

ŠPORT - PSYCHIKA - VÝKON

Február 2017, Newsletter 2
www.sportovypsycholog.sk

Ing. Mgr. Peter Kuračka
Mgr. Radka Kuračková

AKO PRACOVAŤ S EMÓCIAMI V ŠPORTE

Obsah:

Na úvod	1
S akými emóciami majú športovci problémy	2
Kognitívna reštrukturalizácia	3
Proces kognitívnej reštrukturalizácie	6
Mindfulness techniky pri práci s emóciami	7
Dve mindfulness techniky	10
Boj s depesiou – Lindsey Vonn	10
Rozhovor s Petrom Saganom	12
Poznatky z konferencie vo Varšave	14
Tipy na čítanie	15



NA ÚVOD

Priatelia, opäť sa s Vami stretávame na stránkach newsletteru **Šport - Psychika - Výkon**. V prvom rade by sme Vám chceli v roku 2017 zaželať veľa zdravia, spokojnosti a radosti zo športu!

Témou tohto čísla je práca s emóciami v športe. Emócie sú súčasťou každého výkonu, každého úspechu aj neúspechu. Všetky problematické situácie našich klientov určitým spôsobom súvisia s emóciami. Preto sme sa rozhodli venovať toto číslo práve ich zvládaniu a využitiu. Nájdete tu články obsahujúce dva odlišné spôsoby zvládania emócií, konkrétne cvičenia zamerané na emócie, príbeh Lindsey Vonnovej o jej boji s depesiou,

report z konferencie vo Varšave a na záver knižné tipy. A čo Vám oznamujeme s najväčšou radosťou, pripravili sme rozhovor s najlepším cyklistom sveta **Petrom Saganom!** Keď sme uvažovali, kto by mohol poskytnúť čitateľom cenný pohľad na emócie, na spôsoby ich zvládania a využitia, na prvom mieste nás napadol slovenský Tourminátor. Nebolo jednoduché dopracovať sa k rozhovoru s Petrom, o to viac nás teší, že si ho môžete prečítať. Prajeme Vám, aby ste boli v čo najhlbšom kontakte s vlastnými emóciami, a snád' Vám k tomu pomôžu aj nasledujúce riadky.

S AKÝMI EMÓCIAMI MAJÚ ŠPORTOVCI PROBLÉMY

Šport je neoddeliteľne spojený s emóciami. Na jednej strane sa radujú víťazi, na druhej strane stoja sklamaní porazení. Samozrejme existuje aj remíza. Ale všetci športovci stoja niekedy na strane víťazov a inokedy na strane porazených. Čiže sa musia konfrontovať tak s príjemnými ako aj nepríjemnými emóciami. Najčastejšie problematické emócie sú nervozita a úzkosť pred alebo počas súťaží, hnev, strach, sklamanie, smútok alebo pocit viny.

Práca s emóciami vo vrcholovom športe nie je jednoduchou záležitosťou. Niekedy sa aj zdanlivo negatívna emócia môže ukázať ako prospešná, napr. hnev. Je veľa situácií, keď sa športovec nahneval (na protivníka, spoluhráča, trénera alebo seba samého) a „nakopol“ sa k lepšiemu výkonu. Takže nepríjemná emócia mala nakoniec pozitívny dôsledok. Naopak, príjemná emócia môže mať niekedy negatívne dôsledky. Napríklad ak radosť a šťastie z výsledkov vedie k uspokojeniu a k zníženiu tréningového úsilia. Aj radosť z gólu môže mať tiež niekedy negatívne dôsledky. Ako príklad si pozrite video, na ktorom sa myjavskí futbalisti v slovenskej lige tak veľmi tešili z gólu, až nechali súpera, aby rýchlo rozohral a bez bránenia strelil vyrovnávajúci gól. Video nájdete na:

<https://www.youtube.com/watch?v=H-CxazPxn3w> alebo si ho vyhľadáte na youtube ako Podbrezová – Myjava 1:2.

Ako vyplýva z uvedeného, niekedy aj zdanlivo „zlá“ alebo negatívna emócia, môže priniesť pozitívny následok. A naopak, šťastie alebo spokojnosť môže viesť k negatívnemu trendu. Preto v texte nerozlišujeme emócie ako dobré a zlé, alebo pozitívne a negatívne. Emócie budeme charakterizovať ako **príjemné**

a **nepříjemné**. To vyjadruje, ako pocity v danom okamihu vnútorne prežívame.

S problematickými emóciami sa stretávajú športovci každého veku a na všetkých úrovniach.

Najčastejšie emočne nabitú situáciu, ktorú považujú športovci za problémovú:

- Nervozita, úzkosť a stres pred a počas súťaže, zápasu
- Strach z prehry, neúspechu, zlyhania
- Strach z niektorých cvičebných prvkov
- Hnev počas súťaže a tréningu alebo po nich
- Smútok, sklamanie po nevydarených výkonoch, prehrách
- Pocity viny za neúspešný výsledok
- Pocity hanby po nevydarenom výkone
- Strach z negatívneho hodnotenia okolia
- Plač na tréningoch a súťažiach mladých športovcov
- Nedostatok radosti, zábavy a spokojnosti zo športu

S problematickými emóciami sa stretávajú športovci **každého veku a na všetkých úrovniach**. Či ide o 12 ročné dieťa, dospelého amatérskeho športovca alebo profesionála zbierajúceho úspechy na OH alebo MS. Všetci sa stretávajú s podobnou nervozitou, stresom, obavami, pochybnosťami alebo sklamaniami. Tvrdíme to na základe skúseností s prácou s deťmi, s dospelými amatérskymi športovcami aj s olympijskými víťazmi. Samozrejme ak sa športovec pripravuje na podujatie na najvyššej svetovej príp. európskej úrovni, vonkajší tlak je úmerný významu podujatia. Tlak majúci pôvod u samotného športovca, resp. spôsoby zvládania tlaku sú však podobné na rôznych kvalitatívnych a vekových úrovniach.

Zvládanie emócií je jednou z psychických schopností, ktoré sa **dajú zlepšovať a trénovať**. Dôležitá je chuť a ochota jednotlivca príp. tímu pracovať na týchto kvalitách. Emócie sa pri správnom prístupe dajú nielen zvládať, ale aj **produktívne využiť** vo svoj prospech. Dôležité je poznať sám seba, vedieť, čo mi pomáha a čo nie. Poznať, čo je pre môj organizmus prirodzené a čo je mu naopak cudzie. Ak chceme pracovať s emóciami, je potrebné položiť si nasledujúce otázky:

1. Aké pocity a emócie prežívam pred, počas a po súťaži alebo tréningu?
2. Ktoré z týchto pocitov sú pre mňa problematické?
3. V ktorých emočne nabitých situáciách môj výkon a spokojnosť klesajú? Kedy sa necítim dobre?

Keď si odpovieme na tieto otázky môžeme ďalej pracovať na zvládaní a využívaní emócií.

Cvičenie 1:

Odpovedzte na nasledujúce otázky a odpovede si napíšte. Písomná forma je dôležitou súčasťou cvičenia!

