejhorší
4 března	nervozita	6	-	-
5 března	vzrušení	9	*	-
11. března	hněv, zlost	5	-	*
12. března	vzrušení	8,5	*	-
18. března	klid, soustředění	7	-	-
19. března	vzrušení	9	*	-

Jak ukazuje tento příklad, tento plavec podal své tři nejlepší výkony v době, kdy byl ve stavu emocionálního vzrušení a nejhorší výsledek je ze dne, kdy byl kvůli něčemu rozzlobený. Jiný plavec však může zjistit, že pro něj funguje přesný opak, každý je naprosto jiný. Je to velmi cenná informace, kterou se vyplatí mít před tím, než jdete do dalšího závodu. Proto jestliže plavec zjistí, že podává nejlepší výkon ve stavu vzrušení (jako plavec z předchozí tabulky) může plavce, aby se do tohoto emocionálního stavu dostal, poslouchat například motivační hudbu. Jak je dále patrné z tabulky, nejhorší výkon podává tento plavec jestliže je rozzlobený, pak by se měl snažit nijak se před startem "nenaštvat"- to může v praxi znamenat například držet se před závodem dál od lidí, kteří vás iritují atd. Jestliže plavec zjistí, že plavec nejlépe ve stavu klidu a soustředění, pak může použít některou z relaxačních technik nebo uklidňující hudbu. Pro plavce, kteří plavou nejlépe, když mají vztek (a existují takoví!!!), může být užitečné vyhledávat důvody, pro které se do tohoto emocionálního stavu dostat, například předstírat sám sobě, že si všichni ostatní myslí, že jste nejhorší plavec v celém startovním poli atd.

Zde musím znova poznamenat, že každý plavec je jiný - musíte zjistit jaký je váš vrcholný emocionální stav a musíte to udělat vy sami! Zaznamenáváním informací o 20-30 závodech objevíte vaše osobní

nálady, které vám zajistí vaše nejlepší (nebo nejhorší) výkony. Jakmile jednou znáte svůj vrcholný emocionální stav, máte velkou výhodu nad ostatními plavci - protože většina soupeřů nemá o ničem podobném ani ponětí a velká většina je velmi překvapena výsledky z Tabulky nálad.

Proto začněte mapovat svoje nálady, protože ty se konstantně mění a vy potřebujete vědět jaký stav vám přináší nejlepší výsledky.

Někdy dělám pro plavce podobné tabulky mapující jejich spánkový rytmus a jídelníček před závody takže plavci mají nakonec k dispozici informace o tom, jak moc spánku, jaké jídlo a jaký emocionální stav je potřebný pro jejich nejlepší výkon!

Zkuste to a uvidíte, jestli neobjevíte informace, které jste sami o sobě nevěděli.

Ve vědění je síla a ta vyhrává závody.

Tip číslo 19

Jak mohou vaše předešlá vítězství pomoci k těm budoucím?

Skvělý čas, který jste zaplavali v minulosti, vám může pomoci zaplavat skvěle i tento víkend!

Tento týden jsem obdržel e-mail, ve kterém bylo zmíněno, že se Gary Hall Jr. snaží na radu svého trenéra vždy před závodem navodit stejnou atmosféru a dostat se do stejné VÍTĚZNÉ NÁLADY, jakou měl při svém posledním velkém vydařeném závodě místo toho, aby se stresoval nadcházejícím startem.

Jak může něco takového fungovat? Tato metoda funguje hned z několika důvodů - je to kombinace několika technik, o kterých jsme mluvili v předchozích tipech.

Tyto techniky zahrnují použití vaší paměti, vizualizací (kde si v duchu představujete perfektní závod), váš vlastní vrcholný emocionální stav a duševní stav nazývaný "zóna".

