

Psychologie Výkonu

Mgr. Václav Petráš



PsychologieVykonu.cz/

AKADEMIE

Psychologie výkonu

Sbírka textů a materiálů sportovního psychologa

Mgr. Václava Petráše

Druhé rozšířené vydání - 2018

O autorovi

Mgr. Václav Petráš je jedním z nejvyhledávanějších odborníků v oblasti sportovní psychologie v ČR.



Již během studia psychologie na Masarykově univerzitě v Brně hledal způsoby, jak pracovat s psychikou ve sportu **efektivněji, než se to dělalo doposud**. Evoluci, založenou na **moderních vědeckých poznatcích** a výtečném **porozumění sportovnímu prostředí**.

Výsledkem se stal unikátně **praktický a srozumitelný přístup**, díky kterému již pomohl sportovcům k takovým úspěchům, jako byly **triumfy na tenisových grandslamech, medailové úspěchy** na mezinárodních šampionátech či **zisky titulů** v nejvyšších soutěžích v ČR i zahraničí.

Spolupracuje s **reprezentanty v několika desítkách sportovních disciplín**. Jeho služby využívají desítky sportovních organizací (mimo jiné **HC Oceláři Třinec** či **Český hokej**).

Jeho sportovně-psychologická **Akademie**, v rámci které pořádá **kurzy, webináře** a publikuje tematické články či videa, každoročně inspiruje **desetitisíce zájemců**.

Obsah

ČÁST	NÁZEV	STR.
I.	Sebevědomí – nejčastější omyl	5
II.	Jak reagovat na selhání	15
III.	Ironické chyby a jak se jim vyhnout	24
IV.	Jak si stanovit správný cíl	32
V.	Nad čím přemýšlet v přestávce mezi výkony	40
VI.	Vizualizace jako příprava na výkon	45
VII.	23 předsevzetí pro silnější psychiku	52
VIII.	50+40 sportovně-psychologických myšlenek *	57
IX.	Efektivní trénink *	83
X.	Ženy, sport a stereotypy *	89
XI.	Jak se zbavit rozhovorových klišé	111
XII.	Role rodičů ve výchově sportovce	115
XIII.	Osm rodičovských chyb	120
XIV.	5 rad pro lepší zvládnání strachu z bolesti u dětí	127
XV.	Psychologie špičkového výkonu	131
XVI.	Střípky z rozhovorů a článků v médiích	135
XVII.	Ukázky sportovně-psychologických cvičení	139
XVIII.	Co je Akademie PsychologieVykonu.cz	146

* Nové kapitoly v rozšířeném vydání

Sebevědomí – nejčastější omyl

Část I.

Co to vlastně sebevědomí je a proč je často špatně pochopeno?

Představte si basketbalový tým. Všichni basketbalisté v tomto týmu mají dlouhodobě úspěšnost střelby 50%. Dnes tento tým čeká důležitý zápas a vás zajímá, jak se cítí. A tak se jich zeptáte, jakou si myslí, že budou mít v tomto zápase úspěšnost střelby.

Jeden z basketbalistů řekne „Dneska se cítím skvěle, věřím, že budu mít úspěšnost 80%!“

Druhý basketbalista řekne „Včera na tréninku jsem se nějak necítil, asi jsem z formy. Myslím, že tak 20%“.

Třetí basketbalista řekne „Padesát procent“.

Tři basketbalisté mají dlouhodobě úspěšnost střelby **50%**.
Dostali otázku: Jakou úspěšnost budete mít v dnešním zápase?

Úroveň sebevědomí	Předpokládaná úspěšnost střelby
V tréninku to nějak nebylo ono.	20%
Jako vždycky.	50%
Dneska se cítím skvěle.	80%

Kdo je sebevědomý?

Jen jeden basketbalista je sebevědomý. Jen jeden basketbalista demonstruje optimální mentální návyky. Který to je?

Odpoutejte se od klasického, „mainstreamového“ vnímání sebevědomí. Protože jinak byste asi automaticky ukázali na neoptimističtějšího basketbalistu. A to je právě jeden z největších omylů, týkajících se sebevědomí.

Sebevědomí není optimismus. Zkuste být při čtení dalších řádků otevření trochu jinému přístupu k tomu, co to sebevědomí je. Poradím vám: Sebe – vědomí. Vědomí sebe.

Podívejme se na příklad s basketbalisty úplně jednoduše. Neexistuje žádný logický důvod, proč by se měla úspěšnost střelby těchto hráčů ze dne na den výrazně změnit.

Je to něco, co dělají dlouhodobě, každý den, mnoho let, a jsou v tom nějak úspěšní. Proč by měl zrovna ten příští zápas všechno změnit? Proč by měl basketbalista najednou střílet o tolik lépe (či hůře)?

Protože se dobře vyspal? Protože má dobrou náladu? Přišel snad najednou na to, že je vlastně pravák a doteď házel levačkou? Nebo snad zrovna dneska trefí 80% svých střel, protože si řekl, že dneska trefí 80% svých střel?

To je bláhové a iracionální. Kdyby to takhle fungovalo, byli by všichni konzistentně skvělí.

Sebevědomí (vědomí sebe) by mělo vycházet z informací, nikoli z pocitů.

Moje úspěšnost střelby je padesát procent. Pracovat s touto informací, stanovovat si na základě ní cíle a hodnotit skrz ní své výkony, to je sebevědomí.

Basketbalista, který řekl, že bude mít úspěšnost 80 procent si bezpochyby myslí, že je sebevědomý. Ale ve skutečnosti si jen připravuje podmínky pro selhání.

Tuto úspěšnost mít prostě nebude. Selže (a i kdyby se mu to povedlo, nepůjde o nic víc, než o nenapodobitelnou náhodu). Když to takhle bude dělat pokaždé, bude selhávat stále dokola.

Jde jednoduše o chybně vyhodnocenou situaci, o naivní schovávání hlavy do písku. Otázka „jakou asi budu mít úspěšnost“ má správnou odpověď, a cokoliv jiného než 50% je chybou.

„Nesebevědomý“ je tak jak basketbalista, který má obavy, že bude mít úspěšnost 20%, tak i ten, který očekává 80%. Nejsou si v danou chvíli správně „vědomí“ svých schopností.

Budme k sobě zcela upřímní – jestliže jsem špatný střelec, nebudu znenadání dobře střílet. Jestliže jsem pomalý běžec, nebudu vyhrávat závody.

Jestliže neumím plavat, říkat si „dokážu cokoli si zámam“ mě nad vodou neudrží.

Co mě může posunout dopředu, je trénink, práce, odhodlání. Abych měl sílu a vůli na sobě neustále pracovat, dávat do tréninku maximum, přidávat si ještě něco navíc, k tomu potřebuji jednu klíčovou věc – vědomí, že má snaha má smysl. Že existuje přímá souvislost mezi vynaloženým úsilím a tím, jaké výkony budu podávat.

Abych tuto souvislost mohl vidět, musím být velmi přesný v hodnocení sama sebe, svých schopností a možností. A to je sebevědomí. Jasně vědomí toho, kdo jsem.

A to v našem příkladu předvádí jen jeden basketbalista. Se svým chladným, zdánlivě nudným, padesátiprocentním odhadem.

Základem sebevědomí musí být objektivní logika a racionalita. Jeho největším nepřítelem je naopak náhodnost, pocit, že můj výkon je „v rukou vnějších faktorů“ - jako je třeba to, jestli se dnes cítím dobře, nebo ne.

Být sebevědomým tedy znamená chápat přímou úměrnost mezi vynaloženou snahou a dosaženými výsledky. Vidět ve svých výkonech logiku, smysl.

K tomu potřebujete splnit tři hlavní podmínky. Musíte mít co nejlepší povědomí o sobě, o svých schopnostech, o svých silných a slabých stránkách.

Musíte mít co nejpřesnější povědomí o tom, co daná výkonová situace vyžaduje (tedy jakým způsobem své schopnosti aplikovat tak, aby to bylo co nejefektivnější).

A musíte mít naprosto přesně ujasněno, co v rámci tohoto výkonu máte a co nemáte pod kontrolou. To by mělo vést k tomu, že budete svým výkonům rozumět. Že dokážete vysvětlit své dobré a špatné výkony. Že dokážete vysvětlit, proč jste se v něčem zlepšili. Že vaše snaha a výkony budou přímo úměrné.

A to je základ sebevědomí. Nikoliv pocit, který přichází a odchází, ale konzistentní informace, znalost. Vědomí.

Jak by to tedy mělo vypadat správně? Jak pracovat se sebevědomím, jestliže nejde o pocit, který se snažím mít, ale o objektivní informace?

Vím, že jsem padesátiprocentní střelec. V tréninku tvrdě makám na tom, aby se to zlepšilo, individuálně trénuji střelbu, pracuji na své koncentraci, studuji své minulé zápasy, abych zjistil, v jakých situacích je má střelba neefektivnější.

Očekávám, že v každém zápase budu podávat obdobné výkony, tedy že má střelba bude kolem 50%, ať už mám dnes dobrou nebo špatnou náladu. A to, co si stanovím za dlouhodobý cíl, je jakýkoli posun dopředu.

Když budu mít v příštích třech měsících úspěšnost střelby 53%, je to skvělý úspěch. To je efektivní práce se sebevědomím. Se znalostí sama sebe, podmínek, ve kterých se nacházím. Tak proč toho většinou nejsme schopni?

Problém je v tom, že lidé zaměňují sebevědomí a potenciál. To, že si chladnokrevně přiznáte, že momentálně jste schopni proměnit jednu střelu ze dvou, nemá nic společného s tím, že cítíte, že máte potenciál mít v budoucnu mnohem vyšší úspěšnost.

Ale zrovna teď, v tuhle chvíli, tam výkonnostně nejste. A sebevědomí musí vycházet z dlouhodobě vyzorovaného stavu, nikoli z možného budoucího potenciálu.

Když jsem na gymnáziu hrál softball, nepatřil jsem mezi ty nejlepší pálkaře. Mé odpaly byly spíše technické než silové a mířily častěji na zem než do vzduchu, ale jelikož to bylo něco, co jsem měl velmi dobře natrénováno, dokázal jsem s tím v zápasech pracovat.

Dovedl jsem najít mezeru mezi soupeři, nachytat je ve špatném postavení. A postupně, krůček po krůčku, jsem se zlepšoval a byl pro svůj tým stále užitečnější.

Ale pak se stalo něco, co tento progres na nějakou dobu zcela zastavilo – trefil jsem homerun. Můj první odpal „za plot“ - fantastický zážitek.

Ale v tu chvíli se něco změnilo. Najednou jsem věděl, že takovýto odpal je v mých silách. Že někde ve mně je potenciál dávat homeruny. A od té doby se to stalo mým novým cílem a standardem.

Když jsem šel na pálku, chtěl jsem trefit homerun, a vždy, když se to nepodařilo, jsem byl zklamán. Jak by taky ne, jednou jsem ho trefil, proč bych ho tedy neměl trefit vždycky? Navíc, to je přeci podle klasického uvažování ten správný „sebevědomý“ přístup – jdu na pálku a pevně věřím, že míček napálím až přes plot.

Už nikdy v životě jsem homerun nedal a než jsem se mentálně vzpamatoval a vrátil se zpátky ke „své hře“, stálo mě to obrovské množství frustrace, vzteku, zklamání a shazování se.

Najednou jsem přestal vidět efekt tréninku – makal jsem, ale homeruny nikde. Tak jaký to má smysl?

Když jsem začal chodit na pálku pro homeruny, v podstatě jsem začal sázet do loterie – byl to pro mě ze statistického, objektivního a racionálního hlediska nesmyslný cíl. A chceme snad, aby naše sportovní výkony byly o tom, jestli si dnes vytáhneme šťastné číslo?

Nakonec jsem si musel přiznat, že homeruny prostě v danou chvíli nebyly mojí silnou stránkou. Ale to neznamená, že se nemůžu zlepšovat, že nemůžu podávat výborné výkony. Jen se potřebuji zaměřit na to, co umím, o čem vím, že dlouhodobě funguje, co jsou mé skutečně silné stránky.

V tréninku na nich dál pracovat, snažit se je vypilovat, hledat stále další způsoby, jak se postupně zlepšovat. Ono povědomí o mém potenciálu (tedy ten jeden homerun, který jsem dal) by mělo sloužit k tomu, že budu vždycky vědět, že se mám kam posouvat. Ale nemůže to být mým sebevědomím.

Měl jsem se tehdy od začátku donutit k logické úvaze – podívat se na úspěšnost svých dosavadních odpalů v rámci mé softballové kariéry a z toho jasně vyvodit závěr: Jeden homerun nic nemění na dlouhodobých statistikách. Ty jsou chladné, těžko upravitelné jednou událostí, a nemění se, ať už mám jakoukoli náladu.



A právě na tomto obrázku lze znovu ukázat na jeden z největších omylů, na který často u sportovců (a nejen u nich) narážím. Omyl, že „sebevědomý hráč“ by přece šel na pátku s tím, že si jde pro homerun.

Ale ve skutečnosti sebevědomý hráč, tedy takový, který si je vědom svých schopností z hlediska dlouhodobé zkušenosti a objektivního pohledu na informace, ví, že jeho silná stránka je v jiných, technických odpalech.

Jeden trefený homerun na tom nic nezmění. Očekávat homeruny je špatná interpretace informací, nepochopení dlouhodobé statistiky. A povede k nesprávně nastaveným cílům, chybným hodnocením vlastních výkonů a k celé řadě dalších negativních dopadů.

Sebevědomí není jednoduché téma (navíc je to něco zcela jiného, než sebedůvěra), ale držte se těchto základních pravidel a jste na dobré cestě:

Sebevědomí jsou informace. Sebevědomí je znalost. Vědomí toho, kdo jsem (co umím a jak), vědomí toho, co daná situace vyžaduje, a vědomí toho, co na dané situaci můžu a co nemůžu ovlivnit.

Sebevědomí znamená, že očekávám, že v závodě či zápase budu podávat obdobné výkony, jako na tréninku. Protože to je logické.

Nikdy byste se neměli cítit špatně za to, že když se postavíte na start svého závodu, neočekáváte, že najednou budou výkony mnohem lepší, než jak to odpovídá vašim současným možnostem.

Nemusíte s vervou natěšeného dítěte demonstrovat svůj optimismus ohledně výsledku, a přesto (respektive právě proto) můžete být sebevědomí.

Celá úvaha o sebevědomí je možná lépe pochopitelná, když se podíváme na jiné příklady.

Chtěli byste jít na koncert klavírní umělkyně, která se rozhodla na poslední chvíli zahrát na koncertě skladbu, kterou doposud nikdy nezvládla? Protože „si dneska věří“?

Nechali byste si postavit dům od stavaře, kterému se doposud žádný projekt nepovedl, ale tvrdí vám, že se „cítí skvěle“ a proto se mu to tentokrát povede?

Když se vaše dítě učí slovíčka do angličtiny, a umí jich objektivně polovinu, ale tvrdí vám, že jich na zítřejší písemce zvládne 80%, řeknete mu „výborně, správný sebevědomý přístup. Už se nemusíš učit.“?

V těchto příkladech byste netolerovali „sebevědomé“ zkraslování informací. Netolerujte to ani u sebe. Nebudte zaslepeně optimističtí – to není efektivní přístup.

Hledejte a vyžadujte po sobě objektivitu a chladnokrevnost. Nepadejte do pastí „hollywoodského“ sebevědomí. Vzpomeňte si na příklad s basketbalisty a na to, že oněch 50% je jediná správná sebevědomá odpověď.

Jestli věříte v to, že váš potenciál je mnohem větší, než vaše současné výkony, dokažte to akcí, přípravou, odhodláním. Nikoli tím, že si začnete klást v danou chvíli nesmyslně vysoké cíle nebo že se budete demonstrativně bít do prsou.

Tento článek je jenom krátkým nahlédnutím do problematiky sebevědomí. Hlavním poselstvím tohoto textu by mělo být asi něco takového: Uvažujte o své výkonnosti jako o schodišti, které budete budovat. Potřebujete přesně znát schody, které jste už postavili, abyste mohli vyměřit a pracovat na schůdku dalším.

A vědět „tohle jsou schody, které jsem doposud postavil, a tohle je schod, na kterém teď zrovna jsem a na kterém pracuji“ - to je sebevědomí. A není vůbec závislé na tom, jak až vysoko věříte, že budete ty schody schopni postavit. Stejně musíte postavit vždycky jen ten následující stupínek.

Jak reagovat na selhání

Část II.

Jak to, že chyba na začátku zápasu může ovlivnit celý následující výkon?

Selhání může mít ve sportu mnoho podob. Od špatné přihrávky, přes nezvládnutý závod až po dvojchybu proti breakballu.

Některá selhání jsou pak hodnocena z dlouhodobější perspektivy – nedosažené cíle pro dané období či třeba nesplněné kvalifikační kritérium na vrchol sezóny.

Z určitých důvodů pak na nás mají tato selhání negativní vliv. Podívejme se nyní na čtyři hlavní důsledky (které jsou vzájemně výrazně propojeny):

Jaké má chyba psychické důsledky:

- *Stresová reakce (stav ohrožení)*
- *Negativní myšlenky/emoce*
- *Neefektivní koncentrace*
- *Narušení sebedůvěry*

Stresová reakce

Proč se selháním přímo souvisí stresová reakce? Z prostého důvodu – mé sportovní schopnosti v daném okamžiku nestačily na požadavek dané situace. To, co se po mě chtělo, bylo něco jiného, než co jsem předvedl.

Jen máloco je pro sportovce tak ohrožující, jako pocit, že to, co umím, není dost dobré. A ve své podstatě mi každá chyba tuto informaci poskytuje.

S pocitem ohrožení souvisí automatická poplachová reakce, která vede ke změnám tělesným i mentálním – sportovec se tak po chybě dostává do nepříjemného stavu, který je často spouštěčem dalších důsledků selhání, o kterých je řeč níže.

PSYCHOLOGIEVYKONU.CZ



Poznámka: Jelikož jsem se problematice stresové reakce a jejímu vlivu na sportovce podrobně věnoval v samostatném videu na blogu PsychologieVykonu.cz, doporučuji vám jeho shlédnutí – další části textu by vám pak měly dávat přeci jenom větší smysl.

Negativní myšlenky/emoce

Tento důsledek přímo souvisí se stresovou reakcí. Prostě a jednoduše mám v takové chvíli tendenci zaměřovat se na cokoli, co je pro mě ohrožující (ať už reálně, či potenciálně).

Začnu si tak všímat drobností, které bych za normálního stavu přecházel, a připisuji jim negativní zabarvení (trenér kroutí hlavou, lidé na tribuně se smějí, apod.).

Jelikož, jak jsme si již řekli, je právě selhání jedním z nejvíce ohrožujících podnětů pro jakéhokoli sportovce, budu mít v daném okamžiku tendenci nad chybou neustále přemýšlet – ať už formou vracení se k chybám předchozím, či přemítání nad možnými chybami budoucími. A tím se dostáváme ke třetímu důsledku chyby:

Neefektivní koncentrace pozornosti

Jestliže se soustředím na chybu, která se stala před chvílí, nebo myslím na chybu, která se může stát za okamžik, nemůžu být soustředěný na současnost. Na aktuální výkon. Je to takto jednoduché.

Neexistuje sportovec, který přemítá nad minulostí či budoucností, a u toho podává soustředěný výkon (to stejné by tedy platilo i v případě, kdy by během výkonu přemýšlel nad tou nejpohádkovější budoucností či vzpomínal na ty nejkrásnější vzpomínky – v rámci tématu koncentrace nejde o negativitu myšlenek, ale o jejich samotnou existenci).

Nesoustředěný výkon je pomalý, nepohotový, plný zdánlivě jednoduchých chyb – už si možná všimáte jistého opakujícího se vzoru, kdy důsledky selhání připravují podmínky pro mnohá další selhání. A to se teprve dostáváme k poslednímu, ale klíčovému důsledku:

Narušení sebedůvěry

Ztráta sebedůvěry a s tím související změna přístupu – namísto toho, abych se i po chybě zaměřoval na možný zisk, začnu se primárně vyhýbat ztrátě. Tedy, „hlavně neudělat další chybu“ (kupříkladu hokejista, který se po chybě v první třetině začne po zbytek zápasu co nejrychleji zbavovat puků).

Tento přístup je problematický z několika důvodů. Jednak si přestanu dávat příležitosti k dobrému výkonu (raději to ani „nezkusím“) a rovněž začnu předvádět výkon, který nemám natrénovaný (zatím jsem se nesetkal s hokejistou, který by na tréninku piloval rychlé zbavování se puku).

Logicky tak kvalita mé hry trpí, neboť nemám vytvořené potřebné automatismy. Snaha o co nejmenší chybovost vede k tomu, že zahodím stovky hodin tréninku do koše a začnu improvizovat. A to je problém.

Jde s tím něco dělat?

Co s tím? Zaměříme se primárně na poslední důsledek – ztrátu sebedůvěry. Jakmile totiž dokážete lépe pracovat s ním, ostatní důsledky mnohem méně ovlivní váš výkon, respektive dojde k jejich minimalizaci (zejména z hlediska koncentrace pozornosti – věřit svým automatismům a být koncentrovaný jde totiž ruku v ruce).

Je důležité si uvědomit, že sebedůvěra je, ve své podstatě, o mentální disciplíně. O schopnosti nezačít „vymýšlet blbosti“, neodchylovat se od toho, co mám natrénováno, od svých automatismů, ani v situaci, kdy mě právě mé automatismy zrazují.

Dát dvojchybu, jít na další podání a nic nezměnit, udělat vše tak, jak to dělám vždy, se stejnou agresivitou a mírou rizika, i když právě teď mám pocit, že to nefunguje – to je sebedůvěra.

Logika tohoto rozhodnutí je v tom, že beru svůj automatismus jako svou nejlepší šanci na úspěch, a selhání jako výjimku (a v důsledku nervozity někdy sportovec tuto úvahu přehodí). Pokud je můj automatismus správný, nepotřebuji po chybě nic měnit. Potřebuji se k němu jen vrátit.

Okénko pro trenéry/rodiče

Toto pravidlo je klíčové pro trenéry a rodiče mladých sportovců. Chcete, aby se na chybu reagovalo „návratem“ k automatismu. Tudiž, aby se vlastně nic nezměnilo, neboť chyba byla výjimkou, a sportovec ví, co potřebuje dělat.

Spíše, než na „opravu chyby“, je tak vhodnější zaměřit se na možnou stresovou reakci, ztrátu koncentrace a ztrátu sebedůvěry, pokud je to nutné.

Místo vyčtení chyby se tak snažte povzbudit sportovce v tom, aby to příště zase zkusil (důraz na „zisk“ versus „ztrátu“), pomyslně „zahodil“ chybu a soustředil se jen na současnost.

Pokud už cítíte potřebu komunikovat během zápasu/o přestávce/před dalším závodem se sportovcem ohledně jeho chyby, dejte mu co nejstručnější technickou instrukci. Změna automatismů patří na trénink, ne do výkonu.

Tonoucího člověka nenaučíte se plavat. Chybujícího sportovce nepředěláte instrukcemi a výčtkami během zápasu. Těmi ho jen oddalujete od jeho automatismů.

A když už se pustíte do řešení chyby se sportovcem (ať už během či po výkonu), vždy vás musí zajímat jeho pohled na věc.

Jedna z nejhorších vět, kterou jsem kdy slyšel z úst mládežnického trenéra, bylo „mě nezajímá, co sis myslel“, směřovaná na mladého hráče, který se snažil vysvětlit, proč udělal chybu.

V tu chvíli tento trenér nemůže vědět, jestli chyba vznikla tím, že o dané situaci sice hráč uvažoval správně, ale nezvládl techniku, nebo tím, že techniku zvládá, ale o situaci uvažuje chybně.

