

# RADY TÝDNE

Český svaz orientačních sportů  
ve spolupráci se  
#SROVNEJHLAVU s Vendulou Horčíčkovou



## NOVOROČNÍ PŘEDSEVZETÍ

Mohou být dobrým sluhou, ale zlým pánem. Jakto?

Můžou dobře nakopávat motivaci, obzvlášť když jsou umístěny někde viditelně v ty chvíle, kdy člověk trošku tápe, a vhodně mu připomenou, proč že se rozhodl pro danou věc (třeba chodit běhat každý den před prací). Nemůžeme od nich ale čekat zázraky. Třeba velké změny hned. Účinnější bývá *snažit se změnit menší věci a dostat do nich pravidelnost*. Tedy změnit svoje zaběhlé rutiny a utvořit si nové zvyky, které trvají. Na nich se pak dá stavět třeba dlouhodobý trénink.

## MOTIVACE

### "PROČ BĚHÁM?" aneb Odhalte své motivy

Tento týden vám představuji krátké cvičení, které vám pomůže odhalit různé aspekty vaší motivace. Proč to může být užitečné? Díky pochopení toho, co vás motivuje, pak můžete mnohem snáz svou motivaci podporovat. Třeba tím, že upravíte váš tréninkový plán tak, aby vás skutečně víc hnal vpřed, a tudíž také sloužil jako motivační prvek.

1. *Vytvořte seznam*: Napište seznam všeho, co vás motivuje k běhu. Neomezujte se, zahrňte jakékoli důvody, žádný důvod není špatný.
2. *Kategorizace*: Rozdělte tyto motivace do kategorií, například 'Zdraví', 'Výkon', 'Sociální interakce', 'Relaxace', 'Překonávání výzev'.
3. *Hodnocení*: U každého motivu zaznamenejte, jak silně vás ovlivňuje na škále od 1 do 10, kde 1 znamená minimální vliv a 10 maximální vliv.
4. *Reflexe*: Přemýšlejte, jak se tyto motivy odrážejí ve vašem tréninku. Jakým způsobem jsou zastoupeny? Jaké aktivity nebo cíle jsou s nimi spojeny? Jak jinak je můžete podpořit?



Porozumění motivaci může přispět k větší efektivitě tréninku, osobní spokojenosti a udržitelnosti vaší běžecké rutiny. A to je to, co se v zimě určitě hodí. Užijte si objevování vašich "proč".

# RADY TÝDNE

Český svaz orientačních sportů  
ve spolupráci se  
#SROVNEJHLAVU s Vendulou Horčíčkovou



## JAK PODPOŘIT MOTIVACI

Ráno tma, odpoledne tma, mezitím zima a škola nebo práce. Co můžete udělat sami pro sebe nebo jako trenéři pro své svěřence, abyste nakopli motivaci?

Zkuste, aby pokaždé někdo jiný připravil určitou část tréninku. Tím *rozbijete stereotyp*, *zapojíte svěřence* do tvorby, podpoříte jejich kreativitu a dáte jim *možnost reálně ovlivnit* to, co trénují. Což jsou všechno faktory přispívající ke zvýšení motivace. Nezapomňte, že i v tomto jsou výrazné individuální rozdíly a co funguje pro jednoho, nemusí fungovat pro druhého, a naopak. Proto doporučuji spolu komunikovat, zkoušet a inspirovat se navzájem. Ostatně *společné tréninky* jsou taky pěkný motivační prvek.

Pár dalších tipů, aby se váš trénink v zimě nestal jen stereotypní nudou, přináším níže.



- *Výzvy a odměny*: Stanovte si malé výzvy během tréninku a odměňte se za jejich splnění – například oblíbenou večeří nebo relaxačním dnem. Výzvy si můžete stanovit sami, nebo do nich zahrnout kamarády.
- *Tréninkový plán*: Opravdu mějte včas napsaný tréninkový plán. Ne nadarmo se říká, co je psáno, to je dáno. A když už je to napsané, je snazší to reálně plnit. A ještě lépe se to plní, když to visí někde viditelně na očích. Zakomponujte do tréninkového plánu různorodé aktivity, které přispějí k celkovému pohybovému rozvoji. Zima je na to jako dělaná.
- *Odpočinek*: Nezapomeňte, že i odpočinek je součástí tréninku. Víte, na co se ve svém volnu těšíte?
- *Zaznamenávejte svůj pokrok*: Používejte aplikaci nebo tréninkový deník k zaznamenávání vašich výkonů a pokroku. Vizualizace vývoje může být silným motivačním nástrojem.
- *Zábava*: Zodpovězte si jednou za čas otázky: "Na co se v tréninku těším?" "Co mě dneska na tréninku bavilo?" "Co jsem si na tréninku užil?" Vidět pozitivní a zábavné aspekty v tréninku je hodně nakopávací, přitom se nám to v zimě občas ztrácí.



