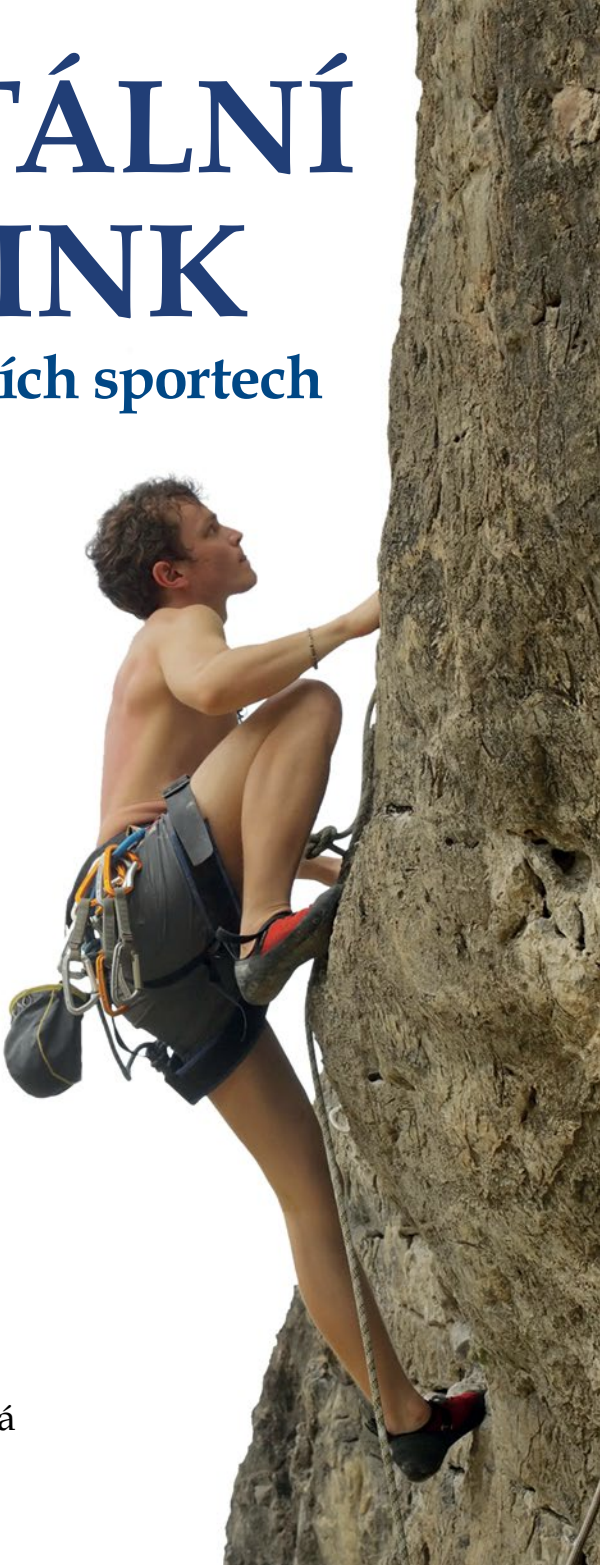
MENTÁLNÍ TRÉNINK

v individuálních sportech



Jan Pavel, Alena Pavlová

GRADA®

Poděkování

Na vzniku knihy se kromě autorů podíleli ještě další osoby, kterým autoři touto cestou rádi děkují:

Sportovní psycholog Yoran Verschoor se jako spoluautor Jana Pavla při nizozemském vydání čtyř dílů o mentálním tréninku v tenisu důležitou měrou podílel na vytvoření struktury sportovně-psychologického obsahu a jeho praktického použití pro tenisty a tenisové trenéry. Podobná struktura byla využita v této knize, která pojednává obecně o individuálních sportech.

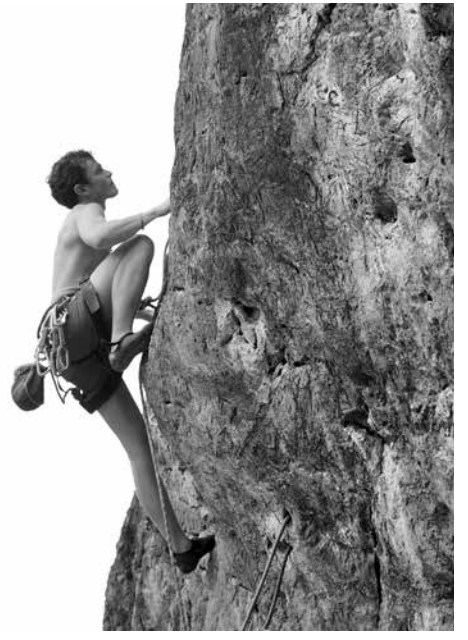
Náš otec/manžel Stanislav Pavel pomohl doplnit některé literární odkazy a pomohl s přípravou grafických ilustrací.

