

UNIVERZITA KARLOVA  
Fakulta tělesné výchovy a sportu  
Trenérská škola

## ZÁVĚREČNÁ PRÁCE

Faktor strachu ve skoku na lyžích

Vypracoval: Jakub Sucháček

Vedoucí práce: PhDr. Pavel Harsa Ph.D.

Čestně prohlašuji, že jsem závěrečnou práci vypracoval sám s použitím literatury uvedené v seznamu literatury, eventuelně v seznamu internetových zdrojů.

Datum 1.9.2022

podpis

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto závěrečnou práci vypracoval samostatně a uvedl veškeré literární prameny, které byly během této práce použity. Zároveň souhlasím se zveřejněním této práce jak v tištěné, tak v elektronické podobě.

V Praze dne 10.09.2022

-----

**Jakub Sucháček**

## Poděkování

Rád bych touto cestou poděkoval vedoucímu práce PhDr. Pavlu Harsovi Ph.D. za odborné vedení a podporu při tvorbě závěrečné práce a za mnoho podnětných informací týkajících se zvolené problematiky.

# Obsah

<b>1. Předmluva</b>	<b>7</b>
<b>2. Úvod</b>	<b>7</b>
2.1 O strachu se nemluví.....	7
<b>3. ZDROJE STRACHU</b> .....	<b>9</b>
3.1 Přejít na větší velikost můstku.....	9
3.2 Změna můstku stejné velikosti.....	9
3.3 Změna materiálního vybavení.....	10
3.4 Povětrnostní podmínky.....	10
3.4.1 Vítr.....	10
3.4.2 Mlha.....	11
3.4.3 Sníh a déšť.....	12
3.5 Viděný pád.....	12
3.6 Prožitý pád a následný návrat na můstek.....	12
3.7 Chyby v automatismech.....	13
<b>4. STRACH CO NEJDE VIDĚT</b> .....	<b>14</b>
4.1 Pády bolí.....	15
4.2 I nejlepší mají strach.....	17
4.3 Všechno je o hlavě.....	19
<b>5. CO JE VLASTNĚ STRACH?</b> .....	<b>19</b>
5.1 Strachová reakce.....	20
5.2 Tělesné projevy úzkosti, strachu a jejich vliv na základní a instinktivní funkce.....	20
5.3 Vymezení pojmu „úzkost“.....	21
5.4 Srovnání úzkosti se strachem.....	21
5.5 Úzkost z psychologického hlediska ve sportu.....	21
5.6 Strach racionální a intuitivní.....	22
<b>6. ZNIČENÝ TALENT</b> .....	<b>23</b>
6.1 Jak se s tím pracuje?.....	24
6.2 Jak by se s tím mělo pracovat?.....	25
6.3 Naučit se nebát.....	25
6.4 Jak obelstít mozek?.....	25
6.5 Přiznat si že mám strach.....	26

<b>7. JAK FUNGUJE MOZEK?</b> .....	26
<b>7.1</b> Emoce.....	27
<b>7.2</b> Jak spolupracují člověk a zvíře v nás?.....	27
<b>7.3</b> Naše druhé já.....	28
<b>7.4</b> Dvojče v nás.....	29
<b>7.5</b> Slon a jezdec.....	29
<b>7.6</b> Jak řídit slona?.....	30
<b>8. POZNEJ SEBE SAMA</b> .....	31
<b>8.1</b> Zvládni své dvojče.....	31
<b>8.2</b> Kamarádství s dvojčetem.....	31
<b>8.3</b> Dialogy s dvojčetem.....	32
<b>8.4</b> Jak vést diskuzi.....	32
<b>9. VIZUALIZACE A IMAGINACE</b> .....	33
<b>9.1</b> Kontrolované dýchání.....	34
<b>10. ZÁVĚR</b> .....	35
<b>11. LITERATURA</b> .....	36

## 1. Předmluva

Závěrečná práce si klade za úkol převést konkrétní postupy prací se strachem do zjednodušeného manuálu či příručky pro trenéry a sportovce, věnujícím se tomuto krásnému sportu. Je až s podivem, že se ve skoku na lyžích v České republice, této oblasti věnuje jen velmi málo pozornosti. Přitom tato oblast má většinový podíl na celkovém výkonu skokana na lyžích.

## 2. Úvod

Skoky na lyžích je velice náročná disciplína, náročná na správné technické provedení odrazu, letu a dopadu. To si žádá velkou dávku explozivní dynamiky, koordinace a propriocepce (polohocit), odhad a další. To vše při rychlostech až přes 100km/h, ve výšce 3-4m nad zemí. Proto ani nepřekvapí, že se při tak náročné činnosti v tak extrémních podmínkách, neprojeví určitá dávka strachu.

Představte si, že by např. ve fotbale pokaždé kdy hráč netrefí branku, okamžitě skončil s otřesem mozku, či nějakou zlomeninou. Jak by takový fotbal vypadal a kolik lidí by ho hrálo? Určitě jenom ti nejlepší, kteří by patřili k těm nejodvážnějším. Ty samé následky chyb ohrožují skokana při každém skoku. Každý den, po celou jejich kariéru.

### 2.1 O strachu se nemluví

Sami skokani o strachu mluví jen velmi neradi, protože panuje odvěká mylná představa, že skokani se přece nebojí, jinak by tento sport ani nemohli provozovat. Často pak slýchám od trenérů rady typu- „no to se nesmíš bát“. Ono se to často ale lépe řekne, než udělá. Pak to celé svádí k tomu, že skokan se začne za svůj strach „stydět“ a začne svádět svou neschopnost přemoci svůj strach na nemožnost technicky provést požadovaný úkol během skoku z mnoha různých, jiných důvodů.

7

To celé následně vede k mylné zpětné vazbě pro trenéra, který potom na základě zkreslených informací od svěřence, začne techniku skoku uzpůsobovat (chápejme ulevovat) s cílem dosáhnout požadovaného cíle oklikou.

Tím samozřejmě ale klesá kvalita provedení a často tak hrozí zafixování si špatné (té jednodušší) techniky, která se jak je známo, jen velice obtížně mění.

Ideální přístup by byl ten, že trenér včas rozpozná skutečný důvod toho, proč jeho svěřenec nedostatečně reaguje na pokyny k provedení správné techniky odrazu a začne řešit ten pravý důvod problému. Měl by se svěřenci mluvit o tom, že strach je při tomto sportu zcela normální jev a postupně se učit, jak se strachem pracovat, aby neovlivňoval jeho techniku odrazu a následně celou výkonnost. Zjednodušeně- naučit ho i ve strachu provádět požadované pohyby.





Obr.1. Nejrizikovější část celého skoku. Přechod skokana z odrazové do letové fáze.

### 3. Zdroje strachu

Při skoku existuje řada „spouštěčů“ strachu. Situace, které skokana znejišťují. Mimo klasických rizik jako je rychlost, výška, tlak do lyží, patří celá řada dalších faktorů a situací.

#### 3.1 Přechod na větší velikost můstku.

Zde se projevuje strach zcela pochopitelně nejvíc. Rozhodne-li se trenér poslat svěřence na větší můstek, činí tak na základě vlastního úsudku podle určité vyzrálosti a umu svěřence. Ten by měl zvládat základy techniky na takové úrovni, že bez problémů zvládne skoky i na větším můstku.

Taková je teorie. Trenér by ale měl zohlednit taky i to, jak svěřenec reaguje v kritických situacích. Často se tak stává, že veliký strach svěřence zcela sváže a veškerý jeho um přepere.

Svěřenec tak při skoku dělá velké chyby v technickém provedení během celého skoku, což má za následek pád a tím vlastně i potvrzení si svého strachu. Zjednodušeně, bojí se tak moc, že není schopen provést to, co umí.

Velká nejistota při prvních skocích na větším můstku pak může mít za následek jakési zaseknutí svěřence, které na dlouho zabrzdí jeho vlastní skokanský rozvoj, nebo ho vystraší natolik, že to raději vzdá rovnou.

### **3.2 Změna můstku stejné velikosti**

Tento problém se řeší spíše skokani v žákovském a mladším dorosteneckém věku. Souvisí to samozřejmě ze strachu z neznámého prostředí a jinakosti různých skokanských můstků. Větší sklon nájezdu, různá délka odrazové hrany, výška letu nebo jenom nájezd s nájezdovou věží, která opticky můstek zvětšuje, vyvolává u malých skokanů strach a pocit nejistoty. Potřebují delší dobu na adaptaci, než se konečně odváží provést svůj alespoň svůj standardní skok.

Je žádoucí, aby trenér v takových případech své svěřence dopředu na tento případ připravil a vysvětlil ,co všechno můžou na novém můstku očekávat a proč jsou jejich obavy přehnané. Svěřence tím uklidnit a před připravit na neznámý skokanský můstek. Adaptace se většinou daří zkrátit, protože svěřenec už přímo na můstku prožívá stavy, na které ho trenér už předem upozornil a může se líp s takovou situací vyrovnat.