A tudíž ani jeho práce s tímto sportovcem na nápravě chyby nemůže být přesná – možná bude zcela zbytečně pilovat techniku, ve které ale problém vůbec není.

Z předchozího textu ale vyplývá, že pokud nemáte natrénováno a nemáte pevně vytvořené automatismy, nemůžete logicky cítit potřebnou sebedůvěru. Tedy, selhání vás nutně rozhodí. Co máte v takovém případě dělat? Inu, jděte trénovat :)

Pokud už trénovat jít nemůžete, neutíkejte před příležitostí. Vyhýbat se výkonové situaci, dokud nebudu cítit stoprocentní jistotu, že jsem na ní skvěle připraven, není řešení – nikdy se totiž nemusíte dočkat.

Sebedůvěra je mnohem víc o tom, jak se zachovám, než o tom, jak se cítím. A já se můžu určitým způsobem chovat, ať už se cítím jakkoli. To je princip, který řada sportovců nemá pevně zažitý.

Jděte „do toho“, sbírejte zkušenosti, informace o tom, co funguje a co ne, a postupně si přivykejte na situaci, kdy nemáte vše pod kontrolou.

To je přístup, který vám umožní chápat selhání primárně jako zdroj užitečných informací, nikoli jako ohrožující podnět. A to je přesně to, co musí každý sportovec zvládnout – přestat se chyb děsit.

Jakmile minimalizují strach z chyb, logicky dojde k tomu, že až se mi příště stane, nebude pro mě tak ohrožující a tedy nedojde k tak silné stresové reakci...a dál už to znáte.

Někdy se v této problematice setkávám s nepochopením některých základních konceptů. Učím totiž sportovce, aby chybu brali jako zcela běžnou součást jakéhokoli výkonu, jako informaci o tom, co mohu zlepšit, a jako situaci, na kterou se chci připravit.

Tedy, stejně, jako se hokejový tým připravuje na přesilovku pět na tři, učím hokejisty, aby se připravovali na situaci, kdy zahodí gólovou šanci.

A v tu chvíli někdy slyším, že sportovec by přece neměl přemýšlet nad negativním scénářem, jinak si ho přivolá. Že by měl vždy myslet jen na to, že každou šanci promění. Jenže to je strkání hlavy do písku.

Každý sportovec si představuje ideální, pohádkový scénář. A na tento scénář je tudíž fantasticky připraven. Jenže stejně tak se potřebuje připravit na řadu dalších scénářů, které jsou mnohem realističtější.

Rád říkám, že každý umí hrát dobře, když se daří. Jen málokdo umí hrát dobře, když se nedaří.

Navíc je realita taková, že myšlenky na možné selhání stejně v hlavě sportovce jsou – ať už se snaží být jakkoli optimistický. Tím, že si je ale zakazuje rozvíjet, se z nich stanou zbytečně „nafouknuté“ záležitosti, ze kterých má hrůzu („ne, to se prostě nesmí stát, vůbec nebudu myslet na to, že bych nehrál dobře“).

Raději tak tyto myšlenky rozved'te. Existuje totiž správná a špatná reakce na chybu. Pokud svou reakci dopředu nenaplánujete a nenatrénujete, házíte si zbytečně klacky pod nohy.

Tedy, vezměte v potaz všechny důsledky selhání, o kterých jsem psal výše, a naplánujte si takovou reakci na chybu, která minimalizuje jejich reálný vliv na váš další výkon.

Musím to napravit!?

Na závěr této kapitoly bych rád zmínil jedno specifické téma, které s reakcí na chybu přímo souvisí – přístup „musím chybu napravit“.

Představme si florbalistu, který na začátku svého střídání zbytečně ztratí míček, načež začne ve zvýšené intenzitě napadat soupeře a svým důrazem jej vybojuje zpět. Vždy, když něco takového vidím, mám s tím pár základních problémů.

Za první – jeho reakcí na chybu je hrát jinak, než hrál předtím. To je přesný opak toho, co chceme, což je konzistence, důvěra v automatismy.

Za druhé – jestliže je v mých schopnostech napadat agresivněji a být důslednější v osobních soubojích, proč čekám až na chvíli, kdy něco pokazím, abych to začal dělat?

Tento florbalista by tak ode mě na konci zápasu neslyšel „výborně jsi tu chybu napravit“, ale „v tom střídání jsi všem ukázal, co jsou tvoje reálné možnosti z hlediska agresivity a důrazu, a je potřeba tvrdě pracovat na tom, aby se z toho stal tvůj nový automatismus“.

v každém střídání“. Možná to zní cynicky, ale právě takové okamžiky vám odhalí, když má někdo ve svém přístupu rezervy.

Ironické chyby a jak se jim vyhnout

Část III.

Když vás napadne, že se něco nesmí stát, s až nápadnou pravidelností se právě to stane. Proč?

V tomto článku se zaměříme na velmi specifickou podoblast sportovního výkonu - budeme se bavit o situacích tohoto typu:

*Hlavně se nesmím zakoktat...
Hlavně nesmím zakopnout a upadnout...
Hlavně při rozehrávání rohu nesmím trefit toho prvního protihráče...*

Toho, že se v takových chvílích poměrně často stane právě to, co si nepřejeme, si všiml Daniel Wegner (1994), americký psycholog, který tomuto fenoménu zasvětil podstatnou část své kariéry. A přišel s teorií, která se pokouší tento jev logicky vysvětlit.

Teorie ironických procesů mentální kontroly

Daniel Wegner se proslavil větou „nemysli na růžového slona“. Zkuste si to sami. Pokuste se donutit po přečtení této věty zcela vypudit z mysli růžového slona.

...

Povedlo se? Je to těžké, ba přímo nemožné – jedná se v podstatě o paradox, začarovaný kruh.

Každá další snaha o „zahnání“ této myšlenky ji znovu a znovu navrácí. Jde pak o takzvanou „ironickou chybu“ - stane se nám přesně to, o co se snažíme, aby se nestalo.

Jaké to má vysvětlení? Půjdeme na to postupně. K „ironickým chybám“ dochází právě v okamžiku, kdy se snažíme o mentální kontrolu.

Tedy v takové situaci, kdy nenecháváme svému myšlení či cítění volný průběh, ale snažíme se o vědomou kontrolu („na tohle teď nechci myslet“, „teď nesmím být nervózní“, „nechci už mít blbou náladu“).

Podle Wegnerovy teorie je ve většině případů naše snaha o mentální kontrolu úspěšná. Pokud na ní tedy máme dostatek „mentální kapacity“.

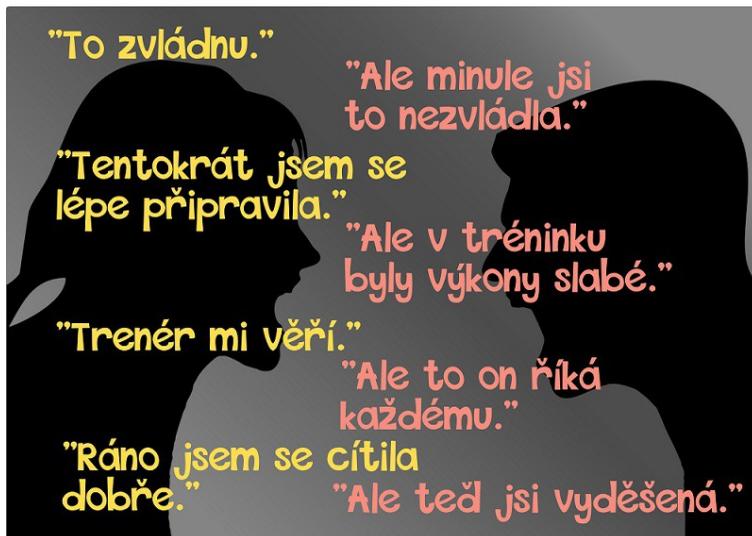
Je-li však naše mentální kapacita omezena (například vlivem stresu, rozptýlení, nadměrné vjemové zátěže), může u snahy o mentální kontrolu dojít k ironické chybě (stane se přesně to, čemu jsme se snažili vyhnout – „teď nesmím být nervózní“ povede k ještě větší nervozitě, apod.).

Daniel Wegner se tedy snažil přijít na to, co se vlastně děje, když se snažíme o „mentální kontrolu“. Vycházel jak z psychologických, tak neurologických poznatků a výzkumů, na základě kterých popsal mentální kontrolu jako souběžnou činnost dvou procesů.

Jelikož v určitých podmínkách je součinnost těchto dvou procesů velmi neefektivní a snaha o mentální kontrolu vede právě k fatálnímu selhání, nazval tyto procesy jako „ironické“.

Spolupráci těchto dvou procesů si můžete představit asi jako hádku dvou tvrdohlavých lidí. První z nich předhazuje své argumenty, a ten druhý na ně odpovídá „ale...“.

Jakmile se první člověk unaví natolik, že již není schopen přijít s dalšími argumenty, slyšet bude už pouze druhý člověk a jeho negativistická vyjádření.



Když tedy máte špatnou náladu a chcete si ji zlepšit, první z procesů mentální kontroly má na starosti to, aby nacházel takové obsahy, které k tomuto cíli povedou.

V tomto případě to mohou být například myšlenky na blízkou osobu (manželku), na vašeho pejska, na to, že se těšíte na večerní zápas svého oblíbeného týmu.

Jenže druhý proces mezitím hraje roli „pochybovače“ a předhazuje naopak takové obsahy, které půjdou přesně proti těm

prvotním – například myšlenky na to, že jste se vlastně ráno s manželkou pohádali, že musíte s pejskem k veterináři a že váš oblíbený tým nejspíše prohraje.

A jelikož je druhý proces mnohem méně náročný na mentální kapacitu, v situaci, kdy jí nemáte dostatek, zůstane z původní snahy o pozitivní změnu nálady paradoxně pouze záplava negativních myšlenek.

Možná si říkáte, proč tedy tak zdánlivě škodlivý druhý proces vůbec existuje. I on má však svou užitečnou roli. Dokáže rychle a jednoduše analyzovat problémy.

Když je student pár dní před zkouškou nervózní a snaží se uklidnit, právě tento druhý proces mu bude předhazovat konkrétní myšlenky, proč by měl být nervózní – například specifické části učiva, které zatím nemá dobře zvládnuté, a na které by se tak měl zaměřit.

Když se sportovec snaží uklidnit a uvolnit, právě druhý proces ho bude upozorňovat na ty svaly, které jsou napjaté, apod.

Tento proces jednoduše poukazuje na ta nejvíce problematická místa – na pomyslné díry v lodi, které je nutné opravit předtím, než vyrazí na vodu.

Takže jak může vypadat takovýto souboj myšlenkových procesů během sportovního výkonu?

Golfista se chystá na další ránu a všimne si malého jezírka poblíž místa, kam chce míček zahrát. Začne pociťovat obavy, neboť v minulém kole právě tam jeho rána skončila.

Snaží se však o pozitivní přístup a pokusí se o „mentální kontrolu“ - říká si „bud' v klidu, myslí pozitivně, dáš to přesně tam, kam míříš, dobře to dopadne“.

Jak už však víme, zároveň s tím se ozývá i druhý, pochybovačný proces, který golfistovi předhazuje vzpomínky na pokažené rány, myšlenky na to, že když trefí vodu, ztratí šanci na vítězství v turnaji, či třeba na to, že cítí napětí v rukou a rána tak nejspíše nebude dobrá.

A to jsou optimální podmínky pro vznik ironické chyby – vysoká mentální zátěž (silný tlak situace, stres) v kombinaci s něčím, čemu se hlavně chceme vyhnout a co se snažíme zatlačit pryč z našeho vědomí.

Vinou nedostatku mentální kapacity bude mít druhý, "pochybovačný" proces jasně navrch. V těchto chvílích se nápadně často stane právě ta nejhorší možná chyba.

Jak tomu zabránit?

Když se na to podíváme logicky, existují dva hlavní způsoby, jak se těmto ironickým chybám vyhnout.

Několikrát jsem zmiňoval, že k nim dochází v okamžiku, kdy je limitována mentální kapacita. Z toho tak nutně vyplývá, že je zcela zásadní být schopen ve výkonových situacích svou mentální kapacitu využívat efektivně – tím myslím zejména schopnost pracovat se svou koncentrací pozornosti a s projevy stresové reakce.

Nervózní myšlení vede k tomu, že se soustředíme na všechno možné, jenom ne na aktuální výkonovou situaci. V takové chvíli se musíme „prokousávat“ obrovským množstvím nadbytečných podnětů (myšlenek).

A to je extrémně neefektivní. Velmi často je nutné v takové situaci nejprve zklidnit tělo (vypořádat se s projevy stresové reakce) a následně soustředit veškerou pozornost na aktuální vnější

podmínky. To by vám mělo umožnit mít k dispozici dostatek mentální kapacity na to, aby byla vaše snaha o mentální kontrolu úspěšná.

Pro vysvětlení druhého způsobu, jak se ironickým chybám vyhnout, se musíme vrátit na začátek článku.

Zmiňoval jsem, že k ironickým chybám dochází v okamžiku, kdy se pokoušíme o mentální kontrolu. Takže co je úplně nejjednodušší obrana? Nepokoušet se o mentální kontrolu.

Všimněte si toho, že podle této teorie není problematická ta prvotní myšlenka "hlavně nesmím udělat tohle", ale až chvíle, kdy se tuto myšlenku snažíme "zahnat".

Řešením tak může být v opravdu vypjatých chvílích do přirozeného toku myšlenek a pocitů nezasahovat. Přišly obavy? Nebojujte s nimi. Přemýšlíte o jezírku, které nechcete trefit? Nesnažte se tu myšlenku zahnat.

V danou chvíli může být nejlepším řešením pracovat s tím, co přišlo, a ne proti tomu.

V tuto chvíli už se pohybujeme v hodně specifické oblasti sportovní psychologie a tato rada se tak může zdát být v rozporu s drtivou většinou běžných pouček.

Vždyť vám v podstatě říkám, abyste mysleli negativně. Jenže v těchto konkrétních situacích se skutečně může jednat o nejlepší variantu.

Když jde fotbalista kopat rozhodující penaltu, v ideálním případě je soustředěný, má jasnou představu o tom, co chce udělat, filtruje jakékoli rušivé podněty a myšlenka "hlavně nesmím minout bránu" ho ani nenapadne.

Ale co když ho začnou přepadat obavy? Co když pocítuje strach, že netrefí bránu? Měl by se v tuto vypjatou chvíli snažit o to, tyto negativní pocity a myšlenky zahnat?

Pak by se vystavoval velmi vysokému riziku ironické chyby. Měl by tak tento strach raději využít a nebojovat s ním.

Strach má špatnou reputaci, protože žijeme v době, kdy se přece všichni chceme (a máme) neustále cítit skvěle. Ale strach je jedním z nejlepších nástrojů, které nám evoluce ponechala.

Schopnost vyhnout se něčemu, z čeho máme strach, je jedna z nejpřirozenějších dovedností našeho organismu. Proto je takzvaná „vyhýbavá motivace“, když se snažíme primárně vyhnout možnému negativu, a až sekundární je pro nás možný pozitivní zisk, specifickou formou „obrany“ proti ironickým chybám. Nedochozí při ní totiž k oné riskantní snaze o mentální kontrolu.

Jde o dlouhodobé, obecné doporučení pro optimální sportovní výkon? Nikoliv. Jde o specifické výkonové situace. Když je pro mě nejdůležitější hlavně netrefit jezero, ať už míček skončí od jamky metr, nebo patnáct, protože to mi stačí k vítězství v golfovém turnaji.

V tu chvíli je vhodné akceptovat fakt, že bojovat se strachem a negativní myšlenkou by pro mě bylo v dané chvíli o dost riskantnější, než s nimi spolupracovat.

Mít z něčeho obavy není ostuda ani pro sportovce, natožpak v situaci, kdy potenciální ztráta výrazně převyšuje možný zisk. Takových situací není ve sportu mnoho, ale je dobré si uvědomit,

že neexistuje jeden univerzální „pozitivní mindset“ který se hodí ve všech možných situacích. To by bylo až podezřele jednoduché.

Snad vám tento článek podhalil, do jakých detailů se lze v rámci problematiky psychologie sportovního výkonu ponořit. A že strach není vždy vhodné přebíjet pozitivním myšlením.

Jak si stanovit správný cíl

Část IV.

Proč může špatně nastavený cíl odsoudit sportovce k neúspěchu?

Každý sportovec něco chce - má od sebe určitá výkonová očekávání, vidinu svého potenciálu, oblasti, ve kterých se chce zlepšit. A ať už vědomě či nikoli, každý si stanovujeme určité cíle.

Jde o zcela přirozený proces, který nám pomáhá zorientovat se v nepřeberných možnostech toho, co všechno bychom mohli dělat. Cíl je jakýsi orientační bod na mapě, určení směru, kterým se právě nyní potřebujeme vydat.

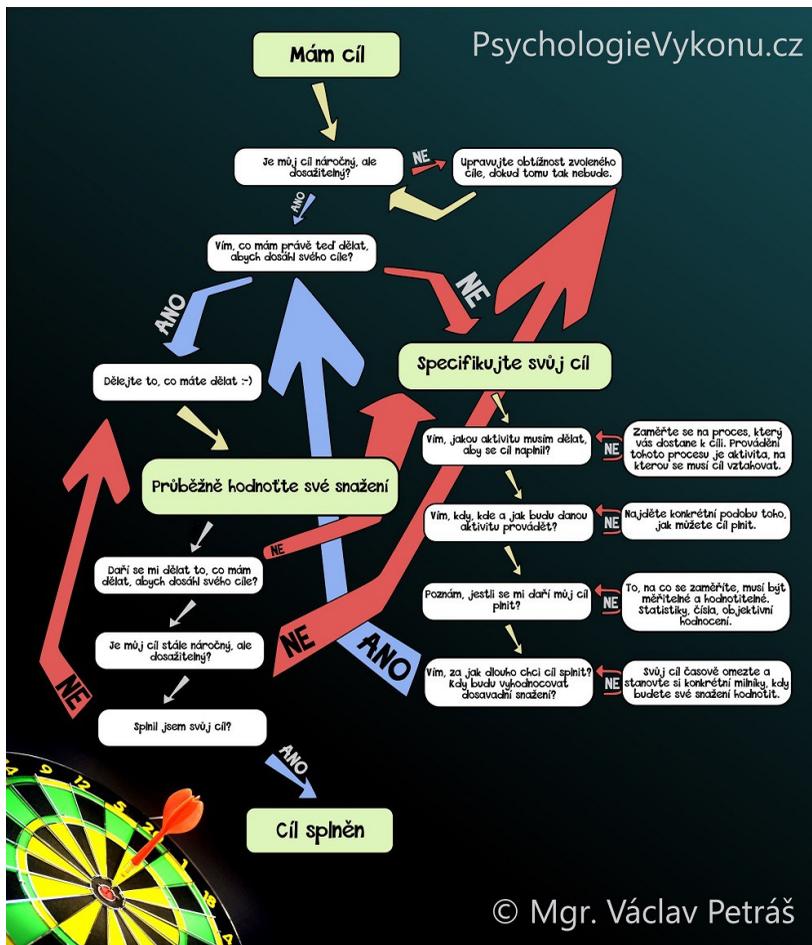
Být si schopen optimálně stanovit cíle a při jejich plnění postupovat systematicky je podstatnou součástí mentálních dovedností, které by měl sportovec mít. Toto téma je úzce provázáno s problematikou sebevědomí, koncentrace, či vůle.

Níže naleznete grafické schéma, které by vám mělo poskytnout základní inspiraci při stanovování a naplňování cílů. Berte jej jako nutně zjednodušující nákres.

Využít jej můžete kdykoli, když máte určitý cíl, který chcete zkonkretizovat.

Například "chci zlepšit svou kondici", "chci být nejlepším střelcem v soutěži", "chci vyhrát příští turnaj" jsou všechno cíle v obecné rovině, které je nutné značně poupravit, aby byly stanoveny

optimálně. Níže si pak některé kroky či pravidla, uvedená v nákrese, rozebereme podrobněji.



Cíle musí být specifické

Správně stanovený cíl musí být co nejkonkrétnější. Nespokojte se s příliš obecnými cíli, které jsou v podstatě neuchopitelné.

Místo „chci se zlepšit“, hledejte konkrétní věci, ve kterých se chcete zlepšit („chci zlepšit úspěšnost střelby“).

Obecné cíle jsou problematické i proto, že v sobě zahrnují celou řadu různých faktorů.

Obecný cíl „chci mít úspěšnou sezónu“ může být ovlivněn zraněními, změnami v týmu, apod., kdežto cíl typu „chci v průběhu sezóny být během tréninků plně koncentrovaný“ je velmi konkrétní, je pod vaší kontrolou a bude mít ve svém důsledku pravděpodobně vliv na to, že budete mít úspěšnou sezónu.

Cíle musí zároveň sloužit k tomu, aby přímo určovaly vaše chování. Musí být natolik specifické a zaměřené na aktivitu, aby nenechávaly žádné pochybnosti o tom, co byste právě teď měli dělat.

Co je tím myšleno? Cíl "chci se zlepšit v zakončování" je natolik obecný, že není dostatečně návodný.

Co tedy budu dělat jinak na tréninku? Co budu dělat o víkendu?
Co budu dělat zrovna teď, v tuhle chvíli, když sedím u počítače?

Jakmile si stanovíte cíl, rozeberte ho na co nejmenší částičky. Na takové, které vám pomohou jasně určit "plán akce".

Chtít se zlepšit v zakončování je dobrý motiv, ale jak na to?

Co všechno se podílí na mé schopnosti zakončovat?

Technika střelby, pohotovost, schopnost improvizovat, cit pro hru...

Co z toho tedy chci zlepšit?

Techniku střelby.

Kde a kdy mohu techniku střelby zlepšit?

Při/po tréninku nebo doma. Po tréninku můžu chodit trénovat střelbu. Doma můžu trénovat střelbu do sítě na zahradě.

Jaký je tedy můj cíl?

Trénovat střelbu doma na zahradě.

Jak často? Jak dlouho?

Čtyřikrát týdně. Než vystřelím 200 střel.

Jak poznám, jestli se zlepšuji?

Budu se snažit trefovat terč o velikosti 5cm, budu počítat, kolikrát ze sta pokusů se mi to povede. Každý další den se budu snažit tento výkon překonat. Budu to takto dělat měsíc, poté tento postup vyhodnotím.

Z původního obecného cíle "chci se zlepšit v zakončování" vznikl první správně stanovený, konkrétní cíl - čtyřikrát týdně budu pilovat střelbu trefováním terče a budu sledovat svůj pokrok skrze sledování své procentuální úspěšnosti.

Vím, co mám zrovna teď (dnes, tento týden,...) dělat pro to, abych se zlepšil v zakončování? Ano.

A takto je potřeba "rozebrat" si každou podkategorii zakončování - pohotovost, cit pro hru, improvizaci... A najít si konkrétní činnosti, které budete dělat pro to, abyste se v těchto oblastech zlepšili. Teprve tehdy může jít o efektivně stanovené cíle.

Důležitým pravidlem, kterého je nutné se u stanovování cílů držet a které se promítá i do výše uvedeného příkladu, je zaměření na proces, nikoli na výsledek.

Cíl "vyhrát příští zápas" je zvláště u individuálních sportovců zcela typický, ale nicneříkající.

Vítězství je něco, co se stane v případě, že sportovec úspěšně zvládne určitý proces (kvalitní příprava, regenerace, studování soupeře, soustředěnost, atd.).

A právě na tento proces by měly vaše cíle směřovat. Vítězství v zápase musíte nechat přijít jako druhotný dopad těch "menších" věcí, na které se budete soustředit.

