

GOLF VACATIONS

ČESKÁ EDICE + ČÍSLO 26

SOUTĚŽ
Vyhrajte s Kjusem

Rozhovor
Žertíky
Ivana Lendla

PLUS
GOLF VE FRANCII
ZÁMKY A ŠAMPAŇSKÉ

KLÁRA SPILKOVÁ
UČITELKOU ZEMĚPISU

AMERICKÁ KRÁSA

LUXUS V OREGONU + NIAGARSKÉ VODOPÁDY





Vztek? **1400** útoků na tělo!

Současní sportovci jdou často na hranici možného a zdálo by se, že dál se už zkrátka nedostanou, jenže pak nastupuje faktor podvědomí, který může výrazně ovlivnit fyzický výkon. Svě o tom ví psychologka Lenka ČADOVÁ, která léta pracuje s úspěšnými sportovci i manažery a zná taje lidské duše.

Text Jaromír Bosák • Foto Isifa

GV: Jaký poměr při sportovním výkonu tvoří fyzická příprava a psychika?

U profesionálních sportovců poměr dosahuje až 80 : 20 ve prospěch psychiky. Cokoli se děje v psychice, projeví se v těle, a naopak. Jedna dobrá myšlenka či zpráva může zvrátit celý zápas.

GV: Dá se vůbec dosáhnout úspěchu, když sportovec nemá čistou hlavu? Ovládne ho například stres, pohádá se s tchyní, ráno ho vytopil soused...

Těžko, velmi těžko. Už slavné staré školy bojových umění velmi dbaly na celkový výcvik člověka. Tedy nejen na boj, ale především na psychiku. Trénink zahrnoval „prázdnou mysl“ jako důležitý předpoklad, bez kterého by se dobrý bojovník neobešel. Jde o stav uvolněnosti, kdy nejsme v napětí, ale soustředění a vnímaví; je to stav takzvané bdělé pozornosti. Tělo při něm rychleji a přesněji reaguje.

GV: Příkladem dokonalého soustředění na vlastní výkon v golfu býval Tiger Woods. Vnímají to tak i psychologové?

Reportér americké televize NBC se jednou před posledním kolem Masters snažil z Woodse vypáčit odpověď na otázku, kde číhají nejkritičtější místa na druhé devítce. Woods prohlásil: „Kritická místa nejsou, jsou jen některá o něco obtížnější.“ A dodal, že „k výhře

nepomohou jen skvělé rány, ale to, jak kdo ovládne své emoce“. Což se pak jeho výhrou dokonale potvrdilo.

GV: V čem je Woods tak výjimečný?

Umí se velmi rychle naladit a dostat do stavu, kterému se říká „zóna“. Lidé o schopnosti dostat se do zóny hovoří již léta. Výzkum amerického institutu HeartMath naznačuje, že lidé mají v sobě místo „vyššího vědomí“, kde mohou být život a všechny zkušenosti zpracovány na jiné úrovni inteligence. Je to stav synchronizace srdce a mozku, stav vědomí, kde se sloučí vyšší motorické vloh a intuice, což se může týkat úplně každého. Zóna ale není místem, kam se dostanete stiskem tlačítka. I to chce trénink.

GV: Když přijde sportovec s tím, že potřebuje pomoci, co vás především zajímá?

Klienta vnímám jako celek: tělesný, mentální, emoční i duchovní. Sleduji už to, jak vstoupí, jeho držení těla, způsob chůze... Tělo je velká kniha, ve které lze přečíst a vidět jeho dosavadní život a okolnosti, které ho provází. Pozornost věnuji také hlasu a způsobu mluvy, sebe prezentaci i emoční analýze. Ta je jakýmsi vstupem do světa psychiky a porozumění sobě samému, je klíčem, jak otevřít skryté možnosti. Také mne zajímá a inspiruje osobitý pohled na svět, život a štěstí. Nezbytným lékařským vyšetřením je analýza

