

O sebadôvere, mental coachingu a inom

Na základe dlhodobého sledovania výkonov a života špičkových športovcov, trénerov, ale aj funkcionárov si viac ako mnohé iné všimam energiu týchto športovcov, ktorú vysielajú do okolia. Keďže so stretnutí s nimi odchádzam v drvivej väčšine dobre naladený, pozitívne naladený a v myšlienkach spravidla skloňujem svoje reálne plnenie stanovených cieľov, v pokoji sa zamýšľam, čo toto všetko spôsobuje. Prečo je v tréningovej skupine jeden vynikajúci, svetový a ten druhý nadpriemerný, síce tiež s dobrými športovými výsledkami, ale nie takou energiou a sebadôverou ako ten druhý.

V rozhovoroch s nimi samotnými, hokejistov nevynímajúc, zistujem, že problémom je mentálna sila, bystrosť rozumu, mysle, reakcia svojho vnútra na momentálny chvíľkový stav, na kľúčový moment, zlomový okamžik. Fyzické tréningové parametre majú zväčša takmer rovnaké, ba ten špičkový, svetový športovec v niektorých parametroch ich má oproti svojmu kamarátovi v tréningovej skupine niekedy možno aj trochu nižšie.

Čuduj sa svete, odpozoroval som to tiež v žurnalistickej tvorbe, v komunikácii s recipientom, spolu besedujúcim z iných, nielen športových oblastí. Výsledok môjho pozorovania? Už dlhšie rozmýšľam a snažím sa z rôznej literatúry dozvedieť o procese duchovného, mentálneho rastu. Jeho kvalitou či nekvalitou v praktickom živote.

Položil som si otázku: „Dajú sa také ťažkosti danej oblasti zmeniť? Natrénovať? Ako? Isto nie únikom od vlastnej osoby, teda napríklad v športe, banálnym hľadaním výhovoriek a vlastných chýb v inom. Na svojich cestách za veľkými postavami svetového športu som stretol a stretávam množstvo ľudí, ktorí netaja, že chcú mať duchovné skúsenosti a zážitky, ktoré by ich tešili, prinášali im či sprostredkovali istotu, sebadôveru tak potrebnú u športovca napríklad v kľúčových okamžikoch hokejového stretnutia, futbalového zápasu, či tenisovom súboji, ale toto všetko sa rodí v tréningu. Priznávam, používané kliše, byť v dobrom psychickom stave, je pre mňa pri všetkej žurnalistickej skromnosti, slabým vysvetlením, skôr kľúčom k stagnácii športového výkonu jednotlivca či kolektívu.

Pokúsím sa to odôvodniť na inom príklade. Nie zo športu i keď tam športovci svetového rangu nechýbali. Mal som možnosť dýchať vzduch a atmosféru viacerých charismatických hnutí. Napríklad pred rokmi dosť často v kostole Jiřího z Poděbrat v Prahe, alebo sledovať jednoduché ženičky s ružencom v rukách, v ich rodinných príbytkoch. Chápeť a chápal som snahu mnohých po intenzívnom preniknutí Ježišom, lenže po čase taký charismatický vnem sa pre mňa stal povrchným, nudným, bez života. Obdobný ako ten, keď mi vraveli v jednom futbalovom klube, že im chýba konkrétna psychologická príprava, na daný okamžik, danú chvíľu na futbalovom ihrisku. Veľa raz som sa pri takých momentoch zastavil. Hľadal, putoval myslou, očami, nohami. Svetom, literatúrou, rozhovormi s množstvom odborníkov. V snahe aj športovou publicistikou zastaviť v tej mojej prvé štádium, „všeobecné náboženstvo o športe, športovom výkone, kliše otázky.“ Keď v jednej svojej knižke Richard Rohr, františkán, zakladateľ duchovnej obnovy v USA, činný aj ako kazateľ a exercitátor položil vo svojej knihe otázku či pozostáva zmysel života v usporadúvaní modlitbových stretnutí a zároveň druhú: „Kedy dôjde k odovzdaniu sa a k službe iným?“ Hľadal som ešte viac. Motiváciou bolo poznať odpoveď prečo a ako má skutočná publicistika o športe, hokeji, futbale vyzeráť, aby pomáhala nárastu kvality športu samotnému, jednotlivcom v jeho odvetviach.

