

Aladar Kogler:
One Touch at a Time – with Detachment and Effortlessly...
Psychological Processes in Fencing
vyd. SKA Swordplay Books, New York, 2001
(stručný preklad knihy- Tomáš Gurský)

Úvod

Psychologická príprava na olympiádu by mala zahŕňať nasledovné (s. 19):

- ciele a očakávania na OH musia byť reálne
- top-atléti musia hlavnú pozornosť venovať mentálnej kontrole, aby boli schopní podať v rozhodujúcej chvíli efektívny výkon (fence with actions)
- športovci, ktorí sú tesne pod touto úrovňou, musia byť pripravení na príležitosť prekvapiť favoritov, ak sa to naskytne; musia si byť vždy vedomí psychologickej výhody vyplývajúcej z toho, že nie sú favoritmi
- kľúčové faktory úspechu sú mimoriadna výkonnosť, taktické schopnosti, mentálna kontrola pre efektivitu vlastného výkonu; treba sa zamerať na elimináciu všetkých slabín
- treba sa naučiť sebakontrolu a zodpovednosti za vlastné psychické stavy
- treba spoznať a využívať mentálne kontrolné techniky a stratégie
- duchovná dimenzia športu by sa mala stať vedomou

Sekcia 1: Kľúčové faktory pre úspech v šerme

1. Jednotlivé podmienky

(tabuľka 2, str. 23):

- technika
- taktika
- pocit tempa
- pocit vzdialenosti
- pocit rytmu
- podporné fyzické kvality (rýchlosť, sila, agilnosť, vytrvalosť)
- podporné mentálne kvality (vôľa, bojovný duch, sebadôvera, koncentrácia, sebadisciplína, sebakontrola)

Pre úspech v defenzívnom poňatí:

- motivácia k úspechu
- dôvera vo vlastné schopnosti
- iniciatíva
- dobré naladenie
- rýchlosť adaptácie
- flexibilita v používaní taktických variánt
- zodpovednosť

Pre úspech v ofenzívnom poňatí:

- sebakontrola
- emocionálna vyrovnanosť
- optimálna aktivácia
- nezávislosť
- odpútanie od vonkajších rušivých vplyvov
- vysoká hladina percepcie a asertivity
- rýchly rozhodovací proces
- kreativita
- sklon experimentovať a improvizovať

2. Zložky úspešnosti:

Výskum 14 olympijských kaučov zo šermiarsky vyspelých krajín – podiel na úspechu:

mentálna zložka 40,7%

technická 31%

fyzická 28,3%

3. Akcie

Základné:

- prvá intencia
- druhá intencia A
- druhá intencia B

Prípravné:

- spoznávacie
- zavádzanie súpera
- zamedzovacie
- akcie s cieľom zničiť u súpera 'pocit optimálnej vzdialenosti'
- akcie na získanie vlastnej optimálnej vzdialenosti
- hranie sa so vzdialenosťou a čepeľou
- (prípravné akcie sú najdôležitejšia časť útoku)

vnímanie bdelosti súpera

vysoká variabilita prípravných akcií skóruje priamo úmerne s počtom zásahov

- pacing a kontrolovanie akcií súpera
- odvádzanie pozornosti súpera
- iniciatíva
- neočakávané akcie

4. Psychologická klasifikácia akcií

- akcie pripravené, predeterminované
- akcie vynútenej reakcie
- akcie inštinktívnej reakcie
- akcie reflexívne
- akcie inštinktívnej improvizácie

5. Psychologický a taktický štýl

Taktický:

- aktívny – pasívny
- ofenzívny - defenzívny
- preferujúci akcie pripravené – improvizované
- s veľkým – malým technickým repertoárom

Podľa aktivity a prípravy:

- permanentne ofenzívny
- manévrujúco-ofenzívny
- manévrujúco-defenzívny
- permanentne defenzívny

6. Zmysel pre taktiku a šermiarsky dialóg

- odsledovanie súpera v rôznych situáciách
- základný taktický plán
- odhalenie súperových zámerov, akcií a reakcií v zmysle vedieť použiť správne protiakcie
- prípravenie aktuálnych špecifických úloh na zasiahnutie súpera
- zavádzanie súpera (aby nerozumel hre, zaviesť ho do pasce)
- čo a kedy použiť

7. Pozorovanie a pamäť

pestovať si totálne videnie
centrálny fokus – periférálne videnie

Pozorovací list:

- rameno tuhé – voľné?
- en-garde od tela pri tele?
- en-garde vysoké – nízke?
- pozývacia línia vysoká – nízka?
- en-garde nerovnováha vpred – vzad?
- pohyby: pomalé a relaxované – rýchle a nervózne ?
- pohyby čepele: veľké – malé ?
- práca nôh predvídateľná – varírovaná?
- nevyrovnaný lunge?

- fleše časté – zriedkavé?
- obrana postranná – kruhová – polkruhová?
- silný alebo slabý v dolnej línii?
- pri obrane ustupuje alebo sa drží pri zemi?
- používa pasce?
- preferuje protiúderu alebo sa im vyhýba?
- strieda priame, nepriame alebo kombinované protiúderu?
- približuje sa rýchlo?
- kontroluje vzdialenosť trpezlivo?
- útoky: väčšinou reálne alebo mnoho falošných?

útočný štýl:

- má rád 2part (1, 2 alebo double)?
- má rád útok z veľkej vzdialenosti?
- rád mení tempo a typ
- má rád protiútok?
- používa druhú intenciu ofenzívnu, defenzívnu?
- rád má opozíciu?
- proti príprave – používa prise de fer (finta di tempo)?
- používa derobement proti úderu?
- používa bod v línii?
- pôsobí sebaisto a skúsene?
- pôsobí nervózne a nepokojne?
- je férový alebo neférový?

Poznámkový blok:

- držanie PR – LR?
- taktika a taktický štýl?
- kam útočí?
- obľúbené bránenie?
- ako ho zdolávajú súperia?
- ako reaguje na prekvapenie?
- aké sú psychologické charakteristiky?
- akú má úroveň koncentrácie?

poznatky získavame nielen sledovaním, ale aj premýšľaním, intuíciou a zámernými akciami

Spontánne pozorovanie:

- pozorovanie samotného objektu
- pozorovanie objektu v skupine
- pozorovanie v priamom kontakte s objektom

Zámerné:

- pozorovanie objektu
- pozorovanie tváre objektu
- pozorovanie objektu v bežných situáciách

- pozorovanie súpera v súboji

Vyvolaj si vnútorne vlastný súboj so súperom

Rozvíjaj svoju pamäť na vyvolanie si úplného dojmu zo súpera

Získavaj poznatky o súperovi (nálady, impulzy, emócie...)

