

---

# Psychologická příprava na Univerzitní Maraton

---

## Psychologická příprava na Univerzitní Maraton

Napadlo vás někdy, proč sportovci, kteří tvrdě trénují, plní přesně tréninkové plány, jsou vytrvalí ve své práci a během tréninků propotí spoustu triček, v samotném závodě pak neuspějí?

Určitě jste se už nad tímto tématem nejednou zamýšleli.

Mnohdy to bývá způsobeno tím, že v tréninku, v celé závodní přípravě, se nejčastěji zaměřujeme na trénink sportovce pouze *od krku dolů*, což znamená, že se zabýváme právě jen rozvojem kondice, pilováním techniky a taktiky. Jenže pro závod je pak nejdůležitější právě *hlava* sportovce, která ukáže, zda sportovec dokáže „prodat“ vše, co v přípravě natrénoval.

Určitě znáte následující příklady:

- Sportovec znervózní a udělá chybu v kritickém okamžiku.
- Sportovec se během závodu zabývá věcmi (myšlenkami), které nesouvisí s daným závodem.
- Sportovcova pozornost se obrací k tomu, co bylo („Co jsem udělal špatně, kde byla chyba.“), nebo k tomu, co bude („Ještě kousek a vyhraji.“; „Všechny zklam, když prohrají.“).
- Sportovec si říká, co nesmí udělat, a ono se to nakonec opravdu stane („Nesmím teď zakopnout“ a on následně skutečně zakopne, tzv. sebenaplňující se proroctví.).
- Sportovec nezareaguje rychle na start (výstřel), protože se na něj nedokáže plně koncentrovat.
- Sportovec se nedokáže dostat do své běžecké techniky a těžko se mu koordinují pohyby, jelikož má napjaté svaly (tzv. somatická úzkost).
- Sportovec na základě dílčích neúspěchů ztrácí motivaci trénovat.

Proto by součástí vaší přípravy na Univerzitní Maraton mohla být také zjednodušená psychologická příprava. Zjednodušená proto, jelikož většinou zabírá mnohem více času a začíná se s ní v přechodném období.

Než se ale dostaneme ke konkrétním radám, tipům a technikám (což bude v příštích článcích), je potřeba vysvětlit, co to vlastně PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA (PP) je.

PP je systematické a důsledné procvičování mentálních (psychologických) dovedností pro účely zvyšování výkonu a hlavně vzrůstání požitku ze sportovní činnosti nebo dosažení většího uspokojení ze sportovní nebo fyzické aktivity.

Cílem je na základě psychologických poznatků zvýšit účinnost složek sportovní přípravy a stabilizovat tak výkonnost v závodě či soutěži.

### Přehled základních psychologických dovedností sportovce:

SEBEPOZNÁNÍ	základem pro získání kontroly nad myšlenkami, pocity a chováním (zdroj síly i příčina selhání při dosahování toho, co chceme); sportovci jsou schopni na tomto základě systematicky pracovat na nácviku dalších psychologických dovedností; je základem pro dosažení plného potenciálu člověka a sportovce;
PLÁNOVÁNÍ CÍLŮ	zaměřuje naši pozornost; mobilizuje a reguluje množství úsilí, které jsme připraveni vložit do konkrétní činnosti teď a tady; umožňuje vytrvat v dlouhodobém úsilí; motivuje nás k přemýšlení nad různými alternativami dosažení toho, co chceme;
VNITŘNÍ ŘEČ	zvyšuje koncentraci; udržuje úsilí; zvyšuje sebevědomí, motivaci; přerušuje špatné zvyky; začíná akci; reguluje stupeň nabuzení;
KONCENTRACE	zaměřuje naši pozornost; umožňuje zabývat se klíčovými prvky techniky či taktiky;
IMAGINACE	slouží k nácviku technických a taktických dovedností; buduje sebevědomí; slouží ke kontrole emoční odpovědi;

	zlepšuje koncentraci;
RELAXACE	redukuje svalovou tenzi; redukuje kognitivní úzkost (obavy, strach, úzkost);

Důležité je si uvědomit, že psychologické dovednosti se lze naučit, lze je trénovat a že PP není záležitostí jen „problémových“ či vrcholových sportovců. Psychologické dovednosti může využívat sportovec (ale i týmy) jakéhokoliv věku, výkonnostní úrovně či sportovního zaměření.

Nezapomeňte, že:

- PP nemůže nahradit fyzickou či kondiční přípravu, měla by ji ale doplňovat;
- Silná a odolná mysl vám nemusí získat Olympijskou medaili, ale slabá mysl vás o ni může připravit;
- Myšlenky ovlivňují chování. Stálost a stabilita myšlenek = stálost a stabilita chování. Porozumění a kontrola myšlenek pomůže sportovci kontrolovat své chování.

**A právě z posledního bodu pro vás vyplývá váš první úkol:**

*Pokuste se během vašich následujících tréninků sledovat, co se vám v různých chvílích honí hlavou, na co myslíte, jak se cítíte, kdy máte pocit, že jste ve formě a kdy ne, podle čeho to poznáte, co to vlastně znamená být či nebýt ve formě, kdy a proč se vám chce trénovat, za jakých okolností máte dobrý pocit z odvedené práce na tréninku atd.*

*Snážete se poznávat sami sebe a tím procvičovat první dovednost **SEBEPOZNÁNÍ**.*

*Hodně sil do vaší přípravy přeje Mgr. Veronika Baláková, specializace: sportovní psychologie, Katedra pedagogiky, psychologie a didaktiky TV a sportu, FTVS UK*