KOGNITÍVNA REŠTRUKTURALIZÁCIA

Emócie sú veľmi komplexným fenoménom a je možné s nimi pracovať rôznymi spôsobmi. My si prácu s emóciami trochu zjednodušíme a budeme sa zaoberať dvomi dôležitými metódami. Určité zjednodušenie je podľa nás nevyhnutné, aby z týchto textov malo praktický úžitok čo najviac športovcov a trénerov. Rozoberieme si teda dva dôležité spôsoby práce s emóciami. Prvým je zmena spôsobu myslenia v situácii, v ktorej sa dané emócie objavili. Tento spôsob sa odborne nazýva **kognitívna reštrukturalizácia**, inými slovami je to

1. Ktoré situácie sú pre vás v športe problematické. Kedy sa necítite dobre? Kedy výrazne klesá váš výkon? Zaznamenajte čo najviac detailov z týchto situácií.
2. Aké sú vaše emócie v týchto situáciách? Ako sa cítite?
3. Aké sú vaše reakcie v týchto momentoch? Čo robíte, ako reagujete? Ako komunikujete so svojimi spoluhráčmi, protihráčmi, trénerom, divákmi alebo rozhodcom?

Po napísaní si všetky otázky a hlavne vaše odpovede prečítajte. Aká zmena nastala po prečítaní odpovedí? Čo majú tieto situácie spoločné?



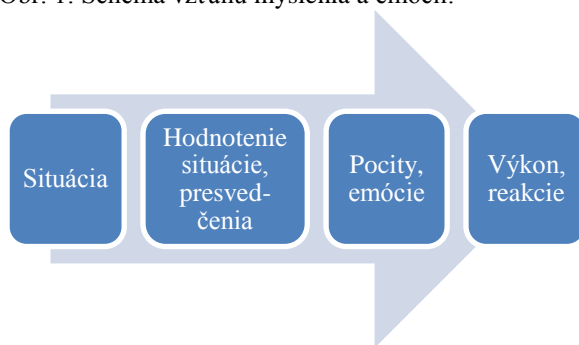
zmena myslenia. Z pohľadu športovopsychologickej teórie vychádza z kognitívne-behaviorálneho prístupu. Podstatou je zmena spôsobu myslenia a modifikácia presvedčení, ktoré sa človeku v danej situácii aktivizujú. Druhým spôsobom sú **mindfulness techniky**. Ich podstatou je **pozorné všímanie** vlastných **pocitov a ich akceptácia**.

Obidva spôsoby práce s emóciami sú veľmi efektívne a účinné. Rozhodnutie, ktorý z nich práve využiť je individuálne a závisí na konkrétnej situácii aj osobnosti športovca. Každému vyhovuje niečo iné a každý má svoj najúčinnější spôsob

zvládania emočne nabitých situácií. Ideálne je, keď poznáme obidva spôsoby a sme schopní podľa konkrétnej situácie zvoliť ten účinnejší. Môžeme ich aj kombinovať a v jednej situácii použiť jeden aj druhý spôsob. V tomto a nasledujúcom článku sa venujeme kognitívnej reštrukturalizácii, o mindfulness si môžete prečítať viac v jednom z ďalších článkov.

Kognitívna reštrukturalizácia je veľmi účinný spôsob práce s emóciami. Vychádza z predpokladu, že pocity sú ovplyvňované hlavne našimi myšlienkami a presvedčeniami. Súvislosť a proces ovplyvňovania zachytáva základná schéma na obrázku č.1. Musíme pripomenúť, že proces vzniku a priebehu emócie je komplexnejší. Nie vždy emócií predchádzajú myšlienky, niekedy je vzťah opačný a obidva fenomény sú v nesutálej interakcii. proces Pri reštrukturalizácii pracujeme so zjednodušenou schémou a predpokladáme, že v určitých situáciách pocitu predchádzajú myšlienky alebo presvedčenia.

Obr. 1: Schéma vzťahu myslenia a emócií.



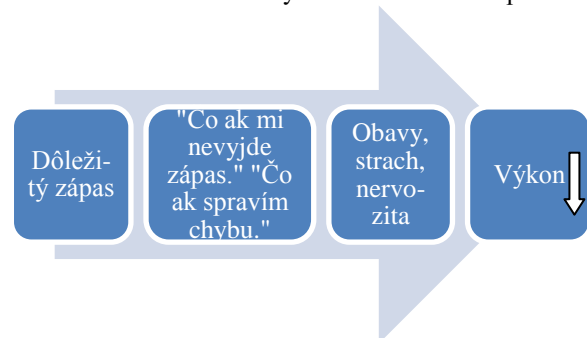
Ak nastane určitá aktivujúca situácia, pre naše emócie a pocity je kľúčové, **ako danú situáciu zhodnotíme a aké presvedčenia** sa nám aktivizujú. Hodnotenie prebieha buď vedome alebo automaticky na nevedomej úrovni. Je ovplyvnené presvedčeniami a schémami, ktoré sa vytvárali a vytvárajú dlhodobo

hlavne počas detstva. Zhodnotenie situácie tiež súvisí s momentálnym fyzickým a psychickým stavom športovca alebo trénera. Hodnotenie a aktivované presvedčenia následne ovplyvnia prežívané emócie.

Pre naše emócie je kľúčové, ako danú situáciu zhodnotíme a aké presvedčenia sa nám aktivizujú.

Uvedieme príklad. Predstavte si dôležitý zápas o titul alebo postup na vrcholné podujatie. Pred zápasom sa môžu v myšli hráča aktivizovať myšlienky ako: „Čo ak tento zápas nezvládnem“, „Čo ak spravím chybu a súper dá gól“, „Čo si budú myslieť spoluhráči a tréner, ak to pokazím“. Inému hráčovi môžu v hlave bežať nasledujúce myšlienky: „Mám šancu rozhodnúť tento zápas“, „Chcem byť najlepší na ihrisku“, „Chcem podať čo najlepší výkon“, „Spravíme so spoluhráčmi nejaké pekná akcie“. U ktorého hráča je väčšia pravdepodobnosť, že podá lepší výkon? Asi sa zhodneme, že u druhého. Nemusí to však platiť 100%-ne. Všetky uvedené myšlienky (s odlišnosťami podľa konkrétneho športu) sa bežne u športovcov vyskytujú, či už mladých, dospelých, amatérskych alebo jednotlivcov súťažiacich na MS či OH. Schéma s prvým spôsobom myslenia je znázornená na nasledujúcom obrázku.

Obr. 2: Schéma vzťahu myslenia a emócií v zápase.

