

Ljndeni

Mentálny sprievodca na ceste
za športovým úspechom



Michal Kopčan

MYSEĽ ŠAMPIÓNA

Myseľ šampióna

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na
www.lindeni.sk
www.albatrosmedia.sk

Ljndeni

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

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


ALBATROS MEDIA

MYSEL' ŠAMPIÓNA

Michal Kopčan

MYSEĽ ŠAMPIÓNA

Mentálny sprievodca na ceste
za športovým úspechom

Ljndeni

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

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

PhDr. Michal Kopčan

OBSAH

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

2.7	Kontrolovať „kontrolovateľné“: príklad z praxe	60
2.8	Šampióni veria v samých seba, nech sa deje čokoľvek	65
2.9	Päť krokov k plnej sebadôvere	69
2.10	Prevzatie zodpovednosti: príklad z praxe	71
2.11	Šampióni riskujú	76
2.12	Nestoj v ceste svojej výkonnosti: príklad z praxe	81

KAPITOLA III. 86

3.1	Zvládanie tlaku zo zápasu či súťaže	86
3.2	Pochopenie vzťahu medzi stresom a výkonnosťou	88
3.3	Identifikácia nervozity	92
3.4	Zvládanie neprimeranej (zlej) nervozity	95
3.5	Zvládnutie predvýkonnovej úzkosti: príklad z praxe	109
3.6	Predzápasové stratégie	112
3.7	Perfekcionizmus: príklad z praxe	118

KAPITOLA IV. 123

4.1	Budovanie víťaznej mentality – koncentrácia	123
4.2	Pravidlo TU a TERAZ – kľúč k špičkovej výkonnosti	125
4.3	Kontrolné body	129
4.4	Tímová podpora: príklad z praxe	130
4.5	Vyrovnanie sa s chybami, prípadne zlými výkonmi	134
4.6	Špičková koncentrácia	138
4.7	Zameraj sa na to, čo je podstatné: príklad z praxe	143

KAPITOLA V. 147

5.1	Nastavenie víťaznej mysle	147
5.2	Zodpovedný, profesionálny prístup: príklad z praxe	151

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

PREDSLOV AUTORA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

stredoškolský, vysokoškolský, rekreačný, profesionálny alebo olympijský športovec. Kniha je určená aj rodičom mladých športovcov, ktorí chcú kontinuálne rozvíjať mentálnu odolnosť svojho dieťaťa, a tak ho adekvátne pripraviť na rôzne záťažové situácie, ktoré so sebou šport, ale aj samotný život, prináša. Ak si tréner a chceš získať základy mentálneho tréningu, a aj týmto spôsobom pomôcť sebe a svojim zverencom na ceste za úspechom, aj pre teba je určená práve táto kniha. Kniha ponúka odpovede aj pre vysoko výkonných manažérov, ktorí musia často podávať výkony na úrovni ich potenciálu. Metódy a techniky mentálneho tréningu sú nápomocné pre každého, kto chce v akejkoľvek oblasti podávať kvalitný výkon.

Porozmýšľaj a spomeň si na aktívnych ľudí v tvojom živote, na tých, ktorých si vážiš, prípadne obdivuješ. Aké špecifické charakterové vlastnosti si na týchto kamarátoch, spoluhráčoch, tréneroch či známych osobnostiach najviac ceníš? Kto v tvojom živote má vysoké „IQ“ v oblasti mentálnej odolnosti?

Porozmýšľaj aj nad špičkovými športovcami, ktorí dokázali niečo veľkolepé v histórii športu – nad olympionikmi, profesionálnymi športovcami, prípadne dobrodruhmi a ľuďmi, ktorí podávajú kontinuálne obdivuhodné výkony. Koho konkrétne si najviac vážiš a aká je jeho najsilnejšia vlastnosť, ktorú najviac obdivuješ? Je to jeho sebavedomie, sústredenie, vyrovnanosť, angažovanosť alebo iná kľúčová vlastnosť?

Rovnaké pozitívne mentálne vlastnosti, ktoré obdivuješ na druhých, sú aj v tebe a čakajú na to, aby sa naplno prejavili.

