

# Pripravený? Vpred!

## Tipy na mentálnu prípravu na súťaž

Byť mentálne pripravený na turnaj je rovnako dôležité, ako byť pripravený fyzicky. Byť úspešným šermiarom si vyžaduje mať silné svaly, rýchle reakcie a zdokonalené motorické zručnosti potrebné na porazenie súpera. Pevná vôľa, rýchla mozgová reakcia a prispôbené mentálne zručnosti vyrovnanému šermiarovi poskytujú výraznú výhodu pred konkurenciou.

Mentálna príprava zahŕňa tieto štyri kľúčové prvky:

**1) Pocit pripravenosti.** Rozvoj tohto dôležitého aspektu sa začína dlho pred prvou súťažou. Pri každom kroku prípravy na turnaj si pripomínate, že ste stále viac a viac pripravený súťažiť. Ak máte pocit, že pripravení nie ste, vytvárate si výrazný nedostatok vo svojej príprave!

**2) Dôvera vo vlastné zručnosti a schopnosti.** Sebaistota je definovaná ako vedomie toho, že dokážete vykonávať určité zručnosti. Vedomie, že ste dobrý šermiar, pretože viete použiť správnu akciu v správnom čase, je obrovským krokom v procese vašej mentálnej prípravy. Sú šermiari, ktorí majú neuveriteľný talent a zručnosť, ale chýba im práve sebavedomie. A naopak, môžete mať sebaistotu a pritom nemať potrebné zručnosti.

**3) Dôkladné sústredenie na zápas.** Keď šermujete dobre, bude sa vám aj dariť. Keď sa však sústredíte len na víťazstvo, zbytočne si na seba vytvárate tlak, namiesto toho, aby ste sa uvoľnili a rozšírili si možnosti (stávate sa kŕčovitejším, a vaša rozhodovacia schopnosť sa zužuje). Ak sa namiesto víťazstva sústredíte na samotný zápas, na dosiahnutie nasledujúceho zásahu bez zvažovania stavu zápasu, váš šerm bude uvoľnenejší a pestrejší. Súčasťou tohto kroku je naučiť sa nemať počas zápasu žiadne očakávania týkajúce sa vlastnej výkonnosti. A jeho dôležitou súčasťou je sebadiskusia.

**4) Zvládanie nepriaznivej situácie.** Videl som to už toľkokrát. Šermiar sa môže trápiť v ťažkom zápase, ale stále sa drží. Potom ako blesk z čistého neba, po jednej chybe zrazu exploduje v záchvate hnevu alebo sa psychicky zlomí. Schopnosť byť pripravený na čokoľvek vám poskytne výhodu pred vašou konkurenciou. Jej zdokonaľovanie znamená naučiť sa sebakontrolu a tomu, aká je dôležitá pre udržanie chladnej hlavy v zápase.

Rovnako ako naučenie sa kryť alebo rozpoznanie správnej vzdialenosti, rozvíjanie každého z týchto prvkov si vyžaduje odhodlanie, disciplínu a opakovanie.

Každá snaha o zlepšenie svojho celkového šermiarskeho prejavu, i v podobe osvojenia si uvedených schopností mentálnej prípravy, sa určite oplatí!

**Zdroj:** <https://www.fencing.net/557/mental-preparation-tips-for-competition/>