

Čím se nejlepší liší
od průměrných

VNITŘNÍ
SVĚT
VÍTĚZŮ

Marian Jelínek

Čím se nejlepší liší
od průměrných

VNITŘNÍ SVĚT VÍTĚZŮ

Marian Jelínek

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Marian Jelínek

Vnitřní svět vítězů

Čím se nejlepší liší od průměrných

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 7377. publikaci

Odpovědná redaktorka Zuzana Böhmová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Fotografie na obálce Robert Tichý

Fotografie a ilustrace v knize – Ondřej Košík (195),

Depositphotos/: ursus@zdeneksasek.com (28, 31, 32, 35, 36, 40, 42, 49,

60, 67, 71, 77, 81, 86, 103, 105, 109, 116, 118, 122, 129, 134, 141, 174, 185),

marusyachaika (55, 88, 97, 106, 111, 151, 158, 187), vaeenma (12),

SergeyNivens (15), fisher.photostudio (23); ČTK/: AP (45, 53, 65, 73,

145, 154, 163), ullstein-author (54, 93), Chaloupka Miroslav (25),

Volfik René (64), Ožana Jaroslav (74), ZUMA (170), Sidorják Martin (180)

Počet stran 208

První vydání, Praha 2019

Vytiskla tiskárna FINIDR s.r.o., Český Těšín

© Grada Publishing, a.s., 2019

ISBN 978-80-271-1149-7 (ePub)

ISBN 978-80-271-1148-0 (pdf)

ISBN 978-80-271-0826-8 (print)

OBSAH

O autorovi	7
Předmluva	9
Úvod	10
Vnitřní prostředí sportovce	13
Jedy našeho subjektivního světa	15
Vnitřní odolnost	17
Dva druhy myšlenek	19
Zóna optimálního nastavení	21
Slepice, nebo vejce – myšlenka, nebo emoce	27
Ach ty emoce... ..	30
Evoluční a entropické nastavení mysli	34
Síla vůle určuje náš osud aneb Evoluční nastavení jedince	39
Pozornost a síla vůle	41
Talent, nebo evoluční nastavení	44
Výkon – dokonalá symbióza genů a prostředí	48
Flynnův efekt	50
Evoluční nastavení je víc než talent	52
Úsilí se počítá dvakrát!	57
Láska, nebo morálně volní vlastnosti	59
Nastavení mysli a schopnost nevzdávat se	63
Myšlení vítězů	67
Emoční vazba je tou primární silou	76
Chtít to nejlepší tím nejnevhodnějším způsobem	79
Vítěz bez zodpovědnosti není tím pravým vítězem	81
Největší narušitelé našeho vnitřního prostředí	83
Pozitivní iluze aneb Problematika gnóthi seauton	88
Jak na bloudící mysl?	92
Nauč se „prohrávat konstruktivně“	94

Za vším hledej evoluci	96
Jak spolupracují člověk a tygr v nás	100
Dva v jednom	102
Máme v sobě „dvojče“?	104
Slon a jezdec	108
Byl Platón „prvním koučem“ aneb Podobnost čistě náhodná?	111
Poznej své dvojče	113
Komplikace číslo 1: Naše dvojče je prostě silnější než naše „já“	115
Komplikace číslo 2: Naše dvojče je rychlejší než naše „já“	117
Komplikace číslo 3: Naše dvojče má větší sílu ovlivnit naše „já“ než naopak	120
Komplikace ano, ale bezmocnost ne!	121
Není pohádka jako pohádka	122
Jak zvládat své dvojče?	124
Intermezo I.	126
Intermezo II.	128
Je na čase si s dvojčetem popovídat aneb Základy řízeného vnitřního dialogu	129
Zamiluj se do svého dvojčete aneb Umlč svého kritika	141
I dvojče může být nepokorné	143
„Já“ se dá trénovat a posilovat	148
Bojíš se? Tak se pojď bát ještě víc!	152
Dereflexe aneb Zajatci začarovaného kruhu dereflexe	157
Dereflexe záměrná a náhodná	162
Je čas na malou rekapitulaci	166
Vizualizace	168
Dech ti napoví	173
Koučský „hatrick“	177
Osobnost kouče	184
Čím více toho o mentálním koučinku víme, tím více si uvědomujeme, kolik toho vlastně ještě nevíme aneb Víím, že nic nevím	189
Závěr	195
Poznámky	197

O AUTOROVI



PhDr. Marian Jelínek, Ph.D.

