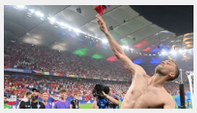
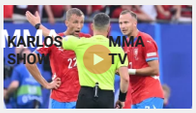
SLEDUJTE ŽIVĚ
VC RAKOUSKA
neděle 30. 6.
nova SPORT5
298 Kč/měsíc
CHCI SLEDOVAT
V EASTBOURNE
24. 6. – 29. 6.
CANAL+ SPORT 2
Reklama
WTA
VŠECHNY ZÁPASY ČESKÝCH HRÁČEK NA TURNAJI WTA 500 V EASTBOURNE
24. 6. – 29. 6.
CANAL+ SPORT 2
CHCI SLEDOVAT

Články, které čtete


EURO 2024 ONLINE: Souček poslal vzkaz. Díky, vidina do budoucna je

EURO 2024: program a kdo s kým hraje osmifinále na ME ve fotbale?

Přípravy na ligu ONLINE: Konec volna, se Spartou už trénoval nováček


PREMIUM
Kobylík ostře o EURO: Průšvih! Barák zapadal do pomalosti, fotbal jde…

PREMIUM
Zimák s Divíškem: Řekl, jak se mění a buduje Sparta. Co Hyka a…

Titulní strana > MMA > Mentální kouč o Procházkovi: Ve tmě čelil démonům. Srovnání s Djokovičem

UFC 2024

UFC 23. června 2024 • 15:48

Mentální kouč o Procházkovi: Ve tmě čelil démonům. Srovnání s Djokovičem

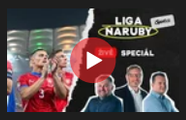
Autor: Marián Šustr

VSTOUPIT DO DISKUSE 1

Další z rubriky

Procházka do boje o titul: už za dva týdny! Divoké zákulisní tahy v UFC

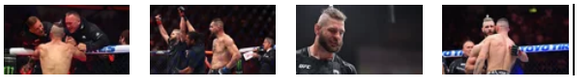
TOP VIDEA


Speciál ŽIVĚ: blamáž nedopečeného týmu, herní bída. Krejčí je lídr i bez pásky

Zimák s Divíškem: Prozradil, jak se mění a buduje Sparta. Co Hyka a Smejkal?

VŠECHNA VIDEA ZDE

ZOBRAZIT VÍCE VIDEÍ


12
zobrazit galerii

Čelit soupeři, který vás před pár měsíci poslal k zemi? „Je to něco úplně jiného," myslí si expert Radek Šefčík. Jiří Procházka se už 30. června podruhé postaví Alexu Pereirovi v odvetné bitvě o titul v UFC.

Z listopadového utkání odcházel český Samuraj poražený. V Las Vegas chce Brazilcovi KO vrátit. „Rozhoduje, zda je bojovník, sportovec mentálně odolný a dokáže porážkám čelit. To Procházka rozhodně dokáže. Podstoupil několikadenní terapii tmou, během níž bez pochyby čelil svým démonům," vypráví Šefčík, elitní mentální kouč.

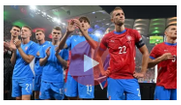
Reklama
Reklamy Google
Odešlete zpětnou vazbu Proč tato reklama?

UFC 2024

AKTUÁLNÍ UDÁLOSTI

17. 12. • 06:45	Leon Edwards - Colby Covington
14. 4. • 03:30	Jiří Procházka - Aleksandar Rakič
2. 6. • 05:48	Sean Strickland - Paulo Costa
2. 6. • 06:40	Islam Machačev - Dustin Poirier
30. 6. • 06:00	Alex Pereira - Jiří Procházka

iSport Premium


PREMIUM
Tři důvody českého krachu na EURO: Smůla ne. Amatérismus i absence vize

PREMIUM
Zimák s Divíškem: Řekl, jak se mění a buduje Sparta. Co Hyka a Smejkal?

