



**TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI**  
**Fakulta přírodovědně-humanitní  
a pedagogická**



## **PSYCHOLOGIE SPORTU A MENTÁLNÍ ZDRAVÍ**

Mgr. Miroslav Nečas



**KTV**

**Liberec 2023**

Studijní materiál byl publikován v rámci projektu  
**Zvýšení kvality vzdělávání na TUL a jeho relevance pro potřeby trhu práce**  
(reg. č. CZ.02.2.69/0.0/0.0/18\_056/0013333)



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

**MŠMT**  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Recenzent: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

Autor: Mgr. Miroslav Nečas

© Miroslav Nečas  
Technická univerzita v Liberci, 2023.

ISBN 978-80-7494-657-8

# PODĚKOVÁNÍ

Upřímně bych chtěl poděkovat:

Za příležitost **Katedře tělesné výchovy a sportu FP TUL** v rámci vytvoření nového studijního programu Sport se zaměřením na zdravý životní styl.

**Mgr. Lukáši Rubínovi, Ph.D.** za odvážnou důvěru a trpělivou pomoc při tvorbě skript k předmětu Psychologie sportu a mentální zdraví.

**Mgr. Janu Bitmanovi** za nekompromisní zpětnou vazbu při tvorbě a preciznost ve formální stránce.

**Mgr. Michalovi Šafářovi, Ph.D.** za ocenění a podporu v komplexním vnímání psychofyziologie.

**Celé mé rodině** za výchovu a všem nejbližším za inspiraci a životní lekce. Vy moc dobře víte, koho mám na mysli.

# **OBSAH**

<b>ÚVOD.....</b>	<b>7</b>
<b>1 OSOBNOST .....</b>	<b>8</b>
<b>2 KOGNITIVNÍ FUNKCE .....</b>	<b>16</b>
<b>3 PSYCHICKÁ ODOLNOST.....</b>	<b>22</b>
<b>4 SEBEVĚDOMÍ A LEADERSHIP .....</b>	<b>33</b>
<b>5 EFEKTIVNÍ KOMUNIKACE A PRAVIDLA SPOLUPRÁCE .....</b>	<b>42</b>
<b>6 KOUČOVÁNÍ JAKO EFEKTIVNÍ NÁSTROJ ROZVOJE.....</b>	<b>48</b>
<b>7 PROFIL SPORTOVCE A JEHO ROZVOJOVÝ PLÁN .....</b>	<b>55</b>
<b>8 VYBRANÉ TECHNIKY A DOVEDNOSTI SPORTOVNÍ PSYCHOLOGIE A KOUČINKU 1 .....</b>	<b>63</b>
<b>9 VYBRANÉ TECHNIKY A DOVEDNOSTI SPORTOVNÍ PSYCHOLOGIE A KOUČINKU 2 .....</b>	<b>75</b>
<b>10 PSYCHOFYZIOLOGIE V PRAXI .....</b>	<b>81</b>
<b>11 ZÁVODNÍ RUTINA A NÁVYKY PRO OPTIMÁLNÍ VÝKON .....</b>	<b>93</b>
<b>12 SKUPINOVÁ DYNAMIKA A KOHEZE TÝMU .....</b>	<b>102</b>
<b>13 CELOSTNÍ PŘÍSTUP KE ZDRAVÍ A UDRŽITELNÁ VÝKONNOST – FUNKČNÍ VÝŽIVA .....</b>	<b>110</b>
<b>14 CELOSTNÍ PŘÍSTUP KE ZDRAVÍ A UDRŽITELNÁ VÝKONNOST – REGENERACE A SPÁNEK .....</b>	<b>119</b>
<b>15 ZÁVĚR .....</b>	<b>130</b>
<b>16 REFERENČNÍ SEZNAM.....</b>	<b>131</b>

## SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 – Eysenckovo schéma dimenzí osobnosti .....	10
Obrázek 2 – Pyramida potřeb dle Vysekalové.....	13
Obrázek 3 – Dopady tréninku kognitivních funkcí na jejich výkon po dobu života .....	17
Obrázek 4 – Sedm návyků skutečně efektivních lidí.....	38
Obrázek 5 – Oblasti, které zvyšují vnitřní motivaci .....	58
Obrázek 6 – Všímavost.....	64
Obrázek 7 – Tělo a mysl v přítomnosti.....	64
Obrázek 8 – Tradiční thajská masáž .....	66
Obrázek 9 – Masážní koule Blackroll duoball.....	66
Obrázek 10 – Masážní pistole Hypervolt .....	66
Obrázek 11 – Bludný kruh.....	67
Obrázek 12 – Proces vizualizace .....	69
Obrázek 13 – Vnímání emocí v částech těla.....	72
Obrázek 14 – Flow kanál .....	78
Obrázek 15 – Frekvenční pásma mozkové aktivity.....	85
Obrázek 16 – Variabilita srdeční frekvence (HRV) .....	87
Obrázek 17 – Autonomní nervový systém .....	88
Obrázek 18 – Zařízení PIP pro analýzu kožních pórů na prstech.....	90
Obrázek 19 – Meditační čelenka Muse.....	90
Obrázek 20 – Monitoring HRV v reálném čase .....	91
Obrázek 21 – Report HRV.....	91
Obrázek 22 – Tři vrstvy behaviorální změny .....	94
Obrázek 23 – Dlouhodobá kumulace drobných návyků.....	95
Obrázek 24 – Seznam doporučených aktivit denní rutiny .....	98

Obrázek 25 – Srovnání povedeného a nepovedeného utkání/závodu.....	99
Obrázek 26 – Tabulka konkrétních rutinních cílů před zápasem .....	99
Obrázek 27 – Konkrétní příklad povedeného a nepovedeného fotbalového utkání sportovce.....	100
Obrázek 28 – Efektivní komunikace a koučování týmu.....	104
Obrázek 29 – Modré zóny .....	111
Obrázek 30 – Faktory ovlivňující zdraví a výkonnost.....	113
Obrázek 31 – Zdravý talíř.....	115
Obrázek 32 – Vztah stresové reakce a adaptace .....	119
Obrázek 33 – Cyklus regenerace .....	120
Obrázek 34 – Regulace homeostázy.....	121
Obrázek 35 – Záznam přirozeného cirkadiánního biorytmu .....	125
Obrázek 36 – Typy emocí.....	126

## ÚVOD

Žijeme ve skvělé době plné možností. Venkovní svět se neskutečně zrychlil a stal se nepředvídatelný, složitý a plný nejistot. Našemu vnitřnímu světu můžeme díky této práci lépe porozumět, poznávat, kultivovat a zkvalitňovat naše každodenní prožívání. Můžeme být díky ní lepšími lidmi a mít jasnější vizi čím bych světu byl užitečný. Autor věří, že napomůže také ujasnit si, co by každý z vás chtěl dělat, a tím zvyšovat pravděpodobnost kvalitně prožitého života. Kniha může také přispět k růstu přirozeného sebevědomí a jednat odvážně bez strachu v každodenních povinnostech, mít více udržitelné energie a vitality na vaše aktivity.

Mentálnímu koučinku a biohackingu se věnuji 12 let, pod rukami mi prošlo přes 600 klientů. Procestoval jsem více jak 80 zemí světa, sbíral poznatky napříč společnostmi, učil se od jednotlivých národů a implementoval tyto znalosti do našeho prostředí. Chci vám tímto předat to nejcennější – své zkušenosti nasbírané léty praxe s těmi nejlepšími. Ať už individuální medailisté mistrovství světa a olympiád Martin Fuksa nebo Veronika Vítková. Zkušenosti mám z národních reprezentací sdruženářů, ženského fotbalu nebo gamingové týmy eSuba nebo Sinners. Jsem vděčný, že jsem mohl spolupracovat se špičkovými organizacemi Red Bull a Porsche ČR. Věřím, že máme neomezený potenciál a záleží jen na nás, jak jej budeme chtít naplnit. Všechny doporučené techniky, které se v publikaci dočtete, aplikuji sám na sobě. Meditace, otužování, vědomý sport, saunování – to vše je součástí mého denního režimu.

Cílem publikace je seznámit čtenáře s teoretickými východisky z oboru sportovní psychologie a mentálního koučinku a dalších příbuzných disciplín. Kniha je rozčleněna do 14 kapitol, přičemž každá z nich obsahuje jak teoretický základ, tak i doporučení a příklady z praxe a v neposlední řadě také závěrečné shrnutí.

Předložený učební materiál slouží jako studijní opora pro studentky a studenty studijního programu Sport se zaměřením na zdravý životní styl z Katedry tělesné výchovy a sportu Fakulty přírodovědně-humanitní a pedagogické Technické univerzity v Liberci.

Autor věří, že vám práce napomůže být více autentičtí a hlavně odolní. Nabízí vám praktické tipy, které mohou využít celé vaše rodiny, přátelé a další lidé vám blízcí.

„Děkuji, že myšlenky budete šířit pro dobro vašich blízkých. Zdar a sílu.“

# 1 OSOBNOST

**Struktura osobnosti – potřeby, postoje a jejich změny, hodnoty, návyky, temperament, charakter, vůle a přístup. Dynamika osobnosti – zrání a učení.**

Osobnost je směsicí vlastností (myšlení, cítění a chování), díky nimž je každý člověk jedinečný. Podle jednoho z přístupů má osobnost tři úrovně: psychologické jádro, typické reakce a chování spjaté s rolemi.

## 1.1 Teoretická východiska

Pojem osobnost ve sportu je nejvíce frekventovaným tématem ve sportovní psychologii. Skutečné **poznání osobnosti sportovce je podkladem trenérského porozumění sportovci a jeho přiměřeného vedení ve smyslu rozvoje výkonnosti** (Slepička, Hošek a Hátlová, 2011).

Je však smysluplné, aby odborníci působící v oblasti tělesné výchovy a sportu, jako jsou trenéři, měli poznatky z psychologie osobnosti. Svou práci mohou pak dělat účinněji, protože **své služby dokážou přizpůsobit potřebám a preferencím sportovců a klientů** (Tod, Thatcher a Rahman, 2012).

### 1.1.1 Struktura osobnosti

**Struktura osobnosti se dle Toda, Thatchera a Rahmana (2012) dělí do třech oblastí:**

1. **Psychologické jádro** je vnitřní, nejhlubší a nejstabilnější úroveň, zahrnující přesvědčení, postoje, motivace, potřeby a hodnoty.

2. **Typické reakce** se týkají způsobů, jak lidé obvykle reagují na druhé, na události a situace, s nimiž se setkají. Ve většině západních zemí je např. typickou reakcí lidí na setkání pozdrav podáním ruky.

3. Dimenze **chování spjatého s rolemi** je nejproměnlivější stránkou osobnosti a týká se způsobů chování člověka na základě toho, jak vnímá své sociální okolí.

Dalším tématem psychologie osobnosti je **dynamika osobnosti**. Zaměřuje se na **procesy**, tzn. *stavy a děje*, které se odehrávají v člověku. Prožívání a chování člověka se mění podle



toho, co se děje v jeho vnitřním prostředí (tělo, organismus) a vnějším prostředí. Sledujeme-li opakovaně tentýž jev (výskyt), můžeme stanovit jeho vztah k určitým vnitřním a vnějším podmínkám. Tuto proměnlivost duševního života nazýváme dynamikou. Pohlížíme-li na ni z hlediska individuálně jednotné a jednotící povahy tohoto dění, hovoříme o **dynamice osobnosti** (Balcar, 1983).

Někteří autoři raději než o dynamice mluví o procesuální stránce osobnosti (Cervone a Pervin, 2013). Důraz na procesy je také často spojen s otázkou „proč“ se lidé chovají tak, jak se chovají.

Na osobnostní dynamiku (procesy) můžeme nahlížet z několika perspektiv:

- **Psychodynamické teorie:**
  - psychická energie (libido), důraz na řízení instinkty a pudy, potřeba redukovat napětí a úzkost (tenze), které tyto pudy vyvolávají.
- **Rysové, biologizující teorie:**
  - temperament jako vrozená životní energie, aktivita prožívání s intenzitou a frekvencí změn, další dispozice a raná sociální zkušenost a další sociální vlivy determinující rysy osobnosti.
- **Behaviorální přístup:**
  - posilování, upevňování naučených reakcí.
- **Humanistická psychologie:**
  - aktuální zkušenosti, prožitky, zážitky vztahované k sobě samému.
- **Sociálně-kognitivní pohled:**
  - seberegulační procesy spojené s anticipací a interpretací vlastního života (Cervone a Pervin, 2013).

### 1.1.2 Temperament a charakter

Definice pojmu temperament běžném životě se užívá jako synonymum pro **živost, čilost**. Říkáme: „Ten má ale temperament!“, a to ve smyslu, že se s ničím nepáře, je rychlý, pro správné slovo nejde nikdy daleko. Temperament však představuje biologickou bázi osobnosti. Psychologie představuje pod pojmem temperament **celou skupinu charakteristických vlastností a individuálních kvalit, které se projevují způsobem, jak člověk reaguje, jedná a co prožívá.**

Temperament je vrozená, do značné míry biologicky determinovaná dispozice osobnosti podmiňující reakce. Ovlivňuje také vzrušivost reprezentovanou změnami nálad. Rozdílnost lidí spočívá ve dvou rovinách, v obsahu a v reakcích na podněty. Obsahem je myšleno vnímání, myšlení, zájmy a zapamatování. Temperament tedy určuje dynamiku celého prožívání a chování osobnosti.

Hans J. Eysenck vytvořil vlastní teorii osobnosti, kterou poté empiricky ověřoval, podrobněji rozpracoval. Velký důraz kladl na biologické základy osobnostních rysů. Nazval ji PEN, což je akronym složen z následujících superfaktorů:

1. Extraverze (vs. introverze)

2. Neuroticismus (alternativně zvaný také emocionální stabilita versus labilita)

3. Psychoticismus (neboli náchylnost k rozvoji psychických poruch, např. vysoká agresivita, nedostatek empatie, egocentrismus, chlad v mezilidských interakcích, sklony k antisociálnímu chování, podceňování nebezpečí, ale i určitý druh kreativity)

Eysenckovo schéma dimenzí osobnosti je na obrázku níže (viz Obrázek 1).



Obrázek 1 – Eysenckovo schéma dimenzí osobnosti (Řičan, 2010)

**Charakter je na rozdíl od temperamentu výsledkem formování a učení.** Utváří se v dlouhodobém procesu zejména sociálního učení a tvoří zkušenostní část osobnosti. Je ovlivněn převážně společností a má morální význam. Charakter zahrnuje také charakteristiky determinující vztah člověka vůči sobě samému (resp. sebezpečí), dále reguluje vztah člověka vůči ostatním lidem či společenským skupinám a institucím.

### 1.1.3 Další determinanty osobnosti

#### a) Návyky

Návyk se dá popsat jako **naučená sekvence chování, která se automaticky spustí v rámci určitého kontextu.** Jakmile se tak stane, **přestáváme kontrolovat své chování vůlí a jedeme v podstatě na autopilota.** Na jednu stranu takový návyk **šetří naši mentální energii, na stranu druhou přináší určitý druh tunelového vidění.** Návyky tvoří odhadem **80 % času.**

Koncept 7 návyků skutečně efektivních lidí, jehož autorem je významná osobnost leadershipu Stephen R. Covey, je souborem na sebe navazujících principů, které jsou pojímány jako efektivní návyky. Protože vycházejí z principů, přinášejí maximum možných dlouhodobých prospěšných výsledků. Tvoří základ charakteru osobnosti, ukazují správnou cestu a umožňují efektivně řešit problémy, maximalizují příležitosti, umožňují při pohybu po vzestupné spirále osobního růstu osvojovat si a integrovaně s ostatními využívat další principy (Covey, 2016).

#### b) Vůle neboli volní procesy

Volní procesy jsou považovány za vnitřní předpoklad složité volní aktivity člověka, tj. lidského jednání. Souvisí s jednou z nejdůležitějších, a i nejjáhadnějších vlastností člověka – s vůlí. Hovoříme o regulátoru a energizátoru lidských činností (Slepička, Hošek a Hátlová, 2011).

#### c) Postoje

**Postoj lze definovat jako hodnotící vztah k předmětům okolního světa.** Postoje, respektive ta hodnocení mohou být pozitivní, neutrální nebo negativní a určují tak následnou reakci jedince. Reprezentují i důležitou složku komunikace.

Předměty postojů mohou být materiální, ostatní lidé, ideje nebo jevy existující či pouze myšlené. Jde o subjektivní duševní stav, neboť tyto postoje existují pouze v mysli člověka. Není podstatné, jaké postoje k předmětům objektivně jsou, důležité je, jak jsou námi prožívány.

**Rozdíl mezi názorem a postojem leží v emocionální dimenzi.** Zatímco názor je neutrální výrok, o kterém se domníváme, že je pravdivý, **postoj je vždy výrazně emocionálně zabarven a souvisí s hodnotami.**

#### **d) Hodnoty**

Jednou z věcí, které jsou velmi důležité pro další osobní rozvoj a stojí na vrcholu pyramidy cílů, jsou **hodnoty**, které vyznáváme nebo které chceme vyznávat do budoucna. Odvíjí se od otázek „Na čem stojí náš život? Jak se chováme ke svému okolí a jak nahlížíme na svět?“. Hodnot může být hned několik v několika rovinách, a tak je dobré si je pojmenovat:

- **Duchovní** – harmonie, krása, intuice a vyšší smysl.
- **Intelektuální** – rozvaha, inteligence, disciplína, porozumění, logika, odpovědnost, kreativita.
- **Citové** – empatie, zdvořilost, důvěra, entuziasmus, láska, optimismus, radost, vděčnost, stálost.
- **Fyzické** – řád, hygiena, elegance, rovnováha.
- **Morální** – dobrota, láska, spolehlivost, věrnost, altruismus, důstojnost, důvěryhodnost, vyrovnanost tolerance, vnitřní stálost, svoboda, smysl pro povinnost.
- **Vitální** – čilost, zdraví, vitální energie.

**Hodnotový systém člověka** vychází právě ze **zkušeností v dětství** doplněných o hodnotový systém toho, co se událo v pubertě. Čím je člověk **starší**, tím se jeho hodnotový systém **mění** a dává důraz a prioritu jiným věcem. Je to úplně přirozený vývoj, jenom lidé, kteří jsou hodně zasaženi poruchami osobnosti nemění svůj systém hodnot, nebo jejich systém naopak věkem degeneruje.

Hodnotový systém se odráží v našich postojích směrem ke světu. **Hodnoty** nebo spíš **kvality** by měl mít člověk, aby mohl **růst** tím „správným směrem“. Vychází přitom

z prací jiných psychologů (např. Martina Seligmana), kteří jsou zastánci tzv. **pozitivní psychologie** – hledají souvislosti mezi osobním růstem člověka a kvalitami, které se navenek snaží prezentovat formou hodnot. Osobní růst závisí na pěstování celoživotních ozdravujících vlastností a hodnot (Béřeš, 2013).

### e) Potřeby

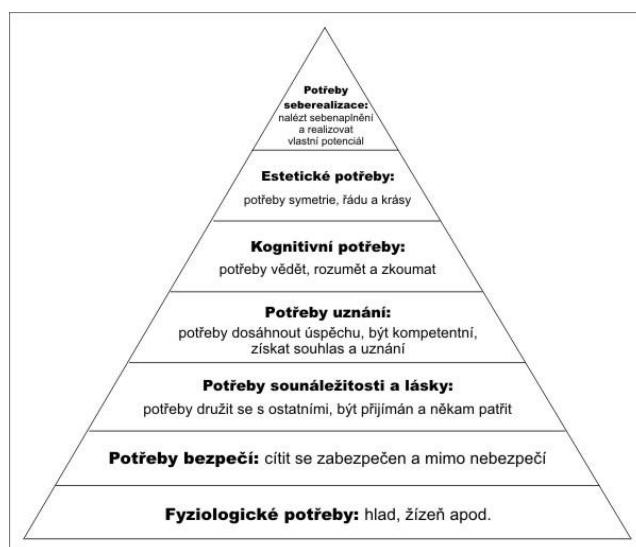
Abraham Harold Maslow popsal pyramidu potřeb v roce 1943. Tato teorie říká, že člověk má pět základních potřeb. Potřeby jsou seřazeny dle toho, jak se postupně vyvinuly a současně podle toho, jak jsou hierarchicky seřazené. Panuje přesvědčení, že uspokojování nižších potřeb je předpokladem, aby nastupovaly vyšší potřeby.

Potřeby společně pak tvoří jakousi pomyslnou pyramidu:

1. Základní tělesné, fyziologické potřeby;
2. potřeba bezpečí, jistoty;
3. potřeba lásky, přijetí, sounáležitosti;
4. potřeba uznání, úcty;
5. potřeba seberealizace.

Někteří autoři rozepisují potřeby detailněji, do více pater pyramidy (viz Obrázek 2).

Současným paradoxem konzumní společnosti je vysoká míra pohodlí a komfortu. Část lidí o seberealizaci nestojí, jsou motivováni jen nižšími fyziologickými potřebami, a již zmiňovaným pohodlím.



Obrázek 2 – Pyramida potřeb dle Vysekalové (Vysekalová a kol., 2011)

## f) Přístup

Přístup se vztahuje ke třem zásadním pojmům, jimiž jsou sebeuvědomění, motivace a psychická odolnost. Snahou je, aby člověk (hráč) nad sebou víc přemýšlel a převzal zodpovědnost sám za sebe (Beswick, 2014).

## 1.2 Doporučení a příklady z praxe

**Lidé, kteří znají a umí využít svůj talent, jsou podle průzkumu společnosti Gallup ve své práci i v životě 3× efektivnější a šťastnější. Z vlastní praxe autor ví, že to skutečně platí.**

Autor vřele doporučuje udělat si test osobnosti pro hlubší uvědomění, sebepoznání a sebeřízení.

První variantou je **talentový test silných stránek pro efektivní využití dovedností**, ve kterých jste přirozeně silní. Vhodná může být služba s českým konzultantem, který kromě diagnostiky pomůže i s osobnostním rozvojem. Test je od nejrespektovanější společnosti v oboru – Gallup (Gallup, 2022).

Znat své hodnoty funguje jako každodenní kompas pro autentičtější rozhodování. Druhý, doporučeným testem je test osobních hodnot od společnosti Barrett Values Centre. Test navazuje na Maslowovu pyramidu, a umožňuje jedinci praktické uvědomění, jak hodnoty využívat a dlouhodobě kultivovat (Barrett Values Centre, 2022).

## 1.3 Shrnutí

**Osobnost** je směsicí vlastností (myšlení, cítění a chování), díky nimž je každý člověk jedinečný. Podle jednoho z přístupů má osobnost tři úrovně: psychologické jádro, typické reakce a chování spjaté s rolemi. Osobnost je vzhledem ke sportovnímu výkonu důležité řešit, neboť každý je originál, a ke každému je nutné přistupovat jinak.

**Dynamika osobnosti** se zaměřuje se na procesy, tzn. stavy a děje, které se odehrávají v člověku. Prožívání a chování člověka se mění podle toho, co se děje v jeho vnitřním prostředí (tělo, organismus) a vnějším prostředí.

**Temperament** je vrozená dispozice určitým způsobem reagovat a vyjadřovat se k událostem.

**Charakter** je výsledkem formování a učení. Je to zkušenostní část, je ovlivněn společností.

**Návyky** představují 80 % našeho jednání. Šetří nám mentální energii, ale jsou i omezující, protože způsobují do jisté míry tunelové vidění.

**Vůle** reprezentuje záměrné, cílevědomé úsilí směřující k dosažení vědomě vytyčeného cíle.

**Postoje** jsou jakýmsi hodnotícím vztahem k předmětům okolního světa. Postoje, respektive ta hodnocení mohou být pozitivní, neutrální nebo negativní a určují tak následnou reakci jedince. Reprezentují i důležitou složku komunikace.

**Hodnoty** (nebo spíše kvality) má člověk proto, aby mohl růst tím „správným směrem“. Tzv. pozitivní psychologie hledá souvislosti mezi osobním růstem člověka a kvalitami, které se navenek snaží prezentovat formou hodnot. Osobní růst závisí na pěstování celoživotních ozdravujících vlastností a hodnot.

Potřeby jedince jsou hierarchicky seřazeny do tzv. pyramidy. Maslow eviduje 5 pater:

1. Základní tělesné, fyziologické potřeby;
2. potřeba bezpečí, jistoty;
3. potřeba lásky, přijetí, sounáležitosti;
4. potřeba uznání, úcty;
5. potřeba seberealizace.

**Přístup** se vztahuje ke třem zásadním pojmům, jimiž jsou sebeuvědomění, motivace a psychická odolnost. Snahou je, aby hráč nad sebou víc přemýšlel a převzal zodpovědnost sám za sebe.

## 2 KOGNITIVNÍ FUNKCE

**Poznávací procesy – vnímání, představování, myšlení, pozornost, paměť.  
Růstové nastavení myslí na výkon a zlepšování se.**

Ve sportovní psychologii a obecně v dnešním světě jsou kognitivní funkce jedince velmi důležitou problematikou. Jedná se o jejich rozvoji a kultivaci tak, aby jedinec porozuměl a následně uspěl v tomto měnícím se světě. Jinými slovy učíme se učit se a přizpůsobovat se, umět si najít správné informace, být chytrý, užitečný a uspět.

### 2.1 Teoretická východiska

**Díky kognitivním funkcím poznáváme svět okolo nás.** Myšlenkové procesy dávají člověku možnost **učení, zapamatování a přizpůsobování se neustále se měnícím podmínkám okolního prostředí.** Kognitivní funkce rovněž zahrnují kromě **paměti i koncentraci, pozornost, řečové funkce, rychlost myšlení nebo schopnost pochopení informací.** Zároveň do nich řadíme výkonné funkce, jako **posuzování a řešení problémů, plánování a organizování.**

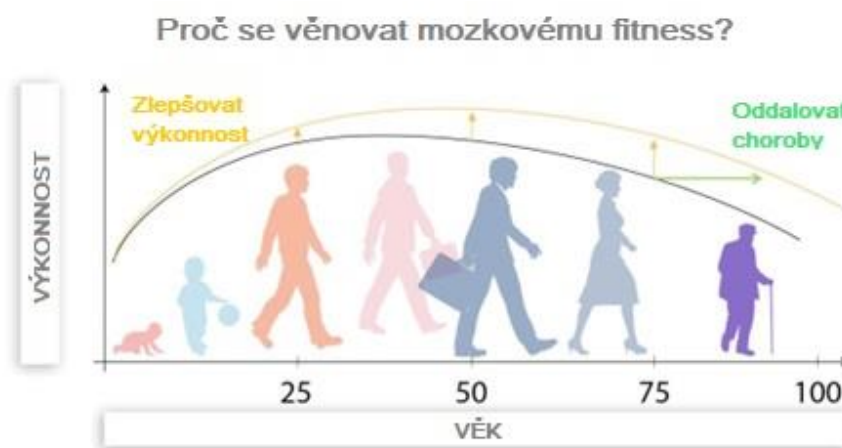
**Dělení kognitivních funkcí:**

- paměť – mj. hodně spojená s čichovým smyslem;
- pozornost, koncentrace – nejhodnotnější v době digitálních médií;
- pohotovost a rychlost zpracování informací;
- výkonné funkce včetně zvládnutí emocí;
- schopnost vyjadřování, řeč a porozumění;
- prostorová orientace.

