

# Plavci, jste nebojácní?

Oliver Poirier – Leroy (<https://swimswam.com/bio/olivier-poirier-leroy/>)

**Nastavení mysli je alfou a omegou vašeho tréninku i závodění.**

**Dáváte tomu tolik úsilí, které si vaše plavání zaslouží?**



Bez ohledu na to, jak mají sportovci nastaveny své cíle, může být velký rozdíl v tom, jak k jejich dosažení přistupují elitní a průměrnými plavci. Obvykle je největší rozdíl v tom, jak zvládají v tréninku „tíhu“ hlavních motivů.

Někteří plavci se přirozeně nebojí tvrdých sérií - jsou ochotni skočit do vody a makat na plný výkon - žádné šetření sil “na jindy”. Jdou do toho s horčím odhodláním.

Takovou plavkyní je třeba Katie Ledecky.

Než odešla do Stanfordu a získala sadu zlatých medailí na olympijských hrách v Riu (200, 400, 800 m kraul + štafeta), trénovala ve svém žákovském klubu (NCAP). Její tehdejší trenér Bruce Gemmell, později líčil její myšlenkové nastavení na trénink, když přišla poprvé na trénink.

“Její typické nastavení je toto”: *...tohle je tempo, které v závodě potřebuji plavat, takže to musím takhle plavat i v tréninku.* “S tímhle nastavením udělala několik opakování, její energetická nádrž se vyprázdnila a prostě zhasla. V tréninku selhávala víc než kdokoli z její skupiny. Ale víš co se dělo dál? Příští den se vrátila a šla do toho s tímto nastavením znovu. Třetí, čtvrtý, i všechny následující dny. Prostě to tak dělala pořád. A co se z toho zrodilo?”

Jistě, tady mluvíme o Katie Ledecké, že? To je Terminátor.

Tento druh nebojácné pracovní morálky má ale spoustu plavců a další to můžeme naučit.

Ryan Lochte se to naučil. V biografii legendárního trenéra Gregga Troya Jacksona Leonarda „It’s Never Easy“ Troy líčil, jak se začínající Ryan Lochte naučil milovat pocit „jít na doraz“.

Během prvního ročníku na Floridské univerzitě byl Lochte hrubým diamantem. Daleko od toho, že by jednou mohl být světovým rekordmanem nebo olympijským vítězem. A přece se jim stal.

Ačkoli byl talentovaný, jeho trénink byl zpočátku nekonzistentní.

Tento druh nebojácné pracovní morálky se lze naučit!

Lochte prostě pochopil, že pokud se chce zlepšovat, nelze jinak než vystoupit ze své komfortní zóny.

Lochte říká: “jakmile jsem se naladil na to, že tvrdá série bolí všechny kolem mě stejně, proměnil jsem to v energii. Zpočátku jsem to dokázal jen jednou za dva týdny. Pak to bylo jednou týdně, pak jednou denně a později se to stalo běžnou samozřejmostí a využil jsem to při každém opakování, kdy jsem prostě chtěl nebo potřeboval.”

Troy poznamenává, že schopnost Lochteho v danou chvíli vynaložit veškeré úsilí, aniž by se myslelo na důsledky a šetření energie pro další opakování, byla neuvěřitelná a stala se klíčovým rozdílem mezi ním a ostatními plavci v týmu.

"Pokud jsme ho požádali, aby jel nadoraz, nepotřeboval vysvětlení," říká Troy. "... a následující trénink se vrátil se stejným odhodláním."

Trénovat tímto způsobem vyžaduje odvalu. Vynaložit veškeré úsilí bez strachu a očekávání.

Předpokládá se, že schopnost vypořádat se s tvrdou prací je do značné míry genetickou záležitostí, přesto nelze jinak, než to zkusit a pracovat na tom. Zvládat přirozený a instinktivní strach, který přichází s blížícím se nepohodlím, je něco, co je pro dosažení elitní úrovně klíčové.

### Jak zlepšit své dovednosti nebojácnosti???

**Zde je několik dovedností, které můžeš použít ke zlepšení nebojácnosti pro zdolávání tvrdých tréninků.**

#### **Soustřed' se pouze na aktuální trať!!!**

Vždy! V okamžiku, kdy začneš přemýšlet o dalším opakování, o další sérii, dalším motivu, tvé tělo se okamžitě začne přepínat do režimu úspory energie. Není to lehké, ale velmi důležité. Chce to trénovat.

#### **Použij motivační vodítka pro dosažení kvalitního výkonu.**

Rozburácej svůj vnitřní hlas: „Rozbij zed! Zaber až do konce! Zmáčkni se, pojď, nevzdávej to!“ Je to možná trochu vágní, ale funguje to.

Motivujte se - „musím to dát přesně za 15,6 sekundy při dýchání na každý pátý“ a udrží vás to v daném okamžiku.

Napište si 2–3 formulací, které máte nejvíc rádi pro hecování a využijte je při tréninku. Prověřte si vaši vůli.

#### **Mluvte pozitivně (nebo alespoň produktivně).**

Způsob, jakým mluvíte o bolesti, má fyziologické účinky.

Pokud si říkáte, že to bolí, hádejte, co se stane?! - bude to bolet ještě více!

Je absolutní rozdíl říct „tato hlavní sada je nemožná, zemřu mučivou smrtí“ nebo „vypadá to tvrdě, ale po skončení se budu cítit jako šéf.“

Způsob, jakým mluvíte o bolesti, ovlivňuje, kolik bolesti ve skutečnosti prožíváte.

Vyberte si pozitivní sebevyjádření, které je pro vás uvěřitelné a jedinečné a pomůže vám zapnout, když se situace v tréninku stává těžkou.

- **Vyzkoušejte to už na nejbližším tréninku!**
- **Dejte těmto návykům chvíli času, než začnou fungovat lépe a lépe!**
- **Nebojte se ze sebe vyždímat více, nejde vám o život. Naopak můžete očekávat euforii!**
- **Získejte více ze svých tréninků, když už jste se pro něj rozhodli!**