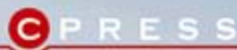




APŠ

Vydáno ve spolupráci s APS ČR
(Asociací psychologů sportu ČR)

 C PRESS

JAK
VÍTĚZIT
VE SPORTU
I V ŽIVOTĚ
POMOCÍ
MENTÁLNÍHO
TRÉNINKU

NA CESTĚ
K VÍTĚZSTVÍ

TERRY ORLICK

Na cestě k vítězství

Jak vítězit ve sportu i v životě
pomocí mentálního tréninku

Terry Orlick

CPress
Brno
2012

Na cestě k vítězství

Terry Orlick

Překlad: Eva Kadlecová

Odborná korektura: Kateřina Kudláčková

Jazyková korektura: Kateřina Janošková

Sazba: Daniel Janošec

Technický redaktor: Karel Hána

Obálka: Human Kinetics, Martin Vlach

Odpovědná redaktorka: Ivana Auingerová

Authorized translation from English language edition In Pursuit of Excellence.

Original copyright: © Terry Orlick, 2008, 2000, 1990, 1980.

Translation: © Albatros Media, a.s., 2012.

Autorizovaný překlad z originálního anglického vydání In Pursuit of Excellence.

Originální copyright: © Terry Orlick, 2008, 2000, 1990, 1980.

Překlad: © Albatros Media, a. s., 2012.

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN 978-80-264-0048-6

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku 2012 ve společnosti Albatros Media a.s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4, číslo publikace 16 044.

© Albatros Media a.s.. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

Copyright © 2008, 2000, 1990, 1980 by Terry Orlick

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

1. vydání


ALBATROS MEDIA a.s.

Tuto knihu věnuji VÁM – za to, že jste se rozhodli vynikat, že se chcete stát tím, čím jste schopní se stát, že jste se rozhodli provést pozitivní změnu ve svém životě, že chcete vykonat pozitivní změny v životě druhých, že jste se rozhodli vydat se na cestu svým srdcem.

Obsah

Předmluva 6

I. ČÁST Představa dokonalosti

1. kapitola	Volba dokonalosti	12
2. kapitola	Kolo dokonalosti	19
3. kapitola	Soustředte se na dokonalost	34
4. kapitola	Cesta k dokonalosti	49

II. ČÁST Příprava mysli na dokonalost

5. kapitola	Otestujte se	66
6. kapitola	Intenzita a relaxace	74
7. kapitola	Kontrola rušivých prvků	93
8. kapitola	Pozitivní představy	103
9. kapitola	Simulace	116
10. kapitola	Autohypnóza	128
11. kapitola	Zenové zážitky	135

III. ČÁST Budování dokonalosti

12. kapitola	Perspektivy	148
13. kapitola	Cíle 159	
14. kapitola	Závazky	168
15. kapitola	Spojení	184
16. kapitola	Výzvy	197
17. kapitola	Činy 205	

IV. ČÁST Realizace dokonalosti

18. kapitola	Vyrovnanost	214
19. kapitola	Rovnováha (harmonie)	223
20. kapitola	Stabilita	229
21. kapitola	Odolnost	241

22. kapitola	Vztahy s trenérem	257
23. kapitola	Týmový duch	267
24. kapitola	Pozitivní řízení svého života	280
Použité zdroje		287
Doplňkové zdroje		289
O autorovi		292
O odborné konzultantce českého vydání		293
Rejstřík		294

PŘEDMLUVA

Tato kniha vám jednoduchým a praktickým způsobem sdělí, **jak můžete vynikat ve svém životě a prožívat své sny**. V každé oblasti života můžete proměnit těžké výzvy v příležitosti, takže můžete uspět ve sportu, škole, profesi i vztazích. Můžete využít svou soustředěnost ke zvýšení úrovně i konzistence vlastních výkonů. A co je možná nejdůležitější, tato kniha vám pomůže pochopit, že řídíte svůj osud prostřednictvím vlastních rozhodnutí a zaměřených činů. Vy sami jste ti jediní, kdo můžete převzít plnou kontrolu nad sebou a svým soustředěním – to samotné vám dává postavení, z něhož můžete řídit běh svého života.

Strategie uváděné v této knize fungují, protože jsou odvozené z těžce nabytých zkušeností opravdových lidí, kterým se podařilo vyniknout ve sportu a mnoha dalších vysoce výkonnostních oblastech. Tyto strategie si můžete přizpůsobit a použít je k překonání všech myslitelných výzev ve svém životě. Hlavní myšlenka, která se neustále vrací ve zkušenostech jednotlivých popisovaných lidí, je, že soustředění má neuvěřitelnou moc. Koncentrace, které se ve svém životě chopíte, vede vaše výkony i realitu kolem vás pozitivním nebo negativním směrem. Jste to jen vy, kdo rozhoduje.

Při čtení této knihy mějte na mysli, že různé strategie fungují u různých lidí, v různých kontextech, v různých fázích jejich životů. Pročistěte svou mysl. Otevřete ji novým možnostem a chtějte s plným soustředěním a jasným záměrem uskutečnit to, co je pro vás právě teď nejdůležitější. Přeji vám na této cestě jen to nejlepší.

Přeji vám hodně obyčejných radostí,

Terry Orlick

Vážení čtenáři,

knihou Terryho Orlicka Na cestě k vítězství se k vám dostává významná publikace patřící do zlatého fondu sportovní psychologie.

Jsou v ní poutavou formou přiblíženy způsoby, jak hledat a nacházet vrcholnou sportovní výkonnost spojenou s pocitem vnitřního naplnění a životního smyslu a jak jí dosáhnout.

Na rozdíl od některých jiných přístupů, nabízejících ve stručných algoritmech, za krátký čas a bez vlastního úsilí absolutní změnu všeho, na co si vzpomenete, není nastíněná cesta snadná. Je provázena potřebou učinit nelehká rozhodnutí, měnit zaběhnuté návyky, investovat něco ze sebe, být trpělivý při překonávání překážek. Pokud však na této cestě setrváte, můžete se stát nejen výkonnějším sportovcem, ale také lepším člověkem.

Právě proto si vás, ať už jste psychologové, trenéři, vrcholoví či rekreační sportovci, dovoluji na tuto cestu pozvat.

Michal Šafář, Ph.D.,
předseda APS ČR



Vydáno ve spolupráci s APS ČR (Asociací psychologů sportu ČR)



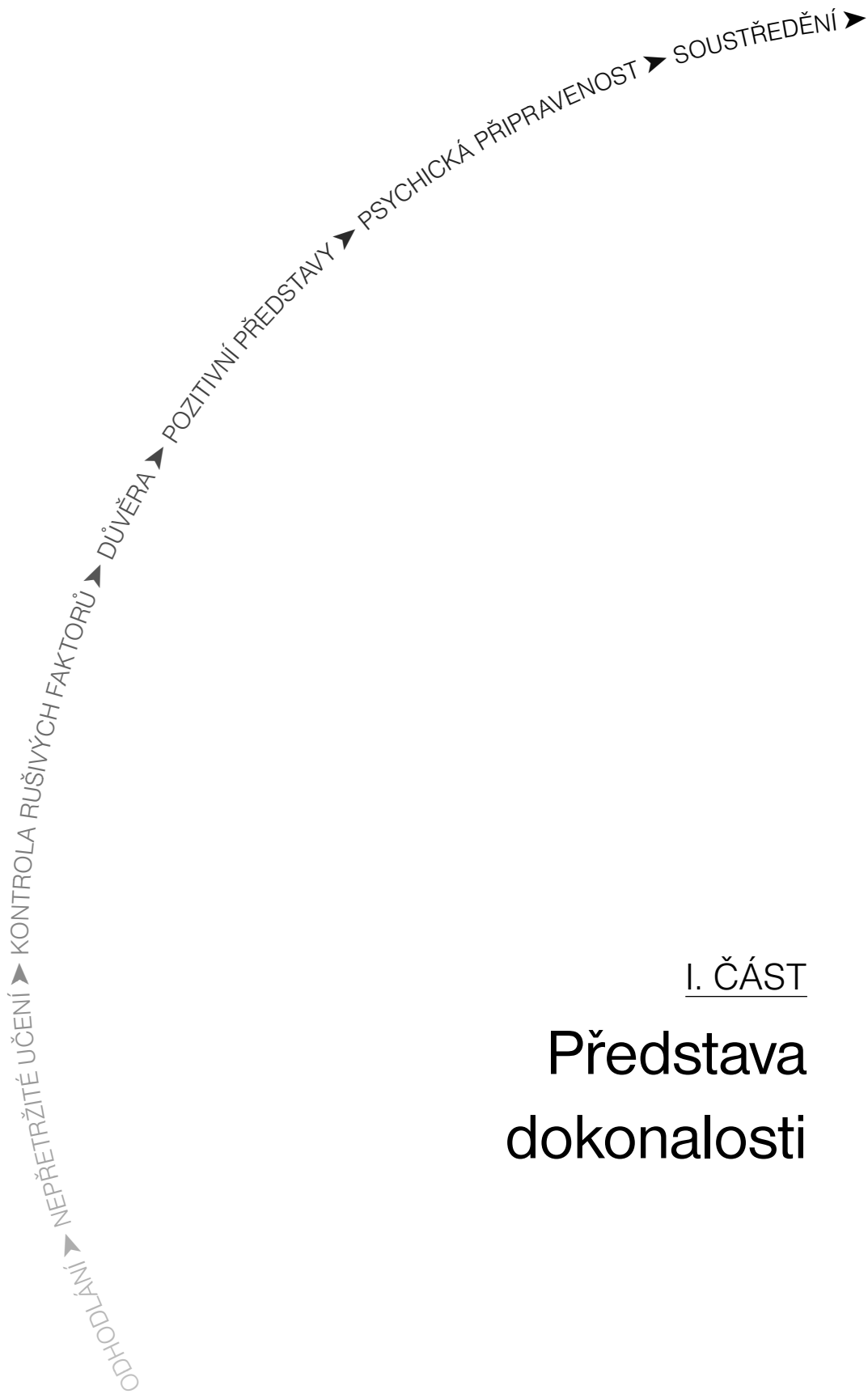
Když mě nakladatelství CPress požádalo o spolupráci při vydání knihy významného mezinárodně uznávaného sportovního psychologa Terryho Orlicka, byla jsem velmi potěšena, protože tato kniha pro mě osobně hodně znamená. Byla to první kniha sportovní psychologie, kterou jsem při začátku svých studií na Floridě přečetla. Právě tato kniha mi otevřela oči, umožnila mi nahlížet na život z jiného úhlu a každý den plně využívat svůj vlastní potenciál. Byla pro mě velkou životní inspirací a věřím, že pokud čtete tyto řádky, bude inspirací i pro vás.

Knihu Terryho Orlicka jsem četla již dvakrát (nejdříve její anglický originál *In Pursuit of Excellence* a poté její český překlad *Na cestě k vítězství* a pokaždé jsem v ní našla nové myšlenky, které mě obohatily. Terry Orlick dokáže velmi srozumitelně a jednoduše vysvětlit různá témata sportovní psychologie, která mohou pomoci každému z nás dosáhnout osobních cílů a vynikat v tom, co je pro nás důležité, ať už je to sport, umění, práce nebo naše rodina. Každý z nás může být myšlenkami této knihy obohacen a žít spokojený život, po kterém touží.

Podle dr. Orlicka jsou na cestě k dokonalosti rozhodující tyto kritické oblasti: koncentrace, odhodlání, psychická připravenost, pozitivní představy, důvěra, kontrola rušivých faktorů a neustálé učení. Koncentrace je přitom tou nejdůležitější dovedností, protože když chceme něco dělat dobře, musíme být přítomni v daném okamžiku a to bez správného soustředění není možné. Veškerá další činnost se od toho následně odvíjí. Pokud budete opravdu chtít, tak po přečtení této knihy budete schopni uskutečnit svou cestu k dokonalosti. Věřím, že jestliže najdete odvahu a uplatníte některé strategie doporučené autorem či se jen zamyslíte nad jeho slovy, pozitivně to ovlivní váš život.

Nikdo z nás nemůže být dokonalý, ale každý z nás se tomu může přiblížit. Cesta k dokonalosti pro vás může být tím prvním krokem...

Kateřina Kudláčková
Sportovní psycholožka HAMR-Sport a.s.
Leden 2012



I. ČÁST

Představa dokonalosti

1. KAPITOLA

Volba dokonalosti

Každé hledání dokonalosti je plné výzev, vítězství, neúspěchů, poučení a obyčejných radostí. Doufám, že prostá moudrost obsažená na těchto stranách učiní vaši osobní cestu bohatší a radostnější, a že to, co se dozvíte, použijete i v různých kontextech svého života. Nabádám vás k takovému chování, které promění vaše i moje poslání v realitu.

Jestliže jste sáhli po této knize, pravděpodobně chcete v něčem vynikat. Ve svém srdci víte, že dokážete být lepší a důslednější, než jste právě teď. Velcí, úspěšní lidé, se kterými jsem spolupracoval, mě naučili, jak žít a podávat výkony bližší vlastnímu potenciálu – právě teď – a vy se to můžete naučit také.

Dokonalost v každé části vašeho života je rozhodnutí – rozhodněte se vynikat.

Dokonalost je volba – zvolte si vynikání.

Dokonalost je plné soustředění – koncentrace, koncentrace a zase koncentrace.


A to je celé! Víte-li přesně, jak uskutečnit to, co jste si právě přečetli, můžete tuto knihu zavřít a pustit se jednoduše do práce – každý den, při každé příležitosti, interakci, tréninku, výkonu, na každém kroku své cesty. Nejste-li si tak docela jistí, jak uskutečnit to, co jsem vám právě poradil, přečtěte si zbytek této knihy a zjistíte, jak to dělají jiní úspěšní lidé a jak to můžete dokázat i vy.

Nejdůležitější kroky, které je třeba podniknout k tomu, abyste vynikali v každé oblasti svého života, jsou následující:

Rozhodněte se, co doopravdy chcete dělat.

Rozhodněte se dělat to, co doopravdy chcete. Vyberte si tu činnost!

Soustřeďte se na proces toho, co chcete dělat. Každý den!



Mým cílem při psaní této knihy je pomoci vám stát se takovým člověkem a podávat takové výkony, jaké jen chcete – posílit vás, abyste trvale podávali výkony a žili blíž svému osobnímu potenciálu. To je mé poslání.

Rozhodnutí a volby

Opravdu všechno, co ve svém životě děláte nebo neděláte, je dáno rozhodnutím, které činíte. Můžete si zvolit, že budete vynikat, nebo že vynikat nebudete. Můžete si vybrat, jestli do toho, co děláte, vnesete nebo nevnesete soustředění a kvalitu. Můžete si vybrat, jestli se necháte nebo nenecháte vystresovat věcmi, které jsou mimo vaši kontrolu. Můžete si zvolit, dovolíte-li ostatním lidem, aby vás vyvedli z míry. Můžete si zvolit, zda budete přistupovat k překážkám a reagovat na náročné situace pozitivním nebo negativním způsobem. Můžete se rozhodnout, budete-li se zabývat negativy, nebo pozitivy. Můžete si zvolit, že se oddáte svým snům a půjdete za nimi, nebo že je necháte rozplynout, aniž byste se o jejich uskutečnění pokusili. Jsou to vaše volby a vaše volby řídí kvalitu vašeho výkonu i to, nakolik si vlastní život užíváte. Jste to vy, kdo rozhoduje.

Nikdy jsem se nesetkal s olympijským vítězem, mistrem světa nebo šampionem v jakékoli oblasti, který se nerozhodl vydat se s plným nasazením za dosažením svých cílů. Chcete-li ve svých výkonech i životě dosáhnout svého plného potenciálu, jednou se budete muset rozhodnout, že to budete dělat s plným soustředěním. Poté, co se rozhodnete, že se vydáte za svým snem nebo na nějakou životní cestu s plným zaměřením a odevzdáním se, dalším těžkým úkolem se často stane vytrvat na této cestě i tehdy, když začne být trnitá. První velký krok je zvolit si vynikání. Dalším velkým krokem, který je někdy ještě náročnější, je rozhodnutí vytrvat navzdory překážkám. Nikdo nedosáhne svého potenciálu, aniž by průběžně stále čelil překážkám, nezdarům a výzvám. Nepřízeň osudu je běžnou součástí cesty za znamenitostí v jakémkoli oboru.

Lidé, kteří úspěšně vytrvají v cestě přes překážky, výzvy, nezdary, slepá místa, nejistoty, pochybnosti a někdy i strach, najdou i způsob, jak si na své cestě uchovat pocit smysluplnosti, vášně nebo perspektivy. Cítí, že mají smysluplné důvody dělat to, co dělají, a že jsou schopni si tyto důvody udržet. Jaké jsou vaše důvody dělat to, co děláte, sledovat cíl, který sledujete? Proč to děláte? Co doufáte, že vám vaše usilování přinese v krátkodobém i dlouhodobém měřítku? Co se vám na tom, co děláte, líbí a co na tom přímo milujete? Co doufáte, že to přinese vám a těm, kdo vás podporují, nebo těm, na kterých vám záleží?

Dokážete-li si udržet vašeň při sledování svého cíle a najít pro něj udržitelné důvody, čistá excelentnost se pro vás stane realistickým cílem. Ztratíte-li svou vašeň pro sledování svého snu a nebudete-li schopni nalézt udržitelné důvody, proč v tom pokračovat, vynikání se stane nepolapitelným cílem. Uchovat si vašeň, uchovat si smysl, uchovat si zaměření, uchovat si lásku nebo radost, uchovat si svou volbu – to jsou nezbytné podmínky pro to, abyste prožili svůj sen osobního vynikání.

Rozhodnutí soustředit se

Na každé cestě za cílem je to koncentrace, která pohání výkony vysoké úrovně. Recept na vysoce kvalitní soustředění je jednoduchý – zůstaňte pozitivní a plně soustředění. Neustále se tímto receptem řídit je však extrémně obtížné. Vy se musíte rozhodnout zaměřit svou pozornost, koncentrovat se, najít si pro to dobré důvody a oddat se práci pro zlepšování vlastního soustředění tak, aby pracovalo pro vás a ne proti vám – každý den, při každém úkolu, každé cvičení, každý den tréninku, každé přípravné sezení, každou simulaci, každé setkání, každou hru, každou interakci, každou prezentaci, každou změnu a každou část každého výkonu – od první do poslední vteřiny.