Autoři jsou také vděčni paní redaktorce Ivaně Kočí za její pozitivní odezvu a pomoc při vydání této knihy.

Jan Pavel, Alena Pavlová

MENTÁLNÍ TRÉNINK

v individuálních sportech



Grada Publishing

Jan Pavel, Alena Pavlová

MENTÁLNÍ TRÉNINK
v individuálních sportech

Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
jako svou 7338. publikaci

Odpovědná redaktorka Ivana Kočí
Jazyková úprava Eliška Tersago
Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková
Fotografie Depositphotos / s. 11 sportlibrary, s. 51 DmytryiOzhhikhiin, s. 97 Elchoclo, s. 137 SergeyNivens
Počet stran 192
První vydání, Praha 2019
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

© Grada Publishing, a.s., 2019
Cover photo © Depositphotos/mihtiander

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy
Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

ISBN 978-80-271-1104-6 (ePub)
ISBN 978-80-271-1103-9 (pdf)
ISBN 978-80-271-0896-1 (print)

Obsah

Na úvod 9

1 Kontrola pozornosti

Úvod 14
Co je to koncentrace 15
Zlepšení kontroly pozornosti 22
Strategie ke zlepšení kontroly pozornosti 34
Praktické využití a závěry 49

2 Emoční stabilita

Úvod 54
Emoce 56
Profil ledovce 59
Napětí v průběhu soutěže 63
Strategie vedoucí ke zlepšení emoční stability 78
Praktické využití a závěry 97

3 Sebedůvěra

Model sebedůvěry 101
Jak rozvíjet sebedůvěru 108
Orientace na úkol a orientace na sebe 121
Jak zacházet s neúspěchem 123
Jak rozvíjet sebedůvěru u malých dětí 123
Strategie vedoucí ke zlepšení sebedůvěry 126

4 Motivace

Úvod 140
Motivace a oddanost sportu 144
Bojovnost 159
Schopnost vedení 165
Strategie ke zlepšení motivace 175
Praktické využití a závěry 188

Na úvod

Sport je krásný. V tom se lidé shodují. Ale co jej dělá tak krásným? Co odlišuje výkon jednoho sportovce od výkonu toho druhého? Výkon předurčuje především kombinace čtyř faktorů. Prvním z nich je technika. Technika ukazuje, co sportovec umí. On sám ji pak zlepšuje tím, že pohyby dělá tak, aby samotná akce byla plynulejší, silnější a rychlejší. Téměř vždy jde o výkonnější přenos energie. Technicky zdatní sportovci jsou obdivováni pro své pěkné pohyby. Téměř v každém individuálním sportu je správná technika tím prvním, co trenér nebo kouč považují u začínajících sportovců za důležité. Druhý faktor ovlivňující výkon představuje taktika. Vhodná taktika umožňuje výběr správných možností. Tím může být například výběr místa, kam umístit míček v různých raketových sportech, nebo třeba směr sportovcova pohybu či zaujmutí výhodného postavení. Také se však může týkat rozdělení energie (např. ve srovnání s ostatními běžci při běhu na 10 km). Sportovci správně ovládající taktiku dělají v průběhu soutěže dobrá rozhodnutí. Třetím faktorem určujícím výkon je pak samotná fyzická připravenost. Sportovec, jehož kondice je na lepší úrovni, většinou dokáže v průběhu soutěže svým soupeřům vzdorovat lépe, jelikož svůj výkon udrží déle na optimální úrovni. Vedle toho však některé individuální sporty vyžadují velmi specifické fyzické schopnosti (zejména atletické disciplíny). Bez nich by sportovec nikdy nedosáhl špičkové úrovně. Čtvrtým, posledním faktorem určujícím výkon je faktor mentální. Sportovec musí svou pozornost správně nasměrovat. Musí umět dobře zacházet s napětím a očekáváním. Zároveň musí mít sebedůvěru a být správně motivován. Pokud jsou všechny zmíněné faktory splněny, lze hovořit o mentálně silném sportovci.

V závislosti na tom, jakému sportu se věnujeme, je pak některý z činitelů ovlivňujících výkon důležitější než ostatní. U mnoha sportů lze však konstatovat, že nejdůležitějším je faktor mentální. Představme si, kolik let tvrdého tréninku je zapotřebí věnovat k dosažení špičkového výkonu! Pak

je nám jasné, že sportovec bez motivace nikdy nemůže dosáhnout skutečně dobrých výsledků.