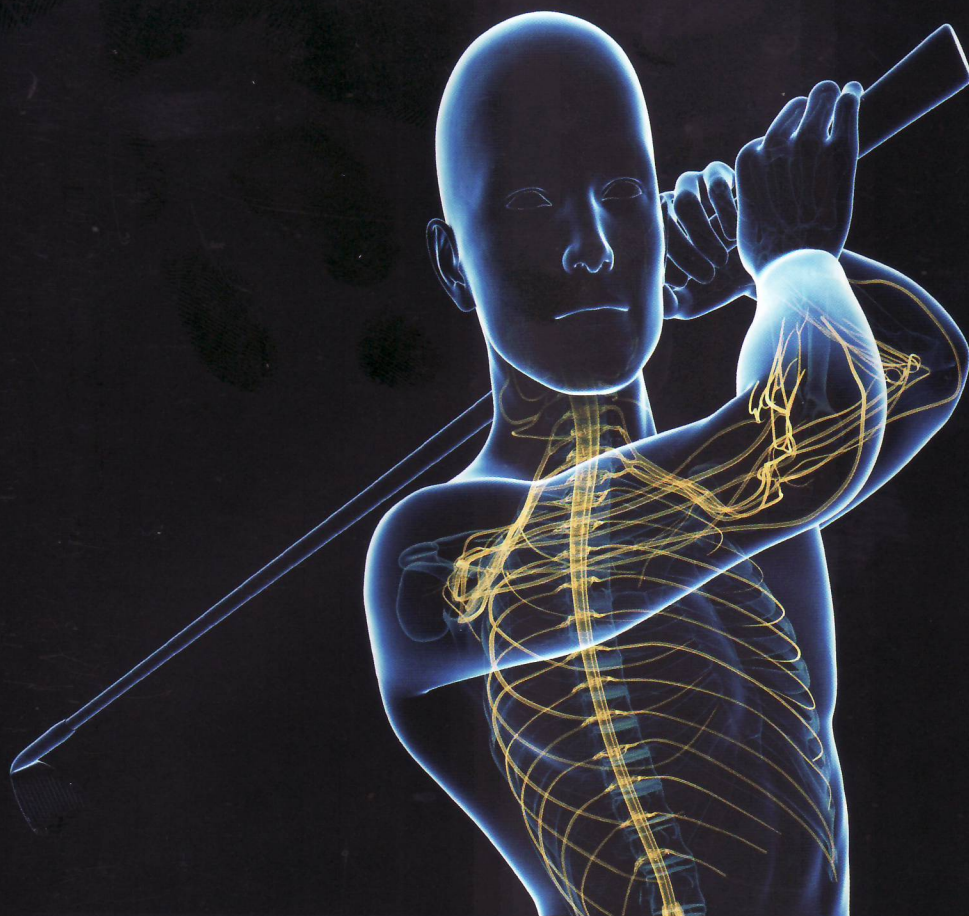
HRV (heart rate variability), vyšetření proměnlivosti tepu srdce, které objektivně dokreslí a zhodnotí podávané informace.

GV: Většina lidí se u psychologa bude pravděpodobně snažit vystupovat v lepším světle. Dá se to poznat?

