Psychologická příprava lukostřelce

Ing. Jan Novák, MBA

2017

ČESKÁ 3D LUKOSTŘELBA

Kurz trenérů II. třídy

SEMINÁRNÍ PRÁCE

Psychologická příprava lukostřelce

Vypracoval: Ing. Jan Novák, MBA

Kontakt: lkfalcon@email.cz; +420 603 187 667

Vedoucí práce: Martin Frélich

Čestné prohlášení

Čestně prohlašuji, že jsem tuto seminární práci vypracoval samostatně a uvedl veškeré literární prameny, které byly během této práce použity, včetně zdrojů z internetových stránek. Zároveň souhlasím se zveřejněním této práce jak v tištěné, tak elektronické podobě v rámci Č3DL. Souhlasím s tím, aby Č3DL po předchozím vyžádání dále používala mnou nashromážděné informace pro účely školení a vzdělávání členů Č3DL.

Datum 11.11.2017 podpis:

Poděkování

Rád bych touto cestou poděkoval svojí ženě **Mgr. Renátě Novákové**, která svým odborným vzděláním a mnohaletou praxí v oblasti fyzioterapie poskytuje odbornou oponenturu k mým trenérským analýzám a postupům. Spolupráce s odborníkem znalým biomechaniky a kineziologie je neocenitelná rovněž v oblasti psychologických aspektů fungování lidského těla, kdy mnohdy teoretické závěry sportovních psychologů mají pevné fyziologické vysvětlení, které pomáhá k hlubšímu pochopení problematiky.

Předmluva

Začátky v každém sportu jsou fyzicky náročné, sportovec se učí novým nezvyklým pohybům, překonává své fyzické limity v nové aktivitě a posouvá své možnosti. Z každého posunu přichází zpravidla uspokojení a radost. První fáze učení bývá nejrychlejší a zpravidla překonává vlastní očekávání. Po čase se ovšem reálné tempo růstu výkonu zpomalí, někdy může dokonce navzdory zvýšenému úsilí stagnovat či mírně klesat. Sportovec již většinou v této fázi zvládá fyzickou stránku techniky, ale radost vystřídá zklamání z nenaplněných očekávání. Na závodech místo radosti z prvních úspěchů v počátku kariéry, dochází k silnému stresu a mysl ovládá strach z neúspěchu. Většina lidí se z této pasti již nikdy nedostane, anebo se sportem v této fázi končí. Řešením se pro některé stává nový začátek v jiné aktivitě, která přinese stejné pozitivní zážitky jako když začínal se současným sportem.

Lukostřelba je sportem, jehož součástí je neúspěch. Absolutní výkon je nedosažitelný, na světě neexistuje lukostřelec, který by opakovaně dokázal každý vystřelený šíp umístit do nejvýše skórované zóny terče. Začátečníky proto vždy upozorňuji, že se jedná o sport ve vyrovnávání se s vlastním neúspěchem. Od určité úrovně zvládnutí techniky, je totiž lukostřelecký výkon dán z 90 % psychologickými aspekty. Je to podobné, jako když lukostřelec ladí svůj luk k dokonalosti a opomene se zabývat šípy. Stejně tak bychom se kromě trénování vlastního těla měli soustředit na vlastní mysl a psychologickou stránku výkonu. Dobrá zpráva je, že stejně jako u fyzické formy lze psychickou formu trénovat. Není tedy ani tak důležité, jaké máte výchozí předpoklady, ale jak intenzivně se na tuto stránku zaměříte v tréningu.

Tato práce se zabývá základními oblastmi psychologie sportu, zejména pak s praktickými dopady pro 3D lukostřelce. Úhel pohledu je ryze praktický a odborně zaměřený zejména na trenéry lukostřelby. V případě potřeby hlubšího proniknutí do jednotlivých témat či konkrétního problému je třeba využít odbornou literaturu, ze které čerpám nebo vyhledat sportovně zaměřeného psychologa. Tato práce si klade za cíl být jakýmsi průvodcem základními tématy psychologické stránky lukostřelby. Svým obsahem se tedy snaží jít raději do šířky než do hloubky a poukázat na všechny základní techniky, ze kterých může trenér čerpat.

Obsah

Úvod **7**
Komplexní přístup 7
Vyvážený tréning 8
Stanovení cílů 9
Tréninkový plán 9
Emoce v lukostřelbě **11**
Strach z neznámého 11
Nedostatečná sebedůvěra 11
Vnitřní vyrušení – negativní myšlenky 13
Vnější vyrušení – negativní vliv okolí 15
Vyrovnání se s neúspěchem a prohrou 16
Vyrovnání se s úspěchem a výhrou 18
Mentální dovednosti **19**
Mentální techniky 19
Soustředění 19
Koncentrace 21
Vizualizace 22
Pozitivní myšlení 24
Relaxace 25
Psychologická příprava **26**
Mentální tréning 26
Modelovaný tréning 26
Závěr **28**
Informační zdroje **29**
Citáty 29
Literatura 29
Internetové zdroje 30

Úvod

„Vše je možné, když k tomu připravíte svoji mysl a věnujete tomu práci a čas.”

Michael Phelps

Komplexní přístup

Předtím, než se pustíme do izolovaného tématu psychologické přípravy sportovce, potažmo lukostřelce, měli bychom si uvědomit, že psychika není ve vztahu k výkonu uzavřený systém. Naopak, v poslední době se začíná prosazovat komplexní přístup v přípravě výkonnostních sportovců, který vnímá všechny stránky ovlivňující sportovní výkon jako stejně důležité a vzájemně provázané.

Obr. č. 1: Celostní pohled na přípravu sportovce [Schlesinger, online]

Řada vrcholových sportovců jde při honbě za lepšími výsledky v intenzitě tréningu na samou hranici, kde riskuje vlastní zdraví. Přitom nevěnují pozornost regeneraci, stravě nebo psychické stránce. Nutno přiznat, že na vině jsou často trenéři, kteří se zaměřují pouze na fyzický trénink a ostatní aspekty mající vliv na výkon ignorují. Propagátorem celostního přístupu k přípravě vrcholových sportovců je u nás Vít Schlesinger [online], který ho nazývá SPORT-HACKING (viz obr. č. 1).

„Sport-Hacking přistupuje ke sportovci jako k celistvé osobnosti, jejíž výkonnost ovlivňují čtyři faktory: fyzický trénink, psychika, strava a regenerace. Z filozofie Sporthackingu tedy vyplývá, že jedině správně motivovaný sportovec ve výborné fyzické i psychické kondici, který se vhodně stravuje, je otužilý, správně dýchá a věnuje

dostatečnou dobu spánku a regeneraci, je schopen podat maximální sportovní výkon a udržet si optimální zdraví.“ [Schlesinger, online].

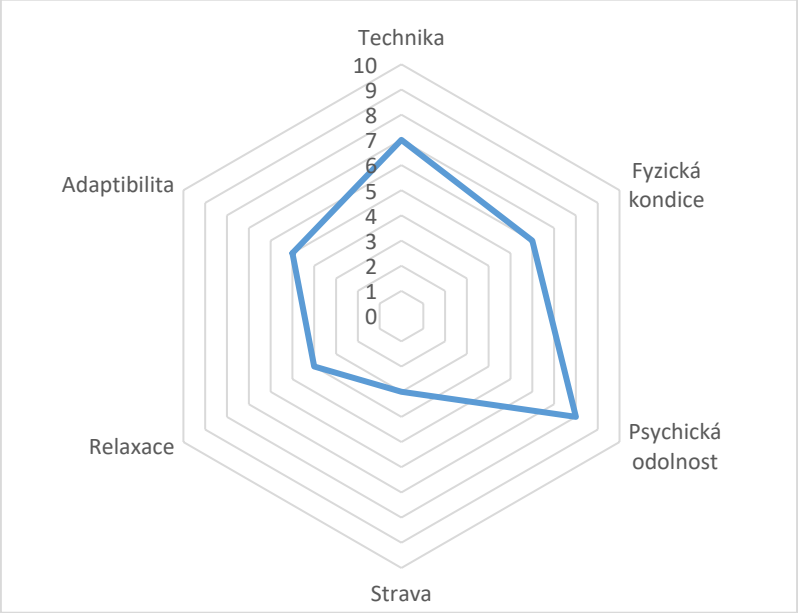
Vyvážený tréning

Před stanovením jakéhokoli cíle v tréningu pro svého svěřence, ať už se týká fyzické kondice, techniky nebo psychické stránky si vždy nejdříve udělám celkovou analýzu. Jedná se o jednoduchou expertní analýzu vyplívající z poznání střelcových kvalit a slabin a jejich oznámkováním body od 1 do 10. Dimenze se mohou různit, vždy ovšem sleduji nejméně tyto:

Tab. 1: Příklad situační analýzy lukostřelce:

Dimenze	**Skóre 1-10**
Technika	7
Fyzická kondice	6
Psychická odolnost	8
Strava	3
Relaxace	4
Adaptibilita	5

Takto „oznámkované“ oblasti mající vliv na výkon lukostřelce lze pak snadno graficky vizualizovat pomocí pavučinového grafu:



Graf č. 1: Příklad grafického znázornění vyváženosti lukostřelcovi formy

Příklad znázorněný grafem č. 1 je reálný lukostřelec a je z něj patrné, že psychická odolnost sice není maximální, ale v porovnání s ostatními dimenzemi na nadprůměrné úrovni. Tento příklad má ilustrovat, že je vhodné rozvíjet sportovce rovnoměrně tak, aby byly všechny jeho schopnosti vyvážené.