Samozřejmě je to hodně individuální a jen sám trenér nejlépe ví, kteří svěřenci potřebují k adaptaci více či méně času. U starších skokanů už tento problém není tak viditelný. Většinou stačí k adaptaci dva, tři skoky. Souvisí to především s vyzrálostí starších skokanů a jejich automatizovanější a stabilnější technice provedení.

### **3.3 Změna materiálního vybavení**

V tomto případě je největší změnou pro skokana přechod na nové skokanské boty, které jsou nejdůležitějším spojnicí mezi skokanem a lyžemi. Velká citlivost na jakoukoliv změnu skokanům způsobuje právě tato změna největší problémy. Naučené automatismy po změně skokanské obuvi nemusí fungovat tak, jak byl skokan zvyklý a to může skokana znejistit natolik, že se začne bát a zopatrni svou techniku natolik, že se jen velmi obtížně dostává zpátky do své původní formy.

Už menší problém je změna lyží, kde projevy nových lyží, byť jiné značky není dramaticky jiný, než například u skokanských bot. Adaptace by měla proběhnout podstatně rychleji. Skokanská kombinéza, či přilba s brýlemi již nepředstavuje pro skokana takovou výraznou změnu, aby měla jakýkoliv vliv na techniku provedení.

### 3.4 Povětrnostní podmínky

#### 3.4.1 Vítr

Toto je nejzásadnější faktor, který má vliv na psychiku skokana a při které se nejčastěji setkáváme se strachem. Vliv větru je při skoku absolutně zásadní a troufnu si tvrdit, že je největší zdroj strachu u skokanů na lyžích. Riziko skákání ve větru se samozřejmě zvětšuje s velikostí můstku. Náraz větru je totiž jediná věc, která může skokana poslat v kotrmelcích k zemi, aniž by sám udělal nějakou zásadní chybu. Může to potkat doslova kohokoliv, včetně skokanských legend jako byli Rakušan Andreas Goldberger či Thomas Morgenstern. Dnes jsou samozřejmě technologie hlídající silný vítr, který pustí skokana jen, dostane-li se hodnota síly větru do bezpečných hodnot, ale mezi rozjezdem z nájezdové rampy a odrazem do vzduchu uplyne 5-6 vteřin, kdy se síla větru může velice rychle změnit a překročit bezpečnou hranici, kdy pak už skokan nemá šanci tento jev přemocet a vše končí pádem. Rozhodně největší důvod ke strachu ze skokanského pohledu.

10

Nejenom síla větru, ale i jeho směr může skokana na lyžích poslat k zemi v nežádoucí poloze. Skákání i v silném větru vanoucího ze stejného směru není tak nebezpečné, jako točící se vítr. Skokan totiž musí uzpůsobit svou techniku směru větru, aby byl skok co nejdelší. Za protivětru si může dovolit provést skok víc agresivněji do předu, víc nalehnout na lyže, které skokana drží lépe ve vzduchu. Tím i lépe klouzat vzduchem, a přitom neztrácet rychlost. Naopak pro skokany neoblíbeném zadním větru, musí skokan postupovat s daleko větším citem, kdy lyže díky menšímu tlaku nejsou takovou oporou jako při protivětru a přílišným zatlačením těla proti lyžím by si je mohl naopak odtlačit definitivně a po hlavě přepadnout do kotrmelce. Při točícím se větru je tedy doslova loterie, kde nejde pouze o délku skoku, ale především o bezpečnost. Pokud skokan použije techniku do protivětru a foukne mu zezadu, hrozí přetlačení špiček lyží směrem dolů a pádu. V opačném případě při užití techniky do zadního větru při protivětru, hrozí velký náraz lyží díky velkému odporu vzduchu, který skokan nemusí kotníky udržet a opět hrozí pád.

### 3.4.2 Mlha

Skákání v mlze pro skokana nepředstavuje takové nebezpečí, působí spíš na psychiku, kdy se skokan rozjíždí a nevidí kam. Ve skutečnosti však potřebuje vidět cca 10 m před sebe a to povětšinou tak hustá mlha nebývá. Pokud by ovšem mlha byla hustější, představuje to spíš problém pro stylové rozhodčí, metraře, kteří by nic neviděli. V každém případě je to pro skokana určitý nápor na psychiku, z kterých by ale zkušenější skokanů neměl mít větší obavy.

### 3.4.3 Sníh a déšť

Skákání v dešti je spíš otázkou určitého diskomfortu, než bezpečnosti a ani to by nemělo skokanovi dělat nějaké problémy. Silné sněžení působí problémy především na nájezdu, kdy zhoršený pocit skluzu často působí problémy spíš v technice, než aby představovaly pro skokana větší nebezpečí. Na dopadu už více sněhu může představovat větší riziko, to už ale spíš více souvisí s uměním lyžovat, než skákat, a i průměrní skokani by si s tím měli snadno poradit.

### 3.5 Viděný pád

Další velký nápor na skokanovu psychiku. Bavíme se o pádech spíš na větších můstcích přímo ze vzduchu, který se čas od času některým skokanům přihodí. Stát na nájezdové věži po vidění takového pádu není rozhodně nic příjemného, a v takových případech se spouští skokanům v hlavě řada negativních myšlenek a představ. Tyto myšlenkové pochody vzbuzují pochybnosti o sobě samém a podkopávají víru skokana ve svoje schopnosti a dovednosti. Spadl snad kvůli větru? (který nemohl ovlivnit), nebo udělal jen nějakou velkou chybu? Proč ji asi udělal? Může se to stát i mě? Podobné myšlenky probíhají skokanovi na věži hlavou a zcela vytěsňují přemýšlení nad provedením následného skoku. Je obtížné se od takových nechtěných myšlenek oprostit a následné pokusy jsou po většinu – ve skokanském žargonu, na jistotu. Existuje samozřejmě řada technik, jak se s takovými situacemi vyrovnat, ale tomu se budeme věnovat později.

### 3.6 Prožitý pád a následný návrat na skokanský můstek

Nejtěžší zkouška psychické odolnosti každého skokana, který si touto situací prošel. Za celou skokanskou kariéru si skokan spadne mnohokrát. Od prvních krůčků na malých můstcích, kde o pády není nouze. Jde však většinou, díky malé rychlosti a výšce letu, o relativně bezpečné sklouznutí po zadku, kde nehrozí nějaké zásadnější zranění a dítě tak může odklouzat celý trénink, aniž by to zanechalo nějaké hluboké stopy na jeho psychice. Ale stanou se i případy, kdy i takové „nevinné“ pády, můžou končit vážnějším úrazem. Nejčastěji nějakou zlomeninou končetin. To ale spíš souvisí s dnešní horší obecnou připraveností dětí, kterým by takový úraz hrozil i při chůzi ze schodů. To s dalším návratem na skokanský můstek záleží na povaze dotyčného dítěte, kdy některé děti nezastaví ani taková zkušenost a jiné to vzdají rovnou a ukončí další pokusy o to, stát se dalším Raškou. Je to taková určitá forma přirozené první selekce.

Bavme se ale spíše o pádech na větších můstcích, kdy díky vysokým rychlostem a větších výšek, jsou následky takových pádů daleko závažnější. A to jak po stránce fyzické, tak hlavně po stránce psychické. A návrat na skokanský můstek může být co se psychiky a strachu týče, velice složitý. Samozřejmě není pád jako pád a je třeba rozlišit, jak jaký pád to byl. Mezi ty lehčí patří pády, které se stanou až po dopadu na obě nohy.

Zahraněním lyže, ztrátou rovnováhy po dalekém skoku, či přidržnutí lyží v oblouku dopadu např. kvůli hlubokému sněhu... apod. S takovými pády se skokan od dorosteneckého věku snadno psychicky vyrovná, protože ví že si jednoduše chybu, kterou udělal ohlídá a žádný další pád už hrozit nebude. Daleko horší je to s pády přímo ze vzduchu, kde je riziko zranění daleko větší.

Nerizikovější je pro skokana přechod z odrazové fáze do letu, kdy musí skokan hned po odrazu, kde je nejvíce pohybu a vzniká tak nejvíce chyb, plynule přejít do letu a vrhnout svoje tělo nad lyže, které po odrazu ještě nestačily zesponu přijít a chybí tak na krátkou dobu jakási podpora těla. Pokud se skokan vrhne dopředu moc, je nebezpečí že lyže po odrazu nepřijdou vůbec a hrozí přetočení do salta. Noční můra asi všech skokanů. Naopak, pokud se skokan odrazí málo dopředu (více vertikálně) nastavení těla není optimální poloze a veliký odpor vzduchu způsobí velkou ztrátu rychlosti a tím i kratší skok. Na správné provedení a dávkování dopředného pohybu má skokan při rychlostech 85-100km/h dvě až tři desetiny sekundy, kdy musí explozivně vyskočit z nájezdového postavení v požadované poloze a s maximální razancí, s přesností konce odrazu 30-50cm (dle

velikosti můstku). Nalézt tu správnou hranici, je velmi obtížné a skokani se k ní přibližují po malých krůčcích.