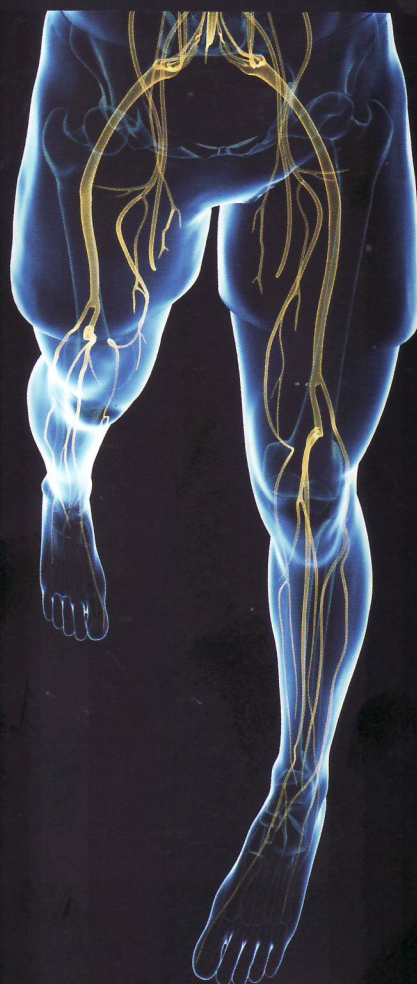
Naše práce je založena na důvěře. Já musím věřit klientovi, on zase mně. Pomáhá i technika. Třeba nepřetržitě měření proměnlivosti srdečního tepu po tři dny a noci pomocí snímače a malých elektrod. Klient si vede přesný záznam svých činností: při tréninku, zápase, spánku, odpočinku i třeba sexu. Záznam porovnáme s výsledky měření. Pomocí této metody finské společnosti Firstbeat se dají určit stresující nebo naopak pozitivní faktory, také míra vyčerpanosti, stupeň únavy, nebezpečí zranění, kvalita spánku a podobně. Podle výsledků můžeme nastavit třeba trénink regulace emocí, protože ony bývají největším zdrojem stresů.

GV: Jenže vyprávějte o kontrole emocí někomu, kdo je zrovna rozčílený a rozžhavený doběla...

Rozzlobit se můžete rychle, ale stejně rychle vyčerpáte svou fyzickou energii. Zlobíte-li se pár minut, probíhá v organismu zhruba 1 400 biochemických změn, které pohlcují vaši energii. Některé hormony dokonce zůstávají v organismu dalších několik



**ROZDÍLY VE FYZICKÉ PŘÍPRAVĚ MEZI SPORTOVCI NA VRCHOLOVÉ
ÚROVNI NESPATŘÍTE. ODLIŠUJE JE PSYCHIKA.**



hodin a narušují schopnost soustředit se nebo klidně spát. Proto je tak nutné pracovat na psychické odolnosti a stabilitě a předcházet podobným výbuchům. Těžko zahrajete dobrou ránu, když ve vás bublá vztek a třesou se vám ruce.

GV: Zdá se, že nervní golfisté jsou ideální skupinou na výzkum, že?

Je to pravda, vždyť sami golfisté říkají, že golf se hraje na dvaceti centimetrech – mezi ušima. Jeden z nejlepších amerických profesionálních trenérů Joe Thiel (ředitel PGA Golf and Learning Center v Olympii, stát Washington) říká, že pocity mají přímou souvislost s lehkostí hry, s tím, čemu se říká instinktivní golf. Nejistota a pochybnosti mohou totálně přerušit motorické schopnosti. Se svými žáky Thiel pracuje pomocí metody HeartMath, snaží se o takzvanou koherenci neboli dosažení rovnováhy ve spolupráci mozku a těla. Jde o to, být soustředěn stoprocentně pouze na příští úder a umožnit tělu ho provést maximálně kvalitně.

GV: Nebyl tak trochu pokusným králikem třeba i Ian Woosnam, ačkoli nešlo přímo o hru?

Ano, byl, přirozeně plachý, s nejistým chováním. Tenhle malý chlapík z Walesu a vítěz Masters přiznal, že předtím, než jako kapitán vedl evropský tým v Ryder Cupu 2006, trpěl pocitem akutního stresu z očekávání fanoušků. Měl čistý strach z veřejných proslavů, koktal a nedokázal se soustředit. Na doporučení vyzkoušel metodu HeartMath, naučil se s ní pracovat a během samotného utkání z něho byl jiný člověk. Suverénní u mikrofonu, klidný při samotném utkání, nezmatkoval. Dokázal se dostat do stavu koherence prakticky na požádání.

GV: Potkáváte se ve sportovním světě s určitou nedůvěrou k psychologům, s názorem, že jde o ztrátu času?

Lidé za mnou přicházejí právě proto, že jsou si vědomi výhod, které práce psychologa poskytuje. Ti, kdo nevěří, zkrátka neprijdou. Většina lidí přichází na doporučení typu „kamarád mi říkal“. Když lidé začnou používat správné techniky a metody, jsou většinou sami překvapeni, jak rychle se začnou okolnosti měnit. Velmi brzy pocítí snížení napětí a nervozity, což je podpoří v další práci na sobě.