Jak jsem již v předchozích tipech zmínil, představuje výkon podaný v "ZÓNĚ. váš absolutně vrcholný výkon v bazéně Tento fakt je dobře známý ve všech sportovních odvětvích na celém světě. Jestliže plavete v ZÓNĚ, vzpomínka na tento závod je uchována ve vaší paměťové bance navždy, na takový výkon nikdy nezapomenete! Když si takový' závod představíte o šest měsíců později, vzpomínka na něj se vám vybaví jako úžasný soubor všech obrazů a pocitů a připomene se vám všechno, co se ten den stalo - jakou jste měli náladu, jak jste se cítili během závodu, jak jste se cítili po závodě, prostě všechno! !

Pokaždé, když si vybavíte nějaký skvělý závod z minulosti, probíhá ve vaši hlavě VIZUALIZACE celého závodu v naprosto přesných detailech - jako by jste si přehrávali videokazetu tam a zpátky. Tato vizualizace vás dostane do stejné nálady, jakou jste cítili při vašem velkém závodě a emoce učiní vaše představy ještě mnohem silnější a ty pak následně naprogramují vaši mysl na další skvělý výkon v bazéně.

Proto je tato metoda velmi vhodná před závody nebo před tréninkem - co nejpodrobněji si vzpomenout na svá předchozí velká vítězství a potom pouze jít a dovolit vašemu tělu, aby tento skvělý výkon zopakovalo. Tato metoda je také vhodná v případě, že budete závodit v bazéně, který jste nikdy před tím neviděli, a proto si ho neumíte jasně představit.

Dovolte vašim vítězstvím a osobním rekordům z minulosti přispět k ještě lepším výkonům v současnosti.

Tip číslo 20

Jak porazit strach?

Opustí vás vaše sebevědomí, vždy když je nejvíc potřebujete? Obáváte se soupeřů, kteří by se měli obávat VÁS? Blokují vás před velkými závody strach a obavy?

Dnes vám tedy prozradím malé tajemství.... ne, vlastně veliké tajemství, o kterém by mnoho" velkých

plaveckých hvězd nerado zjistilo, že ho jejich soupeři znají.

Nejste sami. To je to tajemství - Nejste sami. Každý těmito pocity prochází. Dokonce i ty největší hvězdy cítí strach, přestože nechtějí, aby jste o tom věděli.

Strach, obavy a pochybnosti jsou součástí nádherné zkušenosti, kterou nazýváme Závodní plavání! Tyto pocity představují velké hory, na které musíte vyšplhat před tím, než dosáhnete úspěchu - protože plavci jsou dobrodruzi, kteří dávají svou reputaci v šanc pokaždé, když závodí. Neexistuje způsob, jak se těchto pocitů zbavit, každý někdy pochybuje, proto nemějte strach, že se to stává vám. Pouze mějte na paměti, že se to stejně pravděpodobně odehrává i v soupeři, který stojí vedle vás.

Kdyby neexistoval strach a obavy, plavat závod by bylo tak jednoduché, že by to zvládl každý.

Ale není. Závodní plavání není pro ty se "slabým srdcem", je to test pro pravé závodníky, kteří ze sebe dokážou dostat to nejlepší a porazit strach.

Samozřejmě, nastanou i jiné chvíle, kdy se cítíte tak sebejistí a silní a rychlí, že máte pocit, že jste středem vesmíru! Když se takto cítíte, ptáte se, jak jste kdy mohli o sobě pochybovat - ale faktem zůstává, že jsme všichni lidé a zažíváme emoce, které se ze dne na den mění. Obavy a strach jsou normální a my je musíme akceptovat.

To však neznamená, že dovolíte svým obavám, aby vás porazily. Naopak, nedovolíte pochybnostem zvítězit - protože, když je očekáváte, máte napůl vyhráno. Není to totiž „čas“ ani "soupeř", kterého se snažíte porazit. Jedinou věc, kterou musíte porazit je váš vlastní strach - nejlepší způsob jak to udělat je přímo mu čelit.

Očekávejte svůj strach!!!

Očekávejte ho a potom vás už nikdy nepřekvapí jako v minulosti - jenom ho nenechte vyhrát! Jestliže očekáváte svůj strach, ztrácí nad vámi kontrolu a už vás nebude nikdy obtěžovat.