### 3.7 Chyby v automatismech

To vše skokan v takových rychlostech samozřejmě nemůže vědomě uhlídat. Proto je třeba dokonale nacvičit automatismy v podmínkách které umožňují bezpečné provedení se spoustou opakování. Tzv. trénink na suchu, kde se tělo skokana učí správné provedení odrazu, aniž by nad tím musel jakkoliv přemýšlet. Vytvořením takového automatismu se pak tuto dovednost snaží přenést i na skokanský můstek v co nepodobnějším provedení.

Pro skokana nastává velký problém, pokud se v tomto naučeném automatismu objeví velká chyba, která může způsobit pád. Je to velká rána pro skokanovu sebedůvěru a je velmi náročné ji opět získat. V takových případech sám skokan ani neví, proč vlastně spadl, protože v takových rychlostech nevnímá na kolik stupňů má vytočené kotníky a či jakou silou zatlačil proti lyžím apod. Prostě důvěruje svým naučeným automatismům, které by měly zaručovat správné a bezpečné provedení skoku. Pokud tyto mechanismy selžou, je skokanova sebedůvěra na nule a zde je velký důvod pro to, kdy se skokan začne bát. Pokud totiž skokan upadne kvůli chybě, kterou si uvědomuje, jednoduše si jí při dalším pokusu pohlídá aby ji neudělal a vše je vyřešeno.

Pokud si ale tuto chybu neuvědomuje, vlastně ani neví na co se zaměřit, je tato náprava velice složitá. Psychiku zaplaví příval pochybností o sobě samém. Jak opravit něco o čem nevím? Z mého pohledu jsem udělal všechno správně, tak proč jsem spadl? To vše pak běhá skokanovi hlavou a přesně to jsou ty případy, kdy je potřeba se skokanem pracovat s jeho psychikou a postupně mu zase navracet ztracenou sebedůvěru.



Obr. 2. Návnik odrazu na „suchu“ pomocí vozíčku a žíněnek

#### 4. Strach, co nejde vidět

Výše zmíněné spouštěče strachu, jsou zcela logicky dobrým důvodem, proč se skokan cítí v ohrožení a proč často provedení odrazu za těchto podmínek bývá opatrnější, což automaticky znamená že je skok kratší. Teď se bavme hlavně o skokanech již dospělého věku, neboť u dětí, které

se techniku teprve učí, je taková opatrnost očekávaná. Co když je už dospělý skokan takto „opatrný“ i když jsou podmínky pro skákání naprosto ideální? Řekněme, že nemá důvod se bát.

14

Skáče na můstku, který dobře zná, povětrnostní podmínky jsou zcela ideální, přesto skokan není schopen udělat ten správný odraz, který zaručuje dlouhý let. Dovolím si tvrdit, že za takových podmínek skokani obecně dělají kvalitnější skoky, ale co když to má i přesto k ideálu daleko? Opět je hlavním viníkem strach. Ač to zní nelogicky, protože každý skokan na svém „domácím“ můstku absolvoval stovky skoků a za dlouhou dobu své kariéry si svou techniku odrazu na suchu vypiloval k dokonalosti, přesto není schopen přenést svůj um i na můstek. Proč?

#### 4.1.Pády bolí

Od prvních skoků na malém můstku, jde hlavně o jedno. **Nespadnout.** Pády bolí a každý člověk se bolesti rád vyhne. Proto již od prvních skoků malých skokanů si každý z nich vytváří ochrannou bublinu – jakési bezpečné provedení odrazu, při kterém ví, že takovým způsobem nespadne. Kamenem úrazu ale je, že bezpečně neznamena daleko. Skokan je takto schopen proskákat se až k velkým můstkům, ale výkonnost nikdy nebude nijak oslnivá, pokud tu svou bezpečnou bublinu nepřemůže a nezačne riskovat. To je asi největší výzva pro každého skokanského trenéra, vykopávat svěřence z jeho bezpečné bubliny a tím ho i posouvat v jeho výkonnosti.

Jak jsem se již na začátku zmiňoval, skočit z můstku při rychlostech 90- 100 km/h, už to samo o sobě vyžaduje notnou dávku odvahy. Chceme-li ale skákat daleko a patřit mezi ty nejlepší, musíme tomu dát ještě daleko víc. Ono skočit a skočit je veliký rozdíl. Ve skokanových očích je totiž ze začátku ideální provedení odrazu rovno sebevraždě. Musí se totiž odrazit způsobem, ze kterého je již velmi složité bezpečně přistát, pokud se něco zvrtně. Zásadní problém je že musí odraz provést tak, aby tím odrazem hodil svoje tělo nad lyže, které tam ještě po odrazu nejsou a které slouží jako jakási podpora těla, aby se skokan nepřetočil do salta. Pokud lyže po odraze nepřijdou vůbec, skokanovi chybí opora a přerotuje se do salta. V ideálním případě se po odraze přiblíží špičky lyží směrem ke skokanovu tělu, které už musí být ve vodorovné pozici nad nimi. Vzniká tím vztlak, který skokana začne nadnášet a drží ho ve vzduchu. Aby se stihl do takové pozice po odrazu dostat, musí tam jít napřed a věřit, že ty lyže dodatečně přijdou k tělu a skokana



podrží. Tím je dosažena minimální ztráta rychlosti při přechodu z odrazu do letu, což zaručuje dlouhý skok.

15

Pokud však skokan nejde do rizika a své tělo nedostane nad lyže včas, lyže sice přijdou po odrazu rychleji, ale špičky lyží se dostanou moc vysoko, protože mají prostor se rozmáchnout, což generuje obrovský odpor vzduchu a tím i ztrátu rychlosti, která poté chybí ve spodní části letu a skok je tak podstatně kratší. Bezpečnější varianta je samozřejmě ta druhá, kde těžiště skokana není tak ve předu a tak vždycky existuje cesta pro zadní vrátka „kdyby něco“. Je však podstatně kratší.

Celý tento sport je tedy o nalezení té správné hranice, kam až může skokan své tělo odrazit dopředu aby to bylo ještě bezpečné. Když to přežene váha těla přerotuje odpor lyží a skokan skončí v kotrmelcích. Naproti tomu, když se odrazí více vertikálně, chybí metry. Často pak můžeme na můstku pozorovat jakési „hybridní“ odrazy, kdy sice skokan provede odraz zcela ideálně po technické stránce, pak ale přeruší rotaci nad lyže různými „pomůckami“, které mají za úkol dostat po odrazu rychle lyže na vzduch k tělu a tím eliminovat riziko přepadnutí. Skok sice nevypadá pouhým okem nijak zle, ale neletí to. Celé to způsobuje strach. Strach z toho, kam až může skokan zajít, aby to nebylo už moc a neskončil s otřesem mozku v nemocnici. Je to takový neustálý vnitřní souboj se sebou samým, kdy skokan přesně ví, jak to udělat, ale obranné mechanismy v nejhlubších nitrech mozku mu to neustále kazí a nedovolí mu takový pohyb provést.

Ono totiž překročení takové hranice dopředného pohybu někdy končí těmi nejtěžšími pády. Jak to trefně popsál Jaroslav Sakala, mistr světa v letech na lyžích- „*skokan, který takto nespádl, skáče pod své možnosti*“. Takový skokan se k této hranici ani nepřiblížil. Mezi časté pokyny Jiřího Rašky bylo- „*ted' bud' skok, anebo špitál*“. V překladu to znamená, že pokud chce skokan skákat daleko, musí přijmout určitou míru rizika.



Obr. 2 Agresivní pojetí letu- Domen Prevc, SLO

16

Bohužel velká většina skokanů tento jev nepřekoná a jsou tak odkázáni ke krátkým skokům, které nemůžou konkurovat těm nejlepším. Pokud se tento obranný reflex povede skokanovi překonat a zvyknout si na něj, dostává se tak mezi elitní skokany, kteří už řeší pouze přesnost a razanci odrazu. Naučí-li se skokan překonávat svůj strach, otevře se mu tím další výkonnostní úroveň, vedoucí k výkonům, na jaké skokan svázaný strachem nikdy nedosáhne. Bylo by tedy velmi žádoucí, aby se trenéři zabývali touto problematikou daleko intenzivněji a pracovali na svých svěřencích nejen na fyzické přípravě, ale i té psychické.

#### 4.2. I nejlepší mají strach

Jak je tedy patrné, skoky na lyžích jsou opravdu psychicky náročnou disciplínou a zcela výstižně o tom otevřeně mluví i legendy tohoto sportu, kteří ač byli veleúspěšní nakonec přiznávají svůj strach.

