



Psychologická příprava

SVAZUJE VÁS NA STARTU NERVOZITA? NEJSTE SCHOPNÍ SE VÝKONEM PŘI ZÁVODĚ PŘIBLÍŽIT TOMU, CO BĚŽNĚ DOKÁŽETE PŘEDVĚST V TRÉNINKU? ANEBO MÁTE POCIT, ŽE JSTE FYZICKY NA VRCHOLU A VÁŠ VÝKON LZE POSUNOUT UŽ JEN Z HLEDISKA ROZVOJE PSYCHIKY? V KAŽDÉM PŘÍPADĚ VÁM MŮŽE POMOCI PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA.

TEXT: JAN BUSTA, FOTO: JAN HOMOLKA

Marian Jelínek, známý mentální kouč a autor či spoluautor řady knih o psychice sportovce, tvrdí, že současní vrcholoví sportovci dosáhli limitů technické i kondiční přípravy. Nyní by se měli zaměřit na oblast psychiky, ve které Jelínek naopak vidí u převažující většiny sportovců značné rezervy. Významní teoretici vědy o sportovním tréninku ovšem varují před podobnými tvrzeními jakožto před pouhými módními tendencemi a připomínají, že sportovci i trenéři by měli vycházet z premisy, že ve všech faktorech výkonu je stále prostor pro zlepšení. Faktem ale je, že rezervy většiny sportovců i jejich trenérů v oblasti cíleného rozvoje psychické složky výkonu jsou vysoké. Jak na své psychice pracovat? Jak rozvinout svůj vnitřní potenciál a realizovat konečně své touhy?

Zaujměte k závodění ten správný postoj

Asi každý to zažil: nepříjemné fyzické pocity před startem, hlava plná pochybností

i změny v chování. To vše jsou projevy závodní úzkosti, která má tři složky: somatickou, kognitivní a behaviorální.

Somatická (tělesná) úzkost se projevuje svalovou slabostí (pocitem, že nemáme sílu), třasem, zažívacími potížemi (průjmy, někdy i zvracením), nadměrným pocením i zhoršenou jemnou motorikou.

Kognitivní (myšlenková) úzkost je charakteristická negativními myšlenkami, pochybnostmi, vymyšlením výmluv (mnohdy ještě před samotným startem) i tzv. magickým myšlením (pověřivostí).

Behaviorální složka úzkosti se potom přímo projevuje v našem chování (např. podrážděnými reakcemi).

Všechny tři složky spolu úzce souvisí. Charakteristické je, že čím víc bychom se uvedených projevů úzkosti chtěli zbavit, tím intenzivnější nápor od nich můžeme očekávat. Naším úkolem je svou úzkost přijmout, pochopit její podstatu a naučit se s ní efektivně pracovat, resp. naučit se ji zvládnout. Nakonec může dokonce pracovat v náš prospěch. Předstartovní stavy v sobě

nesou velmi vysoký energetický potenciál. Vyšší sekrece adrenalinu, inzulínu, kortizolu a dalších hormonů vede k přípravě organismu na pohybový výkon. Je zvýšena svalová síla i svalová vytrvalost. Původně, v dlouhém vývoji lidského druhu, taková reakce sloužila k přípravě organismu na boj nebo útěk.

Oprávněně lze namítnout: závody nejsou bojem o život, boj o život je zcela výjimečnou situací, ve které se veškeré síly člověka napínají k jedinému cíli – přežití. Závody, ani ty sebetěžší, mezi takové situace nepatří. V moderní době je stresová reakce organismu mnohdy přehnaná a v koordinčně obtížných sportech, jako je například vodní slalom, je obvykle na škodu, pokud s ní sportovec neumí pracovat a nedokáže tuto energii usměrnit. Co je ale tedy zdrojem soutěžního stresu, jestliže víme, že o život nejde? Odpovědí je, že **sociální srovnávání**. Výsledky závodu vytváří ve své podstatě jakýsi sociální ranking, vítězové jsou adorováni, obdivováni, přehlčeni pozitivními emocemi, zatímco poražení



prožívají emoce a pocity opačného pólu – stud, vztek, pocit selhání, smutek. Lidský druh má jedinečnou schopnost srovnávat se naprosto ve všem: v každé činnosti, vzhledu, majetku, ale i dokonalosti

ZA ÚSPĚCHEM VE VLNÁCH

Komplexní publikace o tréninku ve vodním slalomu, která by navíc byla inspirativní i pro další vodní sporty, už byla v českém prostředí potřebná velmi dlouho. A nejen v českém – vždyť naposledy podobné publikace vznikaly u nás i světě v 80. letech. Za tu dobu se změnilo mnohé. Publikace určená primárně pro vodní slalomáře (trenéry, závodníky a rodiče) nabízí konkrétní návody, jak postupovat v tréninku i detailní zamyšlení nad některými fenomény sdílenými všemi vodními sporty. Pro zakoupení publikace kontaktujte Jana Bustu (buster@centrum.cz). Cena knihy: 300 Kč



tříletých potomků, náboženském zanicení nebo počtu zvládnutých jazyků.

