

*Představte si váš nejoblíbenější regenerační den nebo fyzickou činnost mimo sezónu – cvičení nebo aktivitu, kterou si zvolíte, když vám váš tréninkový rozvrh neříká, co musíte dělat. Jaké emoce, myšlenky a pocity zažíváte, když si hrajete ve volném dni? Je to jiný pocit být ve vašem těle v takové dny než během vašich intenzivních tréninků?*

Každý sportovec oceňuje důležitost systematického tréninku. Abyste při závodě či zápase ze sebe vydali maximum, váš čas, energie a emoce se často potřebují soustředit na výsledky. Během intenzivních tréninků může být užitečné vidět vaše tělo jako stroj. Ale vidět ho jenom jako stroj může vytvořit nerovnováhu mezi vaší fyzickou a psychologickou podstatou.

## KLÍČOVÉ PRINCIPY PRO SPORTOVCE

### Péče o tělo

**SPORTOVCI SI MOHOU VYTVOŘIT IDENTITU ZALOŽENOU POUZE NA TĚLESNÉM VÝKONU, A MOHOU TAK ZANEDBAT VYROVNANÝ POHLED NA PSYCHOLOGICKÉ A DUCHOVNÍ ASPEKTY.**

Možná jste zažili negativní emoce a nebo i zranění, které následovalo po nadměrných tréninkových dávkách. Když trénink není v rovnováze, může způsobit přílišné vyčerpání.

Zábavné fyzické aktivity nám připomínají, že jsme víc než jenom stroje. Potěšení, spokojenost a odpočinek nám napovídají, že naše fyzické tělo je důležitou součástí celku a rovnovážného systému. Celkový pohled na naši identitu nám umožňuje zažít to, co je smyslem sportovního výkonu, i když je to jakoby výkon stroje.

#### Zastavte se a zhodnoťte:

- Vidíte své tělo hlavně jako prostředek pro výkon a dosažení určitého cíle nebo schopností?
- Co je pro vás důležitější: zažít smysl činnosti prostřednictvím sportu nebo díky výsledku?
- Kdy naposledy jste se bavili během fyzické činnosti jenom vy sami?
- Učinili jste někdy rozhodnutí, o kterém jste věděli, že zraní vaše tělo, protože jste si mysleli, že přispěje k lepšímu výkonu?

DUALISMUS	MONISMUS	HOLISMUS	
Mysl a tělo jsou odlišné. Moje mysl je nezávislá a důležitější. Moje tělo je závislé a méně důležité.	Části se neliší. Fyzikalista: „Jsem jenom tělo.“ NEBO idealista: „Jsem pouze mysl.“	Systém těla nemůže být zredukován na jednotlivé části. „Můj celý systém určuje, jak části reagují.“	POHLED NA MYSL A TĚLO
Mohu podcenit svoje tělo.	Mohu vytvořit identitu založenou na fyzické stránce těla a neuvážit vyšší možnosti smyslu.	Vidím své tělo jako součást vyváženého, holistického systému.	DŮSLEDKY

#### Rady pro udržení rovnovážné perspektivy:

- Naplánujte si do svého tréninku dny odpočinku, které se nezaměřují na výsledky.
- Soustřeďte se na pocity, myšlenky a emoce během cvičení.
- Vykonávejte relaxační techniky většinu dní (meditace, modlitba, hudba, atd.).
- Využijte tento čas pro ocenění spojení vaší mysli a těla.
- Vyhledávejte situace a rozhovory, které zahrnují víc než tréninkové detaily.

*„Já jsem moje tělo“  
Gabriel Marcel  
– francouzský filozof dvacátého století*