

Rozhovor



Foto: ČTK

Kvitová se prostě uškrtila, což zažili všichni šampioni

Od výcviku ostřelovačů se mentální kouč Radek Šefčík přesunul ke sportovcům. Petře Kvitové pomáhal po přepadení, teď spolu řeší tenisové trable.



Karel Knap
redaktor MF DNES

Nádherně zeleným areálem na jihozápadě Londýna se v úterý večer mezi návštěvníky šířila senzační zvěst: Vypadla Kvitová!

Jedna z největších favoritek Wimbledonu podlehla Bělorusce Sasnovičové. Kdeko ho napadlo, že musela být zraněná. Jinak zpráva příliš nedávala smysl. Osmadvacetiletou levačku ovšem nezradilo tělo. Jak sama přiznala, selhal její mozek. Ochromila ho tréma. „Petra se uškrtila,“ říká Radek Šefčík, s nímž tenistka řeší své osobní i sportovní problémy. A dál vysvětluje, co může tak zkušenou hráčku a šampionku psychicky rozhodit.

Jak se vlastně Kvitová mentálně připravovala na Wimbledon?

Petra si určuje sama svoje tempo a přístup. Po pěti vyhraných turnajích a dalších dobrých výsledcích cítila, že je ready, a nic extra velkého jsme neřešili. Jen předzápasové očekávání. Byla dobře nastavená. Je jasné, že se něco

přihodilo. Určité procesy nebyly v hlavě podchyceny.

Narážíte na její trému?

Ta je normální. Každý před zápasem čelí tlaku. Nervy pomáhají hráči vyburcovat se, jít přes únavu a bolest.

Existuje ale rozdíl mezi zdravou a nezdravou trémou, ne?

Tréma je před zápasem pokaždé stejná. Problém je, že nezdravá tréma během zápasu neodejde, kdežto ta zdravá ano. Jde o to, jak s ní před zápasem pracujete.

Co přesně myslíte?

První set nebyl od Petry tenisově optimální, ale v tom druhém se začala zvedat. Zápas má různé fáze. Když se hráče nedaří, necítí se fit, nemá ideální agresivitu či délku úderů, začne pracovat hlava, která vytváří určitý příběh. A na základě toho příběhu se tenistka nějak začíná cítit. Bezmocně, bezradně, frustrovaně. Někdo je depresivní. A to jsou klíčové emoce, které ovlivní kvalitu zápasu i výsledek.

Co to znamená?

Jde o emocionální hru, kterou tenistka musí zvládnout. Umění je zpracovat tu emoci, která je v naturelu daného člověka, v tom, jak byl formovaný. V tomhle zápase Petra nezpracovala emoce, jak by měla.

Takže špatně reagovala během utkání?

Jde o průběh zápasu, jeho mikrofragmenty, momenty, které hráč zpracovává. Často se stává, že když se necítí dobře, nejde mu kvalitně trefovat úhly, dává kratší údery. Pak mohou eskalovat některé interní procesy jako pocit únavy, těžkost nohou. Hráčka se špatně pohybuje, špatně pracuje s dechem a začíná se škrtit.

Co s tím?

Za sedmnáct let praxe jsem sám zažil jeden dva momenty, kdy jsem se při přednášce skoro škrtil na scéně před čtyřmi sty, pěti sty lidí. Ale jelikož jsem znal procesy, jak se z toho dostat, za třicet vteřin jsem to zvládl vyřešit. V tu chvíli ztrácíte půdu pod nohama, je to masakr. A hráč, pokud na tohle netrénuje, najednou neví, co v tuhle chvíli dělat. Laikovi pak přijde, že se nesnaží, nechce makat.

Ale?