Hokejový trenér, kouč, manažer a autor řady knih. Již téměř 30 let se zabývá sportovní psychologií a mentálním koučinkem. Mezi své největší trenérské hokejové úspěchy řadí zlato z MS 2005, dvakrát titul s HC Sparta Praha a Prezidentův pohár s HC Plzeň. Individuálně spolupracuje s manažery a vrcholovými sportovci.

Své mnohaleté zkušenosti využívá při přednáškách nejen asociacím a klubům napříč všemi sporty, ale také firmám z různých oborů. Je garantem oboru Psychologie pro manažery na Newton College. Je spoluautorem projektu SportMentor, kde má aktuálně online kurz o motivaci.

PŘEDMLUVA

„Myšlenky nelze vlastnit. Žijí svým vlastním životem.“

Chris Anderson, spisovatel a podnikatel

Základním impulsem k napsání této knihy se pro mne staly časté otázky studentů, trenérů, rodičů, samotných sportovců, ale i například manažerů. Co s těmi sportovci či manažery při těch koučincích děláš? S čím za tebou nejčastěji chodí? Jakou techniku používáš, abys je před závodem zbavil strachu? Jak pracuješ s přehnaně motivovanými jedinci? Jak je učíš ovládat emoce? A mnoho dalších logických otázek, které asi vyvstanou na mysli každému, kdo se začne o tuto problematiku zajímat. A tak vznikla kniha, kterou držíte v ruce.

Publikace, kterou jste právě otevřeli, si neklade za cíl vědecky, vyčerpávajícím a uceleným způsobem popisovat dané téma. Nejedná se ani o učebnici mentálního koučinku. Určitě zde nenajdete pravidla diktující, jak máte koučovat. Jde o knihu, která je jakýmsi exkurzem do problematiky vrcholových výkonů pod optikou mentální přípravy jedinců či týmu. Vnímejte ji jako inspiraci, sadu nástrojů a různých možností, pomocí nichž můžete zvýšit rozmanitost svého přístupu k jedinci či týmu. Vyberte si postupy, které vám sednou a které se budou nejlépe hodit pro řešení konkrétních situací.

Během psaní jsem čerpal ze své mnohaleté praxe ve vrcholovém sportu, ať již z oblasti kolektivních sportů, či z prostředí sportů individuálních. V knize se často odkazuji na výzkumy mnoha renomovaných, nejen sportovních psychologů, sociologů či filozofů. Vědecké podklady mi slouží jako klíčové body při práci v dané oblasti a stávají se inspirativními stavebními kameny jednotlivých technik, které jsem pro potřeby své praxe vytvořil.

Jsem si vědom, že se nejedná o neměnná fakta, techniky či přístupy. Vše se vyvíjí a podléhá času, především v souvislosti s tím, jak se zvyšuje naše povědomí o lidském mozku, chování a dalších fyziologicko-psychologických parametrech člověka jako takového. Tyto nové informace jednoznačně pozitivně ovlivňují, doplňují, rozšiřují či opravují stávající techniky a přístupy k daným problematikám, se kterými se dnes a denně setkáváme při každodenní práci s „duší sportovce“.

ÚVOD

„Nechtěj být člověkem, který je úspěšný, ale člověkem, který za něco stojí.“

Albert Einstein

Neustál to v hlavě“, „Selhal psychicky“, „Ve vrcholovém sportu hraje největší roli hlava“ ... Věty podtrhující důležitost mentální přípravy sportovců snad už ani není nutné zdůrazňovat. Téměř v každém vydání deníku *Sport* najdeme článek referující o sportovci či týmu, který právě z výše uvedených příčin neobstál – selhal v krizové situaci a častokrát kvůli tomu prohrál utkání nebo závod a skončil v propadlišti dějin jako poražený!