Jak připravit sportovce na někoho, kdo ho už porazil?
„Je to něco úplně jiného než příprava na normální zápas. Mnoho sportovců se dopouští té zásadní chyby, že prohru nedostanou z hlavy. Musíte si z ní vytáhnout to dobré, co bylo efektivní. Více než o strategické věci jde o mentální. Před odvetou si následně musíte projít, zrekapitulovat období, které uplynulo od prohry, čili v čem jste se posunul, ať už jde o kondici, bojové dovednosti, sebedůvěru… Ve třetí fázi se zaměříte na soupeřovy slabiny. To je strategie, kterou jsem uplatnil se sportovci z různých disciplín."

Ohlížíte se i za chybami z prvního utkání?
„Vždy je dobré začít tím skvělým, co se povedlo. Přirozený posun je zaměřit se na to negativní, ale tím nerozvinete sebedůvěru. Možná tak nastartujete motivaci, stále však budete mít v hlavě deficitní mentalitu, že jste selhal, neudělal dost, byl jste pomalejší, špatně časoval údery a tak dále. Stále se utvrzujete v tom, že jste byl v prvním zápase nedostatečný. Vy ale potřebujete jistotu. Pokaždé tedy začínám u reálných pozitiv. Když hledáte, vždy najdete něco, co vám i pod tlakem fungovalo. Až pak přistoupíme k chybám. Soustředíme se na zlepšení, reálný posun, který jsme v přípravě na odvetu učinili. Hrozně důležité jsou souboje, které stihnete mezi prvním duelem a odvetou. Na nich je totiž vidět, jak se vám povedlo vylepšené věci na ostro aplikovat."

Úspěch, vítězství mezi prohrou a odvetou je tedy klíčový?
„Rozhodně, naprosto. Berme to jako důkazový materiál, že jste se zlepšil a poučil. Reálná zkušenost na hřišti, v ringu, v kleci je velice důležitá, ale zároveň i záludná. Pokud zápasy v daném období prohrajete, můžete vlastní sebedůvěru ještě více udupat. Pak už rozhoduje, zda je bojovník, sportovec mentálně odolný a dokáže porážkám čelit. To Procházka rozhodně dokáže, Podstoupil několikadenní terapii tmou, během níž bez pochyby čelil svým démonům."

Doporučil byste takovou terapii všem sportovcům?
„Nejsem na ni expert. Je to velmi dobrá strategie na upevnění mentality. Dostanete se do psychické nepohody, ztratíte orientaci v čase, jste izolovaní. Mám pár klientů, kteří terapii tmou podstoupili. Měl jsem s nimi krátce po ní sezení – efekt byl velice pozitivní. Dojde ke zklidnění, k redukci stresu a úzkosti. Otevřou se vám některé i somatické věci, s nimiž se dá pracovat hned v reakci na ně, ale i později. Dostanete materiál, na kterém můžete rok, dva pracovat. Určitě bych to doporučil, ne ale všem. Každý na to připravený není. Mohou nastat kontra indikace – klaustrofobie, hlubší psychické problémy, které by mohly eskalovat."

Je něco, co říkáte každému vašemu svěřenci těsně před tím, než vstoupí do odvetného klání do klece, na kurt nebo na hřiště?
„Nejsem motivační kouč, takže žádné proslovy. (směje se) Ptám se, kde jsou jeho kvality, silné stránky. Můžu mu dát potvrzení a říct: Věřím v tebe kvůli těmto a těmto aspektům. Jde o externí ujištění. Hlavní je, aby sportovci věděli, že chtějí být na místě zápasu. Musí si uvědomovat, jak moc dřeli, aby se tam dostali a že vše směřovalo k tomu danému momentu."

Procházka už na první pohled mezi sportovci působí jako unikát. Řídí se vnitřním kodexem, jde po cestě samuraje… Jak to působí na vás?
„Nerad bych se pouštěl do analýzy na základě tvrzení, protože by to bylo neprofesionální. Osobně ho neznám. Znám ale lidi, které má kolem sebe. Zprostředkovaně ho vnímám jako cílevědomého a motivovaného člověka. Dokáže se dobře vypořádat s prohrami, buduje sám sebe. Je inteligentní. To vše jsou atributy áčkového bojovníka. Bez nich by nebyl tam, kde je, i kdyby makal, jak by jen chtěl."