A naopak jinému lukostřelci bude dokonalá forma k ničemu, pokud bude mít slabou psychickou odolnost na závodech. Stresující zážitek ze závodu, na který nebyl psychicky připraven, pak může nejen zničit jeho motivaci, ale i formu jako takovou. To je důvod, proč vždy uvažuji při definování cílů a tvorbě tréninkového plánu z nadhledu a snažím se vidět celý obraz, nejen jeho část.

Stanovení cílů

Lukostřelec z našeho příkladu má dobrou techniku a je přirozeně sebevědomý. Jeho problémem je špatná životospráva a nedostatečná relaxace. A vzhledem k tomu, že se jedná o 3D lukostřelce, je jednou ze zkoumaných stránek také schopnost adaptace na různé podmínky a prostředí na závodech. To je také důvod, proč potřebujeme do tréninkového plánu zahrnout dostatek lokálních závodů a věnovat se taktické přípravě pro různé situace. Cíle pro vyvážení formy pak mohou znít následovně:

1. Udržet formu a výsledky v následujících 6 měsících,
2. vybudovat silnou a komplexní fyzickou kondici v nejbližších 6 měsících,
3. vylepšit stravovací režim před závody a fixovat nové návyky v průběhu roku,
4. nalézt vhodné způsoby relaxace, a to jak fyzicky, tak psychicky do 3 měsíců,
5. zahrnout více závodů v polovině přípravy k získání více zkušeností,
6. zpracovat zkušenosti ze závodů do formy taktik využitelných na EBHC 2018,
7. vylepšit techniku posledních 6 měsíců před klíčovým závodem EBHC 2018.

Tréninkový plán

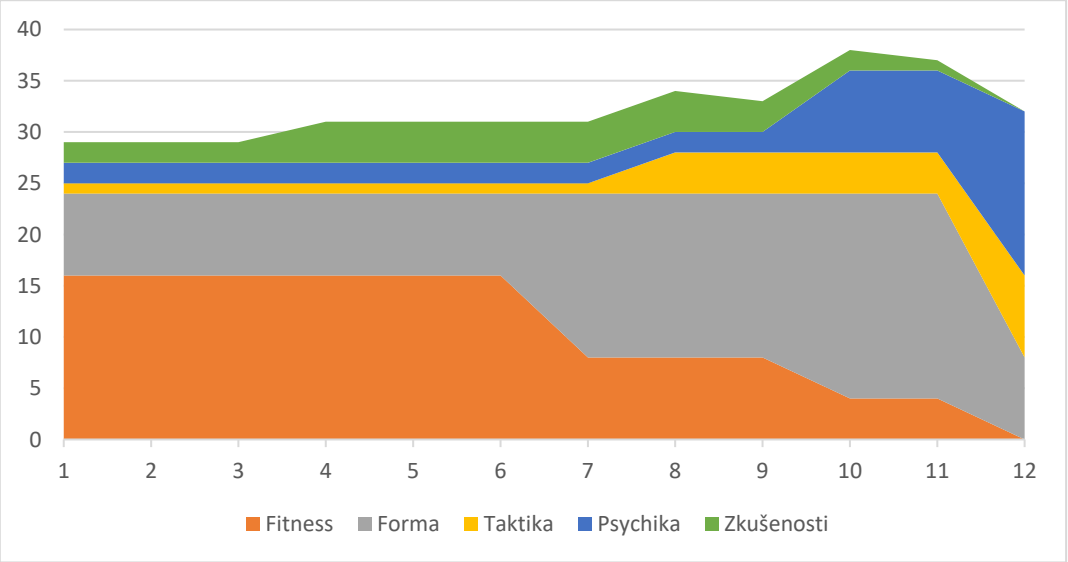
Tento příklad záměrně ilustruje situaci, kdy by bylo chybou se u tohoto lukostřelce primárně zaměřovat na psychologickou stránku přípravy, i když se jí střelec vůbec nevěnuje. Vycházet bychom vždy měli z reálné situace, přičemž analyzujeme aktuální stav a schopnosti lukostřelce, a ne jeho předchozí nebo současný tréning. Individuální tréninkový plán pro takového lukostřelce by se pak zaměřoval zejména na posílení fyzické kondice, udržení formy a získávání zkušeností.

Dobrý trenér ještě přidá taktické poradenství v oblasti stravování a relaxace. Obě tyto oblasti obvykle zasahují do naučených stereotypů a životního stylu, proto by i tyto dobře míněné rady měly být rozumně dávkované v čase. Výsledný tréninkový plán by pak mohl vypadat například takto (viz tabulka 2):

Tab. 2: Tréninkový plán na nejbližších 12 měsíců

měsíce	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**
Fitness	16	16	16	16	16	16	8	8	8	4	4	0
Forma	8	8	8	8	8	8	16	16	16	20	20	8
Taktika	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	8
Psychika	2	2	2	2	2	2	2	2	2	8	8	16
Zkušenosti	2	2	2	4	4	4	4	4	3	2	1	0
Součet	30	31	32	35	36	37	38	42	42	48	48	44
Mezocykly:	**Budování fyzické kondice**			**získávání více zkušeností**			**rozvoj formy (technika)**			**příprava na vrcholový závod**		

Zaměření takto zvoleného tréninkového plánu a jeho celková intenzita je opět nejlépe viditelná z grafického znázornění (viz graf č. 2):



Graf. č. 2: Tréninkové dávky v průběhu 12měsíční přípravy

Přípravu lukostřelce je tedy vnímat komplexně ani jeden extrém – přílišné soustředění na fyzickou stránku a techniku, ani snaha o nalezení jednoduché magické odpovědi na straně psychologie není optimální. Je úlohou trenéra znát a analyzovat konkrétní situaci svého svěřence. Pokud bude lukostřelec s vynikající formou propadat stresu a nervozitě na závodě, nejspíš přijde i o tu formu. A naopak přílišná sebedůvěra nepodepřená pevnou technickou formou lukostřelce také nikam nedovede.

Trenér by měl tedy o přípravě přemýšlet v širších souvislostech, a hlavně v čase, protože nikdy nelze řešit všechny problémy zároveň a ve stejné intenzitě. Proto je správné stanovení individuálních cílů a tréninkového plánu základním kamenem dlouhodobého koučování, a to nejen v oblasti psychologické přípravy.

Emoce v lukostřelbě

„Když přijde na věc, lukostřelba není zkouškou našich fyzických dovedností. Je zkouškou našeho srdce.“

KiSik Lee

Strach z neznámého

3D lukostřelba je po stránce psychické velice náročná disciplína. Každý závod se odehrává v neznámém prostředí a střelec dopředu nezná trať, ani skladbu jednotlivých terčů. Lidská psychika má v sobě zakomponován pud sebezáchovy, který se rovněž promítá do přirozeného strachu z neznámého. Málokterý lukostřelec si tento strach uvědomuje, neboť je do značené míry podprahový.

Zkuste si ale porovnat své pocity, když stojíte před terčem na známém parkúru se situací, kdy čelíte terči na závodě. Zatímco postoje v terénu a střelbu v různém úhlu trénuje většina z nás, tomuto pocitu většinou čelíme až na samotném závodě. Prvním krokem, jak s tímto tlakem bojovat, je si tento pocit přiznat jako přirozený. Když si své obavy uvědomíte, můžete je dostat lépe pod kontrolu. Strach můžete vnímat i pozitivně, neboť mobilizuje vaše tělo pro boj. Mírné vzrušení není na škodu, naopak může pomoci k většímu výkonu a soustředění.

Nebraňte se tedy pocitům mírného vzrušení z neznámé situace, ale uvědomujte si, co to dělá s vaším tělem a mějte se pod kontrolou. Strach nesmí přejít v paniku a pocit ohrožení. Lukostřelec zaplavený adrenalinem těžko bude mít klidný výstřel.

