

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/>