Na tých cestách, presnejšie jednej z nich, som pred pár týždňami v oblasti Slovenského raja, v zariadení útulného hotela Park prostredníctvom jeho majiteľa stretol človeka, ktorý mi konkrétnymi príkladmi ponúkol smer hľadania východísk, možný vlastný tréning odstraňovania mojich vlastných nedostatkov v športovej žurnalistickej publicistickej tvorbe.

Vďaka nemu som sa stretol najskôr s termínom „mental coaching“ a neskôr obsahom webovej stránky: www.mentalcoach.sk. Keď som na nej prečítal referencie špičkových športovcov o tomto tréningu (český futbalový reprezentant .Z. Grygera z Juventusu Turín, známy tenista T. Berdych (7. hráč sveta) tenistka L.Šafářová, náš hokejista V. Mihálik pôsobiaci v NHL) motív, bližšie poznať trénera mental coachingu bol úžasný. Vďaka spomínanému majiteľovi hotela Park na Čingove, **Ing. Radek Šefčík, absolvent pražskej Vysokiej školy ekonomickej , milovník bojových umení, ktoré sám trénuje, ale aj tréner mental coachingu** so spomenutými a nespomenutými športovcami, do priestranstiev Park hotela na Čingove prišiel, vďaka čomu vám Svet športu môže ponúknuť tento exkluzívny rozhovor.

Na vašej webovej stránke máte uverejnený rozhovor so slovenským hokejovým obrancom V. Mihálikom, ktorý v tom čase pôsobil v mužstve Tampa Bay . Rozhovor priniesol jeden z denníkov Kanady v anglickom znení a samotný Mihálik sa v ňom odvoláva na vaše pôsobenie prostredníctvom mental coachingu na neho samotného. Podobných rozhovorov tam máte uverejnených oveľa viac. Najskôr vás , ale poprosím o odpoveď na otázku, čo vlastne mentál coaching je?

*K Mihálikovi samotnému. Obrátil sa na mňa so žiadosťou o daný tréning pre získavanie sebadôvery a koncentrácie na ľade i v živote. Naučil sa vďaka nemu používať svoju robustnú postavu i fyzické parametre hlavne v kľúčových momentoch .Pomohol som mu priblížiť sa svojmu potenciálu. Je dokázané, že mentálny prístup k zápasu ovplyvňuje výkon športovca až z 85 percent. V opačnom prípade ho môžeme stiahnuť dole a jeho výkon klesá drasticky na podpriemernú úroveň. To len v stručnosti na prvú časť otázky. A jej druhá časť, na ktorú sa pýtate? Mental coaching je systematická metóda rozvoja mentálnych schopností športovcov a top riadiacich pracovníkov a manažérov. Tak ako sa trénuje fyzicky a technicky v športe, je potrebné trénovať aj mentálne. Špičkoví športovci sveta, skutoční profesionáli, to tak robia. Koľko % času **denne** venujete systematickej mentálnej príprave vy, keď viete, že tvorí toľko percent z vášho výkonu?*

Prinajmenšom odpoveď končíte zaujímavou otázkou. U nás sa dosť často, žiaľ, iba hovorí o športovej psychológii. Je mentálny coaching to isté čo prináša športová psychológia?

V mentálnom coachingu ide o konkrétnu, a veľmi úzku oblasť športovej psychológie, ktorej sa v našich krajoch prakticky nevenuje žiadna pozornosť. Veľmi málo klasických športových psychológov je zoznamovaných s podstatou mental coachingom. Mám na mysli predovšetkým aplikáciu princípov v praxi, počas aktuálneho výkonu v priebehu aktuálneho výkonu, a to už od prvého dňa práci so mnou!

Mental coaching je vlastne veľmi úzka a separovaná oblasť zameraná na zvyšovanie ľudského potenciálu v oblasti vrcholového fyzického výkonu a športu -s využitím najsilnejšej zbrane a tou je ľudský mozog a jeho mentalita .Obsahuje mnoho interných metód mentálneho rozvoja pre aktuálny výkon, ktoré v športovej psychológii nikde nenájdete. Výsledkom sú top svetoví hráči a športovci z viac než pätnástich športov, ktorí ku mne chodia pravidelne na konzultácie.