Nedostatečná sebedůvěra

Jako trenér často pozoruji střelce během závodu z trochu jiného úhlu pohledu. Jejich sebedůvěra je často velice čitelná věc, stačí se jen umět dívat a naslouchat. Podle mých pozorování jsou nejčastější dva extrémy: Lukostřelec má buď sebedůvěry příliš mnoho, anebo zase naopak příliš málo. Ani jedna cesta nevede k úspěchu, přílišnou sebedůvěrou, dávanou najevo výraznými projevy vůči svému okolí, odčerpáváte duševní síly potřebné pro vaši vnitřní sebedůvěru a stabilitu. Navíc vaše

podvědomí moc dobře ví, že to jenom hrajete, a při nejbližší příležitosti se pravda projeví. V lepším případě to stojí lukostřelce pouze body, v horším zlomené ego.

Lukostřelec by měl mít určitou dávku pokory, neměl by však ani zbytečně shazovat vlastní schopnosti. Co očekáváte za výsledek, pokud k terči přistupujete s tím, že je to pro vás těžký výstřel? Vaše podvědomí vás poslechne a dopadne to podle toho.

Jay Kidwell [2004] radí budovat tzv. opodstatněnou sebedůvěru. To znamená nazírat na sebe spíše o trochu pozitivněji, než se vám zdá objektivní, protože samy sebe vždycky vidíme trochu kritičtěji, než je realita. Zároveň si však máme uvědomit, že jsme strávili patřičné hodiny tréningem a máme tedy důvod cítit se sebejistě, neboť naše jistota má pevný základ v dlouhodobém pravidelném tréningu.

Věřit musíte nejen sami sobě a své natrénované formě, ale i technice, kterou ovládáte. V žádném případě není závod prostorem pro pochybnosti o způsobu, jakým střílíte. To si nechte na jiný čas, jinak shodíte důvěru ve vlastní trénink. Jak byste se mohli s důvěrou opřít o měsíce tréningu, když si připustíte, že to, co jste pracně natrénovali, není funkční.

Jednou z technik pro posílení sebevědomí je ujišťování. Tuto techniku používal Jay Barrs, olympijský vítěz z roku 1988 [McKinney, 1996]. Spočívá v tom, že si lukostřelec napíše krátký seznam výroků (7-9 vět), které mu zvedají sebedůvěru. Tento seznam můžete nosit neustále u sebe a každý den si ho číst, třeba ráno, než půjdete do práce. Ideální je seznam napsaný vlastní rukou, přičemž ho nemusíte nikomu ukazovat.

Důvěřujte ve své schopnosti, ale věřte i svému trenérovi. Důvěra musí být oboustranná a budovaná. Trenéři si zase musejí dávat pozor, jakým způsobem, ke svým svěřencům promlouvají, zejména před samotným závodem. Rovněž důvěřujte svému vybavení. Viděl jsem tolikrát, jak závodník, který očividně věnoval mnoho tréningů ladění své výbavy, začne svoje nastavení zpochybňovat po prvním špatně vystřeleném šípu. Pokud máte potřebu měnit hned předpětí luku či nedej bože strouhat madlo nožem (ano, i toto se stalo), pak věžte, že nemáte problémy s výbavou ale se sebedůvěrou.

Tradiční lukostřelci, používající dřevěné šípy, jsou zase známí svým vztahem ke konkrétnímu šípu, kterému říkají „favorit“. Nic proti personalizované důvěře ve vlastní šíp, tato metoda skutečně funguje a pomáhá budovat důvěru. Horší je, když pak na třetím terči o svého „favorita“ přijdou a do konce závodu se vymlouvají, že zbývající šípy už tak dobré nejsou. I když sám střílím dřevěnými šípy a chápu, jakou práci dá je všechny sladit, nikdy si s sebou neberte na závod šíp, kterému nevěříte, anebo tento svůj postoj od základu změňte. Chyba vzniklá takovým šípem je rozhodně menší než vaší ztrátou důvěry v něj.

Důvěru ve své vybavení lze posílit, když dáte luku své jméno a budete s ním v duchu mluvit. Viděl jsem i střelce, který pojmenoval všechny své šípy. O síle vnitřního dialogu se ještě zmíním v následující kapitole.

Vnitřní vyrušení – negativní myšlenky

Troufám si tvrdit, že závod v 3D nebo terénní lukostřelbě je z hlediska psychiky jedním z nejnáročnějších sportů. Je to dáno malým poměrem času strávený samotným výkonem (výstřel) vůči celkovému času stráveném na trati od prvního do posledního výstřelu. Ba co víc, každý tento krátký výstřel je přerušen dlouhou pauzou, vyplněnou čekáním na ostatní střelce, vytahováním šípů, zápisem do bodovacích karet, přesunem na další terč a nezřídka i čekáním na skupinu střelců před vámi.

Porovnejte to s poločasem ve fotbale, kde se musí fotbalista dostat do plného soustředění pouze dvakrát s jednou 15minutovou přestávkou. 15 minut je relativně krátká doba vzhledem k celkové délce zápasu (cca 90 minut). U 3D závodu trvá i delší výstřel do 90 s a pauza do dalšího výstřelu klidně i 10 minut. A toto přerušení koncentrace nastane minimálně 27× (u závodu na 28 terčů).

Většina střelců o této pauze mluví v duchu sama se sebou. Pokud si myslíte, že to neděláte, tak si to jen nejspíš neuvědomujete. Samomluva je zcela přirozená lidská vlastnost a slova jsou velmi silným nástrojem. Problém je, že ji lukostřelci na závodě často uplatňují nesprávně. Často si ani neuvědomují, že ji právě používají, a dosažené výsledky končí hluboko pod vlastním očekáváním [McKinney, 1996].

McKinney dále tvrdí, že samomluva může vylepšit lukostřelcův názor na sebe sama, stejně tak jej ale může zhoršovat, a naopak srážet jeho výkonnost dolů. Důvodem je, že většina lukostřelců ve svém vnitřním dialogu inklinuje spíše k negativním prohlášením a slovům. Odvádí tak sami sebe od výkonu a defacto se

sami ruší z koncentrace. Říká se, že samomluva je až 60× silnější než vlastní zkušenost. Ani McKinney [1996] si není jistý přesností takového čísla, zásadní ovšem je tento negativismus identifikovat a obrátit na pozitivní vlnu. Místo těchto vět:

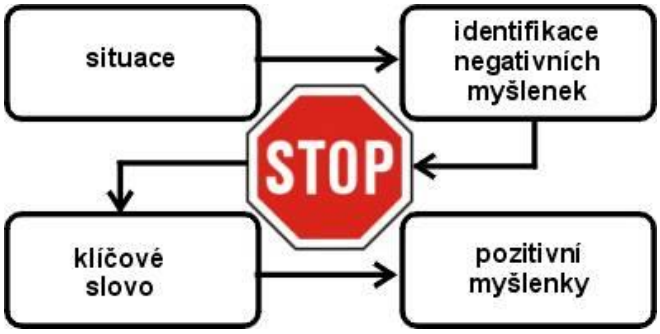
- *„Já jsem ale vůl! Tohle jsem měl přece trefit.“*
- *„Já jsem věděl, že to nedám, dneska se mi nic nedaří“*
- *„Jestli to teď zkazím, tak jsme ze hry a na bednu se nedostanu“*
- *„Proč musí zrovna teď foukat vítr!“*
- *„Fuj! To byl ale špatný výstřel, takhle by to dál nešlo“*

Zkuste použít raději věty tohoto typu:

- *„Z tohoto výstřelu jsem se poučil, další už jistě trefím“*
- *„Dokážu to líp a taky to tak udělám!“*
- *„Prostě vystřelím stejně dobře jako na tréningu a výsledky se dostaví.“*
- *„Ten vítr je výzva, je to vlastně super zážitek v něm střílet.“*
- *„Je to paráda – vím, jak správně vystřelit, a taky tak vystřelím“*

Zkrátka nepoužívejte slova jako: *„nemůžu, neumím, nebudu, nedovedu, neznám, nedokážu“* apod. Tato negativní slova pozměňte na pozitivní výroky se slovy: *„můžu, dovedu, udělám, umím, znám, dokážu“*.

Ne vždy musí jít o vnitřní dialog, někdy nás trápí negativní myšlenky jako takové nebo vizuální představy negativních situací. V těchto případech můžete použít metodu „STOP“, kterou mě naučila mentální koučka M.S. Kateřina Vejvodová (viz obr. č. 2), jejíž autorství je připisováno slovenskému psychologovi Ondřeji Kondášovi.