Cíle musí být měřitelné

Měřitelnost úzce souvisí se specifičností. To, co si stanovíte jako cíl, musí být možné nějak posoudit. Cíl „chci se cítit lépe“ nelze změřit, tudíž ani nelze sledovat, zda se ve svém snažení posouváte správným směrem.

Cíl „chci si třikrát týdně najít dvě hodiny času na to, abych se věnoval svým zálibám“ je jednoduše měřitelný, můžete průběžně sledovat, zda se vám ho daří naplnit.

Tato zpětná vazba je velmi podstatná pro zdravou motivaci – právě pocit stanoveného cíle a jeho naplnění je velmi podstatný a formou jasně měřitelných cílů si tento pocit můžete pravidelně dopřát.

Cíle musí být dosažitelné

Správný cíl by měl v sobě kombinovat jak určitou „výzvu“ (tedy není jednoduché jej splnit), tak i realističnost. Je podstatné být si přesně vědom toho, jaké jsou mé aktuální schopnosti a možnosti a až na základě toho stanovovat cíle.

Na první pohled se může zdát, že by si sportovec měl stanovovat co nejobtížnější cíle - ty přece vyžadují nejvíce úsilí a navíc je případná získaná odměna nejlákavější (například když si průměrný fotbalista dá za cíl vyhrát zlatý míč).

Jakmile však do této rovnice přidáme pravděpodobnost, zda se daný cíl podaří naplnit, dojdeme k jinému závěru.

Příliš obtížný cíl totiž často může vést k tomu, že ještě dlouho předtím, než bych měl daný cíl splnit, už vím, že se mi to nemůže povést.

Příkladem může být příliš obtížný výkonový cíl, který si stanoví sportovní střelec před mistrovstvím republiky.

Po první výrazně pokažené ráně už s téměř matematickou jistotou ví, že se mu nepodaří splnit cíl, který si stanovil. Sami si již jistě domyslíte, jaké negativní dopady to na jeho rozpoložení bude mít.

Podobně tomu bude v případě sportovce, který si po nepodařeném vstupu do sezóny stanoví za cíl zlepšit svou fyzickou přípravu.

Chce každý den věnovat alespoň 45 minut individuálnímu kondičnímu tréninku. Jde opět o náročný cíl, který sice jistě vzbudí velké množství snahy a úsilí o jeho splnění (zejména v prvních dnech), ale jakmile přijde chvíle, kdy sportovec tento náročný harmonogram z určitého důvodu nedodrží, selhal.

Nemá žádný manévrovací prostor, nemůže si dovolit ani jeden volný den - z důvodu, že si stanovil příliš obtížný cíl.

Jestliže jste někdy podobný scénář zažili na vlastní kůži (mohl se týkat diety, učení se na zkoušku, či třeba pravidelného úklidu), pak víte, že neustálý pocit viny není právě tím nejlepším rozpoložením pro soustředěnou a odhodlanou práci.

Vystavovat se tedy skrze příliš obtížný cíl situaci, kdy nejspíše selže, nevytváří optimální výkonnostní podmínky. Podobně je tomu však i u příliš jednoduchých úkolů – snažte se proto najít kompromis mezi těmito extrémy.

Zlaté pravidlo – nejprve přesně zjistěte, jak na tom jste, a poté posuňte laťku mírně nahoru (např. cíl „chci se v příští sezóně zlepšit v úspěšnosti trestných hodů na 55%“ u basketbalisty, který má aktuálně úspěšnost 50%).

Cíl musí být časově omezený

Při stanovování cíle jasně definujte i časový úsek, ve které se má jeho splnění podařit. Nenechávejte cíle pouze viset ve vzduchu, cíl „chci začít zdravěji jíst“ můžete odkládat až do důchodu.

Cíl „chci v průběhu příštích 30 dní aspoň jednou denně jíst zdravé jídlo, které bych si obvykle nedal, a vynechat jedno nezdravé“ je dobrou ilustrací toho, jak může vypadat časově omezený cíl.

Jak s tím pracovat v praxi?

Jakmile si pomocí výše uvedených doporučení stanovíte cíl, měli byste ho mít ve velmi konkrétní, měřitelné, časově omezené podobě a měl by pro vás být realisticky dosažitelný. V tu chvíli začnete na realizaci tohoto cíle pracovat – už cíl samotný by vám v této podobě měl dát dostatečný „návod“, jak na to.

Jak mohou vypadat cíle, které si stanovuje florbalista na měsíc duben, v typicky obecné podobě:

Chci na sobě více zamakat. Chci zlepšit střelbu. Chci zlepšit bránění.

Jak budou vypadat tyto cíle po aplikaci výše uvedeného postupu:

V tomto měsíci chci zajít celkem desetkrát individuálně na hodinu do posilovny.

Chci po každém druhém tréninku ještě deset minut trénovat střelbu trefováním se do tyček a břevna. Aktuálně se trefím šestkrát z deseti pokusů, chci se na konci měsíce trefovat sedmkrát z deseti.

Chci se v tomto měsíci podívat na čtyři své staré zápasy a udělat si z nich zápisky ohledně svého postavení v obraně.

Nad čím přemýšlet v přestávce mezi výkony?

Kapitola V.

Jak zvládat situaci, kdy jsem právě dokončil určitý výkon a v řádu minut či hodin mě čeká další?

K problematice zvládnutí přestávek mezi poločasy, třetinami, koly, rozběhy či pokusy jsem vytvořil jednoduché grafické schéma, které naleznete níže.

Jde o určitý "rozcestník" toho, kam směřovat pozornost (myšlenky) sportovce v této specifické situaci. Ideálně tak bude využíván ve spolupráci sportovec - trenér, ale s určitou mírou sebekontroly lze rozhodně dodržet dané postupy i individuálně.



© Mgr. Václav Petráš

Možná jste si všimli, že při spokojenosti s výkonem se zcela přeskakuje reflexe chyb. Chápu, že i při kvalitním výkonu lze vždy najít určité nedostatky a chyby, ale z hlediska snahy o to, aby byl můj výkon i nadále stejně dobrý, to může být spíše kontraproduktivní.

Zaměřte se tak v takovém případě pouze na to, co přesně se vám dařilo a proč - "šťourání se" v drobných nedostacích může vést k tomu, že vykolejíte dobře rozjetý vlak.

Také jste možná narazili na to, že jsou v tomto systému potenciálně nekonečné smyčky.

V určitých situacích je tak nutné přejít k dalšímu kroku takřikajíc "na sílu" - zvláště v případě, že se pořád budete vracet k určité situaci v zápase, apod.

Z tohoto "rozcestníku" také vyplývá, že samotná reflexe právě dokončeného výkonu by měla probíhat vždy až v alespoň trochu "zklidněném" stavu - hodnotit svůj výkon v silném emočním rozpoložení je velmi zkreslující.

Reflexe "chyb" neprobíhá formou neustálého přemítání nad tím, co jsem mohl udělat jinak, ale rovnou se převrací na nadcházející výkon - stala se mi tato chyba, s tím teď už nic neudělám, ale jak to konkrétně zařídím, abych ji v příštím výkonu napravil (aby se chyba neopakovala).

Znamená to, že když máte mezi zápasy pětihodinovou přestávku, máte se celou dobu soustředit na svůj výkon? Nikoliv - berte tento "rozcestník" jako pomůcku zejména v případech, kdy se vaše myšlení na váš výkon neustále stáčí. Pokud máte dlouhou přestávku a dokážete alespoň na nějakou dobu myšlenky zaměřit úplně mimo sport, není na tom nic špatného.

Jde o postup vhodný v této časově limitované situaci, nikoliv o návod, jak postupovat po každém zápase - "standardní" zpracování a reflexe výkonu by vypadala jinak, ale tomu se budu věnovat zase někdy v jiném příspěvku.

Příklad:

Šipkař vyhrál svůj úvodní zápas v turnaji, ale byl se svým výkonem výrazně nespokojen. Do zápasu vstupoval jako jasný favorit, ale nedařilo se mu podle představ a souboj tak byl nakonec velmi vyrovnaný.

Během zápasu v hráči narůstala frustrace a nervozita, několikrát pak "vypěnil" v reakci na zdánlivě záměrně pomalou hru soupeře, a celkově byl značně nesoustředěný. Nyní měl přibližně hodinovou přestávku před dalším zápasem.

Po zápase tak rozhodně nebyl v emočně normálním stavu - přes výhru v něm přetrvával hněv a frustrace.

Než tak udělal cokoliv jiného, pokusil se nejprve uklidnit - jeho osvědčeným postupem bylo vyjít ven z haly, kde se turnaj odehrával, zavolat své manželce a promluvit si s ní o čemkoli jiném, než o šipkách.

Teprve poté se vrátil zpátky do haly a začal se věnovat právě skončenému zápasu. Jelikož se svým výkonem nebyl spokojen, snažil se stanovit si jasné instrukce, jak jej v příštím zápase zlepšit (tedy jak napravit to, co se nedařilo).

V tomto případě šlo například o to, že při hodech svého soupeře se bude věnovat pouze úpravě svých šipek (což mu pomáhá nepřemýšlet nad tím, že hraje jeho soupeř příliš pomalu) a při pocitované frustraci se půjde vždy napít, místo toho, aby dával své rozpoložení najevo svému soupeři.

Poté přešel k tomu, co se mu v předchozím zápase dařilo - byl například spokojen s tím, jak zvládal koncovky (doubly), protože se i přes silné negativní emoce dokázal v těchto chvílích soustředit pouze na svůj výkon, což se bude snažit zopakovat i v příštím zápase.

Tím byl pro něj daný zápas uzavřený, věděl, co si z něj odnést do zápasu příštího. Proto od této chvíle soustředil pozornost na to, co potřebuje v přestávce mezi zápasy udělat pro optimální připravenost na další výkon (jídlo, pití, protažení se, včasné "rozházení se" na cvičném terči, apod.).

Během těchto příprav se pak snažil směřovat své myšlenky k tomu, jak chce, aby vypadal jeho výkon v dalším zápase - vycházel pak zejména z těch "instrukcí", které si stanovil v předchozích částech této reflexe.

K příštímu zápasu tak v ideálním případě nastupuje s tím, že předchozí zápas je uzavřený, že využil přestávku k optimální přípravě na další souboj a soustředí se nyní již pouze na svůj současný výkon.

Vizualizace jako příprava na výkon

Část VI.

Proč se kolem vizualizací vytvořil mýtus „magičnosti“ a o co jde ve skutečnosti?

Začneme tuto kapitolu příběhem – v přípravě na zimní olympijské hry si jedna z elitních čínských akrobatických skokanek vážně zranila koleno.

Předpokládaná doba rekonvalescence se téměř přesně kryla s dobou, zbývající do začátku her. Případný start na olympijském závodě by tak musel přijít v podstatě bez tréninku. Zdánlivě ztracená situace.

Nikoliv však pro tým čínských sportovních psychologů, kteří měli na starost mentální přípravu akrobatických lyžařů. Přišli s plánem, jak sportovkyni připravit na závod, přestože se nemohla zapojit do běžného tréninkového procesu – s využitím vizualizací.

V průběhu příštích měsíců tak za touto lyžařkou přicházel domů každý den sportovní psycholog, a to přesně v době, kdy obvykle probíhaly tréninky.

Měl připraven přesný scénář toho, jak obvykle tréninková rutina vypadá. Tento velmi detailní scénář pak s lyžařkou krok po kroku procházel.

Lyžařka využívala co nejrealističtější vizualizace – snažila se tedy přesně představit samu sebe, jak absolvuje jednotlivé části tréninku.

A snaha o realističnost šla hodně daleko – lyžařka si nejprve představovala, jak přichází do tréninkového centra, jak se rozcvičuje, jak mluví s trenéry a dalšími lyžařkami, jak si chystá lyže, jak přichází pod tréninkový můstek.

Teprve poté došlo na vizualizaci samotných skoků, ale opět krok po kroku – výstup na můstek, soustředění před skokem, příprava, rozjezd, skok, dopad, zhodnocení skoku, zpětná vazba od trenéra, sundání lyží, opětovný výstup na můstek...

Pokud bylo v tréninkovém plánu skočit takto dvacetkrát, lyžařka si tuto vizualizaci skutečně dvacetkrát zopakovala.

Sportovní psycholog pomáhal s tím, aby byly představy co nejdělejší, dodával detaily, upozorňoval lyžařku na to, ať si nepředstavuje jen to, co na tréninku vidí, ale i co slyší, co cítí, když se rozjíždí k můstku – tedy aby zapojila všechny smysly.

Zároveň pomáhal s tím, aby byly vizualizace prováděny v reálném čase – tedy tak dlouho, jak obvykle trvá připravit se po skoku na další pokus, tak dlouho trvala i vizualizace tohoto procesu.

Logicky z toho vyplývá, že tento mentální trénink probíhal každodenně několik hodin. Každý den, několik měsíců.

Jak asi již tušíte, tento příběh má dobrý konec, byť ne přímo pohádkový. Lyžařka se tímto způsobem dokázala téměř bez fyzického tréninku připravit na olympijský závod a skončila těsně pod stupni vítězů. A také prokázala, že odvážná a nekonvenční strategie čínských sportovních psychologů byla validním řešením nepřívětivé situace.

Tento příběh by vám měl docela jasně osvětlit, jak se v moderní sportovní psychologii pracuje s vizualizací.

Jde prostě o jinou formu tréninku - takovou, kterou lze využít v situaci, kdy samotný fyzický trénink buď není možný (třeba kvůli zranění), není vhodný (další trénink by vedl k přetěžování organismu), nebo na něj nejsou vhodné podmínky (v domácím prostředí, apod.).

Jde o simulaci výkonových situací, tak, aby se náš mozek musel "cvičně" tyto situace řešit. Tím se zvyšuje pravděpodobnost, že v reálné situaci dojde k rychlé, optimální automatické reakci - a to je princip špičkového sportovního výkonu.

Vizualizace není relaxace, ani "hojení duše", ale trénink!

Možná si pod pojmem "vizualizace" vybavíte obraz meditace na pláži, a k tomu extrémně pomalým tempem odříkávaný návod na to, ať si představíte, že jste šťastní, naplnění a celiství.

To však nemá s moderním a vědecky podloženým přístupem k vizualizacím ve sportovní psychologii nic společného.

Tyto "Zenové relaxace" či vizualizace, které jsou využívány v různých pseudopsychologických odvětvích (například v oblastech osobního rozvoje, "léčení duše" či třeba hledání partnera), nelze zaměňovat s mentálním tréninkem, o kterém je řeč v tomto článku.

Jsem vždy velmi skeptický, až cynický, když slyším výroky typu „pomocí vizualizací si naladíte podvědomí“ či třeba „vizualizací budete schopni zahojit své vnitřní bolesti“.

Tyto mystifikace ohledně vizualizací jsou značně problematické a často způsobují, že se sportovec či trenér na tuto metodu zpočátku dívá skrz prsty.

Tyto výroky a způsoby využití vizualizací dělají z něčeho logického, racionálního a srozumitelného zcela zbytečně složitou a magickou záležitost.

A to rozhodně není přístup, se kterým se ztotožňuji. Proto se pokusím vysvětlit princip vizualizací a jejich užitečnost pro sportovce ve třech krátkých bodech:

1. Sportovní výkony jsou založeny na koordinaci mnoha pohybů.

Tyto pohyby jsou řízeny automaticky – vědomě nejsme schopni ovládat více pohybů najednou, natož pak celé tělo při složitém pohybu, jako je například určitá akrobatická sestava.

2. Vizualizace slouží k tomu, aby měl náš mozek (tedy „řidič“ onoho automatismu) možnost vyzkoušet si dané pohyby a situace nanečisto, a to navíc bez distrakcí.

Když například trénujete příliš dlouho házení šipek, začne vás bolet ruka – vaše další hody pak tím budou omezené; pokud v tu chvíli přejdete na vizualizace, můžete si stále představovat ten správný, plynulý pohyb, aniž by vás chytaly křeče, a pro váš mozek je to do značné míry zaměnitelná aktivita.

3. Realistické vizualizace = více tréninku. Více efektivního tréninku = lepší výkony.

Není vůbec nutné do této tématiky tahat podvědomí, štěstí, celistvost osobnosti či cokoliv podobného.

Když si chcete zlepšit kondici, začnete běhat. Když chcete zkvalitnit svůj životní styl, začnete dodržovat pravidla zdravé životosprávy. Když chcete zlepšit svou výkonnost, budete více trénovat - a to vám vizualizace umožní.

Trénovat, i když už svaly nemohou, trénovat, i když jste doma, trénovat, i když čekáte na zastávce na autobus.

Nic víc, nic míň. A funguje to - realistické vizualizace jsou jednou z mála mentálních pomůcek, jejichž efektivita byla opakovaně výzkumně prokázána napříč různými sporty a výkonnostními kategoriemi.

Pro náš mozek jsou správně prováděné vizualizace dostatečným tréninkem k tomu, aby se zlepšoval.

Podstata vizualizací je tedy poměrně jednoduchá. Jejich efektivní zvládnutí a různé způsoby aplikace jsou již poměrně komplexní problematikou.

Pokusím se aspoň v základních bodech přiblížit některé tipy pro efektivní využívání této metody.

- Aby byly vizualizace efektivní, musí být co nejrealističtější - snažte se napodobit i takové podrobnosti, jako je emoční rozpoložení, nervozita při zápase, radost ze vstřeleného gólu...
- Je nutné zapojovat co nejvíce smyslů - představujte si nejen to, co vidíte, ale i co slyšíte, cítíte, atd.
- Zapojujte svalovou koordinaci - při těchto vizualizacích by vám měly "cukat" svaly při představě pohybů.

- Dodržujte realistické časování - představujte si situaci ve stejné rychlosti, jako je tomu v reálu.
- Napodobujte i prostředí a fyzické podmínky - u vizualizací se snažte neležet, ale být v podobné pozici, jako při výkonu. Například hokejista by měl stát a mít v ruce hokejku, tenista raketu, kulečnickový hráč tágo, fotbalista by měl mít kopačky a u nohou míč.
- U vizualizací se snažte koncentrovat úplně stejně, jako se chcete soustředit na tuto situaci v budoucnu při samotném výkonu.
- Pokud to zvládnete, představujte si situace z pohledu první osoby. Pokud se vám to nedaří, zkuste si na internetu najít různá videa, natočená právě tímto pohledem. V dnešní době se jedná o velmi populární techniku a naleznete tato videa prakticky ve všech sportovních disciplínách - od fotbalu a hokeje, přes basketbal či plavání, až po tanec. A pokud na to máte techniku, natočit si tímto způsobem svůj vlastní trénink je skvělým zdrojem inspirace pro vizualizace.
- Po vizualizacích byste měli být spíše unavení, než odpočatí. Pokud se cítíte zrelaxovaně, někde se stala chyba.

Vizualizace pak lze využít k několika hlavním účelům - jako "trénink navíc", na učení se nových dovedností, jako příprava na různé scénáře výkonové situace či třeba k rozvoji kreativity.

Na závěr bych vám rád poradil jednoduché pravidlo - jestliže váháte, zda využívat vizualizace, či jestliže někdy nebudete vědět, co a jak si představovat, vzpomeňte si na čínskou akrobatickou skokanku. Její příběh by vám měl na tyto základní otázky odpovědět.

23 předsevzetí pro silnější psychiku

Část VII.

Pokud chcete zlepšit svou sportovní výkonnost, musíte být ochotní něco změnit. Ale co? Zde je 23 inspirací.

01

Zvyknu si na nezvyk

Naučím se lépe zvládat neobvyklé podmínky tím, že se v nich budu připravovat.

02

Už nikdy se na nic nevymluvím větou „já jsem prostě takový“

To, že jsem něco dělal často, není důvodem, proč to dělat dál, pokud to poškozuje mé sportovní výkony. Budu ochoten zbavit se i zvyků, které jsou ve mě natolik "zakořeněné", že ze mě dělají toho, kým jsem.

03

Budu mít velké sny, ale malé cíle

Budu mít optimistické a "velkolepé" vize své sportovní budoucnosti, ale mé cíle budou zaměřeny vždy jen na příští krok, který potřebuji udělat. Budou krátkodobé a dosažitelné.

04

Budu trénovat sobecky

Nebudu zpomalovat, když zpomalují ostatní, nebudu přestávat, když přestávají ostatní, a nebudu se stydět za to, že si chci přidat trénink navíc.

05

Nebudu čekat na jistotu

Věřím, že mám potenciál podávat dobré výkony. Budu se proto tlačit do co největšího množství příležitostí, kde budu moci ukázat, že na to mám. Nebudu čekat na to, až si budu zcela jistý, že to zvládnu.

06

Nikdy nepůjdu na trénink, aniž bych věděl, na čem chci zapracovat

Budu mít jasnou představu o tom, na co se chci v přípravě zaměřit a budu si stanovovat konkrétní tréninkové cíle.

07

Nebudu se bát strachu

Nebudu se bát toho, že se někdy budu bát, a nebudu se cítit špatně za to, že se někdy cítím špatně.

08

Nebudu "vymýšlet blbosti"

Začít během výkonu „vymýšlet blbosti“ a nahodile experimentovat není dobrý nápad. Když budu pod tlakem, vzpomenu si na svůj trénink. To je základem mého sebevědomí.

09

Najdu si oporu

Sport pro mě znamená opravdu hodně. Ale budu si vytvářet a udržovat i jiné záchytné body, o které se můžu v životě opřít.

10

Pocit motivovanosti nebude podmínkou k akci

Nebudu čekat, až se mi bude chtít něco dělat. Budu to dělat, protože rozumím tomu, proč to potřebuji dělat.

11

Zvládnou stereotyp

Tréninková rutina mi nebude omluvou pro to, abych byl „myšlenkami jinde“. Bude mi záležet na každém cvičení úplně stejně, ať ho dělám poprvé, nebo potisící.

12

Budu mentalitu posilovat, ne dopovat

Chci posílit svou psychiku a budu k tomuto procesu přistupovat jako k jakémukoli jinému posilování. Budu vynakládat pravidelnou a dlouhodobou snahu a budu očekávat postupné pokroky.

13

Budu lepším komunikátorem

Budu komunikovat jasně, pragmaticky a asertivně. Když budu mít požadavky, potřeby či problémy, budu o nich okamžitě mluvit s těmi, kterých se to týká.

14

Nervozitu spojím s aktivitou

Když budu přemítat nad něčím, z čeho mám obavy, ihned vstanu, a půjdu dělat něco, co mi pomůže mé obavy rozptýlit.

15

Zúročím ztracený čas

Budu se snažit vždy využít jinak promarněný čas a najdu si aktivity, které mi pomohou být lépe připravený na příští výkon – i když budu třeba v autobuse, nebo v čekárně na úřadu. Zaměřím se mimo jiné na vizualizace.

16

Svou psychiku budu trénovat nejefektivněji právě ve chvíli, kdy to "bude bolet"

Když se budu na tréninku cítit frustrovaně, unaveně a znechuceně, budu to brát jako ideální příležitost, jak se naučit s podobným stavem vypořádávat během samotného výkonu.

17

Naučím se lépe zpracovávat selhání

Chyby a neúspěchy budu brát jako užitečný zdroj informací. Budu k nim přistupovat chladnokrevně a objektivně.

18

Odpoutám se od nepotřebného uznání

Ocenění a pozitivní zpětnou vazbu od druhých lidí budu brát jako příjemný bonus, který ale reálně k ničemu nepotřebuji.

19

Budu brát v potaz všechny možné scénáře

Každý umí podávat dobré výkony, když se daří a cítí se skvěle. Já se budu připravovat i na situace, kdy se dařit nebude.

20

Ujasním si, co mám pod kontrolou

Nebudu se snažit kontrolovat něco, co nemůžu ovlivnit, a nebudu nikdy tvrdit, že nemůžu ovlivnit něco, co pod kontrolou mít mohu.