Legendární švýcarský letec, Walter Steiner skákající v sedmdesátých letech, přezdíváný jako Bird man v rozhovoru zmínil:

*- Skákání dosáhlo hranice, kde začíná skutečné nebezpečí. Už jsme dosáhli takové rychlosti, že i sebemenší vítr nebo silnější sněžení může být nebezpečné. Každý z nás se trochu bojí, zvláště když vidíme kamaráda padat. Sám se na to snažím neřít, protože později mi srdce buší jako blázen.*

Nejčastěji uváděným příkladem je Thomas Morgenstern, který předčasně ukončil kariéru, jak sám řekl- hlavně kvůli strachu z dalšího pádu. Pan skokan. Majitel tří zlatých olympijských medailí z týmových závodů, čtyř zlatých medailí z mistrovství světa, celkový vítěz světového poháru ze sezony 2007/8. V roce 2014 měl při závodech v rakouském Kulmu pád, s vážným úrazem hlavy a dlouhou hospitalizací v Salzburské nemocnici. Po zdárném uzdravení se ještě pokoušel o návrat na skokanské můstky, ale nakonec sám ten souboj se strachem z dalšího pádu vzdal. V jednom z rozhovorů přiznal:

17

*- Před každým dalším skokem jsem musel překonávat strach z pádu. To mě stálo spousty energie. Psychicky i fyzicky. Trénink na skokanském můstku byl tak o moc namáhavější, než jakýkoliv silový trénink. Strach mě opravdu vysál. Brzdil mě a už jsem nemohl podávat lepší výkony.*

*Myslím si, že je lidské připustit si strach, protože každý se něčeho bojí, nebo si na něco netroufne.*



Obr.3 Pád Thomase Morgensterna na mamutím můstku v Kulmu.

Všeobecně můžeme tvrdit, že se skokani s přibývajícím věkem bojí víc. Jsou více přemýšlející a dovedou si představit důsledky takových pádů.

### **4.3. Vše je o hlavě**

Jak je patrné, skokana na lyžích provází strach prakticky celou kariéru a nevyhýbá se ani legendám tohoto sportu. Bylo by velkou chybou vynechat tento faktor strachu s ohledem na výkonnost. Ani ten nejdokonaleji fyzicky připravený skokan nebude nikdy vyhrávat světové poháry, mistrovství světa, olympiády, pokud bude při skoku svázaný strachem, který mu nedovolí naplno využít veškerý svůj fyzický potenciál. Proto je potřeba věnovat se této problematice stejně tak intenzivně, jako fyzickému tréninku.

### **5. Co je vlastně strach?**

Podle Hoška (2001) je strach emoce, kterou je možno chápat jako obranný mechanismus, bránící člověka před poškozením. Přesnější by bylo o strachu mluvit v plurálu, protože je tak mnoho strachů, kolik je podnětů, na které člověk strachem reaguje. Klasifikován bývá strach z hlediska času (krátkodobý, dlouhodobý) a intenzity (slabý, střední, silný)

Strach je ve sportovní činnosti velmi významným citem. Obecně vzniká z ohrožení hodnot. Přibližování se nebezpečí vede vesměs ke zvýšení aktivační úrovně negativního směru., což se projevuje snížením aktivní energie, ochrnutím volní svalové činnosti, třesem apod. Velmi výrazně je ovlivněno vědomí a chování člověka. (Macák a Hošek, 1989).

Nakonečný (2000) uvádí. Strach je ve skutečnosti reakcí na stávající nebezpečí, jemuž osoba čelí. Vrozený strach je reakcí na hrozbu bolesti a ztráty života. Vrozenost této emoce ukazuje na

spojení s výraznou mobilizací energie- neboť ve strachu svalová síla vzrůstá- a s útekovým chováním. Strach patří mezi nejsložitější emoce, pokud je velmi intenzivní , může člověka i zabít. V některých případech je spojen s nikoli s pokusem o únik z nebezpečné situace, nýbrž s útlumem chování, se strnutím.

Navíc je strach nakažlivou emocií, na základě alarmujících zpráv a pozorování útěku druhých lidí se rychle šíří a lidé se k útěku přidávají.....Je pudovým projevem touhy pro uchování života a pro bezpečí. Silnějším projevem je afekt, který může být označován jako hrůza nebo zděšení, jež může být ochromující. Naopak mírnější formou strachu je obava. Strach může vyvolávat nejen přítomnost hrozby, ale i nepřítomnost jistoty a strach, který nemá zjevný podnět, je označován jako úzkost, což je psychologicky velmi vážný fenomén.

### **5.1. Strachová reakce**

Obecně můžeme říct, že velký strach má ochromující účinek na rozlišovací schopnosti sportovce a velmi ovlivňují jeho výběrové a tvořivé řešení situace. Slabší či středně silný strach , může naopak všechny schopnosti člověka zvyšovat. Dlouhodobé strachy pozvolna snižují kvalitu a výkonnost psychických i tělesných funkcí.

### **5.2. Tělesné projevy úzkosti, strachu a jejich vliv na základní a instinktivní funkce**

Podle Slepíčky, Motla, Hátlové (2006) patří mezi průvodní jevy a následky úzkostí neklid a jaktace (třes a zadržávání řeči), pocity bezmoci, stereotypie v jednání, poruchy v hodnocení, deformace vztahu s okolím, rozkol v motivech, zúžení vědomí, vtíravost představ, somatické potíže a další. Závažné jsou fyziologické důsledky úzkosti. Z hlediska sportovní výkonnosti zaslouží zmínit se především o celkové svalové ochablosti a redukci výkonnosti následkem tvorby kyseliny mléčné a interference při využití kyslíku a cukru ve svalovém metabolismu.

Zesílené účinky strachu narušují především senzomotorické funkce sportovce. Sportovec je pohybově více či méně diskoordinován, přestává přiměřeně reagovat, jako by neviděl, neslyšel, nemyslel apod., je pasivní, vyhýbá se samostatným akcím, ztrácí sebedůvěru i bojovnost, bojí se bolestivých srážek apod. Tím se vlastně dostává do vleku okolností. Při cvičební aktivitě je prvním příznakem strachu váhání s pokusem, odkládání cvičení, dávání přednost ostatním cvičencům v pořadí, prezentace důvodů, proč odložit pokus (např. Zavazováním tkaničky), zahájením rozběhu a zastavení, návrat zpět s tím, že nevyšel rozběh apod.

### **5.3. Vymezení pojmu „úzkost“**

Úzkost (anxiozita) je chápána ve dvou významech a to, jako stavová nebo rysová. Úzkost jako stav je aktuální emoce, která vzniká při nereálném ohrožení jedince (nejasná předtucha nebezpečí, kterou prožívající subjekt není schopen přesně popsat a určit) Úzkost, či spíše úzkostnost jako rys je znakem osobnosti a projevuje se snadným a častým vznikem úzkostných stavů (Hošek, 2001)

Podle Nakonečného (2000), je úzkost nepříjemný duševní stav, doprovázený předtuchou nejasného nebezpečí, tedy předtuchou hrozby, tísně nebo tísněvého napětí neurčitěho obsahu.

### **5.4. Srovnání úzkosti se strachem**

Podle Vymětala (2004) mezi pojmy úzkost a strach není přesná hranice a jejich používání je věcí konvence, zvyku, popř. jazykového citu. Strach se definuje jako nepříjemný prožitek vázaný na určitý objekt nebo situaci, které v jedinci vyvolávají obavu z ohrožení. Je tedy reakcí na poznané nebezpečí a má signální a obrannou funkci. Úzkostná mimika, stejně jako vyhýbání se situacím vyvolávacím strach či útěk (za určitých situací i preventivní útok), patří mezi behaviorální charakteristiky (z angl. behaviorál- chování) uvažovaných emocí, které doprovázejí, případně jsou odpovědí a reakcí na vnímané ohrožení. Úzkost a strach tak lze popisovat introspektivně (na základě prožívání a myšlení), fyziologicky (pomocí biologických ukazatelů), nebo extrospektivně (vnějškově pozorovatelným projevem chování). Je zřejmé, že úzkost a strach od sebe nelze přesně oddělit, protože se vzájemně podmiňují a spolu splývají. Úzkostnost a náchylnost ke strachu patří rozhodně k základním rysům lidské osobnosti a lidského žití. Můžeme říct že tyto vlastnosti má

každý člověk v jiné míře a projevují se individuální tendencí k úzkostnému prožívání, myšlení a jednání.