Procházka sjednocuje fanoušky z Česka i Slovenska, kteří při zápasech na domácí scéně stojí na různých stranách. Vypořádat se s takovým tlakem nemůže být snadné.
„Jedny bojovníky to sváže, druhé posilní. Největší je tlak na pozitivum, tedy když jsou lidé za vámi. Někteří bojovníci berou takovou podporu jako zdroj sebevědomí. Jiní si nechají v hlavě hrát otázky: Co se stane, když titul domů nepřinesu? Co když nesplním očekávání? Proč to tak je? Kvůli minulosti, nevyřešeným nebo vyřešeným vzorcům z dětství, traumatům. Ty se vyplavují i ve zmíněné terapii tmou, kterou Jirka prošel už mnohokrát. Věřím tedy, že už

PREMIUM
Kdo je nový sparťan? Fin budí respekt: Chci být tvrdý. Keitha jsem naštval

PREMIUM
Askou se uvedl výrazně, co ligové posily a v čem má Plzeň výhodu

PREMIUM
Konec Řezníčka v Brně? Nebráníme se tomu, přiznal Psotka. Zaujal Švancara

Vstoupit do iSport Premium

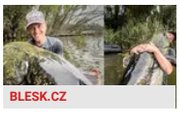
Reklama

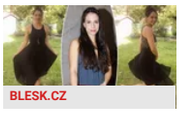
Reklama

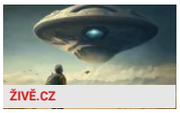
ČLÁNKY ODJINUD

(Ne)slavné konce. Připomeňte si, jak předchůdci kouče Haška opouštěli reprezentaci
SPORTREVUE.CZ

Tahoun ze Slavie, dobrá defenziva. Toto je 5 nejlepších českých hráčů na EURU
SPORTREVUE.CZ


Životní štěstí rybáře Jakuba Vágnera: Ulovil rekordního sumce! Má to ale háček...
BLESK.CZ


Úžasná proměna dvojnásobné maminky Terezy Vítů: Potvora z Ulice zhubla do 7 let starých šatů!
BLESK.CZ


Vysloužilý astronaut: „Pokud si myslíte, že UFO jsou mimozemšťané, jste idioti."
ŽIVĚ.CZ

má řadu věcí z minulosti vyřešenou a podporu národa přijme jako pozitivní zdroj. I to určuje šampiona – jak situaci vidí a jak ji zpracuje."

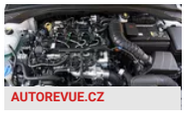
Může být zápas terapeutickou zkušeností?
„Určitě. Když na to má bojovník dovednosti nebo tým kolem sebe… V zápase se ve vás probudí primární instinkty. Je tam boj, fyzično, bolest, někdy i fyzická újma. To prakticky v žádném jiném sportu nemáte snad krom boxu. Zápas v kleci může otevřít hlubší vzorce, které pak bojovník může použít v životě mimo klec. Může se stát lepším zápasníkem i osobností. Tam se ale dostane jen velmi nízké procento z nich. Většina zápasníků pracuje s koncentrací a taktickými schopnostmi. Pouze ti na nejvyšší úrovni překonají tuto hranici. Bavíme se o světových hráčích. Djokovič díky tenisu zpracoval válečné trauma, které si nesl z dětství. On je skvělým příkladem toho, kam se může sportovec dostat, když se vypořádá s minulostí a prohrami."

Někdy ale úspěch a nově nabytá role sportovní superstar člověka změní.
„Ano, může vás to změnit drasticky, ale jen tak, že nějakou vaši vlastnost umocní, což platí i u bohatství a slávy. Úspěch také může otevřít staré vzorce, rány a spustit mechanismy jako egocentrismus nebo narcisismus. Na druhou stranu pokud máte minulost vyřešenou, pozitivně to vaši osobnost eskaluje jako v případě Nadala nebo Djokoviče. Těch, kteří minulost vyřešenou nemají, je spousta. Skončili na drogách, spáchali sebevraždy… Je to masakr. Michael Phelbs vyhrál osm olympijských medailí a pak dva roky zápasil se sebevražednými sklony. Někteří tenisté musí se sportem končit potom, co vyhrají jeden, dva grandslamy."