Srovnávání je na jednu stranu motorem pokroku, na druhé straně je zdrojem úzkosti a trvalého tlaku na výkon, který v důsledku nejednou vede k permanentně pocíťovanému napětí, pocitu „nestíhání“, perfekcionismu, pocitu „že bychom něco měli dělat“, kdykoliv máme chvíli volna, pocitu „že nejsme dost dobří“, a v důsledku všeho uvedeného k syndromu vyhoření. Právě uvědomit si všudypřítomnou vládu principu srovnávání nám pomůže stres lépe zvládat, anebo se od něho dokonce osvobodit.

Máme ale na výběr, buď jednat pod tlakem srovnávání s orientací zejména na výsledek činnosti, nebo se více ponořit do samotného proudu života a prováděné aktivity a zaměřit se na prožití činnosti více než na její výsledek. Už od dětství jsme přítom okolím orientováni výkonově, jak ale říká Marian Jelínek: „nikdo už nám přitom nepřipomíná, že máme milovat život“. Svoboda volby spočívá v tom, že se závodník rozhodne netrpět pod tlakem, oprostí se od fatalistického srovnávání a místo něho se zaměří na radost ze závodění jako takového – jinými slovy začne brát sport jako hru, ve které je možné vyhrát, prohrát, ale ze své podstaty by měla bavit. To

neznamená, že nechce vyhrát, naopak! On vyhrát chce, ale už se nebojí prohry.

Adaptujte se na tlak

Nepodléhat v závodech tlaku, úzkosti a stresu je do vysoké míry otázkou **adaptace**. Člověk je pravděpodobně neadaptabilnějším tvorem na planetě, je schopen přizpůsobit se těžkým podmínkám. Proto v desátém závodě sezóny už obvykle nejsme tak nervózní, jako když slyšíme startovní signál po dlouhé době poprvé. Chcete-li tedy zvládat závody lépe, **závodte co nejčastěji**. Nevyhýbejte se stresovým situacím soutěžního typu, ale naopak je **vyhledávejte**. Berte je jako výzvu, jako možnost adaptovat se, osobnostně se posunout, rozvinout se. Zároveň **vytvářejte situace soutěžního typu** v tréninku, snažte se některé tréninky maximálně přiblížit podmínkám závodu, zkuste na sebe tlak schválně modelově vytvářet, díky tomu nebudete v situaci naostro překvapení.

Naučte se zklidnit prostřednictvím dechu a relaxace

Lidský organismus funguje na **psychosomatické bázi**. Napětí v psychice se projevuje napětím svalů a naopak. To tedy znamená, že není možné mít rozbouřenou neklidnou psychiku v klidném, uvolněném

a relaxovaném těle. Provedete-li tedy **aktivní relaxaci svalů** například formou autogenního tréninku, projeví se to zákonitě i v psychické rovině. Návodu, jak relaxovat, se nachází celá řada. Nejobvyklejší a možná i nejosvědčenější spočívá v imaginativním navození tíhy a tepla v různých částech těla a jejich uvolnění při klidném prohloubeném dýchání. Relaxaci nelze využít rovnou v závodech. Závodník musí nejprve relaxaci ovládnout v tréninku, protože její správné zvládnutí vyžaduje dlouhodobější nácvik. Teprve posléze se stává velmi efektivním autoregulačním prostředkem předstartovních stavů (zejména tzv. předstartovní horečky). Umění relaxovat se navíc velmi pozitivně promítá i do **techniky pohybu**. Je to právě schopnost diferencovaně některé svaly aktivovat a jiné ve stejném okamžiku relaxovat, která determinuje dokonale plynulou sportovní koordinaci.