Kognitivní funkce jsou řízeny mozkem a **dají se posilovat nebo trénovat téměř po celý život.** Mozek pracuje na frekvencích rozdělených do několika pásem, do 8 Hz hovoříme o aktivitě nevědomé (instinkt a emoce), v pásmu 8–42 Hz pracujeme vědomě (vědomí, myšlení, vůle). Stav Alfa (8–13 Hz) nastává např. tehdy, když používáme své strategie k uklidnění a koncentraci (např. dechová cvičení). Beta nebo Gamma vlny (13–42 Hz) mozek vykazuje, když se chceme soustředit jen na jednu věc atd. Více o elektroencefalografii (EEG) v kapitole o Psychofyziologii (viz 10.1.3 Biofeedback).



Pro seniory je vhodné zařadit do denní rutiny níže popsané cvičení pro jejich bystrost. Díky schopnosti mozku se učit (neuroplasticita) se může učit i senior, akorát mu to může trvat déle. Výkon kognitivních funkcí se v čase zhoršuje. Nicméně preventivními kroky můžeme snižovat dopady stárnutí například tréninkem (viz Obrázek 3).



Obrázek 3 – Dopady tréninku kognitivních funkcí na jejich výkon po dobu života (SharpBrains, 2022)

V současné době neustále roste počet lidí s neurodegenerativními onemocněními (dříve nazývanými také demence). Tenhle trend úzce souvisí se stárnutím populace, kdy se v populaci zvyšuje procento lidí ve věku nad 65 let, přičemž lidé nad 65 let mají asi 5% riziko vzniku jedné z forem neurodegenerativního onemocnění, ve věku nad 80 let se tato pravděpodobnost zvyšuje až zhruba na 25%. Kognitivní deficit, který se s těmito diagnózami spojuje, vede k omezení samostatnosti pacienta a zvýšené spotřebě zdravotnické péče.

Proto se v poslední době investuje hodně energie a také peněz do studia kognitivního tréninku, a to nejen u starší populace. Takovým tréninkem totiž můžeme urychlit vývoj dětského mozku, zlepšovat koncentraci, urychlit rehabilitaci, rozvíjet schopnosti plánování a řešení problémů, zrychlovat reaktivitu a posilovat paměť (Durkáčová, 2015a).

Alzheimerova nemoc narušuje část mozku a způsobuje pokles takzvaných kognitivních funkcí – myšlení, paměti a úsudku. Alzheimerova nemoc začíná pozvolna. Nejdříve se u nemocného zhoršuje krátkodobá paměť a není schopen se postarat o některé věci v domácnosti. Rychlost, kterou Alzheimerova nemoc postupuje, se u každého postiženého liší. Nemocný má však čím dál větší problémy s vyjadřováním,

rozhodováním, nedokončuje myšlenky, je zmatenější. Mění se celá jeho osobnost. V posledních stádiích nemoci, jak bylo již výše zmíněno, už pacient vůbec není schopen se sám o sebe postarat.

Dnes už víme, že mozek je i v dospělém věku schopen přeorganizovat své funkční spoje a tvořit nové, změnit své fyziologické nastavení, a někdy také vytvářet zcela nové neurony. Tento jev se označuje jako **neuroplasticita** a představuje možnost, jak léčit onemocnění centrální nervové soustavy různého původu (Durkáčová, 2015b).

Růstové nastavení mysli je představa, že svůj mozek můžeme posílit, a že inteligence roste s vynaloženým úsilím. **Růstové nastavení mysli lidem umožňuje, aby si toho, co dělají, vážili, a to nehladě na výsledek.**

Fixní nastavení mysli je naopak představa, že se člověk narodí nějak inteligentní, a už to nemůže nijak změnit. **U fixního nastavení mysli se orientujeme čistě na výsledek. Pokud selžeme (nebo pokud nejsme nejlepší), přijde nám, že vše, co jsme dělali, nemělo žádný smysl** (Khan Academy, 2022).

## 2.2 Doporučení a příklady z praxe

Mozkové fitness nebo brain jogging zahrnuje následující aktivity:

### 1. Správná výživa

Je vhodné konzumovat například zdravé tuky, ořechy, řepa, borůvky, polévkový vývar, brokolice, celer, tmavá čokoláda (Axe, 2022).

### 2. Práce se stresem

Pro uvolnění organismu od psychického stresu může pomoci procházka, resp. obecně pobyt v přírodě. Nejčastějším problémem naší doby a největším a nejsilnějším negativním stresovým faktorem je strach. Je kořenem mnoha nutkavých činů a omezení. Strach může být z různých věcí, např. z rozhodnutí, z toho, že něco promeškáte, z nedostatku peněz apod.

Z evolučního hlediska strach dokonce zachraňuje životy, protože nevyhnutelně podněcuje také opatrnost, a proto je také nejsilnější ze všech emocí. V této době ale bohužel strach také spoluvytváří náš život, místo aby nás zachraňoval, takže jsme z něj nemocní.

Co mohu dělat proti strachu? Ved'te si deník vděčnosti. Každé ráno a každý večer se запиšte tři věci, za které jste vděční a řekněte je také nahlas. Jedná se o trénink neurofeedbacku. Každý den na pár minut dostanete svůj mozek do stavu beze strachu, aktivujete smyčku pozitivní zpětné vazby, která odolává strach a činí vás odolnějšími. Když se to запиšete a vyslovíte to nahlas, účinek se výrazně posílí.

### **3. Aerobní cvičení**

V případě aerobního cvičení je vhodná jakákoliv pohybová aktivita, např. chůze, běh nebo jízda na kole, a to alespoň 3x týdně po dobu 30 až 60 minut.

### **4. Mentální stimulace**

Kognitivní funkce rozvíjíme, pokud vystavujeme mozek novým věcem a neustále ho trénujeme. Je prospěšné neustále se učit něco nového, ať už je to např. jazyk nebo hudební nástroj, nebo učit se adaptovat okolnostem, např. cestování, změna uspořádání nábytku, změna cesty do práce.

### **5. Mindfulness neboli všímavost**

Ponořte se každý den po dobu tří minut do svých myšlenek a snů. Tímto způsobem trénujete svůj mozek, aby se dostal do svého Alfa stavu mozkových vln a vědomě se uvolnil. Tyto tři minuty mohou pomoci i k nastartování kreativity.

Další tip na každodenní trénink všímavosti je třikrát denně si poznamenat, co cítíte fyzicky a jaké máte myšlenky a pocity.

### **6. Přerámování**

Přerámování neboli reframing je technika, která umožňuje změnit způsob, jakým vnímáte životní události i svět kolem sebe. Co bylo dříve děsivé, se může stát vzrušujícím. Tato metoda se používá například v neurolingvistickém programování (NLP) nebo coachingu. Jedná se o schopnost přerámovat aktivity do konstruktivního řešení, a je základem pro odolnost. Je to změna významu, s jejíž pomocí se klient může zbavit rigidního pohledu, přijmout sám sebe, objevit naději a otevřít se novým, příznivějším možnostem.

### **7. Biofeedback**

Trénink srdce, neurofeedback např. Mindball nebo trénink HRV (více v kapitole 10.1.3 Biofeedback).

## 8. Sebemonitorování

Existují kognitivní hry na telefonu – aplikace BrainHQ, Elevate, sledujte svůj progres.

## 9. Kvalita spánku

Po každých cca 16 hodinách potřebuje mozek přestávku. Abychom zpracovali, co jsme se naučili, abychom si odpočinuli a vytvořili tak nová synaptická spojení. Dostatek kvalitního spánku je předpokladem k tomu, aby náš mozek mohl fungovat. „Šlofik“ podporuje kreativitu a naše schopnosti řešit problémy, protože přivádí náš mozek do rozsahu Théta.

## 10. Koncentrace

Sledujte vteřinovou ručičku hodin, zaostřete na ni svou pozornost, a to po dobu celých 2 minut. Nemyslete na nic jiného, nenechte se ničím rozptýlit.

### Jak budovat růstové nastavení mysli:

1. Soustředte se na maximální intenzitu, úsilí a snahu.
2. Motivující a náročné cíle jsou přesně pro vás.
3. Sledujte důkladně zlepšení/proces než okamžitý výsledek.
4. Smysluplné výzvy jsou to pravé.
5. Kdo nedělá chyby, nelepší se. Chyba je příležitost k poučení se (důležitá je sebereflexe neboli analýza chyby).
6. Úspěch druhých je vaší inspirací. Soustředte se na zlepšování a cestu na vaší osobní cestě.

## 2.3 Shrnutí

Díky **kognitivním funkcím** poznáváme svět okolo nás.

Patří mezi ně **paměť, koncentrace, pohotovost, výkonné funkce, schopnost vyjadřování a prostorová orientace.**

Mozkové fitness zahrnuje aktivity k vědomému i nevědomému trénování mozku. Jde o např. správnou výživu, práci se stresem, aerobní cvičení, mindfulness, sebemonitorování nebo kvalitní spánek apod.

**Neuroplasticita** je zjednodušeně schopnost mozku neustále se učit.

**Růstové nastavení mysli** je přístup jedince k sobě samému, který věří v možnost sebezdokonalování. Je to k tomu potřeba vždy maximální intenzita a úsilí, motivující a náročné cíle, sledování zlepšení, nikoliv výsledku, chybování aj.

### 3 PSYCHICKÁ ODOLNOST

**Práce se stresem, úzkostí, zraněním, chybou, selháním. Budování celkové resilience/odolnosti a sebedisciplíny. Kultivace emoční inteligence. Vliv emocí na zdraví – psychosomatika.**

Svět se neuvěřitelně zrychlil a zrychluje. To, co platilo pro naše rodiče, už není současná realita. Covid-19 pandemie, home office, digitální mindset, globální konkurence, disrupce klasických odvětví průmyslu, exponenciální růst technologií, umělá inteligence a celé pojetí budoucnosti a flexibility práce. Tohle jsou výzvy moderního světa. Mnohé si zatím plně neuvědomujeme, že je to naše současná realita. **Umění adaptace a odolnosti jsou exkluzivní dovednosti člověka pro přežití. Přežitím autor myslí spíše být užitečný společnosti a umět se prosadit v globální konkurenci.**

Jednadvacáté století bude o překotných změnách a umět se jim přizpůsobit bude veledůležitá dovednost. Proto je důležité se nehroutit ze změn a dokázat na ně pružně a efektivně reagovat. V tomto ohledu autor považuje odolnost za klíčový parametr, kde není prostor pro strach, ale naopak pro rozvoj zvědavosti, která je prekursorem pro radost ze vzdělávání. **Je v našem zájmu, abychom mohli být zdraví lídři v naší sociální bublině nebo komunitě. Díky odolnosti budeme silnější, chytřejší a šťastnější.**

Dnešní děti se učí věci, které z 80 % nebudou potřebovat. Většina povolání/profesí, které budou vykonávat, ještě neexistuje. Technologie budou hnacím motorem, nicméně být odolný jako člověk v celé lidské podobě bude důležité navěky. Dovednosti jsou hlavně o přípravě na budoucnost. Budoucnost bude o vyšší kreativě, neustálém učení a o spolupráci. Nabízí se budoucí profese jako AI specialista, virtuální architekt, etický hacker, well-being profesionál pečující o starší apod.

#### 3.1 Teoretická východiska

Člověk se v důsledku boje o přežití musel od počátku své existence naučit porozumět a vzdorovat rozmanitým stresovým vlivům. Tělesná zátěž, zima, horko, nedostatek jídla a tekutin, bakterie, viry, nedostatek spánku, nemoc, bolest, ohrožení komunity apod. zasahovalo do našich životů. Dnes umíme těmto stresorům nastavit bariéru, o to více se však stáváme vůči nim zranitelní. Přehnanými bariérami je potlačena naše schopnost

přirozené adaptace, která organismu umožňuje na stresory přiměřeně reagovat a při jejich opětovném působení s nimi účelněji a úsporněji bojovat. Zmíněné stresory na nás vytvářejí tlak a my mu musíme umět vzdorovat, jinak jsme zranitelní. Musíme vytvořit takovou reakci, aby nás stresor co nejméně vychýlil z rovnováhy tělesné i psychické. Obdobně funguje naše obrana – resilience – vůči stresorům, které na nás působí. Vychylují nás z rovnováhy a my na ně reagujeme homeostatickou reakcí – protisilou.

**Naši resilienci tedy můžeme vnímat jako schopnost odolávat nepříznivým silám, zvládat obtížné situace a překonávat krize nejrůznějšího druhu. Jde o vztah mezi dvěma proti sobě působícími silami. To je na straně jedné soubor na nás působících stresorů (tělesných i duševních, vnitřních i vnějších) a na straně druhé vzdor tzv. salutorů, našich obranných schopností zvládat těžkosti (Kolář, 2021).**

### **3.1.1 Oslabení komfortem**

Bariéru našim přirozeným stresorům, a tím i adaptaci na ně, dnes staví komfort a blahobyt. Není třeba se tolik hýbat, tělesná práce ustoupila mechanizaci, máme dostatek potravin, můžeme se teple obléknout, využít topení, klimatizaci apod. Nemusíme trénovat naše oči, sluch, hmat, protože je nejsme nuceni používat v jejich širokém funkčním spektru, máme také sociální jistoty.

Poznatky, které člověk získal tím, že pronikl k podstatě přírody, jež ho obklopuje, pokroky v technologii, v chemických a lékařských vědách, to všechno má lidské utrpení zmírňovat a člověka ochraňovat, paradoxně ho to však i oslabuje. **Zvykli jsme si na život v „blahobytu“ a bezpečí, a v důsledku toho náš organismus zpohodlněl, oslabil své smysly, intuici, vnímání souvislostí, a postupně ztrácí svou psychickou i tělesnou odolnost, kterou potřeboval v době nebezpečí nebo v době, kdy musel žít ve větším souladu s přírodou bez výraznější pomoci dnešní techniky a medicíny.** I v případech, kdy se ocitneme ve zdravotním nebezpečí, a při léčbě svých onemocnění až příliš spoléháme na sílu zdravotního systému a všemocnost moderní lékařské vědy a vzdalujeme se představě, že i dnes se může na banální nemoci umírat, a že medicína je v řadě oblastí mnohem slabší než naše vlastní přirozená ochrana. Díky možnostem a jistotám, které nám západní svět nabízí, pak podléháme iluzorní představě, že máme život ve svých rukou, že si ho sami řídíme. **Právě to velmi názorně demonstrovala i doba koronavirová. Naše individuální i společenská schopnost odolávat těžkým**

situacím a překonávat je fyzicky, duševně i sociálně postupně odhaluje naši stále se zvyšující křehkost, a tím i zranitelnost (Kolář, 2021).

### 3.1.2 Potenciál a realita

**Náš organismus je vybaven zvládat mnohem obtížnější podmínky, než ve kterých nyní žijeme.** Předkládají nám to studie, ale i historická zkušenost, kdy až doposud nebylo generace, která by neprošla válkou, lidé se vyrovnávali s holokaustem, překonávali duševní traumata a smrt vnímali jako zcela samozřejmou součást koloběhu lidského života. Je paradoxní, že přitom denně slýcháme: „Jsem v hrozném stresu.“. Nad důvody vyřčení této věty je třeba se vážně zamyslet. Vezmeme-li totiž všechny možné parametry života – průměrnou délku života, sociální jistoty, možnosti vzdělání, množství volného času konfrontujeme-li je s dobou před sto nebo sto padesáti lety, zjistíme, že se máme, měřeno dnešní optikou, ve všem nesrovnatelně lépe, a tak bychom měli prožívat i šťastnější život. To však není pravidlem. **Problém přitom netkví ani tak v množství stresu, jako v tom, jak ho čteme v našich myslích, co vůbec považujeme za stres a jak jsme vůči němu tělesně a psychicky odolní. Stresem se tak stává to, co jsme dříve neznali. Člověk se tedy neorientuje jen podle situací, které ho skutečně ohrožují, ale i podle toho, jak je čte a jaký jim přiřkládá význam. Blahobyt nás také zbavuje tělesné zdatnosti. I zde se rozevírají nůžky mezi potenciálem a realitou.** Blahobyt nám paradoxně snižuje toleranci vůči stresovým vlivům. Dnes už není stresem zoufalství z marného hledání potraviny nebo útěk před divokou zvěří, ale obavy ze zkoušky, z ranní porady, ze selhání při sportovním zápase, strach z hypotéky.

Na potenciální možnosti odolnosti lidského organismu ukazují schopnosti spojené s extrémními lidskými výkony. Člověk dokáže vydržet na jedno nadechnutí přes 10 minut pod vodní hladinou, potopit se bez přístroje do hloubky přes 120 metrů, vydržet více než týden bez jídla či strávit nahý přes 2 hodiny v ledové lázni. Naše schopnosti odolávat náročným stresovým vlivům jsou tedy enormní.

Odolnost není žádnou vzácností ani zcela vyhrazenou schopností určenou úzké skupině výjimečných jedinců. Je běžná pro miliony lidí na celém světě, kteří ji musí dnes a denně konfrontovat ve spojení s náročnými okolnostmi a podmínkami života. Nelze však opomenout, že v západní civilizaci přibývá stále více lidí, u kterých se resilience stává pouze schopností potenciální, nikoliv schopností reálnou. **Tato křehkost nepramení jen**



**z nedostatečné odolnosti tělesné, ale do popředí se dostává také křehkost duševní.** Někdy stačí malé ťuknutí a svět se nám zhroutí před očima. Je proto třeba neustále odkazovat na poučení z historie a připomínat, že kýžená kvanta příjemných prožitků a života v pohodlí nenastává automaticky, že nejsou samozřejmostí. Naše motivace směřuje k maximalizaci libých pocitů a minimalizaci trápení, stává se náš emoční život v konfrontaci s tvrdou realitou většinou rozkolísaným a křehkým a závislost na vratké štěstěně pak oslabuje naši imunitu vůči tělesným i duševním stresům (Kolář, 2021).

### **3.1.3 Čtyři oblasti holistického přístupu**

Pouze cvičení a výživa nám k odolnosti nestačí. Získání plné adaptace na změnu ovlivňují tři faktory. Prvním je strach ze stresorů, druhým je fakt, že očkování stresem bolí a třetí je motivace a vůle. Holistický pohled na budování odolnosti zahrnuje čtyři oblasti.

**Fyzická síla** slouží jako prevence před bolestmi a zdroj pro naše sebevědomí. Pro její navýšení jsme se museli překonávat a trpět bolestmi. Ve fyzické síle nás posiluje vytrvalost a flexibilita těla. Dalo by se skoro říct, že vůle souvisí s tréninkem vytrvalosti, a že flexibilita těla podporuje mentální pružnost. Budu-li se zlepšovat v těchto fyzických aspektech budu posilovat i svoji odolnost.

**Mentální rovinou** autor rozumí schopnost mít otevřenou mysl. Jedná se o dost složité téma zvláště v tak homogenní společnosti jako je ta česká. Znamená to mj. mít odvahu poslechnout si jiný názor a rovnou ho neodsoudit. Další možnost, jak budovat odolnost je schopnost pružně reagovat na změny, které nás v běžném životě potkávají a kriticky o nich uvažovat.

Třetí oblastí je **emocionální rovina**, do které spadá např. seberegulace, resp. sebeovládání (změna dechového vzorce nebo svalová progresivní masáž), pozitivní náhled (schopnost přerámovat situaci) a v neposlední řadě kultivace naší emoční inteligence.

Do **spirituální oblasti** autor řadí zejména důležitost uvědomění si životních hodnot, pocit smysluplnosti v našem chování a respekt či přinejmenším toleranci k jiným vírám.

### 3.1.4 Emoční inteligence (EQ)

Emoční inteligence zahrnuje schopnost vnímat vlastní emoce, umět s těmito emocemi zacházet, využít je ve prospěch nějaké věci, tedy sám sebe motivovat, ale také schopnost vcítit se do ostatních lidí (empatie) a správně nakládat se vztahy. Tyto schopnosti jsou základními kameny emoční inteligence dle Golemana (1995). Jinými slovy, EQ zahrnuje 5 oblastí: sebeuvědomění, sebeovládání, sebemotivace, empatie a společenská obratnost.

Emoce jsou součástí našich životů, jsou nakažlivé a mají neskutečnou schopnost nás hnát k našim záměrům. Naší zodpovědností je naučit se je konstruktivně používat a nepotlačovat během života. Emoce jsou energie. Pokud emoce potlačujeme tak se někde v těle ukládají/somatizují a později manifestují do zdravotních problémů. Devadesát procent nemocí se spojuje se zvýšeným stresem. Mimo jiné proto je trénink odolnosti pro autora tak zásadní téma.

## 3.2 Doporučení a příklady z praxe

Naši odolnost, resp. sebedisciplínu můžeme pěstovat a kultivovat. Odolnost mohu chápat ve dvou základních a na sebe navazujících rovinách:

1. Schopnost se zadaptovat v krátkém časovém horizontu díky dechovým vzorcům nebo progresivní Jacobsonově relaxaci.
2. Schopnost být dlouhodobě odolnější vůči stresorům, rozšiřovat tak komfortní zónu a zvyšovat frustrační toleranci.

Čím kvalitněji a častěji budu přirozeně ve svém životě provádět níže popsané strategie, tím více budu odolnější a budu lépe čelit stresu a úzkosti. Moje sebedisciplína je vyčerpateľný zdroj, proto je užitečné mít vytvořené návyky a prostředí, které mi pomáhá. Správné návyky nám totiž šetří energii.

**Hormeze neboli posílení, je reakce na narušení stálého vnitřního prostředí organismu (homeostázy) vedoucí k rozšiřování komfortní zóny. Jedná se o postupné kroky a je lepší se soustředit na pravidelné mikroakce např. každý den. V celkovém součtu se mi během života mohou pozitivní návyky násobit, a to může mít velký vliv na moji odolnost a životní vitalitu.**

Dnešní společnost je zaměřena na výkon a lidé tak mají zapnutou sympatickou větev autonomního nervového systému (dále jen ANS) po celý den. Tím bohužel vyčerpávají svoje životní zásoby energie nezvykle rychle, a proto jsou tak častá vyhoření u mladších osob. Správným dechovým vzorcem, který aktivizuje parasympatickou část našeho ANS naopak akumulujeme, resp. šetříme energii. Pokud potřebuji dokončit úkol v termínu, tělo se vybičuje a pomůže mi na úkor svého vyčerpání. **Musím mu tedy dopřát adekvátní odpočinek, abychom se dostali zpět do rovnováhy. S tím nám pomohou taktiky zmíněné níže. Stačilo by se přitom párkrát za den zklidnit např. díky dechovým vzorcům. Hovoříme tak o tzv. dynamické rovnováze.**

### **Vědomý dechový vzorec**

Následující strategie mi pomohou překonat stresovou reakci, mohou mi pomoci s bolestí a fyzickou zátěží. V normálu muž dýchá cca 12 až 20krát za minutu. Pokud jsme ve stresu, dýcháme více než 20krát za minutu, a tím dochází v rámci celé orgánové soustavy k vyčerpávání a opotřebovávání orgánů a buněk. K prodloužení života nám mohou posloužit elementární dechové techniky zajišťující rychlou adaptaci na stres.

- **Strategie 478**

Strategie 478 je tzv. zklidňující dýchání. Tato strategie je vhodná před, při i po stresové zátěži. Optimální je trénovat v klidových situacích, abych při stresu už měl vzorec zautomatizovaný. Po dobu čtyř vteřin provedeme nádech do břicha nosem, na sedm vteřin zatajíme dech a nedýcháme, a osm a déle vteřin (trénovaný jedinec klidně 30 vteřin) vydechujeme do prázdných plic.

Opakování: 3krát po sobě, ideálně 2krát denně

Záměr: Dochází ke zklidnění těla a pozastavení automatické reakce. Budujeme tím odolnost vůči negativním vlivům. Jedinec si výsledný efekt může uvědomit až po dlouhodobější zkušenosti, tím autor myslí minimálně měsíční pravidelný dechový trénink ve výše zmíněné frekvenci cvičení.

- **Strategii 4444**

Strategii 4444 označujeme jako krabicové dýchání. Po dobu čtyř vteřin se nadechujeme nosem do břicha, dále na čtyři vteřiny zatajíme dech, poté čtyři vteřiny vydechneme do prázdných plic, a nakonec na čtyři vteřiny držíme prázdné plíce v bezdeší (apnoe).

Opakování: 3krát po sobě, ideálně 2krát denně

Záměr: Tento dechový vzorec je vhodný na trénink naší pozornosti, resp. zvyšování koncentrace. Podobně jako u předchozí strategie můžeme očekávat uvědomění si a zlepšení až po několika desítkách cvičení.

### **Chlad**

Jedním z možných způsobů budování resilience je správné vystavování těla chladu neboli otužování. Chlad působí jednorázově jako stresor a vede k vychýlení rovnováhy, tedy k narušení homeostázy organismu. To startuje řadu nervových, hormonálních a buněčných změn, které navozují postupnou adaptaci. Za určitou dobu tím dochází při stejném stresovém jevu (chladu) k mnohem menšímu vychýlení organismu z jeho rovnováhy, tím k jeho adaptačnímu posílení, a to ve většině našich tělesných systému, včetně psychiky. Obdobně je tomu s ostatními environmentálními stresory – tělesnou zátěží, půstem, vedrem apod.

Pro začátek je optimální si uvědomovat, kolik a jaké oblečení nosím v jakých teplotách. Přes 80 % času trávíme v přetopených budovách, kde navíc máme několik vrstev oblečení. Doporučuji vnímat, jak chodím oblečený venku a případně analyzovat, zda je potřeba nosit tolik vrstev oblečení. Postupnými kroky mohu snižovat počty vrstev. Pokud je tělo v pohybu, dochází k zahřívání. Jinými slovy, vystavovat se ochlazováním může být udržitelná cesta k dalšímu milníku, a tou je studená voda. Zpočátku můžeme hovořit jen o pár vteřinách ve studené sprše, později o vystavování se ledové vodě.

Pokud si v kontrolovaném prostředí naučím ovládat svoji stresovou reakci a dostanu svoji amygdalu pod kontrolu, mám vyhráno. Tento trénink odolnosti je pak prospěšný i v jiných stresových situacích v běžném životě. Jakýkoliv stresor může být totiž příležitostí pro rozšiřování komfortní zóny, a tím pádem k rozvoji vědomější kontroly nad mou stresovou reakcí.