# RADY TÝDNE

Český svaz orientačních sportů  
ve spolupráci se  
#SROVNEJHLAVU s Vendulou Horčíčkovou



## VZTAH TRENÉR-SVĚŘENEC

Leden jsem v Radě týdne zasvětila motivaci. V únoru se budu věnovat vztahu trenéra se svěřencem či celou tréninkovou skupinou. V tomto úvodním příspěvku bych ráda zdůraznila roli komunikace ve vztahu trenér - svěřenec. Fungující komunikace je úplným základem pro jakýkoliv vztah dvou lidí. Cílem trenéra by mělo být dobře znát své svěřence, jejich potřeby, myšlenky, pocity. Čehož docílí právě fungující komunikací, ve které se odráží opravdový zájem o svěřence. Tady je několik rysů, které fungující komunikace má:

- *Jasnost*: Trenér by měl být schopen jasně komunikovat své rady, pokyny a očekávání. To zahrnuje i schopnost vysvětlit složité koncepty jednoduchým způsobem a vytvořit prostor pro otázky a diskuzi.
- *Pravidelnost*: Pravidelná komunikace je klíčová pro udržení úspěšného trenérského vztahu. Trenér je zodpovědný za to, že si na svěřence vyhradí pravidelně čas, který je jen pro svěřence.
- *Otevřenost a důvěra*: Otevřená komunikace začíná důvěrou a naopak opakovaný zážitek upřímné otevřené komunikace prohlubuje důvěru. Svěřenec by měl věřit, že trenér je tam pro něj a měl by cítit od trenéra přijetí, i když se mu svěří s obavami. Trenér naopak musí důvěřovat ve svého svěřence a jeho schopnosti.
- *Naslouchání*: Trenér by měl aktivně poslouchat, co jeho svěřenec říká. To znamená, že nejen slyší slova, ale také se snaží porozumět jejich významu a pocitům, které jsou s nimi spojeny. Naslouchání pomáhá trenérovi lépe porozumět potřebám svěřence.
- *Empatie a zájem*: Empatický trenér se dokáže vcítit do emocí a perspektivy svého svěřence. Zároveň svými otázkami projevuje opravdový zájem o sportovce jako o celého člověka, ne jen jako stroj na sport.



Vztah svěřenec-trenér není z principu symetrický, trenér vždy stojí "nad" svěřencem. Proto musí být trenér ten, který v komunikaci dává svěřenci prostor a se zájmem mu naslouchá. Komunikace není snadná disciplína, proto ji procvičujte dnes a denně. Pokud si nejste jistí, situaci otočte - jak bych se cítil/a já, kdyby se mnou někdo komunikoval tímto způsobem? Možná snáz pak uvidíte prostor pro zlepšení.

# RADY TÝDNE

Český svaz orientačních sportů  
ve spolupráci se  
#SROVNEJHLAVU s Vendulou Horčíčkovou



## RODIČ JAKO TRENÉR

Vztah svěřenec-trenér, kde trenér je zároveň rodičem, přináší unikátní výzvy i příležitosti. Klíčem je najít rovnováhu mezi podporou a výkonností ve sportu a zdravým rodinným vztahem. Jak na to? Pár tipů:

- *Stanovení hranic:* Je důležité mít jasné rozlišení mezi časem a chováním, které odpovídá roli trenéra, a tím, které odpovídá roli rodiče. To pomáhá dítěti i rodiči lépe vědět, co v jakých chvílích očekávat. Trenérka může dítě upozornit na tréninku na špatné provedení cviku, ale to neznamená, že mu jako máma doma neudělá večeri.
- *Objektivita a spravedlnost:* Jako trenér byste měli zacházet se svým dítětem stejně jako s ostatními sportovci. To zahrnuje jak spravedlivé a objektivní hodnocení výkonu, tak i poskytování stejných příležitostí a výzev. Tohle výrazně vnímá jak vaše dítě/svěřenec, tak ostatní členové týmu.
- *Podpora autonomie:* Podporujte své dítě, aby samo dělalo některá rozhodnutí týkající se jeho sportovní kariéry a tréninku. To pomáhá rozvíjet samostatnost a osobní zodpovědnost dítěte, které jsou podstatné pro výkon a další motivaci dítěte a zároveň mohou být potlačovány, když jste trenér-rodič. Zkrátka mu dejte možnost volby. A to i mimo konkrétní sport - váš sport by neměl být pro dítě jedinou volbou pro jeho volnočasovou aktivitu.
- *Rovnováha mezi sportem a osobním životem:* Je velmi podstatné udržovat zdravou rovnováhu mezi časem stráveným s dítětem ve sportu jako trenér a mimo sport v jiných aktivitách jako rodič. Tím mimo jiné ukazujete dítěti, že je pro vás důležité jako vaše dítě, nejen jako svěřenec.
- *Otevřená komunikace:* Podporujte vzájemnou komunikaci a ptejte se dítěte na to, co si o aktuálním nastavení myslí a jak mu to vyhovuje. Buďte připraveni, že jednoho dne pravděpodobně dojde na téma: "Chci ještě pořád, aby mě máma trénovala?" Vaše dítě si možná dojde k tomu, že chce jít trénovat pod jiného trenéra. Což neříká nic o tom, jaký máte vztah jako rodič-dítě. A samozřejmě to nemusí ani ukazovat na to, co si myslí o vaší předchozí práci trenéra. Prostě je jen v některých aspektech aktuálního nastavení nevyhovující a dítě chce změnu.



Opět je důležité pamatovat na to, že toto jsou obecná doporučení a každý jedinec je unikátní, tudíž je třeba to přizpůsobovat individuálním potřebám.



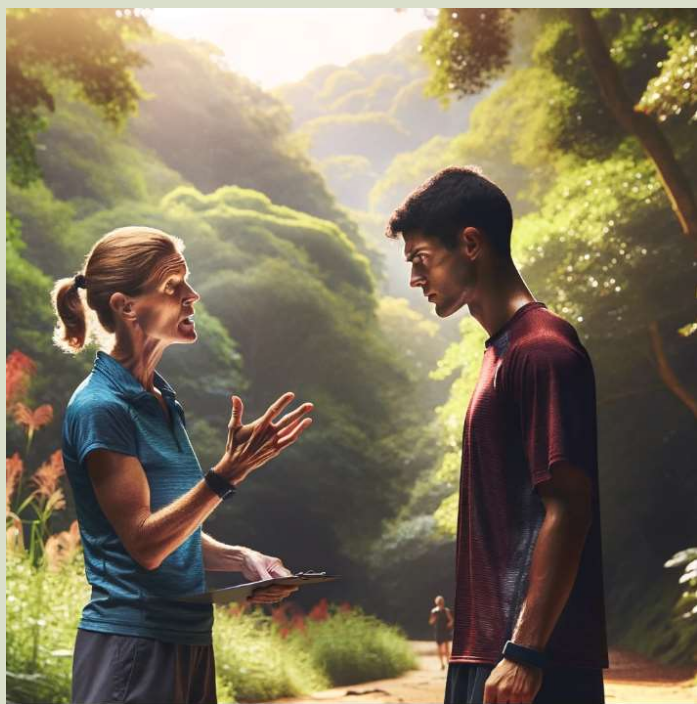
# RADY TÝDNE

Český svaz orientačních sportů  
ve spolupráci se  
#SROVNEJHLAVU s Vendulou Horčíčkovou



## CO (NE)ŘÍKAT SVĚŘENCŮM

V rámci vztahu svěřenec-trenér existují věty a typy komunikace, které mohou mít velmi negativní dopad na vztah, motivaci a sebevědomí svěřence. Uvádím některé konkrétní příklady "no-go" vět a vysvětlení, proč jsou problematické:



Všechny tyto věty (a jejich obdoby) mají výrazně negativní dopad na vztah svěřenec-trenér, protože poškozují vzájemnou důvěru a respekt.

Všimli jste si, co mají věty společného?