Když se tedy před závodem začnete obávat (tak jak jste očekávali), začnete k sobě pozitivně promlouvat, Ne nahlas, pouze v duchu. Připomeňte si, jak jste dobří, vzpomeňte si na všechny skvělé věci, které jste v minulosti udělali a na všechny důvody proč jste skvělý a silný, závodník. Potom ucítíte sílu, jak probíhá vašim tělem. Myslím to doopravdy - na chvíli se zaslavte, zavřete oči a vnímejte tu sílu. protože vy víte, že tam uvnitř je.

Můžete to skutečně cítit.

To je ta síla, která vám pomůže porazit všechny strach a obavy a ukázat celému světu, co ve vás je.

Potom naplňte vaši mysl inspirativními myšlenkami, které vám pomohou cítit se neporazitelnými a nesmrtelnými. Myslete na všechny, co přes všechny překážky přece dokázali uspět. Vězte, že neexistuje nic, co by vás mohlo zastavit, kromě vás samotných. a vy prostě nedovolíte, aby se to stalo.

Pošlete váš strach pryč a mějte na paměti, že už vás nikdy nebude obtěžovat, protože ho očekáváte.

Tip číslo 21

Jak udržet koncentraci na závodech trvajících celý týden?

Jak se může plavec soustředit po celou dobu závodů trvajících 5-6 dní? Jak zůstat pozitivní před finále, do kterého se plavec kvalifikoval na 4. místě? Odpovědí na tyto otázky je... ..

Zapni..... a vypni.

Co se zde snažím říci je, že plavci vyžadují speciální přístup, který já nazývám "zapni . . . vypni koncentraci". To znamená, že musíte svou koncentraci pro závod "zapnout". ale jakmile závod dokončíte, musíte znova "vypnout". Zapnout a vypnout. A když je čas plaval další závod, celý postup znova opakujete.

Jak na to? Před závodem se musíte soustředit, aby jste se dostali do správného duševního stavu potřebného pro dobrý výkon. Zde pak ale nastává okamžik, o kterém většina sportovců neví. Jakmile je jednou závod za vámi, musíte duševně vypnout a distancovat sám sebe od tohoto závodu (bez ohledu na

to, jak dobře jste plavali). Jestliže budete totiž přemýšlet o svém předchozím závodě po celou dobu před startem nadcházejícím, budete psychicky vyčerpaní až bude čas na tento další závod! Věřte nebo ne, vaše mysl se nerada soustředí na jednu a tu stejnou věc po celý den, má ráda určitou pestrost!

Proto, jestliže se celý den zaobíráte startem v rozplavbách, který se vám příliš nepodařil, nebudete v zrovna nejlepší formě ani pro váš večerní závod - pravdou je, že se budete cítit velmi unaveně.

Proč? Protože, jestliže vaše mysl kontroluje vaše tělo, pak dává smysl, že jestliže je unavená vaše mysl, je unavené i vaše tělo!! Proto, jestliže chcete mít hodně energie, potřebuje vaše mysl odpočívat stejně jako vaše tělo. Odpočatá mysl dokáže, že se cítíte celkově odpočatí. Nejlepší proto je poté, co jste "zapnuli" pro závod, po jeho dokončení "vypnout" a na chvíli na něj úplně zapomenout.

Jakmile dokončíte závod a vyplavete se, trochu se pobavte. Popovídejte si s přáteli nebo ~ rodiči, sledujte závody svých kamarádů, něco si přečtěte, povídejte si s trenérem, jdete se projít.... a smějte se..... jenom přemýšlejte o jiných věcech a dobijte baterie pro váš nadcházející závod.