Obr. č. 2: Zpracování negativních myšlenek pomocí metody STOP (vlastní zdroj)

„Psycholog Ondrej Kondáš doporučuje: V okamžiku, kdy se objeví negativní představy (myšlenky), řekneme (později po nacvičení stačí pomyslet) STOP a začneme si představovat něco jiného. Obvykle jde o představu příjemné a uklidňující krajiny, nicméně volba náhradní představy je osobní věcí. Měla by ovšem být příjemná a dostatečně intenzivní. Rozhodně ne obecná, mlhavá a vágní. Prodleva mezi myšlenkou, slůvkem stop a náhradní představou má být co nejkratší. Rychlost se zde získává cvičením, přesněji řečeno opakováním postupu“ [Novák, online].

Na mezinárodním semináři trenérů lukostřelby IFAA jsme dostal ještě jeden zajímavý tip od Finského trenéra, jehož žena je shodou okolností psycholožka. Finští lukostřelci nosí na zápěstí gumičku a ve chvíli, kdy je přepadnou negativní myšlenky za ni zatáhnou a švihnou se přes zápěstí. Toto štípnutí má pro ně podobnou funkci jako slovo „stop“ (použít lze samozřejmě libovolné i jiné), jen předěl je intenzivnější.

Vnější vyrušení – negativní vliv okolí

Řada vyrušení během závodu přichází z vnějšího prostředí. U 3D lukostřelby procházíte neznámým terénem se skupinou lidí, kterou vám obvykle přidělí losem. Často se jedná o aspekty, které nemůžete předem ovlivnit, například počasí. Obecná rada zní: Věcmi, které nemůžete ovlivnit, se vůbec nezabývat a soustředit se na sebe a věci, co máte pod kontrolou. Terry Orlick [2012] doslova radí:

„Očekávejte, že při velkých událostech nebo na hlavních soutěžích budou podmínky odlišné. Očekávejte rychlejší tempo, rušnější místo a víc posedávání. Připravte se na zdolání těchto potenciálních vyrušení uvolněným, pozitivním způsobem. Začne-li vás něco popouzet, nechte to odejít s tak malým vyplýtváním energie, jak jen to jde. Nestojí to za vaši reakci. Prostě to od sebe nechte odrazit“

Reagovat podobným pozitivním způsobem je ve vypjaté atmosféře vrcholné soutěže často obtížné, můžete se však na rušivé situace dopředu připravit. Pomoci si můžete vytvořením plánu opětovného zaměření pozornosti. V klidu si doma vytvořte seznam obvyklých rušivých situací, které nedokážete přímo kontrolovat. Například špatné počasí, soupeři z vaší kategorie ve skupině, obvinění z porušování pravidel, neuznání sporného zásahu kapitánem skupiny, ucpání trati a neúměrné čekání, pozdní start závodu, náročný (kluzký) terén, terč s vysokým rizikem zničení či ztráty šípu – jistě vás napadnou mnohé další, každého ruší něco jiného.

Tyto rušivé modelové situace pak vepište do prvního sloupce tabulky „Plán pro zvládání rozptýlení (vyrušení) viz Tab. 3. Do druhého sloupce napište popravdě, jak obvykle na vzniklou situaci reagujete. Do třetího sloupce napište, jak byste chtěli reagovat v těchto situacích nyní a v budoucnosti. Do čtvrtého sloupce napište klíčové slovo, které vám pomůže vrátit koncentraci tam, kde ji potřebujete [Terry Orlick 2012].

Tab 3: Plán pro zvládání rozptýlení (vyrušení) . [Terry Orlick 2012].

Rozptýlení (vyrušení)	Obvyklá reakce	Upřednostněná reakce	Klíčová slova pro nové zaměření pozornosti

Jakmile máte plán, jak reagovat na rušivé situace a pro opětovné zaměření pozornosti správným směrem, stačí se ho už jenom naučit a dodržet. Využijte každou dostupnou příležitost k jeho trénovaní, použít lze i modelové situace z běžného života. Příště, až vás vyruší něco nečekaného, zkuste reagovat v tomto modelu a otočit situaci naruby.

Vyrovnání se s neúspěchem a prohrou

Jak už jsem předeslal v předmluvě, v lukostřelbě vítězí lukostřelci, kteří se umí nejlépe vyrovnat s neúspěchem a prohráváním obecně. Každý máme pomyslnou laťku určující hranici neúspěchu postavenou jinak vysoko. Pro někoho to je zasáhnout alespoň 2/3 terčů, pro někoho 2/3 terčů trefit na komoru. Když se projdete mezi

lukostřelci na konci závodu a zaposloucháte se, o čem se baví, málokdo řekne, že byl 100 % spokojený se svým výkonem.

Během závodu dochází k řadě zvratů a žádný závod není rozhodnutý, dokud není vystřelen poslední výstřel. Často vídám střelce, který po autu prohlásí: „*Tak tímto výstřelem jsem to prohrál.“* Paradoxně by mohl být mezi vítězi, protože o jeho konečném pořadí nerozhodl tento jediný aut, ale snížení koncentrace a průměrného nástřelu na terčích zbývajících do konce závodu.

Během závodu nikdy nemyslete v minulosti, co se stalo před 10 s nemá žádný vliv na váš současný výkon. Vždy se snažte být myšlenkami v přítomnosti a netoulat se v budoucnu, nezabývat se úvahami, kolik ještě zbývá terčů do konce a jak asi závod dopadne. Dodržujte **pravidlo 3P**:

1) Pozitivnost
2) Přítomnost
3) Připravenost

Uvažujte o pozitivních zkušenostech, vnímejte, v čem jste dobří a v čem jste uspěli. Chyby vnímejte jako výzvu a zkušenost, nepřemýšlejte o nich negativně. Moje svěřenkyně za mnou po jednom závodě přiběhla a hlásí: *„Dnes jsem měla 8 autů“*. Já jí na to odpověděl: *„A kolikrát jsi trefila zónu?“* Odpověď jsem nedostal. Sáhněte si do svědomí, jak často počítáte auty, jak ještě měsíc zpětně dokážete říci, kolikrát jste na některém závodě minuli. Proč ale počítáme neúspěchy – auty? Proč nepočítáme úspěchy – zóny? Měřte svůj úspěch pozitivními měřítky, ne těmi negativními.

Další oblíbenou frází, co slýchávám na závodech 3D lukostřelby je: *„Poslední dva terče jsem měl aut“*. To si vždycky v duchu myslím: *„A říkáš si to před dalším výstřelem proč? Abys to zaokrouhlil na tři auty v řadě?“* Myslete během závodu na přítomnost, analyzovat můžete po závodě.

Buďte připraveni, když se vám nepovede. Mějte svůj plán B pro takové případy. Já obvykle, když se mi nedaří, změním hru. Začnu hrát hru ne o to vyhrát závod, ale jak otočit to, že se mi nedaří. Ne na příštím závodě, hned na příštím terči. Výhoda této hry je, že se dá vyhrát i posledním výstřelem. Nebo si začněte cvičit nátah, přestaňte závodit, začněte trénovat. Mějte zkrátka něco v záloze, protože ta situace jednou přijde nehledě na vaši úroveň.

Prohraný závod berte jako cennou zkušenost. Učíme se z vlastních chyb. Prohra je tak cenná a tím pádem pozitivní zkušenost. Změňte svůj pohled na prohru a začnete vyhrávat.

Vyrovnání se s úspěchem a výhrou

Nejsou to jenom negativní myšlenky a neúspěchy, které nás dokáží svézt ze správné cesty. Občas je to paradoxně úspěch a vědomí vlastní výhry na dosah, co nás rozhodí a zkazí celý zbytek závodu. Vždycky si vzpomenu na tento ukázkový příběh:

Na Mistrovství světa v lovecké lukostřelbě IFAA (WBHC) jsem se probojoval předposlední den až do 6. skupiny. Na těchto šampionátech se nejpozději druhý den setřídí závodníci podle svého aktuálního nástřelu a seřadí do skupin k terčům od 1 do 28. Šestá skupina v pořadí tedy patřila do třetiny nejlepších střelců na turnaji. Pokud porazíte střelce ve svojí skupině, většinou to znamená posun do vyšší skupiny druhý den. Někteří lukostřelci si tak svůj nástřel kontrolují a průběžně se porovnávají s ostatními střelci ve skupině.