Trenéři různých individuálních sportů většinou velmi dobře vědí, jak pracovat na technických, taktických a fyzických schopnostech svých sportovců. Sportovec sám také obvykle ví, co potřebuje zlepšit. Z rozhovorů s trenéry rovněž vyplývá, že jsou dobře obeznámeni, jaké motorické principy vylepšují určité pohyby. Také dobře učí taktické rozhodování a vědí, jak trénovat fyzickou kondici. Pokud však jde o mentální problematiku, už je to pro mnohé z nich obtížnější. Většina trenérů hledá řešení v komunikaci se sportovcem. To je jistě správné. Nicméně komunikace se sportovcem představuje jen jednu z možností. K vylepšení mentálního aspektu výkonnosti sportovce je však zapotřebí ovlivnit čtyři různé mentální faktory. Jsou jimi kontrola pozornosti, emocionální stabilita, sebedůvěra a motivace. Pokud jsou u sportovce všechny čtyři faktory zastoupeny, jasně to zlepšuje jeho výkonnost. To platí pro každou sportovní úroveň, jelikož mentální aspekty nejsou důležité jen pro vrcholovou úroveň. Naopak, představují důležitý předpoklad k dobrému výkonu u všech sportovců, a to bez ohledu na to, na jaké úrovni sportují. Na všech úrovních totiž potřebujeme mít zvládnutou kontrolu pozornosti, emocionální stabilitu, sebedůvěru a motivaci. Dalo by se dokonce říci, že u výkonostního sportu je mentální aspekt ještě o něco důležitější. Jestliže totiž neovládáme mentální faktory, nikdy se nedostaneme na vrcholovou úroveň a zůstaneme sportovat jen na úrovni nižší, nebo dokonce s určitým sportem skončíme úplně.

Zlepšení mentálních faktorů

Ať už jste trenér, rodič sportujícího dítěte nebo máte jinou roli, obvykle nevíte, co dělat, abyste svému svěřenému sportovci cíleně pomohli se čtyřmi mentálními faktory. K jejich zlepšení u druhé osoby jsou obvykle zapotřebí dvě věci. První z nich představuje způsob komunikace – tedy to, co říkáme a jak to říkáme. I pro samotné sportovce je totiž dobré, když dané faktory sami znají (vždyť hlavně jim záleží na vlastním zlepšování).

V následujících čtyřech částech publikace ukážeme, co je důležité, jak komunikovat a které strategie použít. Při komunikaci jde hlavně o to, vědět, co

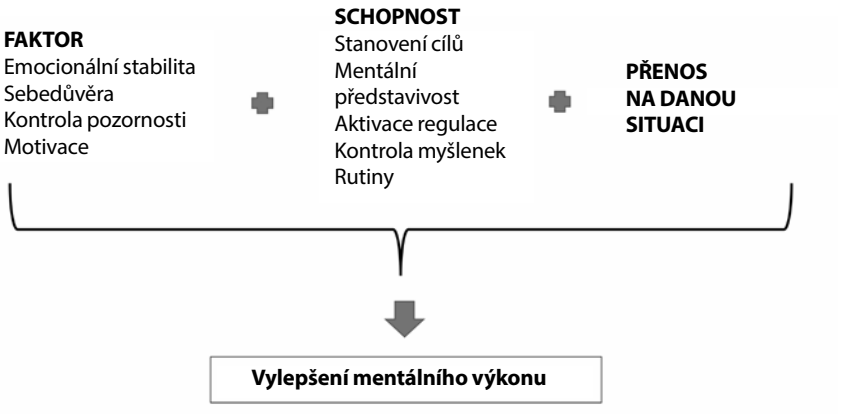
je důležité a co můžeme říci, aby to vedlo ke zlepšení výkonu. Např. pokud chceme zlepšit sportovcovu pozornost, je dobré vědět, že existují různé okruhy pozornosti, které poukazují na to, kde se naše pozornost nachází. Důležité je si uvědomit, co je naším úkolem. Myšlenky sportovců typu: *„Když teď vyhraju, postoupím do dalšího kola"*; případně: *„Když teď prohraju, budou si lidé o mně myslet, že jsem špatný…"* rozhodně k dobrému výkonu nepřispívají, ba právě naopak. Jestliže si chceme jakožto sportovci zlepšit sebedůvěru nebo chceme z pozice trenéra zapracovat na zlepšení sebedůvěry svého svěřence, musíme vědět, že to, co si říkáme, nebo to, co říkáme druhému, může mít velký vliv.

