

DANIEL C. GONZALEZ, Alice McVeigh

TAJEMSTVÍ MENTÁLNÍHO TRÉNINKU

Jak zvládnout strach, otočit prohraný zápas a proměnit slabiny v přednosti



DANIEL C. GONZALEZ, Alice McVeigh

TAJEMSTVÍ MENTÁLNÍHO TRÉNINKU

Jak zvládnout strach, otočit prohraný zápas a proměnit slabiny v přednosti



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.

Daniel C. Gonzalez, Alice McVeigh

Tajemství mentálního tréninku

*Jak zvládnout strach, otočit prohraný zápas
a proměnit slabiny v přednosti*

Přeloženo z anglického originálu knihy *The Art of Mental Training: A Guide to Performance Excellence*, by Daniel C. Gonzalez, 2013.

Copyright © 2013 Daniel C. Gonzalez

All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 6531. publikaci

Překlad Ivana Sýkorová

Odovědná redaktorka Mgr. Marie Zelinová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Počet stran 144

První vydání, Praha 2017

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2017

ISBN 978-80-271-9515-2 (ePub)

ISBN 978-80-271-9514-5 (pdf)

ISBN 978-80-271-0393-5 (print)

Obsah

Napsali o knize...	7
Úvod	9
Slovo autora D. C. Gonzaleze	13
1. KAPITOLA Třiminutová lekce	15
2. KAPITOLA O přístupu	19
3. KAPITOLA Jak získatpsychickou výhodu	25
4. KAPITOLA Jak jsem se učil létat se stíhačkou námořnictva	29
5. KAPITOLA Jak je důležité věřit si	35
6. KAPITOLA Síla představitosti a sebejistota	41
7. KAPITOLA Rozhodující trojice	45
8. KAPITOLA Mentální bojovník	53
9. KAPITOLA Jak ovládnout hněv	57
10. KAPITOLA Pod palbou	61
11. KAPITOLA O prohře	71
12. KAPITOLA Strach z neúspěchu	77
13. KAPITOLA Jak ovládnout strach	81
14. KAPITOLA Pokles výkonu v kritickém okamžiku pod tlakem	87
15. KAPITOLA Jak si i pod tlakem zachovat klid	91
16. KAPITOLA Vnitřní kritik	99
17. KAPITOLA Příliš intenzivní nasazení	103
18. KAPITOLA Váš sen	105
19. KAPITOLA O cílech	109
20. KAPITOLA Pusťte se do práce	115
21. KAPITOLA Cesta k cíli	119
22. KAPITOLA Jak změnit psychické nastavení	123
23. KAPITOLA Přítomnost	129
24. KAPITOLA Připravujte se na vítězství	133
25. KAPITOLA Jděte pořád dál	137

Věnováno bojovníku-vítězi, který ve vás dřímá...

Napsali o knize...

„**Fascinující a inspirující!** Kniha vám dá návod, jak ze sebe dostat absolutně nejlepší výkony ve všech směrech.“

„**Velká pomoc.** Zdaleka neúčinnější přístup plně rozvíjející soutěživou stránku osobnosti, s jakým jsem se setkal.“

„**Kniha mi otevřela oči!** Průvodce na cestě ke špičkové výkonnosti, velmi odlišný od všech ostatních na trhu... velmi motivující.“

„**Zábavná a velmi návodná kniha.** Doporučení se dají snadno uplatnit, jsou snadno pochopitelná... Excelentní sportovní psychologie.“

„**Učí jedinečným a účinným způsobem.**
Zábavná a umně napsaná.“

„**Tato kniha mi změnila život!** Je neocenitelným zdrojem informací... Jedno z těch vzácných děl, kterým je předurčeno stát se klasikou.“

„**Přímočarý průvodce.** Jsem nadšený, že jsem narazil na tuto úžasnou knihu.“

„**Kniha mě vyburcovala k aktivitě.** Je obzvláště podnětná... nabízí pohled skutečného odborníka.“

„Kéž bych si knihu přečetl před dvaceti lety!

Opravdu mě překvapila.“

„Výborná kniha. Umožňuje nový pohled na naplnění vlastního potenciálu prostřednictvím osobní transformace.“

„Objasňující, inspirativní a strhující!

Obzvláště cenný nástroj... poutavá kniha.“

„Vynikající práce! Velké díky autorovi.“

„Mentální trénink od praktikujícího mistra..."

Učení autora nikdy nezapomenete.“

„Podmaní si vás zcela přesvědčivým stylem psaní a lehkostí.

Moudrost obsažená v knize vás dostane.“

„Osvobodte bojovníka-vítěze! Tato kniha vyniká

nad ostatními.“

„Gonzalez si nenechá žádné tajemství pro sebe.