21

Budu přemýšlet, ne skákat k závěrům

Nebudu myslet zkratkovitě ani dělat zbrklé závěry. Nebudu kategorizovat jiné lidi, ani sám sebe. Uzavřená a zjednodušená mysl brání pokroku.

22

Budu se inspirovat

Budu hledat inspiraci v jiných sportech, v umění, v hudbě. Budu se zajímat o výkony a výtvořiny na samotné hranici lidského potenciálu. Abych si připomněl, kolik práce a mentálního úsilí to vyžaduje - a že to stojí za to.

23

Půjdu spát

Když budu vzhůru ve dvě hodiny ráno, půjdu spát. Po druhé hodině ranní se nikdy nestane nic dobrého ;)

50+40 sportovně- psychologických myšlenek

Část VIII.

Myšlenky Mgr. Václava Petráše z Facebookové stránky PsychologieVykonu.cz:

1.

Snažte se najít svou slabinu. Pokud jí znáte, máte dvě možnosti – skrývat jí, nebo na ní zapracovat. Rozhodnutí je na vás.

Pokud o ní ale vůbec nevíte, pouze čekáte na to, až jí za vás najde váš soupeř.

2.

Říct „jsem v tom dobrý“ není arogantní.

Arogantní je myslet si, že v tom zůstanete dobří, i když na sobě nebudete dále pracovat.

3.

Jedna z nejčastějších chyb v komunikaci vzniká tím, že něco neřekneme, protože předpokládáme, že „je to přece jasné“.

Není.

4.

Překvapivost podněcuje adaptabilitu.

Pokud sportovce na tréninku už nemá co překvapit, jen těžko bude připraven na neobvyklé situace při soutěžním výkonu.

5.

Když se dítě něčeho bojí, je řada lepších reakcí, než „ale prosím tě...“.

Neberte mu právo na jeho obavy, ale ukazujte mu, jak je zvládat.

6.

Někdy může být tím nejlepším terapeutem a konzistentním záchytným bodem váš pejsek.

Bude z vás totiž stejně nadšený, ať už se vracíte s medailí, nebo jste skončili poslední.

7.

Perfekcionismus může být užitečný, ale je potřeba jej správně nasměrovat.

Soustředte se primárně na pečlivou přípravu, nikoli na bezchybný výkon.

8.

Jednu věc by si měli trenéři a rodiče připomínat zejména ve chvíli, kdy se jejich svěřencům a dětem vůbec nedaří.

„Nedělají mi to schválně.“

9.

Pokud budete čekat na to, až se vám bude chtít něco dělat, je dost možné, že se nedočkáte.

10.

Pokud bojujete s poklesem motivace, připomeňte si před každým tréninkem, proč to vlastně děláte, a stanovte si jasný cíl, na čem právě dnes chcete zapracovat.

11.

Abyste lépe pochopili sportovce, musíte porozumět jeho slovníku.

Pokud totiž obvykle hodnotí své výkony na škále od „KATASTROFA“ po „TRAGÉDIE“, je výrok „dneska nic moc“

ve skutečnosti projevem euforického nadšení.

12.

Neexistují kouzelná řešení.

Existují pouze návody k práci.

13.

Mentální příprava není o tom, aby se sportovec neustále cítil dobře, ale o tom, aby byl schopen podat standardní výkon, i když se necítí dobře.

14.

Snažte se i v těch nejvypjatějších momentech o to, abyste si sport užívali.

Pomůže vám to troufnout si hrát tak, jako by vás nic nedrželo zpátky.

15.

Pokud chcete s dětmi rozvinout kvalitnější komunikaci, pokládejte jim zajímavější otázky.

Ptát se jich stále jen na to, jak bylo ve škole, je pro řadu z nich stejně zajímavé, jako kdyby se vás někdo ptal, jak bylo ve frontě na poště.

16.

Předvést „životní výkon“ je skvělý úspěch, ale zároveň častá mentální past.

Jestliže si z něj totiž uděláte svůj nový standard, budete z drtivé většiny svých budoucích výkonů zklamaní.

17.

Pozitivní myšlení není magické.

Jestliže neumíte plavat, říkat si „dokážu cokoli si zámam“ vás nad hlavou neudrží.

18.

Zakřičet na sportovce „soustřed se pořádně na ty přihrávky“ je téměř zaručený způsob jak zajistit, aby příští přihrávku pokazil.

19.

Pokud chce být sportovec v něčem lepší než ostatní, musí se naučit vystupovat z řady.

20.

Pro mladého sportovce je zkouškou jeho odolnosti finále turnaje.

Pro jeho rodiče je zkouškou odolnosti společná jízda domů, když se toto finále prohraje.

21.

Vždy je možné udělat ještě něco navíc.

Ale někdy je tím nejlepším rozhodnutím jít si už raději odpočinout.

22.

Pokud má sportovec z prohry stejnou hrůzu, jako z trhání zubu, předvede na hřišti asi takové výkony, jaké by předvedl, kdyby skládal maturitu na zubařském křesle.

23.

Pokud se chcete posouvat vpřed, musíte ze svého slovníku vyřadit jednu větu:

„Já jsem prostě takový.“

24.

„Věřit si“ neznamená myslet si, že jste skvělí, či že všechno určitě dobře dopadne.

„Věřit si“ znamená držet se toho, co znáte z tréninku, i pod tím největším tlakem.

25.

(Nejen) u mladých sportovců je potřeba vzájemný respekt budovat.

Pokud chcete, aby někdo respektoval váš názor, zkuste se

zeptat i na ten jeho.

26.

Výčitky svědomí nejsou vhodnou motivací. Pokud chcete zvýšit šanci, že i nadále vydržíte plnit svůj nový tréninkový/dietní plán, buďte k sobě chápaví, až ho poprvé porušíte.

27.

Zaměřte se na své výkony, ne výsledky.

Může se totiž stát, že podáte skvělý výkon, ale prohrajete. I tak jste však odvedli dobrou práci.

28.

Pokud se vám něco nezdá na vaší přípravě, snažte se s tím něco udělat.

Vaše pochybnosti se totiž naplno projeví právě v okamžiku, kdy budete pod největším tlakem.

29.

Vždy zůstávejte zvědaví.

Je to přirozený způsob, jak předejít stagnaci.

30.

Pokud mezi rodiči a trenérem nepanuje vzájemný respekt, nejvíce na to doplatí mladý sportovec.

31.

Na přirozené soutěživosti není ani u těch nejmenších dětí vůbec nic špatného.

Na přístupu „vyhrát za každou cenu“ je toho ale zejména v mládežnickém sportu špatného hodně.

32.

Sportovec by měl být sám sobě dobrým trenérem.

Pokud se po chybách shazuje a zpochybňuje své schopnosti, jen těžko bude podávat konzistentní výkonu.

33.

Při chválení buďte co nejvíce konkrétní.

Pokud bude chválit všechny za všechno, aniž by si to čímkoli zasloužili, vaše pochvala brzy nebude vůbec nic znamenat.

34.

Pokud chcete u sportovců rozvíjet herní drzost a kreativitu, vytvořte jim takové podmínky, ve kterých je bezpečné udělat chybu.

35.

Sportovec by se měl naučit trénovat sobecky.

Pokud se ohlíží na ostatní a přizpůsobuje se průměrnému nasazení, nedostane ze sebe své maximum.

36.

Riziko vyhoření se v mládežnickém sportu netýká jen sportovců, ale i jejich rodičů a trenérů.

Každý by se měl naučit najít si někdy čas jen na sebe.

37.

Počítat dopředu s tím, že se to „stejně nejspíše nepovede“, je jeden z nejčastějších a zároveň nejhorších způsobů, jak se vypořádat s tlakem.

38.

I když má sportovec velké cíle, vždy by se měl soustředit jen na nejbližší krok, který na své cestě potřebuje udělat.

39.

Pokud první otázka rodičů poté, co se dítě vrátí ze zápasu, zní „vyhráli jste?“, dávají mu tím jasně najevo, co je podle nich na sportu nejdůležitější.

40.

Řada úspěšných sportovců někdy slyšela „nemáš na to“.
Věřili ale více sobě, než hodnocení druhých lidí.

41.

Pokud chcete dítě přivést a dlouhodobě udržet u sportu, jděte mu příkladem.

Udělejte z pohybových aktivit stejně přirozenou součást rodinného programu, jako je čištění zubů či víkendový nákup.

42.

Jeden z největších logických paradoxů ve sportu vzniká v okamžiku, kdy trenér či rodič na sportovce vynervovaně křičí „uklidni se!“.

43.

Není nutné, aby všichni členové kolektivu cítili povinnost neustále zlepšovat náladu ostatních.

Každý by se ale vždy měl snažit náladu ostatním nekazit.

44.

Snažte se porozumět svému tréninku.

Je velký rozdíl mezi tím, když něco děláte prostě proto, že vám to někdo přikázal, a když něco děláte proto, že

rozumíte tomu, proč je to tak správně.

45.

Sebevědomý sportovec by měl být přesvědčen o tom, že existuje přímá souvislost mezi efektivně vynaloženou snahou a dosaženým výkonem.

46.

Pokud je mladý sportovec za něco pokárán, měl by zároveň dostat i návod, jak na dané věci zapracovat – ať už jde o nezvládnutou techniku či třeba opakovaně zapomenuté boty.

47.

Představovat si před zápasem jen ten nejlepší možný scénář je sice příjemné, ale nejspíše dojde k něčemu jinému.

Aby byl sportovec schopen podat svůj standardní výkon i v těch horších scénářích, potřebuje se připravit i na ně.

48.

Na tréninku by měla být největší pozornost věnována těm, kteří dělají to, co mají – často to však bývá naopak.

49.

Zejména v nejmladších kategoriích by se měli rodiče snažit kolem sportu utvářet sjednocenou komunitu, nikoli mezi sebou rozvíjet konkurenční rivalitu.

50.

Ani mladým sportovcům není potřeba neustále radit – zejména, pokud se snažíte podpořit rozvoj jejich sebevědomí.

Někdy je lepším řešením dát jim najevo, že věříte, že si dokáží poradit sami.

Sportovně-psychologické citáty z Facebookové stránky PsychologieVykonu.cz:

51.

„Mladí lidé potřebují vzory, ne kritiky.“

- John Wooden

O autorovi: John Wooden, legendární basketbalový trenér, dokázal sedmkrát v řadě vyhrát národní americký univerzitní šampionát.

52.

„Mentálně silný hráč se snaží udělat tu správnou věc pro tým, i když to není ta nejlepší věc pro něj.“

- Bill Belichick

O autorovi: Bill Belichick je jeden z nejúspěšnějších trenérů v historii amerického fotbalu. Působí u týmu New England Patriots.

53.

„Není to o tom, abys zablokoval každou střelu, ale o tom, abys přinutil svého soupeře věřit tomu, že můžeš zablokovat každou střelu.“

- Bill Russell

O autorovi: Bill Russell je jedenáctinásobný vítěz NBA a pětinasobný nejužitečnější hráč této soutěže.

54.

„Stavím ohniště. Každý den, když trénuji, přidávám trochu dřeva. A v ten správný okamžik pak škrtnu zápalkou.“

- Mia Hamm

O autorce: Mia Hamm (USA) je dvojnásobná vítězka Olympiády a MS ve fotbale a první žena uvedená do Světové fotbalové síně slávy.

55.

„Nemyslím si, že jste člověk, pokud nebýváte nervózní.“

- Sydney Crosby

O autorovi: Sydney Crosby je kanadský hokejista, dvojnásobný olympijský vítěz a trojnásobný držitel Stanley Cupu.

56.

„Čím víc trénuji, tím větší pak mívám štěstí.“

- Jerry Barber

O autorovi: Bývalý americký golfista Jerry Barber je sedminásobný vítěz na PGA Tour.

57.

„Včerejší homerun vám nevyhraje dnešní zápas.“

- Babe Ruth

O autorovi: Baseballista Babe Ruth byl v roce 1999 vyhlášen v anketě televizní stanice ESPN druhým nejlepším sportovcem americké historie.

58.

„Každý šampion byl kdysi nováček, který to nevzdal.“

- Gabby Douglas

O autorce: Americká gymnastka Gabby Douglas je dvojnásobná vítězka OH v roce 2012.

59.

„Jasně, být hokejovým brankářem je normální práce. Jak by se líbilo vám, kdyby se nad vámi v práci po každé vaší chybičce rozsvítilo červené světlo, patnáct tisíc lidí vstalo a začalo na vás řvát?“

- Jacques Plante

O autorovi: Bývalý kanadský hokejový brankář Jacques Plante je šestinásobný vítěz NHL (z toho 5x v řadě).

60.

„Odvaha není o tom, že se nebojíte, ale o tom, že nenecháte strach, aby vás zastavil.“

- Bethany Hamilton

O autorce: Bethany Hamilton ve svých 13 letech přišla během surfování po útoku žraloka o ruku. Přesto se z ní stala profesionální (a úspěšná) surfařka.

61.

„Klíčem není touha vyhrát. Tu má každý. Klíčem je touha připravit se vyhrát.“

- Bobby Knight

O autorovi: Bobby Knight je americký basketbalový univerzitní trenér, kterého řadí 902 vyhraných zápasů na této úrovni na druhé místo historických tabulek (celková bilance 902 výher - 371 proher).

62.

„Těch největších věcí v životě dosáhli lidé, kteří byli na začátku označováni za blázny. Ale bez jejich bláznivých myšlenek by byl svět dnes o něco hloupější.“

- Arsène Wenger

O autorovi: Legendární fotbalový trenér Arsène Wenger působil 22 let v Londýnském Arsenalu, kde získal 7x FA Cup a 3x titul v Premier league.

63.

„Bučení nezablokuje smeč.“

- Kobe Bryant

O autorovi: Kobe Bryant je jeden z nejlepších hráčů v historii NBA. Celkem pětkrát získal titul v NBA a je rovněž dvojnásobný olympijský vítěz.

64.

„Když vyhrajete, neříkejte nic. Když prohrajete, řekněte toho ještě méně.“

- Paul Brown

O autorovi: Paul Brown je bývalý trenér amerického fotbalu. Během své hráčské kariéry třikrát vyhrál NFL.

65.

„Někteří lidé vás mají rádi, někteří ne. Nakonec stejně musíte být hlavně sami sebou.“

- Andrés Iniesta

O autorovi: Španělský fotbalista, který je nerozlučně spojen s úspěchy Barcelony mezi lety 2004-2018. Za tu dobu má čtyři tituly z Ligy mistrů a devět titulů ze španělské ligy.

66.

„Když během zápasu ležíte na trávníku a začnete myslet na svou ženu a děti, znamená to, že toho máte nechat.“

- Pieter de Villiers

O autorovi: Pieter de Villiers je bývalý francouzský reprezentant v rugby.

67.

„Neutíkám před výzvou, ze které mám strach. Běžím přímo k ní, protože jediný způsob, jak uniknout strachu, je zadupat ho do země.“

- Nadia Comăneci

O autorce: Nadia Comăneci je bývalá rumunská gymnastka a pětinasobná zlatá medailistka z olympijských her.

68.

„Vyhrávání je návyk. Stejně tomu je bohužel i s prohráváním.“

- Vince Lombardi

O autorovi: Vince Lombardi je legendární trenér amerického fotbalu, který (mimo jiné) vyhrál první dva ročníky Super Bowlu a na jeho počest je pojmenována trofej pro vítěze tohoto finálového zápasu soutěže NFL (Vince Lombardi Trophy).

69.

„Mým cílem není být lepší, než všichni ostatní, ale být lepší, než jaký jsem byl dříve.“

- Mahendra S. Dhoni

O autorovi: M.S. Dhoni je hráč kriketu, který jako kapitán dovedl Indii k řadě mezinárodních úspěchů. V letech 2008 a 2009 byl zvolen světovým hráčem roku a stal se tak prvním hráčem, který tuto cenu dokázal získat dvakrát.

70.

„Správné sportovní chování je pro mě to, když hráč odchází z kurzu a nepoznáte na něm, jestli vyhrál, nebo prohrál, protože tak jako tak odchází s hrdostí.“

- Jim Courier

O autorovi: Jim Courier je bývalá tenisová světová jednička a vítěz čtyř grandslamových titulů.

71.

„Jestli ti to přijde jednoduché, něco děláš špatně.“

- Gabby Williams

O autorce: Basketbalistka Gabby Williams aktuálně působí v WNBA. Na univerzitní úrovni vyhrála dva národní šampionáty v řadě (2015, 2016).

72.

„I když máte spoustu dobrých zákroků, někteří lidé si stejně zapamatují jen ty střely, které jste pustili.“

- Iker Casillas

O autorovi: Iker Casillas je bývalá dlouholeté brankářská opora Realu Madrid. Mezi lety 2008-2012 byl pětikrát vyhlášen nejlepším brankářem světa. Je jedním ze tří hráčů v historii, který jako kapitán dovedl svůj tým k vítězství na MS, ME a v Lize mistrů.

73.

„Myslím si, že skvělí sportovci se od těch dobrých liší pouze tím, kolik jsou toho ochotni obětovat.“

- Kareem Abdul-Jabbar

O autorovi: Basketbalista Kareem Abdul-Jabbar je šestinásobný vítěz NBA, rekordman v počtu bodů v NBA (38387) a třetí muž v historickém pořadí zblokovaných střel (a to i přesto, že se tato statistika zavedla až ve čtvrtém roce jeho kariéry).

74.

„V některých částech své kariéry, ve kterých se trápíte, potřebujete prostě jen čas.“

- Pete Sampras

O Autorovi: Pete Sampras je držitele 14 grandslamových titulů. Na čele tenisového světového žebříčku se udržel celkem 286 týdnů.

75.

„Abyste odkryli svůj skutečný potenciál, musíte nejprve najít své hranice a poté mít odvahu tyto hranice překročit.“

- Picabo Street

O autorce: Picabo Street je olympijské vítězka z Nagana (1998, Super-G) a stříbrná medailistka z Lillehammeru (1994, sjezd).

76.

„Jeden člověk, který dodržuje zásady fair play, je mnohem lepší, než padesát lidí, kteří o fair play jenom mluví.“

- Knute Rockne

O autorovi: Knute Rockne byl hráč amerického fotbalu, který se však proslavil zejména jako trenér. Do vývoje amerického fotbalu výrazně zasáhl tím, že zpopularizoval využívání přihrávek (forward pass).

77.

„Nevyhraje vždy ten lepší bojovník. Vyhraje ten, který lépe zabojuje.“

- Michael Bisping

O autorovi: Bývalý bojovník MMA Michael Bisping se v roce 2016 překvapivě stal prvním britským držitelem titulu UFC - dokázal to i přesto, že do souboje o titul nastoupil na poslední chvíli (dva týdny před zápasem nahradil zraněného Chrise Weidmana) a byl širokou veřejností dopředu odepisován.

78.

„Ze hřiště na střídačku je to osamělá cesta. Obzvlášť, když tisíce lidí tleskají vašemu náhradníkovi.“

- Fran Tarkenton

O autorovi: Fran Tarkenton je bývalý dlouholetý quarterback Minnesoty a New York Giants v NFL.

79.

„S prohrami mám rozporuplný vztah. Nesnáším, jak se po prohře cítím. Ale miluji, k čemu mě prohra dokáže vyburcovat.“

- Pat Summitt

O autorce: Pat Summitt je bývalá basketbalová trenérka a vítězka 8 národních šampionátů. Úspěchu se dočkala i na mezinárodní scéně - jako hlavní trenérka dovedla ženský tým USA ke zlatým medailím na OH 1984.

80.

„Zvládnout něco obtížného zabere hodně času. Zvládnout něco nemožného trvá ještě trochu déle.“

- Percy Cerutti

O autorovi: Výstřední atletický trenér Percy Cerutti dovedl Herba Elliotta k překonání světových rekordů (míle a 1500 metrů) a k vítězství na OH 1960.

81.

„Držte se jednoduchosti. Když nad výkonem uvažujete příliš komplikovaně, zapomenete na ty nejzákladnější věci.“

- Al McGuire

O autorovi: Al McGuire je bývalý hráč NBA, který se po konci aktivní kariéry věnoval trénování (v roce 1977 vyhrál národní šampionát) a působil rovněž jako televizní komentátor.

82.

„Porážka je dříve či později nevyhnutelná. Ujistěte se, že máte připravené nástroje, jak si s ní poradit.“

- Rich Franklin

O autorovi: Rich Franklin je bývalý bojovník MMA a šampion UFC, který do své profesionální kariéry vstoupil šňůrou 14 výher (kariéru zakončil s bilancí 29-7).

83.

„Ideální přístup je být fyzicky uvolněný a mentálně napružený.“

- Arthur Ashe

O autorovi: Arthur Ashe je vítěz tří grandslamových titulů. V roce 1963 se stal prvním hráčem tmavé pleti, který byl vybrán do týmu USA pro Davis Cup.

84.

„Všichni jsme někdy měli zápasy, které jsme měli vyhrát, ale nevyhráli jsme je. Takový ale sport prostě je. Pokud by bylo všechno napsáno dopředu, vůbec bychom nemuseli hrát.“

- Amelie Mauresmo

O autorce: Amélie Mauresmo je bývalá tenisová světová jednička a vítězka dvou grandslamových titulů. Když jí v roce 2014 angažoval Andy Murray jako svou trenérku, stala se první ženou, která takto navázala spolupráci s některým z elitních tenistů.

85.

„Vědomí, že o všechno to dobré můžete kdykoli přijít během zlomku vteřiny, je důvod, proč tak tvrdě trénuji.“

- Ronda Rousey

O autorce: Ronda Rousey je americká sportovkyně, která se proslavila zejména jako šampionka UFC. Již předtím však dosáhla skvělých úspěchů v judu – získala medaili na OH (2008).

86.

„Nikdy jsem neodcházel ze hřiště s myšlenkou, že jsem se mohl připravit lépe. A to mi dodávalo potřebný klid.“

- Peyton Manning

O autorovi: Peyton Manning byl jedním z nejlepších quarterbacků v historii NFL. Pětkrát byl vyhlášen nejužitečnějším hráčem soutěže.

87.

„Pokud si nevěříte, vždy najdete způsob, jak nevyhrát.“

- Carl Lewis

O autorovi: Carl Lewis je držitel devíti zlatých medailí z OH (v disciplínách 100m, 200m, skok do dálky a 4x100m). Je jedním ze tří sportovců, kteří dokázali zvítězit ve stejné individuální disciplíně na čtyřech OH v řadě (skok do dálky, 1984-1996).

88.

„Úspěch není trvalý a selhání není fatální. To, co se počítá nejvíc, je odvaha jít dál.“

- Mike Ditka

O autorovi: Mike Ditka je bývalý hráč a trenér amerického fotbalu, který zvítězil ve třech Super Bowlech - jednou jako hráč, jednou jako asistent trenéra a jednou jako hlavní kouč.

89.

„Úspěch není jen pro elitu. Úspěch je pro ty, kteří ho chtějí, kteří se na něj připravují, a kteří podniknou potřebné kroky k tomu, aby jej dosáhli.“

- Jim Brown

O autorovi: Jim Brown byl uveden do síně slávy dvou různých sportů - amerického fotbalu a lakrosu.

90.

„Mějte svůj sport rádi. Nikdy ho nedělejte, abyste potěšili někoho jiného. Jen takhle vám bude všechna ta dřina stát za to.

Soupeřte hlavně sami se sebou, protože to je ta skutečně nejlepší soutěž.“

- Peggy Fleming

O autorce: Peggy Fleming je trojnásobná mistryně světa a olympijská vítězka v krasobruslení. Její zlato z OH v roce 1968 bylo jediným, které dokázala americká výprava vybojovat.

Efektivní trénink

Část IX.