- negativní konotace
- definitivnost a nezměnitelnost - ty jsi takový, jaký jsi a už s tím nejde nic dělat
- zpochybňování možnosti zlepšení - z chyb se nejde poučit

Možná se vám zdají tyto příklady extrémní, ale zkuste se zamyslet - řekl/a jsem někdy něco v podobném duchu svému svěřenci? Čeho jsem tím chtěl/a dosáhnout? Podařilo se mi to?

*"Ty nikdy nebudeš dobrý orienták."*

- Tento typ absolutních a definitivních výroků může hluboce poškodit sebevědomí svěřence a sebrat mu jakoukoliv motivaci ke zlepšení. Proč bych se měl/a snažit, když nikdy nebudu dobrý?

*"Nikdy nebudeš tak rychlý jako Pepíček."*

- Porovnávání svěřence s ostatními negativním způsobem může vést k pocitům méněcennosti. Taky to může negativně ovlivnit týmovou soudržnost a způsobit, že se svěřenec bude cítit odcizený nejen od trenéra, ale i od ostatních členů týmu.

*"Proč to vůbec zkoušíš?"*

- Řečnické otázky, na které ani nechce trenér slyšet odpověď a které navíc zpochybňují úsilí nebo záměry svěřence, mohou vést k pocitu zbytečnosti jakékoliv snahy a mohou snížit motivaci svěřence.

*"Měl/a jsi to už dávno vzdát."*

- Vyjádření, které naznačuje, že svěřenec by měl rezignovat na své cíle nebo snahu, podkopává jeho odhodlání a motivaci. To může zásadně narušit schopnost svěřence čelit výzvám a překonávat překážky.

*"To bylo úplně k ničemu."*

- Kritika bez konstruktivní zpětné vazby může vést k demotivaci a pocitu nedocenení. Je důležité, aby trenéři poskytovali zpětnou vazbu způsobem, který podporuje učení a růst, nikoli pocit selhání.

*"Takovou chybu by ani začátečník neudělal."*

- Když jsou chyby prezentovány jako nepřijatelné, může to vést k tomu, že se svěřenec bude bát zkoušet nové věci, což je klíčové pro rozvoj a zlepšování.

# RADY TÝDNE

Český svaz orientačních sportů

ve spolupráci se

#SROVNEJHLAVU s Vendulou Horčíčkovou

Zdroje informací a kontakty:

Preventivní informace:

<https://www.safezona.cz/zs/poruchy-prijmu-potravy>

Svépomocný web: <https://www.3pe.online/>

Odborná pomoc specializující se na PPP:

<http://www.anabell.cz/>

## PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY VE SPORTU

Tento týden je Eating Disorders Awareness Week, tedy týden zvyšování povědomí o poruchách příjmu potravy (PPP), proto se dnes zaměřím na to, jak rozpoznat problémy se vztahem k jídlu u sportovců a jak s nimi o tom komunikovat. Potíže se vztahem k jídlu jsou mnohem častější, než se možná na první pohled zdá. A trenéři mohou často být ti první, kteří si něčeho všimnou a mohou podat svěřenci pomocnou ruku.

Na co se zaměřit? Všimněte si *varovných signálů*:

- výrazné změny ve stravovacích návycích - např. člověk dříve jedl pravidelně, teď vynechává snídani a svačiny
- vyhýbání se jídlu s týmem - nechce chodit na společná jídla, vymlouvá se
- nadměrné cvičení - neúměrně si přidává tréninky navíc, i když je viditelně unavený/á
- úbytek nebo kolísání hmotnosti - pozor, není nutnou podmínkou, ale může být jedním z varovných signálů
- atypické poznámky spojující jídlo a pohybovou aktivitu - "teď si sladkost dopřeju, ale pak to půjdu vycvičit"
- obavy z přibírání - "jestli přiberu, tak mi to přestane běhat" nebo "cítím, jak jsem přibrála, proto mi to teď neběhá"
- náládovost, celkově horší nálada, snazší unavitelnost - člověk působí jakoby bez energie, nic moc se mu nechce, unaví se snadněji, než dříve
- srovnávání se s extrémními příklady na sociálních sítích/ve svém okolí - "pokud nebudu tak hubený/á nebo osvalený/á jako tamten, nebudu běhat dobře" nebo "musím mít tak vyběhané nohy jako tamten"
- poruchy menstruace nebo její úplná absence u dívek a žen

Výše uvádím několik příkladů chování, které mohou ukazovat na problematický vztah k jídlu. Výčet určitě není kompletní, důležité je být pozorný/á a všímavý/á ke změnám u svých svěřenců.