Naši skupinu opanoval jeden zkušený závodník, o kterém jsem navíc o půl roku později zjistil, že se jedná o trenéra 2. stupně. V polovině kola se nám vzdálil o takový počet bodů, že bylo jasné, že musí vyhrát a přeskočit nejméně jednu skupinu nad námi. Ta úvaha byla očividná na jeho chování a přehnaném sebevědomí, občas jsem si připadal jako začátečník, před kterým se předvádí mistr. V ten moment se však situace změnila a následovalo jeho 5 autů v řadě oběma šípy (střílel se Standard Round).

Nereflektoval jsem na změnu situace, držel se stále svého systému a střílel svůj konstantní výkon. Skupinu jsem vyhrál a druhý den jsme se již nepotkali. Byl to výrazně lepší a zkušenější střelec, navíc vzdělaný trenér. I přesto nezvládl svou vlastní výhru a ztratil koncentraci na své výstřely a začal se příliš brzy zabývat tím, jak tento den pro něj dopadne dobře. Neuměl se zkrátka vyrovnat s myšlenkou, že vyhrává.

Stejnou výzvou pro řadu lidí je pak unést případný finální úspěch v turnaji. Říká se, že prohrávat se musí umět. Já říkám to samé o výhře. Řadu lidí to zkrátka dostane a ztratí pokoru. Neříkám, že by si člověk neměl výhru užít a oslavit, to ne. Je to patřičná odměna a motivace, jen se to nesmí přehánět. Vzpomeňte na kapitolu „Nedostatečná sebedůvěra“, příliš sebevědomí škodí výsledku stejně jako jeho nedostatek. Projevujte tedy respekt ke svým soupeřům nejenom proto, že je to sportovní chování. Ale také proto, že to může pozitivně ovlivnit váš úspěch v budoucnu.

Mentální dovednosti

„Má-li problém řešení, nemá smysl dělat si starosti. Když řešení nemá, starosti nepomohou.“

Dalajláma

Mentální techniky

Kapitola „Emoce v lukostřelbě“ shrnula nejčastější psychologické aspekty vlivu rozličných situací na naše emoce, které mohou negativně ovlivnit náš výkon. Ne každý má ovšem přirozené schopnosti uvažovat pod tlakem závodu jasně a reagovat doporučovaným způsobem. Naštěstí se lze naučit mentální techniky, které vám mohou pomoci emotivní situace lépe zvládnout.

Soustředění

Pokud chceme vykonávat dobře nějakou činnost, pak se na ni musíme plně koncentrovat. Abychom však mohli naplnit mysl tím správným obsahem, musíme se napřed naučit soustředit sami na sebe. Řečeno slovy mistrů východních bojových umění: *„Pohár musí být napřed prázdný, abychom ho mohli naplnit novou vědomostí“.*

Naše mysl se dokáže vždy v daný okamžik soustředit pouze na jednu věc. Žijeme však v době, kdy nás neustále stimuluje řada podnětů a naše mysl tak neustále těká. Schválně se zkuste přistihnout, na co myslíte při běžných činnostech. Jak málo se v našich životech soustředíme na to, co děláme nyní a jako moc se naše myšlenky toulají v minulosti nebo budoucnosti.

Proto doporučuji, před přikročením k tréningu koncentrace na konkrétní věc, samostatně natrénovat uvolnění mysli a soustředění se na přítomný okamžik. Tento stav se v anglické literatuře označuje výrazem **„mindfullness**“, který se obtížně překládá. Mě osobně se líbí výraz **„bdělá pozornost“**, který používá překladatelka Sabina Nováková v knize Běžící Buddha [Mipham, 2012]. Vaše myšlenky se ve stavu bdělé pozornosti zaměřují dovnitř, vnímáte sama sebe, své tělo, přítomný okamžik.

K tréningu lze použít řadu technik, od prostých dechových cvičení, přes vizualizaci, kontemplativní meditaci až po recitaci manter. Já doporučuji začít s technikou základní **meditace**, při které se naučíte soustředit se na vlastní dech. Najděte si 10-20 minut denně a uvidíte, jak vám tato technika změní život. Meditace

není pro začátečníka zas tak snadná, jak se zdá. Hledal jsem srozumitelný návod a nejvíce se mi zalíbil právě ten od Sakyonga Miphama v knize Běžící Buddha [2012].

Sakyong Mipham je respektovaný tibetský lama a vůdce meditačních center Shambhala. Je rovněž nadšeným běžcem, který absolvoval řadu maratónů a v mládí se mu dostalo výcviku v bojových uměních. Proto doporučuji přečíst jeho podrobný návod na základní meditaci na stranách 28–32 zmíněné knížky. Zde jen stručný výtah základního postupu:

1. Posaďte se pohodlně a zpříma, páteř mějte rovně (přirozeně zakřivenou),
2. uvolněte obličej a čelisti, špička jazyka se dotýká horních zubů,
3. opusťte momentální myšlenky a s rozhodností umístěte pozornost na dech,
4. dýchejte rytmicky, ale normálně, dech vychází skrze rty a nosní dírky,
5. když ztratíte pozornost, netrestejte se v duchu za to, jen je rázně odmítněte,
6. soustavně vracejte mysl k dechu, to je hlavní podstata této meditace.

Není to jenom mysl, která ovlivňuje tělo, funguje to i naopak. Když se donutíte dýchat určitým tempem, vaše mysl na to zareaguje. Pro někoho, kdo dech pravidelně trénuje, je například snadné snížit nervozitu. Když jsme nervózní, máme vyšší tep, tělo okysličí více krve. Zastavit tento proces lze tímto cvičením:

1. Prudce a zhluboka se nadechněte,
2. zadržte dech a počítejte do 10,
3. pomalu vydechujte a s výdechem počítejte do 4,
4. opakujte několikrát po sobě.

Jelikož existuje přímá vazba mezi rychlostí dýchání a srdečním tepem, jeho zpomalením tělo ošálíte a na klidné tělo zareaguje i mysl. O výhodě umění snížit svůj tep nelze u lukostřelce pochybovat. Jiné dechové cvičení vám může dodat pocit klidu a uvolnění a pomoci vás dostat myslí do přítomného okamžiku:

1. Dejte si jednu ruku na břicho a druhou umístěte na svoji hruď,
2. dýchejte pomalu, nádech nosem, krátká pauza, výdech ústy,
3. vnímejte pohyb břicha a hrudi skrze své dlaně,
4. můžete přidat představu, že vydechujete negativní věci.

Pomocí ovládání dechu můžete rovněž načerpat energii a překonat únavu. Pomůže vám k tomu rychlé intenzivní dýchání nosem (bez pauzy). Tyto techniky vám

půjdou na závodě lépe a rychleji aplikovat, pokud budete dýchání pravidelně trénovat, a to užitečnost meditační techniky s využitím dechu ještě umocňuje.

Koncentrace

Pokud dokážeme pomocí soustředění odbourat všechny rušivé myšlenky, máme výborný předpoklad pro další techniku, kterou je koncentrace. Teprve soustředěný lukostřelec, který se nachází „tady a teď“, přítomný ve svém těle, může hovořit o tom, že jsou jeho myšlenky koncentrované. Koncentraci jsem od soustředění odlišil zejména proto, že lukostřelci nejčastěji chybují v tom, „na co“ se koncentruj.

Pokud se během výstřelu soustředíte na jeho výsledek – a je jedno, zda je to střed terče, představa jeho zásahu šípem, obraz mířidla nebo obraz, jak stojíte se zlatou medailí na „bedně“. To vše může být prospěšné jako motivace, budování sebedůvěry, ale mimo okamžik samotného výstřelu. Během střelby se má střelec soustředit jen a pouze na sebe, na své tělo, cítit ho jakoby zevnitř a doslova ho provést správným procesem výstřelu. Zásah je odměnou za dobře provedený výstřel, proto řídíme výstřel, ne zásah – důsledek našeho konání.

Koncentrace je pro řadu lidí obtížná, stejně jako soustředění. Jakmile si vpustí do prázdné mysli nějakou myšlenku, jakoby se s nimi protrhla hráz a spustila lavinu i těch nežádoucích. Umění koncentrovat se na svoji techniku také často uniká tzv. „instinktivním lukostřelcům“, protože její propagátoři radí soustředit se jen a pouze na co nejmenší bod na terči.

Ve skutečnosti se není třeba míření věnovat více, než je potřeba. Oční sítnice je přímou bránou do mozku a jakmile jednou zachytíte zrak na správný bod zásahu, můžete zbytek nechat běžet „na autopilota“ a přesunou hlavní část pozornosti na to, jak provést správně techniku výstřelu. Ideální je, když i technika je natolik součástí vaší „svalové paměti“, že v závěru pouze řídíte jednoduchý pokyn pohybu lokte dozadu dolů za sebe. „Instinktivní“ technika míření tím netrpí, spíše naopak.