Můžete si vybrat, že budete dělat věci bez zaujetí, proplovat címkoli, co právě děláte, nebo že se budete soustředit na podávání kvalitních výkonů dle vašich nejlepších schopností. Můžete si vybrat, že budete soustředěně naslouchat, nebo že budete přikyvovat, jako že posloucháte, a přitom myslet na něco jiného. Můžete se rozhodnout, že budete tam, kde právě jste – plně soustředění každým vláknem své bytosti – nebo že tam budete duchem jen částečně nebo vůbec. Můžete si vybrat, budete-li se soustředit na pozitiva nebo na negativa. Tyhle volby provádíte každý den.

Když pracuji se sportovci, studenty a dalšími lidmi, od kterých se požadují vysoké výkony, často se jich ptám: „Když jste na místě fyzicky (při tréninku, ve třídě, v práci, s jiným člověkem nebo během výkonu), proč tam nebýt i duchem?“ Jaký smysl má být na místě fyzicky, ale duchem ne? Proč tam nebýt naplno – noprosto soustředěný, plně zapojený a zcela pozitivní? Vyzývám vás, abyste zjistili, jak dlouho se dokážete naplno pozitivně soustředit ve třídě, při konverzaci, tréninku nebo výkonu. Vyzývám vás, abyste si všímali, jak rychle dokážete soustředění znovu získat, pokud vám začne pozornost někam utíkat. Vyzývám vás, abyste našli něco pozitivního na každé situaci, do které se dostanete – abyste ji viděli jako příležitost k otestování sebe sama, k učení a ke zlepšení svého soustředění.

Přimějete-li své myšlenky a své soustředění, aby pracovaly pro vás a ne proti vám, okamžitě začnete přebírat kontrolu nad svým osudem. Proměníte slabé výkony v dobré výkony, dobré výkony ve skvělé výkony a ty se ustálí.

Zvolená perspektiva je vším

Působivý příklad toho, jak si někdo zvolil hledání pozitivní perspektivy za extrémně obtížných okolností, mi poskytl Dan Nadeau, strážník a vysoce vážený instruktor Královské kanadské jízdní policie (Royal Canadian Mounted Police, RCMP), závodní střelec a otec tří úžasných dětí. Poté, co si přečetl předchozí vydání této knihy, se se mnou Dan podělil o svůj příběh o tom, jak prožil nejhorší noční můru každého rodiče.¹

¹ Výňatky z dopisů Dana Nadeau uveřejněné s jeho laskavým svolením.

Přečetl jsem několik vašich knih a ze všech nejvíc mě ovlivnila *Na cestě k vítězství (In Pursuit of Excellence)*. V knize mluvíte o sportovcích, s nimiž jste pracoval, a o tom, jak zlepšili své výkony a dosáhli svých cílů. I já mám jeden příběh o úspěchu, o který se s vámi podělím, protože vaše porozumění a vědomosti mi moc pomohlo k tomu, abych byl schopen žít život a ne pouze existovat.

Přišel jsem o své tři děti, Christiana, Angelu a Kurtise. Všichni tři se narodili s cystickou fibrózou. Angela zemřela roku 1979, když jsem procházel svým tréninkem pro RCMP v Regině. Kurtis zemřel v lednu 1995 a můj nejstarší syn Chris odešel o třináct měsíců později. Jak děti vyrůstaly, bylo bolestivé a nesmírně stresující, udržet u nich pozitivní přístup k životu navzdory jejich vědomí, že nepřijde-li se na nějakou léčbu, jejich život bude podle všeho krátký.

Začátkem roku 1990 mě s vaší prací seznámil můj asistent. Společně jsme trénovali volejbalový tým na místní střední škole. My dva jsme se snažili sehnat co možná nejvíc materiálů, kolik jsme jen našli k tématu koncentrace, vytváření představ a vizualizace. A právě v tuhle dobu se můj život začal měnit. Díky získaným vědomostem o různých životních dovednostech, které jste podrobně popisoval ve svých knihách a článcích, jsem pocítil novou vlnu inspirace. A tenhle smysl jsem si s sebou přinesl domů. Často jsem se svými chlapci diskutoval o tom, jak mocná je naše mysl a jak můžeme ovládat své myšlenky a pocity. Tím se otevřely dveře pro komunikaci mezi mými dětmi a mnou, díky kterým se naprosto změnil způsob, jak jsme vnímali svou situaci. Byli jsme schopni nějak zpracovat ztrátu Angely a nakonec i diskutovat otevřeně o tom, co každý z nás cítí. Těch několik roků, které následovaly, nám poskytlo spoustu zábavných i vzrušujících zážitků. Moji chlapci změnili svou definici odvahy. Oba zručně ovládali vizualizaci a denně ji používali k udržení pozitivního naladění. Poslední odpoledne, které jsem s ním strávil, mi můj syn Christian řekl: „Tati, pořád vidím svůj sen. Jsem jen příliš unavený, abych za ním právě teď šel.“ Tu noc zemřel.

Od té doby jsem chvílemi prožíval opravdu těžké časy. Když se začalo moje soustředění vytrácet, přiměl jsem sám sebe vrátit se k těm několika posledním rokům s Chrisem a Kurtisem. Nemůžu ani vypovědět, jak vděčný jsem za tyhle roky, jak vděčný jsem za inspiraci, kterou jste mi dal vy a vaše vědomosti.

V současnosti jsem instruktorem na RCMP Academy v Regině a to, co jsem se od vás naučil a nadále učím, stále předávám nové generaci strážníků RCMP. Možná nemám kolem krku zlatou medaili, ale mám kolem sebe zónu osobního štěstí a za tu vám děkuji.

Odepsal jsem Danovi, upřímně mu poděkoval za to, že se se mnou podělil o svůj příběh, a požádal ho o víc podrobností ohledně toho, jak použil mou práci k překonání obrovských úkolů, kterými prošel. Jeho odpověď zněla:

V době, kdy jsem se seznámil s vaší knihou, byl můj život doslova peklo. Zvenčí jsem byl energický člověk, policejní důstojník, volejbalový trenér – společenská ikona, jak někdo řekl. Uvnitř jsem byl rozhněvaný, zmatený a uštvaný člověk. Nikdo neměl ponětí, jaký strach a depresi jsem pocítoval. Nikdy jsem v sobě nepřekonal pocit viny, že jsem nebyl se svou dcerou, když zemřela, a vyhlídky u mých dvou synů nebyly nijak dobré. Stárli a věděl jsem, že pokud se nepříjde na nějakou léčbu, už se mnou nebudou dlouho. V mé práci i v osobním životě bylo tolik stresu, že se stal vlastně způsobem života – nemyslet, neřešit to, prostě se jen udržovat v jednom kole.

Když jsem vaši knihu četl poprvé, popravdě řečeno jsem byl naštvaný a frustrovaný. Četl jsem o sportovcích, kteří duševně a fyzicky trénují, aby zvítězili, aby zůstali zaměřeni a byli pozitivní. To je úžasná věc. Jako trenér chcete právě tohle u všech hráčů vidět. Ale jako otec dvou synů, kteří jsou si jasně vědomí svého blížícího se konce, bylo obtížné udržet si svou životní perspektivu. Můj nejstarší syn chtěl hrát softbal a lékaři říkali, že to pro něj nebude dobré. Rozhodl jsem se, že bude, a nechal jsem ho hrát. Seděl jsem na tribuně, díval se na svého syna, jak hraje, a po tváři mi stékaly slzy. Prožíval vrchol svého života. Když byl poprvé na pálce, podařilo se mu trefit míček, který pak letěl až k plotu. Běžel po metách a u třetí mety zkolaboval, úplně mu došel dech. Ale nevadilo mu to – doběhl na třetí metu.

Pokračoval jsem ve čtení knihy a ke konci jsem zjistil, že víc a víc přemýšlím o stresu, který prožívám, o všech těch hodinách, trápení, o tom, jak v mém životě není ani kousek harmonie. Katalyzátorem – obrazně řečeno – se stala kapitola o pozitivním přístupu k životu, ne z perspektivy sportovce, ale spíše jako osobní výzva pro mě a můj život. Největším objevením pro mě byla skutečnost, že trénuji mladé sportovce, jak být dobří ve sportu a jak tento úspěch propojit i s dalšími produktivními oblastmi jejich života. I moje děti potřebovaly trénink – a já je netrénoval.

Jak říkáte, je třeba myslet na proces, nikoliv na výsledek. Všechno, na co jsem myslel já, byl výsledek. Klidné přemítání – právě tam dochází ke změně. Začal jsem uvažovat trochu racionálněji. Cítil jsem, že se začínám pomalu vypořádávat se svou situací. Víc a víc jsem se věnoval konverzaci se svými syny. Zavedli jsme si druh komunikace, který nám všem umožňoval otevřeně hovořit o svých obavách. Jaký šílený to mělo začátek. Tolik slz, tolik objímání, tolik „mam vás rád, kluci“.

Přečetl jsem si vaši knihu podruhé a tentokrát jsem s chlapci sdílel své myšlenky o tom, jak by se věci z této knihy daly použít v opravdovém životě. Po této změně následovala spousta dobrých dnů. Moji chlapci jsou sice pryč, ale mám tolik krásných vzpomínek. Podruhé jsem knihu četl s úplně jiným nastavením myslí, které mi dovolilo uzdravit se, něco se naučit a poznat toho muže, který psal o jednoduchých radostech. On mi ukázal, kam se mám dívat. Díky vaší

schopnosti vyjádřit život čistým, upřímným a rozumovým způsobem jsem byl schopný oslavovat každý den svého života a způsobit změnu v životech mnoha jiných lidí. Když vás opustí někdo milovaný, tuhle prázdnotu nemůže nic zaplnit. Vy ale můžete učinit vědomé rozhodnutí a pokračovat ve svém životě na počest toho jejich.

Asi rok potom, co jsem dostal Danův první e-mail, mi napsal také to, jak ovládal svou koncentraci (kapitoly 3 a 11) a vytvářel představy (kapitola 8) pro ty nejlepší střelecké výkony a vítězství ve velké soutěži.

Jen jsem se s vámi chtěl podělit o svůj zážitek ze soutěže Connaught Cup. Tahle cena se udílí nejlepšímu střelci v RCMP. Každou provincii reprezentuje její nejlepší střelec. Já jsem reprezentoval naši výcvikovou akademii. Soutěž proběhla dnes a já jsem zvítězil. Jak víte, byl jste po mnoho let mým učitelem. Ani nedokážu popsat, jak moc jste přispěl ke kvalitě mého života, který den po dni sdílím se stovkami kadetů a spolupracovníků.

Ve dnech, které předcházely soutěži, jsem se připravoval pomocí vašich audio CD *Focusing for Excellence*. Jak neuvěřitelná pomoc! Poslední noc jsem poslouchal 4. CD, *Performing in the Zone*, potom jsem si sedl a provedl nějaké soustředěné vizualizace, ve kterých jsem viděl sebe sama, jak dosahuji svého nejlepšího výkonu všech dob. Dnes jsem nejen vyhrál Connaught Cup, ale také jsem překonal svůj osobní rekord. Pořád ještě jsem ohromený tím, čeho všeho dokáže člověk dosáhnout, inspiruje-li ho moudrost učitele, jako jste vy. Nakonec vám musím říct, že dnes by můj syn Kurtis oslavil své 23. narozeniny. Dnes při soutěži byl součástí mé osoby, cítil jsem u sebe jeho duši. Je to těžké vysvětlit. Všechno, co můžu říct, je, že to byl dobrý pocit.

Více než tři roky poté, co mě poprvé kontaktoval, mě Dan dále informoval o svém úspěchu v aplikování praktických cvičení z této knihy do své práce.

Pořád vyučuji střelbu u RCMP a psychický trénink používám se všemi kadety. Nadále používám „kolo dokonalosti“ jako základ výuky psychického tréninku v policejním prostředí. Výsledkem je, že přes 5000 kadetů má na počátku každé směny lepší postoje. Já osobně to беру jako součást tréninku svých kadetů a starší důstojníci si začínají všimnout užitku, který to přináší. Za celou dobu, co tu vyučuji, ani jeden z mých kadetů neselhal ve střelbě – fukám na dřevo. Tréninku se účastním 25 let. Víím, že mám přirozenou schopnost motivovat a inspirovat lidi a za ty roky jsem získal spoustu zkušeností. Mám všechny vědomosti, chci pokračovat v této odborné oblasti a znám svůj potenciál – neomezený. Musím říct, Terry, že jste se stal neuvěřitelným zdrojem informací a inspirace pro mnoho z nás, co jsme u jízdnic policie.

Učit se z každé zkušenosti a z každého výkonu je volbou. Můžete si zvolit, že použijete to, co jste se naučili o svém soustředění, při příštím tréninku, zkušenosti nebo výkonu. Uděláte-li to, stanete se výkonnějším a lepším člověkem. Oddělíte se od těch, co se nikdy nepřiblíží životu na hranici svého skutečného potenciálu.

Soustředte se na pozitiva, raději než na negativa.

Soustředte se na příležitosti, raději než na překážky.

Zapojte plné soustředění do svých tréninků i výkonů.

Zvolte si, že se budete plně soustředit na krok, který je před vámi, a ne na to, co vás rozptyluje.

Zvolte si žít a podávat výkony bližší vašemu skutečnému potenciálu.

Kontrola, kterou máte nad vlastními volbami, soustředěním a osudem, je skutečná a mocná. Je to klíč, který odemkne dveře k vašemu opravdovému potenciálu.

2. KAPITOLA

Kolo dokonalosti

Každý z nás je představitelem životního příběhu, žijící jiným způsobem a v jiném kontextu. Každý z nás je schopen jít za svými sny a dosahovat smysluplných cílů. Každý z nás má neuvěřitelnou sílu, čerpá-li z opravdové moci svého soustředění. Posílíme-li kvalitu a konzistenci našeho soustředění, dodáme kvalitu a konzistenci vlastním výkonům a přineseme si radost do života.

► *Vaše koncentrace řídí vaše výkony i váš život.*

Sedm kritických oblastí řídí cestu k osobní dokonalosti: koncentrace, odhodlání, psychická připravenost, pozitivní představy, důvěra, kontrola rušivých faktorů a neustálé učení. Tyto prvky společně vytváří kolo dokonalosti (viz obr. 2.1), skládačku vzájemně propojených dílů, kterou lze aplikovat k dosažení jakéhokoli sportovního nebo výkonnostního cíle.

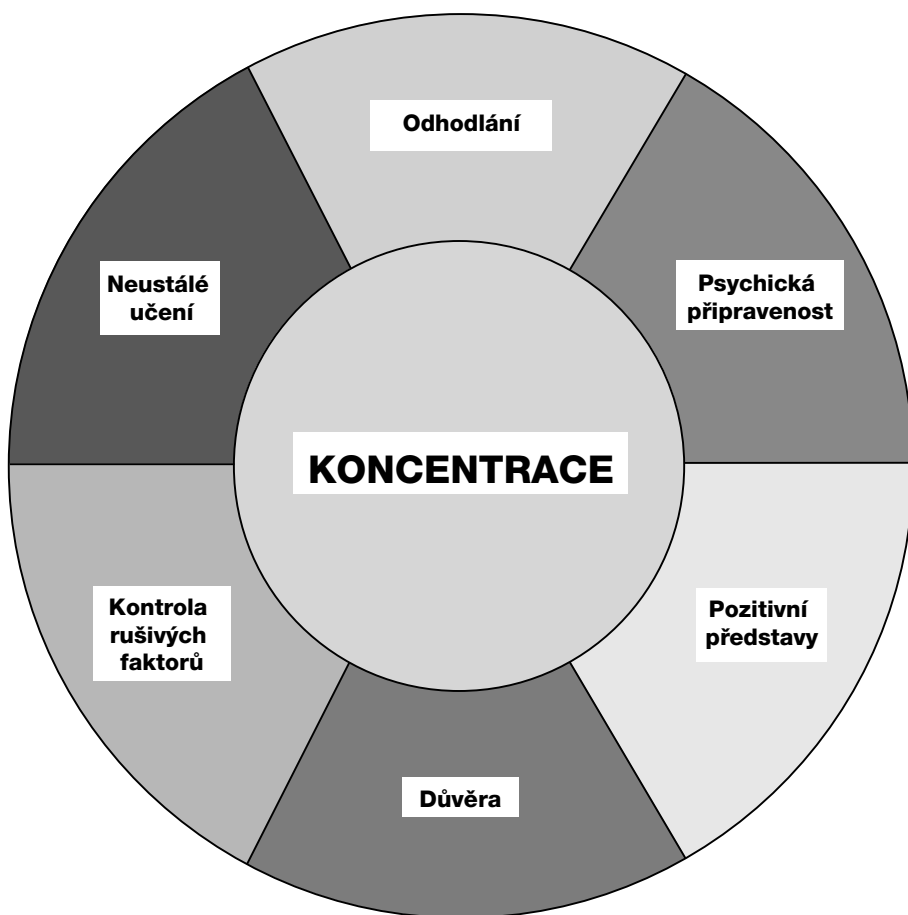
Využijte ty prvky kola, které vám dodají sílu a soustředění. Rozhodněte se zlepšit v oblastech, u nichž věříte, že pozitivně ovlivní váš výkon. Můžete zdokonalit kteroukoliv část kola dokonalosti v jakékoliv fázi svého vývoje tím, že se pro to rozhodnete a že se budete soustředit na každodenní malá zlepšení. Až propojíte všechny prvky tohoto kola, skládačka bude dokončená a kolo se bude točit hladce a plynule – dokonce i v hrbolatém terénu.

Koncentrace

Koncentrace je prvním a nejdůležitějším prvkem dokonalosti. Soustředění je jádrem dokonalosti, středem kruhu, středovou osou.

Lidé, kteří podávají výkony hodné osobního potenciálu nebo vynikají na té nejvyšší úrovni, se naučili, jak zaměřit svou pozornost. Chcete-li podávat nejlepší možné výkony, musíte zaměřit pozornost na něco, co vás osvobodí, abyste byli tím, čím chcete být. Vaše dokonalost začne rozkvétat ve chvíli, kdy najdete způsob soustředění, který vás naprosto spojí s každým krokem procesu dosažení stanoveného cíle. Absolutně zaujaté soustředění vás osvobodí k tomu, abyste mohli zvýšit úroveň a konzistenci vašeho výkonu.