Výuka mentálních schopností je tím, co dělá sportovní psycholog ve chvíli, kdy pracuje se sportovcem nebo jeho trenérem či koučem. Za základ mentálního tréninku můžeme považovat ovládnutí mentálních schopností ke zlepšení mentálních faktorů. Celkem existuje pět mentálních schopností:

1. stanovení cílů,
2. kontrola myšlenek,
3. aktivace regulace,
4. mentální představivost,
5. rutina.

V následujících čtyřech částech (o strategiích) budeme tyto schopnosti podrobně rozebírat. Většina mentálních schopností se bude v jednotlivých částech opakovat, což nám pomůže pochopit, že mentální schopnosti mají dobrý vliv na více mentálních faktorů, zároveň díky opakování dané schopnosti lépe pochopíme. Vliv pěti mentálních schopností na mentální faktory můžeme vidět na následujícím modelu (viz obr. 1).

Tento mentální tréninkový model ukazuje, že mohou existovat různé kombinace čtyř mentálních faktorů a pěti mentálních schopností. To v praxi znamená, že pokud chceme zlepšit kontrolu pozornosti u sportovce, můžeme buď pracovat na stanovení cílů, anebo toho docílíme pomocí kontroly pozornosti či rutiny. Emoční stabilitu můžeme vylepšit i pomocí různých mentálních schopností.



Obr. 1 Mentální tréninkový model

Pouhé přiřazování mentálních faktorů k mentálním schopnostem ovšem není samo o sobě dostačující. Vždy je zapotřebí přihlížet ke konkrétním situacím v daných soutěžích a během cvičných soutěží a na hřišti mentální schopnosti procvičovat. S takovým tréninkem můžeme začít i mimo sportovní pole, doma nebo ve společenské místnosti, pak je však zapotřebí trénovat i během cvičných soutěží – tak aby sportovci byli s nimi dobře obeznámeni a nevnímali je při skutečných soutěžích jako něco nového.

Ve této publikaci postupně uvádíme příklady z nejrůznějších individuálních sportů. Především sporty s mnoha „mrtvými" momenty (jako golf nebo různé raketové sporty) dávají sportovcům čas k zamyšlení mezi jednotlivými částmi. Tyto sporty jsou jako stvořené k využívání mentálních schopností přímo v průběhu soutěží. Záleží i na představivosti čtenáře, jak si určité specifické části pro svůj individuální sport upraví. Věříme, že po přečtení této knihy se stane mentální aspekt pochopitelnější, získá konkrétnější obrysy a přinese vám zřetelnější poznání, co ještě musíte ve svém sportu zlepšit a jak toho docílit.

1

Kontrola pozornosti

„Koncentrace je nejlepším lékem na strach."

– Jack Nicklaus, bývalý americký hráč golfu,
jenž získal ocenění nejlepšího mužského
sportovce 20. století v rámci individuálních sportů

ÚVOD

Koncentrace je ve sportu známý pojem. Jen si vzpomeňme, kolikrát slyšíme hráče se povzbuzovat: *„Pojď, soustřeď se!"* Přesto je jí obecně a jejím vlastnostem věnována jen malá pozornost. Dá se však koncentrace trénovat? Jaký význam má vůbec koncentrace při sportu? Znamená koncentrace a pozornost totéž? V této části nabízíme odpovědi na tyto otázky a také přicházíme s praktickými tipy, jak pozornost kontrolovat.

Cvičení 1

Pro toto cvičení můžeme použít asi jeden metr dlouhou tyč. Hrajete-li golf, můžete použít putter, jestliže hrajete raketový sport, použijte raketu. Nechte tyč vertikálně balancovat na špičkách prstů. Nejprve soustřeďte pozornost na konec tyče, který je níže. Podařilo se vám udržet tyč v rovnováze? Soustředil(a) jste se?

Nyní toto cvičení zopakujte s tím rozdílem, že přesunete pozornost na konec tyče, který je výše. Podařilo se vám i nyní tyč udržet na prstech? Soustředil(a) jste se?

Toto cvičení se nám v obou případech může nebo nemusí podařit. Velká většina lidí shledává druhou možnost snazší. Ve druhém případě totiž výchylku tyče vidíme dříve, proto ji lze snadněji korigovat. Ale o to nám tady vlastně ani tak nejde. Jde spíše o to, abychom byli schopní si uvědomit rozdíl v obtížnosti úkolu – tedy že jeden typ balancování tyče na prstech je snazší než ten druhý.