Potom, jakmile je čas připravit se na váš další závod, začněte postupně "zapínat" promítnete si v duchu závod, který budete plavat, pozitivně mluvte sami k sobě....potom jdete do vašeho dalšího startu odpočatí, plní energie a připravení porazit všechny soupeře. Nechápejte mě však špatně, jestliže jste ráno zaplavali fantastický závod, chvíli si to UŽIJTE Přemýšlejte o tom jak skvěle jste plavali, jak úžasně jste se cítili, jak si všichni o vás myslí, že jste dobří, jak ostatní "ubozí a nic takového neočekávající" plavci neměli proti vám šanci..... ale potom vypněte.

Později se můžete vždy vrátit zpátky a přemýšlet o vašem velkém závodě. Jen o něm nepřemýšlejte celý den nebo budete unavení.

Toto je přístup, který je vhodné zvolit, když jste na bazéně celé dlouhé dny - zapnout a vypnout - to je způsob, jak zůstat psychicky i fyzicky silný pro každý start na dlouhotrvajících soutěžích. Vyzkoušejte to.

Jestliže se postaráte o vaši mysl, ona se postará o vaše tělo.

Tip číslo 22

Jak změnit špatný den?

Co dělat, když máte před závody, ale nejste schopni přemýšlet pozitivně? Co dělat, když NEVĚŘÍTE, že jste schopni zaplavat určitý čas nebo porazit určitého soupeře?

Odpověď spočívá ve vašich myšlenkách a překvapivě ve vašich "důvodech". Tedy v důvodech, proč si myslíte, že **můžete** a v důvodech, proč si myslíte, že **nemůžete**. Každý den, jakmile vstanete z postele, je to soustavná bitva těchto dvou důvodů - otázkou zůstává. "který z nich" dnes vyhraje.

Například, jestliže nemáte dobrý pocit ze závodů o nadcházejícím víkendu - znamená to, že vaše mysl našla více důvodu proč NEBUDETE plavat dobře, než důvodů proč: BUDETE plavat dobře! Vaše negativní důvody mohou být různé, např.: Nebudu plavat dobře kvůli teplotě vody..nemoci....protože jsem v poslední době: plaval(a) špatně.....protože nemám rád(a) tenhle bazén... . . .protože jsem nikdy neporazil(a) Petra - Petru atd.

Je to vždy otázka poměru negativních versus pozitivních myšlenek. . . . například pozitivní 3

Negativní 10!

Není nutné dodávat, že když se dostanete do této situace, necítíte se právě dvakrát motivovaní jít do závodu s tím, že celému světu ukážete, co ve vás je! Ve skutečnosti vás takové myšlenky přinutí cítit se bez motivace, unaveně, pomalu, v depresi atd. . . .

Takže všechno co musíte udělat aby se tato situace obrátila, je, snažit se vymyslet celou řadu důvodů, proč: **JSTE SCHOPNI PLAVAT RYCHLE!**

Zde je tajemství jak na to. . . .

Jakmile budete schopni přijít na více důvodů, proč uspějete, než důvodů, proč by jste mohli selhat, pak jistě uspějete! Vaše pozitivní myšlení i vaše motivace se vrátí zpátky a jste schopni podat dobrý výkon.

Trik spočívá v tom, že musíte naprogramovat vaši mysl, aby se soustředila na pozitivní myšlenky a ne na ty negativní - a to může být zpočátku velmi obtížné!

Když se cítíte negativně, často nemůžete přijít na žádný důvod, proč by jste mohli uspět! To se stává velmi běžně, proto není důvod se znepokojovat, pouze se snažte soustředit se na cokoli pozitivního a postupně jistě najdete několik drobných důvodů, proč by jste mohli uspět.... např. : Budu plavat dobře, protože jsem plaval(a) dobře v minulosti - není to sice ten nejpřesvědčivější důvod na světě, ale alespoň je to určitý začátek!

Pokračujte, myslte pozitivně, a čím déle se snažíte, tím více bude vaše mysl zaplavena pozitivními myšlenkami a za chvíli budete mít celou řadu důvodů, proč jistě uspějete:

....." Budu plavat dobře, protože..... se dnes cítím skvěle..... poslední dobou jsem plaval(a) na tréninku rychle.....Na těchto závodech jsem loni porazil Petra/Petru..... můj trenér si myslí, že budu plavat dobře..... plavu zde svoje nejlepší disciplíny všem ukážu, co ve mně je.... atd.