Ak dokážeš spozorovať kľúčovú vlastnosť u niekoho iného, potom už v sebe túto vlastnosť máš, pretože iba osoba s podobnými vlastnosťami

mi dokáže rozpoznať tieto vlastnosti u iných. Mysli na to: „Ak to dokážem spozorovať, mám na to dokázať to aj ja.“

Obdiv a závišť sú našimi bežnými psychologickými reakciami, keď sledujeme výkony mimoriadne úspešných ľudí pri náročných činnostiach, a to nielen športových. Avšak naše vnútorné presvedčenie spôsobuje, že tieto osoby niekedy nevinne nadradujeme nad seba či ostatných ľudí. Väčšina z nás príliš rýchlo zavrhneme myšlienku, že by sme mohli byť ako „hrdinovia“, ktorých najviac obdivujeme a rešpektujeme, alebo ich môžeme dokonca v určitých aspektoch aj prevýšiť.

Žiť tento postoj a usilovať sa o to najlepšie v danom momente je spôsob, ako sa presadiť v oblasti, v ktorej sa pohybuješ. Či už ide o mládežnícky, výkonový, či vrcholový šport. Hlavným cieľom tejto knihy je maximalizovať tvoj atletický potenciál rozvojom mysle šampióna. Ak chceš pravidelne podávať výkony ako najlepší športovci, musíš myslieť ako oni. Dosiahnutie tohto cieľa si vyžaduje program určitej psychologickkej prípravy a vzájomne prepojených mentálnych zručností, mentálnych stratégií a určitých základných princípov špičkovej výkonnosti.

Kapitoly v tejto knihe sú usporiadané v krátkych stručných častiach pre dnešných zaneprázdnených športovcov, trénerov a rodičov. Každá kapitola ponúka dôležité kroky vedúce k zdokonaľovaniu tvojej mentálnej stránky. Tieto praktické tipy a techniky sú určené pre všetky vekové kategórie a rôzne ciele. Tieto víťazné postoje a správanie sú tiež dôležitými životnými zručnosťami pre firemné a akademické prostredie, ako aj pre každodenné činnosti.

Kniha je popretkávaná konkrétnymi príbehmi z praxe mentálneho trénera. Ide o osobné a inšpiratívne príbehy aktívnych športovcov, pričom

kvôli zachovaniu anonymity boli v príbehoch pozmenené iba ich reálne mená. Naučíš sa myslieť, cítiť a správať sa ako šampión, čo predstavuje dôležitý základ na dosiahnutie tvojich najvyšších športových i osobných cieľov.

Mnohé z odporúčaní v tejto knihe vychádzajú z klasických štúdií a najnovších výskumov v oblasti psychológie výkonu, ako aj z mojich vlastných rozsiahlych profesionálnych skúseností v mentálnom koučingu a športovej psychológii. V knihe sa delím o princípy a metódy, ktoré sa mi praxou overili, a pokladám ich za účinné pri rozvíjaní mentálnej odolnosti. Knihu je možné efektívne čítať viacerými spôsobmi. Napr. si prečítaj každý deň jednu kapitolu – alebo jeden odstavec, aby si úplne absorboval obsah knihy. Prípadne si môžeš knihu prečítať naraz a postupne sa vracáť k jednotlivým kapitolám tak, aby si sa pravidelne posúval k svojmu najvyššiemu potenciálu.

ÚVOD

Prečo niektorí športovci zlyhajú pri rozvíjaní svojej mentálnej odolnosti?

Prečo táto kniha niekedy nepomôže športovcom, aby nadobudli mentálnu odolnosť? Najväčšia chyba, ktorú robia športovci, je tá, že jednoducho správne netrénujú techniky mentálneho tréningu. Síce počúvajú o technikách, ktoré im pomáhajú myslieť ako víťazi, či ako zostať v pokoji aj vo vypätých situáciách, ale zlyhávajú v správnom tréningu týchto techník. Ak si iba prečítaš túto knihu a nenájdeš si čas na realizáciu spomínaných techník, nedostaneš z tejto knihy toľko, ako očakávaš.

Samozrejme samotným prečítaním knihy získaš určite zopár výborných myšlienok, ktoré pravdepodobne posunú tvoju výkonnosť na vyššiu úroveň. Ak to ale myslíš naozaj vážne a chceš sa stať šampiónom, posunúť svoju výkonnosť na najvyššiu možnú úroveň zodpovedajúcu tvojmu fyzickému potenciálu, potom je potrebné, aby si si našiel čas na pravidelný tréning týchto zručností.