Byli jste při prvním pokusu dobře koncentrováni? A při druhém? Pravděpodobně jste se soustředili v obou případech dobře – tak, abyste úkol správně provedli. Úroveň vaší koncentrace byla v obou případech srovnatelná, a to pravděpodobně proto, že se ve vašem okolí nic nezměnilo a úkol byl stejný. Přesto lze vypozorovat rozdíl ve výsledcích. Tím, že byla pozornost přemístěna na jinou část tyče, stal se úkol snadnějším. A tak to funguje i ve sportu. Rozdíl mezi zkušeným a nezkušeným sportovcem na poli koncentrace

nespočívá v tom, že by se zkušený sportovec lépe koncentroval. Zkušený sportovec ale spíše a častěji dokáže pozornost věnovat správnému předmětu. Proto je také často udílená rada „koncentruj se" ve skutečnosti ne zcela dobře použitelnou. To, co je skutečně zapotřebí, je vědět, na co pozornost soustředit. Pro mnoho situací ve sportu, ale i v každodenním životě platí, že vědomé přesunutí pozornosti často vyřeší problém.

CO JE TO KONCENTRACE

Zformulovat jasnou definici koncentrace a správně její význam ohraničit není snadné. V literatuře jsou používány různé definice. Jedna z prvních knih o sportovní psychologii s názvem *Záhadné síly ve sportu* nizozemského autora Jorise van den Bergha z roku 1941 definuje koncentraci jakožto „soustředění všech duševních a fyzických sil na daný cíl". Představuje pro autora jasný výkon, jelikož se jedná o spojení sil. Oddělení těla a ducha (v duchu filozofického směru dualismu) je v této, pro nás již zastaralé, definici, patrné.

Současní sportovní psychologové či nejrůznější odborníci na pohyb užívají různé definice. Například se říká, že koncentrace je hodnota, při které pozornost zůstane soustředěna na úkol, aniž je něčím nebo někým odvedena. Rozdíl proti předchozí definici spočívá v tom, že se jedná o pragmatickou, nikoliv teoretickou definici.

Definici koncentrace, kterou považujeme za nejlépe využitelnou v praxi, uvádíme v rámečku.

Koncentrace je schopnost naši pozornost na něco zaměřit a také ji udržet.

Tuto definici můžeme chápat jako dvoudílnou:

1. Na jedné straně se jedná o funkční nasměrování pozornosti. Základem je nasměrování pozornosti na tu stránku věci, která je pro sportovce v daný moment důležitá. Zároveň je zapotřebí udržet tuto pozornost pod kontrolou. I na to se v této publikaci zaměříme. Předchozí cvičení nám již

ukázalo, jak je kontrola pozornosti pro odvedení dobrého výkonu důležitá. Přenesení pozornosti přineslo lepší výsledek. V průběhu sportovního výkonu je proto nezbytné se naučit, ve které situaci máme pozornost funkčně (tedy vhodným způsobem) přenášet. Důležitou podmínku pro zlepšení koncentrace představuje její procvičování. Zároveň je nezbytné si pokaždé uvědomit, na co má být pozornost přenesena.

Příklad z biatlonu

Stanislav si v průběhu střelecké části biatlonu uvědomil, že je jeho pozornost pravidelně odváděna určitou osobou z publika (externí faktor) a zároveň také jeho vlastními myšlenkami na důležitost závodu (interní faktor). Kvůli tomu nedosáhl svého nejlepšího výkonu. Po závodu řekl svému kouči: „Bylo to hloupé, měl jsem se lépe koncentrovat." Kouč by tak během příštích tréninků měl Stanislavovi zdůraznit, co je opravdu důležité. Například takto: „Při střelbě se pozorně dívej pouze na svůj cíl!" Tím stimuluje Stanislava, aby v průběhu závodu kontroloval svoji pozornost funkčně.

