

Ljndeni

Mentálny sprievodca na ceste  
za športovým úspechom



Michal Kopčan

# MYSEĽ ŠAMPIÓNA

# Myseľ šampióna

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na  
[www.lindeni.sk](http://www.lindeni.sk)  
[www.albatrosmedia.sk](http://www.albatrosmedia.sk)

## Ljndeni

Michal Kopčan  
Myseľ šampióna – e-kniha  
Copyright © Albatros Media a. s., 2022

Všetky práva vyhradené.  
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná  
bez písomného súhlasu majiteľov práv.

  
**ALBATROS** MEDIA

# **MYSEĽ ŠAMPIONIÁNA**



Michal Kopčan

# MYSEĽ ŠAMPIÓNA

Mentálny sprievodca na ceste  
za športovým úspechom

**Ljndeni**



*Ďakujem svojej manželke Zdenke,  
svojim dvom úžasným dcéram Hanke a Adelke,  
a tak isto svojim rodičom za podporu a lásku,  
ktorú od nich všetkých pravidelne dostávam.*

*„Ak verí niekto v nejaké limity,  
vytvára zo seba nevinne  
limitovaného človeka!“*

*PhDr. Michal Kopčan*



# OBSAH

<b>PREDSLOV AUTORA</b>	13
<b>ÚVOD</b>	19
Prečo niektorí športovci zlyhajú pri rozvíjaní svojej mentálnej odolnosti?	19
Každý ma v sebe tzv. superšportovca	22
<b>KAPITOLA I.</b>	23
1.1 Spojitosť medzi hlavou a telom	23
1.2 Objav v sebe svojho vnútorného trénera	24
1.3 G. I. G. O. faktor (odpad dovnútra/odpad von)	28
1.4 Zmena príbehu: príklad z praxe	30
1.5 Výkonnostný denník mentálneho tréningu	33
1.6 Denník mentálneho tréningu: príklad z praxe	37
<b>KAPITOLA II.</b>	42
2.1 Päť krokov k tomu, aby si sa stal šampiónom	42
2.2 Veľké prečo: príklad z praxe	44
2.3 Tvoje budúce športové Ja	48
2.4 Motivácia prameniaca zo správne nastavených cieľov	50
2.5 Malé kroky k veľkému cieľu: príklad z praxe	55
2.6 Hlavné tajomstvo na ceste za športovým úspechom	58

2.7	Kontrolovať „kontrolovateľné“: príklad z praxe	60
2.8	Šampióni veria v samých seba, nech sa deje čokoľvek	65
2.9	Päť krokov k plnej sebadôvere	69
2.10	Prevzatie zodpovednosti: príklad z praxe	71
2.11	Šampióni riskujú	76
2.12	Nestoj v ceste svojej výkonnosti: príklad z praxe	81
<b>KAPITOLA III.</b>		86
3.1	Zvládanie tlaku zo zápasu či súťaže	86
3.2	Pochopenie vzťahu medzi stresom a výkonnosťou	88
3.3	Identifikácia nervozity	92
3.4	Zvládanie neprimeranej (zlej) nervozity	95
3.5	Zvládnutie predvýkonnovej úzkosti: príklad z praxe	109
3.6	Predzápasové stratégie	112
3.7	Perfekcionizmus: príklad z praxe	118
<b>KAPITOLA IV.</b>		123
4.1	Budovanie víťaznej mentality – koncentrácia	123
4.2	Pravidlo TU a TERAZ – kľúč k špičkovej výkonnosti	125
4.3	Kontrolné body	129
4.4	Tímová podpora: príklad z praxe	130
4.5	Vyrovnanie sa s chybami, prípadne zlými výkonmi	134
4.6	Špičková koncentrácia	138
4.7	Zameraj sa na to, čo je podstatné: príklad z praxe	143
<b>KAPITOLA V.</b>		147
5.1	Nastavenie víťaznej mysle	147
5.2	Zodpovedný, profesionálny prístup: príklad z praxe	151

<b>KAPITOLA VI.</b>	155
6.1 Budovanie sebavedomia	155
6.2 Správny prístup: príklad z praxe	159
6.3 Rozvíjanie sebavedomia: praktické cvičenia	163
6.4 Mentálna odolnosť: príklad z praxe	165
<b>KAPITOLA VII.</b>	170
7.1 Príprava na zápas: mentálna predstavivosť špičkového výkonu	170
7.2 Vizualizácia v športe: tajná zbraň športovcov	172
7.3 Vieš si predstavovať úspech?	174
<b>KAPITOLA VIII.</b>	178
8.1 Princípy špičkovej výkonnosti	178
8.2 Zameranie sa na proces: príklad z praxe	184
<b>ZÁVER</b>	188
<b>O AUTOROVI</b>	190



# PREDSLOV AUTORA

**N**iet pochýb o tom, že venovať sa v súčasnosti profesionálnemu športu je fyzicky veľmi náročné. Ak chceš vynikať v akomkoľvek športe, musíš mať nielen výborné technické, ale aj taktické znalosti, ktoré zahŕňajú rôzne herné stratégie. Takisto musíš mať výbornú fyzickú kondíciu, prácu nôh, fyzickú silu a odolnosť. Bez týchto aspektov hry a pravidelného a svedomitého tréningu sa nikdy nemôžeš zaradiť medzi najlepších.

