

PSYCHICKÁ ODOLNOST V LUKOSTŘELECKÉM SPORTU

Psychika hraje ve výkonnostním a vrcholovém sportu velmi významnou úlohu. Pověštinou zahraniční experti se přiklání k názoru, že psychická odolnost je rozhodující složkou, která roztrídí vyrovnanou sportovní špičku jakéhokoliv sportu. Lukostřelec může mít skvělý den, zastrlí perfektně základní sestavu, ale v eliminaci pokud hlava selže, prohraje.

Psychická odolnost je tedy nejpodstatnějším, klíčovým faktorem, jež přispívá k dosažení maximálního výkonu a vytěžení osobního závodnického potenciálu. Pokud lukostřelec cítí, že má v tomto směru rezervu, měl by na své psychice cíleně pracovat. Jedním z řešení je psychotrénink pod vedením odborníka, tedy sportovního psychologa. Tato profese u nás, na rozdíl od zahraničí, ještě před nedávnem neexistovala. Trénink psychické odolnosti je označován jako psychotrénink, je vedený kvalifikovaným sportovním psychologem a je zaměřený na rozvíjení psychických schopností.

Pro získání lepší představy, jak by mohl takový trénink vypadat, popisuje Kateřina Kudláčková, absolventka magisterského studia sportovní psychologie na Floridské státní univerzitě v USA: „Každý sportovec má své silné a slabé stránky. Někdo výborně ovládá emoce, jiný má velmi dobré vizualizační schopnosti. První fáze spolupráce se sportovním psychologem je tzv. poznávací. V této fázi se ohodnotí psychické schopnosti sportovce, vytvoří se tzv. výkonnostní profil a na jeho základě se naplánuje psychotrénink. Samozřejmě záleží na individuálních potřebách jedince. Ale i na tom, zda se jedná o dlouhodobou, krátkodobou či akutní přípravu na sportovní výkon. Dlouhodobý trénink přináší vždy nejlepší výsledky, ale sportovci v průběhu sezony často přicházejí akutními problémy, které se musí řešit přednostně. Ve druhé fázi, tzv. fázi osvojení, se hráči učí strategie a techniky pro zdokonalení psychických schopností. Osvojují si například způsoby, jejichž prostřednictvím dovedou efektivně vyladit aktivační energii tak, aby dokázali v každém zápase podat maximální možný výkon. Následně přichází fáze zdokonalování, ve které jsou strategie a techniky aplikovány v tréninku i v zápase a dochází k jejich postupnému zlepšování. Sportovec se stává psychicky odolným, předvádí stabilní výkony a stále častěji dokáže plně využít svůj sportovní potenciál“.

Lukostřelba je individuální sport, každý závodník se musí spolehnout jen na sebe. Má spoustu času přemýšlet o průběhu závodu: pauzy mezi sadami, přestávky mezi tratěmi. A i z tohoto důvodu jde o sport psychicky velmi náročný. Kromě toho klade vysoké požadavky na nervosvalovou koordinaci a přitom musí zvládat lukostřelec konstantně vysokou natahovou sílu luku, což je pro něj velmi flustrující.

K tomu dodává Jiří Šlédr, jeden z českých/československých služebně nejstarších a neúspěšnějších sportovních psychologů: „Každý sportovec, ať už tenista anebo lukostřelec, dělá chyby. Důležité je jak na ně zareaguje, a to z pohledu psychiky, emočně či fyzicky. Každý má tzv. zónu optimálního výkonu, ve které je schopen podat svůj nejlepší výkon. Tajemství úspěchu je poznat tento stav, který je pro každého individuální, umět se do něj dostat a zůstat v něm po celou dobu závodu. K tomu slouží regulační mechanismy, mezi které řadíme například koncentraci, pozitivní myšlení, či vizualizaci“.

Z předchozího řečeného vyplývá, že psychičtí odolní lukostřelci se nenechají případnou chybou rozhodit. Jsou schopni efektivně využívat své regulační mechanismy, které je připraví na další výstřel, další sadu. Jejich aktivační energie nekolísá a i z tohoto důvodu se nacházejí v „optimální zóně“, v době, kdy to nejvíce potřebují.

V současnosti je takový trend, že přibývá stále více sportovců využívající služeb sportovního psychologa. Uvědomují si totiž, že tím to způsobem zefektivní trénink a potažmo zvýší a déle udrží vysokou výkonnost. Záleží na každém jednotlivci, zda začne uvažovat o psychotréninku. Pokud se rozhodne a rozšíří o několik minut psychotréninku svůj denní či týdenní plán, může se mu to zúročit ve vytouženém nárůstu bodových nástřelů a stabilizaci lukostřelecké formy.

Nutno ovšem podotknout, že služby sportovních psychologů nepatří k nejlevnějším. Ovšem i právě proto se zde v přístupu projeví, cože to vlastně sportovec chce, v čem jsou jeho priority, i v tomto ohledu se ukáže, jak je psychicky silný a odolný.

František Hegedüs, TMK ČLS

22.2.2012