AVMANIA.CZ
27 nejlepších filmových parodií, které můžete vidět. Víme, jestli a kde je najdete online

MIMIBAZAR
Batole v průměru ujde 2000 kroků denně! Pohyb pomáhá rozvíjet řeč, paměť a pozornost

AUTO.CZ
BMW XM nemá budoucnost, řada 6 se však má vrátit


AUTOREVUE.CZ
Spalovací motory to mají v Evropě definitivně spočítané. Může se tím ožebračit střední třída a vzrůst nezaměstnanost

Reklama

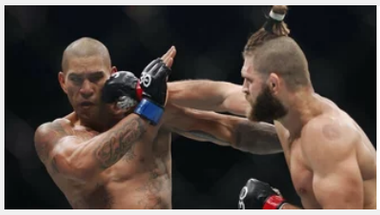
vítězství finišem

cenné skalpy

Sdílej

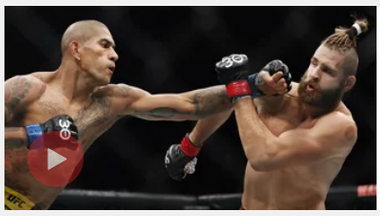
Připravili: Marián Šustr a Tomáš Langer

iSport.cz



UFC 18. června 2024 • 11:47

Procházka vs. Pereira 2: program a hlavní karta turnaje UFC 303



UFC 14. června 2024 • 08:35

Procházka do boje o titul: už za dva týdny! Divoké zákulisní tahy v UFC

Reklama

Výbava Limited edition

Elegantný dizajn, prémiový komfort a overená spoľahlivosť práve teraz za atraktívnu cenu.

Lexus Otvoriť

MMA 2024: program zápasů

UFC: Kde sledovat UFC živě?

Procházka vs. Rakič | Procházka vs. Pereira | Češi v UFC a platy

Oktagon: Kde sledovat OKTAGON živě?

OKTAGON 58 ONLINE | Vémola vs. Végh 2

Clash of the Stars: Kde sledovat Clash v TV?

Clash of the Stars 7

Fury vs. Usyk * Elektrokola * Elektrokoloběžky na Heureka.cz

iSport.cz

ZARUČENÉ SPORTOVNÍ ZPRÁVY DO EMAILU

Vložte emailovou adresu

PŘIHLÁSIT ODBĚR

Odběrem souhlasíte s podmínkami pro užívání služby informační společnosti a seznámil/a jste se s informacemi o zpracování osobních údajů.

Témata: MMA, bojové sporty, sport, UFC, mentální kouč, Jiří Procházka, Alex Pereira, Radek Ševčík, Bojové sporty na Heureka.cz

VSTOUPIT DO DISKUSE 1

SOUVISEJÍCÍ ČLÁNKY

- Procházka do boje o titul: už za dva týdny! Divoké zákulisní tahy v UFC
- PREMIUM Experti o Procházkově návratu do UFC: Je favorit, zbraní hlava. Pozor na...
- Procházka je novou jedničkou divize: Brzy vám povím o příštím soupeři

Procházkova senzace! Chce šampiona, pobláznil Česko i svět: Těžko ho zabít

Insider o Procházkově chaosu: V USA milují extravaganci, pro UFC je ideál

REKLAMA 5 tipů, jak si užít léto s dětmi bez nervů. Jde to!

Reklama

Top články

FOTBAL · před hodinou

Fotbalové přestupy ONLINE: sparťan míří do Slovácka, Tvrdoň dál v Plzni

BLESK SPORT · před 3 hodinami

Totálně prázdný Barák... Jak Češi po konci na EURO hledali útěchu u blízkých

EURO 2024 · před 4 hodinami

Česká ikona sudích: Tak pískat? Letím do rybníka. Češi si za to můžou i sami

LOH 2024 PAŘÍŽ · před hodinou

Rusů bude na OH jen pár. Jet může Krpálkův rival, šanci má i Medveděv

LOH 2024 PAŘÍŽ · před 2 hodinami

Zraněná hvězda a naděje na medaili do Paříže jede. Kotník šetří na motorce

MIMIBAZAR.CZ

Soutěžíme o měsíční zásobu plenek Pampers Pants 4
více info

Svěřte péči o prádlo do rukou Experta
více info

Batole v průměru ujde 2000 kroků denně! Pohyb pomáhá rozvíjet
více info

Přivýdělek pro maminky, které mají sociální sítě v krvi. Připojte se do týmu
více info