- **Otužování**

Záměrem otužování je budování odolnosti vůči chladu **udržitelnou technikou**. Cílem není jít se jednorázově vyfotit na sociální síť v zamrzlém jezeře, ale postupnými kroky rozvíjet svou odolnost a tím pádem připravovat organismus na možné stresové podněty. Postupnými kroky autor myslí např.:

- všimnout si teploty doma, příp. ji mírně snižovat
- všimnout si, jak jsem oblečen, když jdu ven, potažmo jaké je počasí – princip vrstvení – více tenčích vrstev které můžu sundávat, když se hýbu
- všimnout si teploty ve sprše, příp. postupně snižovat teplotu vody – možné je i střídat teploty teplá/studená (30/30 vteřin)
- vystavovat se chladnému vzduchu venku – obličej, předloktí, nohy
- vystavovat se vodě venku – obličej, předloktí, nohy
- ponořit se do studené vody venku – postupnými kroky, nikoliv rychle, uvědomovat si své dýchání a být uvolněný

Pro zklidnění těla ve studené vodě pomáhá zaměření se na hluboké krabicové dýchání 4444. Jedinec by se měl snažit co nejvíce se ve studené vodě uvolnit, a to po dobu minimálně 2 minut.

### **Práce se svaly**

- **Jacobsonova technika**

Jacobsonova technika spočívá ve střídání napětí a uvolnění ve svalu. Jedinec po nádechu zatne konkrétní sval (nebo skupinu svalů) na 4 vteřiny, a po dobu 8 a více vteřinách postupně sval uvolňuje. Měl by přitom dodržovat pořadí od chodidel, přes lýtka, stehna zepředu/zezadu, hýždě, zádové svaly, ramena, biceps, triceps, předloktí, zápěstí a na závěr obličejové svaly. Vhodné jsou dvě opakování v celkové délce 6 až 10 minut. Technika může být využita před i po zátěži (trénink, práce apod.). Díky ní dochází k uvolnění tělesného napětí od stresu.

### **Hlad**

Po celé dlouhé dějiny se lidé postili. Ať už z kulturních a náboženských důvodů, nebo jen kvůli neúspěšnému lovu. Občasné hladovění bylo tisíce let přirozenou součástí života. Naše těla se evolučně nezměnila, ale hlad už nemáme nikdy. Dnešním trendem je totiž

model, který obsahuje snídani, svačiny, oběd a večeři s rovnoměrným rozložením během dne.

Přerušovaný půst nebo také intermittent fasting (dále jen IF) je označení pro stravovací vzorec, kdy se střídají fáze půstu a fáze jídla. Nepopisuje konkrétní složení jídelníčku, ale dobu, kdy jídlo zařadit. Běžné vzorce přerušovaného půstu jsou:

- **16/8** (16 hodin půstu a osmihodinové okno pro jídlo) – doporučováno spíše **pro muže**
- **14/10** (14 hodin půstu a desetihodinové okno pro jídlo) – doporučováno spíše **pro ženy**

Při přerušovaném půstu typu 16/8 může být např. vynechána snídane a začíná se tak obědem v 11 hodin. Poté může následovat odpolední svačina, a končí se večeří v 19 hodin. Kalorický příjem se u přerušovaného půstu nemění. Během období půstu je ale třeba dbát na dostatečný příjem tekutin (čistá voda, neslazený čaj, ale možná je i káva), díky kterému překonáme zároveň možnou únavu.

Přerušovaný půst zlepšuje inzulínovou senzitivitu a zvyšuje hladiny růstového hormonu, čímž podporuje spalování tuků a budování svalové hmoty, zlepšuje buněčnou regeneraci, snižuje riziko srdečních onemocnění a zlepšuje kognitivní funkce. IF pomáhá při redukci váhy, léčbě cukrovky 2. typu, při vysokých hladinách triacylglycerolů, LDL cholesterolu a chronických zánětech. IF není kouzelná pilulka, nicméně má potenciál pomáhat s odolností, energií a zpomalovat stárnutí (Fung a Moore, 2018).

Výše uvedené strategie jsou jednoduchými akčními kroky ke každodennímu zvyšování naší odolnosti.

### **Další strategie**

Následující strategie jsou velké fenomény našich životů, které rovněž ovlivňují naši odolnost, protože je každý provádí v jiné kvalitě. Čím dříve si je jedinec vychytá a budou mu fungovat, tím více odolný a zdravější bude.

- **Kvalita spánku**

Dobrá kvalita spánku se dá považovat jako hotový elixír zdraví (Walker, 2018). Člověk může svůj spánek pozitivně ovlivnit například různými rutinami, na které je před spaním

zvyklý. Klíčem k dobrému usínání je klid jedince (např. díky dechovým vzorcům a uvolnění svalstva) a vhodné prostředí (adekvátní teplota v místnosti, ticho, tma apod.).

- **Kompenzace sedavého zaměstnání**

Podle statistik ministerstva zdravotnictví z roku 2014 má sedavé zaměstnání 63,6 % žen ve věku 25–34 let a 49,3 % ve věku 15–24 let. U mužů je to 37,6 % ve věku 25–34 let a 26,8 % ve věku 15–24 let (Ministerstvo zdravotnictví, 2015).

Převážně sedavý charakter má i způsob vzdělávání dětí, žáků a studentů ve školských ústavech. Jako kompenzace mohou posloužit např. dva personalizované protahovací cviky, aplikované po dobu 5 minut každou hodinu. Na dlouhý pobyt v sedě nás dnes upozorňuje převážná část sporttesterů a chytrých hodinek.

- **Kvalita stravy**

Nejdůležitějším bodem v cestě za kvalitní stravou je odstranění jedů (např. rafinovaného cukru, alkoholu a jiných toxinů). Jasným záměrem je soustředit se na skutečné potraviny, tedy ty, co vyrostly v půdě, jsou nezabalené, lokální, sezónní a ideálně v bio kvalitě. Takové potraviny nenajdete v reklamách v takovém množství jako jiné nepotřebné potraviny.

- **Kultivace emoční inteligence**

Díky schopnosti mozku vizualizovat, resp. představovat si pozitivní i negativní scénáře můžeme připravovat organismus na možný vývoj situace (zkouška, zápas apod.). Pokud si umíme představit negativní scénáře, dovolíme tak mozku prožít tyto nepříjemné pocity v těle a následně k nim připravit strategie a varianty. Ty slouží k tomu, jak se s nimi konstruktivně vypořádat. Jinými slovy je velkou výhodou, že si takové nepříjemné okamžiky nanečisto prožijeme, a když se budou opravdu dít, už máme svoji zkušenost, kterou jsme si prožili. Jsem na ni díky tomu lépe připraven a jsem odolnější vůči nepříznivému vývoji. Tímto jednoduchým cvičením budují sebeovládání a sebmotivaci.

**Výše popsané techniky nám pomáhají se stresem a úzkostí. Naše návyky jsou 80 % našeho času. Pokud má jedinec vytvořené podmínky a umí se ovládat, budou mu návyky skvěle fungovat. V rychle se měnícím světě nám naše disciplína a návyky pomohou ve stabilním výkonném chování.**

### 3.3 Shrnutí

Změna je v dnešním rychlém světě jedinou jistotou. Co nás nezabije, to nás posílí.

Biologický princip **hormeze** nás přizpůsobí na změny v biologické rovině a tím pádem nám pomůže i s psychickou odolností.

**Principem hormeze** (posílení), je reakce na narušení stálého vnitřního prostředí organismu (homeostázy). Ten se snaží vrátit do normálního stavu, ale jako vedlejší efekt ještě svůj stav zlepší (superkompenzace). Hormezí se označuje příznivá aktivace a povzbuzení fyziologických funkcí malou, netoxickou dávkou látky, která je ve vyšší dávce škodlivá. Takových látek i fyzikálních vlivů (stresorů) je velké množství. Pod stresory si můžeme představit vše z oblastí fyzického, chemického a psychického stresu.

**Biologický princip** adaptace neboli hormeze, vyjadřuje, že adekvátní porce stresu (stresorů) má stimulační a prospěšný efekt, ale jen do kritického bodu zlomu, kde se stane destruktivním. Záleží na délce působení. Krátká doba cíleného vystavení stresoru nás posiluje, naopak příliš dlouhá délka působení stresu může mít patologické následky.

Potenciál naší přirozené odolnosti je daleko od naší reality a komfortu.

Evidujeme **čtyři hlavní oblasti holistického přístupu**: fyzická síla, mentální rovina, emocionální rovina, spirituální oblast.

**Kvalita spánku, pohybu a funkční výživy** jsou třemi fenomény ovlivňující naše zdraví.

**Dechové vzorce** 478 a 4444 pomáhají ke zklidnění jedince.

**Chlad a otužování** jsou nástroji ke zvyšování odolnosti (míra a rychlost adaptace organismu na stresor).

**Práce se svaly** (Jacobsonova progresivní technika) napomáhá k uvolnění svalového napětí, a tím pádem k rychlejšímu návratu stálosti vnitřního prostředí a uvolnění stresového napětí.

K rozvoji odolnosti může jedinec využít i vystavování organismu hladu (přerušovaný půst 16/8).

**Emoční inteligenci** můžeme kultivovat přípravou na pozitivní i negativní scénáře pomocí představivosti, resp. vizualizace.



## 4 SEBEVĚDOMÍ A LEADERSHIP

### Budování vítězné mentality, síla mysli jednotlivce a týmu.

Ten pocit známe asi všichni. Něco se nepodaří, nevyjde podle našich představ nebo uděláme banální chybu a jsme sami se sebou nespokojení. Dokud se tahle nespokojenost projevuje v rozumné míře, může být užitečnou součástí zdravé sebereflexe. Právě tato sebereflexe nás pak nutí na sobě pracovat. Lidé trpící nízkým sebevědomím mají hluboko zakořeněné negativní přesvědčení sami o sobě. Často jej pak přijímají jako fakt. Takoví lidé dokáží velmi úspěšně ignorovat své silné a kladné stránky. Svoji hodnotu pak spojují zejména s tím, co se jim v minulosti nepodařilo (Černohorský, 2020).

Optimální pro kultivaci našeho sebevědomí je odvaha představit si sebe sama v budoucnu v pozitivnějším světle. To, jak chci vypadat, chovat se. Pokud si umím představit pozitivnější obrázek, mám z půli hotovo.

### 4.1 Teoretická východiska

#### 4.1.1 Sebevědomí

Mezi klasické symptomy nízkého sebevědomí patří přísná sebekritika, úzkost, pocity viny a frustrace. Jedinec je závislý na hodnocení druhých osob. Nízké sebevědomí způsobuje nedůvěru v sebe sama. Když se například danému jedinci něco podaří, nedokáže si tento úspěch spojit se svými schopnostmi a umem. V mezilidských vztazích takového člověka silně rozruší každá sebemenší kritika nebo nesouhlas.

Nízké sebevědomí se může projevovat celou škálou symptomů:

- Lidé s nízkým sebehodnocením o sobě často mluví negativně.
- Kritizují sebe, svoje činy a schopnosti, zesměšňují se.
- Sráží se, pochybují o sobě nebo berou vinu na sebe, když se něco pokazí.
- Neuznávají své kvality.
- Více se soustředí na to, co neudělali, nebo na své chyby. Také očekávají, že se jim nic nepovede.
- Mohou mít potíže prosadit sebe a své potřeby. Vyhýbají se výzám a příležitostem.

- Mohou být vůči druhým přehnaně agresivní (Černohorský, 2020).

Své sebevědomí je potřeba si chránit, nepoužívejte proto absolutní výrazy jako *nesmím* nebo *nikdy*. Takové výrazy vás nutí chovat se jen jedním způsobem a brání jakémukoliv vychýlení, které by pro Vás mohlo být užitečné. Vyměňte *vždy* za *někdy*, namísto *všichni lidé* říkejte *někteří lidé*. Nahrad'te *musím* spojením *rád bych* a zkuste místo *nesmím* říct spíše *pokusím se*.

Žijeme ve světě, který je přesycen informacemi. Denně se nám jich dostává tolik, že náš mozek musí pečlivě vybírat čemu bude věnovat pozornost a jak dané informace zpracuje. Přitom se stačí zaměřit také na své klady. Naučit se vidět nejen co se nepodařilo, ale naopak se zaměřit na to, co lze jednoznačně označit za úspěch nebo přijmout projev uznání od druhých. Tomu se říká selektivní vnímání.

Lidé většinou nemají až takový problém si klady uvědomit, ale velmi neradi o nich mluví. Považují to za projev ješitnosti a arogance. Důležité je své klady nejen vidět a vnímat, ale také je rádně přijmout.

Představy o nás samých se formují v raném věku. Učíme se celý život, ale naše vnímání ovlivnily zážitky z dětství, rodina a společnost, ve které jsme žili, škola, kterou jsme navštěvovali a naše okolí. I nedostatek pozitivních zážitků může ovlivnit naše sebevědomí. Možná nám nikdo nevěnoval dostatek pozornosti, chvály, podpory, tepla nebo lásky. Možná byly pokryty jen naše materiální potřeby, ale nedostali jsme nic navíc. (Černohorský, 2020)

#### 4.1.2 Leadership

Lídr dokáže nadchnout lidi kolem sebe pro nové projekty, motivovat je, aniž by je manipuloval, podporovat je a pomáhat jim ve vzájemné spolupráci. Pomáhá jim tak vést spokojenější a v důsledku i produktivnější pracovní život.

Průzkumy mezi zaměstnanci monitorují, jak vnímají problémy s vedením lidí v jejich firmě. Mezi **nejčastější a největší chyby**, kterých se lidé ve vedoucích funkcích dopouštějí, jsou dle Černohorského (2020) tyto:

1. Neschopnost inspirovat a motivovat podřízené (nulové charisma, suchar, úřednický typ).

2. Deficity v komunikaci s podřízenými (nedává zpětnou vazbu, zadržuje informace, aby měl větší moc).
3. Neschopnost převzít zodpovědnost za vlastní chyby (vymlouvá se na okolnosti).
4. Chybějící sebereflexe (nezná svoje limity, myslí si, že nad něj není).
5. Neschopnost delegovat (chce mít vše pod kontrolou, a tak nestíhá).
6. Neschopnost efektivně řešit vlastní i cizí konflikty (je buď pasivní, nebo agresivní).
7. Chybějící emoční inteligence (není empatický, nerozumí problémům podřízených).
8. Nedostatečná vytrvalost (objeví-li se problémy, vzdá to).
9. Příliš autoritativní přístup k řízení (řídí firmu jako generál armádu).
10. Neschopnost naslouchat ostatním (nezajímá se o názory ostatních, a proto dělá chyby)

Černohorský (2020) zmiňuje i **pět základních pravidel leadershipu:**

1. Pokud lidé nenásledují lídra, je ztracen lídr, nikoli lidé.
2. Lídři selhávají kvůli izolaci, aroganci, stupiditě, ale hlavně kvůli tomu, že se snaží uplatňovat svoji autoritu, místo aby vedli lidi.
3. Vést lidi znamená pomáhat jim dosáhnout společné vize, a ne jim říkat, co mají dělat.
4. Předtím, než můžete očekávat, že vás někdo bude následovat, musíte demonstrovat vizi a hodnoty, které za následování stojí.
5. Přiznejte, když jste se mylili. Chyby jsou příležitostí zlepšovat se. Lidé většinou prominou chyby a omyly, ale netolerují, pokud se chyby několikrát opakují a kumulují.

John Whitmore, jeden ze zakladatelů a průkopníků moderního koučování, zmiňuje tyto **základní principy vedení lidí:**

1. Úspěšní lídři uplatňují styl vedení založený spíše na koučování, než na přikazování a kontrole. Je životně důležité udržet si ty nejlepší zaměstnance. Instrukce, autokratické metody a hierarchické struktury přestávají být přijatelné.
2. Styl vedení zaměstnanců ovlivňuje jejich výkonnost a koučování umožňuje dosahovat nejlepších výkonů.

3. Lídři pomáhají lidem kolem sebe uvědomovat si jejich odpovědnost a pěstovat důvěru v jejich vlastní schopnosti. Koučováním vytvářejí další lídry.
4. Moderní lídři musejí pružně reagovat na nové a neustále se zrychlující změny, které plynou z globalizace, okamžitého přenosu informací mezi kontinenty, sociální odpovědnosti korporací apod.

Zde se již naskytá úvaha o přesunu pojmenování od manažera k lídrovi. Je zřejmé, že moderní manažer musí být daleko více interdisciplinárně zdatný s důrazem na skvělé komunikační dovednosti. Není divu, že se v současné literatuře pojmy manažer a lídr téměř zaměňují. Jeden důvod tohoto jevu může být dán ne úplně možným ohraničením a přesným vymezením jednotlivých pojmů, druhý důvod je zřejmě dán tím, že současný manažer se stává i lídrem. Manažer jen neřídí jako před sto lety, ale tým vede (Whitmore, 2014).

Nicméně pokud se hlouběji zamyslíme nad tím, co spojuje definice lídra, dá se říci, že je to **vize lepší budoucnosti, pro kterou dokáže nadchnout ostatní**. Jack a Suzy Welch (2006) k tomu dodávají, že každý vůdce by nám jistě poskytl jiný seznam pravidel vůdcovství a sám nám poskytuje několik z těch, které sám používal:

1. Lídři neúnavně zdokonalují svůj tým, koučují jej a využívají každou příležitost k posilování týmové sebedůvěry.
2. Vize je základní prvek práce vůdce. Lídři určují vizi týmu a poté zajišťují, aby lidé nejen měli vizi, ale také jí žili a dýchali.
3. Lídři se dostávají každému pod kůži a vyvolávají v něm pozitivní energii a optimismus.
4. Lídři získávají důvěru otevřeností, průhledností a uznáním.
5. Lídři mají odvahu prosazovat nepopulární opatření a intuici.

Lídři se rodí, nicméně poctivou prací se jimi taktéž mohou stát. Autor by si přál, abychom se navzájem podporovali a rostli jako lídři nejen ve škole, sportu ale hlavně v občanském životě. Podmínky, které máme jsou optimální a jediná proměnná, která to může zhatit, je naše neochota se zlepšovat.

Carnegie (2011) věřil, že vidět v druhých jejich dobré stránky, napomůže lídrovi v jeho úkolu rozvíjet potenciál svých podřízených. Vysvětluje, že efektivní lídři dokáží u druhých rozpoznat jejich přednosti a umí je maximálně využít. Opravdoví lídři si dokáží

získat důvěru svých spolupracovníků. To má za následek, že je lidé nejen následují, ale sami přicházejí s inovativními nápady a uvádějí je do praxe, přičemž je podstatné, že tyto iniciativy jsou v souladu se stanovenými cíli.

Klíčovou vlastností lídrů je emoční kompetence. Jde mj. o schopnost komunikace, ochotu ke změnám, schopnost přesvědčit, vytvářet vazby i schopnost týmové spolupráce. Lídr musí také umět zvládat konflikty. Jeho silnou stránkou by měla být schopnost zachovat klid, projevit ochotu k dohodě, hledat spravedlivé řešení. Jako vedoucí pracovník je lídr asertivní, avšak svá stanoviska prezentuje spíše neutrálním než konfrontačním tónem. (Goleman, 1995)

Stephen R. Covey byl silně ovlivněn Peterem Druckerem (zakladatelem moderního managementu). Drucker v roce 1967 napsal, že efektivnost je návyk. Velkou inspirací pro něj bylo i čtení seberozvojevých knih, vydaných za posledních 200 let, pro jeho doktorskou práci. Zjistil, že v prvních 150 letech se knihy zaměřovaly na rozvoj charakteru. Až po druhé světové válce se knihy začaly zaměřovat na více povrchní rozvoj osobnosti – tedy jaké techniky používat k dosažení svého, na vzhled a styl. Covey napsal knihu 7 návyků skutečně efektivních lidí, jejíž obsah je lehce nastíněn níže (viz Obrázek 4).

Charakter je v podstatě kombinací návyků. Ne nadarmo se říká: „Zasej myšlenku, sklidiš čin; zasej čin, sklidiš návyk; zasej návyk, sklidiš charakter; zasej charakter, sklidiš osud.“ (Covey, 2015).

Návyk	Princip	Obsah
<b>Bud'te proaktivní</b>	Osobní vize	Mezi podnětem a reakcí je doba na rozhodnutí, jak budeme reagovat. Zaměřením na oblast svého vlivu mohu svůj vliv dále rozšiřovat
<b>Začínajte s myšlenkou na konec</b>	Osobní vedení	Zaměření na konečný smysl našeho života nám odhaluje naše nejniternější hodnoty. Následná formulace životního poslání dává našemu životu pevné jádro

<b>To nejdůležitější dávejte na první místo</b>	Osobní řízení	Správná organizace času v souladu s naším hodnotovým systémem
<b>Myslete způsobem výhra – výhra</b>	Vedení lidí	Cílem jednání je, aby obě strany měly vždy pozitivní přínos. Tím budujeme vztahy důvěry a vzájemnosti
<b>Nejdříve se snažte pochopit, potom být pochopeni</b>	Empatická komunikace	Učíme se skutečně naslouchat a vidět svět očima druhého, teprve poté vysvětlíme svůj postoj. Z toho vychází jasné porozumění situaci a vzájemná důvěra
<b>Vytvářejte synergii</b>	Tvůrčí spolupráce	Díky vhodnému prostředí se navzájem doplňují odlišnosti členů týmu, díky tomu lépe spolupracuje a vytváří nové možnosti
<b>Ostřete pilu</b>	Čtyři dimenze obnovy sil	Fyzická, mentální, duchovní a společenská/emoční cesta k obnově a rozvoji osobních sil člověka jako předpoklad všech dalších návyků

Obrázek 4 – Sedm návyků skutečně efektivních lidí  
(Covey, 2015)

## 4.2 Doporučení a příklady z praxe

### Budování vítězné mentality:

- a) Vlastní **hlubší sebeuvědomění** je prekursor pro naše sebevědomí. Znáte odpovědi na Vás samotné?
- Jaké silné stránky mám? V občanském životě, v rodině, ve škole, ve sportu?
  - Zlepšuji je postupně?
  - Čeho chci dosáhnout?
  - Na tyto 3 věci řeknu NE!
  - Čemu už se nebudu věnovat?
  - Koho jsem a jak ovlivnil?
  - Co má na moje sebevědomí největší vliv? Jak to můžu zvyšovat?
  - Co jsou nejdůležitější kroky v budování zdravého sebevědomí?

- Čím upevním svoje sebevědomí? Mám svoje zdroje? Kde budu čerpat sebevědomí?
  - Co jsou moje 3 největší úspěchy?
  - Co jsem pro ně musel udělat?
  - Kdo mi pomohl k jejich dosažení?
  - Co jsem se naučil z jejich dosahování?
  - Kdo mi pomohl k jejich překonávání?
  - Co jsem se naučil u jejich překonávání?
  - Mám svoje návyky, rutinu, slovo, motto, větu, která mi dodá sebevědomí?
- b) Dělat **něco navíc** v tréninkovém procesu
- Kondiční příprava, technický trénink dovedností, taktické chování, mentální trénink, kvalita regenerace, spolupráce v týmové dynamice.
- c) **Tréninkový deník**
- Psát si progres, i sebemenší detaily.
- d) Psát si **tři drobnosti**, které mi během dne posílily sebevědomí
- Komu jsem pomohl? Jak mu to udělalo radost?
  - Co jsem dnes udělal správně? Na co jsem hrdý?
  - Co se mi dnes podařilo? V čem jsem se o kousek zlepšil?

#### **Tipy na zlepšení leadershipu:**

- Nesrovnávejte se s nikým (vždy tak budete buď shazovat sebe, nebo druhé; každý člověk má individuální přednosti i slabé stránky).
- Nedávejte si negativní nálepky.
- Nepaušalizujte v negativním ani pozitivním smyslu. To, že se vám zrovna teď něco nepovedlo, neznamená, že celý váš život nestojí za nic. Ale ani paušální chválení sebevědomí nezvýší. Zaměřujeme se na to konkrétní, co se vám povedlo, byť by šlo o maličkost.
- Nahraďte paušální nezdravé výroky realistickými a zdravými.
  - Dělán jenom chyby. – Jsem člověk a jako takový dělám občas chyby.
  - Lidé mě nemají rádi. – Někteří lidé mě mají docela rádi.
- Průběžně monitorujte svůj pokrok.

- Sebeakceptace – váš přístup k sobě samému je logický, realistický a pomáhá vám. Snažte se nedělat chyby, ale víte, že každý někdy chybuje, takže nemusíte podléhat totální depresi, když se vám občas něco nepodaří.
- Vidíte svoje celistvé *já* (složené z vašich nejrůznějších vlastností, zkušeností, talentů, dovedností, chyb, nedostatků atd.).
- Utvrzujte se v novém přístupu k sobě (vytvořte si nový, realističtější, zdravější a diferencovanější postoj k sobě samému a průběžně hledejte důkazy, který tento přístup potvrzují).
- Trénujte pozitivní náhled na sebe – chyby jsou příležitost.

### 4.3 Shrnutí

Dobrá zpráva je, že oba fenomény (**sebevědomí i leadership**) se dají vybudovat. Zaměřením se na budoucí vizi, jak chci vypadat a jak se chci chovat, otvírá naši mysl.

Whitmore – 3 tipy – manažer koučuje k top výsledkům, zaměstnanec má hlubší zodpovědnost, okamžitá schopnost adaptace lídrů na trhu.

Welch – 3 tipy – vůdcové zdokonalují tým, vizi se musí žít a dýchat, vůdcové pomáhají budovat pozitivní energii, vůdcové mají odvahu prosadit nepopulární řešení.

Goleman – schopnost komunikovat a přesvědčit, ochota ke změnám, vytváření vazeb a týmová spolupráce, schopnost zvládat konflikty, docílit dohody a hledat spravedlivého řešení

Covey – **7 návyků skutečně efektivních lidí**, které jsou zaměřeny hlavně na kultivaci charakteru. Jedná se o osobní vizi, osobní vedení a řízení, vedení lidí, empatickou komunikaci, tvůrčí spolupráci, čtyři dimenze obnovy sil.

**Budování vítězné mentality spočívá v několika aktivitách**, jako je hlubší sebeuvědomění, děláni něčeho navíc (sport) nebo vedení deníku (tréninkového).

Deník sebevědomí – zapište si 3 drobnosti každý den.

#### 3 tipy na zlepšení leadershipu:

1. Nesrovnávat se s nikým;
2. žádné negativní nálepky + nepaušalizujte;



3. průběžně monitorujte svůj pokrok a akceptujte se celého i se svými slabými stránkami.

Autor by si přál, abychom se navzájem podporovali a rostli jako lídři nejen ve škole sportu, ale hlavně v občanském životě. Podmínky, které máme jsou optimální a jediná proměnná která to může zhatit, je naše neochota se zlepšovat.

## 5 EFEKTIVNÍ KOMUNIKACE A PRAVIDLA SPOLUPRÁCE

### Sdílení informací v triádě – sportovec, rodina, trenér.

Člověk nemůže nekomunikovat. V této větě je hluboká pravda. Když se vás někdo na něco zeptá a vy neodpovíte, je to samo o sobě také odpověď, buď že jste nerozuměli, nebo na ni odpovídat nechcete, případně nemůžete (Watzlawik, 2011). V této kapitole se budeme věnovat komunikaci a sdílení informací v triádě sportovec – rodina – trenér.