Knih je osvěžující, účinná a stimulující... vychází z reality.“

„Úžasné, to je vše, co mohu říct... Kouzelná cesta.“

Úvod

Nikdy jsem neviděl, že by se mistr Leo zlobil, ale byl to on, kdo mě naučil, co dělat, když mě přepadne hněv, a jak využít jeho energii – a také jak ji účinně odvrátit.

„Nenech se hněvem ovládnout,“ říkával, „místo toho se nauč energii hněvu využívat ve svůj prospěch. Musíš být jako usmívající se zabiják a zkrotit tu energii, Danieli. Nech ji, ať ti pomáhá. Když jí podlehneš, vyhraje tvůj protivník.“

Právě díky tomuto přístupu se mi podařilo „porazit“ několik soupeřů, aniž bych vůbec musel bojovat. Někdy není třeba ani slov, stačí jen oční kontakt. A na základě pouhého pohledu se jeden soupeř zapíše jako predátor a druhý jako oběť: jeden jako zabiják a druhý jako cíl. „Komunikace na nevědomé úrovni,“ řekl mi jednou mistr Leo, „ti pomůže vyhrát boj bez boje...“

Stejně přirozeně, jako do mého života mistr Leo vstoupil, z něj také zmizel, když mě naučil vše, co měl v úmyslu. Ač jsem vynaložil obrovské úsilí – a nasadil všechny páky vyplývající z mé pozice federálního agenta – nepodařilo se mi vypátrat žádnou finanční stopu, žádnou majetkovou stopu, žádnou adresu, žádné příbuzné ani žádný kontakt... prostě zmizel a nezbylo po něm nic než jeho učení a mé vzpomínky na ten potutelný úsměv, který se mu rozehrál ve tváři, když se mi povedlo ho překvapit.

Naposledy jsem se o něm něco dozvěděl před mnoha a mnoha lety. Informace však byly z druhé ruky a neměl jsem pocit, že bych jejich zdroji mohl důvěřovat. Až donedávna, kdy jsem na jedné uvítací recepci v New Yorku potkal elegantní starší dámu, irskou vědmu. Proslavila se po celém světě a ve svém oboru byla uznávanou autoritou. Napsala také několik knih a v době, kdy se naše cesty setkaly, vystupovala na řadě míst v rámci svého přednáškového turné.

„Vy jste učitel,“ řekla v okamžiku, kdy jsme se seznámili, „vidím kolem vás mnoho studentů.“

Usmál jsem se, ale ničím jsem její slova nepotvrdil, ani nevyvrátil. Ona však pokračovala: „Slyším zcela jasně vzkaz od někoho, kdo už přešel na druhý břeh a chtěl by vám něco povědět. Říká, že jste byli přáteli nejen v tomto životě, ale také jako slavní bojovníci v jiné době. Chce, abych vám vyřídila, že je s vámi, když učíte.“

„Aha, opravdu?“ odvětil jsem tónem zkušeného federálního agenta, který nevěří jedinému slovu, jež mu jeho zdroj říká.

„Ano, opravdu,“ odpověděla vědma, poněkud rozčarovaná svým skepticismem. „Říká, že se jmenuje mistr Leo.“

„Říkala jste mistr Leo?“ zeptal jsem se trochu šokovaně a zaraženě.

„Ano, mistr Leo,“ zopakovala žena a zadívala se do prázdna, jako by něčemu naslouchala nebo hledala dávnou vzpomínku. Pak na mě opět pohlédla a z jejího hlasu náhle čišela suverénní jistota.

„Je to velmi stará duše, víte, velký mistr z Dálného východu. Ale, prosím vás, řekněte mi, jak jste se seznámil s tímto učitelem a co vlastně učíte vy?“

Jenže já jsem ze sebe nedokázal dostat kloudné slovo... neboť jsem se právě dozvěděl, že můj dávný přítel zemřel.

Slovo autora D. C. Gonzaleze

Vítejte ve světě mentálního tréninku. Sportovní mentální trénink bývá nazýván vědou úspěšných. Ale nenechte se mýlit. Bylo by chybou myslet si, že se kniha týká pouze světa sportu a sportovců. Učení a techniky, které si brzy představíme, jsou nesmírně přínosné pro každodenní bojovníky ze všech oblastí života a uplatníte je v nejrůznějších situacích. Kniha *Tajemství mentálního tréninku* vám pomůže dosáhnout vyšší úrovně výkonnosti a osobních úspěchů bez ohledu na to, v jakém oboru působíte či jakým výzvám čelíte.