Co dělat, když si něčeho neobvyklého všimnete?

Promluvte si o tom přímo s daným člověkem. V důvěrném prostředí jen mezi čtyřma očima. Ukažte zájem o něj/ni a zároveň řekněte, proč to vlastně vy řešíte. Nehodnoťte, ale řekněte konkrétní věci, kterých jste si všimli a pocity, které s tím máte spojené. Pomoc nabídněte, ale nenuťte. Člověk nemusí přijmout vaši pomoc hned, ale je důležité, že jste projevíli zájem a pomoc nabídli. Podstatné je taky člověka ubezpečit, že se na vás může kdykoliv obrátit.

*Příklad: "Všiml jsem si, že se poslední dobou tolik nebavíš s ostatníma a chodíš se převlékat bokem. Děje se něco? Víš, taky jsem si všiml, že jsi opravdu hodně zhubla a mám strach. Obávám se, abys to zdravotně zvládla. Přeci jen hodně sportujeme, je to pro tělo náročné... Můžu ti nějak pomoci? Chápu, že je pro tebe o tom teď těžké se mnou mluvit. Kdyby se cokoli dělo, víš, že se na mě můžeš kdykoliv obrátit, že jo?"*

Říct si o pomoc je totiž velmi obtížné. Dejte člověku prostor nebo mu ukažte, kde najde další informace a kontakty na odbornou pomoc.

Nejste na to sami. Pokud máte obavy nebo si nejste jistí, jak dál postupovat, neváhejte spojit se s psychologem, nutričním terapeutem, případně lékařem, kteří mohou poskytnout profesionální podporu a poradenství.

# RADY TÝDNE

Český svaz orientačních sportů  
ve spolupráci se  
#SROVNEJHLAVU s Vendulou Horčíčkovou



## SELF TALK

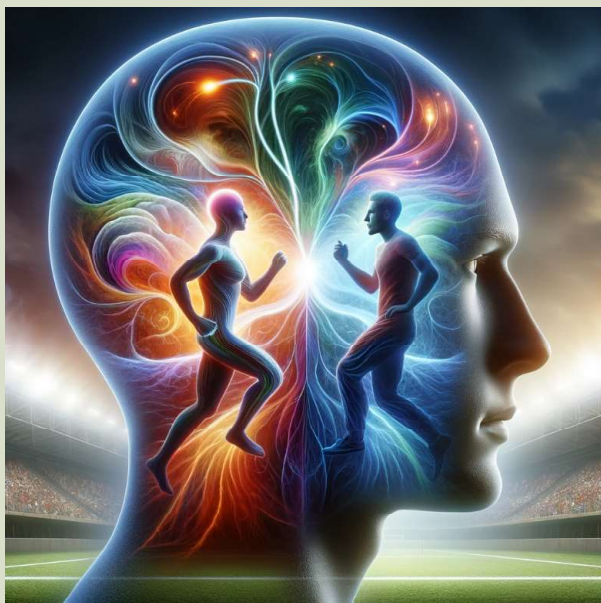
Sezóna se kvapem blíží, a tak se v březnových radách týdne budu věnovat mentálním technikám, které se dají použít při závodění, ale je dobré je trénovat už teď.

Self-talk, neboli promlouvání k sobě. V nějaké formě zná asi každý. Zkrátka mluvíme sami se sebou, ve své hlavě, nahlas nebo písemně. V celých větách nebo heslovitě. Přemýšleli jste ale někdy o tom, co konkrétně se vám objevuje v hlavě, a jak to působí na vaše chování?

Self-talk jako vnitřní dialog je samovolný proud myšlenek. V rámci mentální techniky se s ním učíme pracovat a řídit ho tak, aby pro nás byl užitečný. Samovolný proud myšlenek nám totiž může někdy pěkně zavařit, když ho ale ovládneme, umí být dobrý sluha. Jak na to?

