

KLÍČOVÉ PRINCIPY PRO SPORTOVCE

Během intenzivního zápasu nebo hry je snadné nechat se demotivovat nebo rozptýlit chabým výkonem nebo složitou situací. Je proto velice důležité, jak budete reagovat mentálně. Výzkum ukazuje, že sportovci, kteří používají pozitivní řeč k sobě, jsou úspěšnější.

Pozitivní řeč k sobě začíná změnou definice úspěchu. Vyhodnoťte své úsilí ve srovnání s aktuální fází tréninku, nesrovnávejte se s výkony soupeřů.

Emoce: Řeč k sobě

NEGATIVNÍ ŘEČ K SOBĚ ZHORŠUJE VÝKON

Jsem idiot!
Je to chyba rozhodčího.
Kdybych tak měl...
Nikdy se nevzpamatuju.
Dnes nehrajeme dobře.
To jsou strašné podmínky.
Nemůžu. Mám chuť to vzdát.
Mám slabou ránu.

POZITIVNÍ ŘEČ K SOBĚ ZLEPŠUJE VÝKON

Pokyny
Nespouštěj míč z očí.
Zhluboka se nadechni.
Motivační
Zasloužím si tady být.
Zvládnou to.
O tomto okamžiku jsem snil.
Jdeme na to!

*„Kdyby všichni
dělali to, čeho jsme
schopní, nevycházeli
bychom z údivu.“*

*– Thomas Edison,
americký vynálezce*

KONEC S NEGATIVNÍ ŘEČÍ K SOBĚ

Po tréninku nebo soutěži vyzkoušejte toto cvičení.

Stop: Hodnocení – Jaká situace nebo událost vyvolala moje negativní myšlenky? Popište situaci, např. Nevyužil jsem vyloženou šanci atd.

Konkrétní pohled: Definujte – Čemu věřím a co říkám o sobě v mé interpretaci výše uvedené události? Popište, jak jste reagovali: pocity (hněv, obavy, úzkost, strach, vina, zmatek, pocit trapnosti, zklamání) a chování (nadávali jste, křičeli, stáhli se do sebe?).

Přijetí: Hledejte – Odkud se ta myšlenka o mně vzala? Od rodičů, ze špatné zkušenosti, od trenérů, kamarádů nebo kolegů, spoluhráčů?

Zařazení: Rozhodněte se – Jste ochotni vzdát se této negativní myšlenky? Zavrhněte ji.

ZAČNĚTE S POZITIVNÍ ŘEČÍ K SOBĚ

Řeč k sobě znamená prostě „říct sám sobě, co je skutečně pravda“, povzbudit sám sebe a naladit se do nejlepšího duševního rozpoložení pro dobrý výkon. Jak moc si během sportovního výkonu ubližujete tím, že si říkáte lži nebo demotivující věci? Vyhodnoťte, zda váš trénink a prostředí pro život podporuje vyjadřování pravdy.

DALŠÍ ZDROJE INFORMACÍ (V ANGLIČTINĚ):

www.winallraces.wordpress.com/tag/self-talk/

www.sportpsychindia.wordpress.com/tag/optimal-level-of-arousal/

www.ausport.gov.au/sportscoachmag/psychology2/listening_to_the_voices_in_your_head_identifying_and_adapting_athletes_self-talk