Kdykoli máte podat nějaký výkon, smísí se energie dané situace s myšlenkami, které vám v té chvíli probíhají hlavou. Emoce a pocity vznikající z této směsice myšlenek nakonec ovlivní kvalitu vašich výkonů.

Pokud tedy na povrch vyplují například nežádoucí emoce, jako je nervozita, hněv nebo strach, musí mít bojovník-vítěz k dispozici správné znalosti, nástroje a techniky, které dokáže uplatnit tak, aby jeho výkon neutrpěl.

Právě v tom vítězové vynikají – a může se to naučit každý. Ale pouze ti, kdo se rozhodnou osvojit si a zároveň pravidelně praktikovat techniky mentálního tréninku, získají všechny výhody a dosáhnou výsledků na nejvyšší úrovni.

Čím lépe ovládnete základy mentálního tréninku, tím lepší bude vaše postavení ve chvíli, kdy vás zaplaví vlna předstartovní energie – budete si věřit, dokážete vést vnitřní dialog, zaujmete pozitivní přístup, budete schopni se soustředit a navodit si správné psychické rozpoložení.

Když bojovník-vítěz pochopí, o co by měl usilovat ve smyslu ideálního psychického klimatu, a bude mít k dispozici potřebné znalosti, nástroje a techniky k jeho dosažení, dokáže své výkony po všech stránkách zlepšit.

***Vše, co se odehrává ve vaší hlavě,
výrazně ovlivňuje kvalitu vašich výkonů.***

Tříminutová lekce

Jako mentální trenér univerzitního sportovního klubu jsem vždy snadno poznal, kteří sportovci se zajímají o mentální trénink, a kterým je to jedno. Tento konkrétní hoch byl jedním z těch, co neměli zájem. Zatímco ostatní naslouchali a přemýšleli, on zíval a obdivoval své bicepsy. Zatímco mě ostatní studenti zahrnovali otázkami nebo vyvolávali diskuse, on se zajímal pouze o fyzické aspekty své sportovní disciplíny: zápasu. Byl teprve v prvním ročníku, ale už ho čekaly souboje ve velké lize – měl poprvé soutěžit na úrovni americké Národní asociace univerzitního sportu. Nicméně během našich tréninků se zdálo, že ho to nijak neznepokojuje.

Když však došlo na lámání chleba, ukázalo se, že ten obrovský tlak je na něj přespříliš. Jen pár minut před prvním zápasem v jeho kategorii za mnou přiběhl, strachem bez sebe a zoufalý, a prosil mě, abych mu pomohl lekcí mentálního tréninku. Právě se dozvěděl, že jeho soupeřem bude nejvýše nasazený zápasník turnaje, zkušený a ostřílený sportovec, který měl ve zvyku drtit své protivníky s neskutečnou lehkostí. Osud tomu chtěl a můj „nevěřící Tomáš“ měl dostat cennou lekci.

Podíval jsem se na něj a neubráníl jsem se myšlence: jaká zajímavá příležitost. Ten kluk se opravdu bojí, je úplně rozložený. Evidentně není vůbec připravený zápasit na úrovni, jež by se

alespoň náznakem přiblížila jeho skutečnému potenciálu. Předemnou stál uzlíček nervů, který mě žádal o pomoc a ve svých představách už utrpěl ponižující porážku z rukou soupeře. Byl silně rozrušený a na změnu jeho psychiky jsme měli jen pár minut. Měl nastoupit v dalším zápasu, přičemž hodiny odměřovaly poslední chvilky do konce právě probíhajícího souboje.

Přemýšlel jsem, co se dá zvládnout v tak krátkém čase.

A vtom jsem si vzpomněl na radu, kterou mi kdysi dal mistr Leo: „Člověk by se nikdy neměl dívat směrem, kterým si nepřehraje jít, Danieli...“

Dostal jsem nápad.

„Jsi připravený mi důvěřovat?“ zeptal jsem se chlapce.

„Všemu, co řeknete, trenére.“

„Dobře. Tak pojď sem a pustíme se do toho.“

O pár minut později, když vyhlásili jeho jméno, jsem ho doprovodil až k okraji žíněnky. Ani na sekundu nepřestal být soustředěný na svůj úkol. Mou jedinou zásluhou bylo, že jsem mu předal techniku mentálního tréninku. Zbytek práce odvedl on sám ve své hlavě.