1. *Vnímám, co se děje:* Kdy a jaký self-talk se mi v hlavě objevuje.
2. *Dokážu popsat, co se děje:* Jaký self-talk vnímám pozitivně? Jaký negativně? Jaký dopad to má na mé chování?
3. *Hledám možná řešení:*
  - přijetí negativního self-talku (je to ok, někdy se mi to stane, přijmu to a dál se tím nezabývám)
  - přeformulování negativních formulací do pozitivních a podpůrných myšlenek
4. *Vyberu řešení:* Zkusím přeformulování, např.: Obvykle si říkám před závodem “Hlavně neudělat žádnou chybu”, díky čemuž se soustředím na chyby. Přeformuluji si to tedy na “Budu se soustředit na mapu a půjdu čistě”. K přeformulaci mi může pomoci si svůj negativní self-talk sepsat na papír, škrtnout a napsat novou verzi self-talku, kterou chci používat.
5. *Zkousím vybrané řešení:* zkouším novou verzi self-talku před tréninky.
6. *Analyzuji, jak mi to funguje,* čímž se kruh uzavírá a vracím se k bodu 1.

Jak to máte se self-talkem vy? Jak vypadá, když je pro vás pozitivní a když je negativní?





# RADY TÝDNE

Český svaz orientačních sportů  
ve spolupráci se  
#SROVNEJHLAVU s Vendulou Horčíčkovou



## VIZUALIZACE

Při vizualizaci si člověk v hlavě představuje reálnou situaci, aniž by v ní skutečně byl. Když to dokáže věrohodně a realisticky, dochází k prožitkům a pocitům, jakoby se skutečně situace stala (zapojení svalových skupin, učení, emoce).

Právě proto je vizualizace velmi oblíbená mentální technika u sportovců. Snadno je využitelná třeba u těch sportovců, kteří si takto představují a učí se konkrétní opakující se pohyby (gymnastika, tenis, golf). Jak to využít v orientáku, kde je každý závod jiný?

Vizualizaci základně používá, troufám si tvrdit, většina orientáků přímo při závodě, kdy si podle mapy představuje, co je v terénu před nimi čeká. Tento princip si samozřejmě běžec může přenést také do suché teoretické přípravy a vizualizovat si, jak běží daným terénem podle mapy a postupu, který v ní vybral.

Vizualizovat si jde ale také typické situace, se kterými se setkává závodník před, během i po závodě. Může si vizualizovat např. své ideální předzávodní naladění, své činnosti v koridoru; své rutiny při odběhu od kontroly, svou závodní bublinu při průběhu diváckým průběhem; svůj doběh na max.

Vizualizaci po závodě lze použít třeba tak, že si představuji postup až do místa, kde se začala tvořit chyba, a tam realitu upravím a pokračuji ideálním způsobem bez chyby ke kontrole. Představuji si tak alternativní scénář, jak by to vypadalo, kdyby se mi vše podařilo dobře. Tím fixuji dobré návyky a poučuji se z proběhlé chyby.

Jak vidíte, využití vizualizace je opravdu široké. A to jsem zde zdaleka neuviedla všechny možnosti. Kde vás napadá, že vám vizualizace poslouží?

A jak se učit vizualizovat tak, aby to fungovalo co nejlépe?

- Zapojte více smyslů, aby situace působila co nejrealističtěji (*pozn.: technicky vzato se pak jedná o imaginaci, ale zavedenější je pojem vizualizace, který původně odkazuje jen na obrazové představy*)
- Budte co nejdetailnější a nejpřesnější, to také přidává na věrohodnosti
- Držte si realistický časový rámeček, který odpovídá skutečné události.
- Tvořte to, co chcete. Tedy vizualizujte si situaci tak, jak chcete, aby se poté skutečně odehrála.

Stejně jako jiné techniky, i tato se učením zdokonaluje. Proto se nebojte zkoušet, opakovat a znovu zkoušet a tím svou schopnost vizualizace zlepšovat. Přeji hodně sil.



# RADY TÝDNE

Český svaz orientačních sportů  
ve spolupráci se  
#SROVNEJHLAVU s Vendulou Horčíčkovou



## PRÁCE S DECHEM

Dech je tak samozřejmý, až je opomíjený. Dýcháme přece všichni pořád, speciálně u sportu. Proč by ale mohlo být užitečné s dechem cíleně pracovat?

Dech přináší do těla velmi podstatnou věc pro náš fyzický i mentální výkon - kyslík. Bez kyslíku ani svaly ani mozek moc nefungují. A zároveň obojí potřebujeme velmi funkční pro špičkový výkon v orientáku. Už to je dost dobrý důvod se o dýchání začít zajímat a něco vygooglit.