Pridávaj nové informácie k získaným poznatkom, nauč sa vnímať detaily

8. Zmysel pre vzdialenosť

Signifikantné znaky vzdialenosti:

- pozorovanie súpera
- pozície
- pozície súperovho ramena
- štýl šermovania

Emócie, koncentrácia, miera bdlosti, bojovný duch – podieľajú sa na subjektívnom vnímaní vzdialenosti

Negatívne ovplyvňuje:

- zlé naladenie
- zlá registrácia súpera
- nedostatočné vnímanie jeho neočakávaných reakcií

ďalej:

- únava fyzická, psychická
- nedostatočný tréning
- nedostatok sebadôvery
- slabá práca nôh
- choroba
- intenzita osvetlenia voči zraku
- slabý súper

Pozitívne ovplyvňuje:

- dobré naladenie
- anticipácia súperových aktivít
- koncentrácia, sebadôvera, dobrá príprava, túžba získať bod, chladný hnev, zodpovednosť k tímu a sebe, správne časovanie prestávok

Zmysel pre vzdialenosť je:

- dlhodobý proces (4-5 rokov tréningu)
- nestabilná schopnosť
- súvisí s psychickým naladením
- vyžaduje špecifický tréning a cvičenia (príklady)

9. Zmysel pre rytmus

- identický krátky
- identický dlhý
- identický striedavý
- variabilný (ten je žiadúci!)

10. Zmysel pre tempo

- tempo ruky
- tempo nôh
- tempo ruky / nôh

Čo je 'zmysel pre tempo'?

- šiesty zmysel
- pocit
- rozdiel medzi elitným a neelitným šermiarom (kap. 13)

11. Fyzické schopnosti

Zložky:

- rýchlosť
- agilnosť
- sila
- vytrvalosť

Typológia a typický prejav súboja :

- vát - vlastnosti
- pitt - vlastnosti
- kaph - vlastnosti

Zistiť, kde je u šermiara 'beznámahová zóna vrcholného výkonu'

Sekcia 2: Praktické pokyny pre šermiarov

A/ Takticko-psychologické pokyny

- identifikuj svoje problémy

Všeobecné pokyny k súboju:

- zisti ako, kam, kedy máš kontakt a prečo
- vždy udržiavaj ideu
- proti technicky lepšiemu šermiarovi snaž sa bojovať takticky (nezaplietaj sa do technických zložitostí)
- dobrého útočníka treba nútiť, aby sa bránil, silného v obrane treba nútiť, aby útočil
- pamätaj, že dobrá príprava k útoku je najlepší prostriedok k víťazstvu
- ak na prvý raz nebuduješ svojou ideou, zmeň ju
- ak boduješ, nie je dôvod meniť, iba chvíľu počkaj – daj súperovi čas, aby zabudol
- pokúšaj sa mať iniciatívu, buď o krok pred súperom
- malý šermiar proti veľkému sa musí najskôr priblížiť – používajúc čepel
- proti súperovi s rýchlou a technickou rukou ale s krátkym výpadom – drž ho na vzdialenosť, aby si ho ty dosiahol, ale on nie
- udržiavaj vzdialenosť, ktorá ťa chráni pred prekvapením a súčasne ti dáva možnosť k úspešnému útoku
- ak sa súper priblíži na kritickú vzdialenosť, zaútoč prvý
- stále hľadaj príležitosť urobiť útok v tempe
- ustupujúci súper – sleduj ho so svojím point (hrotom?)
- ohľadávajú štýl neznáameho súpera hrou s čepelou, falošnými útokmi, druhou intenciou; urob si výhodu z jeho slabím a pohybových návykov
- skrývaj svoje zámery, zavádzaj súpera, ukazuj jedno ale rob druhé
- meň svoje útoky, využívaj súperov stereotyp parade – riposta, atd.
- pri príprave akcií postupuj opatrne, ale keď sa rozhodneš zaútočiť, urob to rozhodne
- nechod' cez silné stránky súpera
- rob jednoduché akcie, viac to súpera rozloží
- útoky viesť s dôrazom na čepel
- na silné súperove ťahy použi protiútok bez špeciálneho cieľa
- proti odrazom/ úderom požívaj fintu
- proti protiútokom použi druhú intenciu
- proti druhej intencii používaj fintu di tempo
- keď súper neripostuje, pokračuj v útoku (výpad, dokončiť fleš)
- proti návykovým krytom používaj druhú intenciu
- proti prekvapujúcim útokom používaj kombináciu septime-parade
- keď súper pri útoku urobí väzbu, okamžite ripostuj
- pri útokoch sa snaž používať jedno alebo dvoj-tempové akcie
- keď predpokladáš že súper použije protiútok , použi jednoduchý útok (druhú intenciu)
- keď predpokladáš že oponent sa stiahne a bude robiť parade, vtedy sú vhodné 2-3-tempové akcie
- pri príprave obrane: keď súper tu urobí dôrazný a rýchly útok nohami, skráť vzdialenosť a nedôveruj svojej príprave, alebo urob protiútok
- pri príprave obrany: keď súper útok neurobí rýchlo, stačí sa stiahnuť a začať znova
- keď súper začne rýchlejšie útok a ide cez čepel, používaj parade-ripostu
- keď je súper dôrazný a používa maximálnu silu, šermuje chaoticky, zamestnaj ho jednoduchými akciami
- proti agresívnemu šermiarovi s maximálnou vervou, používaj rôzne variácie protiútokov
- proti súperovi, ktorý používa odrazy a rád chytá čepel, je lepšie držať čepel v konštantnej pozícii alebo v oktáve (pri zemi)
- udržiavaj bližšiu vzdialenosť k súperovi, ktorý slabo reaguje a má malý register akcií
- proti súperovi, ktorý prebrá vaše akcie, treba naplánovať akcie dômyselne

- vychádzaj zo súperovho štýlu, odhaľ súperovu psychickú a taktickú stránku a používaj vhodné protiakcie

Využívanie štýlu súpera

(str. 85)

- ak je *súper nátlakový*:
 - nedovoľ mu rozvíjať jeho útoky
 - ohrozuj ho protiútokmi
 - používaj jednoduchý útok, prípadne jednoduchý útok s fintami
 - dostávaj sa k nemu blízko a narúšaj mu vzdialenosť
 - pri odbodávaní: radšej odstúpiť jeden krok dozadu
- ak je *súper útočný*:
 - prinúť ho, aby sa bránil
 - pri jeho protiútokoch používaj druhú intenciu
 - používaj protiútok s fintou
 - používaj nátlak
 - narúšaj mu tempo, aby si mu znemožnil založiť útok
 - vyhýbaj sa práci so vzdialenosťou
- ak je *súper sústavne obranný*:
 - kontroluj vzdialenosť po celú dobu
 - zatlač ho na posledný meter, aby už nemohol ustupovať
 - tam urob dôrazný útok
- ak je *súper s aktívnou obranou (preberá útoky a potom útočí)*:
 - používaj druhú intenciu
 - vyhýbaj sa prílišnej práci na čepeli
 - šermuj tak, aby nediktoval tempo zápasu

Dôležitosť 1. a 3. zásahu

- pri skórovaní 1. a 3. bodu v súboji na 5 zásahov sa vytvára psychologická výhoda nad súperom.