Zlepšení vlastního soustředění vám dovolí pokračovat v učení, experimentování, růstu, tvorbě, užívání a podávání výkonů, které budou blíž vašim možnostem. Dokonalost



► **OBR. 2.1** Kolo dokonalosti

se přirozeně vyvine, pokud budete svému soustředění důvěřovat a budete vědět, že vaše koncentrace vás dovede tam, kam se chcete dostat. Konzistentní výkony na vysoké úrovni vás dovedou, kam budete chtít. Konzistentní výkony vysoké úrovně závisejí na konzistentním soustředění vysoké kvality. Dokážete-li zdokonalit, ovládat a zapojit své soustředění, posílíte všechny prvky dokonalosti, které dodají kvalitu a konzistenci vašim výkonům a přinesou radost do vašeho života.

Další prvky osobního vynikání (odhodlání, psychická připravenost, pozitivní představy, důvěra, kontrola rušivých prvků a neustálé učení) se odvíjejí od vašeho soustředění, nabírají podle něho svůj směr, zapojují vás, připomínají vám vaše poslání a přibližují vás k dokonalosti. Kombinace těchto sedmi prvků na kole dokonalosti vás posiluje k tomu, abyste podávali výkony na hranici svého potenciálu. A každý z těchto prvků máte pod svou osobní kontrolou.

Odhodlání

Srdce lidské dokonalosti často začíná bít ve chvíli, kdy člověk objeví nějaké poslání, které jej pohltí, osvobodí, vyzývá, dává mu pocit smyslu, radosti nebo vášně. Najdete-li něco na cestě za svým cílem nebo něco uvnitř sebe sama, co natolik chcete rozvinout, že jste ochotní se tomu doopravdy odevzdat, může se začít zdokonalovat i všechno ostatní.

Máte nějakou vizi toho, čeho byste chtěli dosáhnout, kam byste se chtěli dostat nebo co byste chtěli vykonat? Jestliže ano, ujasněte si to ve své mysli. Často o tom přemýšlejte. Nemáte-li takovou vizi, přemýšlejte o tom, kam byste se mohli chtít dostat, co by se vám mohlo líbit vykonat a jak by bylo možné to uskutečnit. I když nezačnete okamžitě s velkým odhodláním, už samotné maximální soustředění na děláni dobrých věcí, které chcete uskutečnit, způsobí, že se ty věci začnou dít. Vaše odhodlání, radost i výkony porostou.

Odhodlanost je klíčovou složkou na lidské cestě k výjimečnosti. S cíleným odhodláním můžete dosáhnout takřka čehokoli; bez něj se cíle na vysoké úrovni, které máte v dosahu, stanou prakticky nedosažitelné.

Vaše odhodlání vyžaduje specifické soustředění. Oddanost k cíli poroste, budete-li věnovat pozornost:

- ▶ pokračování v učení a růstu,
- ▶ uskutečňování vlastních snů nebo jejich smysluplnému přiblížování tomu,
- ▶ stát se nejlepším, jakým můžete být,
- ▶ rozvinutí psychické, fyzické i technické stránky dokonalosti,
- ▶ stanovení jasných osobních cílů a jejich neustálému sledování,
- ▶ vytrvalosti navzdory překážkám, i když se zdají nepřekonatelné nebo nemožné,
- ▶ učení o tom, jak soustředění ovlivňuje vaši náladu a výkony, a chování založené na tom, co jste se o soustředění naučili,
- ▶ neustálé radosti a vášně na vlastní cestě.

Počátky znamenitosti zažehává osobní zapojení do děláni činnosti, kterou chcete a která vás baví dělat. Vyšší úrovně excelentnosti se inspirují tím, že máte pozitivní vizi toho, kam se chcete dostat – ve svém sportu, výkonu nebo životě. Chcete-li vynikat v jakémkoli náročném zápolení, musíte buď mít, nebo si rozvinout upřímný důvod nebo vášně pro tuto činnost. Potřebujete mít dostatečně mocný důvod, aby vás nutil dosahovat svých cílů navzdory vzletům i pádům. Vysoká úroveň osobního odevzdání se přirozeně vyrůstá z lásky a radosti z toho, co děláte, v kombinaci s pozitivními vizemi toho, kam se chcete dostat. Odhodlanost roste z přijetí zvláštních chvil, pohlcení člověka jeho posláním a lásky ke zkušenostem neustálého osobního růstu. Pohonem pro dokonalost může být řada osobních důvodů nebo zdrojů odhodlanosti:

- čistá radost, vášně nebo láska k aktivitě či poslání,
- vzrušení z dosažení cíle a pocit, že žijeme naplno,
- pocit, že jsme přijímáni, že jsme schopní, potřební, oceňovaní, důležití, úspěšní nebo zvláštní,
- pocit dosahování svého snu, žítí v souladu s osobním potenciálem,
- pocit, že přispíváme k něčemu smysluplnému nebo že něco znamenáme,
- hrdost nad vlastním výkonem, výtvořem nebo přispěním,
- pocit zdolávání výzev, překonávání limitů, dokázání něčeho sobě samým nebo jiným,
- pocit, že vracíme něco lidem, kteří nás podporovali, nebo ukazujeme cíle lidem, kteří nás budou následovat,
- radost a láska k neustálému učení.

Máte-li rádi to, co děláte (přinejmenším něco z toho), a jste-li schopní zachovat své soustředění a odhodlání, stanete se v tom kompetentní – což je hodnotný a užitečný cíl. Abyste se stali v něčem opravdu skvělí a pokračovali v podávání špičkových výkonů po dlouhou dobu, musíte to obvykle doopravdy milovat. Většina velkých lidí, kteří vynikají na nejvyšší úrovni, říká, že samotná cesta za cílem je jejich vášní a pohání jejich život po dlouhou dobu. Jsou vášniví v cestě za cílem, milují její radostné části a jsou ochotní se vyrovnat nebo soustředěně projít těžšími obdobími. Berou si pozitivní energii z období, které mají rádi, a učí se z těch, které nejsou radostné. Lidé podávající úžasné výkony jsou schopní dosáhnout většiny svých cílů a získávat na cestě tím, že se soustředí na pozitiva a zůstávají oddaní i těžkých chvílích a při překonávání překážek.

Na cestě za dokonalostí se některé překážky mohou zpočátku zdát nepřekonatelné. Každý, kdo něco umí, tento pocit zná, i ti nejlepší na celém světě. Věříte-li, že překážky jsou příliš velké, než aby se daly překonat, zjistíte asi, že máte pravdu, i přestože se ve skutečnosti mýlíte. Většina zdánlivě nepřekonatelných překážek se dá zdolat tím, že vidíte možnosti, soustředíte se na to, co podléhá vaší kontrole, podniknete první krok a potom se soustředíte na další krok a potom zase na další. Kolísá-li vaše odhodlání k úkolu, pamatujte na svůj sen nebo poslání a na to, proč je pro vás důležité, najděte si prosté radosti na své každodenní cestě za cílem, radujte se z malých vítězství nebo malých krůčků kupředu a uvítejte proces neustálého učení. S pozitivní perspektivou a vytrvalostí proniknete přes zábrany, soustředěně je překročíte a najdete cestu přes každou překážku.

Odhodlání jít za svými cíli a vytrvat navzdory nepřízni osudu je obrovskou součástí při dosažení vyšších cílů. Stejně důležitý je i váš závazek dát si dostatek času na duševní, fyzické i emoční zotavení. Relaxace a regenerace jsou kritickými součástmi stálých vysokých výkonů, zvláště z dlouhodobého hlediska.

Tím nejlepším způsobem, jak zlepšit svůj výkon i život, je někdy naslouchat svému tělu a srdci, respektovat základní potřebu relaxace, odpočinku, osobního prostoru, dobré výživy a příjemných chvil mimo výkonnostní oblast. Nepodaří-li se nalézt rovnováhu mezi kvalitním úsilím a kvalitním odpočinkem, mezi stresem a relaxací, ovlivní to váš výkon, život a lásku k tomu, co děláte. Oddejte se soustředění na to, co bude pro vás a vaše konečné cíle nejpřínosnější.

Psychická připravenost

Existuje velký rozdíl mezi mluvením o tom, co chcete udělat, a psychickou připraveností to udělat. Psychická připravenost úzce souvisí s tím, že člověk je pozitivní, soustředěný, vytrvalý a plně odhodlaný jednat podle svých záměrů. Dokonalost vyžaduje psychickou připravenost na soustředěnou, rozhodnou akci. Jednat odhodlaně každý den je základem tréninku, práce i výkonu, protože pouze na činech záleží. Pouze soustředěné jednání vás dovede k vašim cílům. Dokonalost rozkvétá spíše tehdy, když chcete někde být, než když cítíte, že byste tam měli být, spíše když si zvolíte něco dělat, než když jste k tomu nuceni, a když vidíte příležitost místo povinností.

Vaše psychická připravenost vyžaduje specifické zaměření. Vaše psychická připravenost poroste, zaměří-li se vaše pozornost na následující:

- připravovat se, cvičit, trénovat, pracovat, podávat výkony a soutěžit v plném soustředění a správnou úroveň intenzity,
- přinášet pozitivní soustředění do tréninku, práce i výkonů,
- navracet se k pozitivnímu soustředění, kdykoliv začnete být negativní,
- soustředit se způsobem, který vás vybudí k tomu nejlepšímu,
- vytvářet pozitivní příležitosti k učení,
- využívat každou příležitost k tréninku a výkonu,
- vylepšovat své psychické, fyzické, technické a taktické dovednosti potřebné k tomu, abyste ve svém poslání vynikali,
- hodnotit efektivitu svého soustředění v tréninku, práci a po každém výkonu a jednat podle toho, co jste se naučili, při příští příležitosti,
- pokračovat v hledání jednoduchých radostí v rámci i mimo svých cílů, a
- relaxovat, odpočívat, zotavovat se a zůstat pozitivní vůči sobě i ostatním, během vzletů i pádů.

Abyste vynikli v jakékoli dovednosti, musíte být psychicky připravení myslet, soustředit se a jednat pozitivním způsobem. Jste-li psychicky připravení, bude vám připadat

mnohem jednodušší naučit se základní dovednosti potřebné k výkonu, procvičovat je až k dokonalosti a potom je efektivně vykonávat i za náročných podmínek. Rozhodujícím přínosem psychické připravenosti je, že se budete soustředit na vytěžení toho nejlepšího z toho, co máte právě teď – v tuto chvíli vašeho tréninku, výkonu, období, kariéry nebo života.

Musíte být také psychicky připravení poučit se z každé své zkušenosti a jednat podle toho, co jste se naučili. Velcí mistři mají účinné plány nebo rutiny k soustředění pozornosti, které je psychicky připravují k uskutečnění čehokoliv, co chtějí vykonat každý den a při každé příležitosti, podle toho co se naučili. Chcete-li trvaleji podávat nejlepší možné výkony, vyzvěte sami sebe k nalezení účinných způsobů, jak se psychicky připravit a maximálně soustředit na dosahování svých cílů. Následující strategie vám mohou pomoci soustředit se pozitivním způsobem:

- Myslete na některé věci, kterých jste už dosáhli.
- Myslete na některé věci, které se stále chcete naučit, které stále chcete vylepšit nebo uskutečnit.
- Myslete na specifické cíle, kterých chcete dosáhnout, a zapište si je na papír.
- Myslete na to, co je vaším dnešním cílem.
- Procházejte si některé své cíle v duchu a představujte si sebe sama, jak jich dosahujete.
- Než zahájíte samotný trénink nebo výkon, myslete na to, na co se dnes budete soustředit, abyste dosáhli svého cíle.
- Každý den se ptejte sebe sama: Co dneska udělám, co mě posune o krůček blíž k mému snu? Na co se dnes zaměřím, abych mohl uskutečnit své dnešní cíle?
- Nepřestávejte hledat jednoduché a účinné způsoby, jak se psychicky připravit na soustředěné dosahování svých cílů.
- Konkrétní cvičení na zlepšení psychické připravenosti a soustředění na dokonalost naleznete na mých audio CD *Focusing for Excellence*, zvláště *Practicing in the Zone* a *Performing in the Zone* (viz str. 289).

Pozitivní vize a představy

Spousta velkých úspěchů, nových objevů a zdánlivě neuskutečnitelných činů začíná jednoduchou pozitivní vizí. Pozitivní vize toho, čeho chcete dosáhnout, a menší vize kroků, které se chystáte podniknout, abyste se cíli přiblížili, mohou být pohonem v cestě za dokonalostí. Vize, velké i malé, žijí často ve vaší mysli, než se stanou skutečností. Součástí neustálé výzvy v dosahování výjimečnosti je zachování pozitivní vize a perspektivy na vaši cestě.

Vaše vize a představy záleží na tom, na co se soustředíte. Vaše pozitivní vize porostou, zaměříte-li se na využívání moci pozitivních vizí, myšlenek, imaginace, vizualizace nebo emočních představ k tomu,

- vytvářet pozitivní vize toho, kam se chcete dostat se svým výkonem (nebo životem), a vidět, čím se díky svému potenciálu můžete stát,
- urychlovat učení a sjednocování technických, taktických, psychických a fyzických dovedností, závodních, herních, zaměřovacích a znovuzaměřovacích plánů,
- vytvářet pozitivní představy kroků, které potřebujete podniknout, abyste se dostali tam, kam chcete dojít,
- vytvářet pozitivní vize, představy nebo myšlenky, které vás inspirují k pokračování v cestě za svými cíli a ke sledování svých snů,
- učit se ze svých nejlepších výkonů a nejlepších částí těchto výkonů,
- určovat si jasné a konkrétní každodenní cíle pro neustálé zdokonalování,
- psychicky se připravit ke sledování svého herního plánu a soustředit se takovým způsobem, který vás osvobodí natolik, že budete moci podat výkon odpovídající vašim možnostem,
- jednat a reagovat pozitivním a rozhodným způsobem,
- posilovat svou sebedůvěru, a
- vylepšovat uskutečnění výkonnostních dovedností.

Jedním z hlavních přínosů toho, že máte velkou pozitivní vizi a menší vize jednotlivých kroků, je, že tyto představy udržují vaše soustředění na pozitiva a možnosti (proč to můžete dokázat, proč to chcete dokázat a jak to dokážete) na rozdíl od soustředění se na negativa (proč to nedokážete). Vaše šance dosáhnout vysokých cílů a žít radostný život se nesmírně zvýší, zaměříte-li se na pozitivní myšlenky, pozitivní představy, pozitivní vize a pozitivní učení.

Mistři různých oborů nezačínají své životy nebo životní cesty jako mistři. Pracují na tom, aby si zvykli vidět věci pozitivním způsobem a představili si sebe samé, jak podávají výkony a realizují technické dovednosti takovým způsobem, jakým si přejí. Ve skutečnosti má většina z těch nejlepších mistrů na světě vysoce vyvinutou schopnost vizualizace, protože ji denně používají k vytvoření pozitivního soustředění. Čerpají z pozitivních vzpomínek, vybavují si soustředění a pocity z minulých výborných výkonů a vytvářejí si pozitivní vize budoucnosti. Využívají své pozitivní myšlení a pozitivní představivost k psychické přípravě na kvalitní trénink, výkony a radostné životní zkušenosti.

Abyste zlepšili své budoucí výkony, pečlivě znovu probírají pozitivní stránky svého současného nebo minulého výkonu (takže vědí, co tam tak dobře fungovalo) a posuzují

ty části svého výkonu, které by se daly vylepšit, takže mohou provést nezbytné úpravy. Často vizualizací kultivují nebo zdokonalují své dovednosti. Myslí, vidí, cítí nebo si představují sebe samé, jak se zlepšují, jak jsou kompetentní, sebejistí, úspěšní a pod kontrolou, což je připravuje na výkony ještě vyšší kvality. Když se učí novým dovednostem, procedurám, postupům nebo taktikám nebo když kultivují svůj výkon, často si požadovanou akci mnohokrát přehrávají v duchu, se všemi prvky i atmosférou, aby urychlili proces učení. Někteří z nich také využívají vytváření pozitivních představ k uvolnění sebe sama nebo ke znovunabytí kontroly, když je něco rozptýlí.

I vy můžete zakusit přínos pozitivních vizí. Představa podávání kvalitních výkonů (a jejich procitování ve svém těle) vám dovolí vytvořit si podmínky pro úspěch, aniž byste tyto výkony uskutečnili v reálném světě. Tento soustředěný proces může zvýšit vaši sebedůvěru, soustředění i výkony, zanechá vás s dobrými pocity nad sebou samým, vaší připraveností a schopností dělat věci, které chcete dělat. S trochou cviku pak můžete předem i opakovaně prožívat mnoho požadovaných akcí, pocitů, vjemů a dovedností, které jsou důležité pro úspěšné uskutečnění vašeho nejlepšího možného výkonu.

Positivní myšlenky spojené s pozitivními představami a pocity pomáhají utvářet nastavení mysli a soustředění, které je potřeba pro vysoce kvalitní výkony. Čeho chcete dosáhnout v oblasti svého usilování nebo ve svém životě? Dokážete si představit nebo zobrazit sebe sama, jak tohoto cíle dosahujete nebo jak prožíváte svůj sen? Jaké pozitivní kroky můžete podniknout dnes, abyste se posunuli dopředu ke svým konečným cílům? Přemýšlejte o tom, jaký výkon byste chtěli podat ve své další soutěži, zápase nebo představení. Ujasněte si to ve své mysli. Představte si to, dívejte se na to a pociťujte, jak to děláte. Nechejte své pozitivní vize, aby vedly vaše činy a vaši realitu pozitivním způsobem.

Důvěra

Důvěra je klíčovou složkou na cestě k dosažení dokonalosti. Sebedůvěra otevírá dveře, které předtím zabouchla její nepřítomnost. Důvěra ve vlastní výkon roste nebo klesá v závislosti na kvalitě vaší přípravy a soustředění, a také na tom, jak moc si věříte. Sebedůvěra pochází z vlastního závazku připravovat se nebo kvalitně pracovat, z promlouvání k sobě samému pozitivním způsobem o tom, co jste dokázali a co ještě můžete dokázat, z učení se ze zkušeností a jednání podle nich, z toho, že na vaši cestě zůstanete pozitivní i při zdolávání mnoha překážek. Sebedůvěra vzkvétá, když odhalíte, který druh soustředění pracuje pro vás, respektujete ho a pravidelně ho využíváte.

Vaše sebedůvěra vyžaduje specifické soustředění. Vaše sebedůvěra poroste, pokud zaměříte pozornost na víru a důvěru ve

- svůj vlastní potenciál,
- svou schopnost překonávat překážky a dosahovat svých cílů,
- svou přípravu nebo psychickou připravenost,

- své soustředění,
- své volby,
- smysluplnost svého poslání a cesty za úspěchem a
- ty, se kterými pracujete nebo hrajete.