Cvičte svou pozornost a bdělost

Chyby v kanoistice, zejména potom v technickém vodním slalomu a závodech na extrémně těžkých vodách, jsou ve své podstatě vždy zapříčiněny **nepozorností**. Prakticky každé chybě sportovce vysoké kondiční a technické úrovně předchází ztráta koncentrace, ztráta bdělosti.

Koncentrovat se po celou dobu závodu není jednoduché, nicméně je to znovu otázkou **adaptace**. Zkuste v tréninku detekovat, jaká myšlenka nebo emoce předcházela chybě a následně svou bdělou pozornost nenásilně přeměrujte znovu na samotný výkon.

Pozornost lze efektivně **cvičit také mimo vodu**, například žonglováním nebo chůzí po slack-line. Zdokonalíte tím i svou **koordinaci**. Určitě už jste slyšeli o stavu **flow** neboli zóny. Jedná se o duševní stav, při kterém je osoba ponořena do dané činnosti

tak, že nic jiného se jí nezdá důležité. Jedná se o stav **soustředěné motivace**, ponor do přítomného okamžiku, kdy jsou emoce pozitivně zapojeny do řešení úkolu. Pravidelnějšímu dosahování tohoto stavu můžeme přispět právě dlouhodobým nenásilným směřováním pozornosti od všech rušivých myšlenek a emocí k prováděné činnosti. Stav **flow** je charakteristický tím, že sportovec není soustředěn na sebe nebo vlastní emoce, ale **pouze na vykonávanou činnost**, ve které je jakoby rozpuštěn. To vše přináší jinou úroveň radosti z činnosti.

Rozvíjejte svou soutěžní sebedůvěru

Sportovcova sebedůvěra je komplexním fenoménem skládajícím se z mnoha faktorů. Zakládá se zejména na **technické a kondiční úrovni jedince**, resp. na jeho schopnostech a dovednostech. Přesto jsme často svědky toho, že dva stejně připravení sportovci se z hlediska své sebedůvěry v závodě liší – liší se jejich víra ve vlastní schopnost podat maximum v klíčový okamžik. Sportovní výkon je o **sebevědomí**, stejně jako jakékoliv jiné vystupování před lidmi. Pomáhá uvědomit si, že i přehnané a neopodstatněné sebevědomí je pro výkon výhodnější než ustrašené sebevědomí nízké. Sportovci s nízkým soutěžním sebevědomím se obvykle podvolí obavám

a strachu, že udělají v závodě chybu, nebudou dost rychlí apod. V důsledku obav potom ztrácejí potřebnou soutěžní agresivitu, specifickou odvahu a chuť riskovat. Legendární italský kouč Roberto D'Angelo takovým sportovcům radí, aby „*nezvedali pochybnostem telefon*“. Jinými slovy, aby s pochybnostmi bojovali tím, že jim vůbec nedopřejí pozornost. Živnou půdou všech myšlenek a scénářů je totiž právě naše **pozornost**. Nevěnujte tedy pozornost černým scénářům, ale naopak od nich pozornost odpoutejte tím, že se **zaměříte na přítomnost** a způsob, jakým skutečně chcete závodit, a takový způsob **imaginujete**. Představujte si, jak jedete rychle, sebedůvěrně, jak si jízdu užíváte apod. Jedná se vlastně o **aplikaci pozitivního myšlení**, kdy předpokládáme, že pozitivní naladění, myšlenky a scénáře se kladně projeví v realitě.

Na trhu je v současné době již mnoho titulů o psychice sportovce, jeho přípravě či o flow. Všechny tyto knihy mohou nepochybně inspirovat. Důležité je ale následně začít na přípravě skutečně pracovat, tedy odložit knihu, začít měnit smýšlení, věnovat se cvičením pozornosti, relaxaci a aktivnímu rozvíjení sebedůvěry a stresové odolnosti prostřednictvím opakovaného podstupování stresových situací. ■



PHDR. JAN BUSTA, PH.D.

Trenér vrcholových vodních slalomářů ve sportovním centru Victoria VSC MŠMT a reprezentační trenér ČR. Trenér Gabriely Satkové, úřadující mistryně Evropy v kategorii C1. Sám Jan se v minulosti stal dvakrát mistrem ČR a 7 let byl členem juniorské a U23 reprezentace. Je stále aktivním, byl nezávodícím sportovcem. Dále působí jako odborný asistent na oddělení vodních sportů Katedry sportů v přírodě na FTVS UK. Je autorem řady vědeckých článků a knihy Za úspěchem ve vlnách.

0 **AUTOROVI**