GV: Psychologa si většina z nás představí v bílém plášti, jak rozmlouvá s klientem ležícím na pohovce. Jaký je podíl moderních metod?

V používání moderních metod vynikají v posledních letech například institut Olympijského sportu KIHU a Firstbeat ve Finsku a Institute of HeartMath v USA. Pomocí technologie Firstbeat je možné sledovat fyziologický stav těla v reálné životní situaci, například při zápase, ale hlavně během spánku a odpočinku. To umožňuje lepší pochopení toho, co se v organismu děje jak ve fyzické, tak emoční oblasti. Zjistíme efektivnost tréninku, ale také to, zda sportovec dostatečně regeneruje a buduje své fyzické i mentální zdroje. Také časté cestování profesionálních golfistů a změna prostředí zásadně ovlivňují jejich stav, fyzickou i mentální únavu organismu a vyčerpání. Pomocí „biofeedback“ technologií, jako jsou HeartMath emWave a InnerBalance, mohou sportovci sledovat a zvyšovat svou emoční a mentální odolnost.

GV: Jak se díváte na netrpělivost sportovců, kteří po zranění spěchají zpět?

Je zcela v pořádku, že nechtějí stát dlouho mimo. Důležité ale je objektivní zhodnocení jejich stavu, možnost opřít se o konkrétní ukazatele. Především po úrazech je nutné vhodně načasovat návrat, aby nedošlo k opakovanému zranění. Společně s lékařským týmem zvažujeme časovou a zdravotní připravenost, protože pro špičkové sportovce to může znamenat předčasné ukončení kariéry. Musíme sportovce trochu držet na uzdě, touha po rychlém návratu bývá velká, ale

**NÁHLÉ TŘESY,
OBVYKLE PŘI
PUTTOVÁNÍ, MOHOU
PŘIDAT NA KOLO
AŽ PĚT ÚDERŮ.**



**KDYŽ RÁNU UMÍTE
PŘI TRÉNINKU, ALE
KAZÍTE PŘI TURNAJI,
RUCE ZA
TO NEMOHOU.**



může být i nebezpečná. Proto velice pečlivě sledujeme třeba schopnost regenerace a míru obnovy sil, abychom minimalizovali eventualitu obnovy zranění.

GV: Jak se psychologové specializují na sporty?

Kolegové z institutu HeartMath mají sekci, která se věnuje samostatně profesionálnímu golfu. Trenéři i hráči používají emWave systém k urychlení relaxace a k vizualizaci stavu hráče. Jsou tu i další duševní cvičení, která pomáhají udržovat emocionální rovnováhu sportovce. Trenér Laird Small (ředitel Pebble Beach Golf Academy v Kalifornii a PGA Učitel roku 2003) běžně využívá těchto technologií ve své výuce golfového soustředění. Ukazuje v praxi, jak přesně různé emoce ovlivňují výkon a co je důležité pro jejich změnu. Poskytuje studentům vhodné techniky, pomocí nichž lze destruktivní emoce proměnit na produktivní přímo na místě, během turnaje. Díky tréninku koherentního stavu se dosahuje lepší reakční doby a golfisté to umožňují i lepší rozhodování. Ukazuje se, že prvním krokem je včasné rozpoznání negativních emocí, po němž následuje změna na žádoucí emoční stav. Laird připomíná, že člověk nemůže prožívat dvě emoce

současně. Nejen v golfu je žádoucí, aby hráč nahradil strach a obavy žádoucími emocemi.

GV: Je lehká a natrénovaná rána, která skončí ve vodě, problémem hlavy?

Ano, to může být typický příklad. Kdo z golfistů tohle nezažil? Místo stometrové přihrávky na green přijde topnutí míče a žbluňk! Když takovou ránu umíte při tréninku a kazíte při turnaji, nemohou za to ruce. Mnoho sportovců hovoří o „přidušení“ během hry. U golfu je to jev známý jako „yips“, problém náhlých třesů, škubání nebo mrazení většinou při puttování. Může mít jak fyzické, tak psychické příčiny.