Jen zřídka kdy začínáme svou cestu za kvalitním výkonem s naprostou důvěrou ve své schopnosti dosahovat cílů nebo vykonávat určité úkoly s kvalitou a přesností. Důvěru si pěstujeme tak, že se radujeme z věcí, které se dobře daří, přiznáváme si svá zlepšení, učíme se z úspěchů i chyb, vstřebáváme moudrost jiných a odhalujeme, že soustředění nás osvobozuje, abychom podali nejlepší možný výkon.

Máte-li neochvějnou důvěru ve svou schopnost splnit poslání a naprosté soustředění na výkon, máte před sebou dveře otevřené k vyšší úrovni dokonalosti. Kolidují-li s vaší důvěrou rozptylující faktory nebo negativní myšlenky, váš výkon kolísá – ne proto, že byste byli jakkoliv méně schopní, ale proto, že dovolíte pochybnostem ovlivnit vaše nejlepší soustředění. Čistá důvěra pochází z pocitu zakotvení, z pocitu, že jste tím, kým jste, a ve svém srdci a duši víte, že jste schopni dokázat to, co chcete. V přítomnosti čisté důvěry věříte svému soustředění a váš výkon se zlepšuje. V nepřítomnosti důvěry jen zřídka dosáhnete svého plného potenciálu.

Jediný způsob, jak zvýšit svou důvěru, je posílit soustředění na ty správné věci. Každý prvek z kola dokonalosti vám může pomoci zlepšit kvalitu vašeho soustředění, což zase posílí vaši sebedůvěru. Důvěra ve vlastní soustředění je jako univerzální klíč: otevírá dveře k vyšším úrovním dokonalosti, a ty zase otevírají dveře k větší sebedůvěře. Následující strategie vám mohou pomoci posílit sebedůvěru:

- Pamatujte si, že někdo ve vás věří.
- Přemýšlejte pozitivním způsobem o vlastních možnostech.
- Přemýšlejte o tom, proč můžete dosáhnout svých cílů.
- Napište si seznam důvodů, proč můžete dosáhnout svých cílů, nebo důvodů věřit, že jich můžete dosáhnout.
- Jednejte tak, jako byste jich mohli dosáhnout.
- Zaměřte se na vysoce kvalitní technickou, fyzickou i psychickou přípravu.
- Přemýšlejte o svých úspěších v tréninku, simulacích a předchozích výkonech.
- Najděte pozitiva ve všech zkušenostech a výkonech.
- Přemýšlejte o tom, jak dosáhnete svých cílů. Na co se zaměříte?
- Nepřetržitě trénujte své soustředění, abyste zlepšili kvalitu a konzistenci svých výkonů.

Přestože je možné příležitostně dosáhnout úspěchu, aniž byste cítili plnou sebedůvěru, máte daleko větší pravděpodobnost dosáhnout výkonů bližších vašemu potenciálu, a to v dlouhodobé rovině, budou-li vaše důvěra a koncentrace pracovat společně pro vás. Tento dar pochází z respektování sebe sama, z respektování toho nejlepšího soustředění a osvobození svého těla i mysli, aby mohly podávat nerušený výkon. Darujte si tento dar. Vy za to stojíte.

Kontrola rušivých faktorů

Kontrola rozptylujících faktorů znamená plné soustředění navzdory vyrušení, znamená nedovolit rozptýlení, aby zasahovalo do kvality vašeho výkonu nebo úspěchu vaší mise. Některá rozptýlení jsou vnější a pocházejí od druhých lidí (soupeři, fanoušci nebo média) a jejich očekávání nebo ze specifických okolností ve vašem prostředí. Jiná vyrušení jsou vnitřního původu a pocházejí z vašich vlastních myšlenek, pochybností, obav, úzkostí nebo očekávání. Bez ohledu na to, jakým vyrušením musíte čelit, je důležité udržet si pozitivní soustředění před, během i po výkonu. Kontrola rozptýlení je zvláště důležitá, pokud se cítíte ve stresu, přesycení, pod tlakem, nejistí či nedocenení nebo pokud je váš výkon spojený s náročnými okolnostmi.

Vaše schopnost kontrolovat rušivé faktory vyžaduje specifické soustředění. Vaše schopnost kontrolovat to, co vás rozptyluje, poroste, zaměří-li se vaše pozornost na

- snižování stresu,
- udržování pozitivního, účinného soustředění tváří v tvář rozptýlením,
- znovunabytí pozitivního, účinného soustředění, pokud vás něco vyruší před, během nebo po tréninku, události nebo výkonu,
- nové zaměření pozornosti nebo rychlé nové spojení s vaším soustředěním na nejlepší výkon,
- stále podávání výkonů blízkých vašemu potenciálu,
- uchování svého soustředění při realizaci svého herního plánu,
- relaxaci a dopřání si dostatečného odpočinku, a
- vytrvání na své cestě za osobní dokonalostí.

Velcí lidé aktivují pozitivní posuny v koncentraci tím, že používají jednoduché připomínky, obrazy nebo body, které je znovu spojují s něčím pozitivním, co podléhá jejich okamžité kontrole. Tento proces je dovede zpět tam, kde chtějí být – k pozitivnímu postoji a plně soustředěnému zapojení do současného okamžiku výkonu. Posilováním své schopnosti rychle se znovu zaměřit dosáhnete větší konzistence při výkonu a prožijete víc radosti v životě.

Efektivní znovuzaměřování pozornosti roste většinou snadno z rozvíjení jednoduchého plánu na opětovné zaměření pozornosti a z dodržování tohoto plánu. Pokud vás rozptýlí negativní myšlenky, výpadky koncentrace, překážky nebo poklesnutí sebedůvěry – před, během nebo po výkonu – cílem je rychle znovu získat pozitivní perspektivu a okamžitě se znovu spojit se svým nejlepším soustředěním. Můžete se naučit rychleji a účinněji znovu zaměřit tak, že se zamyslíte nad tím, co u vás funguje a rychle vás vrátí zpátky „na trať“. Naplánujte si různá klíčová slova, která můžete použít ke znovuzískání kontroly, opětovnému zaměření na to, co máte pod kontrolou, a soustředění na to, co vám nejvíc vyhovuje. Naplánujte si cestu svého nejlepšího soustředění a trénujte tak, že budete používat svá klíčová slova k opětovnému soustředění, kdykoliv se k tomu objeví příležitost.

Neustálé učení

Lidé, kteří trvale podávají vysoké výkony, jdou po svých vlastních nejlepších cestách. Jsou to vynikající studenti, kteří se řídí sami. Cesta za osobní dokonalostí je procesem sebeodhalování a posunování hranic, při kterém jednáte podle objevů, které vás vedou k vašemu nejlepšímu soustředění a nejlepším výkonům. Až objevíte, co u vás nejlépe funguje a dává vám dobrý pocit, nezapomeňte pokračovat po této cestě, i kdybyste právě čelili překážkám.

Neustálé učení vyžaduje specifické soustředění. Vaše schopnosti neustálého učení porostou, pokud se vaše pozornost zaměří na

- ▶ nalézání radosti v tom, co vám jde dobře, a v malých krůčcích kupředu,
- ▶ čerpání z podstatných lekcí, které přináší každá zkušenost nebo výkon,
- ▶ uvažování o tom, co jste dělali správně a co vás osvobodilo, abyste to dokázali,
- ▶ přemítání o tom, co byste mohli zlepšit a jak to můžete provést,
- ▶ přemýšlení o tom, jak vaše soustředění ovlivnilo váš výkon a jak respektovat své nejlepší soustředění,
- ▶ vybírání důležitých oblastí pro zlepšení a
- ▶ jednání v souladu s tím, co se průběžně učíte.

Osobní dokonalost je důsledkem prožívání lekcí, které vás obohacují o zkušenosti. Úspěšní lidé dosahují vysoké úrovně výjimečnosti, protože jsou oddaní neustálému učení. Dobře se připravují, dobře se soustředí, dobře se vypořádávají s rozptýlením, po výkonu provádějí jeho důkladná hodnocení a jednají podle toho, co je naučily jejich zkušenosti. Vidí své dobré vlastnosti, vyhledávají pozitivní části svých výkonů, zaměřují se na relevantní oblasti pro zlepšování. Získávají inspiraci, důvěru a vnitřní sílu tak, že nacházejí prosté radosti na své cestě k cíli, vyhledávají osobní maxima a nepřestávají přemýšlet o tom, co je osvobozuje, aby mohli žít plně a podávat ty

nejlepší výkony. Vyrůstají i z nezdaru tak, že svá poučení a energii směřují ke svému zdokonalení.

Chcete-li žít v souladu se svým pravým potenciálem, nepřestávejte přemýšlet o soustředěnosti, kterou vnášíte do svých nejradošnějších zkušeností a nejlepších výkonů. Nepřestávejte hledat ponaučení o soustředění ve svých nejlepších i horších zkušenostech a výkonech. Nepřestávejte zdokonalovat své soustředění, dokud nebude neustále tam, kde ho chcete mít. Tempo vašeho učení, úroveň a konzistence vašeho výkonu a kvalita vašeho života jsou přímo ovlivňované rozsahem, ve kterém se účastníte neustálého, konstruktivního osobního hodnocení, následovaného pozitivní akcí. Neplývejte těžce nabytými zkušenostmi. Přijměte je, zapamatujte si je a chovejte se podle nich.

Osobní dokonalost

Osobní dokonalost je celoživotní cestou, která vnáší do života soustředění, výzvy, smysl, radost, frustraci i perspektivu. Jakkoli dobří nebo skvělí jste nebo se stanete, vždycky můžete být ještě o kousíček lepší – o kousíček soustředěnější, sebejistější, konzistentnější, pozitivnější nebo lépe vybavení ke zdolávání věcí, které vás rozptylují. Když Tiger Woods vyhrál svou pátou PGA Tour v řadě (7 výher ze 14 startů toho roku a 53 výher utkání PGA Tour), řekl: „Vždycky může být něco ještě lepší. Tahle hra je proměnlivá, neustále se mění. Neustále se vyvíjí. Vždycky mohu lépe trefit míček, lépe ho odpálit, lépe ho doklepnout do jamky, lépe myslet. Člověk se může zítra stát lepším, než je dnes.“ Tiger je soustředěný na cíl a jeho kolo dokonalosti obvykle běží na plné obrátky – to je důvod, proč je tak dobrý golfista.

Kolo dokonalosti může sloužit jako osobní průvodce pro zlepšování všeho významného ve vašem životě. Rozhodněte se, co je pro vás teď nejdůležitější. Potom se podívejte na kolo a přitom mějte svůj cíl stále na mysli. Posuďte, kde jsou podle vás vaše psychické dovednosti nejsilnější a kde ještě potřebují posílit. Vyberte si konkrétní oblast, která se vám právě teď zdá nejdůležitější a na které budete pracovat. Napište si osobní plán na uskutečnění smysluplných zlepšení v této oblasti a zaměřte se na jeho realizaci. Rozhodněte se to udělat a potom to udělejte! Až se později na kolo znovu podíváte, vyberte si jinou cílovou oblast, která by vám mohla pomoci zdokonalit se. Následující otázky by vám mohly pomoci vyjasnit si váš směr ke zdokonalení:

Soustředění

- Víte, jaký druh soustředění vám pomáhá dosáhnout nejlepších výkonů?
- Víte, jaký druh soustředění vám pomáhá nejlépe se učit?
- Máte plán, který vás neustále dostává do toho nejlepšího, plně soustředěného stavu?
- Pracujete na zlepšování kvality a konzistence svého soustředění? Každý den?

- Soustředíte se na děláni malých věcí, které u vás nejlépe fungují? Každý den?
- Pracujete na tom, udržet si své nejlepší soustředění během celého trvání každé přednášky, tréninku, směny, osobní interakce nebo výkonu? Šlo by to ještě lépe? Jak?

Odhodlání

- Jsou vaše cíle jasné, odvážné a zaměřené k plnému využití vašich možností?
- Děláte každý den něco, co vás o krůček přibližuje vašim cílům? Co jste udělali dnes, abyste se dostali o krůček blíže ke svému cíli?
- Pracujete na zlepšení něčeho každý den a při každém výkonu?
- Je váš závazek kvalitního soustředění v tréninku, učení, cvičení a během výkonu dostatečně silný, aby vás dovedl až k vašim cílům? Mohlo by vaše odhodlání být ještě větší nebo byste podle něj mohli jednat ještě stálejším, soustředěnějším způsobem?
- Udržíte si na své cestě za snem i ve svém životě prvek radosti?
- Je váš závazek respektovat své vlastní potřeby odpočinku a zotavení dostatečně silný, aby vám umožnil vydržet náročnou cestu?

Psychická připravenost

- Vnášíte do své práce, školy, do svých interakcí, cvičení a výkonů pozitivní myšlení? Můžete to dělat lépe? Jak?
- Vyhledáváte ve všem příležitosti?
- Zastáváte perspektivu, která se zaměřuje na trvalé učení a růst?
- Připravujete se psychicky na to, plně se soustředit na podání toho nejlepšího výkonu každý den – ve škole, v práci, při cvičení, ve vztazích a během výkonů? Můžete to dělat lépe? Jak?
- Zabýváte se pozitiviv, nikoliv negativiv?
- Zůstáváte otevření novým možnostem?

Pozitivní představy

- Máte velkou vizi toho, kam byste se chtěli dostat se svým výkonem, se svým vzděláním, se svou profesí, se svým životem?
- Udržíte si tuto vizi stále jasně v mysli? Vracíte se k ní pravidelně?
- Dokážete si sami sebe představit, jak podáváte výkon přesně tím způsobem, jakým byste ho rádi podávali, dosahujete věcí, kterých chcete dosáhnout, a žijete způsobem, jakým byste rádi žili?

- Představujete si sebe sama, jak se soustředíte takovým způsobem, jakým byste se rádi soustředili, a jak dosahujete cílů, kterých byste chtěli dosáhnout? Často?
- Představujete si sebe sama, jak děláte malé věci, podnikáte malé každodenní kroky, které vás dovedou k vašim cílům? Každý den?
- Probouzíte své pozitivní představy nebo vize tak, že podle nich každý den pozitivním způsobem jednáte?
- Poskytují vám vaše pozitivní vize inspiraci a směr, abyste mohli pokračovat v cestě za svými cíli a sny?

Důvěra

- Věříte, že můžete dosáhnout svých cílů nebo uskutečnit své sny?
- Vyhledáváte důvody věřit a soustředit se na to, proč svých cílů můžete dosáhnout?
- Promlouváte sami k sobě způsobem, díky kterému se cítíte pozitivně a sebejistě?
- Zvolili jste si být sebejistí? Přemýšlíte o tom, proč můžete dosáhnout svých cílů a jak jich dosáhnete?
- Vstupujete do situací, které vám dávají největší šanci věřit v sebe sama a dosahovat svých cílů?
- Hledáte ty dobré stránky na každém cvičení, v každém výkonu a ve svém životě? Každý den? I když se některé jiné stránky tak docela nepodařily?
- Přiznáváte si své zlepšení a radujete se z něj?
- Důvěřujete sobě samým, své přípravě a svému zaměření?
- Chováte se tak, jako byste mohli svého cíle dosáhnout?

Kontrola rušivých faktorů

- Zastáváte takovou perspektivu, která vám dovoluje vyhnout se stresu a rozptýlení nebo je minimalizovat?
- Dokážete si udržet své nejlepší soustředění i v době, kdy čelíte nezdarům a vyrušením?
- Dokážete rychle znovu zaměřit pozornost a znovu získat kontrolu, když se setkáte s chybami ve výkonu nebo s nezdarem? Dokážete to pravidelně?
- Jste dobří v proměňování negativ na pozitiva?
- Máte účinný plán, jak nakládat s vyrušením?

- Chováte se podle tohoto plánu? Při každé příležitosti?
- Pracujete na zlepšování své schopnosti soustředit se navzdory rozptylování a nepřízní?

Neustálé učení

- Jste oddáni neustálému učení, učení se něčemu novému z každého výkonu a zkušenosti a následnému využití ke zlepšení?
- Vyhledáváte pozitiva v sobě, v ostatních i ve svých výkonech? Každý den?
- Čerpáte nové poznatky z každého výkonu a každé podstatné zkušenosti, a to když se věci daří i když se úplně nedaří?
- Chováte se podle těchto poznatků každý den a při každé příležitosti, před svým dalším výkonem, interakcí nebo událostí?
- Přemýšlíte o roli, kterou hraje vaše soustředění při každém vašem výkonu a v každé důležité interakci?
- Chováte se podle toho, k čemu jste při tomto přemýšlení došli? Neustále?

Abyste došli k významným zlepšením v kvalitě a konzistenci svého výkonu, nemusíte znovu objevovat Ameriku. Stačí jen vybrat si tu správnou oblast pro zlepšení a pracovat na ní. Při mé práci konzultanta s lidmi, kteří podávají nejvyšší možné výkony (a těmi, kdo se o to snaží), jsme téměř vždy našli dvě oblasti, kde je zapotřebí zlepšení – koncentrace a kontrola rušivých faktorů. Tyto dva prvky mají velice silný dopad na konzistenci vysokého výkonu.

Podíváte-li se na různé prvky úspěchu na kole dokonalosti a zamyslete se nad svými výkony a životem, možná budete okamžitě vědět, v čem jste nejsilnější a kde potřebujete ještě nejvíce pracovat. Tam začněte. A pamatujte, že těchto sedm prvků dokonalosti se nemusí použít jen ve sportu, ale i v jakékoli další oblasti výkonu a v každém životním poslání. Použijete-li je, dodají kvalitu a radost vašemu výkonu, práci, vztahům i životu. Těchto sedm prvků vás osvobodí, abyste dosáhli toho, co je pro vás v životě důležité.

Ať jsou vaše cíle vysoké nebo skromné, prvky kola dokonalosti vás vezmou na vzrušující cestu k dosažení vašeho životního a výkonnostního potenciálu. Každé z těchto psychických spojení s dovedností v sobě ukrývá potenciál posílit vaše soustředění, dovést vás blíž k vašim možnostem a vnést více radosti do vašeho života.

3. KAPITOLA

Soustřed'te se na dokonalost

Soustředění a znovuzaměření pozornosti jsou klíčové jednotky učení, podávání výkonů a dosahování výjimečnosti. Jednotlivci ani týmy bez nich nemohou podávat konzistentně vysoké výkony blízké svému potenciálu. Účinné soustředění, jehož součástí je účinné znovuzaměřování, je klíčovým cílem mé práce se špičkovými sportovci, trenéry, manažery, studenty a umělci ve všech disciplínách – právě proto, že tyto dovednosti jsou tak důležité pro konzistentně vysoké výkony.