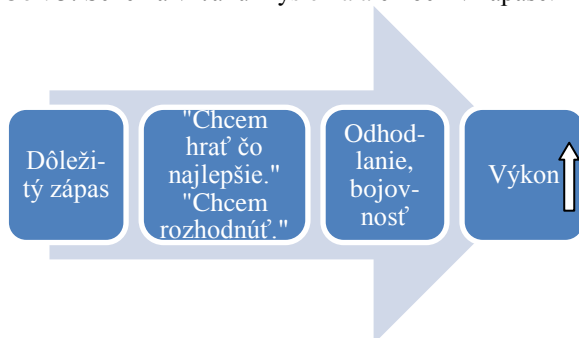


Na obrázku č.2 je aktivujúcou situáciou dôležitý zápas. Hráč/ka pred týmto zápasom premýšľa skôr o chybách a o prípadnom zlyhaní. Tieto myšlienky vyvolávajú hlavne obavy, pochybnosti, úzkosť a strach zo zlyhania. Ak sa pochybnosti objavujú v obmedzenej miere, nemusí to byť žiadny problém. Naopak, pomáhajú športovcovi kvalitne sa koncentrovať na zápas a dosiahnuť určitú mieru nabudenia. Ak však presiahnu určitú optimálnu mieru, začne sa prejavovať nadmerná nervozita a stres. Športovec stráca správnu koncentráciu, zmysly nepracujú ideálnym spôsobom, koordinácia pohybov je znížená a schopnosť správne sa rozhodovať je taktiež obmedzená. Všetky tieto faktory negatívne ovplyvňujú výkon hráča/ky.

S vlastným myslením sa dá pracovať a trénovať ho.

Obrázok č.3 zachytáva rovnakú aktivujúcu situáciu, ale s rozdielnym hodnotením a spôsobom myslenia. Hráč/ka je zameraný/á hlavne na dosiahnutie maximálneho výkonu a na pozitívnu výzvu v zápase. Zvyšuje tak sám pre seba šance na úspech a na dosiahnutie svojich cieľov.

Obr. 3: Schéma vzťahu myslenia a emócií v zápase.



Dôležité je, že netreba žiadnu myšlienku brať automaticky ako pozitívnu

alebo negatívnu. Každý je iný a potrebuje k optimálnej výkonnosti odlišné mentálne nastavenie. Neexistuje univerzálny návod, preto je dôležitá aj individuálna práca so športovcom alebo trénerom. Namiesto o pozitívnych a negatívnych myšlienkach hovoríme o **funkčných a nefunkčných**. Podľa toho, či v danom okamihu je pre športovca efektívna, alebo je skôr brzdoou jeho výkonu. Pracujem so športovcami, u ktorých myšlienka „chcem byť najlepší“ je veľmi motivačná a efektívna. Naopak sú iní jednotlivci, u ktorých podobná myšlienka spôsobí vysokú úroveň tlaku a stresu a potrebujú iné nastavenie.

Dôležité je, že s vlastným **myslením sa dá pracovať a trénovať ho**. Niekedy to nie je jednoduché, naša myseľ je neskutočná továreň na myšlienky a dokáže chrliť jednu za druhou bez prestávky. Čo je najhoršie, v náročných a stresujúcich situáciách má náš mozog tendenciu vytvárať myšlienky, ktoré organizmu nepomáhajú („čo ak tento zápas nezvládnem“, „čo ak prehrám“, „čo ak sa mi v súťaži nebude dariť“ atď.). Neplatí to len v športe, ale aj v práci či v osobnom živote. Výzvou pre nás je trénovať myseľ, aby bola schopná pomáhať nám, uvedomovať si nefunkčné myšlienkové vzorce a nahrádzať ich funkčnými.



PROCES KOGNITÍVNEJ REŠTRUKTURALIZÁCIE

V predošlej časti sme si vysvetlili základný mechanizmus vplyvu myslenia na emócie a výkon. Teraz sa zameriame konkrétne na proces kognitívnej reštrukturalizácie a na to, ako môžeme pracovať s myslením. Proces zhrnieme do troch krokov:

1. Zachytenie, pomenovanie nefunkčných myšlienok a presvedčení
2. Vytvorenie funkčných alternatívnych myšlienok
3. Tréning funkčného myslenia

1. Zachytenie, pomenovanie nefunkčných myšlienok a presvedčení. Prvým a najdôležitejším krokom pri reštrukturalizácii je identifikácia nefunkčných myšlienok. Ak chceme s myšlienkami efektívne pracovať, musíme byť schopní **uvedomiť si**, v ktorých situáciách nám naša myseľ nepomáha a aké sú vtedy naše myšlienky a presvedčenia. Spomeňte si, ktoré športové situácie sú pre vás problematické a v ktorých prežívate nepríjemné emócie. Vybavte si, čo vám vtedy beží hlavou. Na čo myslíte? O čom premýšľate? Čo vás napadá? O čom ste presvedčený? Zapište si tieto myšlienky. Všetky, bez výnimky. A zapište si presne v takom znení, v akom vám prejdú hlavou, ako priamu reč. Skúste ísť čo najhlbšie a vydolovať všetky myšlienky, ktoré vám prebehnú hlavou. Je to dôležité!

Napište si tieto myšlienky na papier, do počítača alebo do mobilu. Porozmýšľajte, ktoré z týchto myšlienok vám nepomáhajú. Ktoré vám v danej situácii skôr škodia? Ako príklad si tentoraz zoberieme hnev, konkrétne hnev na spoluhráča. Som nahnevaný na spoluhráča, že mi neprihral loptu. Prebehne mi hlavou: „Veď mi mohol prihrať! Čo robí ten blbec? Ja to

kašlem.“ V tom momente prestanem hrať a v duchu nadávam na spoluhráča. Aký je môj reálny výkon v nasledujúcich sekundách? Pomáham tímu? Na čo sa v týchto sekundách koncentrujem? Druhou situáciou je hnev na rozhodcu, ktorý nechal bežať hru, aj keď som si istý, že ma súper fauloval. Hlavou mi prebehne: „Veď to bol jasný faul! To si nevidel? Čistý faul! Kde máš oči?“ Niečo zakričím alebo ukážem smerom k rozhodcovi, pár sekúnd k nemu s hnevom gestikulujem alebo pre seba komentujem. Súpera nechávam hrať, pretože sa rozčuľujem a dávam najavo svoje rozhorčenie. Pomohli mi uvedené myšlienky a gestikulácia k zastaveniu súpera? Pomohli tímu? Bol som správne koncentrovaný? Samozrejme, že nie. Pár sekúnd bolo moje sústredenie mimo, nechal som súpera pokračovať v hre. Ďalšiu loptu som pokazil v dôsledku zníženej koncentrácie.

Ak chceme s myšlienkami efektívne pracovať, musíme si ich v prvom rade uvedomiť a pomenovať.

2. Vytvorenie funkčných alternatívnych myšlienok. Z prvého kroku máte konkrétnu situáciu a k nej zoznam myšlienok. K tým, ktoré vám nepomáhajú a sú pre vás viac neefektívne, skúste vytvoriť alternatívne myšlienky. Také, ktoré vám v danej situácii pomôžu. V prvom prípade by to mohli byť napr.: „Neprihral mi. Vypýtam si ďalšiu loptu. Idem ďalej. Chcem ďalšiu loptu, atď.“ Opäť si tieto myšlienky napíšte. To je vaša tréningová osnova. Trénujte tieto myšlienky na tréningu alebo počas podobných situácií. Ak vás napadne neefektívna myšlienka, skúste k nej čo najskôr vytvoriť alternatívnu myšlienku, ktorá vám pomôže.