Prezradím na vás, že ste v svetovom rebríčku asociácie IMGCA mental coachingu vo štvrtom – najvyššom – leveli na svete. Čitateľovi to nemusí povedať veľa, preto sa opýtam, na základe čoho? Akej tréningovej práce?

Pozrite sa, ovládanie teórie je iba jedna stránka veci, druhou je prax. Ak sa tréningom zaslúžite o to, že sa hráč, športovec posunie vo svetovom rebríčku na vyššie priečky je to už ukazovateľ. Známe je predsa, že dnes sa špičkový svetový hokej či futbal, ale aj tenis či iné športy, odvíjajú od vyváženého majstrovstva v mentálnej i fyzicko- technickej oblasti. Ja som dostal najvyššiu možnú profi licenciou nielen na základe mnohoročnej práci a štúdia, ale predovšetkým na základe výsledkov - mojich klientov - svetových športovcov na medzinárodnom poli.

Kedy a kde ste sa k tomu všetkému dostali ako absolvent ekonómie?

Pred vyše desaťročím v USA, kam som začal chodiť predovšetkým kvôli osobnému tréningu bojových umení (MMA, BOX, brazílskej JIU JITSU). Tam ma oslovil môj terajší mentor, s ktorým spolupracujem.

Dobre rozumiem, že vy robíte bojové umenie, trénujete mnohých špičkových športovcov prostredníctvom mental coachingu, nakoniec je to zrejme aj z vašej webovej stránky www.mentalcoach.sk, koľko sa venujete vlastnej odbornej príprave z mental coachingu? Koľko a čo študujete?

Pracujem s podrobným denným plánom. Rôznymi spôsobmi trénujem denne troch – štyroch športovcov, sám sa venujem vlastnému tréningu bojovým umením a štúdiu mentálnej prípravy venujem denne v priemere tri – štyri hodiny.

Neuveriteľné! Ste veriacim človekom?

Áno, som. Preto som sa rozhodol pomáhať tam, kde sa dá tréningom – ako mentálnym, tak aj bojovým - odstraňovať zlo. Hlavne vlastné zlo. Páchané na sebe samom, ale aj okolí.

Ako tomu rozumieť? Viem, že ste rodákom z Čiech (otec Slovák, matka Češka) a dlhodobo žijete na Slovensku, kde máte aj slovenské občianstvo - a chodíte často po svete. U nás doma, na Slovensku je záviť majstrovstvom. Aj v športe. Súhlasíte? Ak áno, na čom to môžete dokumentovať?

Trefná otázka. Odpoviem na základe vlastnej skúsenosti. Najskôr som sa musel presadiť vo svete, vo svetovej konkurencii aby si moju prácu začali všimáť a vážiť doma. Myslím, že sa mi to darí, i keď je tu stále veľa práce.

Prepáčte, že ďalšou otázkou budem osobný. Dlhé roky sa zaoberám históriou športu. Má história miesto v mental coachingu?

Poznanie histórie je nezastupiteľné. Veľmi to vplýva na vybudovanie sebadôvery, bez ktorej sa špičkové výkony dosahovať nedajú. Uvedomenie si vlastných hodnôt, kde som bol, ako som sa posunul...atd., veľmi posúva vlastnú identitu športovca nahor. To je základom silnej stránky sebadôvery a optimálneho výkonu v budúcnosti!

Tento rozhovor bude odpublikovaný v časopise Svet športu, ktorý vyjde k tohoročným MS v ľadovom hokeji. Zdá sa mi, že naša slovenská príprava je dost poznačená emocionalitou, chýba my v nej funkcionárska hokejová profesionalita, ktorou sa Slovensko presadilo pri získaní organizácie 75. MS v ľadovom hokeji. Zdá sa mi, že v príprave často používame porovnávaciu metódu. Čo vy na to?