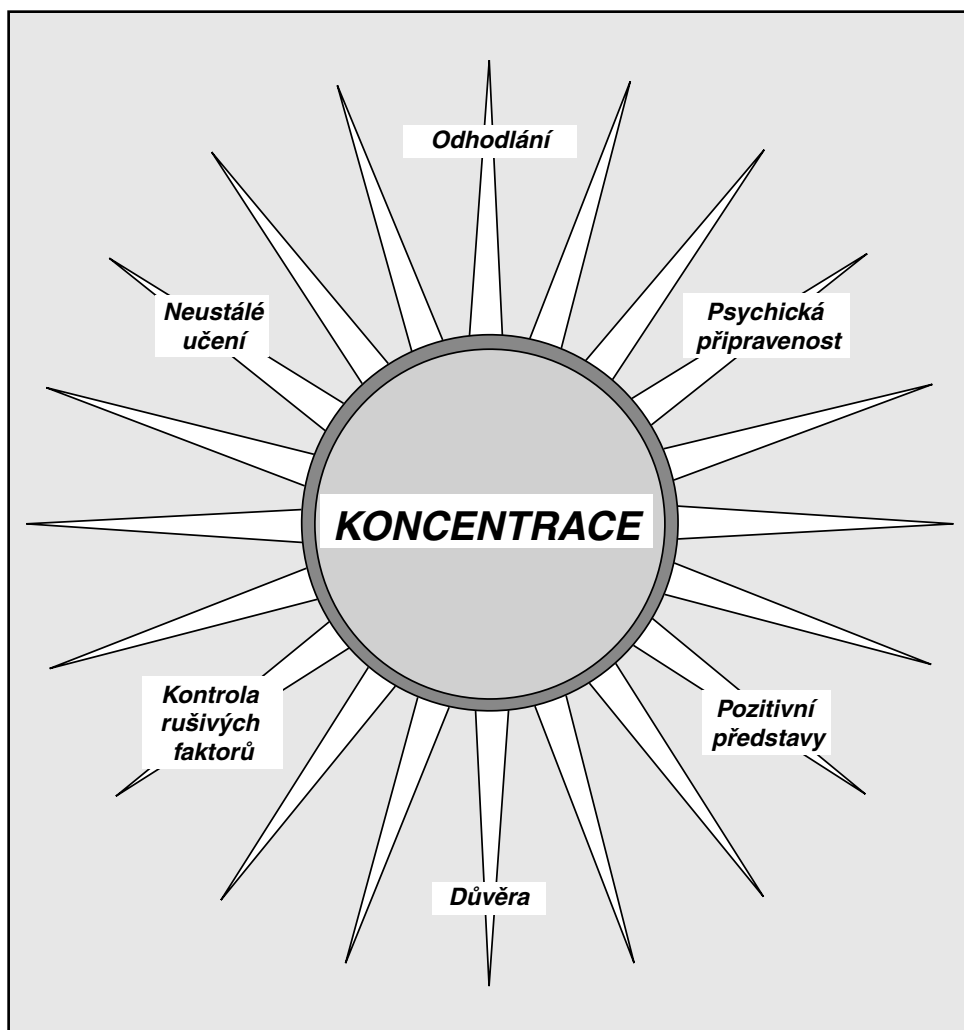
Volba toho, na co se zaměříte, je naprosto ve vaší kontrole. Vy ovládáte své soustředění a vaše soustředění řídí váš výkon. Nejste-li to vy, kdo kontroluje vaše soustředění, kdo tedy?

Sportovci, studenti, trenéři, učitelé, rodiče, děti a mistři všech možných oborů, v jakémkoli pracovním uspořádání a na jakékoli úrovni, mohou vytěžit ze zlepšení kvality a konzistence svého soustředění. Vysoce kvalitní soustředění urychluje učení, zvyšuje radost i výkony při cvičení, tréninku, přípravných sezeních, setkáních, workshopech, video-sezeních, přednáškách a ve všech ostatních kontextech učení. Vysoce kvalitní zaměření pozornosti také zvyšuje výkony ve všech oblastech práce a výkonnostních odvětvích a pozitivně ovlivňuje kvalitu každodenních interakcí doma, v práci i ve sportu. Soustředěnost vládne vašim výkonům, dnům, životům a vašemu světu. Jak vidíte na obr. 3.1, koncentrace je jako slunce, které vyzařuje energii, sílu, směr a spojení se všemi ostatními prvky kola dokonalosti. Vaše soustředění ovlivňuje vše, co děláte, v jakékoli oblasti života – stejně jako slunce vyzařuje svou energii, aby naše planeta mohla žít a růst.

Zlepšování výkonu na základě koncentrace

Vaším jediným a nejdůležitějším úkolem při každém výkonu je udržet svou pozornost zaměřenou na to, co spojuje vás a váš výkon a co vás osvobozuje, abyste ze sebe dostali to nejlepší. Ve světě těch nejlepších výkonů vládne koncentrace – v dobrém i ve zlém.

Výkon, dobrý či špatný, je založený na vaší koncentraci. Je vaše pozornost plně zapojená během všech výkonů a interakcí, nebo není plně zapojená? Zaměřujete se



► **OBR. 3.1** Koncentrace vyzařuje směrem ven a osvětluje každý aspekt života.

způsobem, který vám pomáhá, nebo který vám ubližuje? Je vaše soustředění na terči nebo mimo něj? Je-li vaše soustředění plně zapojené a právě tam, kde ho chcete mít, jak ho tam dostanete a jak ho tam udržíte? Není-li plně zapojené nebo tam, kde by mělo být, jak ho dostanete zpátky?

Abyste zvýšili kvalitu a konzistenci svého výkonu, potřebujete porozumět, jak vaše soustředění ovlivňuje váš výkon. Jaké soustředění vás osvobozuje k výkonu a jaké soustředění plynulost výkonu narušuje? Až porozumíte tomu, co funguje dobře a co se vzájemně ruší, můžete se snadněji oddat práci pro zlepšení kvality a konzistence

svého soustředění. Zlepšování výkonu, jehož středem je koncentrace, je založené na tom, že vezmete to, v současnosti nejlepší soustředění při vašich nejlepších výkonech, a budete pracovat na zlepšení a ustálení tohoto soustředění.

Zamyslete se nad jedním (nebo dvěma) ze svých nejlepších výkonů všech dob, kdy jste se přiblížili svému plnému potenciálu při události, která pro vás byla důležitá. Cílem tohoto cvičení je učinit vaši koncentraci při výkonu stálejší a spolehlivější. Následující otázky vám pomohou identifikovat vaše nejlepší i nejhorsí soustředění:

- Na co jste se soustředili (nebo o čem jste přemýšleli) v souvislosti s tímto výkonem?
- Na co jste se soustředili ve vteřinách před začátkem výkonu, soutěže nebo hry?
- Jak byste popsali své soustředění nebo pocity spojené s tímto výkonem?
- Na co jste se soustředili nebo s čím jste se spojovali po většinu tohoto výkonu?
- Jak plně soustředění jste se během výkonu cítili?
- Ztratili jste v některý okamžik toto soustředěné zapojení?
- Pokud ano, co jste udělali, abyste ho vrátili zpět „k výkonu“?
- Jestliže jste nikdy neztratili spojení, co vás udržovalo soustředěné?

Zamyslete se nad jedním (nebo dvěma) ze svých výkonů, které vás nejvíce zklamaly, kdy jste nepodali výkon hodný vašeho potenciálu během situace, která pro vás byla důležitá.

- Na co jste se soustředili (nebo o čem jste přemýšleli) před začátkem výkonu?
- Na co jste se soustředili ve vteřinách před začátkem výkonu, soutěže nebo hry?
- Jak byste popsali své soustředění nebo pocity během tohoto výkonu?
- Na co jste se soustředili nebo s čím jste se spojovali po většinu tohoto výkonu?
- Pocítili jste vůbec plně zaměřené, vysoce kvalitní zapojení?
- Pokud jste se cítili plně zapojení, i kdyby jen na okamžik, co jste udělali, abyste se do tohoto stavu dostali?
- Pokud jste nikdy nedosáhli nebo znovu nedosáhli tohoto soustředěného zapojení, co vás udržovalo odpojené?

Přemýšlejte o svém soustředění nebo cílevědomém zapojení, když jste ze sebe vydali to nejlepší (v částech výkonu nebo v celkovém výkonu), a porovnávejte jej se svým soustředěním nebo cílevědomým zapojením ve chvíli, kdy váš výkon mohl být lepší. Jaký druh soustředění vám podle vás dává největší šanci podat výkon odpovídající vašemu potenciálu po delší dobu? Jak to můžete uskutečnit?

Soustředění při tréninku

Vysoce kvalitní, plně zapojené soustředění při cvičení nebo tréninku vede k lepším výkonům jak při tréninku, tak i při soutěžích nebo výkonech samotných. Cílem během cvičení nebo tréninku je zůstat soustředěný, zůstat pozitivní, zůstat spojený s těmi správnými věcmi, zlepšovat se maličko každý den a neplýtvat časem, když už trénujete. Rozhodněte se, jaké soustředění chcete vnést do své cvičební nebo tréninkové jednotky, slibte si, že toto soustředění budete respektovat, a soustřeďte se pouze na to, abyste přiměli dobré věci k uskutečnění. Mějte na paměti následující skutečnosti, abyste z každého cvičení nebo tréninku vytěžili co nejvíc:

- Kvalitní trénink a příprava vytvářejí a zdokonalují kvalitní výkon.
- Kvalitní trénink a příprava závisí na kvalitním soustředění.
- Kvalitní trénink závisí na respektování takového soustředění, které z vás vynáší na povrch to nejlepší a nejlépe u vás funguje.
- Kvalitní trénink závisí na tom, zůstat plně zapojený během výkonu a rychle znovu získat pozitivní soustředění, pokud vám soustředěnost začne někam utíkat.
- Do kvalitního soustředění během tréninku patří pozorné naslouchání, soustředění na kvalitní provedení, učení se ze zpětné vazby, koncentrace na provádění malých zlepšení nebo oprav, neustálé plné zapojení do toho, co děláte během tréninku nebo simulace.
- Kvalitní trénink znamená soustředění na to, co je zapotřebí udělat dobře během samotných výkonů nebo soutěží, a poučení se z každého tréninku, aby se zdokonalilo vaše neustálé učení a neustálý pokrok.

Soustředění při výkonu

Cílem při samotném výkonu, hře nebo soutěži je zůstat soustředěný, pozitivní, spojený s těmi správnými věcmi, podat výkon v souladu se svými možnostmi a nepromarnit příležitost. Rozhodněte se, jaké soustředění do svého výkonu vnesete, slibte si respektovat toto soustředění a plně se koncentrujte na to, abyste přiměli dobré věci k uskutečnění. Mějte na paměti následující skutečnosti, abyste ze sebe při každé soutěži vydali to nejlepší:

- Kvalitní výkon – ve skutečných výkonnostních situacích, opravdových hrách, soutěžích a významných životních situacích – závisí na vašem soustředění.
- Kvalitní výkon závisí na respektování vašeho soustředění, které vynáší na povrch to nejlepší z vás a nejlépe u vás funguje.

- ▶ Kvalitní výkon od vás vyžaduje plné zapojení během celého výkonu a rychlé znovuzískání vašeho soustředění, pokud vám začne utíkat pryč.
- ▶ Kvalitní soustředění během výkonů a soutěží začíná tím, že se rozhodnete, čeho chcete ve svém výkonu, soutěži nebo hře dosáhnout, a jaké soustředění do výkonu vnesete.
- ▶ Kvalitní soustředění při výkonech a soutěžích vyžaduje oddat se udržování svého nejlepšího soustředění navzdory rozptýlení a co nejrychlejší znovuzískání pozornosti během výkonu, kdykoliv je to zapotřebí.

V kritických situacích a kritických částech vašeho výkonu je výkon stoprocentně psychickou záležitostí. Jestliže vy nebo váš tým psychicky prohrajete – ztratíte-li soustředěnost, zapojení, nebo se vzdáte naděje – narazíte a shoříte. Ztráta soustředění v kritických okamžicích negativně ovlivňuje váš výkon a výkon vašeho týmu. Proto, přinejmenším v těchto chvílích, je výkon stoprocentně psychickou záležitostí – jak ve sportu, tak i v dalších odvětvích vysokého výkonu, jako jsou vyjednávání, prezentace, zkoušky nebo mimořádné případy nouze.

Vyživujte svoji dokonalost

Měl jsem v životě příležitost pracovat s mnoha lidmi, kteří vynikali v nejrůznějších disciplínách, a učit se od nich. Do této skupiny patřili olympijští a světoví šampióni ve sportu, vysoce postavení trenéři, astronauti, výjimeční chirurgové, klasičtí hudebníci, tanečníci, herci, vysocí obchodní manažeři a další lidé, kteří vynikali v plném využití svých životů. Nejpозорuhodnějším odhalením při práci s těmito výjimečnými lidmi z celého světa pro mě je, jak jsou si nesmírně podobní co do respektování své vysoce rozvinuté schopnosti soustředit se, co do pozitivních postojů ke svému výkonu a vysoce rozvinutých kol dokonalosti.

V některých ohledech jsou vám lidé, kteří vynikají na těch nejvyšších úrovních, víc podobní, než byste čekali. Jsou nervózní a někdy také plní strachu předtím, než se pustí do soutěžení nebo podávání výkonu při velkých událostech. Prožívají stejné vzlety a pády ve své sebedůvěře a někdy mají pochybnosti o své schopnosti podat výkon odpovídající jejich potenciálu nebo opakovat své nejlepší výkony. Také se rádi baví při tom, co dělají. Téměř všichni mistři, od profesionálních týmových sportovců po virtuózy klasické hudby, hovoří o významné roli zábavy, radosti, vášně nebo lásky ke svému poslání (nebo jeho částem), které je osvobozují k tomu, aby vynikali. Radost z cesty za cílem a neustálá oddanost svému poslání jim pomáhá zůstat pozitivní a zaměřeni během vzletů i pádů na jejich cestě.

Důvod, proč jsou tito výjimeční lidé schopní podávat dál a dál konzistentně vysoké výkony, je, že si rozvinuli účinné způsoby, jak se nenechat rozptýlit, jak se zbavit svých pochybností a strachů a jak se soustředit výhradně na podávání výkonu, když si

stoupnou na startovní čáru a je čas začít pracovat. Co vyčleňuje tyto lidi z davu ostatních, je jejich zaměření na plný rozvoj sebe sama v určité oblasti života a na děláni toho, co je zapotřebí udělat, aby byla jejich cesta úspěšná. V dalších oblastech svého života tito lidé často spatřují sebe samé jako normální nebo průměrné.

Všichni lidé v sobě ukrývají potenciál vynikat nebo stát se v nějaké oblasti nejlepšími, jakými se mohou stát. Chcete-li proměnit svůj potenciál v živou skutečnost, musíte se rozhodnout pro to, plně se soustředit na provádění této činnosti. Musíte si zvolit, že do této věci vložíte své srdce i duši. Je to takhle jednoduché. A je to naprosto ve vaší kontrole. Rozhodnete-li se dělat něco kvalitně a s oddaností, všechno ostatní už je jen soustředění. Jak daleko vás vaše cesta dovede, záleží na jeho hloubce a směru.

Nedosáhne-li člověk svého potenciálu ve sportu, výkonech, škole, práci, vztazích, zdraví nebo životě, je to obvykle výsledkem toho, že se v danou chvíli plně nesoustředil na to, co právě dělal, nebo že se nesoustředil na pozitivní věci, které by mu pomohly dosáhnout jeho cílů. Ujistěte se, že soustředění, které vnášíte do svého učení a výkonnostních situací, vám pomáhá, a ne zraňuje. Nejlepším způsobem je soustředit se na to, zůstat pozitivní při zdarech i nezdarech, a soustředit se plně na to, čeho se účastníte, ve chvíli, kdy to děláte. Tento přístup pozvedne úroveň i konzistenci vašeho výkonu a kvalitu vašeho života. Rozhodněte se, že se budete soustředit na uskutečňování všech svých dobrých záměrů – každý den. Až se rozhodnete vynikat v oblasti svého výkonu, nebo v životě, a zvolíte si, že budete s plným soustředěním sledovat své cíle, každý den do sebe bude přirozeně zapadat tisíc dalších malých rozhodnutí.

Dosáhnout cíle osobní dokonalosti je volba. Zvolte si, že uděláte vše, co je ve vašich silách, abyste naplnili své cíle a sny, zlepšili své soustředění, zvýšili úroveň a konzistenci svých výkonů, prožívali na své cestě k cíli silnější pocity radosti a osobního uspokojení, a zlepšili celkovou kvalitu svého života. Rozhodněte se pro to! Výkonnostní cíl (nebo vztahový cíl) se nemusí stát jedinou věcí vašeho života, abyste ho mohli dosáhnout, musí to však být jediná věc ve vašem životě v těch chvílích, kdy se účastníte procesu jeho dosahování, provádění, prožívání nebo vykonávání.

S respektem ke svým osobním kvalitám začíná každý na jiné startovní čáře. Rozvínete-li a rozšíříte-li tyto kvality, třeba jen na krátkou dobu, stanete se lepšími a budete žít plněji – dotknete se podstaty osobní dokonalosti. Zdokonalováním svého soustředění nesmírně zvýšíte své šance ubírat se pozitivním směrem a dosahovat osobního potenciálu v různých oblastech života. Můžete si zvolit, že půjdete po této cestě radosti a vynikání, nebo že tudy nepůjdete. Je to vaše volba.

Soustředění s Beckie Scott

Beckie Scott byla vůbec první Severoameričanka, která vyhrála zlatou olympijskou medaili v běhu na lyžích. Začal jsem pracovat s Beckie v roce, který předcházel olympiádě v Salt Lake City. V předchozí účasti na olympiádě dosáhla 45. místa. V Salt Lake

City roku 2002 získala olympijskou medaili. V letech 2005–2006, tedy ve své poslední závodní sezóně, zahájila sezónu vítězství ve Světovém poháru, stála na stupních vítězů v deseti závodech Světového poháru a získala stříbrnou medaili v olympijských hrách v Turínu 2006.

Už když jsme začali spolupracovat, byla Beckie hluboce oddaná svému tréninku a soutěžím. Psychický krok, který jí chyběl k tomu, aby mohla stát na stupních vítězů (a na vrcholku pódia), spočíval ve vyladění jejího soustředění při závodech, rozhodnutí vložit do každého závodu všechno, závodit energicky a závodit tak, aby zvítězila.