Americké KFC kuře VYNIKAJÍCÍ!!!
více info

PERNÍK- vláčný,nadýchaný,nejlep jsem pekla(a to jsem
více info

Jak si vedla kosmetika HiPP v našem testování? Mrkněte na
více info

Vyzkoušeli jsme dětskou kosmetiku HiPP z řady ZOO
více info

NEJNOVĚJŠÍ ČLÁNKY

před 10 minutami
Pavelec: Kouč Floridy je skvělý chlap. Co má Maurice společného s Rulíkem?

před 42 minutami
Ochrana gólmanů skončila. Nový trend využil Chorý, doplatil na něj i Neuer

před hodinou
Pět otázek před draftem NHL: kdo bude jednička, kolik Čechů a co první kolo?

Zobrazit více zpráv

Články odjinud

BLESK.CZ
Psycholog Ptáček o konci školního roku. Proč se děti bojí vysvědčení?

BLESK.CZ
Pavel bude pravidelně informovat o svém zdraví. „U Zemana i Havla…

REFLEX.CZ
Lucie Vondráčková: Obavy z návratu do Česka jsem měla. Nyní už nedělám…

MIMIBAZAR
Batole v průměru ujde 2000 kroků denně! Pohyb pomáhá rozvíjet řeč,…

BLESK PRO MUŽE
Laciná erotika? Ale kdeže, tohle je sexy veledílo! Recenze…

ŽIVĚ.CZ
Vysloužilý astronaut: „Pokud si myslíte, že UFO jsou mimozemšťané,…

AVMANIA.CZ
27 nejlepších filmových parodií, které můžete vidět. Víme, jestli a…

AVMANIA.CZ
IKEA a její bezdrátové reproduktory. Jak se liší od Sonosu, jak hrají,…

Fotbal

ČLÁNKY | VÝSLEDKY

- FORTUNA:liga
- Liga mistrů
- Evropská liga
- Konferenční liga
- Premier League (Anglie)
- Bundesliga (Německo)
- MS ve fotbale 2022

Hokej

ČLÁNKY | VÝSLEDKY

- Tipsport Extraliga
- Generali play-off
- Chance liga (1. liga)
- NHL
- KHL
- MS hokej 2022
- MS do 20 let

Tenis

ČLÁNKY | VÝSLEDKY

- BJK Cup
- Davis Cup
- Australian Open
- French Open
- Wimbledon
- US Open
- Turnaj mistryň

Ostatní

ČLÁNKY | VÝSLEDKY

- ZOH Peking 2022
- Alpské lyžování
- Biatlon
- Formule 1
- MMA
- Velká pardubická
- Tour de France

Reklama

Klasická verze | Mobilní verze

VÝBĚR CNC

Aktuálně

Survivor 2024 | Svátky 2024 | Prázdniny 2023/24

To nejohavnější z dějin USA: Černý panter Blacksad se staví proti deve...

Lucie Vondráčková: Obavy z návratu do Česka jsem měla. Nyní už nedělám...

Fiala se sešel se Zelenským: V Bruselu probrali i situaci na frontě

EURO 2024

Program | Tabulky | Nominace

Ochrana gólmanů skončila. Nový trend využil Chorý, doplatil na něj i N...

Pět otázek před draftem NHL: kdo bude jednička, kolik Čechů a co první...

Fotbalové přestupy ONLINE: sparťan míří do Slovácka, Tvrdoň dál v Plzn...

Móda a krása

Jak zhubnout | Šatník na jaro | Nejlepší jarní blejzry

Norisová po odchodu tatínka: Smrt dalšího člena rodiny

ONLINE: KVIFF 2024 startuje! Hvězdy se slétají do Varů

Hvězdy festivalu ve Varech Mortensen a Rush: Už jsou v Česku!

Pro ženy a maminky

Zápisy do první třídy | Jarní alergie u dětí | Jak vybírat letní dovolenou

Tady hlídám já! 40 momentek, na kterých převzali mateřské povinnosti k...

Grilování: Trhaný hovězí burger

Ondřej Sokol (52) - Blíží se zásadní změna...