Koncentraci lze rovněž trénovat pomocí různých cvičení, jedno z nich se nazývá „Pěst pozornosti“. Soustřeďte se na nějakou myšlenku a zatněte ruku v pěst. Jakmile ztratíte koncentraci, tak pěst povolte. Tímto cvičením budujete propojení koncentrace mysli a těla. Vizuální koncentraci můžete rovněž trénovat pohledem na nějaký bod, například plamen svíčky.

Vnitřní koncentraci na svůj pohyb umocníte omezením dalších smyslů. Zkuste si během tréningu stoupnout na bezpečnou vzdálenost před terčovnici a během výstřelu mít zavřené oči. Často se až příliš upínáme na zrak a jeho omezením dáme prostor ostatním smyslům naplno.

Speciálním stavem koncentrace sportovce během výkonu je tzv. „flow". Csíkszentmihályi [2015] ve své stejnojmenné knize pojem **flow** neboli plynutí popisuje jako *„stav, ve kterém jsou lidé tak ponořeni do určité činnosti, že nic jiného se jim nezdá důležité"*, okamžik, *„kdy se naše tělo nebo mysl vzepne k hranicím svých možností ve vědomé snaze dosáhnout něčeho obtížného, co stojí za to"*. Při prožitku flow lidé zapomínají na sebe samé, přestávají vnímat čas a splývají s tím, k čemu je upřeno jejich vědomí. Jedná se o jedno z nejznámějších témat pozitivní psychologie, které jeho autor označuje za podstatu lidského štěstí.

Stav podobný flow se mi podařilo navodit během posledního kola WBHC 2017. Ihned po závodech jsem si dělal podrobné zápisky o tom, jak jsem střílel a co prožíval. Po čase mne zaujal tento úryvek mého deníku: *„…pohyboval jsem se jako uzavřený ve své vlastní bublině, všechno vzdálenější jako 0,5 m bylo jakoby rozmazané a hlasy zastřené…"* Na podobnou větu jsem totiž narazil v knize „Umění vítězit" od Ricka Mckinneyho [1996]: *„Většinu času jsou šampióni uzavřeni jakoby ve své bublině. To je místo, kde je střelec tak soustředěn, že všechno kolem sebe vnímá jakoby zpomaleně."* Přesně stejný pocit jsem zažil i já při svém doposud nejlepším sportovním výkonu, čas tekl doslova jako med a na každý pohyb bylo tolik času a soustředění, kolik bylo potřeba. Jednoduchý návod, jak se do tohoto stavu dostat vám ovšem nedám, k tomu se musí každý propracovat svojí cestou skrze maximální koncentraci.

Vizualizace

Vizualizace a imaginace má ve sportu širokou škálu využití. Pomocí imaginace lze udržet pohybové modely ve svalové paměti dokonce i v době, kdy danou činnost nemůžeme provozovat [Frélich, 2014]. Mozek totiž neumí rozlišit mezi představou a realitou, při představě nějakého pohybu se dokonce aktivují motoneurony stejných svalů jako při opravdovém pohybu.

Zajímavý důkaz o tomto efektu přinesl Australský psycholog Alan Richardson. Ten provedl výzkum na basketbalistech házejících „trojky" na basketbalový koš. Richardson rozdělil náhodně studenty do tří skupin, nikdo z nich neměl dřívější

zkušenosti s imaginárním tréningem. Skupina číslo jedna měla za úkol střílet třikrát denně po dobu dvaceti dnů. Druhá skupina měla pouze tři střely první a tři střely dvacátý den bez jakéhokoli tréningu mezi tím. Třetí skupina měla rovněž na tréning pouze první a poslední den, dostala ovšem za úkol praktikovat vizualizaci hodů 20 minut denně mezi tím. První skupina se zlepšila o 24 %, druhá skupina neměla žádné zlepšení. Poslední skupina, která rovněž reálně trénovala pouze jeden den na začátku a jeden na konci, ale zároveň aplikovala imaginaci, vykazovala na konci pokusu zlepšení o 23 %. [Kidwell, 2004]

To jen dokazuje, jakou moc má naše mysl, jak důležitá je psychika střelce pro jeho výkon. Vizualizovat totiž nemusíte jen samotný tréning, ale můžete si představit i správný průběh výstřelu těsně před jeho provedením. Vědomá část mysli, kterou se můžete naučit ovládat, je jako plátno, na které promítáte, co má pak podvědomí vykonat. Pro umocnění imaginace je dobré do pozitivní představy výstřelu zahrnout co možná nejvíce smyslů.

Vizuální představu sebe sama (ideálně z perspektivy vlastního pohledu), může doplnit vzpomínka, jaké pnutí jste cítili ve svalech, když jste na tréningu provedli perfektní výstřel. Vzpomeňte si zvuky okolo vás, jak voněl vzduch a jakou chuť jste cítili v ústech. Čím více smyslů do imaginace zapojíte, tím silnější bude výsledek. Sám zařazuji představu dokonalého procesu výstřelu před každý výstřel na 3D závodech.

Další vizualizační metodou je příprava na zátěžové situace na závodech či příprava na konkrétní turnaj. O této metodě se mi zmiňoval i náš jediný žijící olympijský vítěz a držitel dvou světových rekordů v lukostřelbě David Drahonínský (2008 – Zlatá medaile na letních paralympijských hry v Pekingu, 2012 stříbrná v Londýně). Ten si do svého pokoje na olympiádě pověsil terč a představoval si sám sebe, jak střílí finálový tie-break a vyhraje. Představoval si perfektní výstřel, nepředstavoval si výsledky, ale jak to proběhne. Podobnou metodu zmiňuje i Rick McKinney [1996], který pro svoji imaginární přípravu na vrcholový závod používá zmenšenou maketu soutěžního terče.

Pro trenéry mám tip, jak své svěřence snadno přesvědčit o síle vizualizace. Při vhodné příležitosti uspořádejte následující experiment: Požádejte své svěřence, ať se zklidní, zavřou oči a zhluboka dýchají. Pak pomalým hlubokým hlasem vyprávějte následující pokyny: *„Představte si, že stojíte u sebe doma, ve své kuchyni. Rozhlédněte se kolem, vidíte kuchyňskou linku a vše okolo přesně jako u vás doma.*

Nyní jděte k lednici a otevřete ji. Cítíte chlad, co se na vás vyvalil po otevření dveří. V lednici leží žlutý citrón. Vytáhněte citrón z lednice a nachystejte si prkýnko a nůž. Citrón rozkrojte na čtvrtky. Jednu z nich vezměte a silně se zakousněte“. Citlivější jedinci se začnou šklebit, jenom co citrón „uvidí“, ostatní budou mít stejné reakce jako při zakousnutí do reálného citrónu.

Naše mysl je zkrátka zvyklá reagovat na obraz a je jedno, zda si jej představíme nebo skutečně vidíme. Jednou z dalších metod je sledování videa. Kniha Na cestě k vítězství od Terryho Orlicka [2012], je plná příkladů úspěšných olympioniků, kteří svoji chybnou techniku napravili sledováním svého vzoru na videu. Během prohlížení videa si však představovali, jak stejné pohyby sami vykonávají – to je důležitý krok, bez kterého vám sledování videa nepomůže. Někdy lze imaginaci doprovodit i lehkými pohyby, náznaky pohybů, co sledujeme, nebo si představujeme.

Pozitivní myšlení

O síle pozitivním myšlení jsem se již zmínil v kapitole o vnitřním vyrušení. Tehdy šlo o reakci na konkrétní situaci, ale to může být často těžké. Zkuste někomu, kdo propadl těžké panice nebo stresu říci, ať svůj postoj změní a myslí pozitivně. To není v dané situaci vůbec lehké! Proto i pozitivní myšlení je třeba trénovat a protavit do svého každodenního života. Naše mysl a tělo jsou úzce provázané oběma směry. Někdy stačí se usmát, jakoby jste měli tu nejlepší náladu a ona se dostaví.

Pozor také na lidi, kterými se obklopíte (zejména před vrcholným turnajem). Znáte situaci, kdy si někdo zívne a vy musíte za chvíli také? Přijde do společnosti, kde se všichni smějí a za chvíli se smějete taky? Za to mohou tzv. zrcadlové neurony (mirror neurons). Dodnes nejsou tyto kognitivní reakce vědci důkladně vysvětleny, ale sami jistě uvědomíte řadu situací, kdy máte nutkání napodobit nebo se cítit jako člověk, který nějakou činnost vykonává.