Tlak na výsledky je ve vrcholovém sportu tak enormní, že logickým vyústěním byla i cesta sportovců a trenérů za zjištěním, jakým způsobem výkon nejvíce, nejrychleji a nejprůkazněji pozitivně ovlivnit.

Je pochopitelné, že z historického pohledu, respektive z hlediska vývoje sportovního tréninku, se středobodem zájmu stal trénink samotný. Tedy vše, co souviselo s otázkou, jak nejlépe a nejefektivněji připravit fyzické tělo na výkon. Jak trénovat, aby bylo dosaženo co nejlepšího výsledku.

Hledání optimálního přístupu k tréninku bylo doprovázeno nekonečnými diskusemi o různých parametrech tréninku, především z hlediska obsahu, objemu, intenzity či regenerace. To vše ruku v ruce s hledáním těch „nejlepších“ pedagogických metod.

Výsledné „recepty“ se opíraly a opírají o nejnovější výsledky vědeckých výzkumů z různých oborů. Nejednou se objevily a stále objevují věci „převratné“, které posouvají tréninkové přístupy skokově dopředu. Každá „novinka“ se postupem času stává všeobecně známou a používanou, čímž se soustavně „vymazávají“ rozdíly ve fyzické přípravě jednotlivých sportovců daného sportovního odvětví.

„Všichni jsou z hlediska fyzické připravenosti téměř stejní, tam už rozdíly nenajdeš.“ „Víc trénovat již nelze! Vždyť stavíme děti na brusle už kolem třetího roku jejich života!“ Tyto a podobné věty říkávali a říkají často nejen trenéři, ale i sami sportovci. Přesto jsou rozdíly ve výkonech stále tak markantní! Co je důvodem? Genetika? Talent? Tréninkové podmínky či prostředí? Odpověď na

tyto otázky zatím nepřinesly ani nejnovější poznatky z oblasti výživy, pitného režimu nebo fyzioterapie.

Možná je právě zde na místě zdůraznit, že ať již výživoví poradci, kondiční specialisté, či fyzioterapeuti, všichni společně posunuli a stále posouvají fyzické, ale i psychické parametry sportovců směrem k hodnotnějším výkonům. Tím jednoznačně napomáhají zvýšit jejich sportovní potenciál. Ano, to je ono: **Zvyšují potenciál!** Ale potenciál je pouze předpoklad, je to jakási latentní možnost. A aby tento předpoklad byl naplněn, musí být něčím využit, a hlavně musí být řízen.

Jak však nejlépe řídit předpoklady jedince a plně využít jeho potenciál? Touto otázkou, respektive odpovědí na ni, jsme se konečně dostali ke kořenům problému. Doposud jsme se extrémně soustředili na nástroj, který chceme neustále zdokonalovat, na jakéhosi „vnějšího“, viditelného vykonavatele daného výkonu – **lidské tělo**. Vše se točilo převážně kolem parametrů fyzických, lépe uchopitelných a měřitelných, ať již z hlediska objemového, nebo z hlediska výživových principů a zásad fyzioterapie.

Já sám na přednáškách často hovořím o tom, že se extrémně soustřeďujeme na „sílu buňky“. A opomíjíme fakt, že stejně jako i to nejlepší auto musí mít výborného řidiče, tak potřebuje dobrého „řidiče“ i sebelépe připravené fyzické tělo, aby mohlo plně využít svůj potenciál.

Velmi zjednodušeně to lze vnímat jako stav, ve kterém jsme dosáhli určité dovednostní úrovně a dochází nám, že tím nejdůležitějším faktorem začínají být naše parametry psychické neboli **psychické schopnosti**. Tím se dostáváme do oblasti špatně měřitelné, uchopitelné i specifikovatelné, do oblasti lidské psychiky, respektive do oblasti, kterou se zabývá sportovní psychologie a mentální koučink.