Přestože je komunikace **základním** aspektem našeho **fungování** s lidmi a provází nás od útlého dětství, dopouštíme se v ní **základních** chyb majících dopad na naši **produktivitu**. Následující **zásady** a jejich **aplikace** v praxi mohou výrazným způsobem přispět k celkové **efektivitě** komunikace. Zaměřují se na **jednoduchost** a **srozumitelnost** vámi předávaných informací ostatním.

### 5.1 Teoretická východiska

Zásadní v rámci komunikace je schopnost **zaujmout a ovlivňovat**. **Lidskou pozornost** totiž není jednoduché získat. Microsoft zjistil, že od roku 2000 (v době, kdy začala mobilní revoluce) klesla průměrná pozornost u člověka z 12 na 8 sekund (Borrelli, 2015).

Zlepšování komunikace nám může pomoci:

- k růstu výkonnosti a umožnění potenciálu dosahovat maxima (efektivita)
- ke zlepšení vztahů
- ke zlepšení pocitu sebe sama v rámci skupiny (autenticita je základní prvek pro vnitřní motivaci)

**Základem je si porozumět**, případně se zeptat, pokud nevím a nebudovat žádné domněnky. Dále pokračovat v otevřené/upřímné komunikaci bez zbytečných emocí v účelovém/popisném stylu. Mějme všichni odvahu požádat o pomoc a na druhou stranu i asertivně říct, co už je pro mě za hranou toho, co bych chtěl dělat.

### Pravidla spolupráce v triádě sportovec – rodina – trenér:

- transparentnost mezi sebou, sladění záměru a otevřenost v komunikaci

- etika – jasná dohoda, nastavení hranic, mlčenlivost, zodpovědnosti všech stran, možnost ukončení spolupráce
- jednoduchá účelná komunikace

### **Vztah z dotyčným vs. cíl komunikace**

Jedná se o dvě odlišné množiny. Je pro mě důležitý vztah s dotyčným nebo naopak cíl, kterého chci prostřednictvím komunikace dosáhnout? Ne vždy se daří oboje, neboť obsah rozhovoru nemusí být druhé straně příjemný.

### **Překážky v efektivní komunikaci můžou být:**

- Ego jedince je natolik nezvládnuté, že není možné dojít k porozumění.
- Emoce, jako například strach nebo obavy, jsou znaky fixního nastavení mysli. Dotyčný chce vypadat dobře před ostatními, proto se raději teď nezeptá a dělá si domněnky. Důsledkem je neporozumění tématu a následná nevědomost, co má v realitě dělat.

Zdravý pozitivní rozvoj osobnosti je cílem transakční analýzy. Jak dítě, tak dospělý by měl komunikovat bez vnitřního strachu z (rodičovského) trestu. Měl by převažovat postoj: Já jsem OK, ty jsi OK. Vypělá osobnost by měla být schopna:

- Vyjádřit srozumitelně vlastní pocity.
- Prožít přítomnou chvíli tady a teď.
- Komunikovat nemanipulativně bez zažitých vzorců her.
- Chovat se přirozeně a autonomně a navazovat důvěrný vztah.

Principem je, že během života máme možnost dozrát do jiné komunikační skupiny. V komunikaci s dětmi i rodiči je vhodné vnímat, jak s nimi komunikovat. V rámci nerovnosti pocitu v komunikaci existují 3 typy ega, a sice dětské, rodičovské a dospělé. Vztah mezi rodičem a sportovcem je obtížný, neboť sportovec často chce, aby se s ním zacházelo jako s dospělým, ale jedná stále jako dítě. Další problematickým stavem může být oddělení osobnosti kamaráda od role trenéra. Trenér musí vykazovat určitou profesionalitu a odpovědnost k organizaci, což ale nemusí korespondovat s kamarádským chováním (Berne, 2011).

## 5.2 Doporučení a příklady z praxe

V této podkapitole je vysvětleno, jak efektivně komunikovat po ose kouč – svěřenec, jaká má taková komunikace pravidla, problematika kritického pohovoru a příklad využití videa.

### 5.2.1 Nástroje pro efektivní komunikaci

Nástroje pro práci s komunikací jsou následující:

- **nonverbální komunikace** – tón hlasu, výraz tváře (mimika), držení a řeč těla (gestikulace)
- **neurolingvistické programování (NLP)** v komunikaci spočívá ve správném výběru slov. V podvědomí máme většinu nesebevědomých vzorců uložených z minulosti, které nám říkají „Nedokážu to, nemám na to.“ To má velký vliv na sebevědomí, a proto je zde potřeba afirmace a uvědomění si svých silných stránek. Vhodné může být např. motto (sebepodporující tvrzení)
- **rapport** – naladění se na emoce a na způsob komunikace druhého pro lepší porozumění

### 5.2.2 Pravidla pro komunikaci

- **Zlaté pravidlo komunikace**
  - Emoční sdělení = empatická odpověď.
  - Logické sdělení = logická odpověď.
- **Poskytování zpětné vazby**

Hlavní pravidlo efektivní komunikace je ujištění, zda si obě strany porozuměly, než se rozejdou splnit zadaný úkol. Pokud ne, tak je nezbytné se nebát doptat, přičemž na straně zadavatele nesmí přijít výčitka.

Tak jako nám chytré náramky poskytují zpětnou vazbu k absolvované pohybové aktivitě, tak nám může feedback poskytnout i někdo druhý. Cílem feedbacku je umět ho přijímat a zároveň i dávat. Feedback by měl obsahovat podporu svěřence a jeho sebevědomí z hlediska věcí, které jsou dobré a konstruktivní návrhy ke zlepšení u nedokonalostí. Důležité je jít postupnými kroky, tj. vybrat nejdůležitější věc, na kterou se má jedinec

zaměřit. Více věcí najednou může sportovce akorát mást. Dalším nezbytným faktorem je načasování feedbacku, který by neměl jedince zasáhnout v jeho emočním vypjetí. Sportovec musí zpětnou vazbu racionálně vnímat, což většinou není možné bezprostředně po výkonu, ale až při např. vyklusání, strečinku nebo regeneraci.

- **Výzva sportovce k sebehodnocení** (příklady konkrétních otázek)
  1. Jak bys zhodnotil svůj pohyb/řešení situací v 1.poločase?
  2. Ve které části zápasu jsi cítil největší flow?
  3. Co jsi dělal když...?

Cílem je proaktivita sportovce, začít být vědomější. Zjišťovat, jaké myšlenky/pocity má dotyčný? Pokud jedinec musí přemýšlet, co odpoví, pak je vtažen do svého procesu zlepšování. V neposlední řadě si sportovec zvyká na typ a témata otázek, a tím více se v závodě na tyto kritické proměnné (prvky, které zvyšují výkonnost) zaměří. Výsledkem je pak vysoce efektivní feedback, který urychluje koncentraci učení, dovednosti jsou plastičtější/naučitelnější a jsou odolnější proti rušivým vlivům stresu.

- **Pochvala?**

Pochvala může být, ale střídavě. Pozor také na závislosti sportovců na pochvalě. Nechválíme za talent. Je to dar a nemáme na něm žádné přičinění. Dělí nás přístup a maximální nasazení do tréninku.

Co tedy chválit pro budování růstového nastavení mysli?

- úsilí
- přístup
- profesionalita
- odolnost/houževnatost
- vytrvalost/konzistence
- řeč těla/body languag
- kritické proměnné (jednotlivé body – např. fotbal skills)
- entuziasmus
- práce s chybou
- práce s emocemi

### 5.2.3 Kritický pohovor – kritický hráč

Kritický pohovor je zpravidla nepříjemnou situací pro obě strany. Musí tedy obsahovat 3 fáze:

1. Fáze důvěry,
2. kritický obsah,
3. řešení – akční plán, zodpovědnost, časový rámeček.

V rámci kritického pohovoru je nutné vysvětlit vlastní úhel pohledu a poté dát šanci se vyjádřit hráči. Vhodná může být **technika „sandwich“**: Začnu pozitivním hodnocením, přidám věci, co zlepšit a na čem pracovat a zakončuji opět pozitivně. Společně hledáme příčiny a řešení, nezbytné je nabídnout pomocnou ruku svěřenci. Kouč vnímá rozdíly mezi vnímáním, pocity a interpretací svěřence.

- Vhodné otázky:
  - Co ti přirozeně jde?
  - V čem můžeš být špička?
  - Jak konkrétně zlepšovat tyto dovednosti?
  - Kdy a jak si budeš sledovat/vyhodnocovat progres?

### 5.2.4 Využití videa

V dnešní době se jako podklad pro feedback a práci na rozvoji jedince nabízí video. Vhodné je vybrat několik pasáží ze zápasu (kladných i záporných), které následně jedinec vlastními slovy popíše. Sledujeme dovednostní, kondiční, herní, taktické prvky a dále pak jeho projev, řeč těla a komunikaci se spoluhráči nebo rozhodčím. Svěřenec tyto situace analyzuje a komentuje a díky tomu je nucen nad tím přemýšlet a hlouběji si je uvědomovat. Následuje společná reflexe, vyhodnocení a plán na čem může dotyčný pracovat.

## 5.3 Shrnutí

Člověk nemůže nekomunikovat.

Zásadní v rámci **komunikace** je schopnost zaujmout a ovlivňovat.

Získat si lidskou pozornost není jednoduché.

Proč zlepšit komunikaci? Být efektivnější – v procesu rozvoje, motivace a vztahů.

Základem je porozumět si navzájem, případně se zeptat, čemu jsem nerozuměl a neutvářet si domněnky.

### **Zlaté pravidlo komunikace:**

- Emoční sdělení = empatická odpověď.
- Logické sdělení = logická odpověď.

Překážkami v komunikaci jsou ego a strach.

**Transakční analýza:** Cílem transakční analýzy je zdravý pozitivní rozvoj osobnosti. Jak dítě, tak dospělý by měl komunikovat bez vnitřního strachu z rodičovského trestu.

Měl by převažovat postoj: Já jsem OK, ty jsi OK.

Nonverbální komunikace – tón hlasu, výraz tváře (mimika), držení a řeč těla (gestikulace).

**Neurolingvistické programování** – správný výběr podporujících slov.

Rapport je naladění se na styl komunikace nebo emoce protějšku.

Feedback musí být konstruktivní a musí co nejvíce vtáhnout sportovce do jeho výkonu.

Sebehodnocení sportovce musí být co nejvíce reálné.

**Zaměřujeme se na proces, nikoliv na výsledek.**

Pochvala a budování růstového nastavení mysli – oceňovat úsilí a snahu.

Vhodné otázky pro rozvoj:

- Co ti přirozené jde?
- V čem můžeš být špička?
- Jak konkrétně zlepšovat tyto dovednosti?
- Kdy a jak si budeš sledovat/vyhodnocovat progres?

Aktivita jako videokoučink je nesmírně užitečná i pro podvědomí sportovce.

## **6 KOUČOVÁNÍ JAKO EFEKTIVNÍ NÁSTROJ ROZVOJE**

**Model GROW, koučink jako přístup/rozhovor/podpora přirozeného učení, principy a proces koučování, správný výběr otázek k řízení procesu změny.**

Koučování je proces, při kterém dochází k ovlivnění postojů a chování, a k rozvoji znalostí a dovedností. Je to jednoduchá metoda pro stanovení cílů a řešení problémů. V současné době se koučování vyhodnocuje jako jeden z neefektivnějších nástrojů rozvoje a řízení lidí.

Původně se metoda osvědčila ve sportu, následně byla úspěšně uplatněna i při vedení manažerů za účelem zvyšování jejich výkonnosti. Díky tomuto přístupu se organizacím dařilo nejen zvyšovat výkon všech zaměstnanců, ale i jejich celkovou spokojenost. Při uplatňování metody se klade důraz na schopnosti lidí, jejich samostatnost a zodpovědnost. Zároveň mají velký prostor pro tvořivost.

S ohledem na dnešní nejistou dobu může být koučink pro některé organizace klíčovým prvkem pro jejich přežití. Zároveň jim může sloužit jako prostředek k optimalizaci výkonu a inovací a přinášet konkurenční výhodu v oblasti lidského potenciálu (Neenan a Palmer, 2015).

### **6.1 Teoretická východiska**

Kořeny koučinku můžeme najít v humanistické psychologii 60. let. Zástupci tohoto psychologického směru nevidí člověka jako pudového tvora, ale jako zdravou osobnost s potenciálem a možností růstu. Mezi zakladatele humanistické psychologie patří Tim Gallwey a Sir Jon Whitmore. Oba zakladatelé se zaměřují na zvyšování osobní i profesní výkonnosti. Z jejich vzájemné spolupráce vzešel jeden ze základních pracovních nástrojů koučování – přehledný systém otázek GROW. Dalším z důležitých nástrojů koučování je např. myšlenkový přístup “Inner Game” (Vnitřní hra).

Kouč pracující tímto způsobem vede klienta k hlubšímu přemýšlení. Díky tomu si klient ujasní své cíle, vize či projekty, a nakonec najde cestu, jak je dobře uskutečnit. Podstata koučování však není v modelu GROW, ale v dobře kladených otázkách. Jen díky nim si klient sám v sobě udělá jasno a je schopen a ochoten kvalitně se rozhodovat o dalším



postupu. Za toto rozhodnutí pak přijímá plnou odpovědnost. Kvalitní rozhodování přispívá nejen k vysoké kvalitě a kvantitě výsledků, ale je důležité i pro další klíčové parametry naší výkonnosti – rozvoj a radost (Whitmore, 2014).

### 6.1.1 Definice koučování

Definice koučování by se dala charakterizovat takto:

$$V = P - i$$

Náš výkon je roven potenciálu minus interference (brzdy). Odstraněním brzd uvolníme cestu k plnění potenciálu. Vždy můžeme dělat něco o kousek lépe (Gallwey, 2012).

Koučování má dva základní směry. **Transakční** koučování přináší akci a je v rovině našeho chování. **Transformační** koučování je oblastí pro hlubší práci kouče s tématy, která mají charakter opakujících se vzorců, životních nastavení nebo rysů osobnosti.

V čem se liší koučink od ostatních rozvojových technik? Koučink se může ze své podstaty občas zaměřovat za terapii, i když opět na tuto problematiku neexistuje jednoznačný názor a některé druhy koučinku zahrnují i terapeutické prvky. Terapie se zabývá naší minulostí, kdežto naše budoucnost je oblastí pro koučink.

**Faktory úspěšného koučinku** jsou zodpovědnost, naslouchání, porozumění, podpora, řešení, energie a otázky.

### 6.1.2 Základ koučování

4. Podstatou koučování je princip DUO.

- **D** jako **důvěra** mezi klientem a koučem. Důvěra a sebedůvěra k vnitřnímu potenciálu se učít.
- **U** jako **uvědomění si** cílů, reality, možností. Neposuzující pozorování pomáhá "jasnosti".
- **O** jako **odpovědnost** klienta plnit akční plán. Ochota k odvaze k volbě a rozhodnutí (Whitmore, 2014).

**Základní postoje:**

1. Já jsem ok – ty jsi ok.

2. Každý je unikát.
  3. Víra ve schopnost se učit.
  4. Víra v potenciál.
  5. Pozitivní přístup.
  6. Zaměření se na budoucnost.
  7. Akční zaměření.
5. **Dovednost** kouče je efektivní kladení otázek za účelem zmapování reality klientovy zakázky.
6. **Metodický postup** techniky GROW je:
- **Goals** – cíle (Co je vaším cílem?)
  - **Reality** – skutečnost (Co se děje nyní?)
  - **Options** – možnosti (Jaké možnosti máte?)
  - **Will** – vůle (Co uděláte? Akční plán.)

### 6.1.3 Model GROW

**Otázky GROW můžete využít vždy, když jste s něčím nespokojeni a chcete to změnit** (Whitmore, 2014).

- **G – cíl**

#### **Cíl – správné nastavení**

Co je cílem této diskuse? Pojmenování cíle.

Čeho chcete v rámci cíle dosáhnout dlouhodobě?

Co jsou širší souvislosti?

Co vidíte, slyšíte, cítíte při představě, že jste u cíle? Vizualizujte.

Když se podíváte „zpět“ jaké milníky jste musel/a překročit?

Co „bylo“ vaším 1. krokem?

Jaký máte vliv na váš cíl (0–100 %)?

Kdy chcete dosáhnout vašeho cíle?

Je SMART (Specifický, Měřitelný, Ambiciózní, Realistický, Časově ohraničený)?

Je pozitivně formulovaný? Směřuje do budoucna?

Jak moc chcete tento cíl naplnit (1–10)? Pokud je číslo menší než 8, vraťte se zpět, cíl není správně nastavený.

- **R – skutečnost**

**Realita – zmapování situace, ve které jste nyní, v souvislosti s cílem**

Co se děje teď (kde, kdy, jak, s kým, ...)?

Kdo ovlivňuje situaci (přímo, nepřímo)?

Když se bude dařit v této situaci, co se stane?

Jaké budou dopady na lidi přímo zúčastněné?

Jaké budou dopady na ostatní?

Co jste dosud udělal/a?

Jaké účinky to mělo?

Jaké jsou hlavní obtíže při postupu vpřed?

O co opravdu jde?

- **O – možnosti**

**Možnosti – co vše lze pro dosažení cíle udělat**

Jaké možnosti řešení máte?

Co ještě byste mohl/la dělat?

Co kdyby ... (bylo víc času, vlivu, peněz...)?

Co by udělal ve Vaší situaci ten, koho obdivujete?

Co by udělal Váš konkurent?

Máte ještě nějaký další návrh?

Jaké jsou zisky a ztráty každého návrhu?

- **W – vůle**

**Vůle – jakou vůli máte pro dosažení cíle**

Co hodláte dělat?

Kdy?

Bude to naplňovat Váš cíl?

Co by mohlo ohrozit tuto akci?

Jak to překonáte?

Kdo o tom potřebuje vědět?

Jakou podporu potřebujete (kdo by mohl pomoci)?

Obodujte svou vůli výše uvedené udělat (1–10).

Jestliže je počet bodů menší než 8 položte si otázky – Co Vám brání dát vyšší bodové hodnocení? Co chcete místo toho? V případě potřeby definujte nový cíl.

#### 6.1.4 Vybrané koncepty koučinku

Vynikajícími koncepty pro větší vhled pro práci s klientem jsou např. neurolingvistické programování nebo koncept síly vnitřní hry.

##### 1. Neurolingvistické programování (dále jen NLP)

Jedná se o psychotherapeutickou metodu vyvinutou psychologem Richardem Bandlerem a lingvistou Johnem Grindlerem v 70. letech 20. století. Základní myšlenka je, že si v naší mysli vytváříme jakési vnitřní mapy (smyslové, resp. neuromapy), které předchází řeči (vnitřní) a tedy i aktivitě s ní spojené. Vnitřní mapy mohou mít různý charakter.

Dělíme je na tři základní typy:

- **Vizuální typ** – pamatuje si spíš obrazy, pozice a tvar napsaných slov.
- **Auditivní typ** – pamatuje si zvuk, melodie. Dává přednost přednášce před četbou.
- **Kinestetický nebo pocitový typ**, který upřednostňuje prožívání. Pamatuje si vlastní emoce, pocity a také dotyky a pohyby.

Podoba vnitřní mapy zpětně definuje způsob vyjadřování. V komunikaci mezi dvěma typově odlišnými jedinci může docházet k nedorozumění a potížím. Metoda NLP se tak snaží o jejich nápravu a odstranění. Současný rychlý požadavek na společné naladění a následné přerámování za úkolem dosahování záměrů jsou základními kameny koučinku.

##### 2. Síla vnitřní hry

Podle Gallweye (2012) existuje vnitřní a vnější hra. Vnější hrou označuje soutěž s vnějším protivníkem a proti vnějším překážkám. Pro dosažení úspěchu ale hráč musí nejprve zvládnout vnitřní hru. Díky ní objevuje skutečný základ sebevědomí, uvolněné

koncentrace a zjišťuje, že tajemství vítězství jakékoliv hry spočívá v umění příliš se nesnažit.

Když hrajeme vnitřní hru dobře, odehrávají se současně tři věci. Podáváme vynikající výkon, přirozeně a nenuceně se učíme a pocítujeme radost. Jedná se o takzvaný “VUR trojúhelník”.

Mít výkonnostní cíle je nezbytné, nicméně stanovit si cíle týkající se učení a potěšení z toho, co děláme, má bezpochyby své (a ne malé) opodstatnění. Vnitřní cíle jsou stejně důležité jako cíle vnější (Gallwey, 2014).

## 6.2 Doporučení a příklady z praxe

1. Galweyovy tři principy zahrnují objektivní pozornost, důvěru ve vlastní já a projevování svobodné a vědomé volby. Pro kouče se jedná o ústřední hodnoty, které mohou být pro klienty velmi užitečné.
2. Pomozte klientovi, aby neztrácel ze zřetele cenu pro vítěze – tedy aby myslel na to, čeho hodlá dosáhnout a podržel tento vytoužený účel v mysli jako zdroj motivace. To je důležité hlavně ve chvíli, kdy zjistí, že ho přemáhá spletnost předsudků.
3. Whitmorův model GROW může dát vašemu koučování strukturu. Začněte s tím, že klientovi pomůžete formulovat cíl, k němuž se můžete vracet během své spolupráce, a který vám umožní kontrolovat pokrok a dělat případné úpravy.
4. Usměrnějte klienta, aby měl jasno o realitě, jak se o ní hovoří v modelu GROW. Dávejte mu otázky typu: “Co se děje právě teď? Jak je to pro Vás důležité? Jaký dopad na Vás to právě teď má?” Užitečná může být mj. metoda škálování, díky níž může klient hodnotit svůj pokrok, např. “Kde se právě teď nacházíte na škále od 1 do 10?” (Wildflower, 2015).

## 6.3 Shrnutí

**Koučink** přišel ze sportu a dnes pomáhá v osobní i firemní rovině k efektivnějším dosahování výsledků. Vede k větší důvěře, uvědomování a odpovědnosti. Dají se díky němu velice rychle odhalovat a řešit problémy.

Definice koučinku je  $V = P - i$ , kde  $V$  je výkon,  $P$  je potenciál, a  $i$  jsou interference (brzdy). Odstraněním brzd můžeme dosahovat svého potenciálu.

**Faktory úspěchu koučinku** jsou: zodpovědnost, naslouchání, porozumění, podpora, řešení, energie a otázky.

Základem koučinku je **princip DUO** (důvěra, uvědomění, odpovědnost).

Důležitým nástrojem je efektivní pokládání otázek (model GROW od Whitmora). Díky němu lze mapovat realitu, měřit dosahování cílů a nastavovat akční plán.

**Vnitřní hra** – pokud chci vyhrát vnější hru v životě nebo sportu, musím nejprve vyhrát svoji vnitřní hru. Dá se charakterizovat uvolněnou koncentrací nebo uměním příliš se nesnažit. Trojúhelník VUR – Výkon, učení se a radost. Tento poměr je pro trvale udržitelné zlepšování a budování lepší verze sebe sama.

Autorem myšlenky je Gallwey – nestor moderního koučování.

**Neurolingvistické programování (NLP)** slouží pro snadnější sladění komunikace s lidmi, kteří mají odlišné vnímání (vizuální, auditivní a kinestetický typ).

## 7 PROFIL SPORTOVCE A JEHO ROZVOJOVÝ PLÁN

**Vnitřní motivace, silné stránky, reflexe, akční plán a práce s cíli, akční plán změny, zpětná vazba.**

Každý jsme originál. Nejenom otisk prstu a DNA je jedinečná, ale i náš přístup ke zlepšování musí být co nejvíce personalizovaný a individuální. Výsledkem je individuální rozvojový plán, který mě pomáhá se přibližovat mému potenciálu a být každý den lepší verzí sebe samého. Inspirací mi byly rozvojové plány pro nejúspěšnější sportovce světa.

### 7.1 Teoretická východiska

Základem pohybu vpřed v našem rozvoji je **udržitelná vnitřní motivace**. Jak ale funguje? Vysvětlení poskytuje Daniel Pink, který vysvětluje **roli motivace, rozdíl mezi vnitřní a vnější motivací a také správné načasování aktivit**.

U motivace existuje propast mezi vědeckými zjištěními a praxí. Náš současný operační systém byznysu, který je postaven na **vnějších motivátorech typu odměna a trest, nefunguje a často i škodí**. Potřebujeme upgrade a věda nám ukazuje jak na to. Tento nový přístup má tři nezbytné prvky:

1. **autonomii** – touhu řídit si sami své životy;
2. **mistrovství** – nutkání být lepším a lepším v něčem, na čem opravdu záleží;
3. **smysl** – touhu dělat to, co děláme ve službách něčeho většího, než jsme my sami (Pink, 2018).

#### Vývoj motivace

Motivace se, stejně jako člověk, vyvíjí. Verze motivace 1.0 zajímala především naše huňaté prapředky, pro které znamenala snahu o přežití. Verze 2.0 je ta zkosnatělá, kterou se smutkem v obličejí stále ještě hojně vídáme ve firmách a koneckonců i v rodinném prostředí. **Tato verze stojí na vnějších odměnách a trestech (metoda cukru a biče)**. Motivace 2.0 plnila svoji úlohu dobře v minulém a předminulém století, ale dnes přestává fungovat. Chce to změnu. Tu přináší **motivace 3.0, která se vrací k přirozenosti člověka. Narodili jsme se svobodní, vyhledávající zodpovědnost**. Až jak jsme rostli, tak se tyto nám přirozené vlastnosti začaly vytrácet. Je třeba je znovu objevit. Jak odměny

ničí motivaci a kdy mohou fungovat? Špatně použité odměny mohou mít za důsledek, že „motivovaný“ člověk ztratí o dříve poměrně zábavnou činnost zájem, sníží se jeho výkon, kreativita, a především ona vnitřní motivace. Odměnami vlastně říkáme, že onu činnost by jen blázen dělal dobrovolně.

### **Jste typ X nebo I?**

Písmena označují typy lidí. Typ X (extrinsic) jsou líní od přírody a vyhýbají se práci. Je třeba je kontrolovat a do práce nutit. Typ I (intrinsic) je opakem. Je to člověk, pro kterého je práce stejně přirozenou záležitostí jako hra. Pracuje rád a vyhledává zodpovědnost.

- Pro **typ X** jsou dle Pinka hlavním motivátorem vnější odměny, které jej vedou k cíli. Člověk se méně zabývá vnitřním uspokojením z činnosti. Tento typ lidí znala a opečovávala motivace verze 2.0.
- **Typ I pohání svoboda, výzva a samotný smysl. Zisky jsou vnímány jako bonus. Řídí nás vnitřní touhy a uspokojení z dané činnosti. Dobrá zpráva je, že typ I je získaný, nikoliv vrozený.** A je dokonce i nakažlivý. Dejte dohromady lidi typu I a přidejte k nim jedince typu X, a uvidíte, že se z „Xka“ pomalu stává „Íčko“.

### **Autonomie, mistrovství a smysl**

Pro typ I existují tři oblasti představující živnou půdu – autonomie, mistrovství a smysl. Jelikož by se autorovo povídání příliš natáhlo, zmíní v bodech alespoň několik zajímavostí z těchto kapitol.