### 5.5. Úzkost z psychologického hlediska ve sportu

Podle autorů Slepíčky, Hoška, a Hátlové (2006) jsou úzkost a strach natolik příbuzné, že je nepovažují za účelné oddělovat. Rozdíl je pouze v tom, že úzkost (anxiozita) vzniká při nereálném,

neurčitým ohrožení sportovce a strach je zaměřen na určitý konkrétní objekt. Úzkost je ve sportu větší psychologický problém, protože jde o nejasnou předtuchu nebezpečí, kterou sportovec není schopen přesně určit a popsat, ale velmi nelibě ji prožívá s bohatým somatickým a aktivačním doprovodem. Úzkost je na rozdíl od strachu bezpředmětná, vágní, nespecifická. Je proto méně pochopitelná a považuje se za patologický jev. Obecně lze vyslovit předpoklad, že se stoupající úzkostí roste celková aktivita člověka a to je z hlediska výkonnosti pozitivní jev. Přesáhne-li vzestup úzkosti určitou individuální hranici, změní se stoupající aktivita v neurotickou reakci a to se odráží ve výkonnosti člověka negativně. Výzkum úzkosti u sportovců dokazuje, že mezi špičkovými závodníky je problém anxiozity velmi aktuální. Manifestní (zjevná) anxiozita byla zjištěna u velmi značné části výkonových sportovců. Je vyšší než u nespportující populace. Relativně vyšší míra anxiozity byla při vyšetřování patrná u sportovců v těch odvětvích sportu, kde dlouhodobě náročná příprava může být v soutěži snadno znehodnocena nepatrným zakolísáním. Problém anxiozity je aktuálnější u závodně starších sportovců, kteří stále bojují o udržení svých pozic v reprezentaci před ukončením závodní činnosti.

Jak zmiňují Slepíčka, Hošek, Hátlová (2006), míra anxiozity sportovce je proměnlivá. Zpravidla stoupá pod vlivem předstartovního stavu. Je vyšší rovněž při poklesu sportovní formy nebo po sérii neúspěchů ve frustrační situaci. Pravděpodobnost vzestupu anxiozity je větší v případě, kdy veřejnost uvaluje na sportovce nadměrné břímě odpovědnosti (reprezentace). Rovněž pod vlivem velmi náročného trenéra může anxiozita sportovce stoupat. O původu úzkosti sportovců není příliš jasno. Úzkost vzniká nahromaděním se zbytků obav z nedosažení aspirační úrovně. Část obav se fixuje jako trvalá součást psychického stavu sportovce, a tak vzniká sportovní anxiozita.

## 5.6. Strach racionální a intuitivní

Se strachem se v životě setkáváme po celý život. Bojíme se zkoušek ve škole, přísného učitele, bojím se že nestihnu odevzdat tuto práci včas. Máme strach o rodinu, o její zajištění a budoucnost, máme strach z vlastního selhání a co si pak o nás naše okolí pomyslí. I takové strachy prožívají skokani, kteří se bojí, že zrovna teď svůj výkon v závodě pokazí, že se tím nenominuje na další závody, že bude všem po špatném výkonu pro smích. Takový strach nazýváme **racionální**. Jakýsi vymyšlený strach. My se budeme věnovat spíš strachu **intuitivnímu**. Strachu o život, strachu

22

z destrukce těla, zranění. Ten strach, který nás má ochránit před smrtí. Strach který by neměl člověku dovolit skočit po hlavě do rokle, vejít do hořícího domu, či postavit se před rozjetý vlak. Je to jakýsi ochránce naší existence a zabraňuje našemu sebezničení. Co když nám ale takový strach ve sportovním prostředí brání dosáhnout lepších výsledků? Rallyovému jezdcí brání projet rychleji zatáčku, sjezdaři najet agresivněji do branky, skokanovi na lyžích vrhnout se po hlavě nad lyže apod. Jak takový strach přemocť, když nám mozek křičí- nedělej to, zabiješ se. Kdo takový strach nezvládne, nikdy nemůže v takovýchto sportech vyhrávat.

## 6. Zničený talent?

Pro lepší představu si uvedeme jeden příklad ze skokanského prostředí, který názorně odkrývá tuto problematiku. Skokan XY se jevil od svých prvních krůčků na skokanských můstcích jako mimořádně nadaný pro tento sport. Pod vedením svého přísného otce, také bývalého skokana, výkonnostně rostl rychleji než jeho partáci v družstvu a brzo přišlo i první vítězství v celorepublikových závodech žáků, které odstartovalo vítězné tažení celým jeho žákovským obdobím. Suveréně vítězil rozdílem třídy a dostavovaly se úspěchy i na mezinárodních závodech. Vše ukazovalo, že má Česko zase po dlouhé době supertalent formátu Rašky, Ploce, Sakaly a dalších úspěšných skokanů. Ještě v dorosteneckých kategoriích jeho úspěchy pokračovaly a to i přes jeho tělesný růst, kdy se skokanovi výrazně mění páky těla se kterým se musí naučit prakticky znovu techniku, uzpůsobenou jeho většímu a silnějšímu tělu. Jeho příkladný přístup k tréninku zlepšoval jeho výbušnou dynamiku, rychlost i sílu, což dál zlepšovalo výkony na skokanských můstcích. Sám při našem rozhovoru zmiňuje, že do této doby nepoznal strach, který by ho při skoku limitoval v provedení odrazu. Dokonce ani nepotřeboval nijak moc přemýšlet nad provedením



odrazu, všechno mu šlo jednoduše samo. Dnes je skokanovi XY 19 let a poslední dva roky jsou jeho výkony horší a horší. Sám mi prozradil, že bod zlomu byla změna skokanských klínů, které si skokani zasouvají mezi opěrku boty a lýtko, z asymetrických na symetrické, kdy začaly problémy s nerovnoměrným příchodem lyží k tělu hned po odrazu. To má za následek vyosení skokana, které ho krotí po celou dobu letu. A tak místo toho aby se vytahoval přes lyže a dělal metry, řeší celý let symetrii lyží, což se logicky negativně podepisuje na délce skoku. Někdy byla takováto asymetrie lyží ve vzduchu tak veliká, že skok skončil pádem. Spadl jednou, podruhé, potřetí a prvně ve své kariéře zažívá strach. Strach že znovu spadne.

23

Tuto asymetrii není schopen během odrazu a přechodu do letu nijak ovlivnit, neboť je součástí špatně zažitého automatismu, který se velice obtížně přeučuje. To má za následek, že čím lépe a razantněji se odrazí, tím větší bude problém pak v následném letu. Tak si postupně vypěstoval podmíněný reflex. Dobrý odraz rovná se pád. Postupně se zaplétá do následných úlevných pohybů při odrazu ještě hlouběji a momentálně je ve stavu, kdy neví kudy kam. Sám ví kde dělá chyby, ví jak má odraz provést správně, ale co když znova přijde k tělu jedna lyže dřív než ta druhá a opět způsobí pád. Teď poprvé ve své kariéře musí vědomě ovlivňovat svůj průběh odrazu. Svázaný strachem z dalšího pádu který ho neustále stahuje zpátky. A ač supertalent který je po fyzické stránce dokonale připraven, s ideálními skokanskými proporcemi pro let, díky svému strachu zabředl ve špatných výkonech. Každým dnem víc a víc.

### **6.1. Jak se s tím pracuje?**

Samozřejmě že každý trenér, který se stará o tak talentovaného skokana musí udělat vše, aby ho navedl zase do správných kolejí a mohlo dál rozvíjet jeho výkonnost. Bohužel se to vše omezuje jenom na pokyny a rady přímo na skokanském můstku, které však skokanovi stejně nepomáhají, pokud se topí ve svém vlastním strachu. Naopak ho jen utvrzují v tom, jak mu jeho neschopnost brání provést požadovaný pohyb, který by ho posunul o malý kousek dál. Tak dlouhé nenaplněné vlastní očekávání se postupem času mění ve frustraci, která může vést i k syndromu vyhoření a následné ukončení kariéry. Pokud si uvědomíme kolik času, úsilí a financí nás stálo, vypracovat takového skokana na tuto výkonnost, určitě by se vyplatilo i s takovými skokany pracovat odborněji, co se jejich psychiky týče. Obzvlášť v časech, kdy kvůli všeobecné pohodlnosti a zhýčkanosti dnešních dětí, se noví sportovci získávají jen velmi obtížně a pro skok na lyžích to platí

dvojnásob. V Česku se v našem odvětví s psychologii skokanů nepracuje téměř vůbec a mnoho takových talentů svůj boj dřív nebo později vzdalo. Dnes v takovéto situaci existují pro skokana jen dvě varianty. Buď si s tím poradí sám, nebo to vzdá a svou skokanskou kariéru ukončí. Nestálo by za to investovat do odborné psychologické pomoci a pomalu vracet takové skokany zpátky na světové soutěže?

## **6.2 Jak by se mělo pracovat?**

Představme si že jsme v ideálním světě, kde finance nehrají žádnou roli. Náš skokan XY by začal spolupracovat se svým psychoterapeutem nebo mentálním koučem, který je dokonale seznámen s tímto sportem a postupně ho vede a učí technikám zvládnutí strachu ať už racionálního, či intuitivního. Pokud by byl problém hlubší, využít i možnosti hypnózy apod. Bohužel si to v dnešních podmínkách, díky podfinancování sportu obecně, nemůžeme dovolit. Finančně je to mimo možnosti svazu či klubu. A možnosti samotných skokanů... nejsou to hráči NHL, světoví tenisté, nebo fotbalisté, ale povětšinou studenti provozující skoky na lyžích které živí rodiče. V takové situaci jsou odkázáni sami na sebe a měli by se naučit se pár technik, které by mohly pomoci při překonávání strachu.