Stala se dlouhodobou vítězkou díky tomu, že do každého závodu vstoupila s konkrétním plánem soustředění, rozhodnutím tento plán vyplnit, s pilným (písemným) hodnocením svého soustředění po každém závodu, poučením se ze zkušeností (co šlo dobře a co mohlo být ještě lepší) a s plánem využít toto ponaučení v dalších závodech. Neustálým uskutečňováním a zlepšováním svých plánů soustředění při závodech si rozvinula i důvěru ve své soustředění a schopnosti, zvláště byla-li v soutěži ohrožená nebo prožívala těžké nepohodlí (nebo silnou bolest), které je součástí vytrvalostních soutěží.

Další významnou dovedností, která Beckie pomohla podávat lepší a stálejší výkony a stát se lepším člověkem, byla práce zvládání rušivých faktorů. Špičkové sportovce (a další výjimečné lidi) může v průběhu jejich kariéry ovlivňovat spousta rozptýlení – špatné výsledky, překážky, zranění, onemocnění, spoluhráči, spolupracovníci, trenéři, šéfové, pochybnosti, doba, kdy jsou oddělení od svého domova a rodiny, a – v jejím případě – nová očekávání a časové požadavky, které se objevily s cílem stát se olympijskou vítězkou.

Mohou se samozřejmě objevit také další rozptýlení, na která se nikdy nemůžete dost připravit. Během Beckiiny přípravné fáze na olympijský rok 2006 jsem byl v tréninkovém táboře v Chile s kanadským týmem alpského lyžování, když jsem dostal e-mail od Beckie. Její manžel a tréninkový partner Justin si právě zlomil krční páteř při ošklivé nehodě na horském kole. Jeho mícha naštěstí nebyla přerušena. Úplně se uzdravil a doprovázel Beckie na olympiádě v Turínu.

Rozptylující faktory, malé i velké, jsou součástí života. Nikdo vůči nim není imunní. Proto čím lepší dovednosti máte k jejich zvládnutí, nakládání s nimi, soustředění se navzdory nim a učení se z nich, tím lépe pro vás i lidi ve vašem okolí. V následujícím rozhovoru se Beckie svěřuje s klíčovými prvky na své osobní cestě k vynikání v náročném sportu – běhu na lyžích.

Terry: Co z toho, co jsme spolu dělali, ti nejvíc pomohlo z hlediska sledování a dosažení tvých cílů?

Beckie: Myslím, že zpočátku to byl velmi důkladný a podrobný proces plánování, vykonávání a následného hodnocení plánů, který pro mě znamenal základ a stal se základem pro to, abych ze sebe dostala duševně to nejlepší při tréninku, závodech a nakonec i v životě. Byl to postupný proces, krok za krokem, den za dnem, který byl v pohybu

po celý rok. Tento proces se vždycky věnoval zlepšování, nejvyšší kvalitě a dostání se tam, kde jsem chtěla být. Začalo to opravdu velmi podrobnými pracovními listy a spoustou pečlivého promýšlení, později se to vyvinulo v takové postupy, které by se staly mou druhou přirozeností.

Ptala jsem se skoro každý den sama sebe: *Co dnes udělám pro to, abych se dostala blíž ke svým cílům? Jak to udělám?* A na konci každého dne jsem si pokládala otázku: *Co se mi dnes dařilo a co jsem mohla udělat lépe?* V posledním roce své kariéry, který považuji za svůj nejúspěšnější, už jsem si tyto otázky téměř nemusela pokládat. Věděla jsem přesně, co musím udělat, abych dosáhla svých cílů, jak to udělám a kam se obrátím pro pomoc a podporu, když ji budu potřebovat. Věřila jsem, že až to všechno skončí, budu se moct ohlédnout a říct si, že jsem udělala všechno, co se dalo, abych ze sebe dostala to nejlepší. Vytvoření a uskutečňování podrobného plánu pro každý závod byl dalším z klíčových prvků mého úspěchu. V roce před olympiádou v Salt Lake City 2002 jsme měli příležitost závodit při Světovém poháru na stejných tratích, které se budou používat při olympiádě. Během tohoto poháru jsem se dozvěděla ohromné množství informací o tom, jak na této trati jezdit, a cítila jsem naprostou důvěru v to, že tuto příležitost dokážu skvěle využít a poučit se z ní.

Během roku, který předcházel olympiádě v Salt Lake City, jsem také strávila mnoho času na samotném místě olympiády, sama i s týmem. Rozhodla jsem se věnovat zvláštní úsilí a trénovat na těchto tratích, jak jen budu moct. Když se olympiáda začala blížit, měla jsem už vyvinutý nejen obrovský klid a seznámení s prostředím a okolím, ale také konkrétní plán na rozhodující závod. Věřila jsem, že dokážu-li zvládnout fyzický aspekt závodu, mám tu nejlepší strategii pro vítězství.

V den soutěže byl stíhací závod složený ze dvou pětikilometrových závodů, které oddělovala asi hodina a půl. Do puntíku jsem sledovala svůj plán pětikilometrového klasického závodu a měla jsem vynikající pozici pro ten druhý. Několik vteřin mě dělilo od skupiny asi šesti žen. Zнала jsem každý kopec, každou zatáčku, svah i rovinku a když přišel čas začít, prostě jsem to udělala. Ovšemže jsem nevěděla, jak budou reagovat ostatní závodnice, byla jsem ale připravená i na závěrečný sprint, kdyby k němu došlo – věděla jsem, že bych se v tom případě držela na vnější straně poslední zatáčky, na jejím nejvzdálenějším okraji. Na konci toho dne jsem zvítězila v tomto olympijském závodě na deset kilometrů (dva spojené závody na pět kilometrů) o jednu desetinu vteřiny. Věděla jsem, že obrovskou roli v tom hraje

všechna ta domácí příprava, kterou jsem prováděla, dodržování mého plánu a strategie a zároveň plné soustředění a preciznost.

Terry: Po tom, co jsi získala zlatou olympijskou medaili, se objevila spousta lidí, kteří od tebe vyžadovali tvůj čas. Nakolik jsi respektovala své vlastní potřeby, i když se na tebe sesypalo tolik lidí?

Beckie: V měsících po olympiádě jsem opravdu čelila extrémnímu množství pozornosti a požadavků. I když jsem se cítila úplně špatně, zpočátku jsem byla vybavená k tomu, abych to zvládala, a tak jsem se rozhodla užít si z toho tolik, kolik budu moct. Kdykoliv to začalo být stresující nebo nepříjemné, prostě jsem odešla stranou a počkala tak dlouho, dokud jsem necítila, že už to zase zvládnou. V této době jsem se taky hodně snažila posílit a udržet svá blízká přátelství a vztahy, protože jsem poznala, že tohle jsou lidé, kteří mě mají doopravdy rádi a vždycky tu pro mě budou – ať jsem olympijská vítězka, nebo nejsem.

Terry: Součástí tvého plánu neustálého učení bylo trvalé hodnocení a jednání podle toho, co ses naučila nového – extrahování pozitivních věcí z každého výkonu, hodnocení svého soustředění, učení z každé zkušenosti. Můžeš popsat, jak jsi to dělala během těch let, co spolu pracujeme?

Beckie: Po celých pět let (od té doby, co jsme spolu začali pracovat) jsem si skoro po každém závodu sedla, i po časovkách, a zapsala si hodnocení, které v podstatě popisovalo, co se mi dařilo, co ne a co musím příště udělat lépe. To byl pro mě absolutně rozhodující postup, který mi zaručil, že ani jedinou zkušenost, dobrou či špatnou, jsem nezařadila a že nepřestávám růst – jako sportovec i jako člověk – z každé chvíle, kdy si stoupnu na startovní čáru – ať to byl samostatný časový trénink na kolečkových lyžích, pouze s manželem, který měřil čas, nebo vítězný olympijský závod. Při tolika příležitostech, díky tomu, že jsem si dala čas, vrátila se a prošla si vše, co se událo, jsem pochytala všechny ty věci, které předtím nebyly patrné. Každý závod byl příležitostí k učení.

Terry: Co pro tebe znamená být soustředěná? Dokážeš popsat, co to je, jaký to je pocit nebo jak se to v tobě odehrává?

Beckie: Myslím, že stav, kdy jsem plně soustředěná, dokážu nejlépe popsat tak, že popíšu svůj pocit. Nejsou s tím vlastně spojené žádné emoce nebo specifická myšlenková schémata. Je to skoro jako když máš na očích zvláštní brýle, ve kterých je všechno, co máš uvnitř sebe, křišťálově jasné. Tvoje myšlenky, pocity, fyzické dojmy a všechno kolem tebe najednou ztratí význam, jde ti z cesty, je irelevantní, zastřené a rozmazané. Jsi stoprocentně přítomen, v tomto absolutním

okamžiku, a schopný reagovat, odpovídat a provádět tak, jak potřebuješ, způsobem, který potřebuješ. Jsi prostě „tady a teď“, a je to dobrý pocit.

Terry: Můžeš popsat nějaký konkrétní den, kdy jsi podala jeden ze svých nejlepších výkonů – z hlediska soustředění?

Beckie: Ve dnech závodů musí být tvoje soustředění pružné a přizpůsobivé, jak přerazuješ od úkolu k úkolu, jako je zahřívání, zkoušení lyží, závodění a nakonec zvládnání bolesti po závodech. Jsi-li v dobrém, jasném stavu myslí a soustředěnost je správně nastartovaná, jsi schopný se mezi těmito body snadno a šikovně posouvat. Třeba pro mě musí být ranní části přípravy na závod opravdu uvolněné a absolutně zaměřené na hospodaření s energií a správné rozhodnutí ohledně lyží. Potom, o 45 minut později, jsem naprosto soustředěná na to, vymáčkout ze sebe i ten nejposlednější kousek úsilí, zachovat si absolutní fyzický limit prahu bolesti a udržet svou techniku plynulou a účinnou.

Jeden z mých nejlepších výkonů v této sezóně byl patnáctikilometrový závod s hromadným startem, při kterém jsem prošla extrémně náročnou tratí ve velmi chladných podmínkách. Předem jsem se rozhodla, že mám ráda chladné počasí (i když to není pravda), že nejsem unavená (byla jsem) a že můžu vyhrát, zajedu-li perfektní závod. Ráno před závodem jsem zahájila s tím, že mé soustředění bylo pozitivní, klidné a uvolněné, ale také s absolutním, stoprocentním odhodláním, že zajedu skvělý výkon, a ranní rutinu před závodem jsem absolvovala s tímto nastavením myslí. Všechno potom plynulo jen z toho, a i když se objevily nějaké zádrhele, nestálosti a věci, které se tak úplně nedařily, snadno jsem je zvládla.

Když začal závod, moje soustředění přešlo na soutěžní režim a já jsem byla naprosto vtažená do závodu. Při závodech s hromadným startem začínáš obklopený šedesáti dalšími ženami, a musíš být schopen nejen jet svůj vlastní závod, ale také reagovat a odpovídat na dění, které se odehrává okolo tebe. Vyrázili jsme, a přestože jsem si uvědomovala soutěž, která se odehrává za mnou a vedle mě, zůstala jsem naprosto soustředěná na úkol ležící přede mnou, což bylo projet dráhu tak rychle, jak je v lidských silách. Tenhle druh absolutního soustředění (na úkol a přitom s otevřenými dveřmi pro uvědomování si) umožňuje promlouvat k sobě samému během chvil, kdy procházíš extrémní bolestí, dovoluje přijímat podporu a adrenalinové injekce od jásajícího davu, umožňuje rozhodovat se v řádu desetin vteřiny a dovoluje úpravy a zdokonalení, přicházejí-li informace od trenéra už na trati.

Ten pocit, když jsem jako první projela cílem po 45 minutách překání snad toho nejtvrďšího, fyzicky nejnáročnějšího závodu v mém

životě, byla nejen čirá radost z uskutečnění, ale také ohromná pýcha nad skutečností, že tenhle závod jsem vyhrála ze všeho nejvíc díky čistému duševnímu odhodlání, díky tomu, že jsem zůstala absolutně soustředěná na to, udělat co je potřeba, abych zvítězila.

Terry: Můžeš popsat, jakou roli má schopnost znovu se zaměřit, navrátit se na pozitivní cestu, když do tvé mysli vstoupí pochybnost nebo obava, a dát pár konkrétních příkladů toho, co jsi v těch chvílích použila ty?

Beckie: Myslím, že nejvíc stresující chvíle pochybností a obav ke mně přišly v podobě nemoci a zranění. Když je tvoje tělo tvým živobytím a musíš trénovat tak tvrdě a tak dlouze jako my, abychom závodili úspěšně, nemoc nebo zranění má potom potenciál tě nesmírně vyvést z míry. Uvědomila jsem si to a obvykle jsem byla schopná se začít znovu soustředit, zachovat si svou perspektivu a udržet se na kolejích pomocí určitých taktik. U nemoci jsem si prostě řekla, že tohle je záležitost mého těla, že teď mi tělo říká: „Dost, teď si potřebuju odpočinout.“ Často jsem dokázala tyhle dny nečinnosti na pohovce nebo v posteli proměnit v něco konstruktivního – třeba jsem se snažila naplánovat, jak se po chřipce nebo nachlazení vrátím a budu lepší než kdy dřív. Všechn tenhle čas jsem využila ve svůj prospěch a vyprávěla jsem sama sobě nejen to, že se z nemoci vrátím dokonale odpočatá a motivovaná, ale také že mému tréninku tenhle čas odpočinku prospěje a že tahle malá přestávka je přesně to, co moje tělo i duše potřebovaly, aby se jim dařilo lépe.

U zranění to bylo trochu jiné. V létě před olympiádou 2006 jsem utrpěla zranění ramene, takže jsem po celý měsíc nemohla používat levou paži. Musela jsem nejen zůstat pozitivní a věřit, že se uzdravím, ale také jsem musela tvrdě bojovat, abych překonala pocity zoufalství a frustrace z toho, že jsem v takovém stavu rok před olympiádou.

Nakonec jsem si uvědomila, že si zkrátka musím vybrat, a opět jsem se rozhodla, že i tahle situace mi musí být k užítku. Protože jsem nemohla používat paže, začala jsem trénovat výlučně techniku, která využívá pouze dolní končetiny. Rozhodla jsem se, že zdokonalím svou lyžařskou techniku od pasu dolů. Když potom přišel čas znovu začít používat paže, měla jsem pocit, že létám, protože vedle pravidelných tréninků na vzdálenost jsem za sebou měla i cvičení a posilování pouze nohou. Myslím, že nakonec, protože jsem se rozhodla, že moje zranění mi bude ku prospěchu a že po zranění budu lepší než dřív, se mi tato rozhodnutí vyplnila.

Terry: Jak jsi dokázala skvěle závodit a vydat ze sebe všechno v opravdu těžkých časech, jako byly poslední dva závody tvé kariéry po olympiádě v roce 2006, kdy ti nebylo dobře a cítila ses vyčerpaná?

Beckie: V poslední sezóně své kariéry jsem bojovala o celkové vítězství Světového poháru s norskou šampionkou. Dětilo nás jen několik málo bodů. Celkové vítězství potom vlastně záleželo na posledních dvou závodech, které přišly v podobě vražedného rozvrhu závodění a cestování hned po olympiádě.

To ráno před předposledním závodem Světového poháru jsem se probudila s prudkou bolestí v krku, rozbolavěným tělem a bolestí hlavy. Také jsem měla příšerný problém s časovým posunem a deprimovalo mě tamní prostředí. Byli jsme na jednom z nejošklivějších, nejprůmyslovějších a nejznečištěnějších míst, které jsem kdy v životě viděla. Vzduch byl hnědý, obzor nebyl vidět, voda se nedala pít, byla to hrůza.

Přesto jsem věděla, že je to jedna z mých dvou posledních šancí k získání celkového vítězství a že prostě nějak musím překonat ten fyzický aspekt, abych mohla soutěžit. Musela jsem sama sebe přesvědčit, že to dokážu, a rozhodla jsem se, že si řeknu, že mám prostě jen těžkou alergickou reakci na zdejší znečištění (přestože jsem nikdy v životě žádnou alergickou reakci neprodělala). Rozhodla jsem se, že to neolivní mou schopnost výkonu.

Také jsem se vrátila k něčemu, co jsi říkal předtím, totiž že „tělo je hloupé, takže bude následovat tvou mysl... Můžeš ho přesvědčit o čemkoliv“, takže jsem se dala do přesvědčování sebe samé, že se cítím skvěle a zajedu prostě výborný závod. Budu závodit lépe než ostatní, budu závodit zkrátka výborně a musím ze sebe vydat všechno, co mám, abych si přinejmenším zajistila svou pozici celkově druhého místa a zmenšila mezeru, která mě dělí od vítězství. Musela jsem naprosto ignorovat to, co cítí moje tělo, co mi říká, a přimět ho, aby dělalo to, co potřebuji, aby dělalo.

Závody začaly a já jsem k sobě celý den promlouvala, závodila velmi takticky, agresivně, rozhodně a naštěstí dost rychle, abych si zajistila své místo. Mezi jednotlivými koly jsem se třásla zimnicí a musela jsem si obléknout každý kousek oblečení, co jsem měla s sebou, ale řekla jsem si, že to je vlhkostí, pořád jsem se pohybovala a snažila si zachovat teplo. Ten večer jsem skončila jako druhá a byla jsem z toho celá pryč. Když se na to teď dívám, myslím si, že ze všech mých zkušeností ze závodů je to tenhle den, který pro mě definuje duševní nezlomnost.

Po tomhle závodu jsme cestovali z Číny dál do Japonska a já jsem strávila další tři dny v posteli, snažila jsem se zotavit a posbírat všemi způsoby co nejvíc sil na poslední tah k celkovému vítězství Světového poháru. Navzdory nemoci jsem byla v té době naprosto uvolněná,

věděla jsem, že v tuhle chvíli nemám co ztratit, že unavený je každý, že předchozí závod byl můj nejlepší výkon a že bez ohledu na to, co se stane v nadcházejícím závodě, mám už tak za sebou vynikající sezónu.