Podľa štatistík (ešte staré pravidlá, kedy všetky súboje v turnaji boli na 5), kto dosiahol ako prvý:

1. bod v súboji = bol takmer na 80% budúci víťaz

3. bod v súboji = bol v priemere z rôznych kôl súťaže na 95,8% budúci víťaz

- pri stave 0:2 alebo 1:2, prehrávajúci sa ponáhľa a málo času venuje príprave a realizácii akcií, chce rýchlo vyrovnať
- naopak analýza 8 svetových a olympijských - šampiónov (Szepesi) ukázala, že títo majstri veľa času trávia práve v týchto nevýhodných stavoch

Odvaha a koncentrácia

Šermovať treba s :

- odvahou
- odhodlaním
- pevnými nervami
- čistou hlavou
- plnou koncentráciou.

Sila súpera:

- neobávaj sa mena súpera a jeho reputácie, ale ani ho nepodceňuj
- čím väčší súper, tým väčšie treba odhodlanie

Rozcvička:

- vždy sa koncentruj na ďalší zásah
- pri rozcvičke sa snaž dostať pod maximálny vnútorný tlak, napr.: urči si jeden zásah, od ktorého 'závisí olympijské zlato'
- tréning pod tlakom bodu

Tréning:

- cvič proti oponentovi postoj, že ho uznávaš
- cvič v určitom rytme a štýle
- vyberaj si súperov, o ktorých nevieš, čo používajú a snaž sa analyzovať, stotožniť sa s tým
- neprerušuj svoj útok a tlač ho až do získania bodu

Defenzíva – kľúč k víťazstvu

Uč sa 'parade' (preberanie útoku), ako to cvičiť:

- svoju hrdosť si nenechaj zraniť tým, že dostávaš zásahy
- zásahy, ktoré dostaneš, sú vždy cenou učenia
- zásahmi získavaš viac sebadôvery
- schopnosť obrany je kľúčom k víťazstvu
- je to základ prípravy, poznania oponenta a získania prevahy nad ním
- zotrvať v pokoji, keď je zápas 'o nervoch'

Športovec, ktorý len útočí, nemôže dosiahnuť najväčší výkon, pretože:

- unavuje sa rýchlejšie
- vyčerpáva svoju zásobu taktických variant
- v koncovkách nestačí s energiou a prehráva

Tréning v šermiarni

Sprievodný komentár počas tréningu:

- komentuj nahlas zásahy, ktoré dostaneš, aby si z toho mohol vyvodit' uzávery pre seba
- rob to v prestávkach medzi zásahmi alebo pri prerušení súboja
- pri analýze buď na seba tvrdý a objektívny, nehľadaj si výhovorky

Tréning pod zámerným tlakom (pomáha odblokovať tréningový stereotyp):

- ak je súper slabší, daj mu náskok
- ak je súper dobrý v koncovkách, snažiť sa s ním šermovať koncovky
- vytváraj si zámerné obmedzenia (napríklad že určité akcie, v ktorých si dobrý, nebudeš robiť) oznám to vopred súperovi
- snaž sa dostať do kritickej situácie (predstieraj, že súper vedie 3:0, do konca zápasu 1 minúta, výsledok je kriticky vyrovnaný 14:14)
- používanie menšej vzdialenosti v súboji, čím sa zrýchľuje vnímanie a pripravenosť na akcie
- vhodný je tento tréning na klubovom turnaji, sparingu, apod.
- vytvára zložitejšie podmienky, viac testuje tvoju mentálnu pripravenosť, čím stúpa tvoje sebavedomie
- tým, že sa dostávaš pod tlak, robíš viac akcií a šermuješ intenzívnejšie
- šermovať s čo najväčším počtom súperov rôznych štýlov

Vytváranie tohto rámca pomáha vyrovnávať rozdiely medzi tebou a tvojimi súpermi (či už pochádzajú z intelektuálnej, morálnej, fyzickej alebo technickej roviny, či už pochádzajú z momentálnej dispozície alebo sú konštantné). Tým sa môže stať každý zápas zaujímavým a dramatickým.

- ak trénuješ jednu vec, trénuj izolovane len tú vec, nevenuj pozornosť súčasne iným veciam
- najskôr to skúšaj so slabším šermiarom, až to budeš vedieť, potom to trénuj so silnejším šermiarom, rovnako na pravorukého i ľavorukého šermiara
- netrénuj tieto veci do úplného vyčerpania, pretože to kladie vysoké nároky na koncentráciu
- po 10-15 minútach zaraďuj prestávky, aby si bol stále čulý
- snaž sa navodiť si vždy pocit pretekov, predovšetkým pocit eliminácie (kde sú väčšie nervy)

Počas zápasu

- všeobecne sa snaž šermovať opatrne ale s odvahou a trpezlivosťou
- vždy bojuj do konca alebo dovtedy kým rozhodca nepovie STOP!
- snaž sa dať zásah aj vtedy, keď prehrávaš 0:4
- psychicky je dôležité dať 1. a 3. zásah
- počas zápasu si udržiavaj vždy čistú hlavu a objektívne uvažovanie
- cítiť určitý stres pred zápasom je správne (bez napätia nie je vysoký výkon)
- vytváraj falošný dojem nejakého zámeru, ale konaj rýchlo a prekvapivo
- keď vyhráš, hneď sa začni pripravovať na ďalší zápas

- ak vedieš v pohode, stáva sa, že tvoj súper skóruje tesne pred koncom súboja – nedovoľ mu to (mohlo by to viesť k tvojej porážke v dôsledku poľavenia koncentrácie)
- čím objektívnejšie sa budeš posudzovať, tým viac bude rásť tvoja výkonnosť
- keď šermuješ so slabším súperom, šermuj seriózne a nepodceňuj
- na začiatku zápasu sa vyhni náhlivosti, oťukaj si súpera
- súper obvykle reaguje pomaly na pomalé pohyby a rýchlo na rýchle pohyby a bude mať tendenciu k vytvoreniu návyku (psychologická refrakcia)