Jakmile jednou vaše mysl funguje tímto způsobem, váš vnitřní počítač je naprogramován na úspěch. Pamatujte si, vaše mysl pracuje jako počítač, a proto váš výsledek v závodě je "výtisk" z vašeho vnitřního počítače - váš počítač, ale může vytisknout pouze data, která do něho VY uložíte.

Naplňte svou mys! mnoha důvody, proč uspějete a tím ze sebe dostanete to nejlepší!

Tip číslo 23

Jak důležitá je reputace?

Jak důležitá je plavcova reputace? Má tato reputace vliv na jiné plavce? Samozřejmě, že má. Všeobecně vzato, plavcova reputace má obrovský efekt na většinu závodníků - ale zde je pár informací o reputaci, které nebudete nikdy chtít zapomenout. Plavcova reputace má určitou moc, POUZE pokud jí to DOVOLÍTE!

Jestliže zvolíte při závodě přístup, že *plavete pouze pro druhé místo*, protože si myslíte, že váš soupeř je příliš dobrý, pak jste upadli do pasti reputace - a pravděpodobně zaplavete pomalý čas. Jestli se pak dokážete během vlastního závodu od těchto myšlenek oprostit, nebo ne, už nehraje žádný rozdíl na vašem "špatném výsledku".

Jestliže sami máte dobrou reputaci, je to skvělá zpráva, protože mnoho závodníků se dá reputací ovlivnit a budou proti vám plavat pomalu. To je fakt! Stává se to dokonce i v těch nejvyšších sférách plaveckého světa.

Před pár dny jsem četl, že Lenny Krayzclburg, světový rekordman na 50, 100 a 200 metrů znak, řekl, že chce přesvědčit své soupeře, že *plavou pouze pro druhé místo, a že když přijde na velké soutěže jako je Olympiáda, zlatá medaile už není k dispozici*.

To je velmi chytré uvažování, přestože toto tvrzení vyvolalo mezi jeho soupeři ostrou reakci. Před tím než vysvětlím proč, musím říct, že všeobecně pro plavce na klubové úrovni tento přístup nedoporučuji, jestliže na to nemají dostatečnou výkonnost faktem je, že Lennyho slova mají váhu, protože je světovým šampionem a může svoje tvrzení podpořit svými výkony v bazénu. Vše o co se snaží, je zasadit svými slovy nepatrné zrnko pochybnosti do mysli svých soupeřů, a tím nad nimi získat nepatrně navrch - a to je to, co potřebuje. Jestliže si jeho soupeři nedají pozor, mohou se tato zrnka pochybnosti přeměnit ve strach a brzy mohou zjistit, že podvědomě plavou pro druhé místo.

V předchozích tipech jsme diskutovali o tom, jak mohou malé věci jako váš mentální přístup nebo vaše řeč těla, ovlivnit myšlení vašich soupeřů - a zcela jistě, jestliže si dokážete vytvořit reputaci pro to, že jste silný závodník - je to pro psychiku vašich soupeřů velmi obtížné.

Kieren Perkins hrál se svými soupeři v minulých letech velmi účinné "hry" a tím vytvořil kolem své reputace *auru nepřemožitelnosti*, která nutí ostatní soupeře domnívat se, že plavou proti legendě, místo proti dalšímu soupeři - přestože v současné době se někteří jeho soupeři snaží převzít jeho místo na výsluní.

Na Olympijských hrách v Atlantě Perkins řekl, že mysl je tak mocná, že určití plavci mohou kontrolovat

tempo celého závodu - uvedl, že když například Alex Popov zpomalil, jeho soupeři také zpomalili - téměř jako kdyby řídil celý závod sám!