Když jsem přišla na start, měla jsem za sebou jedinou prohlídku trati – při své ranní rozcvičce. Když jsme byly všechny seřazené a připravené vyrazit, komentátor prohlásil: „Dnes jede Beckie Scott svůj poslední závod,“ a všichni na startu mi tleskali a povzbuzovali mě. Byl tak úžasný pocit vědět, že opustím tento sport úspěšně a s tolika dobrými přáteli, že jsem se přímo tam, na startovní čáře, rozhodla, že když jsem mohla téměř zvítězit v Číně s tím, jak mi bylo, pak dokážu určitě zvítězit tady v Japonsku po třech dnech odpočinku. Soustředila jsem se každým vláknem své bytosti a závodila jsem tak dobře, tak odhodlaně a takticky, jak jen bylo v mých možnostech. Když se objevila příležitost vyhrát, chopila jsem se jí a vydala ze sebe všechno, abych v závodě zvítězila. A stalo se. Vyhrála jsem poslední závod své kariéry.

Terry: A bylo to úžasné vítězství! V průběhu své závodní kariéry jsi byla hluboce oddána lyžování, zdálo se ale, že si udržuješ i hlubokou oddanost svým vztahům s rodinou. Jak se ti to podařilo vyvážit?

Beckie: Mám velmi blízké vztahy se svou širokou rodinou. Trávit tolik času v odloučení od nich a potom zůstat soustředěná na trénink a zotavování v krátkých chvílích, které jsem mohla trávit s nimi, pro mě bylo opravdu těžké. Ale prostě jsem se na to dívala jako na součást svého odevzdání se tomu, být nejlepší závodnicí, jakou mohu být, a nakonec jsem viděla krátké chvíle, kdy jsem byla s nimi, jako klíčové pro moje celkové štěstí, rovnováhu a radost ze života. Čas strávený s rodinou obvykle dával věcem v mém životě smysl a pravděpodobně mi pomohl zachovat si duševní zdraví.

Měla jsem také extrémní oporu ve svém partnerovi Justinovi, který prošel dráhou závodního běhu na lyžích a přesně znal všechno, čím jsem procházela. V posledních letech mé kariéry mi byl víc a víc tréninkovým partnerem. I když nebyl schopný účastnit se mých aktuálních tréninků, byl pořád se mnou. Doma jsem trénovala za soumraku na kolečkových lyžích, když jsem uslyšela, jak vedle mě zastavilo auto, a uviděla našeho zlatého retrievera Henu na sedadle spolujezdce. Bez ohledu na to, jak podrážděná jsem byla únavou nebo samotou při tréninku, povzbudilo mě to a musela jsem se zasmát, protože oni tu prostě byli, můj jedinečný malý tým, vždycky připravený dovést mě zpátky domů.

Terry: Co byla podle tebe nejdůležitější věc, kterou ses ode mě naučila?

Beckie: Když zabloudím do minulosti, konkrétně do té své poslední sezóny, myslím, že to nejdůležitější bylo dozvědět se o nesmírné moci procesu rozhodování a o tom, jak se dají věci změnit nebo ovlivnit prostě tím, že se rozhodneš něco udělat. Přestože se zdálo, že to byla jedna z posledních věcí, na které jsme pracovali, uvědomila jsem si, že byla v našich setkáních přítomná od samého začátku, ať už to bylo rozhodnutí dát každému dni tréninku nejvyšší možnou kvalitu pomocí pečlivého plánování a hodnocení, nebo rozhodnutí, že adrenalin a energie nervozity jsou dobré věci, které mě nezdrží, ale naopak mi pomohou lyžovat rychleji, nebo rozhodnutí, že si důvěřuji a jsem plně připravená (i když přípravy nezbytně nebyly úplně ideální), nebo rozhodnutí proměnit negativní a potenciálně nepříznivé situace v situace pozitivní, ze kterých můžu mít prospěch nebo se z nich něco naučím. Myslím, že prakticky všechno, čeho se mi podařilo dosáhnout, se odvíjelo od zodpovědnosti činit rozhodnutí a síly, kterou máš v prostém rozhodování o věcech, které se tě týkají.

Terry: Opravdu by mě zajímalo, jak se za ty roky, co jsme spolu pracovali, proměnila tvá důvěra ve vlastní schopnosti a důvěra ve své soustředění. Víš, že tenhle rok sis byla doopravdy jistá, že můžeš vyhrát nebo stát pořád na stupni vítězů. Jak bys popsala posilování své důvěry v sebe sama a ve své soustředění?

Beckie: Vzpomínám si, jak jsem se zeptala jedné kolegyně při jednom ze svých prvních závodů Světového poháru v Evropě, kdy si myslí, že přestane závodit Elena Välbe (slavná ruská lyžařka, která po celé roky dominovala ženskému lyžování). Bylo mi dvacet let a skončila jsem v závodě na 58. místě, takže bylo o trochu víc žen, o nichž jsem měla přemýšlet, než jen Välbe. Ale tehdy i na zpáteční cestě, protože moje osobnost nejevila žádné známky nějakého extra talentu nebo schopnosti, jsem byla odhodlaná, že nezůstanu po celou svou kariéru osmapadesátá a že jednou budu dost dobrá, abych mohla usilovat o vítězství ve Světovém poháru. Jen jsem si nebyla jistá, jestli budu schopná porazit Välbe.

Myslím, že pokaždé, když jsem zažila úspěch nebo nějakou jeho úroveň, moje důvěra se o trochu zvýšila. S každou další zkušeností, tréninkem a všemi těmi malými věcmi jsem pomalu skládala dohromady způsob, jak si zajistit úspěch pokaždé, když si stoupnu na start. Došlo to až k bodu, kdy jsem měla dost důvěry, abych začala věřit i tomu, že je možné zvítězit.

V posledním roce své kariéry jsem doopravdy cítila, že vím přesně, co musím udělat, abych zvítězila nebo stála aspoň pořád na stupních vítězů, ve všech sférách. Trénink, zotavování, výživa, psychologie,

všechno – neexistoval jediný prvek mého celkového přístupu k závodnímu lyžování, který bych přehlížela nebo pociťovala jeho nedostatek. Už jen to, spolu s tréninkem a přípravou na sezónu v tomto stylu, mi dalo spoustu důvěry. Věděla jsem, že když přijdu na startovní čáru, vstupuji do závodu připravená stejně dobře, ne-li lépe než kdokoliv z ostatních.

Terry: Chceš ještě něco dodat, Beckie?

Beckie: Musím ti říct, že je to pro mě opravdu velmi silný prožitek, uvažovat o tom, že o mně budeš psát v téhle knize. Vzpomínám si, že svůj první výtisk Na cestě k vítězství jsem dostala v osmnácti letech od svého trenéra Lese Parsonse ve Vermilionu poté, co jsem promeškala celou jednu sezónu kvůli mononukleóze. Myslel si, že přečteš si tvou knihu pro mě bude skvělým způsobem, jak zahájit další tréninkovou sezónu, a od té chvíle jsem tuhle knížku nosila prakticky pořád a všude s sebou. Později, rok před olympiádou v Salt Lake City, jsem dostala aktualizované vydání, kde jsem na konci našla tvoji webovou stránku. Kontaktovala jsem tě – a zbytek už znáš! V osmnácti, když jsem četla tvou knihu, bych nikdy nevěřila, že se jednoho dne stanu jedním ze sportovců, o kterých bude pojednávat. Jak neuvěřitelná cesta osudu.

4. KAPITOLA

Cesta k dokonalosti

Já sám jsem dosáhl jednoho ze svých nejlepších výkonů, když se mi podařilo salto vzad se čtyřmi otočkami. Pořád si pamatuji, jak skvělý to byl pocit. V té době bylo na světě jen několik lidí, kterým se tenhle výkon podařil při tréninku, a já jej prováděl bezchybně i na soutěžích. Někteří lidé by řekli: „A co? Koho zajímá, jestli dokážeš čtyřikrát otočit tělem ve vzduchu, než přistaneš na zemi? Co na tom záleží?“

Nechceme jen žít, ale také mít něco, pro co žijeme. Pro některé z nás to znamená dosahovat osobního potenciálu prostřednictvím sportu, pro jiné prostřednictvím jiných výkonnostních odvětví.

Komukoliv jinému na tom záležet nemusí, ale pro mě osobně to mělo velký význam a naučilo mě to několik důležitých věcí o tom, jak dosahovat dalších významných životních cílů. Byl to úžasný pocit, dosáhnout něčeho, co vyžadovalo naprosté odhodlání a plné soustředění, abych posunul své vlastní hranice. A co je možná ještě důležitější, přestože jsem si to v té době neuvědomil, mé zkušenosti sportovce podávajícího výkon mě naučily obrovskou spoustu věcí o soustředění potřebném k vynikání v dalších oblastech mého života.

Poslání

Poslání dosáhnout osobního maxima – vynikat, dosáhnout těch nejvyšších možných výkonů, stát se vůdčí osobností ve svém zvoleném oboru – je hodnotným cílem lidské bytosti, který může vést k neustálému osobnímu růstu, většího obohacení druhých a smysluplnějšímu životu. Kdyby nikoho z nás neznepokojovala kvalita našich přínosů, výkonů, práce, výtvorů, produktů, služeb, vztahů nebo interakcí, naše společnost by se proměnila výrazně k horšímu.

Jenže dosahování výkonů vysoké úrovně v jakékoli oblasti nepřichází samo od sebe. Musíme překonat spoustu překážek, a prolomit mnoho bariér na cestě. Stát se vysoce kvalifikovanou osobou, která přispívá něčím hodnotným v jakémkoli oboru – sport, umění, medicína, věda, podnikání, politika, technologie, obchod, služby, psaní, učení, trénování nebo rodičovství – je možné díky velkému odhodlání, představování si

pozitivních možností, vybudování naprostého soustředění a péče o důvěru v osobní potenciál.

Největšími překážkami v naší cestě k dokonalosti jsou psychologické bariéry, které si klademe do cesty sami, často aniž bychom si to uvědomovali. Dobrým příkladem je to, že jsem se nikdy ani nepokusil dosáhnout salta s pěti otočkami. Bylo to něco jako míle uběhnutá do čtyř minut. V jednu chvíli se na překonání této překážky nahlíželo jako na nemožnou věc, dokud se to nepodařilo jednomu člověku – a potom se to skoro okamžitě podařilo spoustě dalších. Fyzické ani technické dispozice běžců se nezměnily; co se změnilo, byla jejich víra v to, co je uskutečnitelné. Když se změní naše víry v limity, posunou se i limity samotné.

Během svého cestování po jihovýchodní Asii jsem měl příležitost vidět bosé muže, jak přecházejí po žhavém uhlí. Řeřavé uhlíky vydávaly nesmírný žár, tito lidé se však vynořili za nimi bez zranění a bez puchýřů. Je tento neuvěřitelný výkon v možnostech normálních lidských bytostí? Kolik z nás jen věří, že chodit po extrémně horkých uhlíkách je vůbec možné? Kolik z nás kdy zavítá k tomuto druhu lidských možností při dosahování cílů, které jsou pro nás důležité? V tom spoívají naše omezení. Chodci po žhavém uhlí, stejně jako mistři světa ve všech možných oborech, jsou z toho samého masa a krve jako vy nebo já, jejich soustředění je však někde docela jinde. V tom je jejich síla. Povede-li se vám úspěšně odstranit bariéru „ne“ z nemožného a zaměřit se na možnosti, je možné téměř vše. Soustředěnost a víra vedou ke zrození nových realit ve všech oblastech lidských výkonů.

Dělali jste někdy něco, o čem jste si na začátku mysleli, že to není možné udělat? Stalo se vám někdy, že vám probíhalo hlavou *Tohle nikdy nebudu schopn dokázat, V tomhle nikdy nebudu úspěšný, Neexistuje způsob, jak by tohle mohlo fungovat, nebo Není žádný způsob, jak bychom tady mohli vyhrát* – a přesto jste dosáhli úspěchu? Vy nebo váš tým jste dosáhli cíle, který se zdál zpočátku nesplnitelný. Většina z nás má za sebou zkušenosti, kdy si myslela, aspoň chvilkově, že něco nemůže dokázat, a potom to dokázala. Dovedete-li si vzpomenout na nějakou osobní zkušenost, kdy se vám tohle stalo, přemýšlejte o tom, jak jste vy nebo váš tým nakonec dokázali svého cíle dosáhnout. Na co jste se zaměřili, abyste to uskutečnili? V takovýchto prožitcích tkví několik úžasných ponaučení o soustředěnosti, o tom, jak můžete vy nebo jiní proměnit negativa v pozitiva a nemožné v možné.

Každý rok se v týmových sportech stává, a to i na nejvyšších úrovních, že týmy, u nichž se nepředpokládá vítězství, porazí týmy, u nichž je vítězství vysoce pravděpodobné a předvídané. Jak to dokážou? Vyhrávají, protože jejich kolektivní soustředění je zaměřené na správné věci. Každý sem přichází hrát, každý ze sebe vydává všechno a každý se plně soustředí na splnění svého poslání, krok za krokem, pohyb za pohybem, chvíli za chvílí, od začátku až do konce. Hráči se tak soustředí na to, v co věří, že je to možné, že nedovolí ani jedině myšlence na „nemožné“, aby vstoupila do cesty dosahování jejich mise.

Cesta

Už uplynulo mnoho let od doby, kdy jsem naposledy soutěžil ve sportu, ale přesto mám i nadále spoustu radostných zážitků ze svých fyzických aktivit, většinou v přírodě, díky běhání v terénu, jízdě na kajaku a kánoi, běhu na lyžích, alpskému lyžování a cyklistice. Nikdy jsem formálně netrénoval ani nesoutěžil v žádné z těchto aktivit, přesto mi poskytují neustálé výzvy a radost. Miluji běhání po prázdné pláži za svítání nebo soumraku kolem povalujícího se příboje, hledání cesty na úzkých stezkách v lesích nebo horách, pádlování na kajaku po naprosto klidném jezeře i proti silnému proudu. Jsou to často vrcholy mého dne, možná proto, že se díky nim cítím plně naživu. Osvobozují mě od všeho ostatního v mém životě a zcela mě pohlcují – fyzicky, psychicky i emočně.

V jednu jasnou, jiskřivou zimní noc, za úplňku, jsem s několika sousedy vyrazil na lyžích na horskou stezku k malému srubu ukrytému mezi stromy. V tu velkolepou noc se sníh třpytil v měsíčním světle jako tančící křišťál. Ve srubu jsme si udělali oheň, napili se vína, najedli masa a popovídali si; potom jsme zamířili zpátky domů. Cestou zpět z kopce jako bych srostl s horou – nevěděl jsem, kde končí hora a kde začínám já. Uvítal jsem horu v sobě a cítil ji jako svou součást, když jsem se pohyboval po té úzké, zasněžené stezce. Vjížděl jsem do stínů a zase z nich vyjížděl, jak měsíční světlo probleskovalo mezi stromy. Ten prožitek mě naprosto pohltil. Bylo to nové, náročné, smyslové, zábavné, vzrušující, fyzicky náročné, smysluplné setkání s přírodou – vrcholný zážitek, jeden z těch, díky kterým je život úžasný. Jen v málo dalších kontextech máme tak úzké kontakty s druhými lidmi a sebou samými, jako v přírodě a ve sportu.

Sport, fyzická aktivita, příroda a další podmanivé cíle nám nabízejí vydatné příležitosti k tomu, osvobodit se na krátká časová období a užívat si zvláštních chvil, jaké nejsou jinde v našich životech snadno dosažitelné. Můžeme jít za svou touhou pro vzrušení, spojení, radosti, osobní kontrole nebo riskování tak, že úmyslně přijímáme výzvy, kterých se potom vášnivě snažíme dosáhnout. Takovéto zkušenosti nám pak dávají silnější pocit, že jsme doopravdy naživu, že jsme schopni řídit alespoň část svého vlastního osudu. Z dosažení této zkušenosti, že jsme se stali kompetentními, že se cítíme zapojení a pod kontrolou, potom plyne velké uspokojení. Nepřetržitý proces vyhledávání a chápání výzev, které jsou pro nás smysluplné a jsou v našich rozšířených možnostech, zajišťuje, že se nepřestáváme učit a růst.

Jako kanoista v divokých peřejích jsem zjistil, že jet po divoké vodě nepředstavuje konflikt mezi člověkem a přírodou, nýbrž spíše jejich splynutí. Nedobýváte při tom řeku – prožíváte ji, pracujete spolu s ní, abyste našli tu správnou cestu. Úmyslný risk, chvilkový pocit smyslu a intenzita tohoto prožitku vám dovolují cítit se povzneseně a tak nějak lépe. Tato zkušenost je spíše cestou za zapojením a naplněním sebe sama než za vítězstvím nad druhými nebo nad řekou. Cílem se stává uvítat každou zkušenost

a každá zkušenost může vést k osobnímu růstu, zlepšení výkonu, odhalení sebe sama nebo k většímu uvědomění, nebo prostě jen může být zajímavá, radostná či smysluplná sama o sobě.

Najít pocit smysluplnosti nebo účelu v tom, co právě děláte, prožíváte nebo dosahujete, může potom odlišit dokonalost od průměrnosti, život od smrti. Přestože smysluplnost je pro každého z nás něco jiného a jedinečného a po celý náš život se proměňuje, nejlépe proudí tam, kde jsme do něčeho plně zapojení, usilujeme o nějaký cíl, který považujeme za hodnotný nebo si myslíme, že je hodnotný pro nás. Můžeme prožívat radost a smysl tím, že se oddáme určitým cílům, ideálům či hodnotám; že přijímáme malé radosti; že trávíme čas s někým nebo něčím, co je pro nás důležité; že jsme kreativní; že ctíme druhé nebo si zvolíme dělat něco pro druhé; že děláme spolu s druhými nebo sami něco, co považujeme za užitečné. Sport a další smysluplné odvětví, při kterých se dosahuje výborných výkonů nám pomáhají objevit pocit smysluplnosti a neustálých výzev, stejně jako intenzitu a emoce, které je obtížné prožít kdekoli jinde. Tyto cesty k cíli mohou být bohaté a užitečné, přibližujeme-li se k nim vlastními silami a s vidinou perspektivnosti. Nabízejí nám nespočet příležitostí k osobnímu růstu a k posouvání hranic lidského potenciálu – fyzicky, psychicky i emočně.

Osobní vynikání je boj se sebou samým, kdy chceme vynášet na povrch pozitiva a potenciál, který žije někde uvnitř nás. Dokonalost je závod, ve kterém musíme spolupracovat sami se sebou, čerpat z přirozených zdrojů ve své mysli a těle, abychom naplno rozvinuli a zdokonalili své schopnosti. Každý z nás se na tuto cestu vydává z jiné startovní čáry – psychicky, fyzicky, emočně a co do podpory, která nám byla poskytnuta. Vyhledávejte příležitosti v každé situaci, do které se dostanete. Rozvíjejte své silné stránky. Vytěžte co nejvíc z toho, co máte, ať je to cokoliv. Opravdová radost a boj o cíl spočívá v dosahování neustálého osobnostního růstu, v milování této cesty a prožívání rozmanitých struktur svého života.