V prípade príkladu s rozhodcom by alternatívne myšlienky zneli nasledovne: „Neodpískal mi faul. Musím aj tak

vybojovať loptu naspäť. Zabojuj!“ Tieto myšlienky mi pomôžu hnev na rozhodcu nasmerovať produktívnym smerom, teda k vybojovaniu lopty v súboji s protihráčom. Nie je účelom potlačiť hnev alebo ho úplne odstrániť. Dôležité je **dostať emóciu pod kontrolu, prípadne ju využiť produktívnym spôsobom.** V tom nám pomôžu práve efektívne myšlienkové alternatívy. Dôležité je tieto myšlienky si napísať, najlepšie hneď vedľa nefunkčných.

3. **Tréning funkčného myslenia.** Nestačí len vytvoriť si alternatívne myšlienky. Je potrebné trénovať ich a aplikovať priamo na tréningu alebo v súťaži. Určite sa vám aj na tréningu vyskytne prípad, keď tréner nechá pokračovať v hre, aj keď si myslíte, že vás súper fauloval. Trénujte v týchto prípadoch alternatívne myslenie, ktoré vám pomôže znovu sa čo najskôr skoncentrovať a bojovať o loptu. Po tréningu si

zanalyzujte, ako sa vám to podarilo a ako rýchlo ste boli schopní znovu sa plnohodnotne zapojiť do hry.

Trénovanie mysle nám pomáha
k lepším výkonom
a flexibilnejšiemu prístupu.

Podstatou reštrukturalizácie je schopnosť pozrieť sa na situáciu z iného pohľadu. Je to schopnosť uvedomiť si vlastné myšlienky a postoj k danej situácii a vytvoriť si alternatívne prístupy. Týmto spôsobom trénujeme vlastnú myseľ. Trénujeme ju k tomu, aby nám pomáhala **k lepším výkonom a k flexibilnejšiemu prístupu** k situáciám. Stávame sa tak adaptabilnejšími a schopnejšími byť v harmónii so svojim okolím a so sebou samým.

MINDFULNESS TECHNIKY PRI PRÁCI S EMÓCIAMI

V niektorých prípadoch kognitívna reštrukturalizácia nie je taká účinná, ako by sme si predstavovali. Neefektívne myšlienky sa vracajú a čím viac s nimi bojujeme, tým sú silnejšie. Boj a snaha o zmenu myšlienok paradoxne stupňuje nepríjemnú emóciu a má opačný efekt, ako sme chceli. Ako príklad uveďme nervozitu a úzkosť pred súťažou. Športovec začne pred súťažou pociťovať obavy a neistotu. V hlave mu bežia myšlienky ako: „Čo ak to nezvládnem.“ „Nesmiem to pokaziť!“, „Čo mi povie tréner, ak spravím nejakú hlúpu chybu.“, „Čo si budú myslieť ostatní, ak to pokazím.“ Podobné myšlienky sú veľmi časté a prežil ich vo svojej kariére snáď každý športovec.

Často sa s podobnými myšlienkami snažíme bojovať. Hovoríme si veci ako :

„Musím myslieť pozitívne!“, „Mám nato.“, „Určite to zvládnem.“ Myšlienky o zlyhaniach a chybách sa však stále vracajú. A čo je horšie, čím viac sa snažíme myslieť „pozitívne“, tým sa „negatívne“ myšlienky vracajú s väčšou silou. Je to **paradox boja s emóciami.** Boj s myšlienkami, snaha o ich odstránenie, potlačenie alebo vytesnenie spôsobuje, že sa **stávajú ešte neprijemnejšími.** Práve preto je niekedy efektívnejšie použiť mindfulness techniky. Mindfulness je veľmi silný a účinný spôsob zvládania emócií. Odporúčam zoznámiť sa s ním každému, športovcom, trénerom, rodičom, manažérom alebo lídrom tímov.

Mindfulness prístupy sú založené na dvoch základných princípoch. Prvým je **byť všímavý** k vlastným pocitom, emóciám a myšlienkam. Druhým princípom je **akceptácia**, prijatie týchto pocitov bez hodnotenia, súdenia alebo snahy o ich zmenu alebo odstránenie. Pre

potreby športovcov sme vyvinuli model zvládania emócií, ktorý sa volá VAPKA. Tento model má štyri kroky, ktoré nám pomôžu zvládať emočne náročné situácie v športe.

1. **V – všímavosť** (mindfulness). Prvým krokom je byť všímavý k vlastným pocitom, emóciám a myšlienkam. Uvedomiť si ich a priniesť ich na povrch. Ak som v strese pred súťažou, prvou úlohou je uvedomiť si vlastné pocity. Čo prežívam, čo cítim? Ako sa to prejavuje telesne? Čo mi beží hlavou? Ak cítite nepríjemnú nervozitu a úzkosť, zamerajte sa na svoje pocity a myšlienky. Dôležité je nehodnotiť ich. Neberte tieto pocity a myšlienky ako pozitívne alebo negatívne. Snažte sa ich len zachytiť a pomenovať. Nesúďte a nehodnoťte ich!
2. **A – akceptácia**. Druhým krokom je akceptovať všetky pocity a myšlienky tak, ako prichádzajú. Všetky emócie sú súčasťou procesu, súčasťou športu. Aj nervozita, stres a úzkosť patria k športu a sú jeho súčasťou. Ide aj o výsledky a víťazstvá, preto je šport spojený s tlakom, ktorý závisí od vonkajších aj vnútorných faktorov. Niekedy ho športovec prežíva vo väčšej miere, niekedy v menšej. Niekedy negatívne ovplyvní výkon, niekedy ho jednotlivec alebo tím využije vo svoj prospech. Čím vyššia úroveň tým väčší tlak. Dôležité je akceptovať nervozitu a úzkosť, ktorú športovec prežíva pred súťažou. Nebojovať, ale akceptovať ich ako súčasť cesty.
3. **P – presmerovanie pozornosti**. Po akceptácii prichádza na radu presmerovanie pozornosti z pocitov na ciele, ktoré športovec má. V danej

súťaži pravdepodobne má nejaké ciele, či už výsledkové alebo procesné. Dôležité je zopakovať si tieto ciele a sústrediť sa na ne. Bez ohľadu na to, aké emócie prežíva, podstatné sú ciele! V našom prípade môžu byť ciele jednotlivca napríklad: Dať do súťaže/ zápasu maximálne nasadenie, umiestniť sa čo najlepšie, bojovať za každých okolností atď.

4. **K – konanie**. Akceptovať v tomto prípade neznamená rezignovať. Je to len jeden z krokov. Posledným a veľmi dôležitým krokom je konkrétne konanie zamerané na dosiahnutie stanovených cieľov. Teda čo môžem robiť pre to, aby som bol v dnešnej súťaži úspešný. V konkrétnom prípade to už závisí od špecifického športu a súťaže. Napr. plavec sa môže koncentrovať na tempo svojich záberov a techniku rúk. Hokejista na to, aby mal pri držaní puku hlavu hore a aby išiel do každého súboja naplno.