Techniku vnitřního hlasu jsem již rovněž popsal, můžete se však naučit i kromě frází pár užitečných pozitivních slov, a ty si schovat jako takové své kartičky pozitivity, které můžete kdykoli vytáhnout. Rick McKinney [1996] používá slova jako: *„plynule; bez námahy; uvolněně“*, případně krátké fráze jako: *„Cítím se skvěle.“* Nebo *„Soustřeď se“*. Další věcí, která podle McKinneyho pomáhají jsou pochvaly, když se vám něco povede, např.: *„Krásný výstřel“*, „*To byla paráda!“* Uvedené výroky jsou jen příklady, jimiž lze zlepšit vnímání sebe sama a dopomoci si k lepším výsledkům.

Relaxace

Umění relaxace je důležité nejen v lukostřelbě, ale i v každodenním životě. Nejdůležitějším je pro relaxaci a pasivní regeneraci **spánek**. Ve spánku dochází ke snížení řady fyziologických funkcí i psychického napětí. Jakékoli narušení spánku má na zotavovací procesy negativní účinek [Dovalil, 2012]. Moje rada tedy zní, odstraňte z místnosti všechny rušivé prvky, které mohou váš spánek narušit. Naše tělo významně reaguje na světlo, a to i přes zavřená víčka během spánku. Osobně doporučuji odstranit z ložnice všechna rušivá zařízení s LED diodami včetně mobilních telefonů.

Další známou relaxační technikou je poslouchání hudby. **Relaxační hudba** stimuluje alfa hladinu a zvyšuje dopamin. Kdo by neznal slavného plavce– držitele rekordních 28 olympijských medailí Michaela Phelpse. Ten sluchátka sundává až těsně před startem. Phelps také používá další trik pro urychlení regenerace, kterým je otužování ve studené vodě.

Velkým propagátorem **vystavování se chladu jako součást regenerace** je u nás Vít Schlesinger [online]: *„Na základě experimentů vrcholových sportovců, vědců a další spousty odborníků se poslední dobou hodně mluví o více než pozitivních vlivech adaptace na chlad. Chcete-li CT (Cold Thermogenesis) – Termogeneze chladem. Díky adaptaci na chlad je Vaše tělo schopno spalovat velké množství tuku, snižuje záněty v těle, mnohonásobně urychluje regeneraci a buduje se celková kardiovaskulární odolnost. A co více, také psychickou odolnost a pohodu.“*

O blahodárné síle meditace na naši psychiku už jsem se v této práci zmínil. Meditace ovlivňuje naše hormony, které upravují biochemickou rovnováhu našeho těla, snižuje krevní tlak a napomáhá k dokonalé souhře mysli a těla, která bývá především ve vrcholovém sportu zásadní. Meditace prohlubuje důvěru v naše vlastní schopnosti a posouvá naše limity. Při meditaci se koncentrace laktátu snižuje až o polovinu! [Schlesinger, online]

Relaxačních technik založených na principu meditačního soustředění je celá řada. Mezi sportovci je zejména oblíbený tzv. **autonomní tréning**. Tuto metodu relaxace a načerpání sil dr. Schultze z 30. let minulého století doporučuji nastudovat na stránkách FTVS, kde jsou i audiozáznamy, které vás povedou [UK FTVS, online]. Jako součást svého tréningu ji používá i David Drahonínský.

Psychologická příprava

„Tréning je všechno, i ten květák je jen dobře vycepované zelí“

Mark Twain

Mentální tréning

V kapitole „Emoce v lukostřelbě“ předchozích dvou kapitolách jsme si ukázali nejčastější problémy v oblasti psychiky střelce a jejího vlivu na výkon. Kapitola mentální dovednosti se zabývala technikami, jak lze pozitivně využít vztahu mezi psychickou a fyzickou stránkou sportovního výkonu. Z hlediska psychologické přípravy je nyní dalším krokem zařadit trénink mentálních dovedností do svého tréninkového plánu. Jakým způsobem lze k tvorbě komplexního tréninkové plánu přistoupit jsme si ukázali v úvodu této práce.

Kromě tréninkového plánu si ještě můžete dát za cíl dostat některé činnosti do své denní rutiny (není součástí dynamického plánu, protože se jedná již o něco samozřejmého a stává se to součástí vašeho života). Mě například 20 minut meditace denně pomáhá lépe zvládat pracovní zátěž a snížilo mi potřebu spánku na 6,5 h denně.

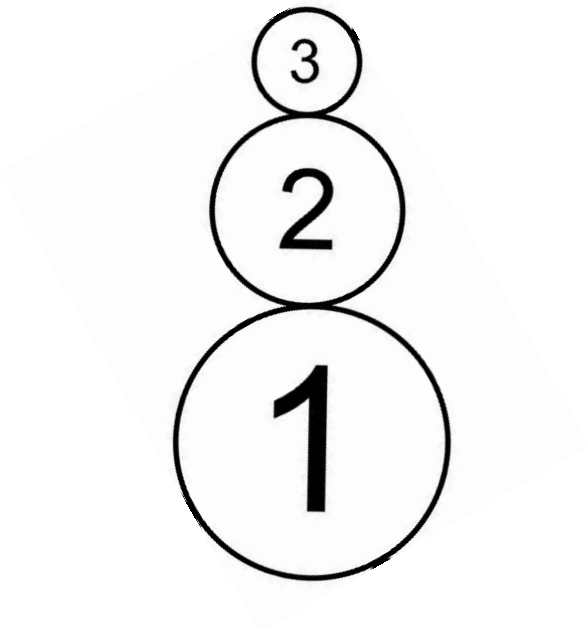
Modelovaný tréning

Kromě cvičení mentálních technik můžete také trénovat – doslova simulovat soutěžní stres a zátěž. Tato metoda se nazývá modelovaný trénink, jehož východiskem jsou teoretické zákonitosti procesu adaptace z psychologického hlediska. Jde o proces postupného přizpůsobení se podnětu, který na počátku vystupuje jako stresor. [Dovalil, 2012]

V praxi je tak vhodné zařadit do tréninkové jednotky situace, které co možná nejlépe simulují stres působící na lukostřelce na závodě. Vhodné jsou zejména různé soutěže a výzvy, které dovede navíc šikovný trenér trochu zdramatizovat. Například můžete uspořádat soutěž ve vyrušování, kdy jeden lukostřelec střílí na terč a ostatní se ho snaží všemožně rušit. Nesmí se ho dotknout ani vstoupit před něj, ale jinak na něj mohou jakkoli pořvávat, zpívat si, poskakovat, zkrátka co vás napadne. Střelci se postupně vystřídají a vítězí ten s nejlepším nástřelem.

Krátkou soutěž mám zařazenou v rámci každého oddílového tréninku, už jenom proto, aby si všichni zvykli na tlak, který na ně působí vlivem požadavku nějakého

výkonu. Když chci psychickou zátěž vyhnat do extrému, použiji nějaký speciální k tomu určený terč. Během zimních halových tréningů se mi osvědčil terč, který jsem sám navrhnul a nazývám ho „sněhulák“ (viz obr. č. 3). Terč má tři kruhové bodovací zóny těsně nad sebou, ta největší se nachází dole a nejmenší nahoře (obraz tedy pravdu připomíná sněhuláka). Pravidla jsou jednoduchá, spodní zóna je za jeden bod, prostřední za dva a horní za 3 body. Vtip je v tom, že horní zóna je tak malá, že i zkušený střelec ji málokdy trefí. Střílíme 10 sad po 3 šípech a je na každém střelci, aby si si zvolil taktiku.



Obr. č. 3: Terč vyvinutý pro tréning střelby pod tlakem – „sněhulák“

Tento závod je velice dynamický a stresující, nutí lukostřelce zvolit si správný bod zásahu, svádí ho riskovat, zkrátka klade enormní tlak na jeho psychiku. Vítěz má většinou jen něco málo přes 30 bodů z 90 možných. Na 15 m je pro zkušenější lukostřelce vhodný terč velikosti A4 (viz příloha), pro začátečníky velikosti A3.

Moderní formou modelovaného tréningu je nadhraniční trénink. Ten znamená maximální zatížení s cílem překonat své možnosti. Sportovec se adaptuje na nutnost využívat všech rezerv, „vydat se“, „jít nad sebe“, „sáhnout si na dno“ ve smyslu psychologickém. [Dovalil, 2012]

Závěr

„Cokoliv si lidská mysl dokáže představit, dokáže taky uskutečnit.“

Napoleon Hill

Tato práce se věnuje hlavním aspektům vlivu psychiky na výkon lukostřelce. Po jejím přečtení byste měli být schopni identifikovat negativní emoce a vědět jakou technikou se s nimi vypořádat. Trenéři z ní mohou čerpat inspiraci pro tréninky svých svěřenců a zařadit psychologickou přípravu do tréninkových plánů. Pozorný čtenář by mohl podotknout, že v této práci chybí jeden z nejznámějších pojmů psychologie lukostřelby – „Target Panic“, neboli terčová panika.