POZNÁMKA: Text vyšel v roce 2017 v běžeckém časopise RUN magazine.

Pocit, že vynaložená tréninková snaha přichází vniveč, je pro každého sportovce zdrojem silné frustrace. Jak se něčemu takovému vyhnout? Jak z mentálního hlediska dostat efektivitu svého tréninku na špičkovou úroveň?

Než se pustíme do samotného tématu efektivity, nejprve si musíme představit zcela jednoduchý model tréninku:

*Chci se dostat z výkonnostního bodu A do bodu B.
Trénink je souhrn činností, které k tomu povedou.*

Aby byl trénink efektivní, bod A (moje aktuální úroveň dovedností, schopností, kondice) i bod B (můj aktuální tréninkový cíl) musí být stanoveny co nejpřesněji, jinak to povede k negativním dopadům na vaši tréninkovou snahu.

Ale nejprve se zaměříme na třetí část tohoto „modelu“ - slovo chci.

Co toto slovo značí? Motivaci. A běžné uvažování je takové, že bez motivace se trénink přece vůbec neuskuteční, případně není dostatečně efektivní. Jenže to není tak jednoznačné.

Abyste byli schopni efektivně trénovat, musíte pochopit rozdíl mezi motivovaností a vůlí.

Představte si, že jste dostali k narozeninám skládačku. Dva tisíce dílků, plachetnice na moři. Jelikož jste již velmi dlouho žádnou skládačku nestavěli, jste z tohoto dárku nadšení. Hned ten večer se s elánem pustíte do skládání. Užíváte si každý další spojený dílek.

Jenže po týdnu se objevují první trhliny ve vašem původním nadšení – začínáte si uvědomovat, že nejste ani zdaleka v polovině, a teprve vás čeká sice nádherná, ale jednotvárná modrá obloha. A po dvou týdnech se vám již vůbec „nechce“. Původní motivovanost vyprchala.

Tento stav aktivizace, pocit „mě se tak hrozně moc chce dělat to, co zrovna teď dělám“ je něco tak nestabilního, že si jej lze představit jako teplotu na venkovním teploměru. Na základě nejrůznějších faktorů někdy roste a někdy klesá.

A co se děje poté? Co když motivovanost klesne na bod mrazu? Ta daná činnost už pro nás není nová, není tak zajímavá, stala se z ní spíše práce, než zábava. Znamená to, že s tím tedy automaticky skončíme? Samozřejmě, že ne.

Každý z nás dělá řadu věcí, které se mu dělat nechtějí. Ale jde o povinnost, jde o nutnost dokončit určitý úkol, splnit svůj závazek. A v takové situaci už není tím zásadním faktorem stav „motivovanosti“, ale vůle.

Schopnost dělat věci dál přesně tím způsobem, kterým je potřebuji dělat, byť již necítím okamžité uspokojení a radost z dané činnosti. Dostavět skládačku, i když bych mnohem raději přeskočil k jiné, novější, více lákavé činnosti.

Vůle je schopnost regulovat své chování. Jestliže máte připravenou určitou automatickou reakci na situaci (a každý z nás jich má připraveno obrovské množství), vůle je vaše schopnost

tuto reakci změnit.

Měli jste například náročný den v práci a vaše přirozená reakce, která vznikla tím, že jsem se tímto způsobem opakovaně chovali, je nakoupit si hromadu sladkostí. Už o tom vůbec nepřemýšlíte, je to zvyk, automatismus. A vůle je vaše schopnost před pokladnou zastavit, podívat se do nákupního košíku, a objektivně si ohodnotit, jestli ty věci, které se právě chystáte koupit, jsou v souladu s vašimi dlouhodobými cíli.

Zastavit takto rozjetého autopilota je náročné a přirozeně to dělá jen málokdo. Je mnohem pohodlnější nechat se unášet svými obvyklými rozhodnutími, svými zvyky, svou „zónou komfortu“.

Ale, pokud to myslíte s efektivitou svého tréninku a celkového sportovního snažení vážně, musíte pochopit, že schopnost neustále zvažovat svá rozhodnutí a tlačit se často tím méně pohodlným směrem je základem úspěchu.

Protože co je například přirozenou, automatickou reakcí na pocit únavy? Odpočinout si. Zpomalit. Snížit intenzitu tréninku. Ale aby bylo vaše sportovní snažení co nejefektivnější, musíte být schopni do tréninku dávat maximum, i když vám váš autopilot předhazuje „raději se posad' na gauč, bolí tě nohy“.

Nevěřte mýtu o tom, že špičkoví sportovci prostě a jednoduše milují svůj sport a proto jim těžký trénink nevádí. Muhammad Ali jednou slavně pronesl, že nesnášel každou minutu svého tréninku – ale říkal si, „teď si to protrp, a zbytek života prožiješ jako šampion“. Z toho nedýchá láska ke každodenní realitě sportovního snažení.

Ukazuje to, že i bez stavu „chce se mi“ lze dít. A to je pointa efektivního sportovního tréninku. Nečekat na něco, co tady konzistentně nikdy nemůže být – teploměr motivovanosti na

maximu. Jinými slovy, efektivní trénink je více o vůli, než o motivaci.

Je dobré mít na paměti několik základních výzkumných poznatků o vůli – funguje jako sval a pochází z jednoho zdroje. Co to znamená? Stejně, jako když chcete posílit nohy, musíte je častěji využívat a namáhat, je tomu tak i v případě vůle.

A to, že pochází z jednoho zdroje, znamená, že není zvláštní zásoba vůle pro běžecký trénink a jiná pro pracovní povinnosti. Tím, že trénujete svou vůli v každodenním životě, posilujete i svou schopnost dotlačit se do tréninku, i když se vám příště nebude chtít.

Ale zároveň to také znamená, že jestliže všechnu svou vůli budete muset využít během intenzivní přípravy na státnice, během které se nutíte trávit svůj čas něčím, co vás nebaví a zakazujete svému „autopilotovi“, aby učebnice zavřel a pustil televizi, nebudete mít možná dostatek vůle k tréninku.

Trénujte tak svou vůli pravidelně a v různých prostředích. Místo obvyklého výtahu zvolte schody. Místo odložení nepříjemné povinnosti jí udělejte rovnou. Místo hromady sladkostí si po těžkém dnu kupte ovoce.

Udělejte z vystupování ze své zóny komfortu zcela běžnou věc – to je základ posilování vůle a tudíž i špičkového tréninku.

A hlavně přemýšlejte. Málokdo z nás si uvědomuje, jak málo nad svými rozhodnutími uvažujeme.

A co tedy body A a B? Aby byl váš trénink efektivní, musíte být schopni tyto body velmi přesně a objektivně určit. Proč? Protože to, jak na tom momentálně výkonnostně jste, by měla být jednoznačná informace.

Neměla by být jakkoli ovlivněna tím, jak se právě teď cítíte, či třeba tím, že jste nervózní ze zítřejšího závodu.

To, kde právě teď výkonnostně jste, by mělo být číslo, průměr, statistika. A s takovýmito informacemi nelze jen tak pohnout. Nejsou zabarvitelné emocemi, neovlivní je jeden extrémní výkon. Základem vašeho sebevědomí musí být objektivní znalost svých aktuálních schopností, nikoli pocit „dobře to dopadne“.

Nesprávně stanovený „bod A“ vám bude dělat velké obtíže zejména při závodech.

Chtějte toho po sobě nerealisticky moc a budete pravidelně selhávat a ztrácet morálku. Chtějte toho po sobě příliš málo, a nebude vás to nutit dát to závodu své maximum. Chtějte podávat svůj standardní výkon – nic víc, nic míň. To kombinuje dvě klíčové složky – je to realisticky dosažitelné, ale zároveň náročné. Svůj standardní výkon nezapomenete „na půl plynu“.

Zlepšování výkonu, posouvání své výkonnostní úrovně vpřed – to patří na trénink. Tam si stanovujte takové cíle, které budou vaší aktuální úroveň překračovat.

Zaměřte se přitom zejména na proces, nikoli na výsledek. To, abyste byli schopni běžat rychlejší časy, se stane jako dopad určitého procesu. A do tohoto procesu je mnohem jednodušší se „zakousnout“ a efektivně na něm pracovat.

Mít cíl „budu třikrát týdně dvacet minut doma dělat navíc posilovací cvičení na nohy“ je správně. Cíl „za měsíc budu mít o 30 vteřin lepší čas“ nikoli.

Zaměření na výsledek není dostatečně konkrétní, nejde o přesný „návod k akci“. Navíc oba tyto cíle by měly vést ke stejné věci – zlepšení času. Avšak ten první nemá žádný strop a je mnohem více pod vaší kontrolou. Je jen na vás, jestli budete třikrát týdně

dělat tato cvičení. Ale to, jestli si čas zlepšíte o 30 vteřin, může být ovlivněno mnoha jinými faktory, než jen vaším rozhodnutím.

Ještě jeden závěrečný tip k tréninkovým cílům. Dejte si velký pozor na jejich flexibilitu.

Často se setkávám s tím, že si odhodlaný sportovec stanoví takové tréninkové cíle, které neponechávají žádný manévrovací prostor (každý den před snídaní si půjdu zaběhat, na oběd budu jíst vždy jen těstoviny, apod.).

Dříve nebo později se pak tento sportovec dostane do situace, kdy ho buď vnější podmínky, nebo slabá vůle, přiměje tyto cíle nesplnit. Jednou běh vynechá. Jednou si dá na oběd fastfood. A k čemu to pak vede?

Výčitky. Pocit provinilosti. A je jen málo tak toxických faktorů pro sportovní snažení, jako výčitky svědomí. Protože nikdo z nás se takto necítí rád. Chceme se tomu přirozeně vyhnout. A často to pak vede k tomu, že tento svůj cíl raději zcela opustíme, protože nám opakovaně přináší negativní pocity.

Při stanovování tréninkových cílů buďte realističtí a počítejte s tím, že vám vnější podmínky mohou značně narušit vaše plány.

Raději než „každý druhý den“ stanovujte své cíle ve formě „10 dnů z 20“. Sami si pak flexibilně určíte, které dny to přesně budou, někdy si dáte třídní pauzu, jindy zase splníte svůj cíl tři dny za sebou. Máte ale možnost přizpůsobovat se vnějším podmínkám i tomu, jak jste na tom právě teď z hlediska své vůle.

Jak tedy shrnout základy efektivního tréninku? Buďte objektivní v hodnocení, jak na tom aktuálně jste, dávejte si procesní a flexibilní cíle, které vám pomohou v posunu na vyšší úroveň, a hlavně nečekejte na to, až se vám „bude chtít“. Nemusíte se totiž dočkat.

Ženy, sport a stereotypy

Část X.

POZNÁMKA: Tento text vznikl na žádost Ombudsmana ČOV.

ÚVOD

Následující text je reakcí na článek "Kauza Gabriela Koukalová: Holky chtějí remizovat aneb Ničí vrcholový sport ženy?" (Haník, 2018).

Věnuje se některým argumentům a názorům, které byly v tomto článku autorem uvedeny, zejména z pohledu sportovní psychologie. Poukazuje na některé logické chyby a nesprávné předpoklady, vycházející spíše ze stereotypů, než z aktuálních psychologických poznatků.

MUŽSKÝ A ŽENSKÝ PRINCIP

Celý výše zmiňovaný článek se točí okolo jednoho základního předpokladu - že ženy a muži se zásadně odlišují. Tyto rozdíly jsou pak v článku dále rozváděny v kontextu sportu, partnerských vztahů či vedení domácnosti.

Začněme tedy jednoduchou otázkou - jsou muži a ženy stejní? Samozřejmě, že nikoli. Existují rozdíly na biologické úrovni, lišíme

se v tak základních fyzických atributech, jako je průměrná výška či váha.

Ale co z hlediska psychiky? Článek totiž nabízí jasný pohled na věc, ve stylu "muži jsou z Marsu, ženy z Venuše".

Muži mají podle autora svůj princip (racionalita, moc, ješitnost, schopnost zvládat tlak a prohry, "konfrontační přístup, který vyhrává zápasy", "velké myšlenky") a ženy ten svůj (iracionalita, snaha remizovat, empatie, preference tréninků oproti zápasům, snížená schopnost zvládat tlak a prohry, neschopnost "konfrontačního přístupu", podpora mužů při jejich "velkém myšlení").

Tvrzení typu „muži mají racionální myšlení, ženy pocitové“ z nás ve své podstatě dělá dva zcela odlišné tvory. Dva tvory, kteří se psychicky liší na tak základní úrovni, jako je jejich hlavní motivace či způsob rozhodování.

Psychologie na vysokých školách by podle této logiky měla být vyučována ve dvou verzích - "mužská psychologie" a "ženská psychologie". Což, pochopitelně, neodpovídá realitě.

Stejně tak, pokud by psychické rozdíly mezi muži a ženami byly skutečně tak zásadní, měly by již být definitivně výzkumně potvrzeny. Jenže, tak tomu opět není.

V roce 2005 byla publikována analýza několika stovek psychologických výzkumů (čtyřiceti šesti meta-analýz), které se rozdílům mezi muži a ženami věnovaly v průběhu několika posledních desetiletí (Hyde, 2005).

Tato analýza dospěla k závěru, že rozdíly mezi pohlavími buď nejsou prokazatelné vůbec, či jsou zcela minimální, a to téměř ve všech sledovaných oblastech, jako byly kognitivní schopnosti,

verbální a neverbální komunikace, psychologické vlastnosti a rysy, základní motorické dovednosti, sebevědomí, morální uvažování či vůdcovské schopnosti. Navíc nejsou případné rozdíly neměnné, tedy, pokud se rozdíly hledaly v jiném prostředí, v jiné době a jiném kontextu, mohly se výsledky zásadně změnit.

Výrazné rozdíly byly nalezeny pouze ve čtyřech oblastech - v tom, jak daleko dokáží muži a ženy dohodit, v míře fyzické agresivity (násilí) a ve dvou tendencích, týkajících se sexuálního chování.

Americká psychologická asociace vydala prohlášení, ve kterém se ztotožnila se závěry výše uvedené analýzy, a kde zároveň zdůraznila, že přetrvávající nepodložená tvrzení o zásadních psychických rozdílech mezi muži a ženami mohou uškodit jak ženám - například z hlediska pracovních příležitostí - tak i partnerským dvojicím či dětem a adolescentům obou pohlaví (APA, 2005).

Tedy, nejsou výzkumné podklady pro tvrzení o tom, že muži jsou "racionální" a ženy "pocitové". Neexistuje empiricky podložený důvod myslet si, že ženy jsou hůře vybaveny pro zvládnání tlaku, či že jsou méně soutěživé. Nemáme ani podklady pro úvahu, že muži jsou hnáni touhou po moci a ženy po harmonii ("remíze"). Naopak, v podstatě všechna podobná tvrzení v článku jsou v přímém rozporu s desítkami let psychologických výzkumů.

Představy o mužském a ženském psychickém "principu", uvedené v článku v nejrůznějších kontextech (sport, vztahy, domácnost), tedy nemají podklad v psychologii, ale ve zpopularizovaných stereotypch a mýtech.

I kdybychom pak z nějakého důvodu nechtěli věřit psychologickým výzkumům, můžeme úvahu o zásadních rozdílech v myšlení mužů a žen ověřit v jiných oblastech.

Jestliže muži uvažují racionálně a ženy pocitově, neměly by mít ženy například zcela odlišné volební preference? Pokud by se ženy rozhodovaly podle jiných hodnot a skrze jiné myšlenkové procesy, měly by se přece projevit výrazné rozdíly. "Ženské volby" by měly mít úplně jiné vítěze a jiné poražené, než ty "mužské". Jenže tomu tak není. Rozdíly mezi muži a ženami jsou i zde minimální (Mazák, 2016).

Znamená to tedy, že vůbec žádné rozdíly neexistují? Nikoli, ale znamená to, že když v určité oblasti existují, jsou mnohem mírnější, než nás učí mýty o mužích a ženách. Nejsme od základu jiní. Jsme si od základu velmi, velmi podobní. A všichni se pak od sebe vzájemně lišíme, protože jsme každý individuální lidská bytost.

A jelikož je individuální variabilita u lidí obrovská, řada lidí se s pohlavními stereotypy neshoduje vůbec, ale je klidně možné, že se někdo v mužském či ženském "principu" zcela poznává. Není to však tím, že by tyto principy byly jakousi univerzální vrozenou záležitostí, ale třeba tím, že se tento člověk sžil s rolí, která se od něj na základě rozšířených stereotypů očekává.

Člověk tedy není definován svým pohlavím. To, že o někom víme, jestli je muž, či žena, neznamená, že víme, jakou má motivaci, jaké má sebevědomí, či jakou roli zastává v partnerském vztahu.

Ostatně už jen základní logika předpokladu, že můžeme znát něčí komplexní psychologický profil na základě jednoho znaku (pohlaví), je stejně chybná, jako předpoklad, že můžeme znát psychologický profil člověka podle jeho barvy pleti, délky vlasů, náboženského vyznání či sexuální orientace. Nemůžeme.

V tomto "profilování" je druhý zásadní problém článku.

I kdybychom došli k závěru, že se muži a ženy v určité psychické vlastnosti liší, opírat se o "práci s průměry" si možná může dovolit statistický úřad, ale nikoli někdo, kdo pracuje s jednotlivci v osobním kontaktu. K těm nejdůležitějším vztahům ve sportu - mezi trenérem a svěřencem, ale i mezi rodičem a mladým sportovcem - není možné přistupovat se stereotypními předpoklady a aplikovat v nich "průměrné rozdíly".

Tyto vztahy (a obecně vztahy v oblasti práce s dětmi a mladými lidmi), by měly být založeny na individuálním přístupu a poznání každého jednotlivce s jeho specifiky.

Pro lepší ilustraci toho, proč je "profilování" na základě průměrných rozdílů při práci s jednotlivci tak chybné, si můžeme uvést jeden nadlehčený hypotetický příklad.

V průměru existuje mezi obyvateli Prahy a Moravskoslezského kraje řada odlišností - v dosaženém vzdělání či třeba v příjmech.

Představme si tedy, že na letní hokejový kemp přijedou dva mladí hráči, které tamní trenér do té doby neznal. Jeden je hráčem Sparty a druhý je hráčem Vítkovic.

Trenér si je vědom statistických rozdílů mezi obyvateli Prahy a Moravskoslezského kraje, a proto ke každému hokejistovi přistupuje jinak.

Předpokládá, že spartánský hráč bude z bohatší rodiny, tudíž bude možná více "rozmazlený" a bude hůře reagovat na nekomfort, ale zároveň bude vzdělanější a tedy i rychleji schopen pochopit nová cvičení.

Vítkovický hráč podle něj nejspíše bude z chudších poměrů, bude tedy zvyklejší na tvrdší podmínky, ale bude méně vzdělaný a tudíž mu bude potřeba vysvětlovat nová cvičení pomaleji.

Věřím, že tomuto zkratkovitému uvažování trenéra bychom se všichni zasmáli a označili ho za zcestné, protože zatím o těchto dvou hráčích neví vůbec nic. Jakýkoli předpoklad, který vyvozuje ze statistických rozdílů, není podložen reálnými informacemi o daných jednotlivcích.

Rozdílný přístup k jednotlivým mužům či ženám na základě určitých "průměrných hodnot" je založen na úplně stejně zjednodušujícím a chybném uvažování. Myšlenka "je to holka, takže je nejspíše taková a taková..." je úplně stejně chybná, jako "je to vítkovičák, takže je nejspíše takový a takový..."

A právě toto škatulkování, nálepkování a profilování je zásadní problém, který může negativně ovlivnit jak ženy, tak muže.

PROČ JSOU TYTO STEREOTYPY TAK PROBLEMATICKÉ?

Pokud na základě jejich pohlaví přiřadíme sportovcům (či lidem obecně) určité vlastnosti, nutně to pak ovlivní náš pohled na ně. Budeme skrze tuto nálepku interpretovat jejich projevy a výkony, budeme s nimi jinak komunikovat a mít k nim celkově jiný přístup. A to pak zase zpětně ovlivní jejich chování, jejich projevy a potenciálně i výkony.

Jde o dobře známý jev, souhrnně označovaný jako "sebenaplňující se předpověď", (viz také "pygmalion efekt" a "golem efekt"). Je často spojován s oblastí managementu či školství – zjednodušeně řečeno, pokud si například učitel zařadí studenta do škatulky „skrytý talent“, bude se k němu chovat takovým způsobem, že jeho výkony skutečně půjdou nahoru, i když se ve skutečnosti jedná o průměrného studenta (Jussim a Harber, 2005).

Jak k něčemu takovému dochází? Představte si to sami - pokud byste doučovali dítě matematiku, chovali byste se k němu jinak,

kdyby vám bylo řečeno, že sice aktuální látku nezvládá, ale ve skutečnosti je to geniální dítě? Nejspíše ano – i přes aktuální neúspěchy byste stále hledali jiné strategie, jak dítě zaujmout, nikdy byste si neřekli „on na to prostě nemá“, protože byste počítali s tím, že na to má.

Možná byste tomuto "geniálnímu" dítěti záměrně zkoušeli ukázat zajímavé, byť náročnější úlohy, protože byste chtěli vyprovokovat jeho dřímající potenciál. Tento přístup a větší podněcování z vaší strany by pak dítě více rozvíjelo, i kdyby vůbec o "skrytého génia" nešlo.

Kdežto kdyby vám bylo řečeno, že dítě látku nezvládá a jeho potenciál na další pokrok je zcela minimální, možná byste zvolili jiný přístup, zaměřili se spíše na jednodušší úlohy, aby toto "slabé" dítě u těch obtížnějších zbytečně nemuselo zažívat pocit neúspěchu.

Tím byste ale zároveň toto dítě mnohem méně rozvíjeli, protože jednoduché úlohy by jej neposouvaly vpřed, ale spíše udržovaly na úrovni, na které již nyní je. I kdyby pak šlo o dítě, jehož potenciál na pokrok je na zcela normální úrovni, tímto přístupem byste jeho vývoj brzdili.

Stejný princip se může projevovat v okamžiku, kdy budeme k chlapcům a dívkám přistupovat jinak na základě stereotypů, které jsou s nimi spojeny. Když se chlapci nebude dařit zvládat výkonnostní tlak, budeme uvažovat formou „zatím se mu to nedaří, ale když na tom budeme dále pracovat, překoná to, protože jako kluk k tomu má předpoklady“.

Když se dívky nebude dařit zvládat výkonnostní tlak, budeme uvažovat formou „no jo, holka, tak to s nimi prostě je“. Drobné rozdíly v komunikaci, v přístupu či v příkladech, které jsou

chlapcům a dívkám předkládány, pak mohou mít ve finále zcela zásadní dopad.

Stereotypní uvažování trenérů, rodičů, fanoušků či funkcionářů tak může vytvářet podmínky, ve kterých se nakonec tyto stereotypy skutečně začnou potvrzovat. A platí to i v oblasti kvality sportovního výkonu.

Jako ilustraci lze zmínit výzkum, který se zabýval tím, zda mezi ženami a muži bude rozdíl v provedení určitého náročného pohybového cvičení. Pokud se účastníkům před úkolem řeklo, že pohlaví nehraje v kvalitě výkonu žádnou roli, výkony obou skupin byly na stejné úrovni. Pokud se účastníkům oznámilo, že ženy v tomto úkolu obvykle podávají slabší výkon, než muži, tento výsledek se skutečně projevil (Hively a El-Alayli, 2014).

Tento jev - "ohrožení stereotypem" - je podložen řadou výzkumných poznatků (Stone, Chalabaev a Harrison, 2011).

Ze sportovně-psychologického hlediska lze zmínit i jednoduché vysvětlení, proč ke snížení kvality výkonu v podobné situaci dochází.