B/ Psychologicko-taktické pokyny

Ako získať správny vnútorný postoj

- obklopuj sa vysoko motivovanými športovcami
- obklopiť sa rodinou a priateľmi dáva veľkú vnútornú silu
- udržiavaj si humor
- rozvíjaj nasledovné naladenie: láska k športu a obľúb si výzvu súboja
- pamätaj, že šport je prostriedok k sebarozvíjaniu, radosti, šťastiu a vnútornému naplneniu
- rozvíjaj naladenie typu: idem si pre to!, radosť z výzvy namiesto vyhýbania sa chybám a zlyhaniu, (pretože práve to prináša chyby a zlyhania)
- uč sa udržiavať si vnútorný odstup od súboja, oslobod' sa od strachu
- pripomínaj si, že veci treba vidieť v danej perspektíve,; buď zacielený, maj uvoľnené svaly a čistú hlavu
- byť pripravený znamená pripravenosť mentálnu i fyzickú
- vstupuj do súboja s pozitívnymi myšlienkami a naladením
- nezveličuj obtiaže, pred ktorými stojíš – buď realistický
- pripomínaj si, že mať kontrolu nad svojím výkonom znamená mať kontrolu aj nad svojím fyzickým, mentálnym a emocionálnym ja a schopnosť rozpoznať svoj správny postoj – fyzická a mentálna aktivácia je nevyhnutná pre optimálny výkon
- najdôležitejšie rozhodovanie sa týka toho, ako rozmýšľať o sebe samom
- kedykoľvek prídeš na planš, zachovávaj si odstup od výhry či prehry – uvoľni sa, poď do toho a bojuj
- ver sám sebe: choď si pre to,
- myslí pozitívne a nauč sa milovať výzvy; či už si vyhral alebo prehral, maj rád svoju cestu
- schopnosť ostať pozitívny, tým sa líšia úspešní od menej úspešných – udržiavaj si si dobré myšlienky a nenechaj sa zmiasť
- buď optimistický: ak budeš optimistický a budeš myslieť pozitívne, veci sa obvykle vyvinú dobre
- ver sám sebe a budeš kľudnejší
- udržiavaj si pocit istoty a vnútorného pokoja aj pod tlakom
- nechaj zmiznúť všetko nadbytočné okolo seba: jeden skvelý šermiar hovorí: bojisko – súper – ja

Ako udržiavať sebakontrolu

Kontroluj svoje myšlienky

Odskočiť od zlej akcie

Neaktívne fázy v turnaji sú najnebezpečnejšie (medzi súbojmi)

Zameraj sa svoj plán

Vnímanie je základným krokom k prekonaniu stresu (urob si zoznam vecí, ktoré ti robia problémy)
Bud' pohrúžený v prítomnosti
Dychové a relaxačné cvičenia zaradiť do výbavy na prekonanie somatickej zložky stresu, self-talk a afirmácie na prekonanie kognitívnej zložky stresu
Monitoruj svoj dychový vzorec
Používaj double-R dych
Udržiavanie pokoja je najlepšie na prekonanie problému
Hľadaj tiché miesto v sebe – medituj denne pár minút
Nemeň zabehnuté rutiny deň pred zápasom, chod' spať v obvyklom čase
Deň pred zápasom chod' do kina, na koncert, na večeru s priateľmi – nezaoberaj sa zápasom

Techniky sebakontroly

a/ Stop – technika: najskôr si povedať STOP, potom si jemne povedať poďme ďalej v klude a napokon sa sústrediť na činnosti tu a teraz

b/ Zmena kanálu vnímania: ak je rušenie v jednom kanále, prepni na iný...ostaň tu a teraz

Techniky na rýchle upokojenie

Praktikuj ich denne niekoľko minút ráno a večer, aby sa ti zautomatizovali

a/ Počítanie pri dýchaní (dychové vzorce (udždžáji, pravidelný dychový vzorec)

b/ Vizualizuj príjemné miesto všetkými kanálmi (pláž, a pod)

c/ Koncentruj sa na zvolený objekt (mantra, predmet, rým, modlitba a pod)

d/ Zmena zlosti na pozitívnu energiu

- odstúpenie od situácie, ktoré to vyvolala
- počítaj do 10 (až 50)
- reframuj situáciu
- pripomeň si dôležitejšie veci a ciele vo svojom živote
- hlboké dýchanie
- pohybuj sa viac
- eliminuj 'mal by som' byť ako ten alebo ten
- zaujmi postoj pozorovateľa
- urob úsmev (mimická práca v tvári zredukuje produkciu stresových hormónov a vyplaví endorfíny)
- reaguj humorom
- rozoznaj iracionálne dôvody, ktoré ťa priviedli k agresii
- buď v aktívnej pozícii 'ty máš hnev na neho' nie v pozícii obeť 'on ma hnevá'
- hľadaj riešenia na vzniknutú situáciu
- hovor s niekým vhodným o tom, čo ťa hnevá 'vyrozprávaj sa' vysvetli svoje hľadisko

Využívanie silu vlastnej imaginácie

keď niečo ideme urobiť, najskôr vytvoríme myšlienku alebo obraz...

denne preto vizualizuj svoje dôležité ciele a potrebné jednanie
využívaj príklad iných, ktorí disponujú potrebnou schopnosťou

Bjorn Borg vedel premeniť hnev na potrebnú aktivitu

Jack Nicklaus sa v takejto situácii ešte viac skoncentroval na akciu (najhoršie, čo proti sebe bol schopný povedať bolo: Oh, Jack! – bol lídrom profi-golfu 27 rokov)

teš sa zo športového zážitku, ktorý máš k dispozícii

pri prežívaní radosti sa zlepšuješ

poznaj svoje vnútro, ktoré je duchovnej podstaty

Čo odlišuje majstrov od priemerných?

(s. 100)

Nie je ťažké byť z času na čas dobrým. Je ťažké byť dobrým denne.

(Willie Mays, A Baseball Legend)

Výskumy:

Nie je to jednoduchý RČ – zhruba rovnaké u všetkých

Nie je to rýchlosť nervového systému:

cca 20 ms šírenie vzruchu do mozgu

min 100 ms na spracovanie a vyslanie

min 200ms na jednoduchú odpoveď (napr. stlačenie kľúča)

ale až 500 ms treba na vedomú odpoveď !!!

treba konať podvedome !!!

experti: rýchlejšia anticipácia, čítanie hry

výskumy ukazujú u expertov (šach, hokej, basketbal, futbal) je lepší 'chunking' proces – rozdeľovanie obsahu vnímanej reality do takých jednotiek, ktoré sú zmysluplnejšie

pri tenise napr. čítajú z pohybu servírujúceho hráča, kam príde servis

ako keby neexistovala reakčná medzera, ale reakcia prichádzala ihneď

štúdie anticipácie ukazujú, že:

schopnosť sa nadobúda skôr učením než geneticky

geneticky je daná len kapacita resp. trénovateľnosť nervového systému

ďalej schopnosť plynulo uskutočňovať pohyby

geneticky dané: kapacita rozlišovania vizuálne – priestorové vzťahy, rozlišovanie obrazových štruktúr

v počiatkoch nácviku (obraz a kontrola pohybu) = aktívne sú horné oddiely mozgu (kortex a bazálne gangliá), neskôr presun práce do cerebellum kde je pohybové centrum a pamäť

motorických rutín a stereotypov, akási **podvedomá inteligencia**

kortex dáva vyššie ciele, o ostatné sa stará cerebellum

2 cesty ako príde vzruch do cerebella: 1/ cez kortex 2/ priamo z oka pričom minie kortex!

niektorí vedci veria, že sú športovci nadaní vyššou IQ-cerebella

iní veria, že je to vec lepšej či horšej schopnosti automatizovať motoriku do podvedomia

výber talentov by mal obsahovať túto trénovateľnosť

lepší šermiari reagujú už na predtuchu toho, čo súper urobí než až na reálnu akciu