Téma Target panic jsem vynechal záměrně, neboť si myslím, že by to popřelo celou tuto práci. Snažil jsem, se, aby bylo jasné, že je vždy lepší se zaměřit na možné řešení nežli se pitvat v problému jako takovém. Zkrátka přistupovat k emocím, které ohrožují váš výkon pozitivně a pokud možno konstruktivně. Domnívám se, že všechny „odborné“ texty o terčové panice dělají pravý opak. Nevím, kdo tento pojem vymyslel, ale zasloužil se akorát o šíření této nákazy.

Jakmile problém pojmenujete, řada lidí se s ním ztotožní a už uvažuje negativně a hlásí: *„To já mám taky, ten Target Panic“*. Tak, a teď ho jdeme léčit, budeme se rýpat v jeho příčinách a hledat nějaký trik, jak se ho zbavit. Tento přístup je jako západní versus čínská medicína. Při vší úctě ke všem radám, jak se „nemoci“ Target Panic zbavit, nebylo by lepší ji nikdy nedostat?

Pokud se mi tímto podařilo vysvětlit, proč mi přijde kontraproduktivní se touto tematikou zabývat, pak je cíl mé práce splněn. Uvědomili jste si totiž univerzální nástroj, jak překonat všechny emoční překážky nejen ve sportu, ale i ve své životě. Buďte pozitivní, přijměte plnou odpovědnost za to, na co myslíte a odměnou vám bude, že se vaše představy naplní.

Informační zdroje

Citáty

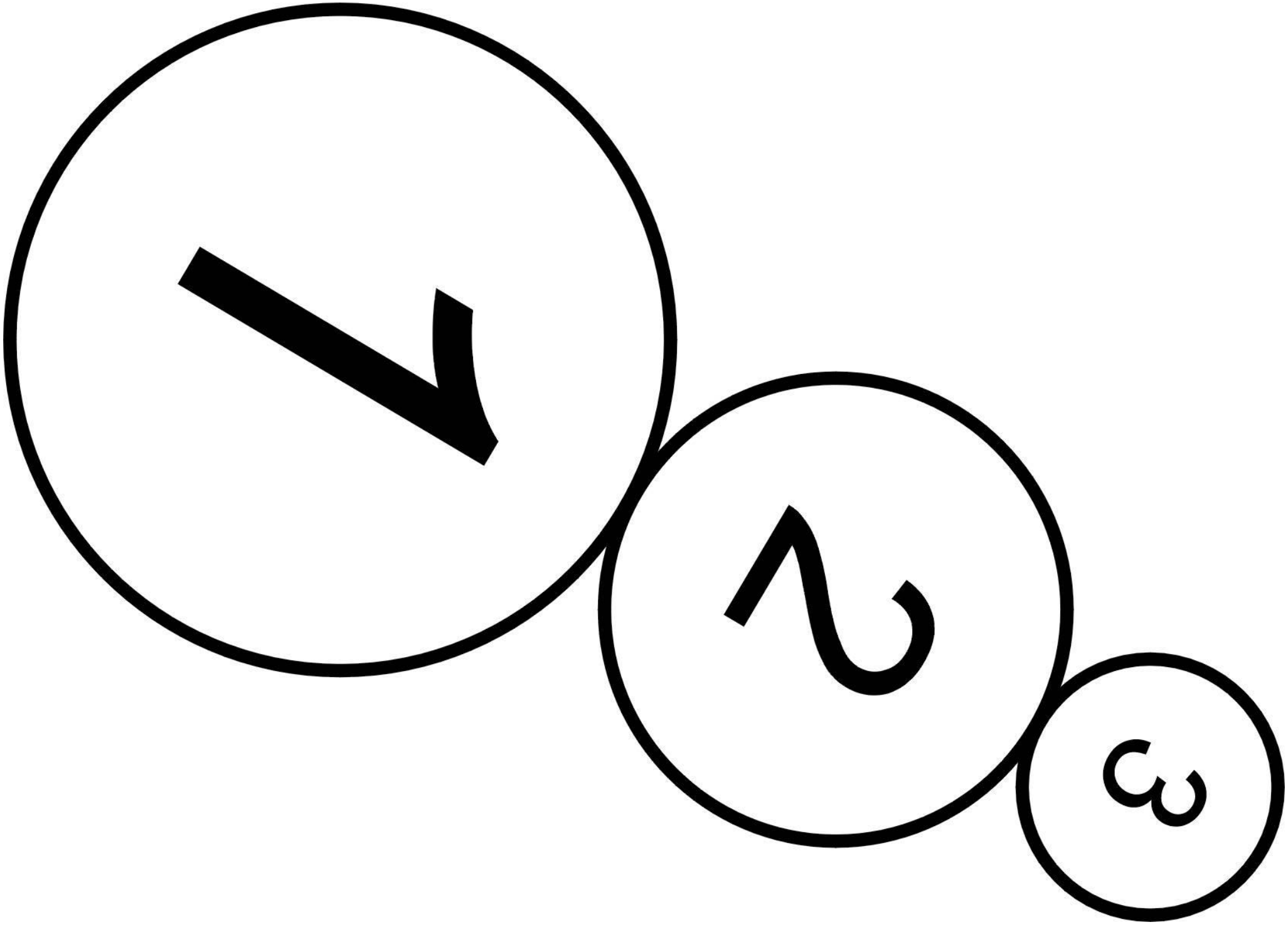
1. Michael Phelps – str. 7
2. KiSik Lee – 11
3. Dalajláma – 19
4. Mark Twain – 26
5. Napoleon Hill – 28

Literatura

1. BEARMAN, Ken, Kim YUNG-TAK a Josef Preisser. *FITA Coach's manual: Intermediate Level*.
2. CSÍKSZENTMIHÁLYI, Mihály. *Flow: o štěstí a smyslu života*. Přeložil Eva HAUSEROVÁ. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0918-8.
3. DOVALIL, Josef a Miroslav CHOUTKA. *Výkon a trénink ve sportu.* 4. vyd. Praha [i.e. Velké Přílepy]: Olympia, 2012. ISBN 978-80-7376-326-8.
4. FRÉLICH, Martin. *Výkonnostní příprava pro 3D lukostřelbu: kurz trenérů II. třídy*. 2014. Seminární práce. Český lukostřelecký svaz. Vedoucí práce Jan Šípek.
5. IFAA. *Level 3 Field Archery Instructors Advanced Manual*. The International Field Archery Association, 2013.
6. KIDWELL, Jay. *Instinctive archery insights: enhanced performance, accelerated learning, increased accuracy.* Kentucky: J. Kidwell, c1993, 112 p. ISBN 0963971808.
7. LEE, Kisik a Tyler BENNER. *Total archery: v nitru lukostřelce.* Přeložil Petr DUBA. Praha: Mladá fronta, 2016. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 978-80-204-4242-0.
8. MCKINNEY, Rick. *The Simple Art of Winning: How to shoot Your best.* Tokyo: Leo Planning, 1996.
9. MIPHAM, Sakyong. *Běžící Buddha: během a meditací k posílení těla a mysli.* V Praze: Rybka, 2014. ISBN 978-80-87950-07-4.
10. ORLICK, Terry. *Na cestě k vítězství: jak vítězit ve sportu i v životě pomocí mentálního tréninku.* Brno: CPress, 2012. ISBN 978-80-264-0048-6.

Internetové zdroje

1. SCHLESINGER, Vít. *Chlad ve sportu* [online]. [cit. 2017-11-11]. Dostupné z: http://www.vit-schlesinger.cz/cs/novinky/adaptace-na-chlad.html
2. SCHLESINGER, Vít. *Sport a meditace* [online]. [cit. 2017-11-11]. Dostupné z: http://www.vit-schlesinger.cz/cs/novinky/sport-a-meditace.html
3. SCHLESINGER, Vít. *Můj přístup - Sporthacking* [online]. [cit. 2017-11-11]. Dostupné z: http://www.vit-schlesinger.cz/cs/muj-pristup/
4. *Autogenní tréning* [online]. UK FTVS [cit. 2017-11-11]. Dostupné z: http://web.ftvs.cuni.cz/eknihy/attrenink/index.html
5. NOVÁK, Tomáš. Metody, které zaženou stresující vzpomínky. *Vitalia.cz* [online]. [cit. 2017-11-11]. Dostupné z: https://www.vitalia.cz/clanky/metody-ktere-zazenou-stresujici-vzpominky/


١
٢
٣