Pokud je vlivem stereotypu sportovkyně vystavena zvýšené hrozbě selhání (tedy, pohybuje se v prostředí, které jí dává najevo, že jako žena je labilnější a náchylnější k selháním pod zvýšeným tlakem), dojde v nátlakových situacích k častějšímu výskytu tzv. vyhybavé motivace ("hlavně neudělat chybu").

Toto "vyhýbání se chybě" je pak velkou překážkou v tom, aby sportovec či sportovkyně předvedla svůj standardní výkon.

Tedy, sportovkyně pak v těchto podmínkách sice skutečně mohou častěji pod tlakem podat zhoršený výkon, ale ne proto, že jsou to "křehké, tlak nezvládající ženy", ale proto, že byly vystaveny jiným

podmínkám a jinému tlaku, než muži, kterých se tato konkrétní "hrozba stereotypem" týká méně.

VLIV STEREOTYPŮ NA MUŽE

Stereotypy o psychicky odolných mužích a křehkých ženách neovlivňují jen sportovkyně, ale i sportovce. Pokud je sportovec veden k přesvědčení, že muži mají přirozenou schopnost zvládat tlak a že jakákoli forma slabosti je primárně ženská doména, bude čelit velké bariéře, bránící mu o svých případných obtížích otevřeně mluvit.

Realita je taková, že každý sportovec je někdy nervózní, že téměř žádný sportovec není schopen konzistentně prodávat svůj stoprocentní potenciál a že dlouhodobý tlak a stres vrcholového sportu se podepisuje na sportovcích obou pohlaví.

Sám autor původního článku uvádí k tomuto tématu příklad z mužského sportu:

Markus Babbel se přiznává: „... ve finále Ligy mistrů v roce 1999 jsem byl mentálně úplně vyřízený. Byl jsem dokonce rád, když Manchester United v nastavení rozhodl. Za stavu 1:1 jsem si říkal: Ó ne, teď ještě prodloužení! Už nemůžu! Gól na 1:2 (v náš neprospěch) znamenal skoro vysvobození...“ Promiňte mi tedy hned na začátek otázku: Je tohle dobré pro ženy? (Haník, 2018)

Proč skákat v této úvaze rovnou k ženám? Proč se u tohoto výroku nezastavit a nezeptat se: Je tohle dobré pro muže? Není snad ani potřeba poukazovat na konkrétní příklady toho, jak prožívaný tlak a stres vedl u mužů-sportovců k tragickým důsledkům. Proč nemluvit o tomto tématu? Je to totiž problematika, které je celosvětově čím dál aktuálnější.

V loňském roce se například jedním z hlavních propagátorů větší otevřenosti mužů-sportovců z hlediska prožívaných psychických problémů stal Chris Kirkland, anglický fotbalový brankář, dříve působící v Liverpoolu či Wiganu.

Sám totiž prošel složitým obdobím, ve kterém bojoval s úzkostí.

"Dostalo se to do bodu, kdy jsem se nemohl dočkat, až konečně budu spát a nechtěl jsem se ráno probudit, protože to zase všechno začne znovu." (Stone a Bysouth, 2017)

Kvůli těmto obtížím nakonec musel přerušit svou kariéru. Jeho stav se zlepšil, když vyhledal pomoc skrze Asociaci profesionálních hráčů a navázal kontakt s příslušnými odborníky.

"Nestyďte se mluvit. Vždy se najdou lidé, kteří si z vás budou utahovat, ale tihle lidé jsou zbabělci a stydět by se měli oni. Když jsem o tom začal mluvit, věci začaly být jasnější a najdou se lidé, kteří vám pomohou." (Stone a Bysouth, 2017)

Nyní se snaží přesvědčit ostatní hráče, aby na vyhledání pomoci nečekali tak dlouho, jako on.

"Myslím, že lidé kolem fotbalu si uvědomili, o jak obrovský problém se jedná. Dříve se toho nedělalo dost. Samotná Asociace profesionálních hráčů to přiznává. Nyní ale zavádějí taková opatření, aby zajistili, že hráči budou mít k dispozici pomoc. Vědí, že mají velký problém a dělají to nejlepší, aby se ho pokusili vyřešit." (Stone a Bysouth, 2017)

Ve vrcholovém sportu je tedy nutné myslet na to, jak sportovce ovlivňuje enormní tlak, kterému jsou vystaveni a poskytnout všem zúčastněným možnosti, jak případné problémy mohou řešit.

Rozhodně se to ale netýká více žen, než mužů. A čím déle se bude udržovat stereotyp o tom, že "chlapi se s tlakem prostě umí

přirozeně vypořádat", tím je větší pravděpodobnost, že muži-sportovci o svých problémech raději mluvit nebudou - protože "brečí jen holky".

Jedním z typických stereotypů ve sportu je i to, že dívčí/ženské kolektivy jsou špatné (dochází k vzájemnému pomlouvání, rivalitě, naschválům) kdežto ty klučíčí/mužské jsou lepší, protože kluci si mezi sebou problémy vyříkají a jsou celkově férovější a upřímnější.

Jestli je něco ukázkou naprosté dysfunkčnosti kolektivu, je to šikana. Ta je, bohužel, akutním problémem jak ve sportovních, tak i školních kolektivech. A rozhodně se s ní nesetkáváme pouze v kolektivech dívčích. Se šikanou mají naopak větší zkušenost chlapi (Silva a kol., 2013).

Pokud se trenér, rodiče či třeba učitel drží stereotypu "kluci si to mezi sebou vyříkají sami", může to vést k přehlížení prvotních projevů nefunkčního kolektivu, či bagatelizaci problémů, se kterými přijdou samotní členové skupiny.

Obrázek o bezproblémových mužských kolektivech pak vůbec nemusí vycházet z reality, ale z toho, že se problémy uvnitř těchto skupin vůbec nedostanou "ven", protože se předpokládá, že není potřeba nic řešit. Stereotypní uvažování je pak brzdou v optimální práci se sportovními kolektivy.

STEREOTYPY A RŮSTOVÝ PŘÍSTUP

Přístup, se kterým článek pracuje, tedy „ženy jsou prostě takové“ a "muži jsou prostě takoví" je v rozporu se základním principem, který by měl být u mladých lidí rozvíjen – tedy, že když na sobě budou efektivně pracovat, mohou se zlepšit v jakékoli schopnosti, ať už fyzické, technické či mentální - tzv. růstový přístup (Dweck, 2007).

To, jak je například člověk schopen zvládat tlak, je mentální dovednost, kterou lze rozvíjet, nikoli fixní vlastnost, se kterou se buď narodí, či nikoli.

I kdybychom se tedy drželi stereotypního uvažování - "dívky a ženy hůře snášejí tlak" - jediné, co by to mělo znamenat, je to, že by se na rozvoj této oblasti u dívek měli více zaměřit jejich rodiče, trenéři a učitelé. Každý se může naučit lépe zvládat tlak.

Každý se může naučit napadat své iracionální myšlenky. Každý se může naučit efektivněji reagovat na nával agresivity. Bez ohledu na pohlaví.

Je nutné u mladých lidí rozvíjet přístup, který je povede k přesvědčení, že o tom, jak budou schopni zvládat výkonnostní tlak či jakých úspěchů mohou v nejrůznějších oblastech dosáhnout, nerozhoduje jejich pohlaví a tedy to, jak se narodili ("já jsem prostě takový/á"), ale vynaložená snaha, vůle a odhodlání své dovednosti posunout vpřed.

Stereotypy o fixním mužském a ženském principu pak jsou s tímto přístupem v logickém rozporu.

KŘEHKÁ TĚLA A MATEŘSTVÍ

Celkové vyznění článku, tedy že vrcholový sport není pro ženy ze zdravotních a mentálních důvodů vhodný, není ničím novým. Naopak, jde o myšlenku vpravdě archaickou.

Na prvních moderních OH v roce 1896, stejně jako na těch antických, nemohly startovat ženy. Jedním z hlavních důvodů byla právě představa, že by vrcholový sport negativně ovlivnil jejich zdraví a schopnost mít děti (UN Division for the Advancement of Women, 2007).

V průběhu dalších let se tento argument pochopitelně podařilo vyvrátit a v dnešní době hlavní mezinárodní organizace ženský sport (včetně toho vrcholového) podporují z přesně opačných důvodů - protože pomáhá zlepšovat zdravotní stav a rozvíjí důležité mentální schopnosti (Doporučení Parlamentního shromáždění Rady Evropy 1701, 2005; UN Division for the Advancement of Women, 2007).

Řada myšlenek, uvedených v článku, tak navazuje na nyní již historické argumenty a názory, které stály (a bohužel stále stojí) na pozadí diskriminace žen v celé řadě oblastí - nejen té sportovní.

Je nutné zdůraznit, že to, že byly vyvráceny dřívější zkroucené představy o škodlivosti vrcholového sportu pro ženy, opět neznamená, že jsme "všichni stejní". Z hlediska zdravotních rizik ve sportu je skutečně možné najít mezi muži a ženami určité rozdíly.

Například ve výzkumu, zaměřujícím se na porovnání zdravotních obtíží u mladých sportovců a sportovkyň (5-17 let), bylo zaznamenáno několik statisticky signifikantních rozdílů.

Traumatické zranění se častěji vyskytovalo u chlapců než u dívek, u kterých se naopak o něco častěji vyskytovalo zranění z přetížení. Zranění horních končetin bylo častější u chlapců, zranění dolních končetin zase u dívek. Rozdíly nebyly nalezeny u zranění křížových vazů (Stracciolini a kol., 2014).

Ve studii, zaměřené na porovnání zranění u dospělých sportovců, byly také zaznamenány určité rozdíly - ženy měly například častější výskyt zranění kotníku, muži zase stehenního svalu (Ristolainen a kol., 2009).

Určité rozdíly ve zdravotních rizicích tedy existují, ale nelze z nich dojít k závěru, že ženy nejsou na vrcholový sport "stavěny".

Je vhodné o rozdílech vědět a podniknout v tomto směru ještě podrobnější studie, aby se mohli trenéři, fyzioterapeuti a ostatně i samotní sportovci a sportovkyně lépe zorientovat v možnostech, jak předcházet některým častějším zraněním, ale i zde je nutné pracovat s individuálními rozdíly - v tělesné konstituci a řadě dalších vlastností.

V článku se rovněž objevují zmínky o mateřství a "jinak tikajících biologických hodinách" jakožto argumenty, proč pro ženy není vrcholový sport vhodný.

Problematika mateřství se za několik posledních generací výrazně vyvíjí. Na počátku devadesátých let rodily české ženy v průměru před dosažením 25 let, aktuální průměr je 30 let (ČSÚ, 2017).

Takže vrcholová sportovkyně, která případné založení rodiny nechává až na dobu po skončení aktivní kariéry někdy mezi 30-35 lety, nikterak výjimečně nevybočuje z celospolečenského trendu.

Pokud pak sportovkyně chce rodinu založit již během aktivní sportovní kariéry, je to rozhodně možné, byť je nutné zvážit, nakolik sportovní svazy a organizace těmto sportovkyním vytvářejí vhodné podmínky, které jim umožní se k vrcholovému sportu po narození dítěte opět vrátit.

V čerstvé historii si pak každý sportovní fanoušek vybaví hned několik příkladů fenomenálních úspěchů českých či světových sportovkyň poté, co se ke sportu vrátili po narození dítěte.

Pro údajnou nevhodnost (či dokonce nemožnost) kombinace vrcholového sportu s mateřskou rolí tedy hovoří opět spíše stereotypy, než reálné poznatky.

PROČ TYTO STEREOTYPY STÁLE PŘETRVÁVAJÍ?

Pokud jsou tyto stereotypy o rozdílech mezi muži a ženami a o ženských sportovních limitech (zaměření na remízu, neschopnost "konfrontačního přístupu") tak přehnané, proč se ve společnosti stále udržují a čím jsou posilovány?

Již výše byla zmíněna tzv. sebenaplňující se předpověď, tedy to, že když se k někomu chováme s určitými předpoklady, zvyšuje se šance, že se tyto předpoklady skutečně potvrdí.

Jde tedy rozhodně najít sportovkyně či ženské sportovní týmy, které i vlivem stereotypního očekávání (ať už ze strany trenérů, rodičů, ale nakonec třeba i svých vlastních) přesně odpovídají těmto stereotypním představám. A právě na tyto sportovkyně a na zkušenost s těmito týmy pak budou poukazovat zastánci "ženského a mužského principu".

Každý člověk totiž interpretuje dění kolem sebe tak, aby to zapadlo do jeho systému hodnot (tzv. konfirmační zkreslení). Tedy, pravicový volič bude číst jiná média a spíše klikne na jiné titulky článků, než volič levicový. Kuřáka zaujme více příběh o stoleté náruživé kuřačce, která je zdravá jako řípa, než výzkum o negativních vlivech kouření. A člověk, který je přesvědčen o mužském a ženském psychickém principu, bude přirozeně interpretovat získávané informace takovým způsobem, který odpovídá jeho postojům.

Když kupříkladu budou některé sportovkyně ve svém sportu dominovat a prokazovat velkou psychickou odolnost, budou označovány za "neženy" (či, jak uvádí autor v článku, "babochlapy") - tak, aby tyto informace mohly zapadnout do úvah o remízu-chtivých ženách, které nerady soutěží.

Stereotyp tímto způsobem může nadále přetrvávat, byť byl vystaven informacím, které by ho měly pomoci vyvrátit.

Dalším důvodem, proč se může ve sportu udržovat stereotypní uvažování o ženách, je to, jak malé zastoupení mají v jeho přidružených rovinách. Ať už jde o rozhodčí, trenérky, manažerky, novinářky a komentátorky či třeba ženy ve vedení sportovních asociací. Sport je z tohoto pohledu zatím dominantně mužským světem, což vytváří optimální podmínky pro udržování mýtů o obrovských rozdílech mezi muži a ženami.

V materiálu OSN z roku 2007, který se zabývá postavením žen ve sportu (UN Division for the Advancement of Women, 2007), je Česká republika zmíněna dvakrát – jednou právě jako příklad minimálního zastoupení žen ve vedení sportovních asociací (8%) a podruhé v kontextu sexuálního obtěžování, se kterým se sportovkyně setkávají (více viz Fasting a Knorre, 2005).

Pokud je něčemu nutné z hlediska žen ve sportu věnovat zvýšenou pozornost, měla by to být právě tato dvě témata - nikoli to, jestli je vrcholový sport pro ženy vlastně vhodný.

Stereotypy dále mohou vycházet i z chybné interpretace výkonnostních rozdílů mezi muži a ženami. Když se někdo například podívá na kvalitu mužského a ženského fotbalového zápasu, rozdíl, který uvidí, může připsat tomu, že ženy na vrcholový sport prostě nemají tak dobré předpoklady.

Je však nutné podívat se na mužský a ženský sport v kontextu toho, v jaké fázi vývoje se nacházejí. Není možné ignorovat skutečnost, že ženám dlouhou dobu vůbec nebylo umožněno některé sporty provozovat, či je provozovat na stejné úrovni, jako muži.

Jak již bylo zmíněno, na OH v roce 1896 nemohly ženy startovat vůbec. Teprve v roce 2012, se zařazením ženského boxu, měly ženy své zastoupení na OH ve všech sportovních disciplínách.

Jeden z pilířů vývoje sportovců v USA, tedy univerzitní sportovní programy, se pro muže začaly utvářet v polovině 19. století, kdežto ty ženské až po druhé světové válce.

Na Bostonském maratonu, který se poprvé běžel v roce 1896, mohly poprvé oficiálně startovat ženy až v roce 1972.

S těmito a mnoha dalšími změnami a otevřenějšími možnostmi pak souvisí i nárůst sportujících dívek a žen v nejrůznějších disciplínách.

Když zůstaneme u zmíněného Bostonského maratonu, v roce 1972 se jej zúčastnilo celkem osm žen. V roce 2016 to bylo již dvanáct tisíc žen (přibližně 44% z celkového počtu účastníků).

S nárůstem sportujících žen a s rozvojem sportovních příležitostí pak jde ruku v ruce i zlepšování jejich výkonnosti. V časovém úseku mezi polovinou sedmdesátých let minulého století a začátkem nového tisíciletí se mužský rekordní čas na maratonu zlepšil o pět minut. Ženský rekord se v tomto období zlepšil o půl hodiny (Brown, 2017).

Ano, stále je rekordní ženský čas pomalejší, než ten mužský (a možná vždy bude), ale sblížení těchto rozdílů je viditelné napříč nejrůznějšími sportovními disciplínami. Zejména v některých extrémních vytrvalostních sportech je pak dokonce možné sledovat nárůst úspěšných žen i ve smíšených závodech - například na dvou ze tří nejslavnějších dálkových plaveckých tras jsou ženy schopny podávat lepší časy, než muži (Knechtle, Rosemann a Rüst, 2015).

Lze uvést i příklad Lael Wilcox, která se se v roce 2016 stala první ženou, která zvítězila v závodě Trans Am (cyklistický vytrvalostní závod napříč USA, s celkovou délkou 6800 km). První pozici získala až v poslední den závodu (tedy osmnáctý), kdy v noci předjela do té doby vedoucího Steffena Streicha.

K tomuto incidentu se váže i jedna úsměvná anekdota - když byl dojet, Steffen Streich údajně Lael Wilcox nabídl, aby do cíle dojeli společně, načež se mu dostalo odpovědi "ani náhodou, je to závod" (Brown, 2017).

V celkovém pohledu na věc jde stále o výjimky a muži jsou schopni podávat v průměru lepší výkony. Pointou této úvahy ale není to, že ženy a muži jsou aktuálně ve všem výkonnostně srovnatelní, ale to, že když jsou ženám poskytnuty stejné podmínky a příležitosti (což se dlouhou dobu nedělo a někdy stále neděje), jsou také schopny předvádět skvělé a bariéry-bořící sportovní výkony. A to i v disciplínách, které jsou z hlediska ženského zastoupení stále v rané fázi vývoje.

Kde až se sblížení výkonnosti v různých sportovních disciplínách zastaví je pak otázka na příští generace sportovkyň, kterým snad již budou k dispozici stejně kvalitní tréninkové podmínky a finanční programy, jako mužům.

Ženský sport si zaslouží stejný respekt, jako ten mužský. Muži na skvělé sportovní výkony nemají monopol. Ostatně, právě s tímto uvažováním a stylem komunikace souvisí i další důvod, proč se ve společnosti udržují stereotypy o mužích a ženách.

Když chce být žena ve sportu úspěšná, musí podle článku předvádět "mužskou hru" a přisvojit si typicky "mužské vlastnosti".

Sousloví "dobrý výkon" ale nelze zaměňovat za "mužský výkon", jak se tomu bohužel v těchto úvahách děje.

Na OH nezajela Ester Ledecká v super-G "mužskou jízdu", ale fenomenální jízdu. Když tenistka tvrdě pracuje na své hře, nezačne hrát "mužský tenis", ale prostě "dobrý tenis".

Absurditu tohoto uvažování a stylu komunikace lze možná lépe demonstrovat, když role zaměníme.

Dle tradičních stereotypů je vaření ženská doména. Setkáváme se s tím, že by někdo skvělého šéfkuchaře zhodnotil tak, že vaří jako žena? Či že by někdo pracoval s myšlenkou, že aby se z muže vůbec skvělý kuchař mohl stát, musí si přisvojit "ženské vlastnosti"? Samozřejmě, že ne. Být špičkovým kuchařem neznamena vzdát se svého mužství. Ale stát se vrcholovou sportovkyní dle článku vyžaduje vzdát se svého ženství.

Výrok z textu o osmi "mužích bez koulí" ve finále ženské stovky na OH je už pak, dle mého názoru, vyloženě ofensivní a degradující. Ostatně už jen samotná myšlenka, že muži mají právo definovat, které ženy jsou "krásné", jaký druh pláče je u nich "podmanivý" a co je u nich naopak odpuzující, je ukázka zastaralého, stereotypního přemýšlení, které je bohužel na pozadí celé řady dalších přetrvávajících problémů (stereotyp ženské krásy, ideálních tělesných proporcí, atd.).

(NE)ATRAKTIVITA ŽENSKÉHO SPORTU

Kromě vyjádření osobních preferencí autora k mužskému sportu je v článku rovněž mimoděk zmíněno, že ženská extraliga nikdy nebude pro diváka a média tak zajímavá, jako ta mužská.

Atraktivita sportu se odvíjí od řady faktorů. Pokud byste pustili člověku, který nikdy v životě neviděl fotbal, náhodně vybraný zápas České fotbalové ligy, je dost nepravděpodobné, že by se z něj rázem stal fotbalový fanoušek.

Teprve poté, co by zažil napínavé koncovky, krásné góly a hlavně se lépe zorientoval nejen v samotné hře, ale i v příbězích, týkajících se jednotlivých týmů a hráčů, v rivalitách a důvodech, proč právě tato neproměnná penalta je pro tohoto hráče tak emotivní, by se z něj mohl stát fanoušek daného sportu, soutěže či týmu.

Skvělé týmové i individuální výkony, dramatické koncovky, úžasné comebacky, rivality a silné příběhy - to vše je stejně tak součástí ženského sportu, jako toho mužského. Je ale obtížnější do toho ženského takto fanouškovsky proniknout, pokud je mu nový divák vystaven tak málo, že si k němu žádný bližší vztah ani nemůže stihnout vytvořit.

Že je však možné zájem o ženský sport během krátkého časového období výrazně zvýšit, pokud se podniknou potřebná opatření, je možné ilustrovat třeba na ženském fotbale v Anglii.

Kombinací řady faktorů - realizací projektů, zaměřených na přilákání většího množství dívek k fotbalu, podniknutím kroků ke zviditelnění ženských zápasů (finále ženského FA Cupu se například od roku 2015 hraje na tradičním stadionu ve Wembley, stejně jako mužské finále), každoročním nárůstem počtu vysílaných ženských zápasů na televizních obrazovkách, větším zastoupením žen v televizních přenosech či podařeným vystoupením ženské reprezentace na MS v roce 2015, došlo k tomu, že zájem o ženský fotbal v Anglii prudce vzrostl.

Na finále ženského FA Cupu v roce 2013 bylo 4988 diváků. V roce 2017 to již bylo 35271 diváků. Každoročně vzrůstají i průměrné návštěvy ligových zápasů - a to i v nižších soutěžích. Mezi lety 2015-2016 došlo ve WSL 2, druhé nejvyšší ženské soutěži, k 30% nárůstu diváků.

Stejně tak roste i zájem dívek o hraní fotbalu a Fotbalová asociace nedávno představila projekt, který by měl do roku 2020 zdvojnásobit počet dívčích a ženských fotbalových týmů - z 6000 na 12000 (FA, 2017).

Tedy, k atraktivitě ženského sportu nelze přistupovat způsobem "pro diváky a média bude vždy atraktivnější ten mužský sport". To zjistíme teprve v okamžiku, kdy se podniknou kroky pro to, aby měly ženské sporty stejnou startovní čáru, jako ty mužské, což ani v případě anglického ženského fotbalu zdaleka není dokončený projekt. A v případě většiny českých ženských sportů tento projekt ještě ani nezačal.

ZÁVĚR

Ženy a muži rozhodně nejsou stejní. Avšak zpopularizované představy o zásadních rozdílech v mužské a ženské psychice, které nejen že nejsou podloženy výzkumně, ale naopak jsou v přímém rozporu s psychologickou vědou, jsou chybné. A chybnou odpověď na určitou otázku není možné bez okolků šířit s tím, že "je to prostě můj názor". Je potřeba tuto chybnou odpověď opravit a přestat dále rozšiřovat.

Vychází ze zastaralého a stereotypního způsobu uvažování, se kterým musely sportovkyně bojovat již před několika staletími. V roce 2018 by ale již na tento styl argumentace neměl být prostor.