Jak jsem již zmínil, jedná se o oblast velice důležitou, na druhé straně ne všemocnou. Díky její špatné měřitelnosti a nejasné exaktnosti či objektivnosti jí lze připisovat na vrub i výpadky výkonosti, které nejsou přímo primárně způsobeny psychikou. Někdy je prostě soupeř lepší, nad naše síly, což mnozí sportovci neradi přiznávají, a to včetně trenérů či rodičů, a raději hledají viníka v oblasti psychiky. V těchto a podobných případech se údajná nedostatečná psychická příprava stává jakousi pomyslnou berličkou, za kterou lze schovat rezervy v jiných oblastech sportovního výkonu, respektive složkách sportovního tréninku.

Pokud přemýšlím o psychice sportovce z hlediska tréninkového procesu, raději používám termín **vnitřní prostředí** daného jedince. Pojmy jako psychika či mentální příprava mi připadají nedostačující, proto volím termín širší, který v sobě zahrnuje více než jen mentální a psychologickou přípravu jedince.

Při této příležitosti vždy vzpomínám na svého tátu, který mi říkal, že i semínko té nejkrásnější květiny potřebuje zapadnout do půdy plné živin, aby se rostlina ukázala v plné kráse. V našem pojetí je tou půdou plnou živin naše vnitřní prostředí, do kterého zapadají různé impulsy zvenčí. My bychom se o kvalitu našeho vnitřního prostředí měli cíleně starat, pracovat s ním tak, aby nám pomáhalo, a ne nás brzdilo či dokonce ničilo nejen náš sportovní potenciál.

A právě o práci s vnitřním prostředím jedince je tato kniha.



VNITŘNÍ PROSTŘEDÍ

SPORTOVCE

*„Až přijdu do nebe, nebudou se mě ptát: Proč jsi nebyl Mojžíš?
Nýbrž se zeptají: Proč jsi nebyl Susya? Proč jsi se nestal tím,
kým jsi se stát mohl?“*

Susya, chasidský rabín krátce před svou smrtí

Vnitřním prostředím sportovce jednoduše rozumím jeho **vnitřní svět**. Někteří autoři používají termín **subjektivní prostor**, který se mi obsahově i významově zdá pro naši práci koučů nejbližší.

Jedná se o všechny mentální či emoční procesy a jejich důsledky, které se v člověku odehrávají, ať již na vědomé, či podvědomé rovině. Patří sem nejniternější vnitřní dialogy a emoční konsekvence s tím spojené, hypotézy týkající se budoucnosti, vnitřní strachy a obavy, přesvědčení či víra třeba i v něco nadpřirozeného.

To vše má vliv mimo jiné na fyziologické, měřitelné parametry, jako je například tepová frekvence, či na parametry biochemické, které souvisejí s neurohormonálními změnami v našem těle. Nejen proto je velmi tenká hranice, respektive velmi silná provázanost mezi psychickými, fyziologickými a biochemickými procesy v našich tělech.

Proto považuji pojmy jako vnitřní prostředí, subjektivní prostor či náš mikrosvět za výstižnější, nadřazenější psychice. Výše zmiňované ukazatele se totiž projevují nejen v oblasti psychické, ale i fyzické, mentální či duševní, respektive ve vzájemné souvislosti na stranách mentálních, emočních, fyzických i duchovních.

Následně, podle kvality aktuálního stavu vnitřního prostředí, člověk reaguje na vnější impulsy. Ty jsou obzvláště ve vrcholovém sportu velmi proměnlivé, emočně silně nabitě jak pozitivně, tak i negativně, mnohdy dokonce až bolestivé.

Ano, to, co divák nejčastěji vnímá, jsou především zmíněné odpovědi našeho vnitřního prostředí. Viditelnými projevy těchto odpovědí jsou reakce sportovce – jeho chování a sportovní výkony. A reakce jsou tím, o co nám jde v první

řadě. Například jak sportovec zareaguje na krizovou situaci? Jak na ni odpoví jeho vnitřní svět? Odpoví hlavně podle toho, jak je sportovec naladěn, jak je na situaci připraven, v jakém je stavu.