Samozřejmě to není pravda. Hráčka jako Petra žádný zápas nevzdává. Přepadení, které předloni zažila, z ní udělalo ještě většího bojovníka. Uškrcení nastane proto, že se soustředíte na vlastní pocit a v tu chvíli nejste v zápasu. Jste soustředění jen na sebe. Je to vlastně koncentrační problém. To v historii zažili všichni - třeba i šampioni Roger Federer a Rafael Nadal. Vzpomeňte si na Nadala, když prohrál ve Wimbledonu s Lukášem Rosolem, tam se uškrtl a prohrál. Všichni tím procházejí, jen je potřeba s tím začít pracovat. U Petry nebyl tento moment nějak

častý, ale v určité fázi kariéry se začal projevovat.

Po otřesném zážitku a zranění se vracela na kurty s cílem vyhrát grandslam. Nakládá si příliš?

Vyhrát grandslam je cíl všech hráčů. Z toho vychází tlak očekávání. Hráč ho potřebuje zpracovávat kontinuálně. Není to tak, že se o něm dvě minuty pobavíte a máte zpracovaného člověka. Očekávání přichází z mnoha zdrojů - z médií, lidí okolo vás, trenérů, celých realizačních týmů. Tohle je věc, která je u Petry poměrně dobře zpracovaná, ale i tak se k vám tyhle věci dostanou. Cítíte, že byste měl vyhrát, vzniká určitý příběh.

A je zle?

Pokud mu hráčka začne věnovat pozornost, vlezte jí do hlavy a pak samozřejmě vzniká větší tlak přímo na kurty. Potřebujete se soustředit na kvalitu hry, co chcete předvést, jaké strategické prvky využijete. Potřebujete tlak rozmělnit do jiných fokusů. Nemůžete se soustředit na to, že musíte projít prvním kolem.

Jak to ale dokázat?

Musíme si uvědomit, že rozpoložení hlavy se stále mění. To není tak, jako když natrénujete kondici, a je hotovo. Po třech měsících je hlava kompletně jinde, než byla předtím. Je jako houba, která nasává informace, a vy s ní musíte kontinuálně pracovat. Nejživější část osobnosti hráče je práce s hlavou.

Věnuje se jí Petra intenzivně?

Pracujeme párkrát měsíčně. Jsem kouč, který nechává na hráči, s jakou frekvencí se chce mentálně připravovat. Dle mé filozofie by se nemělo pracovat jen v problémové situaci, ale také v situaci, když se daří a máme dojem, že je vše OK. Optimismus může vytvářet určitou iluzi. Myslím si, že by hráčka Petřina kalibr měla pracovat víc na některých mentálních věcech. To je ale můj osobní pohled.

Šházíte se s ní osobně?

Párkrát ročně, většinou mluvíme a píšíme si přes telefon.

Pokoušíte se poznat prostředí, v němž působí?

Jsem často v kontaktu s jejím trenérem Jirkou Vaňkem. Na turnaje se občas podívám s jinými svými klientkami. Tenisový svět víceméně znám. Petra je vysoce samostatná, vysoce individuální osobnost už od juniorských období. Jí vyhovuje spíš práce na dálku a já to plně respektuji.

RADEK ŠEFČÍK

Neprospělo by přesto, kdybyste ji na některý grandslam doprovodil? Petra by si musela nastavit hlavu tak, že není problém, když u ní bude jeden člověk navíc, který bude pracovat na extra věcech. Pokud řekne, že má zájem, není problém ji doprovodit. Je to jedna z věcí, která může pomoci. Ale ona sama musí chtít.

Mluví o jakémsi mindráku z grandslamů. Jak její tíseň vnímáte vy?

Jestliže se například podívá na dvouletý grandslam jako na dva běžné turnaje za sebou, komplex zmizí. Grandslam není nic víc než jakýkoliv jiný turnaj. Stejně soupeřky, kurt i rozhodčí. Tlak vzniká z příběhu, který si v hlavě vytváříte: Velký turnaj, koná se jen čtyřikrát do roka, dva tisíce bodů pro šampionku. Bla, bla, bla.

Co s tím?

