

KLÍČOVÉ PRINCIPY PRO SPORTOVCE

Na hodinách už nezbyvá čas, stojíte na čáře pro trestný hod a musíte dát oba hody, abyste vyhráli... došlo na penaltový rozstřel a vás trenér vybral, abyste ji kopal... táta sedí v hledišti a máte pocit, že mu musíte udělat radost... máte pocit, že na svých ramenou nesete očekávání celé země, města, týmu nebo rodiny...

Říkali jste si někdy něco jako: „Cvičil jsem to tisíckrát a vím, jak na to, ale v této situaci si nejsem jistý, jestli to zvládnu.“ Fyzicky často cítíte větší svalové napětí, potí se vám ruce, rozbuší se vám srdce atd.

STEJNĚ JAKO JSTE SE NAUČILI FYZICKÝM DOVEDNOSTEM, PROCVIČOVALI JSTE JE A PAK JE V SOUTĚŽI PROVEDLI, BUDETE SE TAKÉ MUSET NAUČIT NOVÝM DOVEDNOSTEM, PROCVIČOVAT SI JE A PAK JE POUŽÍT PRO ZVLÁDNUTÍ TLAKU.

Emoce: Tlak na výkon

Mentální a emoční symptomy

Vyhnete se soustředění na vnější věci (peníze, trofeje, výsledky), věci, které nemůžete kontrolovat (soupeře, komentáře v tisku) a rozptylování (počasí, počty diváků). Místo toho se zaměřte na věci, které máte pod kontrolou (plán hry), a řekněte si pravdu (jste připravení, fit, máte na to, zasloužíte si tam být).

Fyzické symptomy

Pokud cítíte fyzický tlak (napětí ve svalech, zrychlená srdeční činnost), mohou vám pomoci relaxační techniky. Není těžké naučit se kontrolovat rychlost a hloubku dechu a používat tuto kontrolu.

Hodnocení vlastní hladiny aktivace

Pozitivní stránkou tlaku je vaše vlastní hladina aktivace.

Naučte se ji hodnotit a rozpoznávat, kolik stimulace z vlastní strany potřebujete.

- Kolik aktivace/vzrušení je pro vás dobré? Kdy podáváte nejlepší výkony?
- Dokážete ovládat svou hladinu aktivace, nebo ovládá ona vás?

NEDOSTATEČNÁ STIMULACE

Letargický
Znuděný
Pomalý
Nedostatečná výzva
Příliš dobře zvládnuté
Přílišná kontrola
Přílišná sebedůvěra
Nedostatečný závazek

„PROČ SE S TÍM NAMÁHAT?“

OPTIMÁLNÍ STIMULACE

Klidný
Soustředěný
Nabuzený
Optimální výzva
Mistrovství
Pod kontrolou
Důvěra
Závazek

„ZVLÁDNU TO.“

NADMĚRNÁ STIMULACE

Nervózní
Rozptýlený
Hyper
Příliš mnoho výzev
Nedostatečné zvládnání
Mimo kontrolu
Nedostatečná sebedůvěra
Přílišný závazek

„MUSÍM TO ZVLÁDNOUT.“

„(Pozornost médií) je hezká, ale když vás osloví 100 lidí za den a každý po vás něco chce, je to víc, než kolik dokáže jeden člověk zvládnout. Buď musím nosit masku, nebo se jít schovat někam do lesa, abych si před závodem vyčistila hlavu.“

*– Barbora Špotáková,
česká oštěpařka*

Vytvořte si před soutěží vnější prostředí, které posílí hladinu stimulace, kterou potřebujete (hudba, místo, lidé, které k sobě pustíte). Vytvořte si před soutěží vnitřní prostředí, kde budete mít kontrolu nad tím, o čem uvažujete (soustřeďte se na to, co dokážete kontrolovat).

- Udělali jste si čas na vyhodnocení zdrojů tlaku nebo toho, proč vás tlak ovlivňuje?
- Pokud je to vnější tlak („mám pocit, že se přese mě valí parní válec“), záleží vám až příliš na výsledcích soutěže? „Musím vyhrát, protože...“
- Pokud je to vnitřní tlak („Mám pocit, že je v mém nitru sopka“), jste sami se sebou v pohodě, ať už vyhraje, nebo prohrajete? „Musím vyhrát, abych měl sám ze sebe dobrý pocit?“

K ZAMYŠLENÍ

DALŠÍ ZDROJE INFORMACÍ (V ANGLIČTINĚ): Jak mít náskok: „Coping Up“ Under Pressure

www.psychologytoday.com/blog/the-edge-peak-performance-psychology/201002/the-edge-coping-under-pressure

Snižování úzkosti v soutěživém prostředí:

www.appliedsportpsych.org/resource-center/resources-for-coaches/reducing-anxiety-in-the-competitive-environment/