2. Ve druhé části definice koncentrace se pak jedná o udržení pozornosti, tedy o schopnost udržet pozornost delší dobu na určitém předmětu. Tuto schopnost můžeme považovat za jakýsi duševní sval, který je možné trénovat. Tím, že veškerou pozorost věnujeme dané činnosti (a dokážeme tuto pozornost přesunout v okamžiku, kdy je odváděna), trénujeme sílu své koncentrace. Znakem dobře trénované koncentrace je fakt, že jsme schopni odvádění své pozornosti odsunout do pozadí. Pak se nám

Příklad ze squashe

David si pro svůj zápas ve squashi připravil taktiku a ví, že na svého soupeře má hrát především střídavě krátké a dlouhé míče. V průběhu zápasu si pro sebe opakuje „dlouhý-krátký…" Vyhraje první set a jeho soupeř se zlobí a praští raketou o zeď. Pak dělá posunky, pronáší různé vtipy a snaží se s Davidem mluvit. Je jasné, že chce Davida vyvést z koncentrace. David si ale stále opakuje „dlouhý-krátký" a nenechá se ze své pozornosti vyrušit.

nestane, že nekonečně nad něčím přemýšlíme a pochybujeme, ale především díky tomu neupadneme do nejistoty v průběhu závodu. Dokážeme určit, která informace je pro nás důležitá, a tu pak dokážeme dobře využít.

Pokud jsme koncentrovaní, jsme vždy v situaci „tady a teď". Jsme přítomni jenom „v tomto specifickém okamžiku", nezabýváme se ničím jiným a nevěnujeme se ničemu ani z minulosti, ani neuvažujeme o budoucnosti. Vedle toho všeho je koncentrace pasivním procesem – nemůžeme jen tak zmáčknout knoflík a stát se koncentrovaným. Jak již bylo dříve řečeno, říkat si věty typu „*koncentruj se*" nemá příliš velkou cenu. Musíme si vytvořit předpoklady k tomu, abychom se mohli do koncentrace dostat. Důležitou podmínku představuje soustředění pozornosti na správnou stránku věci. V jedné situaci můžeme například myslet na známé prostředí a v jiné zase soustředit pozornost na pocit uvolnění. Ne všechny podmínky koncentrace jsou pro každého stejné. Jaké podmínky nám tedy umožní se dobře koncentrovat? Vyhledejme v paměti závod nebo trénink, kdy jsme byli soustředěni a porovnejme si tuto koncentraci se spaním. Když si nastavíme budíka na velmi časné vstávání, večer předtím si říkáme: „*Tak, a teď honem musím usnout.*" Jaký zřejmě bude výsledek? Nejspíš to bude trvat hodně dlouho, než skutečně usneme. Také při usínání ale platí, že si můžeme vytvořit předpoklady k tomu, abychom usnuli snadněji (například se nebudeme dívat příliš dlouho na televizi, chvilku si budeme číst, zhasneme a věnujeme pozornost vlastnímu dechu).

Co je pozornost

Pozornost se soustředí na to, co si nejvíc uvědomujeme v průběhu provádění dané činnosti. Vědecky je pozornost považována za kognitivní proces (kognitivní ve smyslu, že se jedná o vědění, vnímání a přemýšlení o něčem/někom), při kterém se selektivně věnujeme jedné věci z okolí nebo se soustředíme na vlastní myšlenky či pocity. Praktická definice, kterou pro pozornost užíváme, je uvedena v rámečku.

Pozornost znamená vědomě vnímat něco v okolí, sledovat vlastní myšlenky a pocity.

Udržet pozornost při sportovní činnosti má pro vrcholového sportovce velký význam. V mnoha rozhovorech se sportovci slýcháme o pozornosti. Když se po předčasném Nadalově vyřazení ve Wimbledonu roku 2012 zeptal novinář Rogera Federera, jestli mu Nadalovo vyřazení proběhlo během utkání hlavou, odpověděl: *„Samozřejmě jsem o tom přemýšlel, ale v průběhu utkání jsem dělal všechno pro to, abych se soustředil na přítomnost a udržel pozornost u hry."*

Přes svou popularitu u sportovců a vědců je pozornost často zaměňována s koncentrací. Nasměrování a kontrola pozornosti je však oproti koncentraci aktivním procesem.

Pozornost může ve skutečnosti představovat tři různé věci:

1. Pozornost může znamenat soustředit se na věci důležité pro provádění daného úkolu a vydání mentální energie směrem k němu. Jako příklad můžeme uvést konání sportovce na olympijských hrách, který se i přes všechen ruch dokáže soustředit na slova svého kouče.

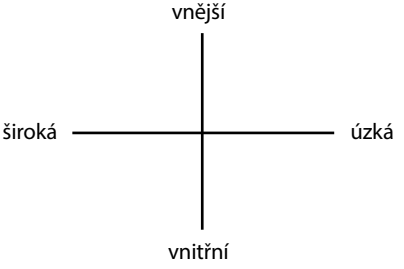
2. Pozornost může být viděna jako schopnost selektivně vnímat, co je důležité, a přestat vnímat rušivé elementy. Jako příklad můžeme zmínit konání hráče tenisu, který se nenechá vyrušit úmyslně falešnými pohyby svého soupeře, ale zůstane pozorně vnímat míč.

