

JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM PRZED STARTEM

<.lead> Czy zastanawiałeś się kiedykolwiek, dlaczego tak wielu świetnych pływaków załamuje się przed ważnymi zawodami? Czemu szybciej pływają na treningu, niż na zawodach? Co powoduje, że wiele wyścigów wychodzi im lepiej na sprawdzianach lub spotkaniach niższej rangi niż na najważniejszych dla nich zawodach? Odpowiedź jest prosta: **stres**. Najlepszym sposobem radzenia sobie ze stresem jest relaks

Stres spina sportowcom mięśnie, przeszkadza oddychać i odbiera pewność siebie. Stres podczas wielkiej imprezy może sprawić, że nawet najlepiej wytrenowany pływak po 50 metrach pierwszego w danym dniu wyścigu czuje się kompletnie i totalnie wyczerpany! Potrafi on zmienić twoje ramiona w galaretę i ugiąć pod tobą nawet najsilniejsze nogi.

O znaczeniu stresu dobrze wiedział legendarny Mark Spitz, który powiedział: „Na udany wyścig składa się 90 procent psychiki i 10 procent mięśni”. Kiedy nauczysz się radzić sobie ze stresem, będziesz umiał dać z siebie wszystko i jeszcze więcej na najważniejszych imprezach.

JAK TO ZROBIĆ?

Najpierw musisz nauczyć się, jak się rozluźnić.

Największym sekretem radzenia sobie ze stresem jest pozostanie spokojnym i rozluźnionym *tuż przed* tym najistotniejszym spotkaniem. Im bardziej zrelaksowany jesteś przed wyścigiem, tym lepiej pójdzie Ci w wodzie.

Niestety, wielu pływaków potęguje jeszcze ten stres stawiając sobie dodatkowe cele: „Muszę zrobić życiówkę”, „Muszę wygrać z Elką”, „Muszę się dostać do A”, „Co, jeśli znowu przegram?” „To moja ostatnia szansa, żeby się zakwalifikować!” To te „przedwyścigowe myśli” powodują w Tobie poczucie nacisku, napinają Cię jak strunę i sprawiają, że rozluźnienie staje się po prostu niemożliwe. Przez to zaczynasz skracać ruchy, gubisz rytm i płyniesz prawdopodobnie o wiele wolniej, niż jesteś w stanie.

Im istotniejszy wyścig, tym ważniejsze jest, byś pozostał spokojny, zrelaksowany i skupiony przed jego rozpoczęciem. Musisz zapamiętać, że nie znaczy to, że nie masz być pobudzony przed swoim startem. Przedstartowe „motylki” są nie tylko normalne, ale i ważne. Tylko żeby zadziałać, muszą „latać w formacji” w miejscu, gdzie powinny – brzuchu.

Rozluźnienie psychiczne i fizyczne przed startem są gwarancją, że twoje pobudzenie nie przerodzi się w spięcie. Więc od teraz twoim priorytetem przed wszystkimi wyścigami jest totalne zrelaksowanie. Jeśli uda Ci się to zrobić, masz niemal zapewniony sukces.

NISZCZYCIELSKIE CELE

Niestety, o wiele za dużo pływaków, trenerów i sportowców zapomina o tej niezbędnej przed startem relaksacji. Zamiast tego, o wiele za dużą wagę przywiązują do „niszczyielskich celów” pobicia kogoś, osiągnięcia upragnionego czasu lub zajęcie wysokiego miejsca.

Stawianie sobie celów jest bardzo istotne w osiągnięciu sukcesu na basenie, ale te cele powinny być siłą napędową tylko na treningu. Pozwalają Ci dać z siebie wszystko i dają dużo motywacji. Pomagają przetrwać najcięższe treningi i dają nadzieję w gorszych momentach. Ciągłe przypominanie po co trenujesz i co chcesz osiągnąć da Ci siłę, do „dalszego wykonywania tego, co wykonujesz”. Jednakże, w psychologii sportowej istnieje jedna podstawowa reguła: **NIGDY NIE ZABIERAJ SWOICH CELÓW ZE SOBĄ NA START.** Ciągłe myślenie o swoich dążeniach sprawi Cię w zbytnie zdenerwowanie, które nie pozwoli Ci wykorzystać w wodzie całego swojego potencjału. Jeśli twoim priorytetem na zawodach będzie utrzymanie się w rozluźnieniu i zrelaksowaniu, stres zniknie.

W następnym numerze „Pływania” garść konkretnych rad na temat relaksacji.