To je síla, jakou může mít dobrá reputace, ale jestliže ještě skvělou reputaci nemáte, zde je, co musíte udělat: nevěnujte reputaci nikoho jiného svůj čas. Nerespektujte ji, zapomeňte na ni - a připomeňte sami sobě, že váš soupeř může být pouze tak dobrý, jak dobrý je jeho čas právě dnes a ne podle skvělých výsledků před dvěma lety .

Reputace může být velikou pastí, jestliže do ní spadnete, proto všemi prostředky pěstujte svou vlastní reputaci, ale nikdy se neobávejte té cizí - protože jestliže na ni nebudete brát žádný ohled, nebude mít nad vámi žádnou moc.

Tip číslo 24

Jak vás může "obrácená psychologie" zbavit závodního tlaku?

Existují špičkoví plavci, kteří používají k dosažení svých cílů neobvyklý přístup. Některé z těchto metod nejsou vhodné pro všechny plavce, ale někteří plavci mohou považovat tyto alternativní metody za užitečné. Zde je příklad jednoho neobvyklého přístupu, který může (nebo NEMUSÍ) být užitečný zrovna pro vás. Posuďte sami. Susie O'Neill, po té co se kvalifikovala na Olympijské hry 2000 a překonala 19 let starý světový rekord Mary T. Meagher na 200 metrů motýlek, připustila, že k dosažení svého cíle použila pesimismu.

To znamená, že přesvědčovala sama sebe, že pravděpodobně NEDOSÁHNE svého cíle, takže není důvod cítit jakýkoli tlak - a v duchu věřila, že všechn tlak je na jejich soupeřkách!

Tento přístup je často nazýván "obrácenou psychologií", což znamená, že sami sebe přesvědčujete o opaku toho, čemu skutečně věříte. Jestliže vám to zní zmateně, máte pravdu! Pro ujasnění to zopakují ještě jednou - sami sebe přesvědčujete o opaku toho, čemu skutečně věříte.

Tento přístup z vás sejme všechn tlak a vloží ho na někoho jiného! Pro plavce, který je postaven vysoko na žebříčku a od kterého se očekává, že jistě vyhraje, může být tato metoda skvělou příležitostí pro uvolnění tlaku, který je na něho vyvíjen.... ale pozor - tato metoda není vhodná pro každého, pouze pro určité typy plavců. Proto tento přístup vyzkoušejte nejprve na malých závodech, aby jste zjistili, zda-li jste právě ten typ plavce, pro kterého tato metoda účinkuje, a teprve potom ji použijte na velkých soutěžích.

Zde je důvod, proč může být pesimismus pro určité plavce užitečný: někteří plavci cítí, že je na ně už i tak vyvíjen dostatečně velký tlak (od ostatních), aby podali dobrý výkon, bez toho, že by na ně byl vyvíjen ještě extra tlak z jejich očekávaného vítězství!

Poté co Susie O'Neill odhalila tajemství jejího přístupu, několik dalších špičkových plavců také připustilo, že používají stejnou metodu. Pesimismus, (když je používán správně), může být svým způsobem duševně relaxující, tím, že přesvědčujete sami sebe, že na vás není vyvíjen žádný tlak, že se můžete uvolnit a prostě zkusit plavat co nejlépe. To vám umožní plavat více "uvolněný", útočný závod - místo toho, že se snažíte až příliš a často se šetříte což mnoho plavců ve skutečnosti často dělá.

Je důležité si uvědomit, že tento přístup nebude fungovat pro plavce, kteří bojují se snahou získat kousek sebevědomí. Tito plavci budou definitivně potřebovat pozitivní přístup. Negativní přístup by pouze ještě více snížil jejich sebevědomí a proto nesmí být tento přístup nikdy používán až do extrémních mezí - dokonce ani velmi sebevědomými plavci. Pesimistický přístup může skutečně fungovat pouze pro plavce, kteří jsou momentálně na výsluní a přejí si trochu ulevit tlaku, který je na ně vyvíjen - a dokonce i mnoho takových plavců raději volí pozitivní přístup.