3. Pozornost může také znamenat formu mentálního dělení času (tzv. time-sharing), kdy je sportovec schopen vykonávat současně různé úkony, které se naučil, aniž přitom trpí jejich kvalita. Příkladem toho je sportovec, který vnímá pozici svého soupeře při hře a dá čistý kamuflovaný úder nebo udělá jiný pohyb, případně lyžař jedoucí paralelní závod, který vnímá pozic svých soupeřů, jejich taktizování, ale zároveň i vlastní dráhu a plní svůj poziční plán.

Může se zdát, že jde ve všech případech vlastně o totéž, kdy je nedůležitá informace vždy odfiltrována. Ve všech případech je zde ale rozdíl ve formě pozornosti. Pozornost může jít do široka (soustředěná na různé věci současně), nebo může být úzká (soustředěná na detail). Vedle toho může být pozornost

věnována něčemu uvnitř nás (pozornost vnitřní), nebo něčemu mimo nás (pozornost vnější). I proto se rozlišují čtyři typy pozornosti:

1. vnitřní-úzká
2. vnitřní-široká
3. vnější-úzká
4. vnější-široká



Obr. 2 Čtyři typy pozornosti

V roce 1976 je v této podobě publikoval americký klinický a experimentální psycholog Robert M. Nideffer ve své první knize *The Inner Athlete*, a proto jsou také souhrně nazývány Nidefferovým modelem pozornosti. Aniž to vnímáme, pohybuje se naše pozornost v denním životě stále v těchto čtyřech oblastech. A stejně tak je tomu i při sportu.

Příklad

Jana přemýšlí před svým badmintonovým utkáním o plánu pro hru (vnitřní-široká). V průběhu rozehrávání se dívá pozorně na přicházející míček (vnější-úzká) a nohy pečlivě rozhýbává (vnitřní-úzká). Když dostane v utkání vysoký míč, dívá se na míč a zároveň koutkem oka sleduje pozici svého soupeře (vnější-široká).

Na základě předchozího obrázku a uvedeného příkladu může každý sportovec vymyslet vlastní příklad, kdy se při svém závodu příliš zabýval vlastními myšlenkami namísto strategií. Tyto situace se často stávají v důležitých momentech nebo když se nám nedaří držet se plánu nebo našeho přání. A to jsou právě ony momenty, kdy můžeme náš výkon vylepšit správným nasměrováním své pozornosti!

Velmi často používanou metaforou k vysvětlení pozornosti bývá přirovnání s kapesní svítilnou. Proud světla kapesní svítilny něco osvětluje – a na to se soustřeďuje naše pozornost. To zároveň znamená, že je naše pozornost zaměřena pouze na jedno místo. Pokud zaměříme proud světla na jiné místo, je osvětlen pouze nový bod, ten původní zůstane ve tmě. Pro mnoho sportovců je velmi důležité si toto uvědomit. V momentě, kdy v průběhu soutěže začneme pochybovat nebo znejistíme, je naše pozornost upřena k vlastním myšlenkám. Tím, že pozornost přemístíme jinam (například na strategii pro příští akci), můžeme problém vyřešit. V těchto situacích platí, že přesunutí pozornosti řeší problém! Naučit se účelně nasměrovat pozornost a efektivně měnit styly pozornosti však vyžaduje mnoho hodin mentálního tréninku. Vraťme se však ještě na chvíli k příkladu s kapesní svítilnou. Proud světla můžeme udělat užší nebo širší. Čím je širší, tím více prostoru zabíráme, což ovšem představuje ztrátu kvality. Intenzita světla se zmenšuje. Pokud však vytvoříme úzký proud světla, jeho intenzita je vysoká. A totéž platí pro soustředění pozornosti.

Cvičení 2

Směřování a změny typů pozornosti lze snadno cvičit i tam, kde se právě nacházíme. Zaměřte svoji pozornost na:

a) kliku nejbližších dveří;
b) prostor, ve kterém se nacházíte (zkuste si uvědomit co nejvíce z prostoru, ve kterém se nacházíte, aniž se zaměříte specificky na jednu věc);
c) nejdůležitější pohyb ve svém sportu;
d) plánování dnů v tomto týdnu (co všechno musíte ještě udělat?).

Podařilo se vám to? Byla vaše pozornost při jednom z bodů cvičení odvedena? V tomto cvičení jsme pozornost postupně zaměřovali vnějšně-úzce, vnějšně-široce, vnitřně-úzce a nakonec vnitřně-široce.