- Peníze jsou jen prahový motivátor, lidé musí být dobře zaplacení, aby se mohli postarat o rodiny; jakmile firma tento práh překročí, nárůst platu už příliš motivaci ani výkonnost neovlivní.
- Produktivita může vzrůst až o 35 % po implementaci pracovního prostředí ROWE (results only work environment), tzn. takového prostředí, kdy se nezjišťuje, zda lidi chodí do kanceláře, nekontroluje se, jak svoji práci dělají, ale jediné, na čem záleží jsou výsledky, ne způsob.
- Čtyři aspekty autonomie jsou, že si lidé určí, co budou dělat, kdy to budou dělat, jak to budou dělat a s kým to budou dělat. Chování typu I se ukáže, je-li lidem dána autonomie ve všech čtyřech aspektech. Lidé pracující v týmech, které si sami



sestaví jsou spokojenější než ti pracující v týmech, které byly sestaveny někým jiným.

- Je pro nás přirozené, že se chceme zlepšovat v tom, co nás baví. Pokud nám okolí nabídne prostředí, které nás podněcuje, přibližujeme se onomu mistrovství. To je jako asymptota – stále se mu můžeme přibližovat, ale nikdy jej skutečně nedosáhneme.
- 48 hodin bez „flow“ uvrhlo lidi do stavu podobného vážné psychické poruše. Flow není bonus, nýbrž nezbytnost a přirozenost (stačí se podívat na děti, kterým dáte svobodu a necháte je si hrát – přecházejí z jednoho flow do druhého a nikdo jim nemusí říkat, co mají dělat, je to pro ně přirozené). Je třeba si najít prostředí, které nám dovolí se do flow dostávat co možná nejčastěji.
- Hranice mezi prací a zábavou jsou umělé. Je jen na nás, jak s nimi naložíme.
- Korelace mezi štěstím a penězi je slabá.
- Svobodní lidé pracující vstříc mistrovství jsou velice výkonní, ale ti, kteří to celé dělají v rámci většího smyslu, dokáží ještě víc (Pink, 2018).

Pro práci v 21. století potřebujeme změnu. Ta by se měla nést ve smyslu návratu k naší přirozenosti, totiž znovuoobjevení našeho třetího pohonu, **naší vnitřní motivace**. **Tři klíče, které ji mohou znovu otevřít dveře, jsou právě autonomie, mistrovství a smysl.** Na následujícím obrázku (viz Obrázek 5) jsou popsány 3 oblasti, kterými je zvyšována vnitřní motivace.

Důraz je třeba klást zejména na růst a mistrovství v činnosti, kterou jedinec dělá, smysl vykonávání činnosti a autonomie neboli svoboda, jak si svojí činnosti organizují a řídí.



Obrázek 5 – Oblasti, které zvyšují vnitřní motivaci (Pink, 2018)

### **Silné stránky**

Až 80 % lidí nevyužívá své silné stránky. Pokud si je například díky testu zaznamenáme a budeme je kultivovat, je velká pravděpodobnost, že nás daná činnost bude více bavit a budeme častěji ve flow. Ve flow se člověk učí až 4krát rychleji a může tak v té dané činnosti excelovat. Bude pak užitečnější ve svém životě, bude se více cítit angažovaný ve společnosti a bude méně ve stresu.

### **Reflexe činností**

Cílem reflexe je zkvalitnit učení. Jedná se o řízený proces zpětnovazebního hodnocení do souvislostí a významu pro další využití nabyté zkušenosti. Reflexe je ohlédnutí za danou aktivitou zpracovávající zkušenosti získaných během aktivity. Takové ohlédnutí nemusí být vždy individuální, ale může být i týmové, kde sledujeme myšlenky a postřehy ostatních a můžeme se tak navzájem inspirovat a uvědomit si věci z jiné perspektivy (tzv. *aha* moment). *Aha* moment může sloužit jako vnitřní motivace. Úplná reflexe by měla obsahovat:

- popis situace (Co se stalo?)
- obrat k pocitům (Jaké pocity a myšlenky jsem při konkrétní situaci prožíval?)

- hodnocení (Co dobrého nebo špatného si z této situace můžu vzít?)
- analýzu (Jaký smysl tato situace může mít?)
- závěr (Co dalšího mohu udělat?)
- akční plán (Co udělám jinak, pokud se dostanu znovu do této situace?)

## 7.2 Doporučení a příklady z praxe

### Protokol reflexe

- Co se mi dařilo a proč tomu tak bylo?
- Co se mi povedlo – top událost a důvod, proč se stala?
- Na čem chci pracovat? Jak to bude vypadat v realitě – upgrade do budoucna.
- Jak jsem se cítil v momentech, kdy šlo o hodně?
- Udělal bych něco jinak v případě, že se situace bude opakovat?
- Na čem jsem založil své rozhodnutí ...?
- Jak jsem se cítil, když ...?
- Pokud bych se v budoucnu setkal s podobnou situací, jak by to bylo?
- Zvládnou to?

Záměrem je vybrat nebo vymyslet si několik otázek (3–5), které pro nás budou nejvíce relevantní, a na ty se pak systematicky během sezóny (jiného časového období) ptát. To je základem pro konzistenci výkonů.

### Individuální rozvojový plán – tzv. bible rozvoje

Individuální rozvojový plán může zahrnovat můj deník, moje sebeuvědomění, moji sebedůvěru. Samotné vyplňování deníku je práce na uvědomění si své motivace a oblastí kam zaměřit pozornost. Je v něm zahrnuta reflexe, plánování a cíle (čeho chceme dosáhnout, jak to bude vypadat a kdy).

Je tvořen 4 podmnožinami:

- moje silné stránky** – osobnostní a sportovní
- můj vnitřní svět** – sebedůvěra, emoce pod kontrolou, vnitřní klid, nadšení, koncentrace, práce s chybou, sebeovládání, odvaha, zodpovědnost, řeč těla, vnitřní motivace

c. škálování dovedností daného sportu

d. vnitřní motivace a záměr

### **Př.: Vstupní dotazník – individuální rozvojový plán**

Jméno sportovce: xxxx

Datum vyplnění: 14.1.2020

**Moje silné stránky, základní kameny.** (Pomocné otázky: *Co mi přirozeně dobře jde? V čem jsem se díky vlastnímu úsilí zdatně zlepšil? V čem se cítím silný? Čeho si na sobě cením?* apod.). **Napiš alespoň 5 osobnostních a 5 fotbalových.** Může být nejenom fotbalové kvality, např. osobní rovina.

- Klidný, cílevědomý, řešit složitější situace v životě, naslouchání ostatním, přizpůsobivý.
- Herní vidění, vytrvalost, přihrávky, krytí míče, síla.

**Můj vnitřní svět.** (Na stupnici **od 1 do 10** si co možná nejpřímněji odpověz, jak se cítíš v jednotlivých ohledech v **zápase**. Poté si na té samé škále označ, kde chceš být za 2 měsíce).

• sebedůvěra/sebevědomí	6	8
• nadšení/radost/entuziasmus	7	8
• vnitřní klid	5	7
• vnitřní motivace/cílevědomost	8	9
• řeč těla – pohybová kultura	6	7
• koncentrace	8	9
• práce s chybou	7	9
• sebeovládání/emoce pod kontrolou	4	5
• odvaha	3	5
• zodpovědnost	7	9
• leadership (vzor)	6	8

**Škálování dovedností** (Na stupnici **od 1 do 10** si co možná nejpřímněji ohodnot, jak se cítíš silný v jednotlivých dovednostech. Poté si na té samé škále označte, kde chceš být za 2 měsíce). **Nezapomeň, že každý někde začínal a důležitější, než současná úroveň**

**dovedností je záměr ke zlepšení v tebou vybraných dovednostech. Každý je schopen se naučit jakoukoli dovednost, pokud opravdu chce.**

• Ovládání míče (na místě, v pohybu, ve vzduchu)	6	7
• přebírání míče (do pohybu)	7	8
• vedení míče ve hře (vyhýbání se, změny směru, rychlost)	4	6
• útočné přihrávání	7	9
• krytí míče	7	8
• obcházení (kličkou)	3	5
• soubojové chování	5	7
• hra hlavou	4	6
• prostorové vnímání (kontrola prostoru)	8	9
• správné defenzivní chování	5	7
• taktické pokyny	7	8

**Důležité otázky, na které by si každý měl odpovědět.**

**Co ti na fotbale někdy vadí?**

- Vadí mi, když vidím, jak někteří z mého týmu nepracují na sto procent.

**Na co se netěšíš? Máš z něčeho strach?**

- Nic takového nejspíše nemám.

**Proč děláš fotbal?**

- Protože mě baví a chtěl bych v něm něco dokázat.

**Co máš na fotbale nejraději?**

- Kolektivnost a originální řešení situací.

**Na co se vždy nejvíce těšíš?**

- Jsem dost vítězný typ, takže se vždy nejvíce těším, že chci a můžu vyhrát vše co jde ať už v tréninku tak v zápase.

**Jaký je tvůj sportovní sen?**

- Dostat se do reprezentace a do jedné z TOP 5 soutěží Evropy.

### 7.3 Shrnutí

Metoda cukr a bič patří do minulého století.

**Pro udržitelný rozvoj je třeba kultivovat vnitřní motivaci.** Tři klíče, které ji mohou znovu otevřít dveře, jsou autonomie, mistrovství a smysl.

V individuálním rozvoji je nutná **reflexe**, ať už individuální (sebereflexe) nebo týmová.

Individuální rozvojový plán může mít formu deníku, je tvořen 4 podmnožinami, kterými jsou silné stránky, vnitřní svět, škálování dovedností a vnitřní motivace.

K nastavení ambiciózního rozvojového plánu jsou vhodné testy dle disciplíny sportovce. Jedinec provede sebereflexi, kde je teď a nastaví si progres, který chce za daný čas zvládnout.

## 8 VYBRANÉ TECHNIKY A DOVEDNOSTI SPORTOVNÍ PSYCHOLOGIE A KOUČINKU 1

Předsoutěžní stavy, relaxační a antistresové techniky – dechový trénink, Jacobsonův trénink, Autogenní trénink, vizualizace, focusing.

Co jen tím faktorem, že někdo v den D vyhraje a jiný úplně pohoří? Vysvětlení není tak jednoduché a tvoří puzzle odpovědí. Naladit se na den D a předvést optimální výkon je umění. K umění je třeba sebepoznání, přesné rutiny a personalizované strategie. Díky všímavosti rychleji najdeme své rutiny pro optimální výkon.

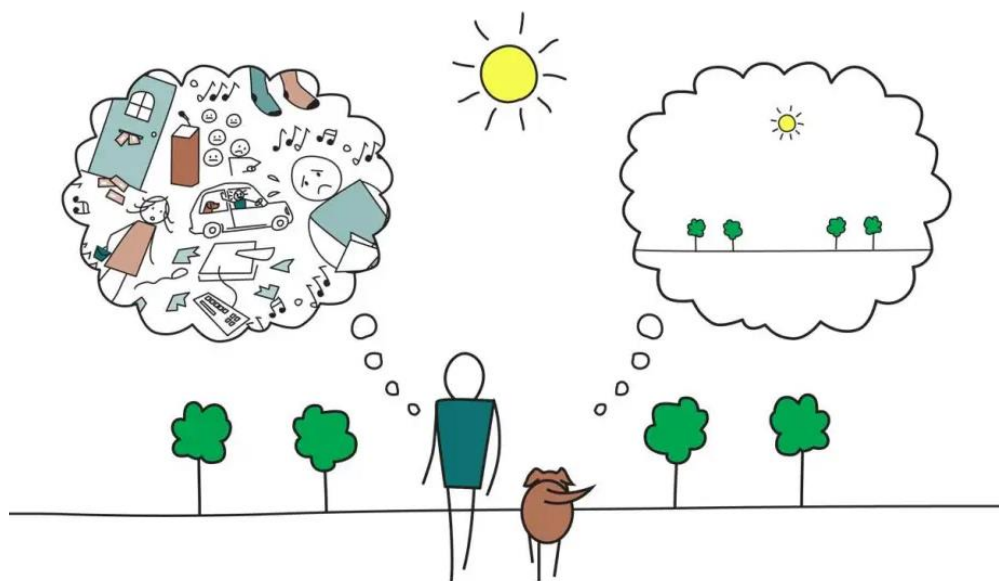
### 8.1 Teoretická východiska

Sportovci mohou používat různé strategie, pokud chtějí před sportovní soutěží zvýšit, nebo snížit aktivaci na svou preferovanou optimální úroveň. Záleží na osobnosti sportovce, zda potřebuje nabudit nebo zklidnit. Mezi takové strategie se řadí relaxace, představy a mluvení k sobě. Tyto předstartovní rituály pomáhají sportovcům řídit vlastní aktivaci kombinací strategií, jež jim dávají větší pocit kontroly nad vlastním výkonem, před nímž provedou vždy stejný a dobře známý sled úkonů (Tod, Thatcher a Rahman, 2012).

#### 1. Mindfulness

Jedná se o schopnost plně prožívat přítomnost, zvládat přitom své emoce a zachovat si odstup od posuzujících myšlenek (viz Obrázek 6). **Všímavost** znamená uvědomovat si se zájmem a lehkostí, co se právě teď děje uvnitř nás i kolem nás.

- Co vnímáme smysly?
- Jaké myšlenky nás napadají?
- Jaké emoce prožíváme?
- Jak vnímáme své tělo?
- Jak spolu všechny tyto prožitky souvisí?
- A jak je přítomnost propojena se vzpomínkami na minulost a předjímáním budoucnosti?

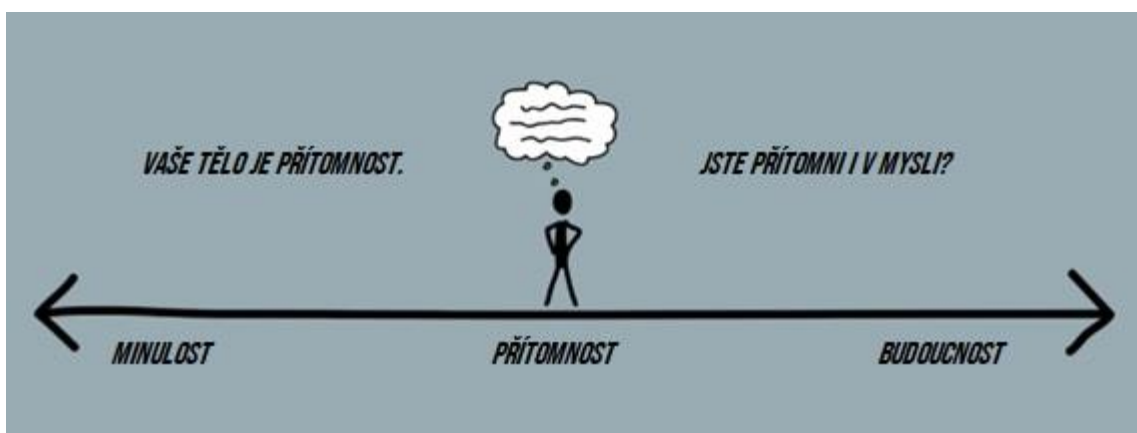


## Mind Full, or Mindful?

Obrázek 6 – Všímavost  
(Morgan-Cole, 2014)

**Všímavost** vytváří větší prostor mezi podnětem a reakcí a umožňuje nám tak najít dovednější odpověď na stresující situace. Postupně se můžeme osvobodit od navykých reakcí, které nás udržují ve stresu.

Slepička, Hošek a Hátlová (2011) uvádí, že je před závodem důležité snižovat strach a očekávání. Díky **mindfulness (všímavosti)** můžeme být více v **přítomném okamžiku** (viz Obrázek 7) a **snižovat očekávání a strach**.



Obrázek 7 – Tělo a mysl v přítomnosti  
(Neill, 2012)



Naše nepřítomnost trvá 46,9 % času. Jinými slovy skoro polovinu času se naše mysl toulá buď v minulosti nebo v budoucnosti. Proto provádět níže doporučené aktivity pomáhá být celým tělem v přítomném okamžiku a lépe se koncentrovat (Killingsworth a Gilbert, 2010).

## 2. Předzávodní stavy

Co se týče stavu před zápasem, je vhodné se ohlédnout za zdařilými závody nebo zápasy. To může sloužit pro hlubší a rychlejší vhled do našich potřeb. Napíšeme si, jaké byly zdařilé závody a co jsme přesně dělali. Poté si z těchto aktivit utvoříme rutinu.

Zklidnění můžeme docílit i např. díky **vědomému dechovému vzorci 478**. Vhodná je také **Jacobsonova progresivní relaxace**. **Napětí ve svalecth** lze touto technikou vědomě ovládat, respektive uvolňovat. Více o metodě v kapitole **Chyba! Nenalezen zdroj odkazů**. **Chyba! Nenalezen zdroj odkazů**.

## 3. Pozávodní stavy

Pozávodní stavy je dobré mít standardizované a stejné. **Rutiny, kde se věnujeme snižování únavy, a to jak kondiční, tak emočně-mentální**. Co se týká snižování kondiční únavy, jde například o vyklusání, protažení, kompenzační cvičení, masáž, hydroterapie (studená, teplá voda) nebo sauna. Co se týká emočního stavu, je dobré si psát deník pro uchování okamžitých vzpomínek a dojmů. Sebehodnocení by mělo probíhat až když je sportovec bez závodních emocí.

## 4. Vnitřní monolog

Jedná se o vlastní vnitřní rozhovor, kde se podpoříme svým mottem nebo podpůrnými afirmacemi. Základní je připravit se na reálné momenty v závodě, a tomu věnovat 80 % času. Důležité je ale umět se připravit i na negativní scénáře závodu, maximálně však do 20 % našeho času.

## 5. Masáže

**Sportovní švédská masáž** nebo **tradiční thajská masáž** (viz Obrázek 8) je za předpokladu pravidelného opakování velmi užitečná. Frekvence masáží by měla korelovat s intenzitou a objemem tréninkových dávek. Masáž si ale můžeme dopřát i sami, neboť existují svépomocné techniky na uvolňování svalů. Pro automasáž jsou

vhodné tzv. **masážní válce**, **fasciální masážní míčky** (viz Obrázek 9) **nebo masážní pistole** (viz Obrázek 10).



Obrázek 8 – Tradiční thajská masáž  
(Štěpán, 2019)



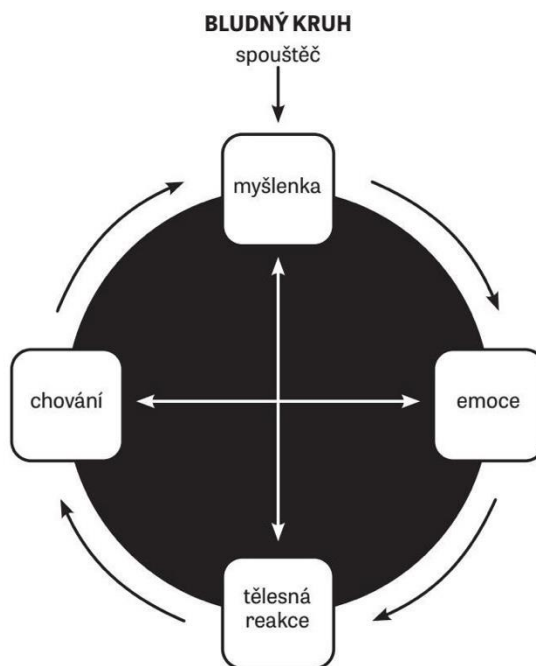
Obrázek 9 – Masážní koule Blackroll duoball  
(Fyzio Gym Cooper, 2019)



Obrázek 10 – Masážní pistole Hypervolt  
(Hyperice, 2022)

## 6. Propojení svalového napětí a mysli

O **propojení vlídnější tělesné reakce s myšlenkami** mluví v tzv. bludném kruhu Vojtko (viz Obrázek 11). Pokud uvolníme svaly a snížíme tak napětí (tenzi), má to pozitivní vliv na moje myšlení. Když nejsme v tenzi, jsme připraveni na závod. Takto bychom si mohli zvědomovat své předzávodní reakce.



Obrázek 11 – Bludný kruh  
(Vojtko, 2020)

## 7. Biofeedback

Díky několika aplikacím a přístrojům můžeme denně získávat **biofeedback**, tedy data o našem vnitřním prostředí díky měření HRV. Tato objektivní data můžeme přiřazovat ke svým subjektivním pocitům a učit se lépe zkvalitňovat vlastní úsudek o našem celkovém tělesném stavu. Konkrétně pro předstartovní stavy je to ideální zpětná vazba. Více o HRV a neurofeedbacku v kapitole 10.1.3 Biofeedback.

## 8. Focusing

**Focusing** je další technika, která propojuje tělo a mysl. Základem je práce s tělesnými pocity. Focusing je metoda založená na všímavosti umožňující lépe porozumět emocím, přijmout je a učinit z nich spojence, jejím zakladatelem je Gendlin. Focusing nám může pomoci zvládat zahlcující emoce, které doprovázejí např. konflikty ve vztazích nebo

obavy ze selhání, uvolňuje chronické napětí a nepříjemné emoce spojené například s minulostí a zároveň pomáhá méně se kritizovat a více přijímat svoji nedokonalost.

### 9. Autogenní trénink

Autogenní trénink (dále jen AT) je v Evropě nejrozšířenější tréninkovou metodou založenou na relaxaci. Stejně jako ostatní relaxační metody vychází z poznatků o vzájemné souvislosti mezi třemi faktory:

- psychickou tenzí,
- funkčním stavem vegetativní nervové soustavy
- napětím svalstva

Jelikož tonus kosterního svalstva lze vůlí měnit, je zde dána možnost využití záměrné svalové relaxace k dosažení psychického uvolnění i k ovlivnění orgánových funkcí řízených autonomním nervovým systémem. Relaxovaný stav při omezení zevních podnětů s pohroužením se do duševního klidu je zároveň vhodný pro autosugestivní ovlivnění, jehož účinky při častém opakování přesahují a umocňují dosah prosté relaxace. Metodu autogenního tréninku vypracoval berlínský neurolog a psychiatr J. H. Schultz (Hašto, 2004).

### 10. Body-scan technika

Body-scan technika, někdy označovaná jako meditace, pomáhá lépe vnímat tělo. Je založená na jeho postupném všímavém procházení a uvědomování si jeho jednotlivých částí. Skenování těla je příkladem všímavosti, která podporuje uvědomění si přítomného okamžiku. Zaměření na různé pocity v těle je kotvou pro všímavou pozornost. Používá se v terapii z několika důvodů, včetně snížení stresu a bolesti.

### 11. Pozice vítěze

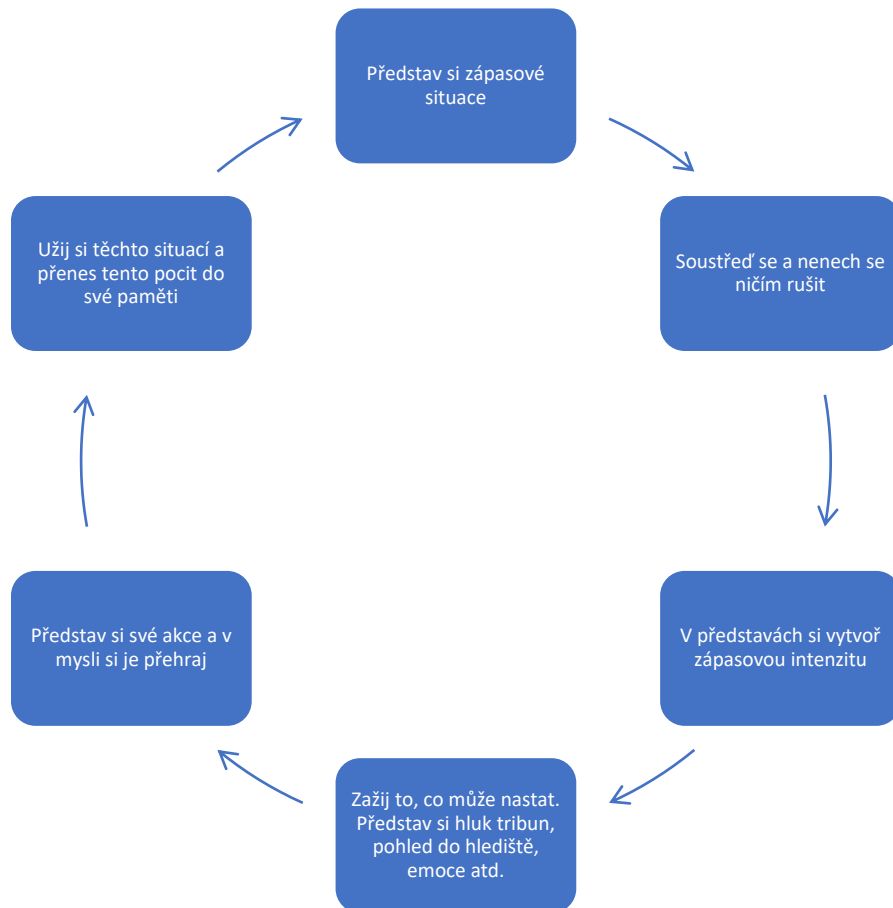
Řadou pokusů je prokázáno, že člověk může zvýšit své sebevědomí a s vyššími šancemi dosáhnout úspěchu či lepšího výkonu jen tím, že se **postaví do pozice vítěze s rukama nahore**. Jedinec dvě až tři minuty stojí v této pozici. Výsledkem je, že se pak cítí jinak. Je známo, že když člověk cítí úzkost, celé jeho tělo je jaksi zúžené, sedí shrbeně, a když se pak narovná, zazívá a natáhne, začne mnohdy pociťovat uvolnění. Velmi důležitý je proto při práci na sobě výše zmíněný **body-scan**, kdy si uvědomíme, jakou zaujímáme

pozici, jak se cítíme ve svém těle, a po tomto uvědomění přejdeme do příjemnější pozice. Bereme tedy tělo jako svého partnera, kterého se snažíme uspokojit.

## 12. Vizualizace

Vizualizace je technika s využitím všech smyslů k vytvoření prožitku situace v mysli hráče (viz Obrázek 12). Je to proces, který pomáhá mysli hráče k pozitivnímu naprogramování a k vytvoření požadovaného portrétu vítěze. S využitím živé představivosti si hráč může v mysli přehrát zápas se všemi jeho požadavky a připravit si tak vnitřní program, který podpoří jeho sebevědomí a nastaví mysl tak, jak chceme, aby fungovala při zápase (Beswick, 2014).

„Nikdy nebýt ničím překvapen.“



Obrázek 12 – Proces vizualizace (Beswick, 2014)

Před zápasem nebo v tréninku si představujeme náš vynikající výkon (jako ve filmu). Nejen, že si celý zápas se všemi záležitostmi dobře vštípíme do paměti, ale získáme také náskok proti ostatním, protože jsme si ji již jednou „v myšlenkách“ projeli. Pozor ale

na to, abychom se příliš strnule nefixovali na tuto linii, neboť v zápase se vyžaduje převážně spontánní jednání.