Učenie anticipácie –

Rady:

vykonávajú správnu techniku totálne automaticky a podvedome
učte sa to vykonávať v telesnom tempe
sústavne pracujte na zlepšovaní taktiky – spôsobe víťazenia
sústavne študujte súperov (ich akcie, zámery, najlepšie ťahy a prípravu) aby ste zlepšovali
schopnosť čítať súpera
zaznamenávajú svoje strety dané aj prijaté
meňte súperov, zvykajte si na rozdielne štýly
veľa súťaží primeranej úrovne
uvedomujte si silu prekvapenia
používajte ideomotorický tréning, predstavivosť a vizualizáciu

Fokusácia na dôležitejšie informačné kľúče u expertov

5/ Pozornosť a emócie

106

Výskumy: experti vs bežní hráči

získavanie najdôležitejších informačných kľúčov z vizuálnej scény rýchlejšie a presnejšie
viac štúdia týchto vecí

lepšia diferenciacia a flexibilita v pozornosti na ihrisku

rýchlejšie separujú nepotrebné informácie

ERP (event-related potential, tj. elektro-kortikálny index) výrazne odlišný - získavajú viac
času na odpoveď

the mind-eye connection u puškárov – alfa-beta EEG a pohyby očí, ešte výraznejšia je táto

odlišnosť pri strese (zvýšená hladina anxiety to zhoršuje), dtto u autoprotekárov

lepšia schopnosť zvládať stres z 'mechanického' hľadiska, pokojný fokus pozornosti

umožňujúci automatickú reakciu

6/ Symbolická vízia: Dvojdimenziálna vízia

109

šachový veľmajster ktorý vyhral na slepo oproti 32 súperom odhaľuje kľúč k úspechu:

Nevidím len figúrky pred sebou, ale aj sily ktoré sú za nimi (strelec je šikmá sila, veža je priama sila, kráľovná je kombináciou oboch, kráľ je moje srdce, ktoré si musím chrániť... takto som schopný vidieť štruktúru síl aj na 10 ťahov vopred a to, čo bude v tejto fáze hry dominovať... Figúrky síce ťahajú moje ruky, ale hru hrá moja duša ... Samozrejme, že musím počítať aj s myslením súpera, ale ak som vo forme, dokážem to ľahko, pretože ho nútím svojimi ťahmi hrať určité protiťahy, ktoré sa reťazia určitým spôsobom...

Vnútorne sily v pozadí robia zo športu zázrak

Zázračné deti v športe to robia síce intuitívne, ale aj ony musia tieto schopnosti stále zdokonaľovať k ozajstnému majstrovstvu...je to obrovská práca mnoho tisíc hodín tréningu zápasov a pamäť stoviek vlastných zápasov a štúdia iných majstrov

Rozhoduje kvalita tejto vízie

7/ Intuícia

112

intuícia je mystériom preto, pretože pracuje na podvedomej úrovni
kým myslenie je lineárny proces, intuícia je multikauzálna
intuícia v športe je inteligenciou tela-mysle
pracuje v pravej hemisfére s celými štruktúrami nie s jednotlivosťami
dostáva sa do vedomia emocionálne, nie v logických termínoch
ph to dáva rovno do tela bez korektívneho zásahu ľh (do žliaz, svalov, čriev formou adrenalínu, urýchľovaním srdca, vytváraním vzorcov reakcií, predtuchou toho, že niečo je správne či nesprávne - až keď si človek uvedomí prácu týchto intuitívnych procesov, dostáva sa to späť do vedomia
najlepšie je uvedomiť si tento proces vedome

Ako sa to dá naučiť?

- posilujte intuíciu: hoci nie je vedomá, vedomé kroky ju môžu zlepšovať
- počúvajte signály ktoré vedomie vysielá k tvojmu telu – trénujte sa v zachytávaní týchto signálov
- udržiavajte otvorenú hlavu a prijímajte signály také aké sú, odkladajte predčasné posudzovanie toho čo je dobre a zle, prekrýva to proces intuície
- kultivujte a zlepšujte dôkladné pozorovanie a detaily, všetko čo je mimo rytmus, synch a rovnováhu
- študujte videozáznamy z všetkých hľadísk (tech, tactics, emo, myšl)
- študujte súperov ako bojujú proti sebe (keep a library)
- spisujte záznamy (zapojenie filtračných procesov, RAS – mozgová štruktúra)
- kŕmiť svoju intuíciu príležitosťami zapojiť ju a následnými informáciami
- rozvíjaj intuíciu
- vždy bojuj s plnou koncentráciou
- bojuj veľkej škále rôznych súperov
- **veľká chyba je myslieť si, že sa treba vyhýbať súbojom proti slabším, pretože niečo od teba odkukajú – pravý opak je pravdou !!! práve vy sa dozviete viac o nich a ich spôsobe boja a zmapujete lepšie ich slabiny a silné stránky**
- plne absorbuj a využívaj svoje skúsenosti
- uč sa od lepších šermiarov s dobrou intuíciou, neboj sa ich pýtať ako a prečo tak robia
- šermuj v skupine silných a spolupracuj, využívaj synergiu vzájomného učenia
- investuj čas do svojej intuície, doslova sú to tisíce hodín...

Kontrola aktivácie je jedným z prvkov ktorý rozlišuje elitného a priemerného šermiara, a to najmä tesne pred súbojom

Výskumy ukazujú:

- elitní športovci vykazujú pred dôležitou akciou EEG - alfa, čím ťažia situácia tým výraznejšia je táto charakteristika
- dá sa povedať, že prítomnosť beta - EEG predikuje zlyhanie

Anglicko – Čína, semifinále Svet. pohára vo futbale:

11-metrový rozstrel na záver hry, kde tréner vymenil hráča, ktorý mal kopat', ale nemal dostatočné EEG- alfa, výmena sa ukázala ako efektívna a priniesla víťazstvo Anglicka

David Collins (zo St. Mary's College) tvrdí, že sa dajú rozoznať 2 rytmy:

- rytmus navodzujúci alfa-signal: 7-11 Hz
- senzoricko-motorický rytmus: 12-14 Hz

z toho vyplýva potreba získať vnútorný fokus koncentrácie a fyzické upokojenie sa venovať pozornosť nielen EEG ale aj zodpovedajúcemu 'správnemu pocitu'

Hypotéza prevrátenej krivky U podľa najnovších výskumov:

- keď krivka dosiahne amplitúdu, klesá dramaticky rýchlo, nie postupne !!!
- keď to nastane, je nesmierne ťažké vrátiť sa nazad na vrchol!!!

Ďalej doplňuje Hardy:

- katastrofická situácia potrebuje 2 faktory :
 - 1 = dramatické fyziologické zmeny (pulz, tlak a elektro-dermálny odpor)
 - 2 = **kognitívna úzkosť**
- práve ak je kognitívna anxieta vysoká, nastáva situácia efektu nepravidelnej krivky U (efekt známy ako hysterézia)
- výkon treba robiť teda pri stúpajúcej aktivácii, kým pri klesajúcej za vrcholom je už zlá predikcia
- resp. znižovať kongnitívnu anxiету pred zápasom i počas neho
- kontrolovať mieru vnútornej aktivácie smerom k optimu
- v realite pomáha fokusácia na úlohu TU a TERAZ

Ako získať optimálnu hladinu aktivácie?