Obecně to lze vnímat jako úvahu nad tím, **co máme vlastně v daném okamžiku pod kontrolou**. Za co jsme sami zcela zodpovědní? Za vnější impulsy? Za to, že diváci pískají? Za to, že nás někdo kritizuje? Za to, že nás trenér nepostavil? Nebo spíš za to, jak na tyto věci zareagujeme? Zda naší reakcí bude třeba strach, hněv, obavy, nedůvěra ve výsledek zápasu, nebo naopak lepší výkon, vyšší koncentrace či zvýšená agresivita hry?

Reakcí může být tolik, kolik je vnějších impulsů. Mezi těmito impulsy a naší reakcí je však jeden podstatný rozdíl. Zatímco vnější impulsy nemáme pod kontrolou, tak svoje reakce naopak kontrolovat můžeme. Za ty jsme plně zodpovědní.

Ani výsledek před zápasem přeci nemáme pod kontrolou. Budoucnost pod kontrolou mít nemůžeme. Pouze přítomnost, a to díky našim reakcím na ni. Dá se říci, že svoji budoucnost tvoříme prostřednictvím reakcí na vše, co atakuje naše vnitřní prostředí v přítomnosti. **Pouze a jen v přítomnosti můžeme ovlivnit svou budoucnost**. Moc přítomného okamžiku ostatně znali již staří filozofové.

To, že si sportovec často až po určité době uvědomí, že reagoval špatně, neadekvátně, v neprospěch vývoje utkání, že neuměl ochránit své vnitřní prostředí od vnějších vlivů, je sice chvályhodné, ale výsledek už to zpravidla nezmění. V přítomnosti můžeme ovlivnit svou budoucnost, ne minulost.

*Člověk reaguje na vnější impulsy
na základě kvality aktuálního
stavu svého vnitřního prostředí.*

JEDY NAŠEHO

SUBJEKTIVNÍHO SVĚTA

„Když hodnotíme a posuzujeme druhé lidi a svět kolem nás, je lehké sestavit seznam všech negativ a ošklivostí, které se nám na nich nelíbí. Je však jisté, že do tohoto seznamu negativních věcí zahrneme právě ty věci, které mají co dočinění s námi.“

Ruediger Dahlke, německý lékař

Představme si tenisové utkání. Hráčka zahrála velmi špatně druhé podání a soupeřka má setbol. Reakce na tuto situaci mohou být samozřejmě různé. Jedná se o chybu, která se nyní stává vnějším impulsem. Přesněji řečeno ne tato chyba sama o sobě, ale to, jak chybu vyhodnotíme. Naše hodnocení je spouštěčem reakcí, které se projevují především změnou našeho vnitřního prostředí. A pokud se jedná o změnu negativní (například paralyzující strach), respektive o změnu, která následně negativně ovlivňuje naše vnější reakce a další hru, výkon je tím poznamenán, jakoby „otráven“. Proto hovoříme o **jedech našeho vnitřního prostředí**.

Chyba je minulostí. Naše reakce na ni je oproti tomu přítomnost. Pokud naše vnitřní prostředí není proti jedu, kterým jsou zde chyby, dostatečně imunní, začneme o své chybě „špatně přemýšlet“, či se dokonce bát, abychom neudělali další. Tím je naše vnitřní prostředí zaplavováno jedem, jenž je důsledkem špatné reakce na vnější impulsy – na chyby. Náš další výkon či hra je kvůli takto otrávenému vnitřnímu prostředí narušen, a my nepodáme výkon, kterého bychom jinak byli schopni.

Po utkání prohraném kvůli narušenému vnitřnímu prostředí často slýchávám trenéry, jak domlouvají hráčům: „Musíš víc trénovat!“ A tak opět zvyšujeme sportovcův potenciál. Snažíme se vylepšit „auto“, aby bylo ještě výkonnější. Ale co „řidič“? Co s vnitřním prostředím jedince? Lze ho také „natrénovat“, aby bylo odolnější, houževnatější a stabilnější a aby lépe reagovalo na vnější impulsy? Nebo to prostě musí mít hráč v sobě, musí se s tím snad dokonce narodit?



Pokud naše vnitřní prostředí není dostatečně imunní, je zaplavováno jedem, jehož následkem jsou špatné reakce na vnější impulsy.