Bohužiaľ aj v súčasnosti sa pre mnohých športovcov ich tréning končí práve v tomto bode. Je to kritická chyba, nakoľko sa domnievajú, že vyššie spomínané fyzické atribúty sú postačujúce na to, aby sa zaradili medzi tých najlepších. Týmto ignorujú takú podstatnú časť prípravy športovca, akou je mentálny aspekt hry.

Ak by sme to napríklad aplikovali na futbal, potom celková príprava futbalistu zahŕňa omnoho viac ako len nahrávky, kľučky, bránenie, útočnú hru atď. Je potrebné používať svoju hlavu. A teraz nehovorím o hlavičkovaní! V prípade, že útočník obíde obrancu, ide sám na brankára a jednoducho zahodí jasnú šancu na strelenie gólu, vtedy nemôžeme hovoriť o nedostatočnej technickej vybavenosti hráča. Keď najlepší hráči sveta nepremenia penaltu, nie je to kvôli tomu, že by nedostatočne trénovali. Ak tím, ktorý je v zápase favoritom, a predpokla-

dá sa jeho ľahké víťazstvo, prehrá s oveľa slabším tímom, nie je možné to vysvetliť tým, že by šlo o šťastie či šikovnosť súpera.

Ak hráš pod úrovňou svojho potenciálu kvôli tomu, že máš obavy či strach, alebo si nervózny, nie je to preto, že by si zrazu stratil svoje hráčske schopnosti! Všetky tieto prípady poukazujú na mentálny aspekt hry, na jej psychologický rozmer.

Najlepší športovci majú nielen skvelé fyzické schopnosti, kondíciu a technické zručnosti, ale disponujú aj správnym nastavením mysle, inými slovami sú považovaní za mentálne silných športovcov. Buď priamo, alebo nepriamo, sú pravidelne tréňovaní po mentálnej stránke. V prípade, že si napríklad zahodil jasnú šancu na gól, bál si sa svojho súpera alebo si hral veľmi zle, pretože ti chýbalo sebavedomie, alebo si mal hlavu plnú negativity, potom presne vieš, o čom hovorím, keď sa rozprávame o mentálnej stránke hry.

Aby si sa stal šampiónom, je potrebné začať systematicky pracovať na svojej mentálnej stránke, na tvojom, nazvime to, vnútornom športovcovi. Musíš si vyhradiť čas na to, aby si pracoval na rozvíjaní svojej mentálnej stránky, na zvládaní stresu zo zápasu, na svojej koncentrácii a blokovaní rôznych rušivých faktorov, na rýchlom navrátení formy z prípadnej športovej krízy, zlých výkonov či pauzy po zranení. Je potrebné, aby si pracoval na svojom sebavedomí, na znížení stresu, prípadne strachu zo zápasu či súpera, na tom, aby si bol celkovo mentálne odolný a naučil sa myslieť a konať ako praví víťazi. Toto sú mentálne zručnosti, ktoré sú typické pre víťazov. Dobrá správa je tá, že sa ich vieš naučiť aj ty!

Ak sa chceš stať skutočne najlepším športovcom, akým len môžeš byť, aby si získal konkurenčnú výhodu voči ostatným športovcom, musíš

jednoducho už dnes začať pracovať na rozvíjaní mysle šampióna. Mentálna odolnosť posunie tvoju výkonnosť o niekoľko stupňov vyššie. Vďaka mentálnej odolnosti budeš schopný držať krok aj s fyzicky oveľa zdatnejšími a vyspelejšími športovcami.

V prípade, ak sa nebudeš venovať rozvoju svojej mentálnej stránky, ak nebudeš vedieť, ako zvládať stres z veľkých zápasov či súťaží, ak sa budeš koncentrovať na nesprávne veci pred a počas svojho výkonu, alebo nebudeš vedieť, ako sa mentálne zbaviť prípadných chýb v zápase či slabšieho výkonu, potom všetka tvoja tvrdá práca, odhodlanie, schopnosti a správne vedenie trénerom vyjdú nazmar.

Ak sa chceš stať víťazom, musíš nájsť správnu rovnovahu počas tréningu. Musíš jednoducho trénovať svoje fyzické i mentálne schopnosti. Napísaním tejto knihy chcem odhaliť najčastejšie stratégie a techniky mentálneho tréningu, pomocou ktorých budeš schopný posunúť svoj športový výkon na najvyššiu úroveň tvojho fyzického potenciálu.

Ak naozaj chceš, si schopný vybudovať si myseľ šampióna. Všetko čo na to potrebuješ, je iba extra snaha, ako na ihrisku, tak aj mimo ihriska (športoviska). Ak obetuješ svojmu mentálnemu rozvoju extra čas, budeš schopný lepšie zvládať tlak, ktorý je na teba vyvíjaný pred zápasom či súťažou. Je to naozaj iba malá cena za to, aby si vedel skutočne ovládať svoje negatívne myšlienky alebo emócie, ktoré ti následne bránia podávať tie najlepšie výkony siahajúce vždy k tvojmu najvyššiemu potenciálu.

Stratégie, techniky, metódy a určité princípy špičkovej výkonnosti, ktoré sú uvedené v tejto knihe, podrobne popisujú, ako môžeš dosiahnuť vrchol svojej športovej výkonnosti, inými slovami, ako sa stať šampiónom vo svojej športovej činnosti, či už si mladý začínajúci športovec,