

ABeCeDa MENTALNOG TRENINGA

By Dr. Aimee Kimball/ /Športska psihologinja

Što je to Tjeskoba ?



Ako želite plivati brzo, onda ćete se definitivno morati mentalno pripremiti. To nije uvijek jednostavan i lak proces. Športska psihologinja Aimee Kimball, PhD., predstavila je seriju članaka na tu temu na usaswimming.org, a što bi trebalo mentalni trening napraviti laganim kao A-B-Cedu.

Zašto me spopada tjeskoba i zabrinutost?

Mnoge športaše prije samog natjecanja spopadne tjeskoba i nesigurnost, bilo da se to manifestira kao ubrzano lupanje srca, otežano disanje, napetost mišića, ili naprosto teške misli. Sva živa stvorenja imaju nešto što se zove "odgovor na borbu ili bijeg", gdje se naša tijela pripremaju ili na izazov borbe ili bijeg od svega. Ovi simptomi tjeskobe i nespokoja nisu uvijek loši, ukoliko nam mogu signalizirati spremnost za nadmetanje. Sjetite se samo neke utrke u kojoj ste sudjelovali a koja nije bila za vas tako važna ili one za koju ste znali da ćete lako pobijediti. Vjerojatno niste imali iste znakove nespokoja jer niste na tu utrku gledali onako kako bi ju inače tretirali. Percepcija izazova/prijetnje je ono što športašu daje osjećaj nespokoja ili laganog straha.

Mijenjati pojavu prijetnje

Ako vam činjenice u nekoj situaciji (važnost nastupa, vaši protivnici) donose nesigurnost, fokusirajte se na činjenice koje možete kontrolirati, a koje će vam pomoći da otplivate s dobrim i ritmičnim zaveslajem, jakim udarcima nogu i dobrim start-timingom. Čim počmete s

dodavanjem "nekontrolirajućih činjenica" u svoj fokus, trpate zapravo teške misli sebi u glavu, misli koje ne trebaju biti tamo, a koje će vam u mnogome otežati utrku da ne isplivate ono što biste zapravo trebali.

Fizičko relaksiranje

Da biste si olakšali stanje i donekle se oslobodili tjeskobe, napravite par dugih i dubokih udisaja pa će slike svôg fizičkog i mentalnog sterasa napustiti vaše tijelo. Isto tako možete si uzeti par minuta svakoga dana da prođete po grupama mišića, tako da ih najprije zategnete a onda relaksirate. Radeći ovakva progresivna relaksiranja, moći ćete razaznati kada i gdje nosite u sebi fizičke tenzije i naučiti fizički opustiti mišiće tako da možete postići najbolje od sebe.

Zbog toga

Tjeskoba koju vi poznajete ne smije postojati. Možete imati čak i neka fizička aktiviranja unutar sebe (brži rad srca, brže disanje) ali to ćete sigurno moći kontrolirati. Jednostavno mislite kako vi želite da mislite i dajte si nešto vremena za onu rutinsku pripremu za utrku (neku svoju seansu, ritual), koji će vam pomoći da se tjelesno relaksirate. Dokle god to zahtijeva neki trening, vi si možete vratiti kontrolu nad svojim tijelom i to tako da kontrolirate svoj um.

Puno uspijeha!