Spôsoby kontroly stavu:

- KA- nejlepší výkon, aktivácia na škále 0-10
- zastaviť výkon v najlepšom a vnoriť sa do seba
- vyjadriť stav jedným slovom, metaforou apod.
- v prípadoch, keď to nie je ono, vyvolať si stav tým slovom

- sledovanie myšlienkového toku počas výkonu – na odblokovanie nežiadúcich myšlienok a vyvolanie si žiadúcich
- kouč by mal poznať optimum aktivácie i spôsoby ovplyvnenia smerom nahor-nadol
- kouč by nemal tlačiť zverenca za hranicu optimálnej aktivácie prílišným ‘hecovaním’ najmä ak je prítomná vysoká kognitívna úzkosť
- je kontraproduktívne hovoriť atlétovi uvoľni sa , upokoj sa – ak športovec vedome nevie regulovať svoju hladinu aktivácie – dodá mu iba viac stresu a nepohody!

Ako regulovať aktiváciu v súboji s vysokým stresom?

122

- KA
- AT-modifikácie
- kľúčové slovo spojené s predstavou optimálneho stavu
- ďalšie ukotvenie stavu cez fyzický pohyb, gesto, pohyb prstov stlačenie niečoho, a pod. (treba to mať natrénované!!! inak to nefunguje)

Ako regulovať aktiváciu po zlyhaní/ prehre?

123

Keď sa cítiš dole, snaž sa o tieto techniky:

Vízia úspešného šermiara (uver tomu, že budeš úspešný). Ako na to?

- trpezlivo sa presvedčuj o svojej kvalite, (to umožňuje neurochemickú reakciu neuropeptidov, ktoré uvoľňujú depresívny stav)

Afirmácie:

- opakuj si niekoľkokrát denne: v každej situácii budem zlepšovať svoj výkon a schopnosti, ktoré ma vedú k úspechu

Úsmev:

- zachovávaj si úsmev (fyzický akt úsmevu zlepšuje tvoju náladu, biologické zmeny produkujú relaxačný efekt, hoci aj smiech je násilný. Smiech je spojený s pocitom radosti a uvoľnenia)

Telesná pozícia:

- sedenie státie alebo vzpriamená chôdza prináša pocit sviežosti

(Na druhej strane: treba dať niekedy aj prechod ozajstným pocitom, napr. mračenie uľahčuje odreagovanie sa od hnevu apod.)

Hlboké dýchanie:

- zvyšuje sebadôveru a sebaistotu

Bojovný duch – postoj – sebadôvera – usilovnosť – sebadisciplína – odhodlanie

V šerme, kde dosahujeme víťazstvo súbojom a kde je potrebné urobiť viac víťazstiev za sebou, jednotlivé víťazstvá sa odvodzujú od každého zásahu. Pri tomto procese treba použiť plnú psychologickú, mentálnu a morálnu silu alebo precíznu techniku alebo taktiku alebo plnú koncentráciu. Šermiar s veľkým bojovým duchom zvyčajne vyhráva zápasy. Môžeme to vidieť v tom, ako šermiar s brilantnou technikou zápasy prehráva, na tom, ako niekto na

tréningu šermuje výborne a na súťaži zlyháva...pretože chýba bojovný duch. Nerozmýšľaj a neváhaj, ak si raz vytýčiš cieľ, pretože váhanie zabíja už v počiatkoch každého úsilia.

Prehnane sebedomý šermiar je väčšinou v súboji neopatrný, je menej usilovný, takže obvykle nedosiahne napokon svoj cieľ.

Nízka sebadôvera u šermiara je tiež škodlivá, napr. vzdávanie sa pred veľkým menom protivníka.

Víťazstvo by nemalo viesť k prehnanej sebadôvere, ani prehra k 'ustrihnutým krídlam'.

Sebadôvera ne nepostrádateľná! Nenechajme sa zastaviť žiadnou prekážkou. Čím silnejší súper, tým viac treba rozhodnosti v súboji.

Nikdy by sme nemali strácať sebakontrolu. Šerm vyžaduje chladnú krv a triezvu myseľ.

Usilovnosť je potrebná pre začiatočníkov, pokročilých aj pre šampiónov.

Odhodlanie (sila vôle) je odrazovým mostíkom duše v každej aktivite. Najlepším testom našej vole je vôľa súpera, s ktorou sa stretnete v súboji.

Vzťahy medzi sebadôverou, úzkosťou a výkonom

Štúdie ukazujú, že zážitok výkonu a úzkosť signifikantne ovplyvňujú sebadôveru.

Anxieta (kognitívna i somatická) negatívne ovplyvňuje sebadôveru

Nálezy ukazujú, že minulé výkony ovplyvňujú sebadôveru a sebadôvera zlepšuje ďalšie výkony.

Tiež sa zistilo, že vnímanie vlastnej pripravenosti (mentálna i fyzická, hladina únavy a efektívnosť posledných tréningov) je najvýraznejší faktor sebadôvery a kognitívnej úzkosti.

Ďalší signifikantný faktor kognitívnej úzkosti je náš postoj k predošlým výkonom.

Pretekové ciele sú ďalším signifikantným faktorom: čím je ťažší cieľ, tým väčšia je úzkosť. Čím viac pretekár vníma cieľ ako možný, tým je menšia jeho úzkosť. Úzkosť a sebadôvera sú výsledkom súťažného očakávania. Čím vyšší pocit pripravenosti, tým nižšia hladina úzkosti a vyššia hladina sebadôvery.

Kríza zo súťažného cieľa ako faktor kognitívnej úzkosti má dôležité praktické dôsledky. Cieľ je nepoznaný.

Štúdie ukazujú, že mnohé faktory sú sprostredkovateľmi medzi osobnými cieľmi a samotným výsledkom. Tieto faktory sú sebauspokojenie, predchádzajúce výsledky a sebadôvera.

Ukazuje sa, že sebadôvera, sebauspokojenie a osobné ciele nám stanovujú výrazné odhodlanie k výkonu. Predchádzajúci výkon na súťaži je kľúč k odhodlaniu, sebadôvere, sebauspokojeniu

a stanoveniu osobných cieľov. Pomôcť pri výbere cieľov môže aj tréner rozvážnou stratégiou stanovenia cieľov.

Pri zvyšovaní sebadôvery pri zápasoch je dôležitá úspešnosť dosiahnutia predchádzajúcich cieľov.