Pro vizualizaci existuje model **PETTLEP** obsahující sedm prvků (viz níže). Přínosem je hlubší sebevědomí, rychlejší učení a adaptace, zlepšení schopnosti koncentrace a zvládnání emocí.

- **Fyzické (P)** – Představa relevantních fyzických charakteristik, například jedinec imaginuje sám sebe v dresu a s náčiním v ruce.
- **Prostředí (E)** – Imaginace prostředí, kde se soutěž koná. Se všemi detaily.
- **Úkol (T)** – Povaha úkolu je specifická pro dané sporty. Sportovec by měl imaginovat co nejvíce detailů relevantních k povaze daného úkolu a své úrovni.
- **Načasování (T)** – Jedná se o rychlost provedení úkolu v čase. Může se jednat o imaginaci v reálném čase nebo ve zpomaleném módu. Autoři přiznávají odůvodnitelnost zpomaleného módu pro specifické učení, avšak realistické načasování považují za důležitější.
- **Učení (L)** – Motorické reprezentace a asociované odpovědi se budou stále měnit učním, takže obsah motorické imaginace se musí přizpůsobit vzniklé změně a je nutné udržovat s požadavky funkční rovnováhu.
- **Emoce (E)** – Jedná se o snahu vyvolání autentických pocitů, avšak sportovci by se měli vyhýbat oslabujícím emocím jako např. strachu a panice. Dle autorova názoru by nemělo docházet k vyhýbání se emocím, ale spíše k jejich pozorování, popř. přerámování emocí, které by měly na sportovce negativní dopad. Také v negativních emocích je energie, která by mohla být využita ku prospěchu výkonu.
- **Perspektiva (P)** – Motorická imaginace je vnímána z interní orientace (primárně kinestetické, avšak konkurující s dalšími individuálními a úkolovými specifiky jako je zrak a čich). Vede k efektivnějšímu učení a výsledkům (Vančáková, 2014).

## 8.2 Doporučení a příklady z praxe

### Sebepoznání

Aktivita pro hledání té nejlepší rutiny se nazývá **předzápasový stav**. Podrobněji je popsána v kapitole 11.2.2 Předzápasový/předzávodní stav.

## **Vnitřní monolog**

Vymyslete si své motto, které pro vás bude mít vnitřní motivaci nebo vás uklidní. Vypracujte si své afirmace (sebepodporující tvrzení popisující například silné stránky nebo úspěchy z minulosti).

## **Autogenní trénink**

Autor doporučuje audionahrávky včetně textových materiálů od Kovářové, Radové a Pavlovského (2010).

## **Zklidňování**

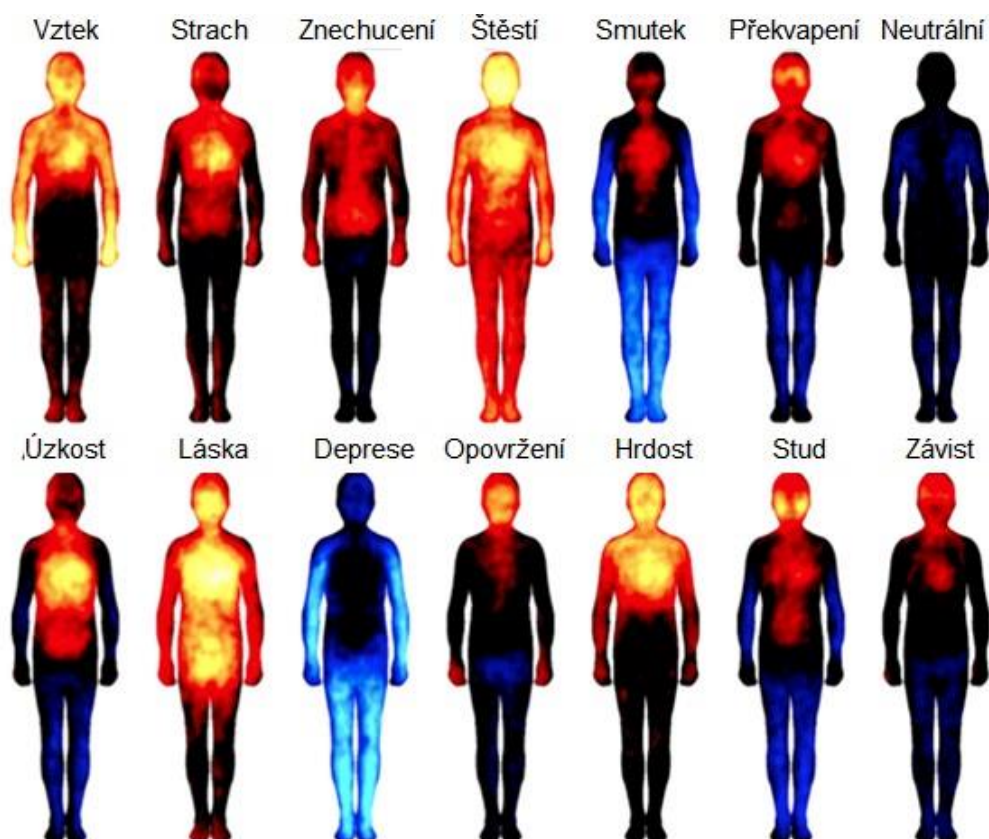
Ke zklidňování organismu dochází díky vědomým dechovým vzorcům a práci se svaly. Techniky dýchání 478 a 4444 a Jacobsonova progresivní relaxace jsou podrobně popsány v kapitole **Chyba! Nenalezen zdroj odkazů. Chyba! Nenalezen zdroj odkazů..**

## **Focusing**

Focusing vychází z uvědomování si tělesného ohniska (focusu) prožívání a vede k porozumění jeho prožívaného významu (felt sense) a změně prožívání na základě prožívaného posunu (felt shift). Focusing může provádět každá osoba sama, kdykoli najde vhodný čas a prostor. Vlastní průběh mentálního cvičení je možno rozdělit do šesti kroků:

1. Zaujmutí prostoru,
2. prožívání tělesné skutečnosti,
3. uchopení významu tělesného pocitu,
4. uvědomění si přechodů vědomí mezi tělesným pocitem a obsahy mysli,
5. zpřítomnění tělesného pocitu pomocí zapamatovaného hesla,
6. myšlenkové zpracování.

Různé emoce vnímáme odlišně v různých částech těla (viz Obrázek 13).



Obrázek 13 – Vnímání emocí v částech těla  
(Nummenmaa a kol., 2013)

### **Mindfulness:**

- **Cvičení vnitřní přítel:**

Všímejte si, kdy zapojujete „vnitřního kritika“ (kritické myšlenky vůči sobě) a vědomě je měňte na „přítele“ (přátelské myšlenky vůči sobě, které by mi řekl přítel).

Vnitřní kritik: Kdykoli si všimnete, že si sami pro sebe říkáte „nezvládnu to, nemám na to, určitě to dopadne špatně, nejsem dost dobrý“ apod., je to znamení, že je aktivní náš vnitřní kritik a je čas pracovat vědomě na vnitřním příteli. Je absurdní, jak dokážeme sami sebe shazovat a podceňovat.

Vnitřní přítel: Mluvte sami k sobě jako k nejlepšímu příteli, např. „to víš, že to zvládneš, máš na to, zasloužíš si to, dopadne to dobře“.

- **Cvičení zastavení:**

Tato technika je základem pro to, aby se naše mysl naučila odpočívat a vychutnávat si to, co se právě teď děje.



1. **Zastavte se.** Na chvíli se zastavte, ať už děláte cokoli (zastavte chůzi nebo tok svých myšlenek).
2. Udělejte **jeden vědomý nádech a výdech.** Soustřeďte se na nádech a výdech. Pozorujte vše kolem i uvnitř vás jako ve filmu.
3. Připomeňte si **své smysly a vychutnejte krásu.** Uvědomte si své smysly teď a tady – co vidíte, slyšíte, vnímáte – je to naprosto jedinečný a neopakovatelný okamžik.
4. **Bud'te vděční** za to, že všechny vaše smysly fungují, že můžete dýchat, že jste.

Používejte toto cvičení co nejčastěji to půjde.

### **Praktická ukázka vizualizace kanoisty:**

„Právě jsi dokončil rozcvičku a jsi připraven začít závod.“

„Vidíš před sebou trať, když čekáš nad startem. Vidíš ostatní závodníky a diváky. Slyšíš hluk, výkřiky a potlesk.“

„Slyšíš zvuk vody. Cítíš v ruce pádlo a všimneš si, jak se cítíš v kánoji. Začínáš finální přípravu, máš asi 60 vteřin.“

„Všimneš si, že se cítíš nervózně ohledně toho, jestli zvládneš podat dobrý výkon. Cítíš to známé tuhnutí svalů a motýlky v břiše. Tyhle pocity ti říkají, že jsi připraven podat výkon. Dříve si mnohokrát cítil stejné pocity a byl jsi schopen zajet dobrou jízdou. Proto víš, že jsi připraven zajet dobře i dnes.“

„Víš, s čím do závodu jdeš, co máš pod kontrolou. To ti nikdo nemůže vzít. Jdeš na start, slyšíš zvuk, JEDEŠ.“

„Od první brány útočíš a máš pod kontrolou svou loď, své pádlo, a svou koncentraci. Efektivně se přizpůsobuješ podmínkám, jednotlivým branám. V průběhu jízdy si držíš dlouhý a silný záběr.“

„I v poslední části tratě se soustředíš jen na tady a teď, na aktuální bránu. Dokončíš závod a zhodnotíš, co se povedlo. Vzpomeneš si na tuhnutí svalů a motýlky v břiše a uvědomíš si, že ti pomohly podat dobrý výkon.“

### 8.3 Shrnutí

Být v přítomnosti je dovednost a je třeba ji trénovat. Téměř polovinu času se naše mysl toulá.

**Sebepoznáním** – předzápasovým stavem zjistím, co přesně pro sebe potřebuji.

**Vnitřní monolog** mě může uklidnit nabudit.

**Dechem** zklidním svoje srdce a nervozitu.

Svalové napětí snížím pravidelnou masáží, automasáží nebo Jacobsonovou technikou.

Bludný kruh je propojení našich myšlenek s emocemi a následnou tělesnou reakcí a chováním.

HRV biofeedback mi pomůže s přípravou na den D díky objektivním datům.

**Focusing** je technika, která mi pomůže mít emoce jako přítele.

Pozice vítěze je 2 až 3minutový stoj s rukama nahoře pro zvýšení aktuálního sebevědomí.

Díky **mindfulness/všímavosti** si vědomě vytvářím prostor mezi akcí a volím si i svoji reakci. Všímavost mně pomůže mít nadhled ve stresové situaci.

Díky **vizualizaci** si sportovec může prožít určitou situaci několikrát, a když se do takové situace dostane, už ho nepřekvapí.

## 9 VYBRANÉ TECHNIKY A DOVEDNOSTI SPORTOVNÍ PSYCHOLOGIE A KOUČINKU 2

Vnitřní hra, flow, závodní koncentrace – směřování pozornosti.

Závodní den, den D. Máme skvěle natrénováno, ale nedopadlo to dobře. Podat optimální výkon ve správný čas zní sice jednoduše, ale praxe nám každý den ukazuje opak. Možná jsme jen tréninkovými typy. Kolik času jsme věnovali mentální přípravě? Jak jsme se uměli připravit na stresově náročnější závod? Vydržet náročný trénink umí hodně lidí, ale trénovat chytře je o něčem jiném. Tato kapitola je pokračováním kapitoly předchozí, diskutovanými tématy jsou vnitřní hra a flow.

### 9.1 Teoretická východiska

Hlavním předpokladem je soustředění se na proměnné, které ze 100 % můžeme sami ovlivnit – soustředit se na můj výkon, dovolit si vyhrát nejprve v mysli, vyhrát svoji vnitřní hru. Metodu **Inner Game (Vnitřní hra)** formuloval **W. Timothy Gallwey** v 70. letech dvacátého století a uplatnil ji nejdříve při vedení úspěšných sportovců. Při aplikaci této metody vede kouč klienta k tomu, aby sám prováděl co nejpřesnější nehodnotící pozorování klíčových okamžiků svého výkonu. Vychází z toho, že pokud je pozorování opravdu přesné, tělo se samo přizpůsobí tak, aby podalo co nejlepší výkon. Od té doby se metoda rozšířila i mimo oblast výkonnostního sportu a je mezi kouči velmi oblíbená. V Inner game se používá vzorec  $V = P - i$ .

Zatímco jiné koučovací metody jsou zaměřené na zvyšování potenciálu (P), Inner Game se soustředí na odstranění vnitřních bariér (i). Výkonnost jedinců i týmů je tak možné zvýšit v řádech desítek procent.

V mysli se odehrává **vnitřní dialog** „prvního já“, které hodnotí podávaný výkon a rozkazovačně promlouvá ke „**druhému já**“, které představuje **vnitřní potenciál člověka a jeho schopnosti**. „První já“ může způsobit cyklus interferencí, kdy „deformované sebeuposuzování vede k deformovanému vnímání, to zase k deformované reakci, která zpětně upevňuje původní deformované sebeuposuzování“. **Úkolem koučování podle metody Inner Game je naučit se plně projevit „druhé já“ a minimalizovat vliv „prvního já“.**

Gallwey uvádí tři principy koučování, kdy považuje za **prospěšné důvěřovat „druhému já“, používat nehodnotící vnímání reality** a nechat rozhodnutí o tom, co bude předmětem procesu koučování, na klientovi. Nabízí tak model realizace změn, který říká, že s pomocí nehodnotícího vnímání reality a důvěry v sebe i přirozený proces učení, volby a následného pocitu odpovědnosti se začne samovolně projevovat potenciál jedince a probíhá změna chování a dosažení cíle. Důležitým předpokladem změny je také **klientovo uvědomění si vlastních motivů stojících za výběrem cíle**. Gallwey zdůrazňuje rovněž **důležitost soustředěné pozornosti**. Pokud soustředění nenarušuje „první já“, **„druhé já“ může pro soustředění zvolit ty objekty, které jsou pro činnost jedince podstatné, tzv. kritické proměnné**. Pro udržení pozornosti je tedy zásadní upevnit vědomou volbu „druhého já“ a snížit vliv nevědomé volby „prvního já“. Dalším faktorem soustředění je volba naší vlastní definice práce či jiné činnosti. Neboť každý interpretuje realitu subjektivně, naše definice určuje, co je pro nás reálné a také naši reakci. Gallwey považuje definice za „mentální konstrukty působící jako brýle, přes něž vnímáme realitu“. Oproti konformitě pak staví mobilitu, kterou popisuje jako vědomé postupování s jasnou představou o tom, kde se nacházíme, kam chceme směřovat a proč. Ve stavu mobility jedinec svobodně jedná podle svých vlastních nejniternějších potřeb. Se svobodou volby pak přichází zodpovědnost jedince za jeho jednání i smýšlení. Metoda Inner Game nabízí dialog zaměřený na vnímání současné reality, dále na volbu, tedy vidinu žádaných výsledků a (sebe)důvěru, tedy zvýšení pocitu kompetence a potenciálu změny. Kouč pokládá otázky, aby se klient zamyslel a přišel s vlastním řešením (Vraníková, 2020).

Metoda Inner Game nabádá klienty k uvědomění i sebeuvědomění, utišení vnitřního kritika a soustředění pozornosti, aby se mohli zorientovat a rozhodnout, co a jak chtějí učinit. Kouč se v tomto případě snaží spíše jen o navození vhodné atmosféry, nehodnotícího a empatického přístupu ke klientovi a jeho výkonu. Klientovi je pak dána důvěra, že je sám schopný najít správnou cestu, a to za pomoci příznivého prostředí a vhodně pokládaných otázek.

Mezi další nástroje řadí Gallwey **soustředění na kritické proměnné**, a to pro lepší zaměření pozornosti při vnímání reality, dále pokládání kontrolních otázek, udělení primárně nehodnotící zpětné vazby, transpozici a nástroj STOP. Schopnost transpozice je podle Gallweyho jedním ze základních nástrojů koučování. Kouč se snaží vcítit do klienta

a poznat, jak smýšlí, co cítí a chce. Učí i klienta užívat empatii k pochopení lidí v jeho okolí a řešení konfliktů (Gallway, 2014).

Andre Agassi, legendární hráč tenisu, až po své třicítce mluvil o uvědomění dovolit si vyhrát zápas ve své mysli před začátkem zápasu (Agassi, 2010).

### **Flow neboli plynutí, proudění, tok**

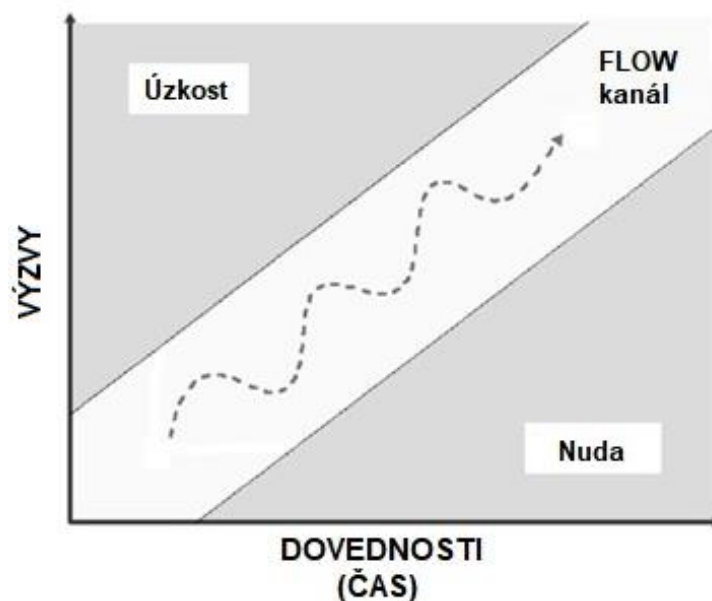
Flow je mentální stav, kdy jsme ponořeni do konkrétní činnosti tak, že nepotřebujeme nic jiného dělat. Nepotřebujeme pít, jíst, nevnímáme čas a okolí kolem sebe. Jsme na hranici potenciálu dosažení toho, co nám přijde obtížné, zároveň užitečné. Je to stav naprosté soustředěné motivace, kdy má jedinec své emoce naprosto pod kontrolou, a ty mu pomáhají dosáhnout lepšího výkonu. Flow popsal Csikszentmihalyi, který je řazen do pozitivní psychologie.

Nejde však o soustředění zaměřené striktně dovnitř, při kterém by jedinec nevnímal nic z okolního světa. Jde o soustředění, kdy je dokonale vyváženo uvědomování si vlastní fyzičnosti a pohybu i vnímání měnícího se prostředí kolem. V takových chvílích není dokonale vyvážena jen míra **soustředění**, ale také míra **usilování**. Neznamena to, že do příslušné aktivity sportovec vkládá maximální úsilí, ale že využívá **trvalou a neochabující přirozenost** a pohybuje se díky tomu s ladností a jakoby bez námahy. Vypadá to, jako by do činnosti vkládal mnohem méně úsilí než ostatní, ale přitom dosahuje mnohem lepších výsledků (Puddicombe, 2015).

Csikszentmihalyi popisuje **7 elementů flow**:

1. Úkoly s přiměřenou šancí na dokončení.
2. Jasně cíle.
3. Okamžitá zpětná vazba.
4. Hluboké, ale snadné zapojení, kde ve vědomí nejsou starosti a frustrace každodenního života.
5. Pocit kontroly nad našimi činy.
6. Splynutí akce a vědomí, žádné ego.
7. Změna vnímání času.

Pro objasnění můžeme flow zanést do grafického znázornění závislosti dovedností v čase na výzvách (viz Obrázek 14). Flow je zde kanál kopírující lineární závislost, přičemž jde o rovnováhu mezi nudou (nedostatek výzev) a úzkostí (nedostatek dovedností).



Obrázek 14 – Flow kanál  
(Csikszentmihalyi, 2015)

Úplné zapojení vytváří stav, ve kterém není prostor pro obavy, strach, rozptýlení nebo sebevědomé přemítání. Účinkující se necítí oddělení od svých činů; jsou jedno se svým výkonem. Tento pocit jednoty se může rozšířit na okolí člověka (přírodu) i na celou skupinu spolupracujících lidí (team flow) (Csikszentmihalyi, 2015).

### Jak poznáme, že jsme ve flow?

- Ztrácíme pojem o čase.
- Necítíme pocit únavy, i když vykonáváme namáhavou činnost.
- Zapomínáme na sebe a na svoje potřeby, plně jsme ponořeni do činnosti.
- Máme pocit kontroly při činnosti.

## 9.2 Doporučení a příklady z praxe

**Vnitřní hra:** Autor před 20 lety chodil na gymnastiku a měl problém synchronizovat několik úkolů a pohybů. Levá hemisféra mozku diktovala a hodnotila, přičemž sestava nebo jednotlivé cviky byly neúspěšné. Nastala frustrace z přílišného snažení. V jednu chvíli si autor vzpomněl, že jako dítě takový pohyb uměl. Rozpomněl se na pocit, jaký to

byl a nechal tělo učinit pohyb. Snížil tak činnost levé racionální hemisféry a dovolil pravé hemisféře vžít se do pocitu a provést správně pohyb. Cvik byl úspěšně proveden a povedlo se tak už vždy. Takto vypadá praktická ukázka vnitřní hry bez zbytečného posuzování.

### **1. Nástroj STOP**

Nástroj STOP je určen k podpoření mobility a utlumení setrvačného jednání, tedy aktivity, kterou neděláme vědomě ani s určitým úmyslem či smyslem. STOP je akronym skládající se z:

- S (Step back – Podívejte se na věci s odstupem).
- T (Think – Přemýšlejte).
- O (Organize your thoughts – Uspořádejte si myšlenky).
- P (Proceed – Jednejte).

### **2. Zaměření se na kritické proměnné (závodní koncentrace)**

Například nervózní fotbalista může zklidnit svého kritika tím, že soustředěnou pozornost zaměří na kritické proměnné (neustálá změna), a tím zamezí levé hemisféře hodnotit. Je na něm, v čem se chce postupně zlepšovat.

1. Můj pohyb/rychlost a výběr místa;
2. přebírání, vedení míče;
3. obcházení, přihrávání, střelba, přepínání a napadání;
4. kde je míč a jeho směr pohybu;
5. kde je protihráč a jeho směr pohybu;
6. kde je spoluhráč a jeho směr pohybu;
7. kde jsou volné prostory.

## **9.3 Shrnutí**

Svůj výkon ovlivním na 100 %, ostatní (podmínky na trati, vítr, déšť, diváky, rozhodčí, soupeře) nikoliv.

**Vnitřní hra** je snaha o odstranění vnitřních bariér, o uvolněnou koncentraci. Klíčem je eliminace přílišného snažení podat nejlepší výkon.

**Pozornost** je upřena na zapojení více smyslů a vizualizace správných pohybů se všemi detaily. Snižování kritického hlasu a věčného posuzovatele. Neporovnávám se ostatními, sleduji svůj progres.

Učím se přirozeně – vnímám všemi smysly.

Ve **flow** nemám pojem o čase, necítím potřeby, únavu, mám pocit kontroly nad aktivitou.



## 10 PSYCHOFYZIOLOGIE V PRAXI

**Přístroje a aplikace měřící psychofyziologické proměnné, biofeedback, neurofeedback – biologická zpětná vazba.**

V současné době je sport nejvýše tolerovaný boj ve společnosti. Zároveň nabízí hyperkonkurenční prostředí, kde jednotlivci a organizace hledají výhody nad konkurencí pro dosažení výhry. Biofeedback v posledních 20 letech zažívá renesanci pro vědomější ovládání mozku a těla. Např. italská fotbalová reprezentace trénovala svá těla i psychofyziologickými metodami, a i díky tomu překvapivě vyhrála na penalty nad Francií na mistrovství světa v Německu 2006. Od roku, co Italové trénují systematicky, vyhráli i mistrovství Evropy v roce 2020. Krom toho italský klub AC Milán vyhrál 2krát Ligu mistrů a jednou odešel z finále poražen. Psychofyziologický trénink má na těchto úspěších bezesporu podíl.

### 10.1 Teoretická východiska

Psychofyziologie je obor, který **zkoumá duševní procesy a chování jedince ve vztahu k fyziologickým pochodům**. Zabývá se výzkumem kognitivních, emocionálních, motivačních a behaviorálních procesů z pohledu biologických dějů a jejich vlivem na zdraví i nemoci. Psychofyziologie jakožto vědní disciplína má mnoho společného s dalšími vědními obory jako jsou neuropsychologie, neurofyziologie, fyziologie, psychologie, psychosomatická medicína a psychobiologie. Tyto disciplíny se zaměřují na zkoumání člověka v otázce vztahu mysli a těla (“mind-body problem”). Historie psychofyziologie se datuje k 15. století. Zabývali se jí například Leonardo da Vinci, Luigi Galvani, Alessandro Volta, I.P. Pavlov, Charles Darwin a nejznámější český fyziolog Jan Purkyně.

Zajímavé poznatky přináší oblast psychosomatické medicíny. Vezměme si například chování člověka typu A, který se vyznačuje **zvýšeným rizikem vzniku** ischemické choroby srdeční. Pokud by měl **psychofyziologické znalosti, mohl by žít o dost kvalitnější život**. Lze předpokládat, že u lidí s chováním typu A je vyšší individuální kardioreaktivita na stresové situace či zátěže, což může vést k tomu, že při stresu jejich tělo reaguje zvýšením srdeční činnosti a zvýšením krevního tlaku. Vezmeme-li v úvahu tato fakta, můžeme s těmito lidmi po stránce terapeutické pracovat prostřednictvím

**osvojování si účinných strategií zvládnání zátěže. Můžeme jim pomoci s relaxací, dechovým cvičením** nebo aplikovat principy biofeedbacku a pracovat s nimi metodou **HRV biofeedback. Tato metoda je daná principem zpětné vazby mezi srdeční činností a dechem v reakci na zátěž či relaxaci.** Tím, že se člověk učí mít v souladu tyto složky, zvyšuje takzvanou **koherenci** a lze **předpokládat, že by mohl lépe zvládat stres či zátěž** (Procházka a Sedláčková, 2015).