Auto-moto

Alko-kalkulačka | Cesta do Chorvatska | Dálniční známka 2024

BMW XM nemá budoucnost, řada 6 se však má vrátit

Od ostudy po vzor pro ostatní? Podívejte se, jak reálně fungují nové š...

Nové MG3 s výkonným hybridem šokuje českými cenami

Věda a technika

Nejlepší bezdrátová sluchátka | Nejlepší hry zdarma | Katalog mobilů

Xiaomi Watch 2. Vyzkoušeli jsme hodinky s eSIM a korunkou i sportovněj...

ChatGPT má super aplikaci pro macOS, nabízí více funkcí než ta webová....

Microsoft stáhl volitelnou aktualizaci pro Windows 11. Přinesla nové f...

Ekonomika a byznys

Zahraniční dálniční známky | Spořicí účty | Nadace EPCG

Pražská burza oslabila kvůli technickému poklesu ceny akcií společnost...

Cla na čínské elektromobily dusí akcie automobilek v EU. Vznikají ale ...

ChatGPT bude trénovat na článcích amerického časopisu Time

Recepty

Polévky proti jarní únavě | Domácí pekárny | F.O.O.D. piknik

Neuvěřitelné recepty s melounem: Využít můžete sladkou dužninu, slupku...

Domácí želé bonbony: Sladká a zdravá dobrota, kterou budou děti milova...

Dort za vysvědčení: 10 krásných a jednoduchých sladkostí, ze kterých b...

Hobby a zábava

BLESK Tlapky | Poggers.cz | Novinky v Ulici

Cesta do Chorvatska autem 2024: Co je potřeba s sebou a kudy jet?

Chorvatsko zachvátila smrtelná bakterie: Legionelle podlehlo už několi...

Petr Bambousek: Nemusím fotit všechno, co vidím

Pro generaci Z

#inspirace | #wellbeing | #news

All Eyes On Súdán? Země čelí největší humanitární krizi na světě, obyv...

Nejočekávanější filmy druhé poloviny roku 2024

Recept na tu nejlehčí letní svačinu - jahody se smetanou!

Zdraví

Podpořte dětskou imunitu | Babské rady proti nachlazení | S čím vším pomůže rýmovník

Nová databáze ukazuje, kde se očkuje proti černému kašli. Kdo se musí ...

Vedro a domácí zvířata: Kolik vody by měl vypít pes a kolik kočka

6 příznaků rakoviny žaludku? Bolest břicha to není!

Pro nejmenší

Mourissonova poradna | Komiksy | Festival ABC

Čapí zázrak v děčínské zoologické zahradě: Rodiči na stará kolena!

Hráli jsme Astro Bot. Z plošinovky od PlayStationu srší hravost a krea...

Zoo bez živých zvířat: Jak moderní technologie mění pohled na zoologic...

Video

Prostor X | Branky, body, kokoti | Fortuna liga

Psycholog Ptáček o konci školního roku. Proč se děti bojí vysvědčení?

Opilá žena s dětmi jela na elektrické tříkolce, nabourala zaparkované ...

Brněnský strážník dokázal usměrnit dopravu v pěti jízdních pruzích.

Nákupy

hledejceny.cz

Zboží Živě

Osobní vozy

Zboží Dáma

zbozi.blesk.cz

Jak na prohlídku ojetého vozu?

HobbyKompas

Auto pro začátečníka do 100 000 Kč

Zboží Auto

Ojetá Škoda Octavia

Jak vybrat auto?

Mimibazar

Testujte s Mimibazarem

Monster High

Barbie

Lego

Pyžama

Kosmetika a parfémy

Teplákové soupravy

Dětské boty

Ložní povlečení

Bazar nábytku

Doporučujeme

České podcasty

Rádio a zábava pro děti

Chytré hudební rádio

Frekvence 1

Evropa 2

patička vygenerovaná: 18:10:22 27.06.2024

Inzerce | Redakce | RSS

© 2001 - 2024 Copyright CZECH NEWS CENTER a.s. a dodavatelé obsahu | Autorská práva k publikovaným materiálům | Podmínky pro užívání služby informační společnosti | Informace o zpracování osobních údajů | Cookies | Nastavení soukromí | Vlastnická struktura | Jednotná kontaktní místa / Single Points od Contact