Osobnostné vlastnosti šampiónov

Jestvujú vzťahy medzi osobnosťou a vysokou výkonnosťou športovca:

- zdravá emocionalita
- usporiadaný život
- flexibilná seba-kontrola
- spokojnosť s vlastným životom
- otvorenosť
- schopnosť seba-presadzovania
- húževnatosť
- sebadôvera
- vytrvalosť
- hnaný vpred
- dobre zvládajú stres, najmä pri veľkom tlaku v súťaži
- nevzdávajú sa
- mieria vysoko
- neúspech ich inšpiruje ísť ďalej
- sú trpezliví
- snažia sa vždy o najlepší výsledok
- idú za svojimi snami
- obklopujú sa silnými oporami (rodina, kamaráti, tím)
- majú sebadisciplínu
- usilovní
- kreatívni
- dôverujú si

Čím je lepší atlét, tým viac rovnaké kvality očakáva od trénera ...

- tréner by mal vždy športovca podporiť
- musí dôverovať tomu, čo robí
- inovuje veci
- starostlivý
- ak chce motivovať, musí byť sám motivovaný (motivácia začína od trénera)
- ak tréner ukáže svoj entuziazmus a trpezlivosť, pretekári to od neho prevezmú

Tajomstvo k zostaveniu úspešného tímu?

- osobný záväzok každého hráča
- vzájomná dôvera
- dôverovanie vedie k dosahovaniu úspechu
- úspech sa začína disciplínou, ktorý umožňuje ísť správnou cestou a so správnym postojom
- stanovenie priorít, zadelovanie času

- sebadisciplína a sebakontrola sú základnými vlastnosťami trénera, je ťažké požadovať sebakontrolu od atlétov, ak ju nemá tréner
- tréner musí vedieť, čo robí aj vtedy, ak sú športovci v únave (iba vtedy, ak tomu stále verí, dokážu to prekonať)
- mal by slúžiť ako psychologická a emocionálna opora
- osobné uznanie, odmena, ohodnotenie – tým všetkým tréner vstúpuje dôveru a odhodlanie svojim športovcom

Ďalšie dôležité faktory - kontrola impulzov a nálady, udržiavanie optimizmu a sebadôvery i napriek neúspechom

Kontrola vlastných impulzov:

- čakanie na správny moment, kedy zaútočiť
- šermiar, ktorý sa ponáhl'a nemá dost' trpezlivosti k príprave skórovať alebo basketbalista, ktorý nutkavo a bezdôvodne ide na kôš i keď obranca je na čiare

Kontrola nálad:

- schopnosť riadiť emócie
- riadiť
- vidieť efektivitu
- skl'účenosť, strach, hnev a depresia
- pod vysokým tlakom

Nucleus amygdale – môže prevziať vzruchy a preniesť cez dramatické prekážky, ktoré zabraňujú pretekárovej funkčnosti (135)

Šermiar môže hodiť svoju masku alebo zbraň na zem potom, čo rozhodca vylúči pretekára čiernou kartou

Budovanie sebadôvery trvá dlhú dobu, ale jeden neúspech môže celú prácu zničiť.

Optimizmus a očakávania –

že sa veci dobre vyriešia, silný predpovedateľ správania. V jednej štúdií bol elitným plavcom nahlásený zlý čas v štafete. Ďalší plavec, ktorého tento test rozladil k pesimizmu, reagoval slabším výkonom v ďalšom úseku, Naopak, Matt Biondi na ďalšom úseku, odpovedal rýchlejším výkonom. To sa opakovalo aj na LOH, kde po prvých dvoch neúspešných štartoch vyhral 5 zlatých olympijských medailí.

Každý šermiar musí vyhrať dve bitky – jednu malú proti súperovi a veľkú proti sebe (negatívne myšlienky a emócie)

Skutočný šampión nie je ten, ktorý sa dostane na vrchol, ale ten, ktorý sa tam udrží. Ten ktorý vyhráva svoje vnútorné bitky. Šermiar, ktorý a sústreďuje na vyhrávanie len malých bitiek, a nie na vyhrávanie veľkých, nikdy nebude veľkým šermiarom.

Ako môžeme vidieť, veľa faktorov prispieva k úspechu a elitní atléti si môžu zobrať veľa výhod z uvedeného. Naším cieľom je dostať tieto skutočnosti do vedomia športovcov i trénerov. Obaja sa musia naučiť vnímať mentálne zručnosti už v tréningu...

Trénovať psychickú zručnosť. Nie je to zložité, tieto techniky sa ľahko učia. Ak si ale tréner a atlét myslia, že sa to dá jednoducho použiť pri pretekoch, budú veľmi skoro sklamaní. Mentálna zručnosť nejde s lusknutím prstov, vyžaduje to presne naplánované cvičenia, drily a opakovania, potom je výsledok značný.

Čo potrebujeme vedieť o vlastných myšlienkach

(s. 138)

Myšlienky môžu mať pozitívny alebo negatívny dopad, dokonca spôsobujú choroby, v živote sa bežne striedajú pozitívne a negatívne myšlienky.

Treba sa naučiť kontrolovať proces myslenia a snažiť sa eliminovať škodlivé (sugestívne) myšlienky.

Každý športovec z praxe vie, ako môžu blokovať negatívne myšlienky výkon

I. S. Pavlov – podmienené reflexy
Emil Coué – liečivá sila slova

Myšlienky nás nútia byť aktívnymi. Určitý typ myšlienok sa môže stať návykom, a napokon menia charakter človeka, čím ovplyvňujú náš osud. Náš osud je teda determinovaný našimi myšlienkami. Z toho vyplýva, že sami sme zodpovední za svoj osud.

Menia naše reakcie, nálady, emócie, postoje a stavy v tele. Naopak, biochemické procesy v tele ovplyvňujú naše myšlienky. Je to vzájomný konštantný proces.

Predpokladá sa, že myšlienky vytvárajú emócie, nie naopak. Myšlienky vytvárajú aj toxické stavy v tele.

Vyprodukuje vyše 60 tisíc myšlienok za dennú hodinu

Asi 90% percent myšlienok si opakujeme a pracujeme s nimi aj ďalšie deň. (teda dnes mám 60 tisíc základných myšlienok, ktoré sme mali včera a deň predtým) 80% myšlienok je bezcenných a len 20% je produktívnych.

Jogínsky starý text:

Čo je to človek, Gurudev?

Je to druh živočícha, Hariam.

A čo robí tento živočích?

Robí myšlienky.

A čo ďalej?

Postaví z týchto myšlienok palác.

A potom?

Nasťahuje sa do toho paláca a zvažuje tam svoje myšlienky.

*A potom?
Potom to všetko zavrhne.
A potom?
Potom robí zasa nové myšlienky.*

Ak chcete kontrolovať správanie, musíte sa najskôr naučiť kontrolovať myšlienky.

Doslova: 'Ako myslíte, tak to napokon bude'. Preto treba byť veľmi opatrný s myšlienkami, ktorými sa zapodievame.

Nemôžeme kontrolovať výstupy, ale môžeme kontrolovať vstupy (tvorbu myšlienok). Nikto iný nevpušťa myšlienky do hlavy, len my – závisí všetko od nás. Myšlienky sú prirodzenou silou, ktorá dáva obrovské príležitosti.

Efekt našich myšlienok rastie ako jarný kvet. Úspešný človek myslí vždy na úspech. Naopak, keď niekto permanentne myslí na chorobu a zlyhania, nebude schopný dosahovať úspech a šťastie.