## **6.3 Jak se naučit nebát**

Hned na úvod si řekněme, že zbavit se strachu jako takového nejde. Vždy s námi bude, ať ve větší či menší míře. Náš vnitřní instinkt k přežití je natolik silný proto, aby byla zachována naše existence. Beze strachu by jsme klidně skákali do roklí bezhlavě dolů, stavěli se do cesty rozjetým autům, ustlali si v hořícím domě, porvali se s tygrem holýma rukama atp. Sice úplně v pohodě a beze strachu, ale také definitivně naposled. Strach nás má chránit, před sebezničením. Musíme se tedy se strachem naučit pracovat.

## 6.4 Jak obelstít mozek?

V našem případě, kdy se skokan řítí dolů nájezdem k odrazu a odhodlává se k provedení správného (odvážného) odrazu, probíhá v mozku souboj, kdy třetina mozku ví jak to udělat, ale v nejdůležitějším bodu odrazu mu zbylé dvě třetiny řeknou- no tak to hochu ani omylem! A provedou nějaký záchranný manévr. To jsou pak ty chyby, za které jsou skokani káráni od svých trenérů. Jak tedy přinutit mozek aby to skokanům nekazil, když už se rozhodnou takový správný odraz udělat?

25

## 6.5 Přiznat si že mám strach

Mezi staršími skokany se o strachu moc nemluví. Kvůli všeobecné pověsti o těch odvážných skokanech, kteří jsou borci co jdou do všeho po hlavě, se za tuto svou emoci stydí. Čím vyšší výkonnostní úroveň, tím větší tabu strach je. Naproti tomu u dětí je zcela běžné říct trenérovi, že se na můstku bojí udělat takový či onaký pohyb. Přiznání si strachu by mělo být prvním krokem k jeho zvládnutí. Nejde ovládat něco, co popíráte. Skokan by si v takovém případě měl říct: ano, bojím se ale přesto se s tím poperu. Naučím se i ve strachu dělat správné pohyby při odrazu. I ve strachu do toho půjdu naplno.

## 7. Jak funguje mozek

Pro lepší pochopení budu čerpat od Mariána Jelínka, který ve své knize- Vnitřní svět vítězů (2019) výstižně popisuje základní principy fungování našeho mozku.




Podle McLeanovy teorie se lidský mozek skládá ze tří částí, z níž vývojově mladší překrývají ty starší. Vývojově nejstarší část nazýváme mozkem plazím který pracuje zcela nezávisle a instinktivně. U lidí je tvořen mozkovým kmenem a mozečkem. Rozhoduje sám a je zaměřen na přežití jedince. Plazí mozek se nás neptá jestli chcete při popálení ucuknout rukou zpátky. Prostě to udělá. Je to takový strážce našeho těla. On rozhoduje jakým způsobem se krizových situacích zachováme. Může to být boj, útěk či ustrnutí.

Druhou část mozku můžeme pojmenovat jako mozek tygří, který funguje taky na podvědomé úrovni. Je to takový sofistikovanější ochránce před tím, co by nám mohlo uškodit. Pracuje na principech emocí a podle nich vysílá impulzy, které následně následně ovlivňují chování

jedince. Jeho součástí je amygdala, která je propojená s hypotalamem. Hipokampus pak dokáže třídit naše vjemy a pocity. Má schopnost pamatovat si a učit se, což je pro nás podstatné.

Třetí část mozku je ta nejmladší- rozumová. Obaluje oba předešlé mozky, pracuje vědomě, je zdrojem myšlení, řeči, logických analýz, jemné motoriky, tvořivosti, dobrosrdečnosti, vnímání sebe sama, vnímání času. Jeho největší část tvoří mozková kůra. Je zdrojem i našeho ega, které si naivně myslí, že to celé řídí. Omyl. Ono totiž více jak 90% naší psychické aktivity probíhá v nevědomí, tedy v mozku plazím a tygřím, bez naší vědomé kontroly.

26

Plazí mozek (mozkový kmen, mozeček)	Savčí mozek (limbický systém)	Lidský mozek (neokortex)
bojuj, uteč, ustrň	emoce, vzpomínky, zvyky	jazyk, abstrakce, myšlení, představy, vědomí
základní životní funkce	rozhodování	plánování, zdůvodňování
		

The Triune Brain in Evolution, Paul MacLean, 1960

Obr. 5. Macleanova teorie tří mozků

## 7.1 Emoce

Podle Jelínka, hráč udělá nějaký pohyb a teprve po několika vteřinách si uvědomí, proč to či ono udělal. Emoce jsou daleko rychlejší než rozum. Vývojově starší části mozku, plazí- smyslový, tygří- emoční, hrají v našem rozhodování a chování hlavní roli. Pod naši vědomou kontrolou je to jen v omezené míře. Jak tedy pracovat s emocemi?

Psycholog Daniel Kahneman hovoří o dvou systémech v našem mozku:

**Systém jedna:** vychází z tygřího mozku, je rychlejší, impulzivnější, emotivnější, reaguje automaticky, bez naší kontroly.

**Systém dva:** vychází z mozkové kůry, je pomalejší, analytičtější, logičtější, racionálnější, máme ho pod kontrolou.

Pokud dominují vývojově nižší mozková centra nad rozumovým, reagujeme podle McLeana na události animálně. Pouze náš jedinečný lidský mozek nám umožňuje podívat se na věci s nadhledem, přemýšlet o nich a vědomě jednat. Lidský mozek má tedy i potenciál, sladit méně vyspělé reakce systému plazího a tygřího mozku, vyvolávající stres a strach s moudrostí a

pochopením. Máme tedy potenciál vyžrát nad plazím a tygřím mozkem, přestože nemáme jejich jednání pod kontrolou.

## 7.2 Jak spolupracují člověk a zvíře v nás

Jak dál Jelínek vysvětluje, pokud se lidský i tygří mozek necítí v ohrožení, přebírá velení ta část mozku, kde jsou uloženy všechny vzpomínky a emoce obou mozků. Proto rutinní úkoly můžeme dělat bez vědomé snahy, bez naší kontroly s pomocí automatických programů. Jako příklad Jelínek uvádí cestu autem do práce, aniž by jsme museli přemýšlet kde odbočit a v cíli si ani neuvědomujeme, jak jsme tam vlastně dojeli. Tu cestu jsme se však dříve museli naučit. Když jste jeli do práce poprvé, nemohlo to fungovat stejně, nedojeli byste tam. Použili jste lidský mozek a o cestě jste přemýšleli, pak si ji několikrát projeli a naučili jste se ji.

Podobné je to i s naučenými pohybovými stereotypy. Nejdřív si musíme naplnit svůj hard disk dovednostmi a různorodými situacemi. Od toho je trénink a vše zůstává uloženo v paměti. Pak až přijde závod, přepneme na autopilota, ten se propojí s našim hard diskem a začne pracovat

27

zdánlivě bez našeho přičinění. A aby měl co nejvíc řešení a variant, potřebuje mít naplněný hard disk co nejvíce.

Proto se taky tvrdí, že při sportovním výkonu je nejlepší, aby sportovec nemyslel na nic. Pokud však začne myslet na to či ono, výkon bude horší. Lidský i tygří mozek se v důsledku toho aktivují. Spouštěčem celého mechanismu je ale tygří mozek, který nejprve posoudí, jestli je situace nebezpečná, tudíž pro něj emočně atraktivní. Čím silnější je emoční atraktivita, tím větší kontrolu přebírá tygří mozek. Pokud žádné nebezpečí nehrozí, přenechá kontrolu lidskému mozku a nechá ho jednat. Právo první volby má ale mozek tygří, který však pod kontrolou nemáme.

## 7.3 Naše druhé já

Můžeme tedy směle tvrdit, že naše osobnost se skládá jakoby ze dvou částí. Ta rozumová vychází z logiky a pro své fungování potřebuje znát důvody, proč to či ono dělá. Sídlí v neokortexu a právě ta nás odlišuje od jiných živočichů. Druhá osobnost v nás vychází z tygřího (savčího) a plazího mozku. Ty jsou zdrojem instinktů a emocí, o které ale naše logika nestojí. Jak již víme tyto

dvě části mozku pod kontrolou nemáme. To je zásadní problém, který bývá ve sportu často zdrojem výkonnostního selhání. Jelínek dále uvádí na příkladu- Sportovec moc dobře, logicky ví, že není dobré se před závodem příliš bát, přesto se nedokáže obav zbavit. Ví že by měl před důležitým zápasem spát, ale nejde to. Protože „někdo“ v nás neustále přichází s myšlenkami, o které nestojíme, ale které nás neposlouchají, nechtějí nás opustit a stále se vracejí. Kdo nás teda vlastně řídí? Čí jsou to myšlenky, když o ně nestojíme, nechceme je? Samozřejmě že jsou ve skutečnosti naše. Proč je tedy nemáme pod kontrolou, když jsou naše?