Zachytenie emócií, ich akceptácia bez súdenia a hodnotenia je opakom snahy o zmenu. Pomôže nám vyhnúť sa stupňovaniu nepríjemných emócií, naopak po akceptácii väčšinou nastáva úľava a zmiernenie diskomfortných stavov. Často sa v súčasnosti odporúča a preferuje zmeniť určité emócie alebo myšlienky.

Nemali by sme myslieť negatívne, naopak treba myslieť pozitívne, treba myslieť tak a tak. Podobné rady sa na nás hrnú zo všetkých strán. Nie je to ani zďaleka také jednoduché. A v niektorých prípadoch skôr kontraproduktívne. Naša myseľ funguje inak. Vždy bude mať tendenciu produkovať jednu myšlienku za druhou. A jej prirodzenou vlastnosťou je hlavne v stresových situáciách vytvárať aj negatívne scenáre. Táto vlastnosť slúži ako obranný mechanizmus v prípade ohrozenia. Bojovať s emóciami často prináša viac škody ako úžitku. Preto sú mindfulness techniky veľmi silné a účinné. Predstavujú veľmi efektívny a zdravý spôsob zvládania emócií.

Často sa stáva, že športovec sa stotožní so svojimi pocitmi a myšlienkami. „Cítim obavy a nervozitu, myslím na zlyhanie v súťaži, preto nemám šancu dnes uspieť.“ Realita je však často úplne iná. Aj napriek obavám, nervozite a negatívnym myšlienkam sme schopní podať veľmi kvalitný výkon. Dôležitý je poznatok, že NIE SME našimi pocitmi ani myšlienkami. Emócie prídu a odídu, takisto myšlienky prichádzajú ako oblaky na nebi, a následne odídu. Naša osobnosť nie sú naše myšlienky ani pocity. Podstatou mindfulness je oddelenie sa od vlastných myšlienok a pocitov. Dôležité je správanie. Teda čo robíme, aby sme dosiahli ciele, a akým spôsobom to robíme.

Všetky emócie sú súčasťou športu, súčasťou procesu a cesty.

Mindfulness techniky môžu byť každému z nás veľmi užitočné a prospešné. Podstatou mindfulness je byť vo väčšej miere v kontakte so sebou samým, so svojimi pocitmi a myšlienkami. Byť všímavý k svojmu tela, jeho signálom,

využívať naplno všetky zmysly. Bdelá pozornosť vedie tiež k akceptácii pocitov a myšlienok bez hodnotenia a súdenia. Prvým krokom procesu je zastaviť sa a všímať si veci, ktoré sa v nás dejú. Byť otvorený a pozorný k sebe samému. Tieto schopnosti sú pre športovca veľmi dôležité. Výkony závisia od stavu vášho tela a mysle. Schopnosť pozorovať ich, všímať si signály a jemné odchýlky vám pomôže pracovať s nimi efektívnejšie a dosahovať stabilnejšiu výkonnosť.



Cvičenie 2:

Spomeňte si na situáciu pred súťažou alebo počas nej, v ktorej ste cítili nejakú nepríjemnú emóciu, hnev, sklamanie, úzkosť alebo strach. Napíšte si všetko, čo ste v danej situácii cítili a prežívali. Pomenujte pocity bez hodnotenia a súdenia. Len si ich napíšte. Prečítajte si všetko, čo ste napísali, bez hodnotenia, či to je dobré alebo zlé. V ďalšom kroku si tieto pocity zapíšte vo forme: Cítil/a som, že... Moje telo cítilo, že... Môj organizmus mal pocit, že... Môj vnútorný hlas mi hovoril, že... Čo sa zmenilo, keď ste si prečítali vety v tejto forme? Čo sa zmenilo od začiatku cvičenia?

Cieľom tohto cvičenia je pozrieť sa na vlastné myšlienky a pocity z nadhľadu, z odstupu. Oddeliť sa od nich. Získanie odstupu vám umožní pozrieť na ne z inej perspektívy a efektívnejšie s nimi narábať.

DVE MINDFULNESS TECHNIKY

Aby ste si mohli zažiť mindfulness a experimentovať s vlastným prežívaním, uvádzame dve nasledujúce cvičenia. Prvým je Pozorovanie myšlienok a druhým cvičenie 5-5-5.

Pozorovanie myšlienok

Nájdite si pohodlnú pozíciu a zatvorte oči. Zamerajte sa na svoje dýchanie, pozorujte, ako vzduch prúdi nosom dnu a von. Nesnažte sa nič meniť, iba pozorujte. Pravdepodobne vás budú napadať rôzne myšlienky. Nesnažte sa ich meniť alebo potlačiť. Pozorujte ich, nechajte ich prichádzať a odchádzať.

Predstavte si prúd rieky a na jej hladine plávajúce listy. Ako sa myšlienka objaví, nech je akákoľvek, umiestnite ju na list a nechajte ju plávať. Pozorujte ju, ako pláva s prúdom. Keď príde ďalšia myšlienka, znovu ju umiestnite na list a pozorujte, ako si pláva ďalej. Kedykoľvek sa budete cítiť zahltený myšlienkami, voľne sa vráťte naspäť a ukladajte myšlienky na plávajúce listy. Pozorujte ich a nechajte voľne plávať.

Na konci cvičenia sa trikrát hlbšie nadýchnite, vydýchnite a keď vám to bude príjemné, otvorte oči.

BOJ S DEPRESIOU – LINDSEY VONN

Keď sa hovorí o vrcholových svetových športovcoch, väčšinou sa nám vybaví v mysli hlavne úspechy, tituly, sláva, veľa peňazí, prípadne tvrdá dlhoročná práca. Aj u týchto osobností sa však objavujú problémy s psychickými poruchami a ochoreniami, tak ako aj v bežnej populácii. Jedným z nich je depresia, s ktorou bojovali resp. bojujú viaceré svetové hviezdy, ako napríklad

Robte toto cvičenie 3 až 5 minút jeden alebo dvakrát denne.

5-5-5

Pokojne si sadnite alebo ľahnite. Oči môžete mať otvorené, záleží, ako vám to vyhovuje. Pozorujte chvíľu vlastné dýchanie. Všimnite si vo svojom okolí 5 rôznych zvukov, ktoré počujete. Môžu to byť zvuky z vášho bezprostredného okolia, ale aj z diaľky. Pomenujte si pre seba tieto zvuky a chvíľu na ne zamerajte pozornosť. Po zvukoch buďte pozorný k tomu, čo vidíte. Všimnite si 5 vecí, ktoré môže zachytiť váš zrak. Zamerajte chvíľu vašu pozornosť na každú z týchto vecí. Popíšte pre seba, aké sú. Čo vidíte?