Cesta Kerrin Lee Gartner

S Kerrin Lee Gartner jsem začal pracovat, když jí bylo 16 let a soutěžila v kanadském ženském týmu alpského lyžování, a nadále jsme spolu pracovali po celou její závodní kariéru. Po osmi letech v národním týmu vyhrála Kerrin zlatou medaili na zimní olympiádě ve francouzském Mirabel roku 1992, a to na svahu, který se v té době považoval za nejrychlejší a nejobtížnější ženskou závodní trať všech dob. Krátce po jejím olympijském vítězství jsem s Kerrin provedl následující rozhovor. Naše diskuse se soustředila na její cestu k osobní dokonalosti. V roce 2006 jsem s ní provedl krátký navazující rozhovor. Její zkušenosti ukazují, jak můžete jednat podle kola dokonalosti ve skutečném světě vysokých sportovních výkonů i v životě po sportu. Možná vám její zkušenosti poslouží jako inspirace nebo průvodce při vaší další cestě za osobní dokonalostí.

Odhodlání

Terry: Dosáhla jsi toho nejvyššího cíle ve sjezdovém lyžování a podařilo se ti ho dosáhnout ve velmi stresující situaci. Jak bys popsala svou odhodlanost jít za svým cílem?

Kerrin: Odevzdání se cíli je víc než stoprocentní. Znamená to být mu oddaný při vzletech i pádech. Při dobrých výsledcích i špatných výsledcích. Být mu oddaný i při tom, když skončíš padesátý, i když to vypadá, že špatným výsledkům nebude nikdy konec. Pořád musíš být oddaný a soustředěný a pořád se musíš snažit vyhrát každý závod. Myslím, že den, kdy necháš odejít svou oddanost cíli, je dnem, kdy nemáš šanci vyhrát.

Terry: Jak dlouho ti trvalo připravit se na tenhle jeden malý závod (sjezd na olympiádě 1992)?

Kerrin: Mnoho lidí si myslí, že je to příběh o úspěchu, který přišel přes noc. Zabrало mi to ale devět let tvrdé práce v mezinárodních soutěžích a dalších mnoho let před tím. Myslím, že celá tvoje práce se mnou za tuhle dobu ukazuje, jak dlouho mi příprava trvala.

Terry: Za posledních osm nebo devět let jsi narazila na spoustu nezdarů, spoustu překážek, spoustu zranění a možná taky na spoustu lidí, kteří v tebe nevěřili tolik, jako sis věřila ty sama. Jak ses přiměla jít dál za svými cíli navzdory všem těmto zápasům?

Kerrin: K těm nejočividnějším překážkám patřila má zranění kolene, z nichž u každého trvalo šest měsíců až rok, než jsem se plně zotavila. Nebylo to jen fyzické uzdravení. Nejobtížnější částí bylo zotavit se psychicky. V životě jsou vždycky jakési vlny, a když jsi dole v lyžování, s fyzickým handicapem, jakým byla moje kolena, bylo vždycky důležité udržet si své cíle, vždycky věřit v sebe sama, mít před očima důvody, proč tyhle boje přestojím, a opravdový konečný výsledek. Vytvořila jsem si pro sebe jednotlivé maličké cíle – drobné krůčky, zaměřené na malé věci. Zůstala jsem soustředěná navzdory každé nepříznivé věci, soustředěná, soustředěná, soustředěná. Myslím, že to je jediný možný způsob, jak to překonat – dělat to postupně a po celou cestu nepřestávat věřit v sebe samu. To je klíč ke všemu, když jsi právě na dně.

Soustředění

Terry: Když mluvíš o soustředěnosti při tréninku a při závodech, můžeš popsat, co to vlastně je?

Kerrin: U mě je nejlepší formou soustředění, když se všechno odehrává přirozeně. Nemusím na to ani myslet. Mnoho lidí by chtělo přesně vědět, co si myslím v určitých částech trasy, na co myslím na startu nebo když projíždím cílem. Je to skoro jako pocit. Soustředění je tak jasné, že myšlenky prostě vypneš a věříš v sebe. Připravoval ses už celé roky. Všechno, co musíš udělat, je jet; je to zcela přirozené. Soustředění je tak jiskřivé. Jsi tak zapojený. To se mi stalo na olympiádě. Existuje tolik slov, kterými se to dá popsat – autopilot, splynutí, trychtýřové vidění nebo prostě stoprocentní soustředěnost. Má to spíš povahu pocitu. Na lyžích se myšlenky změní v pocity a přirozené pohyby. Ve skutečnosti nemáš nějaké konkrétní myšlenky, když jedeš ze svahu. Nevidíš lidi po stranách trati. Nevidíš nic. Jen prostě přirozeně děláš to, co děláš.

Psychická připravenost

Terry: Když mluvíš o psychické připravenosti, co to pro tebe znamená?

Kerrin: Znamená to roky psychické přípravy. Naše první setkání proběhlo, když mi bylo šestnáct let. Pamatuji si to úplně jasně. Moc se mi nedařilo představit si sebe sama, jak lyžuji. Ani jsem nerozuměla tomu, proč to mám vlastně dělat. Teď moje představy dospěly do takové fáze, že jsou vlastně součástí mého každodenního života. Chci-li si pověsit do obýváku obrázek, nejprve si představuji, kde ho chci mít. Potom si představím, jak vysoko ho chci mít a jak daleko od zdi. Všechno to vidím úplně jasně. Potom obrázek pověsím – a on je na tom pravém místě. To je jednoduchý příklad toho, co dělám, když lyžuji, jenže při lyžování dělám něco nebezpečného. Dělán něco, co chci dělat opravdu dobře. Nestojí za to dělat chyby, a tak musím používat svou představivost a imaginaci neustále, po celý rok.

Terry: Jak jsi přistupovala k tréninku na olympijském svahu?

Kerrin: Jen jsem zkoušela zůstat opravdu uvolněná, pracovat na určitých částech dráhy po celý týden a udržovat své cíle malé. Pracovala jsem na třicetivteřinovém úseku místo na celém sjezdu. Tím jsem si také udržovala od těla ten tlak. Nepocítovala jsem potřebu zvítězit ani v jediném tréninkovém závodě. Jen jsem měla potřebu zajet dobře určité části trasy a myslím, že to byl velký klíč k mému úspěchu. Dovolilo mi to zůstat uvolněná. A taky dál od všudypřítomného tisku. Tisk si nemyslel, že jsem v tomhle závodě klíčovou osobností, přestože já jsem byla přesvědčená, že ano.

Terry: Zajela jsi dobře všechny úseky, ale při jednotlivých tréninkových jízdách sis volila různé úseky.

Kerrin: Ano. Mohli jsme jet horních 30 vteřin dráhy pouze dvakrát, a na tomto místě jsem na začátku týdne měla potíže. Při poslední tréninkové jízdě jsem se soustředila výhradně na prvních 30 nebo 40 vteřin, potom jsem se uvolnila a zbytek dráhy prostě jen projela. I tak jsem měla velmi dobrý výsledek, takže jsem věděla, že jsem připravená zajet dobrý čas.

Terry: Když jsi šla do závodu, co sis připomínala?

Kerrin: Vlastně to bylo úplně jednoduché. Jen jsem si pořád říkala, že zkrátka musím vyrazit do závodu, využít ho, a věděla jsem, že mám šanci tenhle den získat. Byla jsem velmi uvolněná, což bylo zřejmě klíčem k vítězství.

Pozitivní představy

Terry: Dělal(a) jsi hodně vizualizací při své přípravě na olympiádu?

Kerrin: Představovala jsem si olympijské hry asi čtyři roky, s touhle trati jsem ale začala vloni v únoru a od té doby jsem ji v duchu projela stokrát a stokrát. Takže ve chvíli, kdy jsem před sebou měla skutečný závodní den, jsem tuhle trať měla už mnohokrát projetou. Nevyhrála jsem ji už pouze v realitě!

Terry: Co prožíváš ve své představě závodění?

Kerrin: Myslím, že podle mnoha lidí jsou představy jen obrazy v mysli, a ve skutečnosti, když mi bylo 16 let a my dva jsme spolu začali pracovat, velice to připomínalo sledování videokazety. Dovedla jsem se dívat na kohokoliv se zavřenýma očima a zobrazit si, jak kdokoliv lyžuje na určité části trati. Samo to potom pokročilo do zvláštního stavu, kde je to teď, a sice že je to spíš jako pocit. Můžu cítit ty pocity, jako bych lyžovala, a jasně pociťovat své pohyby. Moje myšlenky se téměř proměnily v pocit. Myslím, že pro sportovce je tohle důležité dělat – v jakémkoli sportu.

Terry: A co představivost v překonávání svých zranění a vracení se na trať? Používala jsi představy i tady?

Kerrin: Když jsem se zranila poprvé, pamatuji si, že jsme spolu mluvili a tys mi řekl: „Nezapomínej lyžovat v duchu.“ Myslela jsem si: *Poslední věc, kterou teď chci dělat, je lyžovat, protože jsem zraněná.* Ale vzpomínám si, že mi netrvalo dlouho vrátit se v duchu zpátky na lyže. Lyžovala jsem (v duchu) v podstatě každý den po svém zranění a během zotavování. Pomáhalo mi to zachovat si soustředěnost a bolest a zápas se

zraněním byly díky tomu mnohem lehčí, protože v hlavě jsem pořád dělala něco příjemného. I když jsem ve skutečnosti měla nohu v sádře a chodila o berlích, bylo to mnohem snazší.

Terry: Jak probíhala tvoje první jízda po zranění?

Kerrin: Myslím, že díky stálému využívání představitosti pro mě bylo mnohem jednodušší znovu si stoupnout na opravdové lyže. Na skutečné dráze jsem byla mnohem rychleji schopná přizpůsobit svou rychlost. U druhého zranění už to probíhalo zcela přirozeně. Už se mi úspěšně podařilo představit si sebe sama, jak lyžuji perfektně, a dělala jsem to po celých šest měsíců zotavování. Když jsem si nasadila lyže, bylo to, jako bych je vůbec nesundala z nohou.

Důvěra

Terry: Zajímá mě, jak se během let proměnila tvoje důvěra ve vlastní schopnosti. Víím, že tento rok jsi opravdu věděla, že na to máš. Jak bys popsala posilování této své důvěry?

Kerrin: Je to vlastně ohromující, protože lidé si se samozřejmostí myslí, že vždycky věříš v sebe sama, od prvního dne. Když nedosáhneš dobrých výsledků, tvoje důvěra a víra v sebe jsou první věc, se kterou to otřese. Je to klíč k úspěchu a během let jsem si rozvinula důvěru v sebe sama. Věděla jsem, že bych mohla stát na stupních vítězů, věděla jsem, že bych mohla vyhrát, ale jakkoli víš a jakkoli dokážeš věřit, dokud se to nestane, stoprocentní důvěra se prostě neobjeví. Tenhle rok jsem sama sebe opravdu přemluvila. Věděla jsem, že lyžuji stejně dobře jako kdokoli jiný na okruhu Světového poháru. Za poslední dva roky jsem byla stále mezi pěti nejlepšími a opravdu, opravdu jsem věřila, sto deseti procenty své bytosti, že existuje-li trať, na které mám šanci vyhrát, pak je to olympijská trať. Jen důvěrou v sebe sama, neustálým pozitivním promlouváním k sobě samé a vytvářením pozitivních myšlenek jsem ještě posilovala důvěru, kterou už jsem měla.

Terry: Co to znamená, pozitivně k sobě promlouvat?

Kerrin: Všechno negativní jsem proměňovala na pozitivní. Když jsem dosáhla špatného výsledku, stejně jsem si na tom našla něco pozitivního. Když jsem zajela závod, kde jsem byla dobrá jen v polovině, vzala jsem si to pozitivní a stavěla dál na tom. To mi pomohlo věřit v sebe samou víc a víc pokaždé, když jsem se ocitla na trati. V den závodu na olympiádě bylo velmi slabé světlo, velká mlha, což při sjezdu není vůbec příjemné. První pozitivní věcí, kterou jsem udělala, bylo, že jsem si řekla: *Při špatném světle jsi dobrá; jsi jedna z nejlepších lyžařek*

při špatném světle. Teď máš svoji příležitost: jdi za ní! Doopravdy jsem jednou z nejlepších lyžařek ve špatném světle. A i když to nemám o nic radši než kdokoliv jiný, dokážu být přesto soutěživá a dokážu pořád lyžovat tak, jak chci lyžovat.

Kontrola rušivých vlivů

- Terry: Olympijské hry představují pro většinu sportovců velmi rušivé podmínky. Jak se ti podařilo vypořádat se s velkým závodem za těch nejrušivějších okolností?
- Kerrin: Poučila jsem se ze spousty různých závodů. Jeden ze závodů, ze kterého jsem se naučila něco opravdu hodnotného, byla olympiáda v roce 1988. Byla jsem ten rok velmi roztržitá. Strašně jsem chtěla vyhrát. Při přípravě na rok 1992 jsem vzala všechno, co jsem se naučila, k čemuž patřilo dát sebe sama na první místo, dát na první místo to, co potřebuji, a koncentrovat se na to, co je důležité v každodenních závodech. Byla jsem uvolněná. Věděla jsem, co mám za úkol. Všechno, co jsem musela udělat, bylo vyrazit a dokázat to. Jakmile jsem si ráno sedla do lanovky, všechno bylo v pořádku. Vyhradila jsem si hodinu nebo dvě na vypořádání se všemi rozptylujícími faktory naráz. Zbytek času jsem si nechala pro sebe. Myslím, že je důležité ujistit se, že jsi uvolněný a připravený vyrazit. Necháš-li se příliš rozptýlit, nedokážeš se pak soustředit a nemáš šanci vyhrát.
- Terry: Takže jsi vyřídila ty záležitosti s lidmi a s médii a potom sis udělala čas pro sebe, kdy jsi prostě vypnula a dostala se stranou od toho všeho?
- Kerrin: Ano. Jakmile jsem odešla ze svahu a závodistiště, kde se objevuje nejvíce stresu a vyrušení, byla jsem sama. Bylo to jako můj normální každodenní život – hrála jsem karetní hry, četla knížky, prostě jsem se uvolnila. Pamatuji si, že v Calgary jsem celý den myslela jen na závod. V Mirabel jsem nemohla být uvolněnější.
- Terry: A co na místě? Jaká perspektiva ti dovolila soustředit se na svůj výkon a ne na výsledek?
- Kerrin: Měla jsem dobrého učitele, Terry! Myslím, že jsem se určitě naučila nesoustředit se na výsledky jednotlivých závodů. Přestože o nich sníš, a já snila o zlaté medaili po mnoho let, myslím, že nejlepší pro mě je to, že jsem se naučila soustředit se na to, na co se potřebuji soustředit. Potřebovala jsem se soustředit na dobrou ranní rozcvičku, na opravdovou plynulost, rychlost, na hledání rychlé jízdy na trati. A to se přeneslo na můj výkon. Šla jsem na start a nesoustředila jsem se na konečný výsledek; koncentrovala jsem se na to, co potřebuji,

abych lyžovala nejlépe, jak dovedu. Stalo se to pro mě prostě přirozeností. Procházela jsem týmiž pohyby, jaké dělám při každém závodě. Prostě se to přirozeně odehrálo.

Terry: Objevily se při závodě nějaké chvíle, kdy jsi musela znovu zaměřit svou pozornost, aby se vrátila na trať?

Kerrin: Vlastně jedna taková chvíle byla. V televizi to nebylo moc vidět, ale byl jeden okamžik, kdy se mi zachytila lyže a o kousek mi ujela. Vyvedlo mě to z rovnováhy a pamatuji si, že mi myšlenky v tu chvíli trochu utekly stranou. Netrvalo mi ale dlouho dostat se zpátky: jen jsem sama sobě řekla ale no tak... Znovu jsem získala rovnováhu a spodní polovina trati se mi pak podařila výjimečně dobře.

Terry: Mnoho sportovců, kteří získají zlatou medaili, musí ve svých příštích závodech těžce bojovat kvůli očekáváním, která na ně kladou druzí a která na sebe kladou oni sami. Ty jsi ve svých následujících světových pohárech zajela vynikající závody. Jak to bylo s tvým soustředěním při těchto závodech?

Kerrin: Po svém olympijském vítězství jsem vlastně do prvního závodu Světového poháru šla opravdu unavená. Neočekávala jsem od sebe mnoho. Ráno jsem vyšla ven a rozcvička se mi nedařila tak, jak jsem plánovala. Nelyžovala jsem tak dobře, jak jsem doufala. Hodně jsem přemýšlela o výsledku. Brzy jsem si to ale uvědomila a změnila jsem svůj myšlenkový vzorec tak, že jsem si to připustila, že jsem zaměřila svou pozornost na to, na co jí bylo opravdu potřeba. Přepnula jsem na ten režim, který pracuje pro mne. Měla jsem v hlavě, že jdu do toho, že budu bojovat a všechny ostatní klíčové myšlenky. Na startu jsem věděla, že mám příležitost závod vyhrát. Odradila jsem se od startovní brány a přešla na svého autopilota, aniž bych myslela na cokoli jiného než na svá klíčová slova. Jen jsem udržovala svou pozornost. Byla jsem druhá, od vítězství mě dělily tři setiny vteřiny, a to je pěkně málo. Po tom všem, co jsem měla za sebou, jsem za ten výsledek byla šťastná.

Terry: Když se ti do mysli vetře negativní myšlenka, co je podle tebe nejlepší, aby ses znovu pozitivně naladila?

Kerrin: Když se přistihnu při myšlenkách, které nechci a které nepracují pro mne, nebo když začnu přemýšlet o závěru nebo konečném výsledku, pokusím se to nejprve uvědomit a potom to napravit tak, že myslím na věci, které pracují pro mne.

Terry: Zabralo ti hodně času naučit se takhle přimět své myšlenky, aby pracovaly pro tebe?

Kerrin: Ano, trvalo to dlouho. Vzpomínám si na závody, kdy jsem si ani neuvědomovala, proč jsem v nich ztroskotala, třeba ještě rok. Vloni

Toto je pouze náhled elektronické knihy. Zakoupení její plné verze je možné v elektronickém obchodě společnosti eReading.