#### **7.4 Dvojče v nás**

Připusťme, že v sobě máme, respektive naši součástí je opravdu jakési naše doživotní dvojče. Toto dvojče s námi sdílí vše, co se nám v životě přihodilo, na co jsme kdy mysleli, veškeré vjemy, sny, vize, touhy, přání. Zní to trochu schizofrenně, ale připusťme to. Nakonec to i Sokrates označoval zdobnělinou daimonion, jakýsi vnitřní hlas v člověku. Můžeme to vnímat i tak, že ta osobnost kterou má pod kontrolou náš lidský mozek, je ta hodná a ta která nás neposlouchá je ta zlobivá. Ale obě tyto osobnosti jsou naši součástí, obě jsou s námi při závodě či turnaji, při výkonu i po něm, zkrátka neustále. Mělo by být tedy v našem zájmu, být zadobře s oběma, i s našim neposlušným dvojčetem. Z toho vyplývá pouze jediná možnost. Začít s ním spolupracovat, komunikovat, poznat ho a skamarádit se s ním. A která z našich osobností by měla být tou vůdčí, aktivnější? Právě ta která sídlí v neokortexu. Právě ona nás odlišuje od zvířat a právě ji má náš mozek pod kontrolou. Tato osobnost by měla kultivovat ten zbytek v nás.

Každý kdo se opravdu dobře podívá do svého nitra, najde i své vlastní dvojče. Dvojče, které nás nutí dělat věci, které nechceme, a zároveň nám brání dělat to, co dělat chceme či máme. To nás zdánlivě zbavuje odpovědnosti, ale není to samozřejmě pravda. Skutečným problémem je to, že s tou cizí vůlí, se svým dvojčetem, nemáme dostatečný kontakt. Každý, nejen sportovci by si měli se svého nevídaného, zlobivého dvojčete vytvořit přítele. K tomu nám může pomoci mentální kouč prostřednictvím technik, které vedou k poznání, uvědomění a přijetí našeho dvojčete jako naší součásti.

#### **7.5 Slon a jezdec**

Podle amerického psychologa Jonathana Haidta, který ve svém díle *The Happiness* (Předpoklady štěstí) uvádí, že člověka můžeme rozdělit na dva poměrně nezávislé tvory. Slona a jezdce a tím metaforicky vysvětlit fungování mysli člověka a vztah rozumu a emocí. V tomto smyslu jsou emoce, které stojí za prožíváním člověka tím slonem, který má obrovskou sílu a který se může spláshit. Slon má silnou emoční paměť, nezapomíná na emočně silné prožitky a je jimi nekontrolovaně ovládán. Tedy pokud není ovládán jezdcem. Jezdec, je-li šikovný, může do jisté míry slona ovládat. Když se to jezdcům daří, je do jisté míry kontrolována úroveň prožívání. Spláší-li se slon (typicky v zátěži) a jezdec nezareaguje na tento stav včas, může být slonem nekontrolovaně

29

vláčen. To jsou pak reakce člověka impulzivní, nekontrolované, iracionální. Je tedy evidentní, že slon (emoční prožívání) má větší sílu, než jezdec sedící na něm (logické uvažování).

Ovšem slon za určitých okolností jezdce respektuje, naslouchá mu. Vnímá ho jako poradce. Je to jezdec, který sedí na hřbetu slona a má za úkol pomáhat slonovi, lépe se rozhodovat. Jezdec vidí dál do budoucnosti a taky se může dovědět užitečné informace od jiných jezdců, či studiem map, ale není v jeho moci slonovi poručit. Může ho ale do jisté míry obelstít.



Obr. 6

## 7.6 Jak řídit slona?

Jak je tedy patrné, jsou v nás dvě osobnosti. První jsme my, logicky uvažující, řídící se rozumem podle určitých pravidel, sídlící v neokortexu. Druhá osoba jsme sice také my, ale dělá si a

cítí co chce. Nemáme ji nijak pod kontrolou. Všeobecně ho lidé vnímají jako naše druhé Já, jakýsi vnitřní démon, zvíře, tygří- plazí mozek nebo to může být onen zmiňovaný slon. V této práci budeme používat pojem dvojče. Naše vnitřní dvojče, které nám neustále okopává kotníky, kazí nám výkony, straší nás už dopředu. Dvojče které nás nutí dělat věci které nechceme a současně nám brání dělat to, co dělat máme či chceme. Jako skokani se přece chceme odrážet nad lyže, přesně a maximální razancí. Místo toho nás to často podjede, brzdíme odrazy zamáchnutýma rukama, děláme pozdráky a čekáme až nám po odraze fláknou lyže. Jak tedy to naše dvojče donutit, aby nám neškodilo a aby nám dokonce pomáhalo?

## 8. Poznej sebe sama

Přemoci naše zlobivé dvojče silou nebude fungovat, neboť jak již víme, je daleko silnější a rychlejší než my. Pokud se mu budeme pokoušet vzdorovat silou, nevydržíme to dlouhou dobu. Dvojče nás nakonec ovládne a přebere kontrolu nad našim myšlením a jednáním. Síla emocí je větší, než síla myšlení. Stáváme se někým, kým být nechceme. Nechceme se bát, ale bojíme se. Chceme se soustředit, ale nejde nám to. Chce na něco nemyslet, ale stále se nám to vrací. Po čase, až emoce opadnou přebírá iniciativu náš neokortex (naše Já) a uvědomí si důsledky svého jednání. Nejdříve tedy musíme začít s prozkoumáním našeho dvojčete. Znamená to podívat se do svého nitra, sebepoznání a sebpřijetí. Poznat sami sebe. Jak dál vysvětluje Jelínek, je důležité naučit se rozpoznat, kdy nad námi přebírá dvojče kontrolu, ještě důležitější je umět na to zareagovat. Nejsnadněji to poznáme, že dvojče převzalo otěže právě ve chvílích, kdy se zmítáme ve vlastních pocitech nebo jsme sice klidní, ale vnitřně nás něco tíží.

### 8.1 Jak zvládat své dvojče?

Prvním důležitým bodem při práci s našim dvojčetem je uvědomit si, že pokud se ozve, nic nám nevnučuje násilím. Dává nám tak možnost, jestli se mu podřídíme, nebo ne. Máme volbu, a ta volba záleží jen na nás. Nemáme sice naše dvojče pod kontrolou, ale měli bychom převzít zodpovědnost za jeho zvládnání, tzn. Vést je a ne jím být vedeni. Dále víme, že je naše dvojče (emoce) rychlejší ale my můžeme ovlivnit to, jak dlouho jím budeme ovládáni. Nemůžeme zabránit aby nás emoce zaplavila, ale jak dlouho v nás zůstane už záleží na nás. Můžeme si tedy zvolit a vše záleží na síle našeho já. Nemusíme vždy plnit přání svých emocí.



## 8.2 Kamarádství s dvojčetem

Naše dvojče tedy nemůžeme porazit, můžeme se s ním ale skamarádit. Jedná se takové o vnitřní dialogy se svým dvojčetem a abychom ho mohli oddělit od svého Já, měli byste si ho pojmenovat. Připusťme že jsme dva v jednom. Pojmenováním dáme našemu dvojčeti jeho vlastní

31

identitu. Potřebujeme se od něj distancovat. To umožní našemu Já postavit se vedle něj, v lepším případě nad něj. V konečné fázi se s ním potřebujeme skamarádit.

## 8.3 Dialogy s dvojčetem

Takže už jsme si naše dvojče pojmenovali. V naší práci mu budeme pracovně říkat třeba Karel. S Karlem chceme vycházet, aby nám pomáhal a neškodil našim výkonům. Proto s ním musíme hovořit, povídat si s ním, dostat ho na svou stranu. Udělat si z něj pomyslného doživotního přítele. Jak víme, Karel neumí pracovat s logikou. Je přece produktem plazího a tygřího mozku, kdežto logika je výsadou mozku lidského, našeho Já. Naše Já tedy může porazit Karla argumenty, nahlodat mu tu jeho jistotu, vykolejit ho z jeho sebevědomí, zpochybnit ho a tím tak snížit jeho emoční intenzitu. Vzít mu sílu, nebo dokonce změnit jeho emoční polaritu z mínusu do plusu. Z hrozby udělat výzvu, z negace pozitivum, ze strachu sebevědomí, z nevýhody výhodu.

## 8.4 Jak vést diskuzi

Jak vést dialog s dvojčetem? V našem případě s Karlem? Hlavní je dialog řídit, vést ho. Nenechat Karla, aby měl poslední slovo. Velice účinná bývá logika. U skokana na lyžích by konverzace před akcí, mohla vypadat následovně: Tak poslouchej Karle, neexistuje žádný reálný důvod, proč bych to tam dneska nemohl nasypat nad lyže a skočit až na rovinu. Fyzicky jsem perfektně připraven, na suchu umím odraz dokonale, tak mi do toho nekafrej a pojď udělat vše pro to, ať si pořádně zalítáme. Že můžu spadnout? To sice můžu, ale proč bych to dělal? Už nejsem mladší

žák a něco umím. Dorazím nohy, roztáhnu věčko a letím. Takto se přece nemůže nic stát. Umím to. Tak se Karle uklidni a radši mi s tím pomoz, spolu to zvládneme.

