

## Radź sobie ze stresem cz. II

# Jak się rozluźnić?

<lead>Jak wynika z pierwszej części naszych rozważań („Pływanie” nr. 16/2005) stres jest podstawową przyczyną niepowodzeń zawodników na ważnych zawodach. Nerwy, które nas dopadają przed ważnym startem spinają mięśnie, przeszkadzają oddychać, odbierają pewność siebie. Sposobem na przedstartowy stres jest utrzymanie się w rozluźnieniu i zrelaksowaniu. Wtedy stres znika. Dziś przedstawiamy kilka sposobów na rozluźnienie.

Jest mnóstwo uspokajających technik, które pomagają zrelaksować się przed wyścigiem. Jeśli posiadasz umiejętność opanowywania swoich nerwów przed wyścigiem, będziesz na dobrej drodze do nauczenia się, jak pływać szybko pod presją.

Największy sekret pływania na maksimum swoich możliwości to być spokojnym i zrelaksowanym przed wyścigiem. Kiedy za bardzo się denerwujesz przed zawodami, twoje mięśnie się spinają, co pochłania twoją energię, skraca twoje ruchy i czyni niemożliwym wykorzystanie w wodzie całego twojego potencjału. Biorąc to pod uwagę, nauczenie się jak pozostać rozluźnionym jest jedną z najważniejszych umiejętności, które powinieneś opanować i wykorzystywać w swojej karierze sportowej.

### **Musisz ćwiczyć**

Jak opanować technikę relaksacji? Na początku, musisz zrozumieć 2 rzeczy:

- \* -relaksacja to umiejętność. Jak to z każdą umiejętnością, im więcej będziesz ją ćwiczył, tym lepiej ją opanujesz
- \* - nie ma jednej „prawidłowej” drogi relaksowania się. Relaksacja jest bardzo indywidualną umiejętnością, a do Ciebie należy znalezienie strategii lub kombinacji różnych elementów, które na Ciebie działają najlepiej.

Wypróbuj jedną lub więcej z następujących uspokajających strategii, które pomogą Ci opanować swoje nerwy przed startem.

### **DELIKATNE ROZCIĄGANIE**

Rozciąganie jest czynnością bardzo uspokajającą. Pomaga Ci pozostać rozluźnionym. Skup całą swoją uwagę na mięśniach które rozciągasz i na tym, co się z nimi w tym momencie dzieje.

### **SKUP SIĘ NA SOBIE**

Za mocne skupianie się na konkurencji to jeden z pewnych sposobów na podniesienie jeszcze poziomu zdenerwowania. Zamiast tego, całą uwagę poświęć swojemu startowi. Wtedy definitywnie będziesz bardziej zrelaksowany i unikniesz pokusy bycia \*intimidated\*.

Przypomnij sobie całą pracę, którą włożyłeś w przygotowania. Skup się na swoim wyścigu. Jeśli twój umysł zacznie odpływać, a ty zaczniesz myśleć o swoich przeciwnikach, szybko zwróć swoją uwagę z powrotem na SIEBIE!

## **ROZERWIJ SIĘ!**

Wielu pływaków za bardzo się skupia na starcie, czasie lub konkurencji przed swoim wyścigiem. Zamiast tego przed biegiem zajmij się innymi rzeczami, które pomogą Ci uwolnić się od niechcianej presji. Spróbuj porozmawiać lub pożartować z przyjaciółmi. Może trochę poczytasz? Niezłym pomysłem jest też granie w gry wideo. Możesz nawet odrabiać pracę domową (chyba ten pomysł jednak nikomu nie przypadnie do gustu!).

## **POSŁUCHAJ MUZYKI**

Słuchanie ulubionej muzyki jest świetnym sposobem na opanowanie zdenerwowania i kontrolowanie swoich nerwów. Jeśli jest to odpowiedni dla Ciebie rodzaj muzyki, nuty nie tylko oderwą Cię od skupiania się na rzeczach stresujących, ale pozwolą Ci także pozostać rozluźnionym.

## **ZRELAKSUJ SWÓJ UMYŚL**

Wielu pływaków z którymi pracowałem, uczyłem udawania się do „bezpiecznego miejsca” w ich umyśle, w którym czuli się kompletnie zrelaksowani i mieli wrażenie, że przebywają daleko stąd. Może to być plaża, pole namiotowe, czy jakiegokolwiek inne miejsce. Jeśli codziennie przed pójściem spać będziesz ćwiczył odwiedzanie tego specjalnego zakątka, będzie on dla Ciebie dostępny także w dniu startu.

## **CELE ZOSTAW W DOMU**

Musisz zrozumieć, że koncentrowanie się na tym, co sobie postanowiłeś i co chcesz osiągnąć, najczęściej sprawia tylko, że niepotrzebnie się stresujesz. Zamiast tego zapisz czas, który chcesz zrobić i miejsce, które chcesz zająć, na kartce papieru co najmniej tydzień przed zawodami, po czym schowaj ją poza zasięgiem wzroku i nie ruszaj przed zakończeniem zawodów.

## **ODDYCHAJ PRZEPONĄ**

Nie możesz „spanikować” jeśli oddychasz głęboko i spokojnie swoją przeponą. To fizycznie niemożliwe! Naucz się oddychać przeponowo. Usiądź wygodnie i wdychając wolno powietrze nosem spokojnie dolicz do 4, przerwa, po czym wydychając je trochę szybciej dojdź do 7 lub 8. Gdy to robisz, skoncentruj się na wznoszeniu i opadaniu twojej przepony.

Ćwicz to w domu regularnie 4 minuty dziennie. Kiedy jesteś zestresowany, jeden czy dwa takie oddechy natychmiast pomogą Ci się „wyluzować”.

A więc do dzieła i powodzenia w rozluźnianiu na ważnych zawodach!