
Jak zvládat předstartovní stavy

Jak zvládat předstartovní stavy

5. 5. 2011, autor: Mgr. Veronika Baláková, rubrika: Studenti



Dostali jste se do poslední fáze přípravy k velkému závodě, ve které byste se měli naučit, jak zvládat tzv. *předstartovní stavy*.

Rozeznáváme širokou škálu předstartovních stavů, které vycházejí z úrovně nabuzení organismu (tzv. aktivační úroveň). Extrémem na této škále je *předstartovní apatie* na jedné straně a *předstartovní horečka* na straně druhé. Předstartovní apatie se vyznačuje nezájmem či lhostejností k dané činnosti, snížené je také motorické tempo, jedinec je bez nadšení a očekávání. Naopak předstartovní horečka je charakteristická velkým neklidem, dychtivostí, roztěkaností, sportovec by chtěl už honem závodit. Oba dva tyto stavy je potřeba regulovat. V případě *apatie* je potřeba aktivaci sportovce **zvyšovat**, v případě *horečky* naopak aktivaci **snížovat**. Oba tyto stavy mohou totiž narušovat zaměření pozornosti, vyvolávat nežádoucí myšlenky či zvyšovat napětí ve svalech, což může vést následně ke špatné koordinaci pohybů a tím pádem i k chybě.

Techniky na zvýšení aktivace:

- Zrychlit rytmus dýchání („Energie dovnitř“ s nádechem a „Únava pryč“ s výdechem“);
- Jednat energicky (poplácání po ramenou, poskoky, malé popíchnutí (pošťouchnutí);
- Vnitřní řeč (slovíčka typu: silný, vpřed, pohyb, rychle, silně, agresivně, odolný, nebo pozitivní výroky);
- Poslouchání hudby (pozitivní hudba vyvolává nadšení a emoce);
- Imaginace (představte si běžícího geparda či seskok padákem);
- Přípravné rozcvičení před závodem (většinou 4 až 10hodin před výkonem; když se cítíme být líní či neteční, může nám třeba strečink či jiné cvičení pomoci aktivovat se);

Techniky na snížení aktivace:

- Zpomalit rytmus dýchání (nádech a výdech v poměru 1:2; s nádechem se zvyšuje napětí, s výdechem se snižuje napětí ve svalech);
- Zpomalit jednání (zvolnit a zpomalit pohyby);
- Vnitřní řeč (slovíčka typu: klid, nespěchej, máš čas, nebo pomocí své vnitřní řeči odvést myšlenky úplně někam jinam);
- Poslouchání hudby (uklidňující hudba);
- Imaginace (představte si, jak ležíte u moře na pláži, nebo jak si užíváte vířivky);

- Pozornost (zaměřte svou pozornost na věci příliš nesouvisející se závodem);
Jak regulovat svou aktivaci už víte, ale co dělat, když budete situaci před stratem vnímat jako velmi zatěžující, stresovou? Zde vám nabízím pár doporučení:

Kontrolujte své myšlení - zaměřte svou pozornost na úkoly, které jste si pro závod stanovili, využijte racionální vnitřní řeč, buďte pozitivně zaměřeni a využijte sociální oporu, kterou máte v členech vašeho týmu;

Vyzkoušejte „laické tipy“:



Usmívejte se, když jste ve stresu!
Užívejte si ho!
Zpomalte!
Zaměřte se na přítomnost!
Buďte připraveni na neočekávané!

Závěrem vám jen připomenu, že v samotném závodě byste už „jen“ měli myslet na to, co máte a co můžete udělat, jaké jsou vaše úkoly a cíle a hlavně se nezapomeňte soustředit na udržení tempa.

Nevěř na náhodu a štěstí!

Jsi to právě Ty, kdo se musí postarat o úspěch.

&

**Ze svého slovníku vyškrtni slova: nemohu, nemožné, nepřichází v úvahu, neproveditelné,
či beznadějně.**

A zůstanou ti na jazyku slova: chci, mohu, dosáhnu, udělám.

Hodně osobních úspěchů a dobrých výkonů vám všem přeje Mgr. Veronika Baláková