Po zrakovom vnímaní sa zamerajte na vlastné telesné pocity. Všimnite si 5 pocitov vychádzajúcich z vášho tela. Môže ísť o pocity dotyku s podložkou, kontakt s inými plochami, s oblečením, bolesť, svrbenie alebo iný telesný pocit. Prejdite čo najväčšiu časť vášho tela a zistite rôzne telesné pocity. Pozorujte tieto pocity.

Po dokončení úloh venujte chvíľku len sebe a oddychu. Nič nemusíte, len relaxujete. Venujte túto chvíľku len sám/a sebe. Keď budete chcieť ukončiť toto cvičenie, pretiahnite si telo a pomaly sa postavte.

najlepšia lyžiarka súčasnosti Lindsey Vonnová, najúspešnejší olympijský plavec všetkých dôb Michael Phelps alebo najlepšia tenistka súčasnosti Serena Wiliamsová. Život vrcholového športovca je niekedy ako hojdačka. Ak sa pridruží nejaký psychický problém alebo choroba, výkyvy bývajú veľmi veľké. Nezriedka sa objavujú aj myšlienky na smrť.

Boj s depresiou je súčasťou kariéry americkej lyžiarky Lindsay Vonnovej. Je to olympijská víťazka, dvojnásobná majsterka sveta a štvornásobná celková

víťazka svetového pohára. Toto všetko dokázala aj napriek tomu, že počas týchto rokov zvädzala boj s depresiou. Prvýkrát sa začalo verejne hovoriť o jej chorobe v roku 2012, keď priznala užívanie antidepresív. V tom období sa nevedela vyrovnáť s tréningovou záťažou, stresom z rozchodu s bývalým manželom a manažérom Thomasom Vonnom a neustálou pozornosťou verejnosti. S depresiou sa musela vyrovnávať už od svojich 19-tich rokov. „Ľuďom sa všetko v mojom živote zdalo perfektné, ale ja som bojovala tak, ako každý iný.“ Vonnová uviedla, že boj s depresiou bol pre ňu taký náročný, že sa niekedy cítila „beznádejná“, aj napriek športovým úspechom. „Niekedy som nemohla ani vstať z postele. Cítila som sa beznádejná, prázdna, ako zombie. V niektorých momentoch bol spúšťáčom depresie veľmi ťažký tréning. Keď som bola telesne veľmi vyčerpaná, mohli sa smútok a prázdnota vo mne ľahšie rozvinúť“. Okrem terapie jej pomáhalo užívanie antidepresív. „Mať depresiú nie je žiadna stigma. Nikto sa za to nemusí hanbiť.“

„Ľuďom sa všetko v mojom živote zdalo perfektné, ale ja som bojovala tak, ako každý iný.“

Postupne sa naučila zvládať lepšie situácie nielen na svahu, ale aj mimo neho. V roku 2014 na otázku, ako sa cíti v súvislosti s depresiou odpovedala: „Cítim sa znovu normálne, stále užívam lieky. Mám smutné dni, ale teraz sú zriedkavejšie a dná nie sú až také hlboké. Posledný rok som bola najšťastnejšia v mojom živote. Jednej časti mňa chýba lyžovanie (zranenie), ale naučila som sa, že sú ešte ďalšie veci, ktoré ma definujú a robia šťastnou, ako pádlovanie v stoji

a motorové lyžovanie – veci, ktoré som nikdy predtým nerobila. Alebo byť s ľuďmi, ktorých mám rada a jednoducho užívanie si života.“

Vonnová prežila náročné obdobie po rozchode s golfistom Tigrom Woodsom v roku 2015. Napriek tomu vyhrala v minulej sezóne 9 pretekov svetového pohára, celkové hodnotenie v zjazde a v celkovom poradí všetkých disciplín skončila na druhom mieste. Počas cestovania po pretekoch prežívala občas náročné chvíle. „Je skutočne náročné byť na cestách. Po rozvode to bola ťažká sezóna, ale táto sezóna obzvlášť, som staršia a dostanem sa domov len pár krát za rok.“ Povedala 31-ročná Vonnová, ktorá si počas sezóny kúpila 3-mesačné šteniatko a dala jej meno Lucy. „Priznám sa, že som dosť osamelá, a je pre mňa príjemné mať psa. To je to, čo som potrebovala. Niekedy keď mám zlý deň, je pre mňa ťažké ísť domov. Je depresívne byť sama. Teší ma mať priateľské, usmievajúce sa šteňa, ktoré sa na mňa teší bez ohľadu na to, či som vyhrala alebo prehrala.“

Želáme Lindsay čo najviac príjemných dní a veľa síl v boji s emóciami a vlastným prežívaním.

Zdroje:

<http://www.bild.de/sport/wintersport/lindsey-vonn/ski-star-nimmt-taeglich-antidepressiva-38212086.bild.html>.

<http://www.newsmax.com/TheWire/lindsey-vonn-battles-depression/2014/10/21/id/602008/>.

<http://news.health.com/2012/12/18/lindsey-vonn-5-things-to-know-about-depression-2/>.

http://www.espn.com/olympics/skiing/story/_/id/14631074/world-cup-skier-lindsey-vonn-reveals-pretty-lonely-battling-depression.

ROZHOVOR S PETROM SAGANOM

V prvom rade Vám Peter gratulujeme k minuloročnému titulu majstra sveta a k úspešnej sezóne!

Ďakujem za gratuláciu.

Otázky:

Keď sa povie šport a emócie, čo sa Vám ako prvé vybaví?

„Pre mňa je práve emócia ten najpodstatnejší impulz, ktorý ma poháňa dopredu. Cyklistika je pre mňa zážitok a každý zážitok je pre človeka spojený s nejakou emóciou, ideálne pozitívnou – a práve kvôli tomu to robím a pozitívna emócia z pretekania je pre mňa tou hlavnou motiváciou robiť to, čo robím. So športom sú ale samozrejme spojené aj emócie negatívne. Uvedomil som si však, že patria k športu rovnako, ako tie pozitívne a sú nevyhnutné na to, aby človeka zocelovali a robili odolnejším. A preto si z nich ťažkú hlavu nerobím – je to súčasť života.“

Ste známy okrem iného tým, že dokážete zvládať aj psychicky najnáročnejšie preteky a situácie. Bývate niekedy pred pretekmi nervózny alebo v strese?

„Býval som na začiatku profesionálnej kariéry, no čím mám viac skúseností, tým viac som voči týmto veciam odolnejší a beriem aj tie najnáročnejšie veci viac-menej pokojne... Mňa baví pretekať a keď ma niečo baví, nebudem si to predsa znepríjemňovať stresom a nervozitou“ ☺

„Pre mňa je práve emócia ten najpodstatnejší impulz, ktorý ma poháňa dopredu.“

Čo Vám pomáha dostať sa pred pretekmi do správneho súťažného stavu a do správnej psychickej „zóny“?

