

# SAVJETI ZA MENTALNU PRIPREMU SPRINTERA

Potrebe sprintera se jako razlikuju od onih koje imaju plivači dugoprugaši, kako u fizičkom tako i mentalnom pogledu.

Biti brz a u isto vrijeme opušten, i plivati snažno a u isto vrijeme se ne "ubiti" – često su izazovi s kojima se suočavaju sprinteri. Ovaj članak će se fokusirati na mentalne potrebe sprintera i ponuditi neke jednostavne i brze savjete da se ostane mentalno jak.



## Kontrolirajte svoje uzbuđenje

Većini sprintera je potrebna neka vrst psihološkog uzbuđenja da bi postigli vrhunsku izvedbu. Poteškoće se javljaju onda kada nisu u stanju kontrolirati to pozitivno uzbuđenje i kada im nemir/razdraženost uzmu ono najvažnije - koncentraciju. Ako potroše previše energije prije utrke, moguće da će potrošiti "rezerve adrenalina" prije nego dodirnu "tač-tablu". Isto tako, ako su previše mirni, možda se neće stići "nabrijati", a što im je potrebno da bi tu kratku dionicu snažno otpivali. Trebalo bi dakle biti optimalno "napunjen" i imati pravilnu ravnotežu energije koja vam kola po čitavom tijelu.

## Par kratkih savjeta:

- Povećajte svijest o idealnom stanju vlastite energije i nastojte to postići uvijek iznova, prije svakog nastupa.
- Imajte neku rutinu/ritual prije nego ulazite u utrke.
- Naučite tehnike dubokog udisanja.
- Koristite vizualizaciju vlastite utrke.
- Suočite se sa svim brigama i problemima, ali prije utrke, idealno noć prije, i stvorite plan kako ih eliminirati, bilo realne ili nerealne i izbacite iz sebe sve što ne kontrolirate.

## Pokušajte jednostavnije

Iako biste mogli osjećati potrebu za brzinom, što budete žešće pokušavali to će vam lošiji zaveslaj biti. Ako smatrate da MORATE ići brzo, pritisak na to da budete bolji može ukočiti vaše mišiće, što će smanjiti fleksibilnost i zapravo škoditi vašem zaveslaju.

### Kratki savjeti:

- Imajte povjerenje u svog trenera i u svoju tehniku
- Idite 99 posto umjesto 110 posto. Imat ćete bolje rezultate.
- Plivajte pametnije, ne jače.
- Ne radi se o perfekciji. Radi se o tome kako otplivati dobro.

## Biti pun povjerenja i samopouzdanja

Povjerenje i samopouzdanje definitivno utječu na izvedbu sprintera. Niska razina samopouzdanja povećava nesigurnost i tjeskobu i stvara negativan fokus. S određenom dozom samopouzdanja, zaranjate, plivate, i sve se čini jednostavnim. U suštini, sprinteri bi morali imati trenutak vremena i pogledati uzduž pruga, sve kratko osmotriti, prihvatiti činjenicu tko je sve u utrci, a zatim povratiti svoj fokus znajući da i oni mogu otplivati svoje najbolje vrijeme. Zapamtite, povjerenje i samopouzdanje ne znači da ste NAJBOLJI, to bi više značilo da date NAJBOLJE od sebe.

### Kratki savjeti:

- Usredotočite se na ono što kontrolirate: na svoju utrku.
- Trebate znati što trebate učiniti da biste otplivati dobro.
- Slušajte glazbu koja vas čini da se osjećate sigurnim.

## Odlučnost

Neki plivači imaju tendenciju da se jednostavno predaju, ako ih netko tko ih ne bi trebao proći, prođe. Popuštanje u utrci u kojoj se to događa jasno pokazuje da to definitivno nije osobina psihički čvrstog plivača. Prije nego što počnete, važno je da ste odlučni da **a)** završite s najboljim vremenom s kojim možete i **b)** pobijedite u svojoj grupi. Pronađite svoj "okidač" i učinite sve što možete kakao bi pobijedili. Ponekad ćete izgubiti, ali na kraju utrke bolje je reći da ste izgubili zato što je netko bio bolji, a ne zato što vas je «razvalio».

### Kratki savjeti:

- Postavite ciljeve utrke i raspodijelite ih. Držite se odgovorno.
- Trebate željeti pobijediti (više nego što mrzite izgubiti).
- Budite konkurentan u praksi.

## Fokus/Usredotočenost

Sprinter bi trebali što je moguće manje razmišljati. Možete imati 1-2 "plivačke misli" na pameti, sve što bi bilo preko toga značilo bi da predstojeću utrku previše analizirate. Ako ste onaj koji "previše razmišlja", mudro bi bilo pronaći ventil za mentalno isključivanje, tako da vježbate misli za svoju utku i izbijete nepotrebne brige prije utrke.

### Par kratkih savjeta:

- Neka bude čim jednostavnije: udari, povuci, okreni (zaveslaj, provlak, okret).
- Imajte neku ključnu riječ, jednu jednostavnu riječ ili izraz koji se može ponoviti sa svakim zaveslajem. Neka vam trener tu riječ stalno izvikuje na trenigu i na natjecanju.
- Plivanje rađe prakticirajte po osjećaju, a ne mehanikom i automatikom.

**Izvor: Dr. Aimee Kimball, športska Psihologinja**

*Dr. Kimball je direktorica Mentalnog Treninga na UPMC Centru Športske Medicine. Aktivno radi s vrhunskim športašima, trenerima, i roditeljima kako bi im pomogla da postignu uspjeh u športu i životu.*

za naše potrebe pripremio i prilagodio Nikša Šimunović