

---

# Naučte se využívat vnitřní řeč ve svůj prospěch

---

## Naučte se využívat vnitřní řeč ve svůj prospěch

„Negativní myšlenky se realizují, protože je vytváříš! Pozitivní myšlenky přitahují pozitivní věci“.

„Asi to dnes nezvládnou, necítím se ve formě.“

„To bude trapas, všichni na mne budou koukat.“

„Nikdy ten závod nemůžu dokončit.“

„Všichni ostatní jsou lepší než já, co tady vlastně dělám?“

„Nesmím ten závod pokazit, jinak se mi budou všichni smát.“

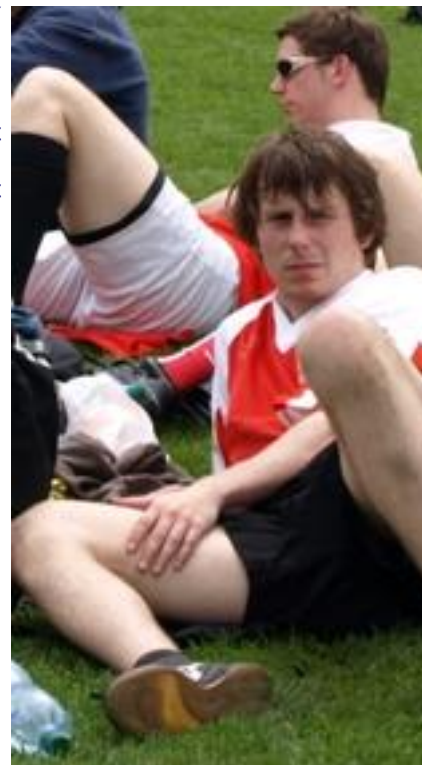
„Já už nemůžu, mám chuť se na to vykašlat.“

„Nemá cenu bojovat dál, většina mne předběhla.“

S těmito či podobnými větami, myšlenkami, se setkal nejméně jeden z nás. A právě tyto věty jsou naší *vnitřní řečí*.

Vždy, když o něčem přemýšlíme, když věnujeme něčemu naši pozornost, používáme vnitřní řeč, jakousi samomluvu. Práce s vnitřní řečí patří mezi základní psychologické dovednosti sportovce. Pokud s ní umíme pracovat, může nám pomoci udržet koncentraci, zvýšit sebevědomí, udržet úsilí či překonat nepříjemné pocity.

V případě ale výše uvedených vět má vnitřní řeč naprosto opačný efekt. Tzn. odvádí pozornost od důležitých aspektů, snižuje nám sebevědomí, ubírá energii, může nás ale také dostat pod tlak, navodit nepříjemné pocity, vyvolat beznaděj...



### 3 základní typy vnitřní řeči

- **Pozitivní** – „mám na to“, „vydržet“, „teď zaber“...

- **Instrukční** – „drž oči na míči“, „pokroč kolena“, „malíček do vody“, „soustřed se“...

- **Negativní** – „to byla stupidní střelba“, „jak můžu hrát tak špatně“, „nemá to cenu“, „co bude, když prohrají?“, „musím se před skautem vytáhnout“..

Je dobré si také uvědomit, že věty typu „teď musím něco ...“ nebo „teď nesmím něco...“ způsobí přesný opak!!! Je vhodnější se tedy zaměřovat (a sám sobě si říkat) na to, „co mám teď udělat“ anebo „co můžu udělat“. Příklad: „Nesmím přepálit tempo!“ X „Soustředím se a kontrojuji správné tempo.“

#### Jak tedy s vnitřní řečí pracovat?

##### STOP TECHNIKA

- využijete především tehdy, pokud jste zjistili, že vám výkon ruší různé neodbytné či negativní myšlenky;
- když si všimnete, že už zase myslíte na... (měli by jste to přesně vědět z předchozího *sebezpoznavání* – viz. váš první úkol), řekněte si hlasitě **"stop!"** nebo si dejte jiný **povel** (tlesknutí, dupnutí, plácnutí do ramenou);

- "Stop" znamená "chytil jsem se při činu, říkám si něco, co bych neměl, **změním** to na myšlenku, která bude vhodnější." Pokuste se ke každé své negativní či rušivé myšlence přiřadit nějakou pozitivní či instrukční.

Je potřeba vědět, v kterých situacích vám nejčastěji negativní či rušivé myšlenky nastupují a mít k nim předem připravené alternativy. Tyto alternativy či sebeinstrukce si musí každý jedinec vytvořit sám, **ušíť si je na míru**, formulovat je pozitivně a hlavně si je vyzkoušet v tréninku!!!!

Doporučení na závěr: **napište si myšlenky** (výroky, alternativy) **na kartičky** – vaše myšlenky se tak stanou konkrétnější. Umístěte je tak, abyste je měli neustále na očích a co nejčastěji si je opakujte.

Práce s vnitřní řečí se vám opravdu vyplatí!!!

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