Mimo to je cílená práce s dechem základní relaxační technikou. Pojem relaxovat je přitom mnohem širší než jen odpočívat. Relaxační techniky pomáhají se zklidnění organismu, třeba při velké nervozitě před závodem. Dech máme totiž vždy při ruce, dodá nám více kyslíku tam, kam potřebujeme, funguje hned a ještě směřuje veškerou pozornost k sobě, takže nám nezbyvá kapacita na přemýšlení o jiných věcech.

Konkrétních technik práce s dechem je celá řada, základem většiny je hluboký nádech nosem. Zde je pár příkladů:

- dechová vlna (plný jógový dech) - vedte hluboký nádech od podklíčků, přes hrudník, břicho až do podbřiška, zpět výdech
- 10 hlubokých nádechů nosem - opravdu hlubokých plynulých nádechů s pozorností plně věnovanou dechu
- 3 nádech - 3 zadrž - 5 výdech - počítejte např. do 3, respektive do 5 (číslo se může různit dle schopností a situace), při nádechu, zadrž dechu a výdechu
- dýchání do čtverce - dýchejte a při každém nádechu/výdechu projděte pohybem hlavy jednu stranu čtverce (či jiného libovolného geometrického tvaru)

Uvádím pár příkladů technik práce s dechem, které se dají hodně modifikovat. Každému může vyhovovat jiný způsob dýchání, proto neváhejte objevovat a zkoušet, který je ten váš.

Pamatujte, že dech je váš tichý spojenec. Zkuste ho více vědomě využívat.



# RADY TÝDNE

Český svaz orientačních sportů

ve spolupráci se

#SROVNEJHLAVU s Vendulou Horčíčkovou



## JAK NA POZORNOST?

Koncentrace je v orientáku častokrát skloňovaný pojem.

*“Tady jsem ztratil koncentraci a už to nešlo.”*

*“Přestal jsem se soustředit a hned z toho byla chyba.”*

*“Potkala jsem soupeřku a pozornost byla fuč.”*

Podobné pozávodní hlášky zná asi každý. Jak to s tou pozorností je a jak ji můžeme trénovat?

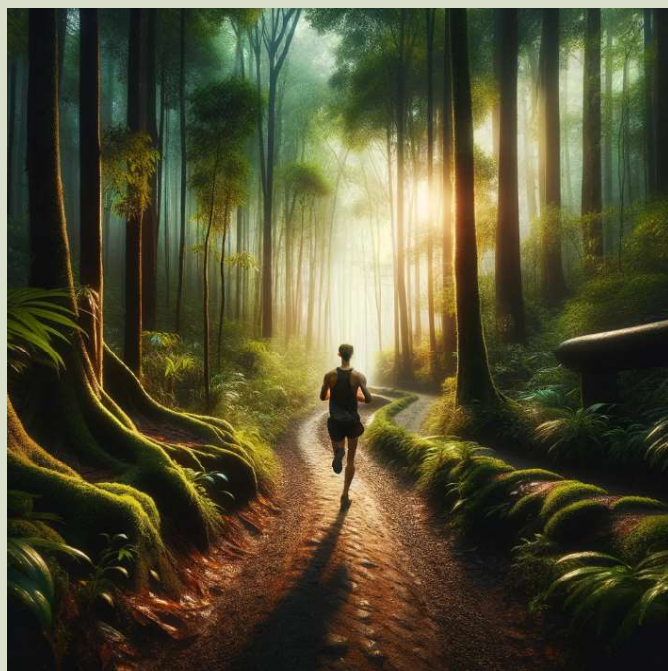
Pozornost je z definice *výběrové zaměření a soustředění vědomí* na určité objekty a aktivity. Jednou z vlastností pozornosti je koncentrace (soustředěnost). To znamená, že pozornost soustředíme (koncentrujeme) jen na určité věci, kterými se vědomě zabýváme. A to je právě to, co chceme trénovat - umět koncentrovat pozornost tam, kam potřebujeme v danou chvíli. Jak na to?

Trénujte pozornost v běžném životě. V dnešním světě plném distrakcí se učte soustředit na jednu věc v daném okamžiku. Když jím, tak jím. A nedělám u toho nic jiného. Když trénuji, tak se soustředím na to, o co mi v tréninku jde. Při běžeckém tréninku se např. fokusuji na každý krok běhu. Pozoruji práci svalů. Sleduji svůj dech. Zapojuji všechny smysly.