Možná to zní trochu směšně, ale nezapomínejte že mluvíte v duchu sami se sebou. Tedy s Karlem. Nikdo o tom nemusí vědět. Jde hlavně o to, pomoci našemu Já být silnější, aby v sobě probudilo vzdorovitého ducha. A Karlovi se nepoddát. Věty typu mi to prostě nejde, nebo já za to nemůžu že se bojím svědčí o tom, že se jedinec ani nechce změnit, že na sobě nechce pracovat, je smířený s tímto stavem, nebo nevěří že je taková změna možná. Přitom je celou dobu na dosah. Dialog během výkonu se od předešlého liší, neboť zohledňuje konkrétní situaci.

## 32

Cíl takového dialogu je ale vždy stejný. Návrat do zóny optimálního fungování. Z této zóny nás dostávají hlavně emoční reakce na danou situaci. Převěďme si to znovu na příklad ze skokanského prostředí. Skokan se na nájezdové věži připravuje na svůj skok a kolega před ním spadne rovnou ze vzduchu. V ten okamžik přichází Karel a začne: No pěkně s ním švihlo, viděl si to? Hochu hlavně neblbni a skoč si radši jenom na jistotu, ať nedopadneme stejně. Skokan by měl co nejrychleji Karla zastavit a začít s ním dialog: Ale kdo ví proč spadl. Je to divočák a teprv se to učí. To se stane. Já už to umím, vím jak na to a udělám vše pro to abych to se odrazil správně. Pohlídám si správný odraz, přesnost a v letu nebudu tolik tlačit do lyží a bude to fajn. Ještě skočím daleko. Není žádný důvod padat. Když udělám skok jen na jistotu, bude tam více a chyb a mohl bych spadnout taky. Takže mi teď Karle raději pomoz, ať se v klidu proletíme a užijeme si to. Následuje vizualizace chtěného, zároveň probíhají tři koncentrované hluboké nádechy a rozjezd dolů.

Tato situace je daleko obtížnější, než povídání si s Karlem ráno před tréninkem či závodem. Logicky nemáte tolik času a kvůli okolnostem je naše dvojče Karel daleko silnější. Před tréninkem to byla příprava, teď je to realita. Tady se pozná naše síla našeho odhodlání, naši osobnosti, našeho Já, naši logiky, která není ovlivněna emočním jedem. Samozřejmě nejde to hned a chce to cvičit. Používat to vždy, když se v nás probouzí Karel a opět se nám začne snažit komplikovat situaci. Je nutné své Já cíleně posilovat, například pochvalou, sebereflexí. Karle díky, dnes to byla paráda, jak jsme ten nervák s klidem zvládli. Zapamatuj si to a až příště přijde podobná situace, budeš vědět že ji umíme zvládnout. Nejen z toho důvodu je důležité zpětně si přehrávat závody (výkony) a hodnotit, jak jsem se zachoval. Bez emocí vyhodnotit a zapamatovat si chvíle, kdy jsem to zvládnul. Mít radost a být na sebe hrdý. S velkou pokorou.

## 9. Vizualizace a imaginace

Ty nám mohou být nápomocny z více hledisek a měly by být základní mentální technikou každého skokana na lyžích. Udělat v představách mnoho dokonalých skoků se všemi doprovodnými aspekty týkající se úspěchu, které se nám časem postupně převádějí do reality. A tak se nám stane, že pohyb který jsme na skokanském můstku nebyli schopni udělat dlouhá léta, nám najednou naskočí jakoby sám. Je to ideální technika k opravám automatismů, k překonávání strachu z nějakého úkonu při odrazu atp.

Dává nám možnost naprogramování si průběhu závodu, který si můžeme následně užít, protože víme, že to pro nás dopadne dobře. Při vizualizaci je důležité prožívat skok všemi smysly. Nejenom vidět, ale i prožívat skok se všemi jeho aspekty. Vnímat rychlost, odpor vzduchu, vztlak i ten krásný pocit z dalekého letu, zvyšují účinek této techniky. Umět si představit i následné euforické pocity po vítězném skoku a nalákat tak našeho Karla na pozitivní emoce. Dřív nebo později se výsledky dostaví.

## **9.1 Kontrolované dýchání**

Jak dál Jelínek vysvětluje, kontrolované dýchání používáme jako jednu z technik možného ovlivňování našeho subjektivního světa. Všichni si uvědomujeme, že při zvýšeném psychickém tlaku tělo automaticky zaujímá obranné držení, během kterého se zvýší svalové napětí v určitých částech těla, a tím trpí sportovní výkon, především vnitrosvalová koordinace. Můžeme také identifikovat například větší potivost, hlavně rukou a nohou, které jsou přitom studené, zvýšené zčervenání kůže při jejím podráždění, suché rty, zvýšenou tepovou frekvenci... To vše je příznačnou výpovědí o vnitřním stavu člověka. A právě ruku v ruce s tím jde špatný dechový stereotyp. Proto nelze zcela jednoznačně oddělit psychické, fyziologické, biochemické, fyzické a mnohé další procesy našeho těla. Každý z nás asi vnímá, že když nejsme ve své kůži, ať již z hlediska psychického, či fyzického, projeví se to na našem dýchání. Při strachu začneme dýchat rychleji, mělce, a naopak jestliže jsme uvolnění a v klidu, naše tepová frekvence klesá a dech se zklidní a prohlubuje.

Jednou ze společných reakcí z hlediska dechu je změna hloubky a frekvence dýchání. A právě toho se dá využít. Proč nám babičky říkávaly, když jsme rozčílení, ať napočítáme do deseti, a proč lékaři doporučují při stresu hluboce dýchat? Jestliže stav našeho vnitřního prostředí ovlivňuje

náš dech, respektive jeho frekvenci a hloubku, funguje to i opačně– naše řízené dýchání ovlivňuje i stav našeho vnitřního prostředí. Proto je pro nás řízené dýchání v určitých okamžicích smysluplné hned z několika hledisek:

1. Záměrná koncentrace na dech odvádí naši mysl od nepříjemných myšlenek. Jak už jsme si řekli, náš mozek neumí myslet na dvě věci najednou.
2. Koncentrace a kontrolované dýchání nás vrací do přítomnosti.

34

3. Jestliže dech kopíruje naše vnitřní prostředí, působí to i opačně, respektive i záměrné klidové dýchání sníží napětí v našem vnitřním prostředí.
4. Hluboké brániční dýchání má i fyziologický efekt, který se projeví tím, že bránice při nádechu „masíruje“ nervový pletenec parasymptiku a symptiku. Tím dochází k nastartování zklidňujících procesů v našem těle.

## 10. Závěr

Existuje spousta dalších technik, ale kombinace vnitřního dialogu, vizualizace a kontrolovaného dýchání, by měla patřit mezi základní kameny mentálního tréninku každého skokana na lyžích. Tato práce by měla vést skokany alespoň k zamyšlení, jak dál zlepšovat své výkony. Ať už máte problémy se strachem při skocích, nebo pravidelně kazíte závody i při jinak dobré formě. V našem sportu by měl být mentální trénink minimálně stejně důležitý, jako ten fyzický. Trénujte tvrdě jak tělo, tak i mysl, aby jste měli před svým dvojčetem neprůstřelné argumenty. Inspirovat by to mělo i trenéry, ať už žákovských či dospělých kategorií. Vyhledávejte další materiály, čtěte a zkoušejte jaké techniky fungují u Vašich svěřenců. Naučte své svěřence vyhrávat, naučte je zvládat svoje strachy. Nemůžete nic pokazit.

Skoky na lyžích jsou krásným sportem a Česko vždy patřilo mezi skokanské velmoci. Zkusme se zase vrátit mezi světovou elitu a začněme třeba s tím, že si každý promluvíme se svým Karlem.

## 10. Literatura

**Haidt, J.** *Hypotéza štěstí*. Praha: Dokořán, 2014

**Hošek, V.** *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum, 2001

**Jelínek, M.** *Vnitřní svět vítězů*. Praha: Grada publishing, a.s., 2019

**Macák, I., Hošek, V.** *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. Praha: SPN, 1989

**Nakonečný, M.** *Lidské emoce*. Praha: Academia, 2000

**Slepička, P., Hošek, V., Hátlová, B.** *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2006

**Vymětal, J.** *Úzkost a strach u dětí*. Praha: Portál, 2004

### Internetové zdroje:

<https://weszlo.com/2019/01/10/jak-przeskoczyc-strach/> [cit. 1.9.2022]