Žiaľ, málo sa tvorbou myšlienok zapodievame. Asi je to dané tým, že myšlienky nás priamo neovplyvňujú tak rýchlo ako napr. bolesť, nepohoda, preto si neuvedomujeme ich rastúcu silu.

- *Bojovník si je vedomý, že keď stráda, musí prestať vnútorne hovoriť.*
- *Ako sa to dá dokázať?*
- *Najskôr musíš oddeliť oči od uší, keď vnímaš svet okolitý svet“* hovorí majster.

Hlava produkuje neuropeptidy (poslovia mysli). Tieto sa ale vytvárajú mimo mozog, v šľachách, v orgánoch a v krvných bunkách. Neuropeptidy sprostredkovávajú vplyv (pozitívny alebo negatívny) na početné iné orgány.

2 charakteristiky myšlienok:

- energia (pohyb od jednej k druhej)
- inteligencia (smer)

Druhy energie a inteligencie

vyskakujú do našej mysli už plne sformované, prichádzajú z hĺbky mysli... existujú v abstraktnom stave, nie sú úplne čisté, majú virtuálny a nelimitovaný charakter.

Einstein –

v tvorbe myšlienok vidíme rast našich plánov, a vidíme aj tvorbu našej inteligencie ako sa duša usadzuje, tak prirodzene rastie aj kreatívna sila a inteligencia človeka najhlbšia vrstva duše je poli maximálnej energie a inteligencie a z tohto poľa vznikajú všetky myšlienky...

Súčasná veda môže izolovať stopu myslenia alebo zámer. Zatiaľ nie je schopná definovať priestor alebo mechanizmus, ako myšlienky vznikajú.

Veda je schopná zachytiť myšlienku mikrosekundu po jej vzniku - medzi jednotlivými myšlienkami existujú drobné medzery úplného ticha, v ktorých sme schopný urobiť rozhodnutie alebo výber, či myšlienku prijímame alebo nie. A práve v tejto voľbe sa líšime jeden od druhého.

Sila sugescie

Celý život je sprevádzaný sugesciami prostredníctvom reči v rámci výchovy, učiteľov, trénerov, priateľov, apod.

Každý športovec si je určite vedomý negatívneho vplyvu zlých myšlienok

HETEROSUGESCIE – myšlienky a tvrdenia iných

AUTOSUGESCIE – myšlienky a tvrdenia vlastné

Používame ich bežne, ale zriedka si to uvedomujeme. Autosugescia je veľkou silou (nie zázrak) a má svoje zákony.

Ak si niečo vyberieme, smerujeme k tomu na úkor niečoho iného.

Biochémia sugescie pôsobí na zdravie, procesy starnutia, vydaj energie apod.

Napríklad, spomienka na prehratý zápas sa môže zobrazovať ako zlyhanie, neúspech, a to uvoľňuje škodlivé hormóny do tela. Tieto chemické deje môžu ovplyvňovať vedomím aj pozitívne.

Modlitba je formou sugescie pre človeka veriaceho v Boha. Môžeme to pokladať za starodávny spôsob využívania sugescií.

Štúdie ukazujú, že v dnešnej terapii nie je nič silnejšie ako autosugescia.

Ak ju chceme využívať, musíme však poznať jej základné zákonitosti.

Každý dojem (vnútorný alebo vonkajší) vyvolá najskôr myšlienku, tá sa potom pretvára na produkt určitej reakcie.

Dojmy a tomu zodpovedajúce myšlienky sa v živote striedajú za sebou veľmi rýchlo, preto jedna myšlienka nepôsobí konštantne ale je nahrádzaná ďalšou. Efekt je vtedy krátkodobý.

Ak pospájame jednotlivé myšlienky do súdov a presvedčení, autosugescia sa stáva silnou, vnára sa do podvedomia a odtiaľ pôsobí na našu myseľ.

Autosugescia sa rozvíja na základe spájania – spája 2 faktory naše predstavy/ myšlienky, naše súdy a presvedčenia. Každá predstava môže byť pozitívna alebo negatívna. Každý súd môže mať presvedčenie pozitívne (viera) alebo negatívne (strata viery).

Sila autosugescie, bez ohľadu na to, či je pozitívna alebo negatívna, závisí od sily našich súdov.

Posudzovanie a pochybnosti zoslabujú autosugesciu.

Osobný úspech / neúspech spája presvedčenia do silnejšieho celku.

V Biblii sa hovorí:

*Viera hory prenáša ...
Tvoja viera ťa uzdravila...*

Takže

a/ predstavy a myšlienky

b/ sudy a presvedčenia

3. Podmienky praktizovania autosugescie a faktory ovplyvňujúce silu sugescie

a/ relaxácia –

pri relaxácii klesá mozgová kontrola, sugescie lepšie vnikajú do hlavy (meditácia, ľahký spánok, AT, pri hobby), načerpávanie energie

b/ vonkajšie podmienky –

eliminácia vonkajších rušení, zvyšovanie koncentrácie, predstava pokojného prostredia (poloha, príjemné miesto, a pod)

c/ vnútorné podmienky

zužovanie pozornosti a fokusu, redukcia myšlienok, čistá hlava, strata myšlienkovej kontrola, zvýšenie vnímavosti na podávané sugescie, aby sa mohli 'zakoreniť'

d/ používanie mentálnych techník

- opakovanie slova, vety (mantra)
- princípy autohypnózy, hypnózy a AT

4. Zákony autosugescie

Zákon opačného efektu a úsilia:

- čím viac máš pochybností, tým viac úsilia vynakladáš, ale efekt je menší.

Zákon emocionálneho náboja:

- každá myšlienka, ktorá je nabitá emóciou a pokiaľ je v ľudských schopnostiach, sa uskutoční
- ak máme nejaké predstavy, budú mať tendenciu sa uskutočniť aj bez ich uvedomovania

Zákon konfliktu emocionálnej predstavy s pôvodným cieľom

- ak je náš cieľ v konflikte s nejakou predstavou, ktorá vyvoláva veľmi silnú emóciu, táto predstava sa stáva silnejšia než sugescia cieľom a tým ho môže blokovat'

Faktory posilňujúce autosugescie

- *asociácie so základnými pudmi a inštinktmi*, ktoré vyvolávajú veľmi silné emócie (napr. pud sebazáchovy = strach, láska = vzrušenie apod.)
- *živost' predstáv a myšlienok*, čím živšie a detailnejšie sú, tým väčší je efekt (choroba všeobecne verzus konkrétne chorý a trpiaci človek)
- *prítomný čas predstáv a myšlienok* vytvára ich väčšiu silu a pôsobenie
- *relaxovaný stav*, ktorý pomáha zamerať našu pozornosť na želanú myšlienku (heterohypnóza, autohypnóza, záujmová činnosť)

Coaching

Kouč pre mňa nie je ten, kto poskytuje športovcovi oporou, ale ten, kto pre neho robí túto oporu zbytočnou! (Aladár Kogler)