Další z výhod, kterou Susie O'Neill našla ve svém "pesimistickém přístupu" je, že po svém skvělém výkonu neusnula na vavřínech, ale uvědomovala si, že musí pracovat dále, ještě víc a neustále se snažit o zlepšení.

Klíčem k úspěchu je experimentovat - zjistit jaký přístup nejlépe funguje právě pro vás a jakmile

naleznete ten nejlepší, držte se ho!

Tip číslo 25

Vytvořte si svůj vlastní závod snů!

Jsem si jistý, že jste jako většina plavců, zažili závod, kdy jste cítili, že *jste v ZÓNĚ*, kde každý váš pohyb proběhl perfektně a bez námahy. Jsou to chvíle, kdy se (i když jen na pár minut) cítíte jako mistři světa.

Tyto chvíle, kdy jste se cítili takto skvěle vám mohou pomoci k ještě většímu úspěchu v budoucnosti.

Můžete tak učinit tím, že si ve své mysli vytvoříte váš vlastní "závod snů".

Tuto metodu můžete cvičit denně při tréninku, takže když jste pak na velkých závodech, jste připraveni převést váš závod snů do skutečnosti.

Zde je návod jak na to:

Nejdřív ze všeho potřebujete tužku a papír a chci po vás, aby jste si prošli svoji paměťovou banku a vzpomněli na čas a místo, kde jste udělali nejlepší start, jaký se vám kdy podařil. Ano, jestliže se budete dostatečně snažit, jistě si vzpomenete! Váš nejlepší start...chvíli přemýšlejte. Dobře, jakmile jste si vzpomněli, napište na papír slovo START a vedle místo a datum, kde se vám tento nejlepší start vašeho života podařil.

Nyní chci, aby jste přemýšleli nad nejlepší padesátkou, která se vám kdy podařila, ve vaší oblíbené disciplíně (můžete použít i celý závod, jestliže chcete). Napište na papír slovo ZÁVOD a vedle místo čas a disciplínu.

Dále si vzpomeňte na nejlepší obrátku vašeho života (tohle může být trochu obtížné, ale jestliže se budete dostatečně snažit, jistě si vzpomenete). Poté co si vzpomenete, napište datum, místo a disciplínu vedle slova OBRÁTKA.

Nyní už jste skoro dokončili vytváření vašeho závodu snů.

Teď, jako poslední, si vybavte nejlepší finiš, jaký se vám kdy podařil - vyberte takový, který opravdu stojí za to a napište příslušnou disciplínu, čas a datum vedle slova FINIŠ

Váš závod snů je dokončen a vy jste připraveni ho použít.

Nyní se podívejte na váš papír a na všechny nejlepší části závodu, jaké se vám kdy podařily - nejlepší start, váš nejlepší 50-ti metrový úsek (použijete tento úsek jako model celého závodu), vaše nejlepší obrátka a váš nejlepší finiš.

Teď zavřete oči a spojte v duchu všechny části v jeden celek, jako by jste skládali puzzle z filmů nebo video klipů. Spojte je všechny v jedno a to je nyní obraz vašeho absolutně nejlepšího závodu!

V duchu si tento "film" pravidelně přehrávejte, zejména na tréninku, a udělejte z tohoto závodu snů váš cíl, kterého chcete dosáhnout v závodě i na tréninku. Přehrávejte si ho v duchu stále znova a znova, až ho budete znát i pozpátku. Jakmile jste tohoto schopní. uvidíte, že se vaše časy začnou zrychlovat a účinnost vašich záběrů zlepšovat.

Jak jde čas a vaše nejlepší starty, obrátky a finíše se postupně vylepšují nezapomeňte svůj závod snů postupně vylepšovat tím, že vyjmete staré úseky, které už nejsou nejlepší a nahradíte je novými.

Jestli jste ještě nevytvořili svůj závod snů, udělejte to právě teď.

Udělejte z vašeho závodu snů cíl, kterého chcete dosáhnout. Připomínání a používání vašeho závodu snů vám velmi pomůže ve vaší plavecké budoucnosti.

Mysl kontroluje tělo a síla mysli je nekonečná