Nesmíte vnímat média, prognózy a tak podobně. V jedné fázi mentální přípravy platí, že pokud určité věci nezpracujete, začnou pracovat za vás. Jednoho dne se probudíte a řeknete si: „Kur-nik, já se cítím jinak.“ A to proto, že jste během čtyř pěti měsíců blbě naložili s myšlenkou, že byste měl vyhrát grandslam.

Takže Kvitová svou hlavu zanedbala dlouhodobě?

To bych nechtěl říct. Prochází určitou fází. Její mysl se dostává do vyššího levelu, protože vyhrála pět turnajů. Začala očekávat, že to takhle půjde dál. S jídem roste chuť. Extrémně vysoká očekávání způsobují stres.

Jak vnímáte roli jejich trenérů? Je tým dobře nastavený?

Řekl bych, že je složený výborně. Jirka Vaněk je výborný metodik, dobrý trenér s velmi citlivým přístupem. David Vydra má velmi dobře srovanou kondiční přípravu, pro Petru je velmi důležitý. Ona se jen potřebuje posunout dál v mentální přípravě.

Jak?

Potřebuje si uvědomovat, co nového se v jejím mozku děje: „Aha, já ztrácím koncentraci! Co to spustilo?“ Emoce působí napětí v těle, které ji pohybově paralyzuje. Jakmile zachytí signály dřív, budou její výpadky v zápasech kratší. Už nebude závislá na jediné plánu: Buď soupeřku vystřídím, nebo ne. V tomhle ostatně dělá pokroky, už otáčí zápasy, ve kterých se jí nedaří.

Pravda, před Wimbledonem vyhrála 19 z 20 mačů. V zimě předvedla šňůru čtrnácti vítězství. Tak vyrovnaná dřív nebyla.

Přesně tak. Nehodnotíme ji podle jedné porážky, i když se přihodila ve Wimbledonu. Hodnotíme poslední půlrok. Jsou věci, na nichž potřebuje máknout, ale zároveň zvládla obrovský posun. Nevím, kdo by se vrátil v takovém stylu jako ona po té události.

Hodně s vámi probírala úzkosti z přepadení?

Máme hodně blízký vztah, co se týká sdělování niterních pocitů. Traumatická událost se jí držela mnoho dnů a nocí. Velmi dobře jsme ji zpracovali, třebaže Petra je introvert a vnímá některé pocity hlouběji. Extrovert pocity zventiluje, v introvertovi víc bobtnají.

Srovná se s takovou hrůzou a pak se složí během sportovního utkání. Není to zvláštní?

Ale ona se nesložila. Uvnitř bojovala. Takový boj většina lidí nevidí. Představte si, že jste v kádi, do které teče voda, a vy ji nevidíte. Voda se najednou dostane do úrovně úst a nosu, najednou se chcete hýbat, ale nejde to, protože voda vás začíná pohlcovat. Chcete bojovat, ale nedá se to, protože hladina je již příliš vysoko. To se často děje s hráčem, což pak vypadá, že se nesnažil. On se snažil, jen ten proces probíhá v jeho hlavě.

Má Petra silnou, či slabou hlavu?

Z mého pohledu je extrémně mentálně odolná, o čemž svědčí událost, kterou si prošla. Jak v situaci reagovala, jak se z ní dokázala rychle zotavit.

Věříte tedy, že se zase naučí zvládat nejslavnější turnaje?

Věřím. Je velká hráčka. Jen na tom potřebuje zapracovat, aby prošla do další momentu, na další úroveň.

Kouč

Radek Šefčík (44) je Čech žijící na Slovensku, od roku 2000 se zabývá mentální přípravou. Má zkušenosti z policejních a armádních týmů Ministerstva obrany a Ministerstva vnitra SR. Věnuje se aktivnímu sportovnímu koučinku, speciálně zvládnutí výkonu v klíčových momentech. Spolupracuje například s českými tenistkami Kvitovou a Strycovou nebo se Slovenkou Cibulkovou.