„Možno nepoviem nič prevratné, ale je to Katka. Určite však aj dobrá hudba a ešte správne nastavený a pripravený bicykel ☺ Snažím sa príliš nepremýšľať a veci príliš neanalyzovať, to by ma zbytočne znervózňovalo.“

Ak sa Vám preteky alebo etapa nevydaria a prežívate sklamanie, ako sa čo najrýchlejšie dokážete znovu pozitívne naladiť? Čo Vám po nevydarených výkonoch pomáha?

„Ako som spomínal na začiatku – aj negatívne emócie sú súčasťou života a tak ich vnímam. Nesnažím sa na to čo najskôr zabudnúť, skôr to prijať ako bežnú súčasť života, ktorá ma mala niečo naučiť.“



Ktoré situácie sú pre Vás z hľadiska emócií náročné? Akým spôsobom tieto situácie zvládáte?

„Samozrejme, vždy chcem podať čo najlepší výkon a naplniť očakávania, či už svoje alebo celého tímu. Nemôže však každý deň byť skvelý a prichádzajú aj sklamania. Nemám rád, keď sa na mňa kladie príliš veľký tlak a dobrý výsledok je už pred štartom braný ako samozrejmosť. To je pre mňa nepríjemné a náročné. V tomto prípade sa snažím neprípúšťať si to a byť proste sám sebou. Robiť všetko tak v pohode ako vždy. Ešte ma vie vyvievať z miery časový stres, ale tomu sa pri nabitom programe veľmi vyhnúť nedá. Povedal by som, že som si už trochu zvykol.“

Cyklistika je tvrdý šport, občas sa stávajú aj nepríjemné incidenty, ako keď Vás na Vuelte v roku 2015 zrazila sprievodná motorka. Ako zvládáte momenty, keď ste nahnevaný? Čo Vám vtedy pomáha?

„Neviem, že či vždy na to platí ten istý recept, záleží od vzniknutej situácie. Jednoducho, nedusím to v sebe. Niekedy v takýchto situáciách treba hneď vypustiť ventil, lebo môže to zbytočne vyvrcholiť niekde inde a vo väčšej miere. A určite sa čo najskôr snažím myslieť na to pozitívne, na dôvod prečo to robím a prečo ma to baví. Nerád si zlú náladu z pretekov nesiem domov. Určite mi však v takýchto prípadoch pomáhajú svojimi slovami a skutkami aj moji blízki.“

„Aj negatívne emócie sú súčasťou života a tak ich vnímam. Nesnažím sa na to čo najskôr zabudnúť, skôr to prijať ako bežnú súčasť života, ktorá ma mala niečo naučiť.“

V záverečnom šprinte na MS v Katare ste útočili zo zdanlivo bezvýhodiskovej pozície. Čo Vám bežalo hlavou krátko predtým, ako ste fantasticky zaútočili po pravej strane a strhli víťazstvo na svoju stranu?

„Že chcem vyhrať 😊 Ak ste na výhru mentálne nastavený, Vaše podvedomie urobí všetko preto, aby sa Vám to podarilo. V závere ako bol v Katare sa rozhodujete v okamihoch kratších ako sekunda, nie je čas na analýzy, už je to o intuícii. Niekedy to vyjde a niekedy skončíte druhý...“ 😊

Keď sa pozriete späť na svoju doterajšiu kariéru, ktoré obdobie bolo pre Vás najťažšie? Čo Vám pomohlo toto obdobie prekonať?

„Ťažké boli určite začiatky profesionálnej kariéry. Pomohlo mi, keď do tímu prišiel aj môj brat Juraj. Rozumieme si a vd'áčim

mu za veľkú časť mojich úspechov. Ďalšie ťažké obdobie bolo na začiatku sezóny 2015, keď som relatívne dlho čakal na víťazstvo a nedarilo sa mi ani na jarných klasikách. Vtedy ma upokojovali najmä tréneri ale aj moja manželka, ktorí tvrdili, že sme nič nepodcenili a víťazstvá ešte prídu.“

Ak by ste mali v krátkosti pomenovať dve-tri veci, ktoré sú základom Vašich cyklistických úspechov, čo by to bolo?

„Je ťažké hodnotiť sám seba. Neviem čo by som mal vytiahnuť. Je to proste optimálna spolupráca viacerých fyzických a psychických vlastností, určite aj dobrá zhoda okolností a asi správne rozhodnutia v správnom čase.“



Ste dvojnásobný majster sveta, dostali ste ocenenie pre najlepšieho cyklistu tejto sezóny. Čo Vás v cyklistike ešte motivuje? Čo Vás poháňa, aby ste tvrdo pracovali na tréningoch a bojovali o tie najvyššie priečky?

„Presne to, čo sme rozoberali v prvej otázke – emócie. Baví ma pretekať a keď

vás niečo baví, je prirodzené, že to chcete robiť aj naďalej, lebo z toho máte príjemnú a pozitívnu emóciu. A ak sa mi podarí ešte aj zvíťaziť a zdieľať radosť s mojimi blízkymi a všetkými fanúšikmi, je to ešte príjemnejšie. Tiež ma veľmi poháňa fakt, že svojou prácou niekoho motivujem a rozdávam radosť ostatným, možno to vyznie ako klišé, ale je to fakt skvelý pocit a to ma aj zaväzuje stále napredovať.“

Čo by ste z hľadiska práce s emóciami poradili slovenským športovcom?

„Toto je zaujímavá otázka, pretože si myslím, že na Slovensku sa kladie viac dôraz na fyzickú stránku športového výkonu, pritom tá mentálna/ emocionálna zohráva rovnakú, ak nie ešte väčšiu rolu a nie každý človek sa narodí so silnou mentálnou odolnosťou. Mám skúsenosť, že vo vyspelejších krajinách je práca s psychikou a emóciami prirodzenou

súčasťou tréningu. Každý, kto cíti potrebu a chce sa v tomto smere posúvať vpred, by sa mal touto stránkou zaoberať s rovnakou intenzitou, akú vkladá do fyzickej prípravy. Či už s mentálnym trénerom, alebo sám so sebou spoznávaním samého seba. Môžem byť akokoľvek fyzicky pripravený, no ak budem mať v hlave divočinu, nikdy nepodám 100%-ný výkon. Telo a myseľ majú byť v harmónii – klišé na záver“ ☺

Ďakujeme Vám veľmi pekne za rozhovor, želáme príjemný a zaslúžený oddych po sezóne a veľa úspechov v tej ďalšej.

„Aj ja ďakujem za zaujímavé aj keď náročné otázky, dúfam, že som aspoň niekoho inšpiroval a prajem Vám veľa úspechov pri zdokonaľovaní mentálnych výkonov a motivovaní športovcov.“

„Ak ste na výhru mentálne nastavený, Vaše podvedomie urobí všetko preto, aby sa Vám to podarilo.“

POZNATKY Z KONFERENCIE VO VARŠAVE

Na konci októbra 2016 sa vo Varšave uskutočnila 12. konferencia o športovej psychológii organizácie ENYSSP. Bola to už moja (Peter) tretia a znovu mi priniesla dve veľmi cenné veci. Prvou sú nové poznatky a vedomosti, ako efektívnejšie pomáhať športovcom, trénerom, tímom a rodičom. Druhou je kontakt, rozhovory a networking s kolegami z celej Európy. Ktoré poznatky by mohli zaujímať Vás čitateľov newslettera? Skúsím vybrať tie najpodstatnejšie. Jedným zo zásadných európskych trendov je **prenikanie mindfulness techník** a postupov do psychologickéj príprave športovcov.