Stereotypy o mužích a ženách, ze kterých celý článek vychází, mohou být potenciálně škodlivé pro všechny, zejména pak ale pro mladé dívky a chlapce.

Sportovní prostředí by mělo být pro každého jedince, bez ohledu na pohlaví, prostorem, ve kterém se může realizovat, posouvat se

vpřed jako sportovec i jako osobnost, a ověřovat si, že vůle a odhodlání jsou důležitější, než to, jak se člověk narodil.

Dokud však budou přetrvávat nepotvrzené mýty o ženských tělesných a psychických limitech, nebudou k tomu mít všechny dívky a ženy stejnou příležitost.

Vrcholový sport pak s sebou přináší řadu výzev a potenciálních obtíží, ale ženy jsou na zvládnutí těchto překážek vybaveny úplně stejně, jako muži. Zaslouží si stejný respekt a obdiv, nikoli ohrnování nosu a osočování ze ztráty "něžnosti a krásy".

Pokud jsou skvělí sportovci oslavou mužství, skvělé sportovkyně jsou oslavou ženství - v jeho nejmodernější podobě.

Jak se zbavit rozhovorových klišé

Část XI.

Proč jsou sportovní klišé překážkou mentální přípravy?

Každý je zná - sportovní klišé, která slyšíme v každém rozhovoru a tiskové konferenci:

"Musím na hřišti nechat úplně všechno."

"Musíme se poučit z chyb."

"Musíme dodržovat taktické pokyny."

"Ve sportu je možné všechno."

"Dnes nám chybělo trochu toho štěstíčka."

"Fotbal se hraje 90 minut."

"Máme to v hlavách."

"Musíme do toho dát srdíčko."

"Musíme se probudit."

To jen stručný výběr z obvyklých frází, které využívají sportovci, trenéři, komentátoři i fanoušci.

Možná si říkáte, co to má společného se sportovní psychologií? Je to jednoduché. Když pracuji se sportovci, trenéry a týmy, zajímají mě detaily.

Hledám ty nejmenší drobnosti v jejich přípravě na zápas, v jejich tréninku, v tom, na co se během zápasu soustředí, na co před zápasem myslí, jak reagují na úspěchy a neúspěchy.

Zajímám se o konkrétní, téměř "hmatatelné" mentální aspekty výkonu. Zcela chápu, že sportovec je již unaven neustálým odpovídáním na stejné otázky a vytvoří si sadu obecných frází. Problém ale nastává v okamžiku, kdy tyto fráze nahrazují jeho sebereflexi.

Ukažme si to na smyšleném profesionálním fotbalistovi - Ondřejovi. Fiktivní Ondřej se na mě obrátí proto, že pocituje výrazný pokles formy. Posledních několik měsíců podává slabší výkony, než tomu bylo v předchozích letech. Mimo jiné mě zajímá, jestli se něco změnilo z hlediska jeho přístupu k zápasu:

Já: "S čím jste šel do svého posledního zápasu? Nad čím jste přemýšlel těsně před výkopem?"

Ondřej: "Že musím nechat na hřišti úplně všechno, dát do toho srdíčko."

Já: "Co to znamená?"

Ondřej: "Jít do všeho naplno."

Já: "Aha. Šel jste do všeho naplno?"

Ondřej: "No...Ne."

Já: "Proč ne?"

Ondřej: "Nevím...Ono to asi ani nejde."

Já: "A co to tedy konkrétně znamená, když si před zápasem říkáte, že do toho musíte dát srdíčko? Jsou to nějaké konkrétní situace, které si představujete, nebo třeba vzpomínáte na nějaké části z minulých zápasů, kdy se Vám to dařilo?"

Ondřej: "To nevím. Ono je to tak nějak automatické, už na to vlastně nemyslím."

Já: "Dobře, tak to zkusme jinak. Zapomeňme na ty obvyklé, "automatické" myšlenky - musím do toho dát vše, musím do toho jít naplno, a tak dále. Zcela konkrétně zrovna před posledním zápasem, co Vás napadlo?"

Ondřej: "No, poslední dobou se mi v zápasech nedařilo. Upřímně jsem si myslel, že už nebudu v základní sestavě. Byl jsem dost nervózní a říkal jsem si, že hlavně nesmím zahodit nějakou tutovku."

Vidíte ten rozdíl? Z "musím do toho dát všechno" je najednou "hlavně nesmím zahodit tutovku". Z obecného, nicneříkajícího rčení je zcela konkrétní a uchopitelná myšlenka. A s takovou myšlenkou už lze pracovat.

Přestože je tento příklad smyšlený, podobné "rozbourávání" obecných frází bývá častou nutností při spolupráci s velkou částí mých klientů.

Pokud chcete vyladit svou sportovní psychiku, první věcí, kterou udělejte, je vymazání jakýchkoli klišé ze svého uvažování a slovníku.

Je to jakási "bariéra", která brání vidět ty podstatné, konkrétní informace. A dokud se za tou bariérou budete (byť nevědomky) schovávat, jakákoli řešení budou vždy pouze povrchní.

Chcete-li na tomto úkolu začít pracovat, můžete si vybrat jednu z těchto frází - například ono zmiňované "musím do toho dát úplně vše", a rozebrat ji. Dekonstruovat ji. Nepotřebujete k tomu nikoho

dalšího, prostě sami sebe přimějte být zcela konkrétní a věcný. Ptejte se sami sebe stále dokola na další podrobnosti.

- Co to znamená, že do toho v příštím zápase dám úplně vše?
- V čem to bude jiné oproti tomu, co dělám vždy?
- Co bych mohl změnit, tak, abych ještě zvýšil své nasazení během zápasu?
- Jak bude vypadat první minuta zápasu? Na čem se pozná, že do toho dávám vše?
- Poznají to na mě ostatní, že do toho dávám vše?
- Co když se mi něco nepovede, udělám chybu. Jak bude vypadat moje reakce, abych do toho stále dával vše?
- Co když už budu vyčerpaný, co můžu udělat pro to, abych udržel plné nasazení?
- V jakých situacích se mi v minulých zápasech stávalo, že jsem do toho nedal vše? Proč se to stalo? Jak to udělám příště, aby se to neopakovalo?
- Na co se budu soustředit?

Takto bych mohl pokračovat na desítky dalších řádků, ale snad je to dostatečný příklad toho, jak je možné přejít od obecných, prázdných frází a myšlenek ke konkrétním krokům, které chci v příštím zápase realizovat.

Nejde o jednoduchou věc, ale vyplatí se do ní investovat čas a snahu. Jde o jistou formu sebereflexe, která je naprosto klíčovým faktorem psychologie sportovního výkonu a investice do ní se vám mnohonásobně vrátí.

Role rodičů ve výchově sportovce

Část XII.

Proč vaše děti začaly se sportem, proč ho dělají dnes a co si z něho odnesou, aneb zamyslete se, než se začnete vyptávat.

Když se vaše dítě vrátí z turnaje, zápasu či závodu, jaká je vaše první otázka? Pokud k sobě budete upřímní, vaše dotazy pravděpodobně vypadají takto:

Vyhráli jste? Kolik jsi dal gólů? Jak ti to šlo?

A je to v podstatě přirozené. Vaše děti se věnují sportu, sport je kompetitivní činnost a pointou soutěžení je úspěch - vítězství, góly, skvělé výkony.

Zdánlivě jednoduchá logika. Rozhodně nepatřím mezi sportovní psychology, kteří se snaží udělat ze slov „vítěz“ a „poražený“ zapovězené termíny.

Ztotožňuji se v tomto se slovy Martiny Navrátilové - „Ten, kdo řekl, že nezáleží na tom, jestli vyhraje nebo prohraje, nejspíše prohrál“.

Je tady však jedno velké ALE. Mluvíme-li o dětech (myšleno lidé mladší cca 14-17 let), důraz na „vítězství“ a „výkon“ je ve většině

případů kontraproduktivní a nevede k zamýšleným cílům. Ale jaké cíle to vlastně jsou?

Proč jste zapsali své dítě na sport?

Vzpomeňte si na okamžik, kdy jste přihlásili svého syna či dceru do sportovního klubu. Proč jste to udělali? Jaké byly vaše záměry? Nejspíše se naleznete v některé z těchto odpovědí:

- Chci, aby se mé dítě hýbalo, aby jen nesedělo u počítače či televize.
- Chci, aby se mé dítě bavilo, aby si našlo nové kamarády.
- Chci, aby se mé dítě naučilo principy fair-play.
- Chci, aby se mé dítě věnovalo stejnému sportu, kterému se věnuji já.
- Chci, aby se mé dítě "otrkalo" a osobnostně se rozvíjelo.

Možná jste si všimli, že mezi důvody, proč rodiče zapisují své děti do sportovních kroužků, zcela chybí slova jako "vítězství" či "mistrovství republiky".

Ani ten nejambicióznější rodič si při přihlášení dítěte do sportovní přípravy neříká "chci, aby mé dítě za několik let vyhrálo turnaj o pohár města Šumperka či aby získalo medaili v celostátní lize mladšího dorostu".

A přitom, jen o pár let později, o ničem jiném nemluví.

Není důvod, aby se rodičovské motivy v průběhu času jakkoliv proměnily. **Z drtivé většiny dětí, kteří se věnují sportu, nebudou profesionálové.**

Sport pro ně bude "pouhou" součástí dětství, koníček, způsob, jakým trávili volný čas.

Někdy je nutné tuto skutečnost nekompromisně připomenout. Může se totiž ztratit v záplavě časových, finančních a emočních investic, které do sportovní kariéry svého dítěte vkládáte.

Když strávíte celou sobotu jízdou na druhý konec republiky, stojíte v zimě a dešti několik hodin vedle hřiště a při každé chybě vašeho dítěte si představíte, kolik peněz jste (zbytečně) investovali do individuálních tréninků, je těžké zaměřit se na původní důvody, proč vlastně vaše dítě sport dělá.

Chcete odměnu, chcete prožít intenzivní pocit zadostiučinění, chcete "vyhrát". Každým rozhovorem a každou otázkou po návratu z turnaje pak rodiče jasně definují, co je dle nich to nejpodstatnější a co si mají děti ze sportu odnést – výhra, nebo nic.

Neptejte se na to, co zajímá vás, ale co zajímá vaše dítě

Až se příště vaše dítě vrátí ze zápasu, nebo třeba jen z tréninku, vzpomeňte si na důvody, proč jste chtěli, aby se sportu začalo věnovat. A na ně kladte největší důraz.

Zeptejte se - tak co, jak jste se měli? Bavili jste se? Dali jste si do těla? Užili jste si to? Co Honza, jak se měl v Tatrách? Byli jste se podívat ve městě?

Ano, tyto otázky znějí neobvykle, protože neobvyklé jsou. Ale pomáhají vám i vašim dětem držet se toho, co by na sportu mělo v daném období života být nejdůležitější. Zábava, kamarádi, rozvoj

dovedností, pohyb. A z tohoto pohledu je naprosto nepodstatné, jestli dnešní zápas skončil vítězstvím, nebo porážkou.

Lze jistě namítnout, že existují rodiče (a ostatně i samotní mladí sportovci), jejichž hlavním motivem je právě špičkový sportovní výkon.

Jinými slovy, i mezi dětmi najdeme takové, u nichž se již v mladém věku objeví touha po profesionální sportovní kariéře. I když jste rodičem takto ambiciózního a cílevědomého dítěte, jeho výchova by měla být založena na úplně stejném principu, který byl popsán výše.

Proč? Protože tento přístup vede k efektivnějšímu rozvoji sportovního potenciálu a rovněž minimalizuje riziko, že vaše dítě bude chtít ze dne na den se svým dříve milovaným sportem skončit.

Jak zaznělo výše, nejsem psychologem-idealistou, který považuje každé sportující dítě za skvělé a myslí si, že "vítězem je každý, kdo se zúčastní".

Často ve své praxi narážím na to, že dráhy "fantastického sportovce" a "klidného a spokojeného člověka" vedou dosti rozdílným směrem.

Ale k našemu velkému štěstí tomu tak na začátku sportovních kariér být nemusí. Nemusíme se rozhodovat, zda naše děti mají být novými Jágry a Nedvědy či jestli si mají hlavně užívat dětství.

Důraz na zábavu, kamarádství, na přirozené učení se, na zvědavost a sdílení společné snahy o posouvání vlastních hranic vede k oběma cílům - ke spokojeným dětem i dětem, které efektivně rozvíjejí své sportovní nadání. Využijte toho a překonejte svou vlastní touhu po "vítězství".

Nechte vítězství, ať se stane – ať je příjemným vedlejším produktem snažících se a motivovaných dětí.

Na závěr si dovolím parafrázovat výše uvedený citát Martiny Navrátilové:

Rodič, který se svého dítěte neustále ptá na to, jestli vyhrálo, se nejspíše brzy nebude mít na co ptát.

Osm rodičovských chyb

Část XIII.

Jakých chyb se dopouštějí rodiče mladých sportovců, proč jsou tak škodlivé a jak je napravit.

01

Neustále radí

Rodičovské rady mají často podobu koučování, a dítě je tak vlastně vedeno dvěma trenéry zároveň. Je velmi pravděpodobné, že trenér má svou vizi, rodiče mají jinou vizi, a mladý sportovec je v situaci, která je pro něj značně nepříjemná a matoucí.

Navíc je pro sportovce mnohem přínosnější, když věci „zvládne“ sám. To, že mu bude neustále někdo radit, co a jak má dělat, povede k tomu, že na tomto vedení bude vždy závislý. Takto se z dítěte sebevědomá a silná osobnost skutečně nestane.

Jak to napravit?

Rodič by měl být vždy připraven poskytnout radu, je-li o ní projevem zájem. Na žádost o pomoc by měl vždy zareagovat ochotně, ale zároveň si nebrat osobně, pokud o jeho rady zájem momentálně není. Od trénování jsou trenéři, nikoli rodiče.

Chtějí po svém dítěti něco, co sami nedělají (nezvládají)

Rodič je pro dítě vzorem, ať už chce, nebo ne. Pokud vyžaduje po svém dítěti něco, co sám nezvládá, nejenom, že to dítě nejspíše dělat nebude, ale navíc je to jedna z nejspolehlivějších cest, jak ztratit přirozený respekt.

Jak to napravit?

Rodiče musí svému dítěti ukazovat a demonstrovat, jak se určité věci mají řešit, nikoliv mu na toto téma dělat přednášky.

Pokud například rodiče po mladém sportovci chtějí, aby byl během výkonu pozitivní a snažil se, i když výrazně prohrává, musí jít příkladem. Ani při nevydařených výkonech na nich nesmí být patrná frustrace, rezignace či ztráta zájmu.



03

Vnímají své dítě zkresleně

Jedna z nejdůležitějších mentálních schopností, kterou by měl každý sportovec mít, je schopnost objektivního sebehodnocení.

Být bez emocionálních zkreslení schopen sebereflexivně zhodnotit svou výkonnost, své silné a slabé stránky, a stanovovat si odpovídající cíle, je klíčovou součástí sebevědomí.

Rodiče by to měli mít na paměti vždy, když budou mít tendenci po velmi špatném výkonu přesvědčovat své dítě, že bylo nejlepší na hřišti.

Druhým extrémem je pak nesmyslně přísné hodnocení, kterým se snaží někteří rodiče své dítě motivovat.

Jak to napravit?

Rodiče se musí naučit být v hodnocení svého dítěte objektivní. Je samozřejmě vhodné zaměřovat se primárně na silné stránky mladého sportovce, ale ne na úkor vytváření nerealistické iluze.

Vždy je potřeba zaměřovat se na pokroky v rámci individuální úrovně - raději než "dneska jsi byl skvělý, jsi naše malá hvězda" je vhodné poskytnout konkrétní pozitivní zpětnou vazbu, zaměřenou na jednotlivé dovednosti a jejich porovnání s předchozími výkony.

04

Nechápou, že sport patří dítěti

Sport je záležitost dítěte. Jemu „patří“ daná sociální skupina, zážitky, vztahy, selhání i úspěchy.

Rodiče často zapomínají, že samotné sportovní výkony tvoří jen jednu část komplexní mozaiky zážitků a zkušeností, kterými jejich dítě prochází.

Mladí sportovci potřebují autonomii. Rodiče, kteří narušují osobní prostor svého dítěte (byť často nevědomky a s tím nejlepším úmyslem), mu zcela zbytečně připravují negativní emoční prožitky.

Když například rodiče sledují trénink a hlasitě své dítě povzbuzují, jde sice z jejich strany o projev zájmu a podpory, ale pro dítě může jít o trapnou situaci.

Jak to napravit?

Rodiče by měli nechat na dítěti, nakolik budou zapojeni do jeho sportovního života.

Neměli by chodit kamkoli chtějí, kdykoli chtějí, a říkat cokoli chtějí, bez ohledu na přání dítěte. Je dost možné, že je pro dítě v daném vývojovém období nejpodstatnějším aspektem sportu jeho postavení v kolektivu, nikoli samotné sportovní výkony.

Rodičovská snaha o podporu (přítomnost na tréninku, společné oslavy vítězství v turnaji, apod.) pak může být zcela kontraproduktivní.

05

Kladou důraz na nesprávné věci (vítězství, srovnání s ostatními)

Sportovec může podat nejlepší výkon ve své kariéře, a přitom prohrát. Dítě může udělat velký výkonnostní pokrok, ale být stále v týmu nejslabší.

Pokud se rodiče soustředí na „vítězství“ a porovnávání s ostatními, vytvářejí podmínky, ve kterých úspěch nebude v rukou samotného sportovce.

Jak to napravit?

Rodiče by měli vždy pohlížet na výkony svého dítěte skrze jeho individuální úroveň.

Porovnání s ostatními dětmi (ať už pozitivní, či negativní) není efektivní metoda, jak podporovat další rozvoj.

V jedné z předchozích kapitol jste si již mohli přečíst o tom, proč z vítězství není dobré dělat hlavní motiv mládežnického sportu.

06

Zaměřují se primárně na negativa, ne na pozitiva

Když se rodiče zaměřují převážně na to, co se dítěti nedaří, zahltí jeho pozornost věcmi, které se nemají opakovat.

Sportovec, který se místo na samotný výkon soustředí na další chyby, které udělal, a které mu někdo stále dokola vyčítá, nebude podávat dobrý výkon.

Navíc onu chybu, kterou mají rodiče tendenci svému dítěti vytknout, si nejspíše dítě samo moc dobře uvědomuje.

Jediné, čeho tím tak dosáhnou, je zesílení negativních emocí, které dítě v takovou chvíli prožívá.

Jak to napravit?

Pokud rodiče cítí potřebu pokřikovat na své dítě během zápasu/tréninku cokoli jiného než základní povzbuzení, měli by se držet jednoduchého pravidla – upozorňovat ho na to, co chtějí, aby zopakoval. Tedy na pozitiva.

Zvláště v okamžiku, kdy mladí sportovci udělají chybu, je potřeba podporovat jejich schopnost takovou situaci rychle překonat.

Jedním z nejlepších přístupů je pak i po celkově nepovedené situaci vypíchnout drobnosti, které se povedly.



07

Podporují, jen když se daří

Fandit, podpořit a zatleskat v okamžiku, kdy se sportovci daří, je jednoduché.

Stejně jako kroutit hlavou a nadávat, když se prohrává. Jestli by někdo neměl padat do tohoto stereotypního fanouškovského chování, pak jsou to rodiče.

Jak to napravit?

Rodiče by měli své dítě podporovat a motivovat obzvláště ve chvíli, kdy je mu „těžko“. A v ideálním případě budou takto podporovat všechny snažící se mladé sportovce, nejenom své děti.

08

Jejich přístup k dítěti je závislý na jeho výkonech

Dítě nesmí mít nikdy pocit, že je jeho vztah s rodiči jakkoli závislý na jeho sportovních výkonech.

Pokud si tento dojem vytvoří (například proto, že když prohraje zápas, je jízda domů v autě vždy značně „napjatá“, kdežto když vyhraje, je atmosféra veselá a často ještě dojde na zastávku v oblíbené restauraci), vytváří to na něj obrovský tlak.

Žádné dítě nechce riskovat, že jej jeho rodiče přestanou mít rádi a tento strach ze špatného výkonu pak může vést k tomu, že bude dítě před výkonem extrémně nervózní, případně již nebude chtít sport raději vůbec provozovat.

Jak to napravit?

Rodiče by nikdy neměli jakkoli spojovat svůj vztah s dítětem s jeho sportovní výkonností. Musí dávat jasně najevo, že jeho sportovní výkony neovlivní ostatní aspekty jeho života.

Pokud jsou rodiče do sportovní „kariéry“ svého dítěte natolik emočně zainvestovaní, že toto pravidlo nejsou schopni dodržet, je nutné přehodnotit současný přístup a jasně si stanovit priority.

Poznámka: Obrázky v této kapitole byly vytvořeny s využitím programu Stripgenerator.

5 rad pro lepší zvládnání strachu z bolesti u dětí

Část XIV.

Jak z pozice rodiče pomoci svému dítěti překonat strach?

01

Strach by se neměl zakazovat, zesměšňovat či ignorovat

Z pozice rodiče je podstatné dát svému dítěti jasně najevo, že mu jeho strach „věříte“ a že na něj má právo. Dítě by mělo od rodiče dostat natolik empatický přístup, aby mělo pocit, že se rodič „bojí s ním“.

02

Rodiče musí svému dítěti ukázat, jak se dá strach zvládnout

Není vhodné říkat dítěti stále dokola „neboj, se, to bude v pohodě“. Tím se celá situace spíše prohlubuje.

Jakmile jste dali svému dítěti jasně najevo, že chápete jeho strach, demonstруйте klidnou důvěru. Dítě musí věřit, že se bojíte s ním,

ale že jste v dané situaci naprosto přesvědčeni o tom, že se mu nemůže nic špatného stát.

Proto mu dáváte „zelenou“. Pro dítě může být důležitý pohled do očí, s klidným povzbuzením a ujištěním.

03

Zvládání paniky

Je vhodné naučit své dítě základní strategie, jak si poradit s návalem strachu. Často jej totiž přepadne tento stav v okamžiku, kdy už nemůžete být s ním.

Když dítě dostane strach ve vaší přítomnosti, je často intuitivní reakcí rodiče jej fyzicky uklidňovat – pohladit jej, obejmout, atd., což celkově vede k tělesnému uklidnění (snížení tepové frekvence, zklidněnému dýchání, apod.).

Naučte své dítě, aby tento proces zvládl i samostatně – základními postupy jsou hluboké dýchání, chvilkové „vytržení se“ z daného prostředí (například tím, že dítě zavře oči, a vzpomene si na to, o čem jste společně mluvili).

Pro někoho je vhodným receptem na zklidnění paradoxně fyzická aktivita, jako je zaskákat si na místě, proběhnout se, udělat si pár dřepů.

Zkuste najít s vaším dítětem tu metodu, která právě jemu nejvíce pomáhá.

Úzkost je vhodné externalizovat

Strach, který dítě pocítuje, by neměl být brán jako součást jeho osobnosti či jako neměnná charakteristika.

Jde o zkrslenou reakci, která je ovlivněna fyziologickými změnami v těle v okamžiku, kdy se cítíme v ohrožení.

Dejte svému dítěti co nejvíce příkladů, kdy jste se něčeho báli (nebo stále bojíte) a toho, jak se s tím vyrovnáváte.

Dítě potřebuje vědět, že jde o něco, co zažívá někdy každý, a nesmí na sebe začít nahlížet jako na „strašpytla“.

Využijte přirozenou hru a imaginaci k postupnému přivyknutí

Nejpřirozenější způsobem, jak se dítě něčemu učí, je hra. To, co se potřebuje naučit, je to, že bolest, která je součástí určité činnosti, je sice nepříjemná, ale dokáže jí zvládnout a celé to stojí za to.