GV: Co na to říká věda?

Aktuální výzkum Mayo Clinic naznačuje, že jevem zvaným „yips“ je postiženo více než čtvrtina aktivních golfistů. To v průměru skóre na 18 jamkách přidává asi 4,7 úderu. Takových příkladů známých hráčů je mnoho: Sergio García, David Duval, Bernhard Langer, problémy měli Tommy Armour i golfová legenda Sam Snead. Někteří profesionální golfisté dnes úspěšně používají emWave systém právě pro kontrolu

„yips“. Při velkém napětí během puttování zůstávají emočně vyrovnaní, snižují tak své skóre a zvyšují výdělky.

GV: Za jak dlouho dokážete změnit postoj hráče z modelu „tohle nezvládnou“ na „tohle umím a těším se na to“?

Záleží na mnoha okolnostech, ale jsou i tací, kteří trénují psychiku s pomocí „biofeedback“ technologií i hodinu denně. Pochopili, že výkonnost závisí na psychickém a fyzickém souladu. Výsledky se ukazují už po několika týdnech.

GV: Jak dokážete zvyšovat sebedůvěru sportovce?

Používám duševní tréninkové metody pracující se stavem koherence – rovnováhy spolupráce mozku a těla. Jsou velmi rychlé a přirozené, budují vztah a vědomí sebe sama a umožňují optimální rozvoj. Lze je použít kdekoli, máte je pořád po ruce a nikdo to ani nemusí poznat.

GV: Z mého pohledu jsou vrcholoví sportovci trénovaní na hranici možného a dál se už příliš jít nedá. Jak je to s psychikou?

Na vrcholové úrovni nespátříte viditelné fyzické rozdíly mezi sportovci. Jsou skoro stejně silní, stejně rychlí. Jiné to je v psychické přípravě. Neustále se hledají technologie, jak zjistit duševní stav sportovců. Není náhodou, že techniky užívané institutem HeartMath využívá také americká armáda nebo britští armádní piloti. Technologie Firstbeat jsou zase používány nejvyššími manažery těch největších firem. Ano, fyzická příprava je propracována na maximum, ale v probádání psychiky máme ještě velké rezervy. Tady se skrývá cesta k titulům a vítězstvím.

GV: Kde podle vás začíná přílišná, a tedy škodlivá sebedůvěra?

Pro sportovce jsou nepoužitelné obě extrémní polohy. Když si budete před ránou říkat, že ji nemůžete zahrát dobře, tak ji logicky pokazíte. Pokud

budete myslet o tři jamky dopředu, protože tenhle půlmetrový putt nestojí za pozornost, také zpláčete nad výsledkem. Míra sebedůvěry je kolísavá. Někdy se postavíte za míček a přesně víte, že rána bude skvělá, jindy máte pocit, že vůbec nevíte, co a jak udělat. Sebedůvěra je zdravé a pro sportovce nezbytné. Když je ho ale moc, sport se stává honbou ega za úspěchem. A to i s použitím více či méně legálních prostředků. Především pak sportovec přichází o radost a spokojenost. Jste úspěšný, ale za cenu větších obětí. A hlavně ego samo je příšerou, kterou nelze ukojit.

GV: Co z toho vyplývá?

Sebedůvěra je stav, o který pravidelně pečujete a uvědomujete si jej. Není to nějaká magická zóna, která se objeví, pomůže vám dosáhnout cíle a zase zmizí. Sebedůvěra nelze jen tak vynutit. ★



PhDr. Lenka Čadová

Psycholožka, absolvovala Pedagogickou fakultu v Hradci Králové a Filozofickou fakultu Univerzity Karlovy v Praze. Pracovala jako klinická psycholožka a terapeutka. Vede psychologická školení, rozvojové a vzdělávací programy, provozuje psychologickou praxi a poradenství, firemní a sportovní koučování a také externě vyučuje na vysoké škole.