### **10.1.1 Individuální stresový profil**

V psychosomatické medicíně hraje významnou roli také poznávání **individuálního stresového profilu** daného jedince. Individuální stresový profil představuje specifickou odpověď člověka na stres či zátěž. **Jednoduše řečeno, každý reaguje trochu jinak. Někoho v zátěži při působícím stresu bolí záda, jiný má problémy s dýcháním, další má problémy se zažívacím ústrojím.**

Analýza subjektivního prožívání dané situace či stimulu je velmi důležitá, protože nemusí být v souladu s chováním či s fyziologickou reakcí. Představme si jedince, který má ve svém stresovém profilu zvýšenou frekvenci dechu, zvýšenou srdeční frekvenci, ale i přesto referuje, že během této situace nic nepocituje, že se cítí dobře. Důležité je v tomto případě použít tříložkový model, který je centrálním tématem psychofyziologického vyšetření. Tento model obsahuje:

- **subjektivní prožívání**
- **chování**
- **fyziologickou reakci**

**Obor psychofyziologie se zaměřuje na vztah psychických procesů a lidské fyziologie. Zkoumá souvislosti mezi subjektivními psychickými pochody a objektivně zachytitelnými fyziologickými ději. Psychické děje** můžeme částečně zachytit prostřednictvím subjektivní výpovědi probanda, rozhovoru, pozorování či použitím různých dotazníkových metod. Fyziologické procesy lze objektivně měřit pomocí rozličných přístrojových metod. Pro pochopení oboru psychofyziologie je nezbytné znát základní anatomii lidského těla a jeho fyziologické fungování. Rovněž je nutné mít určitý přehled v oblasti psychologie.

### 10.1.2 Měření fyziologických procesů

Dnes se pro měření fyziologických procesů využívá řada moderních technologií, kam můžeme řadit elektroencefalograf (měření mozkové činnosti, dále jen EEG), elektrokardiografii (vnímání srdeční aktivity, dále jen EKG), elektromyografii (záznam činnosti svalů, dále jen EMG), elektrookulografii (měření očních pohybů, dále jen EOG) nebo pupilografii (záznam velikosti zornice). Techniky se mohou dělit na invazivní nebo neinvazivní. Neinvazivní technikou může být povrchová elektromyografie nebo spirometrie. Tyto metody umožňují objektivní měření fyziologických procesů. Měřit lze jeden či více fyziologických parametrů současně. **Při jakémkoliv měření hrají hlavní roli subjektivní proměnné, kterými jsou pohlaví, věk, osobnostní rysy, zdravotní stav a individuální fyziologická reaktivita.** Můžeme například zkoumat souvislost vystavení psychickému stresu se srdeční frekvencí. Zde vlivem přítomnosti stresoru předpokládáme zvyšující se srdeční tep. Stresor, resp. podnět, pro nás může být nezávislou proměnnou, srdeční frekvence závislou proměnnou, která se bude měnit vlivem vystavení jedince stresoru.

V minulosti se jednalo o pokusy využití psychofyziologie v oblasti kriminalistiky, například prostřednictvím **detektoru lži**. Detektor lži sloužil ke snímání biometrických signálů a na základě změn ve fyziologických parametrech se určovalo, zda vyšetřovaný lže. Tento přístroj je rovněž znám jako **polygraf**, jelikož měří několik biologických potenciálů současně. Polygraf je založen na předpokladu, že když jedinec lže, bude organismus reagovat stresově a zvýší se aktivita sympatiku. Během měření může být snímána elektrodermální aktivita, srdeční a respirační frekvence i svalový tonus. Výsledky měření polygrafem jsou však často zkreslené celkově stresem, který subjekt může při vyšetřování zažívat. Někteří jedinci naopak nemusí mít vlivem lhaní nijak pozměněné hladiny fyziologických parametrů.

### 10.1.3 Biofeedback

Jednou ze současně využívaných metod je **biofeedback**. Při této technice **jsou subjektu zobrazovány jeho vlastní fyziologické procesy a následně je mu vysvětlováno, co jaký děj znamená. Subjekt se poté učí fyziologické parametry (srdeční frekvenci, mozkové vlny, respirační frekvence) ovlivňovat.** Konkrétně rozlišujeme například EMG Biofeedback, který se používá při léčbě úzkosti nebo při chronické bolesti. EEG

Biofeedback lze použít při práci s dětmi s ADHD, pro terapii úzkosti, deprese či epilepsie. Práce s respirační frekvencí se indikuje u jedinců s astmatem nebo úzkostí. Měření psychologických parametrů se využívá pro výzkum spánku a rozličných spánkových poruch, tzv. polysomnografie., lze ho také využít v diagnostice různých onemocnění, jejich terapii či celkové prevenci. Využívá se také ve sportovní medicíně, ergonomii, výcviku vojáků a kosmonautů.

Níže jsou vybrány některé biosignály, které se dají měřit a trénovat naší vůlí v rámci aplikací a nástrojů biofeedbacku.

### 1. Elektrodermální aktivita

Elektrodermální aktivita (dále jen EDA) slouží ke zkoumání kožní vodivosti a měření elektrického odporu kůže. Měření EDA má v psychofyziologii velmi dlouhou a zajímavou historii. Využívalo se ve výzkumu pozitivních a negativních emocí. Záznam EDA také představoval významný nástroj v kriminalistice (již výše zmíněný detektor lži) (Dillon a kol., 2016).

### 2. EEG Mozkové vlny

V závislosti na intenzitě mozkové aktivity pracuje mozek v několika frekvenčních pásmech. **Měření EEG** se realizuje pomocí elektroencefalogramu. Prostřednictvím elektrod, které jsou umístěné na daných oblastech hlavy, se snímá mozková aktivita, tzn. její projevy v podobě mozkových vln. Metody založené na mechanismu biofeedback (EEG, HRV, EMG) lze označit za přínosný nástroj vedoucí ke zmírnění symptomů u mnoha zdravotních obtíží (Procházka a Sedláčková, 2015).

- **Pásmo Alfa 8 až 13 Hz**

Výskyt Alfa aktivity je typický při **relaxaci, zavřených očích, odpočinku a v klidu. K redukci této aktivity dochází při psychické či fyzické činnosti.** Změnu Alfa činnosti lze sledovat např. při experimentální situaci, kdy člověk pohodlně sedí v křesle a má zavřené oči. Na požádání „otevřete oči“ dochází po jejich otevření k redukci Alfa činnosti. Ke změně Alfa aktivity rovněž dochází v případě, kdy jedinec v klidu relaxuje a poté je vyzván, aby prováděl např. aritmetické operace.

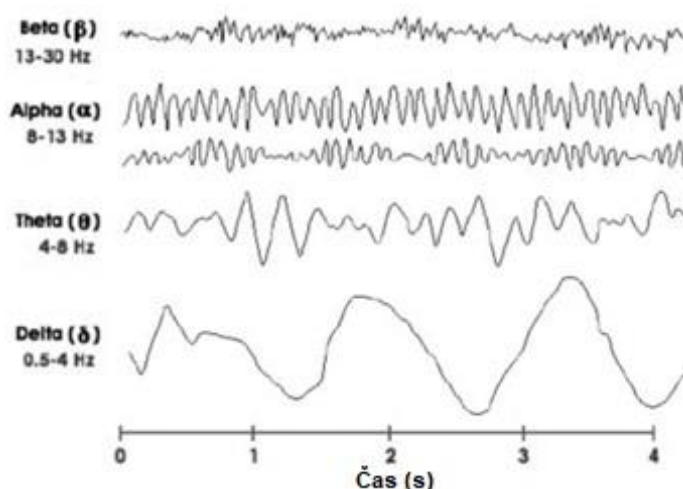
- **Pásmo Beta 13–30 Hz**

Tento typ mozkové činnosti se projevuje při mentální a fyzické činnosti. Vyskytuje se u psychofyzilogického nabuzení, u strachů, úzkostí či u prožívání starostí, případně pak u přípravy na silný výkon.

- **Pásmo Gamma 30–42 Hz** – maximální aktivita, koncentrace.
- **Pásmo Delta 0,5–4 Hz** – spánek.
- **Pásmo Theta 4–8 Hz** – bdění, vzrušení či stres.

Detailní výčet emitovaných mozkových vln je popsán na obrázku níže (viz Obrázek 15).

Nevědomé		Vědomé		
Delta	Theta	Alfa	Beta	Gamma
0,5–4 Hz	4–8 Hz	8–13 Hz	13–30 Hz	30–42 Hz
Instikt	Emoce	Vědomí	Myšlení	Vůle
Přežití	Pocity	Vědomí těla	Vnímání	Extrémní soustředění
Hluboký spánek	Trans	Integrace pocitů	Koncentrace	Energie
Koma	Sny		Mentální aktivita	Extáze



Obrázek 15 – Frekvenční pásma mozkové aktivity  
(Procházka a Sedláčková, 2015)

### 3. EMG svalová aktivita

**EMG** je elektrodiagnostická metoda, která nám umožňuje zaznamenávat funkčnost kosterního svalstva. Její pomocí můžeme zaznamenávat svalovou kontrakci, která vznikla vlivem informace pocházející z CNS (např. vědomé zahájení pohybu). EMG signál zachytíme prostřednictvím elektrod a následně jej vyhodnotíme pomocí

**elektromyografu.** Edmund Jacobson sledoval ve třicátých letech 20. století pomocí EMG například vliv emocí na práci svalů. Jacobsonova progresivní relaxace, jakožto velmi účinná a jednoduchá technika pro uvolnění svalového napětí, je také založena na měřeních EMG. Další uplatnění této metody je ve sportovní medicíně, kdy můžeme zkoumat dlouhodobý vliv jednostranné zátěže na funkci svalů, efektivitu rozličných cviků či práci svalů v závislosti na typu použitých sportovních pomůcek (Yarrow, Brown a Krakauer, 2009).

#### **4. Metody měření gastrointestinálního traktu**

Metody pro měření aktivity trávicího ústrojí se uplatňují především v **gastroenterologii**. Ta se zabývá **diagnostikou, terapií chorob trávicího ústrojí a rovněž prevencí proti jejich rozvoji**. Česko patří mezi státy s nejvyšším výskytem rakoviny konečníku a tlustého střeva na světě a zároveň s nejvyšší úmrtností na tato onemocnění. Situace se zlepšuje díky preventivnímu screeningu (např. gastroskopické nebo kolonoskopické vyšetření) (Ústav zdravotnických informací a statistiky České republiky, 2018).

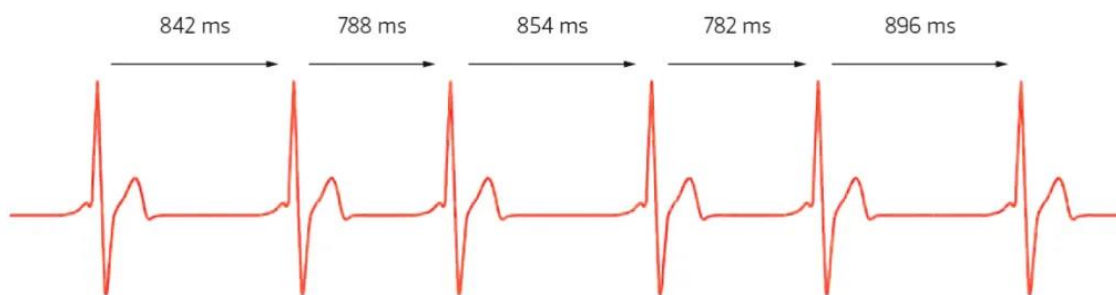
#### **5. Zkoumání lidského oka**

Při použití oční kamery (tzv. “eye tracking”) sledujeme oční pohyby subjektu pomocí kamery umístěné na pozorovaném PC či prostřednictvím mobilních brýlí, což nám umožňuje provádět **výzkum v reálném prostředí**. Dnes se používá například v marketingu při sledování reálného chování zákazníka v obchodě. Pomocí oční kamery lze vidět, jaký regál v obchodě pozoruje jako první. Sledování očních pohybů je rovněž využitelné ve virtuální realitě (dále jen VR) a lze jí využít v oblasti terapie rozličných fobií. Pacient, který má strach z jízdy výtahem si může vyzkoušet VR a pořád dokola pouze nastupovat do výtahu. Odborník může souběžně kontrolovat pacientův fyziologický stav (měřit tepovou frekvenci, elektrodermální aktivitu, dechovou frekvenci), což by bylo v reálné situaci obtížné. VR pomáhá díky habituačnímu učení zvládat lépe úzkosti. Použitelná může být samozřejmě i ve sportovním prostředí.

#### **6. Variabilita srdeční frekvence**

**Variabilita srdeční frekvence** (dále jen **HRV**) je jedním z **nejdůležitějších fyziologických ukazatelů (biomarkerů) pro všechny** obyvatele (nejen pro sportovce). Jedná se o kolísání časových intervalů mezi sousedními srdečními údery (viz Obrázek

16). Srdce nám totiž netluče v pravidelném rytmu, ale v lehce rozdílných časových intervalech. Např. při stresu jsou intervaly dost rozdílné.



Obrázek 16 – Variabilita srdeční frekvence (HRV)  
(MySASY, 2022)

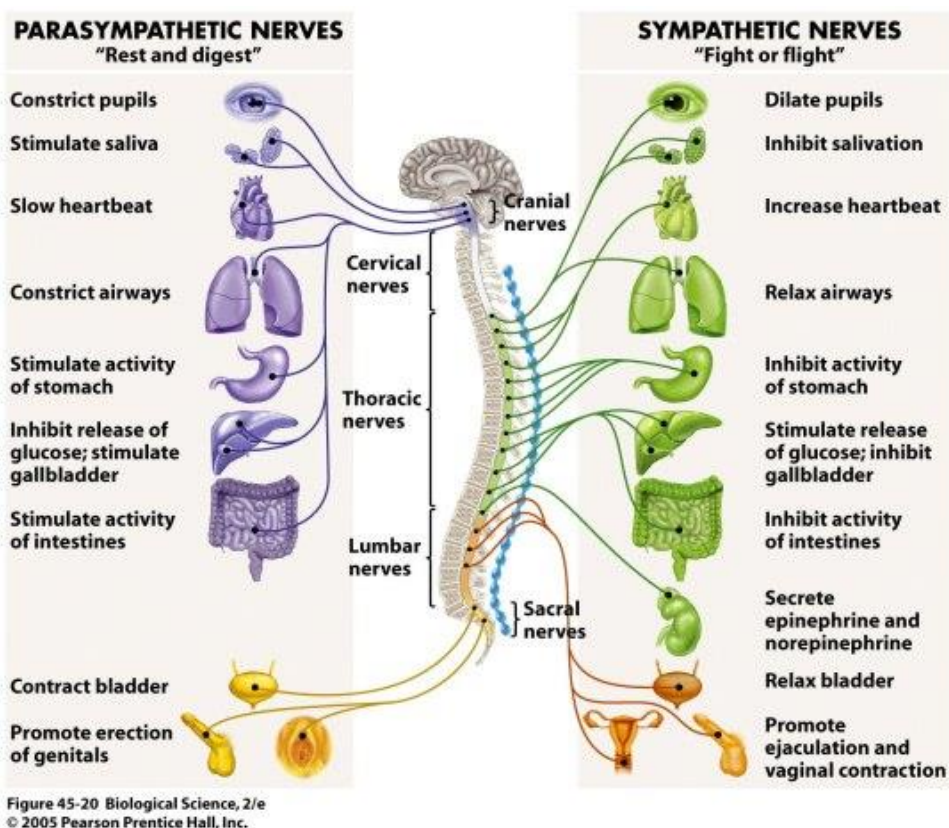
Monitoring HRV je neinvazivní, levný a efektivní způsob měření aktivity autonomního nervového systému. Díky hodnotám HRV máme přímý vhled do rozpoložení nervového systému, a tak můžeme jednoduchými kroky optimalizovat svůj organismus, zlepšit fyzický výkon, regeneraci a zdraví.

Představte si, že je vaše aktuální tepová frekvence 60 úderů za minutu, tedy každou vteřinu jeden úder. Zdravé srdce ale nebije přesně jednou za vteřinu, ale úhozy se liší. To umožňuje kardiovaskulárnímu systému se rychle přizpůsobovat náhlým fyzickým a psychickým změnám. Jednou může být mezera mezi tepy 960 ms, podruhé přesně vteřina a potřetí 1040 ms. Tyto rozdíly reprezentují HRV. Odchylka mezi tepy je velmi malá a pouhým pozorováním nerozeznatelná, ale ve skutečnosti dělá velký rozdíl. Tato informace nám totiž poskytuje vhled do naší autonomní nervové soustavy (dále jen ANS).

ANS se dělí na dvě antagonistické větve: Sympatikus a parasympatikus (viz Obrázek 17).

- **Sympatikus** je odpovědný za okamžitou reakci organismu na bezprostředně hrozící nebezpečí, tzv. “Fight or flight” reakce (bojůj nebo uteč). Tato část ANS zvyšuje tepovou frekvenci, vyplavování adrenalinu a noradrenalinu, potlačuje aktivitu žaludku a zpomaluje trávení. Sympatický tón je krátkodobě zvýšený ve stresových situacích a může být dlouhodobě zvýšený v obdobích velkého fyzického a psychického stresu.
- **Parasympatikus**—“Rest and digest” (relaxace a trávení) reguluje opačné činnosti. Parasympatická část ANS zpomaluje tepovou frekvenci, stimuluje

aktivitu žaludku, zlepšuje trávení a podporuje anabolické reakce. Parasympatikus vyvolává relaxaci, zotavení a uvolnění.



Obrázek 17 – Autonomní nervový systém (Mlčoch, 2012)

Obě tyto části pracují současně, jde jen o to zjistit, která v danou chvíli převažuje. A od toho tu je HRV.

Náš organismus ovlivňují stresory, na které musí organismus prostřednictvím ANS reagovat. Ať už reakcí tepové frekvence, krevního tlaku, hladin glukózy, vyplavením hormonů. Autonomní nervový systém tak pracuje na udržení našeho organismu v homeostáze (fyziologické rovnováze). Pokud nějaká část ANS převažuje delší dobu, organismus může mít problémy dostat se do rovnovážného stavu. To může vyústit v chronický stres, přetížení, přetrénování, problémy se spánkem a metabolismem, nedostatečnou regeneraci a jiné fyziologické a psychologické problémy. Bez ohledu na to, jaký sport děláme, jakou máme práci, jakou životosprávu vedeme, jaké životní volby děláme, všechno je pro organismus stresorem. Stres a stresory jsou součástí života, vždy ale rozhoduje, kolik stresu organismus dokáže zvládat. Z tohoto důvodu je tak HRV



užitečným nástrojem, který nás donutí přemýšlet nad tím, co se v organismu děje a poskytuje informace, které nám pomohou udržet věci pod kontrolou.

HRV je klíčový biometrický údaj, který si může kdokoli jednoduše změřit a získat informace o svém zdraví a míře stresu, která na něj působí. Používají ho běžně sportovci k optimalizaci tréninku a prevenci přetrénování. Díky moderním technologiím tento údaj může dnes sledovat a monitorovat každý.

## **10.2 Doporučení a příklady z praxe**

Stres je jednou z hlavních globálních příčin nemocí a předčasné úmrtnosti. Navzdory tomu mají intervence zaměřené na snížení stresu nízkou míru adherence. Šíření mobilních telefonů spolu s herními aplikacemi poskytuje jedinečnou příležitost rozšířit dosah a přitažlivost intervencí na snížení stresu v moderní společnosti. Účinnost her pro chytré telefony v kombinaci s biofeedbackem pro snižování stresu může být dostatečně zajímavé pro všechny generace (Dillon a kol., 2016).

### **10.2.1 Jacobsonova metoda a dýchací vzorce**

EMG měření ověřila fungování **Jacobsonovy relaxační metody**. Pro uklidnění organismu můžeme použít vědomého dýchání pomocí dechových vzorců **4444** nebo **478**. Všechny tyto metody jsou představeny v kapitole věnovené psychické odolnosti (viz **Chyba! Nenalezen zdroj odkazů. Chyba! Nenalezen zdroj odkazů.**). Vhodná je také meditace, která je dnes dostupnější díky aplikacím na chytrých telefonech.

### **10.2.2 Monitor stresové zátěže PIP**

Pro monitoring stresové zátěže a trénink odolnosti existuje několik zařízení. Jedním z nich je monitor kožních pórů na konečcích prstů (viz Obrázek 18, vpravo). Ty jsou extrémně citlivé na měnící se úroveň stresu. Zařízení tyto změny zachycuje a díky chytrým zařízením vám je prostřednictvím biofeedbacku umožňuje vizualizovat. Nástroj je nejenom diagnostický, ale i tréninkový. Gamifikace (hra) je nejučinnější prostředek pro učení se zklidnění a ovládání mysli a těla.



Obrázek 18 – Zařízení PIP pro analýzu kožních pórů na prstech (PIP, 2014)

### 10.2.3 Meditační čelenka Muse

Dalším přístrojem monitoring a diagnostiku psychofyziologických dat je EEG meditační čelenka Muse (viz Obrázek 19). Čelenka pomocí EEG senzorů měří signály mozkových vln, které převádí na hodnoty uvolnění, aktivity či stresu. Meditace s čelenkou dává docela spolehlivou zpětnou vazbu (EEG neurofeedback) o tom, **jak se vám aktuálně daří zklidňovat mysl během meditace**; pomocí příjemných a nenásilných zvuků v reálném čase se dozvídáte, **jak moc jste v klidu, nebo jak moc naopak utíkáte do myšlenek**, které vás stresují a rozptylují. Zařízení nepozná, na co přesně myslíte, vyhodnocuje jen změny mozkových vln. Pomocí čelenky se dá pochopit, „jaký je to pocit“, když se mysl soustředí. Dlouhodobý výsledek a váš vývoj v čase můžete sledovat na časové ose.

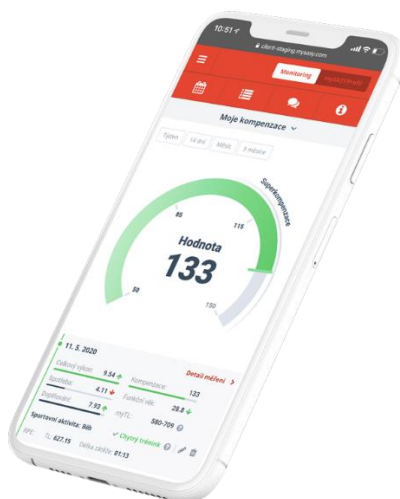


Obrázek 19 – Meditační čelenka Muse (Muse, 2021)

## 10.2.4 Praktické využití HRV

HRV je ve sportu velmi využívaným parametrem v tréninku. AC Milan Lab vychovala fotbalisty k ovládnání svého těla při nejdůležitějších momentech, kdy 70 tisíc fanoušků čeká, jak se vypořádáte s nejtěžším momentem kariéry, navíc se stigmatem, že Italové neumí kopat penalty. Český biatlon taktéž těžil ze znalosti svých HRV parametrů. Mimo sportovní prostředí můžeme zmínit třeba trénink kosmonautů v NASA.

Pro měření a analýzu HRV můžeme využít několik přístrojů a aplikací. Jednou z variant může být řešení od firmy mySASY. Aplikace nabízí monitoring HRV v reálném čase (viz Obrázek 20) a následně nám na základě analýzy naměřených dat prostřednictvím reportů (viz Obrázek 21) pomůže najít ten správný čas, kdy na tréninku přidat, a kdy naopak ubrat zátěž v závislosti na stavu a reakci organismu (superkompenzace).



Obrázek 20 – Monitoring HRV v reálném čase (MySASY, 2022)



Obrázek 21 – Report HRV (MySASY, 2022)

### 10.3 Shrnutí

Tělo včetně mozku je nejlepší vynález, který máme k dispozici ve vesmíru.

Záměrem je lépe své tělo vnímat a porozumět svému chování.

**Psychofyziologie** znamená propojení tělesných/fyzických reakcí na psychický stav a naopak.

Velký terapeutický potenciál má VR z hlediska habituačního učení (např. zvládnání úzkostí).

Biofeedback je biologická zpětná vazba, většinou sdílená skrze aplikaci nebo přístroj. Slouží k pomoci jedinci lépe ovládat své tělo a mysl s využitím objektivně měřitelných dat, nikoliv pouze subjektivních pocitů.

**HRV je klíčový biometrický údaj, který si může kdokoli jednoduše změřit a získat informace o svém zdraví a míře stresu, která na něj působí.** Používají ho běžně sportovci k optimalizaci tréninku a prevenci přetrénování. Díky moderním technologiím tento údaj může dnes sledovat a monitorovat každý.

Koherence – sladění např. dechu a srdeční frekvence.

Individuální stresový profil zahrnuje individuální specifika o jedinci. Cílem je, aby své tělo v rámci psychofyziologie dopodrobna poznal.

# 11 ZÁVODNÍ RUTINA A NÁVYKY PRO OPTIMÁLNÍ VÝKON

## Protokol a nástroje pro optimální výkon profesionálů.

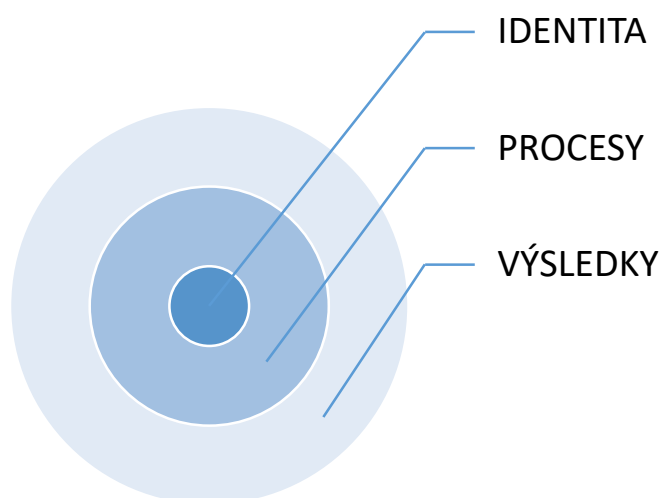
Cíle, cíle, cíle. Všude je „přecílováno“. **Vítěz i poražený má stejné cíle. V čem je tedy ten rozdíl, že jeden uspěje a druhý nikoliv?** V návycích, v systému návyků, v nejlepší možné verzi sebe samého a jeho návyků. Návyky jsou zhruba 80 % našeho chování. Ne všechny nám slouží být lepší verzi sebe samého. Návyky by nám měly sloužit pro dosahování cílů. Čím více úkolů zvládneme bez přemýšlení, tím více myšlenkové kapacity můžeme věnovat jiným oblastem.

Jaký je rozdíl mezi cíli a systémy? Cíle jsou výsledky, jichž chcete dosáhnout. Systémy jsou procesy, které k nim vedou. Cílem trenéra může být vítězství na šampionátu, jeho systémem je pak způsob, jak sestavuje soupisku, jak vede své asistenty a jaké trenérské metody používá (Clear, 2020).

### 11.1 Teoretická východiska

Záměrem by měla být vědomá a silnější identita a sebevědomí. Přeceňujeme vůli a to, čeho dosáhneme za den. Zároveň podceňujeme význam prostředí, a to co můžeme stihnout za rok. Ne nadarmo se poslední dobou zviditelnil pojem prokrastinace – velké cíle nás odrazují od toho vůbec začít. Je vhodné spojit návyky s místy. Opakováním se vytváří asociace mezi určitým místem a s ním souvisejícími rutinními úkoly (např. obývací pokoj a podložka na cvičení = protažení).

Behaviorální změna má tři vrstvy – změna výsledků, změna procesů a změna identity jedince. Identita je to, čemu věříte, procesy jsou to, co děláte a výsledky jsou to, čeho dosahujete.