Istotne kvalita prípravy ovplyvní hodnotenie svetovými odborníkmi samotný svetový šampionát a tím aj meno Slovenskej republiky vo svete. Je to, prinajmenšom, zaujímavá otázka, ktorú ste nastolili. Emócie ľudí súvisia s tým, že často zrovnávajú a zameriavajú sa na veci, mimo ich kontrolu. Oni by chceli kontrolovať a zmeniť to, čo, bohužiaľ, nie je pod ich kontrolou. To vytvára negatívne emócie. Kládú si, teda, zlé otázky. Skôr analyzujeme, posúdme, zhodnoťme čo sme dosiahli pozitívneho, kde sme sa s organizáciou MS posunuli, ako zviditeľníme, mesto, región, našu kultúru, náš hokej, nášho fanúšika vo svete. Tak totiž, zviditeľníme Slovenskú republiku. Spôsob, akým si kladiete otázky v priebehu dňa ovplyvní priamo vaše emócie a tím aj rozhodovanie pod tlakom. Je to jedna z mentálnych metód, ktorú využívajú moji klienti. Ja si kladiem otázku: Mám z toho úprimnú radosť čo som urobil?! V čom ma to posunulo ďalej? Čo produktívneho si z toho zoberiem pre ďalší rozvoj? Ako a v čom ma to môže priblížiť k môjmu dlhodobému cieľu? Tým, že porovnávam, sústreďujem sa na iných, nie na seba. V tom je problém. Tým sa sústreďujem na veci, ktoré nemám pod kontrolou. To vedie k negatívnym emóciám a často k veľmi zlým rozhodnutiam. Nevieť či mi rozumiete?...

Veľmi dobre. Chcete, zrejme povedať, že človek robí to čo cíti. Ak cítim možnosť zárobku na MS, budem tak konať. Ak cítim, že pomôžem hokeju, ocením jeho matadorov, majstrov, cítim potrebu byť pohostinným, budem tiež konať, z hľadiska takých pocitov. Platí to? Správne chápem to, čo hovoríte?

Áno. Ak budem cítiť závisť, nevraživosť, tak budem robiť a konať. Budem otrokom emócií a moje konanie to bude nasledovať. Či chcete, alebo nie! Všetko sa odvíja od toho čo cítim v danej chvíli v momente, kedy robím rozhodnutie. Aj o tom je mentálny caching. Emócie ovplyvnia vaše rozhodovanie a vaše konanie. Začnete ich kontrolovať a vaša kvalita života sa drasticky zmení. Je na to mnoho metód v mentálnom coachingu.

Môžete uviesť konkrétnejší príklad?

Pokúsím sa. Keď sadáte do auta, spravidla viete kam idete a prečo tam idete?... Aj hráči by mali vedieť ak idú na tréning, kam ich ten jeden tréning konkrétne posunie. Keď nemám cieľ, kam sa chcem, vlastne, dostať? Cieľ vám dá víziu a pozitívne emócie. Keď ho dopredu prežijete a „zhmotníte“ vo svojej myslí, okamžite zmeníte svoje pocity a emócie. To má priamy vplyv na motiváciu, disciplínu a aktuálne rozhodnutie či pôjdete, alebo nepôjdete na tréning a ako bude tréning vyzerat'. Či bude tréning koncentrovaný, alebo o ničom. Pokiaľ sa mi nechce trénovať, je to často na základe negatívneho pocitu, emócie – ako napríklad nuda, obava, strach...atd'. Často sú výsledkom porovnávania, perfekcionalizmu, očakávania, sociálneho uznania... a mnoho ďalších oblastí, ktorým venujem v mental coachingu zvláštnu pozornosť.

Dobre. Zatiaľ ste mi povedali množstvo informácií, ktoré budem musieť „stráviť“ uložiť v sebe. Aby som sa sám mohol podrobiť mental coachingu. Súhlasíte s tým, že počnúc týmto rozhovorom budete partnerom časopisu Svet športu, ktorý bude pravidelne prinášať rozhovory s vami i referencie iných na túto tému?

Samozrejme, už sa stalo!

Po rozhovore som poprosil Ing. Šefčíka o fotografie, ktorými je tento úvodný materiál vstupným do dlhodobej koncepčnej spolupráce ilustrovaný. Čo všetko prinesie ukáže samotný čas. Naším redakčným cieľom, krátkodobým je ešte podrobnejšie sa s mental coachingom oboznámiť. Môžete byť pri tom. Svojimi názormi, postrehmi, otázkami. Stačí napísať na: www.studiosport1.sk.

Za odpovede poďakoval J. Mazár