VNITŘNÍ ODOLNOST

*„Je to věc schopnosti „zůstat ve své kůži“, nebýt sám sobě na překážku.
Tuto schopnost můžeme mít všichni.“*

W. Timothy Gallwey, americký spisovatel

Sportovec, který si nenechá své vnitřní prostředí otrávit jedy vnějšího světa, je sportovcem s vysokou vnitřní odolností. Takový jedinec sám rozhoduje o tom, jakou myšlenku si pustí dovnitř, respektive jaká myšlenka stojí za to, aby se jí v daný okamžik vůbec zaobíral. Jedná přesně podle buddhistického přísloví, které říká: **„Nemáme často pod kontrolou to, jaká myšlenka nám vlétne do hlavy, ale můžeme ovlivnit, jaká se nám v hlavě uhnízdí.“**

Prvním a velmi podstatným předpokladem k tomu, aby toho byl jedinec schopen, je **sebepoznání**. Již staří Řekové považovali sebepoznání za jednu z největších hodnot v životě. Věděli, že člověk, který procesem sebepoznání prošel, je schopen žít plodnější a šťastnější život. Život, ve kterém ho nevláčejí a necloumají jím vnější vlivy či jeho potřeby a pudy.

Vlastně je to logické – chceme-li něco ovládat, musíme to přeci dobře znát. Pokud tedy chceme mít pod kontrolou reakce svého vlastního vnitřního prostředí, respektive pokud tyto reakce chceme ovládat a rozhodovat si o nich, musíme sami sebe co nejlépe poznat. Ale znát dokonale sám sebe – přesto, že se to zdá velmi banální – je nesmírně obtížné. Mnozí filozofové to dokonce považují za jeden z hlavních smyslů našeho života. Například Jan Patočka¹, který se nechal inspirovat antickou filozofií (z Platóna převzal pojem „péče o duši“ a ten následně v různé podobě určoval jeho filozofii dějin od 30. do 70. let).

Je jasné, že téma, do kterého se chci v této knize pustit, je velmi složité. Vždyť se jedná o psychiku člověka, o jeho myšlení, vnitřní svět. Problém mnoha lidí, s nimiž hovořím, sportovce nevyjímaje, je často v tom, že běžné situace vnímají jako obtížně řešitelné nebo dokonce neřešitelné. Jde o situace, ve kterých se ocitají nejen v pracovním procesu či při sportovním utkání, ale v životě obecně. Hovoří o nich jako o něčem, co mohou těžko ovlivnit vlastními možnostmi a prostředky.

Nevěří si, mají nízké sebevědomí, podceňují se, a to vše je hrozně vyčerpávající. Většinou je to doprovázeno přílišným důrazem, přeháněním a nadhodnocováním negativních stránek – jako by vše byla hrozná katastrofa. Neúčast ve finále, nekvalifikovat se na OH či porážka v zápase.

Někdy to může přerůst až v příznaky takzvaného **defenzivního pesimismu**². Stav, kdy člověk neustále očekává, v podstatě přivolává, co špatného se stane zítra, za měsíc, za rok. Toto hodnocení závažnosti situace, které spouští různé formy stresu, tedy i strachu, je u každého z nás rozdílné. Otázkou hodnou prozkoumání zůstává, zda se již rodíme s určitými předpoklady, či je získáváme výchovou a prostředím, ve kterém vyrůstáme. Zda můžeme své reakce tréninkem měnit a ovlivňovat, popřípadě do jaké míry.

My, jako mentální kouči, musíme na tuto problematiku nahlížet pohledem, který připouští změny, hledat cesty a řešení, jinak by naše práce ztratila v tomto směru význam. Mé osobní zkušenosti svědčí o tom, že s touto problematikou lze do určité míry pracovat, jak se dočtete v dalších částech knihy. Pravdou však zůstává, že i když poznáváme daleký vesmír, vrcholky světových pohoří či dna oceánů, sami sobě mnohdy nerozumíme.

*Jedinec s vysokou mírou vnitřní odolnosti
a sebepoznání je schopen kontrolovat reakce
svého vnitřního prostředí.*