Například u dětí, které se bojí vody, může být extrémně užitečné mít kamaráda, se kterým si rozumí a rád si s ním hraje, který má vodu naopak rád.

Je to nenásilná forma určité desenzibilizace. Podobné to může být i s bolestí, když vymyslíte určitou činnost či hru, při které může dojít k jistým mírně bolestivým zážitkům, ale natolik dítě strhne, že tento faktor ani nebude vnímat.

Tím se vytvoří konkrétní zkušenosti, na které pak můžete dítě odkázat před tím, než jej bude opět čekat ta situace, ze které má

strach (například dítěti připomenout, jak s radostí skákalo v létě z výšky do vody, přestože ho to občas pořádně zašťípalo).

Psychologie špičkového výkonu

Část XV.

Co to vlastně je psychologie špičkového výkonu?

Psychologie špičkového výkonu je založena na tom, abyste byli schopni v každém jednotlivém okamžiku prokázat, co ve vás je - naplňovat svůj potenciál. Protože pouze "jeden moment" či jedna situace nevytvářejí skvělý výkon.

Ten vzniká tehdy, když jsme schopni spojit dohromady celou řadu krátkých okamžiků, ve kterých necháváme plně projevit naše schopnosti.

Záměrně volím termín „nechat projevit schopnosti“, protože klíčem ke konzistentní výkonnosti není vědomá kontrola, opakování naučených pouček, či jiná snaha o usměrňování našich dovedností skrze vnitřní dialog.

Tyto postupy většinou slouží jako krátkodobá záplata či dílčí krok k jinému cíli. Klíčem je pravý opak – schopnost zcela se **ponořit do okamžiku**. Jako psychologové víme, že tato dovednost je typická pro špičky v jakémkoli oboru, nejenom sportu.

Absolutní ponoření se do přítomnosti, hluboká koncentrace na současné okolnosti a podmínky, okamžitý přístup ke dříve získaným schopnostem a zkušenostem – tím se vyznačují výkony olympijských vítězů, klavírních virtuózů či třeba špičkových makléřů.

Cesta k tomuto cíli není jednoduchá. Naštěstí však dovednost podávat konzistentně špičkový výkon je ve své podstatě jako jakákoli jiná schopnost – lze jí tedy studovat, analyzovat, učit se, a co je hlavní, trénovat. Jak si představit takový trénink schopnosti podávat špičkový výkon?

Ve své podstatě se zabýváme neviditelnou entitou, něčím, na co si nikdy nesáhneme. Abych proto lépe přiblížil, jaká je základní myšlenka psychologie špičkového výkonu, uvedu následující analogii:

Představte si, že je Vám znovu 10 let, a příští víkend se u vás na potoce konají závody po domácku vyrobených lodiček. Všechny najednou se spustí na startu a nechají volně plout po proudu. První lodička, která zdárně dopluje do cíle, vyhrává.

Jste natěšení a přijímáte tuto výzvu jako tu nejdůležitější věc ve svém životě. Ve škole do sešitů kreslíte návrhy své lodičky, sháníte od kamarádů to nejlepší dřevo a lepidlo, necháte si od svých rodičů vysvětlit, co je to kýl a proč byste ho na své lodi měli mít.

Hned druhý den máte hotovou první verzi vaší lodičky, která však jde po kontaktu s vodou okamžitě ke dnu. Hledáte možné chyby, opravujete je, ptáte se na názor zkušenějších. Když váš nový výtvar zasychá, odběhnete k babičce a poprosíte jí o tu velkou encyklopedii, kterou má nahoře v knihovničce, protože v ní je velká ilustrace staré vikingské lodě.

S baterkou pod peřinou studujete nákras, čtete si o tak složitých slovech jako je hydrodynamika a i když tak úplně nerozumíte, co to znamená, dostáváte nápad na další úpravy vaší lodi.

Takto ubíhá den za dnem a s každým dalším prototypem vidíte pokroky – loďka se již povětšinou udrží na vodě, je stále stabilnější, vydrží i nějaký ten náraz do větvičky či kamene.

Vy však nepřestáváte, a byť Vám již rodiče říkají, že jste odvedl skvělou práci, a proč stále něco zlepšujete, že už je to přece „dost dobré“ a přestože Vás kamarádi lákají ven, a posmívají se vaší posedlosti postavit co nejlepší loďku s tím, že „se to stejně potopí“, nepolevíte.

Něco ve Vás hoří, chcete se toho více dozvědět, více zkusit, experimentovat, hledat stále další a další způsoby, jak se zlepšit. Bolí Vás oči, záda, jste vyčerpaní. Ale mnohem více by Vás bolelo, kdybyste polevíli.

A pak přijde den D. Když na startu pozorujete svou konkurenci, rozbuší se vám srdce, zvláště když jeden z účastníků neochvějně prohlašuje, že jeho loďka je neporazitelná. Váháte, zda do toho vůbec jít, zda si neuděláte ostudu.

Říkáte si, že to možná všichni tak trochu čekají, že na start svou loďku nakonec nedáte, takže by se vlastně nic nestalo. Ale pak se podíváte na svou loďku, vzpomenete si na všechny ty hodiny práce, učení a tréninku.

Připomenete si svou úplně první lodičku, a s pocitem klidu a radosti z obrovského pokroku, který jste udělali, pokládáte lodičku na start. Necháváte jí volně odplout s vědomím, že jste udělali vše, co jste mohli, aby byla připravená na svou velkou cestu.

A jestli vaši loďku po cestě něco srazí, jestli jí semelou přeje, nebude nahněvaní, ale budete pozorně sledovat, co se stalo – to proto, abyste do příštího závodu tuto chybu opravili a postavili ještě lepší loď.

Když chcete něčeho dosáhnout, být v něčem skutečně dobří, musíte na tom pracovat úplně stejně, jako na oné dřevěné loďce. Vaše příprava by měla být co nejefektivnější, s důrazem na neustálé hledání nových hranic a dříve neobjevených možností.

Je nutné simulovat intenzitu a chaos soutěžní situace, abyste se z něj mohli co nejlépe poučit. Tak, jako je loďka vylepšována s cílem větší stability a odolnosti proti nárazům, tak i vy se musíte obrňovat, připravovat na selhání, intenzivní podmínky, agresivní soupeře, či cokoliv jiného, co vás může potkat.

Budete klást důraz na hledání osobního potenciálu, na to, abyste byli schopni prokázat svou vůli, odhodlanost a závazek být nejlepším, jakým jen můžete být. A až pak přijde den D, budete psychologicky vybaveni vypořádat se s jakýmkoli tlakem a nervozitou úplně stejně, jako když se vypouští na řeku loďka a nechá se jí, aby se přizpůsobila vnějším podmínkám, jak nejlépe to dokáže.

I vy se ponoříte do okamžiku, projevíte plnou důvěru ve svou přípravu a necháte zcela projevit svůj výkon a potenciál.

Takto se „dělá“ špičkový výkon. Zní to jednoduše, vidíte?

Střípky z rozhovorů a článků v médiích

Část XVI.

*Z rozhovoru pro server Svetkrasobrusleni.cz o
mentální přípravě krasobruslařů:*

***Má krasobruslení svá specifika v rámci psychologické
přípravy (obecně, v rámci předstartovních stavů)?***

Mgr. Václav Petráš: Z hlediska mentální přípravy na výkon lze najít více podobností s jinými sporty, než rozdílů.

Základ je stejný pro krasobruslaře, fotbalistu, sprintera či třeba šipkaře – jít k výkonu s „prázdnou hlavou“, nechat pracovat své naučené automatismy z tréninku, věřit své připravenosti a nezpochybňovat v průběhu výkonu to, co se chystám udělat, či se nesnažit vědomě „kontrolovat“ svůj pohyb či určitou jeho část.

Dle mých zkušeností je pak nejčastějším problémem u krasobruslařů, se kterým za mnou přijdou, „prodat natrénovaný výkon v závodě“, což je úplně stejná obtíž, kterou řeším s klienty napříč všemi sportovními disciplínami.

Jedno specifikum je ale například role hudby – jde o určitou vnější podmínku, které se musí krasobruslař přizpůsobovat pouze pomocí sluchu, což není v jiných sportech zrovna obvyklé.

Z rozhovoru pro deník METRO o předsevzetích:

Jaké lidé při dávání si předsevzetí dělají chyby?

Mgr. Václav Petráš: Když zůstanu u sportovně-psychologické oblasti, často se setkávám s tím, že si sportovec dá předsevzetí ‚zlepšit svou psychiku‘.

Začne pak najednou pracovat na obrovském množství různých oblastí. Chce se naučit více zvládat tlak, podávat konzistentnější výkony, lépe se během výkonu soustředit, být lepším lídrem svého týmu, být průbojnější...

Všechny tyto kroky jsou správné a podstatné, ale když je bude sportovec chtít udělat najednou, nebudou odvedeny kvalitně.

Je mnohem efektivnější vybrat si vždy jednu či dvě oblasti, na které se primárně chceme zaměřit, a na nich efektivně zapracovat.

Je tedy lepší dávat si konkrétní a malá předsevzetí než velká. Třeba si chtít zhubnout tři kila a ne deset?

Mgr. Václav Petráš: Předsevzetí jsou cíle. Aby byly cíle užitečné a motivovaly nás k práci a snaze, musí být konkrétní, dosažitelné a zaměřené na proces.

Je nutné, aby sloužily jako jasný návod k akci a nenechávaly prostor pro spekulace. Pokud jsem například fotbalista, který chce být gólově produktivnější, předsevzetí „chci dát v příštím roce dvakrát více gólů“ je příliš obecné a zaměřené na cíl, nikoli na proces.

Mnohem užitečnější je předsevzetí „čtyřikrát týdně půjdu na 20 minut trénovat zakončování na plácek za domem“, což je proces, který by nakonec měl vést k více vstřeleným gólům, ale zároveň jde o jasný plán akce, který je konkrétní a časově omezený.

Z rozhovoru pro server Pražského hokejbalové svazu Hokejbal-stred.cz

Co považujete za největší problém dnešní generace?

Mgr. Václav Petráš: „Nemyslím si, že dnešní generace má nějaký konkrétní "problém". Spíše si myslím, že starší generace mají problém přizpůsobit se tomu, jaké možnosti a prostředky má dnešní generace k dispozici.“

Existují například konkrétní důvody, proč počítačové hry děti (a lidi obecně) baví, rozhodně to není jen proto, že "to bliká".

Je to o možnosti svobody v rozhodování, o tom, že mi do toho "nikdo nekecá", o přirozeném rozvoji dovedností, o minimu stereotypu.

To je něco, z čeho by se měly jiné oblasti spíše poučit, než si stěžovat, že je dnešní generace líná.“

Proč by rodiče měli svou ratolest maximálně podporovat ve sportovních aktivitách?

Mgr. Václav Petráš: „Protože sport může být pro dítě velmi užitečným nástrojem k jeho rozvoji. Ale jedině za předpokladu, že je spojen s podporou ze strany rodičů.

To ale neznamená, že rodiče mají své dítě vždy a za všechno chválit, být s ním na každém tréninku, či s ním dlouhé hodiny po zápase rozebírat jeho hru.

Existuje určitá hranice mezi "podporujícím rodičem" a "nátlakovým rodičem", kterou je potřeba najít a respektovat.

Ukázky sportovně- psychologických cvičení

Část XVII.

Cvičení: Můj posun a mé rezervy

Ve zkratce	Kdy a kde	Pomůcky	Čas
Jde o sebereflexivní cvičení, které slouží k pravidelnému ohodnocení tréninku a celkové přípravy. Je velmi podstatné i pro téma sebevědomí.	Nejlépe večer, v klidném prostředí.	Sešit/PC	5-15 min.

Postup:

Toto cvičení vám poskytuje možnost s odstupem zhodnotit svou každodenní přípravu, hledat místa, ve kterých vidíte rezervy, a také se zaměřit na svůj individuální pokrok.

Tímto cvičení pomáháte hned několika důležitým mentálním faktorům – trénujete schopnost objektivní sebereflexe, zefektivňujete svůj tréninkový proces, sbíráte potřebné a jasně uchopitelné informace pro zdravý rozvoj sebevědomí.

V čem jsem se dnes posunul

Do sešitu, na kus papíru či do tabulky na PC si запиšte dnešní datum a krátce shrňte, co jste dnes dělali pro to, aby jste se zlepšili (např. ráno běh, od 16 do 18h trénink, dodržení zdravé stravy, atd.).

Poté do kolonky „posun vpřed“ napište zcela konkrétně, v čem jste dnes lepší, než včera.

Může jít o fyzické záležitosti, o kondici, ale třeba o nově naučenou techniku, nabytou znalost, zkušenost, apod..

I když jste měli hrozný, neúspěšný den, lze vždy nalézt něco, co vás posunulo vpřed (například poučil jsem se z toho, co jsem dnes dělal špatně, a jsem lépe připraven na to to příště lépe zvládnout).

V čem mám rezervy

Do další kolonky pak opět konkrétně popište to, co dle vás stále není optimální a potřebovalo by se posunout vpřed.

Může jít o nedostatky v technice, fyzičce, časté chyby, přístup k tréninku, koncentraci, apod.. Tato kolonka slouží zejména k tomu, abyste vždy věděli, na co se potřebujete primárně zaměřit a kde existuje prostor pro další růst.

Optimálně tak ty věci, které si napíšete do této kolonky, v nejbližší době zapíšete do kolonky „v čem jsem se dnes posunul“.

Jak s tím pracovat?

Jeden ze základních principů byl zmíněn výše – ohodnotíte, co ve vaší přípravě není optimální, a poté se na to pokusíte zaměřit.

Je velmi podstatné neustále ohodnocovat efektivitu své přípravy, být objektivní v tom, zda by mohl má příprava být lepší.

Protože pouze tak, že budete tento proces neustále zlepšovat, můžete dosáhnout toho, že budete zcela věřit své přípravě, a tedy i své připravenosti na výkon – což je základ sebedůvěry.

Tyto zápisky lze využít i k tomu, abyste získali dlouhodobou perspektivu a vnímali pokrok, který jste udělali.

Pokud máte za sebou špatný den, máte pocit, že se jako sportovec neposouváte, že vaše výkony stagnují, může být velmi užitečné pročíst si zpětně desítky a desítky každodenních zápisků z tohoto cvičení – kde budete mít vypsánu řadu konkrétních věcí, ve kterých jste se posunuli dopředu.

Skvělý způsob, jak si přeci jen zvednout náladu.

Příklad

Jak může vypadat zápis z tohoto cvičení v sešitu fotbalisty:

Den	Činnosti	Posun vpřed	Rezervy
3. srpna	Dopolední trénink, individuálně centry, analýza videa, jóga	Při analýze videa z předchozích zápasů jsem si všiml toho, že často centruji z první, přestože by bylo mnohem efektivnější míč si ještě posunout – to mi může pomoci řešit situace v budoucnu efektivněji. Cítím se taky po dnešní józe zase o něco flexibilnější a mám větší kontrolu nad svou rovnováhou.	Při centrování často zazmatkují a netrefují míč čistě. Mám nedořešený konflikt se spoluhráčem a odvádí to na tréninku mou pozornost od samotných cvičení.
4. srpna	Dopolední trénink, regenerace, mentální cvičení	Před tréninkem jsem vyřešil dřívější konflikt se spoluhráčem, zlepšilo to atmosféru a cítil jsem se mnohem soustředěněji. Zapracoval jsem na čistším kontaktu s míčem při centrech, pociťuji mírné zlepšení.	Mé centry často přelétávají pokutové území. Cítím rezervy ve výskoku na hlavičky, často prohrávám souboje.

Cvičení: „Skartování“ rutiny

Ve zkratce	Kdy a kde	Pomůcky	Čas
Toto cvičení slouží k nahrazení staré rutiny za novou. Pointou je zbavit se starého postupu, se kterým je spojena řada negativních zážitků, a „začít odznova“.	Dle situace – nejlépe na tréninku či v prostředí, kde se výkon obvykle odehrává.	-	20 min.

Postup:

Toto cvičení je vhodné využít ve chvíli, kdy dochází k výrazným výkonnostním výkyvům v určité konkrétní činnosti (příkladem může být například podání v tenise či volejbale, trestné střelení v hokeji, trestné hody v basketbale, apod.).

Často pak v takovém případě nastává i ztráta sebedůvěry, spojená s touto činností a tedy i pocitovaný strach či nervozita v situaci, kdy danou činnost musí sportovec vykonávat.

V takovém případě může být vhodné „skartovat“ a zahodit starou rutinu a nahradit ji novou – zcela tak odstranit předchozí zvyky a stereotypy, se kterými je nyní spojena řada negativních zkušeností.

Identifikujte současnou rutinu

Co nyní obvykle děláte těsně před danou činností? Na co myslíte? Jak se cítíte? Kam směřujete svou pozornost? Máte určité návyky, které se snažíte vždy dodržet?

Příkladem může být fotbalista, který ztratil důvěru ve své pokutové kopy.

Jeho současnou rutinou je to, že po postavení míče se podívá do očí brankáři, poté se snaží odhadnout, kam asi brankář skočí, poté si často vzpomene na své předchozí neúspěchy v penaltách a řekne si, že to hlavně nesmí pokazit.

Před samotným kopem třikrát přešlápne na místě.

Skartujte ji

Tuto rutinu zahodte. Zbavte se jí. Ať už symbolicky, či doslovně jí roztrhejte a nechte ležet. Již se k ní nikdy nevrátíte.

Věnujte čas nalezení nové rutiny

V klidu a trpělivě se snažte přijít na to, jak chcete, aby vypadala vaše nová rutina.

Postavte se na místo, kde tuto činnost obvykle vykonáváte a snažte se najít ten správný pocit, který vám pomůže k lepšímu výkonu.

Zaměřte se například na pocity rovnováhy (centering), na stabilitu, na uvolněnost svalů. Najděte jasné „spouštěče“, které vám pomohou tyto pocity navodit.

Může jít například o jednoslovné instrukce, jako „síla“ (pocit silných a stabilních nohou v základním postoji, do kterého se sportovec dostane skrze několikeré protažení nohou a hledání balancu), „volnost“ (pocit uvolněnosti a plynulosti při vykonávání samotného pohybu), apod..

Je vhodné do své rutiny zařadit rovněž vizualizaci zamýšleného cíle (míč, letící do koše, směřující do branky, apod.).

Trénujte svou novou rutinu

Jakmile svou rutinu naleznete, je potřeba jí mnohokrát zopakovat. Je vhodné začít nejprve v kontrolovaných podmínkách (např. penalta na prázdnou bránu po tréninku, apod.).

To slouží i k tomu, aby byla vysoká pravděpodobnost úspěšného provedení (např. basketbalista bude novou rutinu trestných hodů zkoušet nejprve z jednoho metru, poté půjde postupně dál).

Jakmile bude rutina více zautomatizovaná, je vhodné přejít k realističtějším scénářům a více zátěžovým situacím („musím to dát, nebo...“).

Co je Akademie PsychologieVykonu.cz

Část XVIII.

Server PsychologieVykonu.cz je sportovně-psychologický portál, na kterém naleznete nabídku služeb sportovního psychologa Mgr. Václava Petráše, blog s tematickými články a videi a Akademii PsychologieVykonu.cz, která obsahuje nabídku online kurzů a webinářů.

Tyto vzdělávací akce, pořádané pod hlavičkou Akademie, jsou vedeny Mgr. Václavem Petrášem a zaměřují se na široké spektrum sportovně-psychologických témat.

Online kurzy jsou pak určeny třem hlavním skupinám, zapojeným do sportovního života, tedy:

- Kurz pro sportovce (Psychologie vítězství)
- Kurz pro trenéry
- Kurz pro rodiče mladých sportovců (Jak vychovat sportovce)

Více informací k nabízeným službám a aktuální nabídku akcí naleznete na stránce PsychologieVykonu.cz/akademie.

ZDROJE:

American Psychological Association. (2005). Men and Women: No Big Difference. Dostupné z:

<http://www.apa.org/research/action/difference.aspx>

Brown, M. (2017). The Longer the Race, the Stronger We Get.

Dostupné online z:

<https://www.outsideonline.com/2169856/longer-race-stronger-we-get>

Český statistický úřad. (2017). Aktuální populační vývoj v kostce.

Dostupné online z: <https://www.czso.cz/csu/czso/aktualni-populacni-vyvoj-v-kostce>

Dweck, C. (2007). Mindset: The New Psychology of Success.

Ballantine Books.

FA Staff. (2017). FA Plans to double women's and girls'

participation by 2020. Dostupné online z:

<http://www.thefa.com/news/2017/mar/13/fa-womens-football-strategy-gameplanfor-growth-double-participation-130317>

Haník, Z. (2018). Kauza Gabriela Koukalová: Holky chtějí remizovat aneb Ničí vrcholový sport ženy? Dostupné online z:

<http://www.reflex.cz/clanek/komentare/86706/kauzagabriela-koukalova-holky-chteji-remizovat-aneb-nici-vrcholovy-sport-zeny.html>

Hively, K., El-Alayli, A. (2014). "You throw like a girl:" The effect of stereotype threat on women's athletic performance and gender stereotypes. *Psychology of Sport and Exercise*. Vol. 15, No. 1.

Hyde, J. S. (2005). The Gender Similarities Hypothesis. *American Psychologist*, Vol. 60, No. 6.

Jussim L, Harber KD. (2005). Teacher expectations and self-fulfilling prophecies: Knowns and unknowns, resolved and unresolved controversies. *Personality and Social Psychology Review*. Vol. 9, No. 2

Knechtle, B., Rosemann, T., & Rüst, C. (2015). Women cross the "Catalina Channel" faster than men. *Springerplus* (4).

Mazák, J. (2016). V Česku určuje volební preference zejména věk a vzdělání. Dostupné online z: http://ceskapozice.lidovky.cz/v-cesku-urcuje-volebni-preference-zejmena-vek-avzdelani-pkj-/tema.aspx?c=A161020_131902_pozice-tema_lube

Parlamentní shromáždění Rady Evropy. (2005). Recommendation 1701, Discrimination against women and girls in sport. Dostupné online z: <https://assembly.coe.int/nw/xml/XRef/Xref-XML2HTML-en.asp?fileid=17324&en>

Ristolainen, L., Heinonen, A., Waller, B., Kujala, UM, & Kettunen, JA. (2009). Gender differences in sport injury risk and types of injuries: a retrospective twelve-month study on cross-country skiers, swimmers, long-distance runners and soccer players. *Journal of Sports Science and Medicine*. Vol. 8, No. 3.

Silva, M., Pereira, B., Mendonca, D., Nunes, B., & Oliveira, W. (2013). The Involvement of Girls and Boys with Bullying: An Analysis of Gender Differences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Vol. 10, No. 12.

Stone, J., Chalabaev, A., & Harrison, K. (2011). The Impact of Stereotype Threat on Performance in Sports. In *Stereotype Threat: Theory, Process, and Application*. Oxford Scholarship Online.

Stone, S., Bysouth, A. (2017). Chris Kirkland: Former England goalkeeper on dealing with his anxiety. Dostupné online z: <https://www.bbc.com/sport/football/41599714>

Stracciolini, A., Casciano, R., Friedman H., Stein CJ., Meehan WP, & Micheli LJ. (2014). Pediatric sports injuries: a comparison of males versus females. *The American Journal of Sports Medicine*. Vol. 42, No. 4.

United Nations Division for the Advancement of Women, Department of Economic and Social Affairs. (2007). *Women 2000 and beyond: Women, Gender Equality and Sport*. Dostupné online z: https://www.sportanddev.org/sites/default/files/downloads/54_women_2000_and_beyond.pdf

Psychologie výkonu

Sbírka textů a materiálů sportovního psychologa

Mgr. Václava Petráše

Druhé rozšířené vydání - 2018