Čoraz viac športoví psychológovia aj mentálni tréneri používajú rôzne spôsoby zachytenia emócií, pomáhajú športovcom všimnúť si vlastné pocity, nehodnotiť ich, nesúdiť a akceptovať také aké sú. Tieto postupy sa ukazujú ako účinné nielen u dospelých, ale aj u mladých športovcov. Pomáhajú trénerom pri práci s emóciami ich zverencov, ako aj s ich vlastnými emóciami. Takisto pre rodičov športovcov môžu byť mindfulness prístup veľmi užitočný.

Významná časť konferencie bola venovaná **práci s trénermi**. Je to odraz toho, že čoraz viac trénerov sa chce vzdelávať aj v psychologickéj oblasti a hľadajú cesty, ako byť efektívni pri práci so športovcami. Táto oblasť práce

športového psychológa je veľmi dôležitá, pretože keď pomôže trénerovi v jeho práci, efekt sa znásobuje počtom športovcov, s ktorými tento tréner pracuje. Témy sa týkali napr. koučom vytvárajúcej atmosfére, motivačnej klímy, koučingovej filozofie alebo sebauvedomovaniu trénera. Pre nás športových psychológov a koučov je veľká výzva, ako by sme mohli pomôcť trénerom v ich práci a pri ich profesionálnom rozvoji.



Ďalší poznatok súvisí s využívaním služieb športových psychológov v ekonomicky vyspelejších krajinách. Na západ od Slovenska kluby, organizácie a zväzy kladú väčší dôraz na rozvoj mentálnych schopností športovcov. Potvrdil to v rozhovore aj Peter Sagan, ktorý si všimol, že práca s psychikou a emóciami je tam prirodzenou súčasťou prípravy športovcov. Organizácie a kluby si uvedomujú význam služieb športových psychológov nielen pre elitných jednotlivcov pripravujúcich sa na vrcholné

podujatia, akými sú OH, MS a ME. Takisto intenzívne podporujú rozvoj mentálnej stránky výkonnosti a osobnosti u mladých športovcov. V akadémiách a kluboch je samozrejmosťou, že o zdravý vývoj a rozvoj detí sa stará športových psychológ alebo kvalitný mentálny kouč. Ako príklad uvediem futbalový klub FC Carl Zeiss Jena, ktorý hrá v súčasnosti štvrtú najvyššiu nemeckú súťaž. Klub má jedného športového psychológa na plný úväzok, ktorý pracuje hlavne s „A“ tímom a juniorským tímom. Tento zároveň koordinuje činnosť 3-4 mladých praktikantov, ktorí pracujú s mládežníckymi tímami. Pre nás niečo nepredstaviteľné aj na úrovni top slovenských kluboch.

Veľa nových poznatkov a vedomostí budeme využívať pri spolupráci so športovcami a trénermi. Ciele však zostávajú rovnaké - **pomáhať pri dlhodobej optimalizácii výkonnosti a pri prežívaní väčšej radosti zo športu.**

A jedno skvelé prekvapenie pre športových psychológov, trénerov, športovcov, študentov a záujemcov o oblasť mentálneho tréningu. Ďalší ročník **konferencie ENYSSP** sa uskutoční v **septembri 2017 na Slovensku!** Informácie nájdete na stránkach ENYSSP.org alebo fb stránke Športový psychológ. Tešíme sa na odborníkov z celého sveta, jedným z nich by mal byť aj svetoznámy austrálsky športový psychológ Mark Andersen. Už sa nevieme dočkať!

TIPY NA ČÍTANIE

Djokovič, N.: Naservírujte si víťazstvo. Timy Partners, 2013. Kniha nielen o stravovaní, ale hlavne o tom, čo priviedlo Novaka Djokoviča na vrchol. Čo všetko musel podstúpiť, aby dosiahol dlhodobú

vrcholnú výkonnosť. V knihe nájdete konkrétne jedlá, ktoré sú súčasťou Novakovho stravovacieho režimu, aj 14-dňový bezlepkový plán na dosiahnutie fyzickej a duševnej dokonalosti. Ako športového psychológa ma zaujali niektoré techniky a metódy, ktoré sú súčasťou jeho

mentálnej prípravy. Fascinoval ma aj jeho prístup k stravovaniu. Djokovič hovorí, že nie je dôležité len to, čo jete, ale aj ako to jete. Pripájam citát z knihy: „Som presvedčený, že to, čo som vložil do úst, je len polovicou môjho príbehu. Druhá polovica je o tom, ako jedlo komunikuje s mojím telom a ako telo komunikuje s jedlom. Chcem, aby sa telo s jedlom vzájomne prepojili. Každé jedlo, ktoré prehltnete, nejakým spôsobom zmení vaše telo. Hovorí s ním, ovplyvňuje ho, riadi ho.“ Veľmi zaujímavý prístup k jedlu 😊.

Graham, J., Moorhouse, A.: Jak získat psychickou odolnost. Strategie vítězů, které změni váš pracovní výkon. Grada, 2010. V knihe sa dozviete, čo to psychická odolnosť vlastne je a aké sú jej zdroje. Adrian Moorhouse je bývalý vynikajúci plavec, olympijský víťaz, v súčasnosti generálnym riaditeľom poradenskej spoločnosti pre rozvoj výkonnosti.

Jednotlivé kapitoly hovoria o častiach tvoriacich odolnosť a o tom, ako ju podporiť. Schopnosť zvládať stres, veriť sám sebe, byť správne motivovaný a koncentrovaný. To sú schopnosti a súčasti psychickej odolnosti, o ktorých pojednávajú autori.

Hemmings, B., Holder, T.: Applied Sport Psychology. A Case-based Approach. Wiley-Blackwell, 2009. Výborná kniha pre športových psychológov a mentálnych trénerov. Prípadne pre trénerov, ktorý chcú ísť hlbšie pri psychologicknej príprave športovcov. Je v angličtine. Obsahuje prípadové štúdie v rôznych športoch, ktoré riešia viacerí športovní psychológovia. Sú v nich popísané konceptualizácie prípadov, prístup k nim, konkrétne techniky a postupy riešenia. Spracované veľmi odborným a zároveň pre cieľového čitateľa užitočným spôsobom. Odporúčam!

CITÁT PRE TRÉNEROV

„Zvládanie hnevu je najťažšia úloha každého trénera. Vyžaduje si riadnu dávku trpezlivosti a pretrvanosti, lebo hranica medzi intenzívnou agresivitou, potrebnou na vyhrávanie zápasov, a deštruktívnym hnevom býva často tenká ako vlas.“

Phil Jackson

Legendárny basketbalový tréner, 11-násobný víťaz NBA s tímami Chicago Bulls a Los Angeles Lakers