K tomuto může pomáhat praxe v meditaci, třeba při józe, nebo v dnes hodně skloňovaném mindfulness. V češtině se pro mindfulness používá slovo všímavost - vědomě si všímám toho, co se kolem mě děje. Každodenní cesta do školy nebo práce může proběhnout, ani nevíme jak, nebo ji můžeme vědomě odžít a všimnout si nového plakátu v tramvaji, kvetoucích stromů a sestřihu sousedky. Což je skvělý trénink pozornosti.

Když mi koncentrace zakolísá, což je přirozené, opakovaně se učím vracet koncentraci zpět tam, kam potřebuji. K tomu mi můžou sloužit hesla nebo vizuální připomínky, které pro mě symbolizují oddělení rozptýlených myšlenek a návrat tam, kde v tu chvíli chci pozornost mít.

Dobrá zpráva je, že se koncentrace pozornosti dá trénovat. A to právě tak, že s ní vědomě pracuji v běžné životě. Nejde to ale samo, je potřeba to opakovaně zkoušet. Nepůjde to hned, ale krok za krokem jde pozorovat zlepšení v tom, že vydržíte koncentrovat pozornost na jednu věc déle. A i tyto malé pokroky se počítají. S chutí do toho.



# RADY TÝDNE

Český svaz orientačních sportů  
ve spolupráci se  
#SROVNEJHLAVU s Vendulou Horčíčkovou



## PŘEDSTARTOVNÍ RITUÁLY

V dubnu se naplno rozjíždí OB sezóna, závody jsou tu. Přichází závodní nabuzení, pro někoho možná až velká nervozita. K čemu v tuhle chvíli můžou být předstartovní rituály?

Předstartovní rituály jsou jakékoliv pravidelně se opakující činnosti před každým závodem. Mohou mít různé podoby, od jednoduchých fyzických cvičení v rozcvičce po složitý sled konkrétních činností. Podstatné je, že je člověk dělá před každým závodem stejně, což mu pomáhá se dostat do svého optimálního předzávodního naladění.

Rituály přinášejí jistotu. Je spousta věcí, které před závodem nemůžeme ovlivnit, ale to, co přímo my děláme, určitě ovlivnit můžeme. A když to děláme pořád stejně, je to uklidňující. Právě zklidnění může běžci pomoci zvládnout předzávodní nervozitu.

Jak například může vypadat rituál v orientáku? Rozklusání, rozcvička, hluboký nádech a výdech, zopakování toho, co chci dneska v lese dělat a na co se chci soustředit (pohlídaná jednička, buzola v odbězích, dát si čas na volby), v posledním koridoru mrknu na buzolu a hurá do závodu.

A jaké jsou vaše předzávodní rituály, které vám fungují na dobré předzávodní naladění?

## POZÁVODNÍ HODNOCENÍ

Po závodech typicky přichází hodnocení. Ať už to závodník dělá sám, nebo ve spolupráci s trenérem, je fajn si říct, co je cílem takového hodnocení. Podle mě by se tam měla promítnout snaha o rozvoj a zlepšení v dalších závodech.

Typické pro orienták je dívat se na chyby. Což je přirozené, díváme se, proč to nešlo optimálně. Vycházejte u toho ale z reálných informací, z mezičasů a GPS trackingu. Snažte se o objektivitu. Zamezíte tak zkreslené interpretaci, která často může být dost černobílá - dobrý nebo špatný závod a hotovo. Z takového hodnocení se ale člověk moc neposune dál. Buďte proto co nejkonkrétnější - v čem spočívala daná chyba? Co může běžec udělat příště jinak, aby chybě zamezil?

Kromě chyb je užitečné věnovat se i tomu, co šlo dobře. Proč? Jednotlivé schopnosti, dovednosti a dílčí úspěchy pomáhají budovat závodní sebevědomí a sebedůvěru, což je před dalšími závody hodně důležité. Opět je podstatné být konkrétní, aby běžec věděl, o co se může v dalších závodech opřít.

Jak vidíte výše, pořád hodnotím výkon a ne výsledek, a to zcela záměrně. Pokud cílem pozávodního hodnocení je rozvoj a zlepšení v dalších závodech, má význam se zaměřovat na to, co můžu jako běžec kontrolovat. A k tomu výsledek nepatří, protože ostatní soupeře kontrolovat nemůžu.

S jakým záměrem děláte pozávodní hodnocení vy?