Řeknu vám, že když ten hoch nastoupil na žíněnku, čísel z něj dominantní síla, sebedůvěra a technická připravenost. Během pár minut se z vystrašeného nováčka směřujícího ke zdrcující porážce stal nespoutaný gladiátor, šampion, jemuž patřila aréna. Zinscenoval jeden z nejnapínavějších zápasů turnaje, který byl vysoce bodovaný a nabitý akčními momenty. Zápas

neskončil předčasně, soupeři využili celý časový limit a můj nevěřící svěřenec nakonec prohrál o jediný bod. Diváci nevěřili svým očím. Hlavní favorit málem vypadl už v prvním kole!

To, co se povedlo mému svěřenci, není těžké – nejsou v tom žádná kouzla, žádná hypnóza, žádný kouř ani zrcadla. Jen jsem ho provedl technikou postavenou na třech jednoduchých krocích. Na zpracování každého z nich dostal minutu času, a pak jsem mu zadal pokyn k dalšímu kroku. Za tu krátkou dobu dokázal zcela změnit své psychické nastavení.

Slibuji, že vás již brzy naučím nejen tuto techniku, ale i mnohem víc. Ze všeho nejdříve si však pojdme vysvětlit, co z této životní zkušenosti vyplývá.

Potřebuji, abyste si teď vybavili situaci, v níž jste odvedli nejlepší výkon – a pak si vzpomeňte na situaci, kdy byl váš výkon nejhorší. Chtěl bych, abyste byli naprosto upřímní, abyste tyto dvě situace srovnali a odpověděli si na otázku, v čem spočíval největší rozdíl. Mohla tím nejzásadnějším rozdílem být vaše psychika?

Většina sportovců připustí, že to tak do značné míry je a že výkyvy v jejich výkonnosti přímo souvisejí s psychickým nastavením. V případě mladého zápasníka ostatně spočíval rozdíl mezi zápasem, který sliboval, že se stane jedním z jeho nejhorších debaklů, a zápasem, v němž odvedl svůj nejlepší výkon, převážně... v psychice.

A to je důležitý fakt: Bez ohledu na to, v jaké disciplíně soutěžíte či před jakou výzvou stojíte, vždy platí, že rozdíl mezi skvělými výkony a průměrnými výkony tkví především v psychické

připravenosti. Jakmile dosáhnete určité dovednostní úrovně, začnou být nejdůležitějším faktorem vaše psychické schopnosti. Čím lépe dokážete ovládat psychiku, tím více se budete zlepšovat – a tím lepší budou i vaše výsledky.

Někteří profesionální sportovci vám prozradí, že věnují mentálnímu tréninku poměrně hodně času. Řeknou vám, jak je důležité číst knihy, trénovat mentální techniky a dobře ovládat relaxační a vizualizační cvičení, protože ze zkušeností vědí, jak jim to pomáhá k lepším výkonům. Vítězové vědí, že každý člověk se může pomocí mentálního tréninku naučit udržet si soustředění, koncentraci na cíl a motivaci k úspěchu a také lépe zvládat jak dočasné překážky, tak životní nepřízeň.

Mentální bojovník chápe, že čas věnovaný mentálnímu tréninku se mu vrátí v podobě lepších výkonů – někdy téměř okamžitě. Bojovník-vítěz se naučí využívat techniky, díky nimž nebude sám sobě stát v cestě, a proto dokáže opakovaně dosahovat vyšší úrovně výkonnosti nikoli za pomoci náhody, ale na základě svého vědomého rozhodnutí a soustředění se na cíl.

Není to tak těžké. Jen se podívejte, co dokázal můj nevěřící svěřenec, když za pouhých pár minut ovládl základy techniky mentálního tréninku.

***Účinné mentální techniky jsou snadné
a přinášejí výsledky velmi rychle.***

O přístupu

Při jedné lekci jsem si všiml, že si mě mistr Leo prohlíží, jako by se pokoušel zjistit, zda ho opravdu poslouchám.

„Špatný přístup tě může připravit úplně o vše, Danieli. Neovlivňuje jen tvé pocity, ale i výkony. To si musíš zapamatovat. Bude se ti to hodit, až budeš jednou učit,“ řekl mi.

Občas to dělával, něco jen tak prohodil, aby zjistil, jestli dávám pozor.

Vzpomínám si, jak jsem si ho dobíral: „Přesně vím, kdy to děláte.“

„Co?“ zeptal se nevinně.

„Vždyť víte. Zkoušíte, jestli opravdu poslouchám.“

„Opravdu? A věděl jsi, že poznám, když víš, že si myslíš, že víš, co dělám?“

Pravda se má takto: poslouchal jsem. Jeho výuková metoda však byla natolik spontánní, že když začal, musel jsem hned odložit své nálady, protože jinak bych se mohl nechtěně dotknout jeho kreativní staré duše. Proto jsem řekl: „Co myslíte tím, až budu jednou učit?“