Efektivní principy kontroly pozornosti

Pro kontrolu pozornosti platí celkem pět efektivních principů, které vycházejí z provedených výzkumů a jsou podstatné pro dobrý sportovní výkon. V rámci každého z nich přemýšlejte nad tím, jak se uplatňuje právě ve vašem sportu. Následně se zaměříme na trénink ke zlepšení kontroly pozornosti.

1. **Kontrola pozornosti je duševní výkon.**
   Soustředit pozornost se nepřihodí jen tak, musíme pro to něco udělat. Pokud se závod vyvíjí dobře, vše jde snadno a nestojí nás to tolik námahy. Ale ve chvíli, kdy se vše neodehrává podle našeho přání, stojí nás kontrola pozornosti mnohem větší duševní námahu. Změnit vnitřní pozornost (frustrace, pochyby) na vnější pozornost (na předmět našeho výkonu či na sportovní pole) může být někdy obtížné. Dá se to ale natrénovat. V průběhu závodu vždy potřebujeme správně nasměrovat a řídit pozornost. A stejně je tomu i během přípravy na soutěž – i zde hraje kontrola pozornosti svoji roli. Musíme se naučit si připravit takové podmínky, abychom na soutěž přišli ve zcela soustředěném stavu. Například zjistíme, že jsme před závodem nejraději sami anebo že je nám příjemné poslouchat určitou hudbu. To je zcela individuální.

2. **Pozornost je soustředěna pouze na jedno místo.**
   I když se může naše pozornost ubírat různými směry, lze se vědomě soustředit pouze na jednu věc (vnitřní nebo vnější). Kupříkladu v průběhu hry je u hráče raketového sportu vyžadováno střídání různých typů pozornosti. Musí je proto trénovat (viz cvičení). Vedle toho je však důležité vědět, na které stránky naší činnosti chceme v průběhu dané aktivity pozornost zaměřit. To se podstatně liší u každého konkrétního sportu a také individuálně. Golfista bude při přípravě na svůj úder zaměřovat pozornost na něco jiného než lyžař, nicméně oba se mohou soustředit například na pocit uvolnění.

3. **Pozornost je zaměřena pouze na konkrétní, relevantní a kontrolovatelné aspekty.**

   Výzkum ukázal, že sportovci podají nejlepší výkon tehdy, když není žádný rozdíl mezi tím, na co myslejí, a tím, co dělají, a pokud je jejich pozornost

soustředěna především na aspekty, které lze kontrolovat. Například na atletických závodech jsou velmi často prováděny různé disciplíny ve stejný moment a navíc také v těsné blízkosti. Mnoho závodníků tak může kromě vlastního výkonu sledovat i činnost svých přátel či konkurentů. Je však velmi důležité soustředit pozornost zcela a pouze na vlastní závod!

4. **Sportovci ztrácejí koncentraci v okamžiku, kdy je jejich pozornost upřena na věci nedůležité a nekontrolovatelné.**
   Jako logické vyústění zmíněného třetího principu lze zmínit fakt, že sportovci ztrácejí koncentraci v okamžiku, kdy se nesoustředí na to, co je teď a tady, ale na to, co se přihodilo předtím (například na špatný začátek závodu), nebo dokonce na něco, co pro soutěž není vůbec podstatné (například povinnost navštívit tchyni po skončení závodu).

5. **Stres má vliv na naši pozornost**
   Stres velmi zatěžuje naši schopnost kontrolovat pozornost, a to především tím, že zahlcuje pracovní paměť starostmi. Stres navíc zužuje naši duševní „kapesní svítilnu", což se v praxi projevuje omezením pozornosti. Vytváří se tzv. tunelové vidění. Při vysokém stresu také často věnujeme příliš mnoho pozornosti chybám, které jsme udělali, případně se zabýváme tím, co si o nás budou lidé myslet… Zároveň stres způsobuje, že pozornost věnujeme nedůležitým věcem či vlastním osobním slabostem.

ZLEPŠENÍ KONTROLY POZORNOSTI

V průběhu let byl vymyšlen nespočet způsobů, jak pracovat na zlepšení koncentrace a ovládání vlastní pozornosti. Tak například dříve se někteří profesionální tenisté denně po dobu 10 minut dívali na tenisový míček. Trénovali tak svoji schopnost koncentrace. Jedná se o cvičení, které je dodnes k tréninku udržení pozornosti používáno nejčastěji. Během něj si uvědomíme, jak rychle je naše pozornost odváděna jinam.