Obrázek 22 – Tři vrstvy behaviorální změny  
(Clear, 2020)

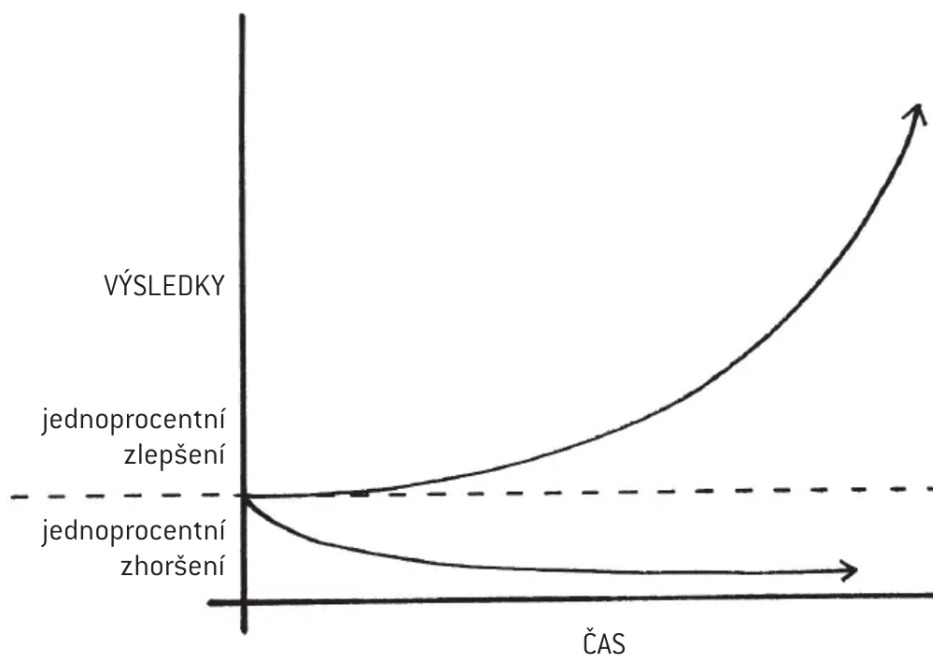
System atomových návyků spočívá v soustředění se na malé díly postupně, systematicky a vytrvale. Na začátku je třeba se koncentrovat pouze na jednu malou změnu. Pokud budeme chtít změnit příliš věcí najednou, rozptýlí se naše pozornost a může se stát, že to dlouho nevydržíme. Každodenní zlepšení o jedno procento je v dlouhodobém horizontu významné. Návyky jsou dvousečnou zbraní, proto je důležité porozumět detailům. Drobné změny jsou někdy zdánlivě neúčinné, dokud nepřekročí určitou mez, kouzlo tkví v trpělivosti. Úspěch je výsledkem každodenních návyků, nikoli dramatických proměn, které se nám přihodí jednou za život. Proto není podstatné, jak úspěšní či neúspěšní jsme právě teď. Důležité je pouze to, zda nás drobné, všední návyky vedou správným směrem. Své současné trajektorii bychom měli věnovat mnohem více pozornosti než svým současným výsledkům.

Pokud bychom se každý den v roce zlepšili o pouhé jedno procento, pak bychom se za rok zlepšili téměř osmatřicetkrát. To může být velmi pozitivní důsledek dlouhodobé kumulace drobných návyků (viz Obrázek 23). Aby náš proces zlepšování mohl být vědomější a mohli jsme o něm více přemýšlet, je vhodné pracovat i s návyky během dne a vytvořit si tak několik menších zautomatizovaných celků, které v rámci konkrétního denního plánu fungují. Díky takovým rutinám můžeme např. i snižovat svůj stres.

### 0 1 % lépe každý den

1 % hůře každý den po jeden rok.  $0,99^{365} = 00,03$

1 % lépe každý den po jeden rok.  $1,01^{365} = 37,78$



Obrázek 23 – Dlouhodobá kumulace drobných návyků (Clear, 2020)

Například Michael Phelps (držitel 28 medailí z OH v plavání) má identickou rutinu ve dnech, kdy trénuje, a ve dnech, kdy má závod.

Běžný tréninkový den:

- 7:00 snídaně
- 7:30 stretching
- 8:30 warm up
- 9:00 vizualizace dokonalého výkonu
- 9:15 relaxace
- 9:30 začátek tréninku

Závod:

- 7:00 snídaně
- 7:30 stretching
- 8:30 warm up
- 9:00 vizualizace dokonalého výkonu
- 9:15 relaxace
- 9:30 závod

To, že den pro něj začíná prakticky vždy stejně, vede k tomu, že je uvolněný i v situacích, kdy o něco jde. To mu pomáhá odevzdat špičkový výkon (Černohorský, 2020).

Talent je přeceňován. Systém a vědomá oddanost zlepšování přináší tituly. V rámci návyků je potřeba si vybírat svoje nejlepší příklady (rutiny) a ty neustále reflektovat, zda mi efektivně fungují.

## 11.2 Doporučení a příklady z praxe

Pro podporu optimálního výkonu v zápase nebo závodu je vhodné si promyslet denní rutinu v rámci závodního dne, dále předzápasový nebo předzávodní stav a závazek, se kterým do utkání, resp. závodu jdu. Nakonec je nutné provést pozápasovou nebo pozávodní reflexi, díky níž může sportovec zjistit efektivitu a funkčnost jeho návyků a rutin.

### 11.2.1 Denní rutina

Seznam doporučených aktivit, doplňků stravy a dalších tipů vhodných v rámci denní rutiny je uveden níže (viz Obrázek 24).

Denní aktivity	Pocity (1-10)
<b>Kvalita spánku</b> – 5–6 cyklů à 90 minut	
<b>Fyzická únava</b> – minimálně 20 minut pohybu venku, 3 tisíce kroků, 15 min kardio cvičení, kettlebell, ranní stretch	
<b>Pravidelnost večerky</b> – Předspánková rutina, 15–30 minut blokáce modrého světla	
<b>Doplňky výživy pro redukci stresu</b> – hořčík, Lesklokorka (Reishi), CBD, Rozchodnice (Rhodiola), Kozlík (Valeriana)	
<b>Kofein</b> – nekonzumuji po 15. hodině odpoledne	
<b>Hlad pro lepší focus / snižování jednoduchých cukru</b> – 16/8 protokol, píšu si, kolik cukru/junksugar spotřebuji za den	
<b>Jacobsonova progresivní relaxace</b> – denně 10–15 minut	
<b>Dechová cvičení</b> – 4444, 478 – denně 3krát 2 minuty	
<b>Funkční výživa</b> – kvalitní tuky, pestrá strava	



<b>Mindfulness</b> – denně po dobu 10 minut sám a v tichu	
<b>Digitální detox</b> – omezený čas na internetu (píšu si)	
<b>Wim Hofova metoda</b> – studená sprcha ráno po dobu 2 minut	
<b>Sex</b> – ne instantní, ale s hlubším prožitkem	
<b>Masáž</b>	
<b>Automasáž fascií</b> – roller nebo míček	
<b>Pravidelná strava</b>	
<b>Humor</b> – proaktivně vyhledávám	
<b>Odpočinek</b> – pauzy v tréninku	
<b>Asertivní jednání</b> – stojím si za vlastním názorem	
<b>Stres</b> – znám a ohraničuji zdroje svého stresu	
<b>Powernap</b> – 15–25 min odpoledne, ne později než v 16 hodin	
<b>Zodpovědnost</b> – přijímám zodpovědnost za svoje rozhodnutí	
<b>Konzistence</b> – vím, čemu říkám ne a dodržuji to (alkohol)	
<b>Relevance</b> – řeším jen věci, které mi přísluší řešit	
<b>Limity</b> – znám své hranice	
<b>Riziko přepracování</b> – umím ukončit práci včas, vyhýbám se přepracování.	
<b>Reflexe</b> – pravidelně reflektuji své aktivity	

<b>Nootropika</b> – Brahmi, Pupečník (Gotu kola)	
<b>Deník</b> – vedu si deník, zaznamenávám si chyby, potenciál na zlepšení	
<b>Vztahy</b> – posiluji fungující vztahy	
<b>Úspěch</b> – raduji se z úspěchu, zapisuji do deníku 3 drobnosti každý den	
<b>Autenticita</b> – mám se rád, připomínám si silné stránky, jsem k sobě laskavý	
<b>Slunce</b> – chodím na slunce, případně používám infralampu 20 minut denně	
<b>Voda</b> – s citronem/pomerančem, chia	
<b>Zelený čaj</b> – koncentrace a klid zároveň	

Obrázek 24 – Seznam doporučených aktivit denní rutiny

### 11.2.2 Předzápasový/předzávodní stav

Níže je uvedena praktická aktivita pro zjištění, jaká předzápasová rutina mi funguje nejlépe. Detailně srovnám zápasy, které se mi povedly, a které ne, najdu a lépe popíšu rozdíly mezi výborným a mizerným výkonem (viz Obrázek 25). Na základě toho se snažím vybrat svoje nejlepší předzápasové/předzávodní strategie/rutiny a zjistit kolik času je jim potřeba alokovat (viz Obrázek 26).

<b>Hráčův předzápasový stav a nálada a jejich vliv na výkon</b>		
	<b>Nejlepší zápas</b>	<b>Nejhorší zápas</b>
<b>Předzápasový stav: Jak jsem uvažoval?</b>		

Emoce: <b>Jak jsem se cítil?</b>		
Fyzické nasazení: <b>Jaké bylo mé fyzické nasazení v průběhu zápasu?</b>		
Kvalita výkonu: <b>Jakými slovy lze můj výkon popsat?</b>		
Podstatné události: <b>Udělal jsem v průběhu zápasu něco, co odráželo mé psychické rozpoložení a emoce?</b>		

Obrázek 25 – Srovnání povedeného a nepovedeného utkání/závodu

<b>Plán zápasu:</b>		<b>Datum:</b>	
<b>S kým diskutoval:</b>			
<b>Cíle</b>	<b>Co budu dělat</b>	<b>Kdy/čas</b>	<b>Poznámka</b>
<b>1.</b>			
<b>2.</b>			
<b>3.</b>			

Obrázek 26 – Tabulka konkrétních rutinních cílů před zápasem

V praxi může vypadat protokol profesionálního sportovce následovně (viz Obrázek 27).

<b>Hráčův předzápasový stav a nálada a jejich vliv na výkon</b>		
	<b>Nejlepší zápas</b>	<b>Nejhorší zápas</b>
Předzápasový stav: <b>Jak jsem uvažoval?</b>	Pozitivní přístup – ochota bojovat. Jsem připraven – trénink kvalitní. <b>Udělal jsem pro to vše.</b> Klid – intuitivní jednání.	Roztěkanost mysli, 90 minut je strašně dlouhá doba na kondici, souboje, zajišťování, nechuť hrát a komunikovat. Negativní přístup.

<p>Emoce: <b>Jak jsem se cítil?</b></p>	<p>Menší nervozita a natěšenost, odhodlanost – <b>válečník.</b></p>	<p>Nespokojenost se stavem – neochota s tím bojovat, chyběla radost. Zápas = povinnost.</p>
<p>Fyzické nasazení: <b>Jaké bylo mé fyzické nasazení v průběhu zápasu?</b></p>	<p>Soustředit se na menší celky a vyhrávat je – flow! <b>Menší celky mě dělají silnějším.</b></p>	<p>Byl jsem rychleji unavený a přílišná snaha to změnit se odrazilo na fyzické kondici.</p>
<p>Kvalita výkonu: <b>Jakými slovy lze můj výkon popsat?</b></p>	<p><b>Důrazný, klidný, sebevědomý.</b></p>	<p>Pomalý, nedůrazný.</p>
<p>Podstatné události: <b>Udělal jsem v průběhu zápasu něco, co odráželo mé psychické rozpoložení a emoce?</b></p>	<p>Jsem připraven, zápas začíná za stavu 0:0, rozhoduje, kdo bude dnes více chtít. Já chci od 1. vteřiny zápasu jít příkladem pro mužstvo. <b>Vyhrávej souboje, předskakuj, komunikuj.</b></p>	<p>Všude pozdě.</p>

Obrázek 27 – Konkrétní příklad povedeného a nepovedeného fotbalového utkání sportovce

### 11.2.3 Závazek do zápasu/závodu

Závazek sportovce do utkání může pomoci k optimálnímu výkonu. Závazky je dobré nastavovat ve čtyřech rovinách – fyzická, mentální, taktická a víra, a to i dostatečně před zápasem/závodem, aby se jim sportovec mohl věnovat již v přípravě. Níže je uveden příklad zápasového závazku od 15letého tenisty.

**Fyzická** – potřeba cítit se dobře, nebýt unaven, plánovat intenzitu tréninku vzhledem k turnajům – nutnost konzultovat s trenérem.

**Mentální** – nemám co ztratit, ale chci vyhrát, chci být v klidu (kotva, sebedopora, vizualizace).

**Taktická** – informace od trenéra na konkrétního hráče vs. moje hra – v té se zlepšuji a můžu ji hrát.

**Víra** – každý míček chci dohrát – pracuji na svém růstové nastavení mysli, chci být psychicky odolný a tím nahlodávat soupeře!

#### 11.2.4 Reflexe zápasu/závodu

Záměrem je rychlý feedback z minulosti a udělat z něj dobrou zkušenost do budoucna. Vědomější reflexí se také lépe učím dané činnosti nebo specifiku.

##### Reflexe zápasu

- Jaký jsem měl závazek do zápasu?
- Co se mi konkrétně dařilo a proč tomu tak bylo?
- Co se mi povedlo – top událost a důvod proč se stala? Můžu ji opakovat?
- Na čem chci pracovat? Jak to bude vypadat v realitě? Upgrade verze normálu – konkrétní detaily.
- Jak jsem se cítil v momentech, kdy šlo o hodně? Co můžu dělat, abych byl odolnější?
- Rozhodování – popiš, zda jsi se zlepšil v rozhodování situací, na kterých pracuješ.
- Udělal bys něco jinak v případě, že se situace budou opakovat?

#### 11.3 Shrnutí

**Čtyři nástroje pro lepší rutiny** – denní rutina, předzápasový/předzávodní stav, závazek do zápasu/závodu, reflexe zápasu/závodu.

Důležité jsou cíle, ale současně i systémy – konkrétní procesy, které k plnění cílů vedou.

Dlouhodobá kumulace několika malých změn vede k velkým výsledkům.

Když se budu systematicky o 1 % denně zlepšovat, za rok jsem téměř 38krát jiná/lepší osoba.

**Rutina nám umožňuje jednat automaticky**, a tím pádem více kapacity mozku můžeme alokovat důležitým specifickým zápasu/závodu.

## 12 SKUPINOVÁ DYNAMIKA A KOHEZE TÝMU

### Koučování skupiny, soudržnosti, role, úkoly a odpovědnost hráčů.

Co je to tým? Celek je víc než součet jednotlivých dílů. Týmový duch je bájná magická síla, která sjednocuje a pomáhá k vyšším výkonům.

### 12.1 Teoretická východiska

Dle Linze (2016) existují 3 podmínky, které dělají tým týmem:

1. Společný cíl po určitý čas – zásadní pro stmelení týmu.
2. Vzájemná závislost pro dosažení tohoto cíle.
3. Uvědomění si této závislosti.

Vzájemná závislost v týmu je pozitivní. „Potřebuji tě a ty potřebuješ mě.“ To nás činí rovnocennými. Každý hráč (včetně náhradníka) něco přináší. Platnost tohoto výroku poznáme tehdy, když některý z náhradníků začne vyvolávat rozbroje. Okamžitě tím trpí atmosféra v celém týmu. Družstvo však potřebuje i náhradní hráče. Když dokážu přiznat, že ostatní potřebuji, cením si i jejich hodnoty. A můžu si být jist, že ostatní si cení hodnoty mé. Tak vzniká opravdový tým (Linz, 2016).

**Soudržnost (koheze)** je chápána jako silný pocit sounáležitosti vycházející z intenzivních vazeb mezi členy. Někdy se ještě soudržnost člení na sociální a instrumentální. Sociální soudržnost souvisí s interpersonálními vztahy. Instrumentální soudržnost souvisí s plněním úkolů skupiny, kdy je členům zřejmé, že jeden bez druhého nejsou schopni úkoly plnit a dosáhnout stanovených skupinových cílů.

Úspěšnější sportovní družstva tendují k větší soudržnosti mezi členy. Pro budování **efektivního sportovního družstva** je nutné:

1. Zahrnout členy do procesu přijímání rozhodnutí, aby cítili, že družstvo patří především jim.
2. Učit každého člena jeho zodpovědnosti a přesvědčit je o jejich důležitosti pro skupinovou činnost.
3. Dovolit členům mít odlišný názor.
4. Stanovit cíle a společně prožívat jejich dosažení.
5. Poznávat individualitu každého člena a využívat to k prohlubování spolupráce.

6. Obeznamit každého člena s odpovědností dalších členů.
7. Předejít vzniku “skupinek” uvnitř družstva poskytováním šancí pro uplatnění a zamezení vzniku rolí obětních beránků.
8. Neustále ukazovat členům, jak závislí v činnostech jsou jeden na druhém.
9. Rozvíjet hrdost na svou sociální i herní roli v družstvu.
10. Zdůrazňovat pozitivní aspekty hry zejména v situaci, kdy se družstvu nedaří (Slepička, Hošek a Hátlová, 2011).

Ze zkušenosti vyplývá, že je vhodné podporovat kohezi vytvářením **společných rituálů** – motto, hudební playlist a nástupní song. Nejdůležitější je sdílený silný zážitek jako například náročná kondiční příprava nebo náročný teambuilding. Společné vzpomínky stmelují přirozené překonávání překážek a budují charakter týmu. Je třeba mít sladěné **týmové hodnoty**, dle kterých se rozhodujeme při nejasných situacích, a které nám pomohou se rozhodnout. Týmová soudržnost je zároveň věda a umění (Beswick, 2014).

### 12.1.1 Skupinová dynamika

#### **Každý ovlivňuje každého.**

Prvky uvnitř systému jsou vzájemně propojené. Tato spojení nejsou vždy zřetelná či viditelná, ale přesto stále existují. Jakmile se jeden prvek systému změní, změní se celý systém. Nejlépe si to můžeme představit jako velkou síť. Lidé tvoří uzly a vlákna mezi uzly jsou spojení mezi nimi. **Když zatáhneme za jeden konec sítě, přeneseme se působení v oslabené formě na druhý konec sítě. Z toho je zřejmé, jak je každý člen týmu důležitý.** A to opravdu každý, i ten zdánlivě nejslabší náhradník. V dobrém nebo špatném je i on sám schopen přispět k úspěchu či neúspěchu.

Vedle skutečnosti, že se vzájemně ovlivňujeme, by si měl trenér také uvědomovat, že členové skupiny mají často **tendenci přebírat méně zodpovědnosti, než když jsou odkázáni jen sami na sebe.** Ptají se sami sebe, proč by to měli dělat zrovna oni, když je tu dost ostatních. Tento efekt je často označován jako **sociální lenost**.

Trenér potřebuje, aby byl každý sportovec připraven v rámci úkolů jemu určených a s plným nasazením **převzít zodpovědnost za výkon družstva**, a to i přes nebezpečí, že sportovec bude v pozitivním (či negativním) ohledu nápadný.

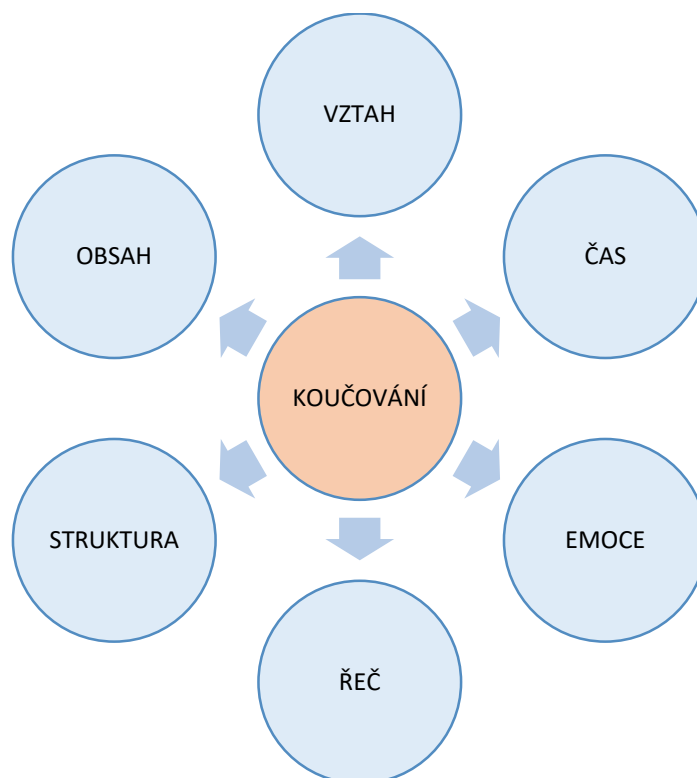
**Kouzlo týmu** je, že každý něco dává a nakonec všichni získají něco navíc.

Určitá míra disciplíny je rovněž nezbytná. Dobře na to můžeme poukázat při nastavování cílů. Každý hráč má týmové a individuální cíle. Možná chce se svým družstvem postoupit nebo být sám povolán do reprezentace. Ne vždy jsou tyto cíle slučitelné. Pokud bude sportovec hrát v klubu a podávat dobré výkony, je pravděpodobnější, že si jej reprezentační trenér všimne jako člena úspěšného týmu. Týmový hráč se ptá, co je nejlepší pro družstvo, a to pak také dělá.

Všichni rádi věříme tomu, že problém spočívá v druhých lidech. Dává nám to pocit, že jednáme správně a že my sami nemusíme nic měnit (Whitmore, 2014).

### 12.1.2 6 pilířů efektivního koučování týmu

Efektivní komunikace a koučování celého týmu (viz Obrázek 28) zahrnuje tyto oblasti:



Obrázek 28 – Efektivní komunikace a koučování týmu

1. **Vztah** – Podle toho, jaký má kouč vztah k partnerovi, tak bude partner přijímat a zpracovávat informace.
2. **Obsah** – Obsah následuje po zajištění pozitivního vztahu. Vytvořit obsah je hlavní úlohou a rolí trenéra/kouče. Obsah musí být konkrétní a zajímavý pro



zvýšení pozornosti a zájmu hráče. Jeho úlohou je povzbudit hráče, aby přemýšlel s ním, ideálně přes otázky, aby zvýšil jeho angažovanost a zájem. Dle řeči těla, mimiky a odpovědí si může ověřovat, jak si s hráčem rozumí.

3. **Struktura** – Ukotvit jasné téma, zdůraznit, shrnout, ujistit se, zda si rozumí, méně je více (maximálně 2–3 oblasti).
4. **Řeč** – Jak téma sdělit je klíčové. Důležitá je zde jednoduchost a srozumitelnost v řeči. Během sezony je ideální mít klíčová slova, kterým všichni v rychlosti rozumí. Optimální je přetvářet myšlení/jednání do pozitivního ve smyslu toho, co chceme dělat, a ne co nechceme. Naše podvědomí nezná negace, tudíž si chyby asociuje v to, co máme udělat. Důrazná a pestrá řeč nás dokáže vtáhnout více. Doporučuje se všechny oslovovat jménem.
5. **Čas** – Schopnost vnímat je omezená. Při pauze v zápase je vždy důležité myslet na limity koncentrace a vnímat únavu hráčů během zápasu. Dle toho by měl kouč uzpůsobit délku promluvy.
6. **Emoce** – Díky emocím jsou hráči buď oddáni hře nebo naopak ztrácí svůj klid a koncentraci. Trenér by měl umět hráče inspirovat díky pozitivnímu napětí. Emoční koučování nemusí být jen plamenné a divoké. Může zahrnovat představu/vizi čeho chceme dosáhnout, používat tichý hlas, nechat zvyšovat napětí u hráčů a poté je vypustit na hřiště.

### 12.1.3 Cíle

Cíl určuje cestu. Veškerá naše jednání jsou zaměřena na nějaký cíl nebo alespoň záměr. Proč nepracujeme s cíli uvědoměleji? Přání se plní mnohem rychleji, když jsou jednoznačně formulovány. Cílů dosahujeme rychleji, když se je odvážíme pojmenovat. Správně stanovený cíl vyžaduje také odvahu žít v tom, že jej třeba nedosáhneme. Z dnešního neúspěchu získáváme ponaučení a sílu pro zítřejší úspěch.

Cíl je smysluplně formulován tehdy, když je realistický. Nesmí být příliš jednoduchý, jinak se spokojíme s málem a nevyužijeme potenciálu, kterého bychom skutečně mohli dosáhnout. Stanoveným cílem může být určité konkrétní místo v tabulce a zpřesníme ho tím, kolik chceme dosáhnout bodů v soutěži.

Když mám odvahu stanovit si vysoký cíl, musím být také připraven za tímto cílem jít. A to znamená především tvrdou práci. Mužstvo nebo hráč pak musí vystupovat s vyšším

sebevědomím a vyšší osobní odpovědností. Nicméně to jsou faktory, na kterých se musí dostatečně pracovat. Vysokému cíli je potřeba oddat celou svou osobnost. Britové pro to mají krásný výraz “dedication” (oddanost, zažranost, obětavost celou osobností).

### **Práce s cíli:**

#### **1. Stanovit si cíl písemně.**

To, co si napíšeme, je totiž závazek, který přetrvává.

#### **2. Formulovat cíle výsledků i dovedností.**

Při formulování cíle je důležité, abychom formulovali jak cíle výsledků, tak cíle dovedností (např. výsledky utkání nebo dosažené branky). Může se stát, že svůj výsledkový cíl jsme nesplnili, ale svého cíle dovedností jsme dosáhli. Proto se autorovi velmi osvědčilo definovat jak cíle výsledků, tak cíle dovedností. Abychom cíle vnímali jako dosažitelné, je doporučeno rozdělit je na menší etapy nebo podcíle, abychom dostávali postupně užitečnou zpětnou vazbu o výkonnostním stavu.

#### **3. Ukotvit cíle v podvědomí.**

Podvědomí řídí z podstatné části (zhruba z 90 % času) naše jednání. Je důležité ho v našich snech podpořit vnitřními obrazy, a k tomu je důležitá vizualizace – představit si konkrétně vlastní dosahování cíle.

### **12.1.4 Cíle skupiny i jednotlivce, role a pravidla**

**Každý tým musí mít společný cíl sezony (nebo i závazek).** Důležité je pojmenování cíle (umístění, body), náš přístup/DNA týmu, osobní cíl a přístup, prezentace toho, čím hráč přispěje k týmovým cílům (jeho silné stránky) + podpis a datum.

**Cíle jednotlivce a jeho individuální rozvojový plán** je diskutován v kapitole 7 Profil sportovce a jeho rozvojový plán.

**Nezbytná jsou i společná pravidla a normy.** Umět se dohodnout a obhájit si jakákoliv pravidla je další stmelující faktor. Důležitý je respekt k jejich dodržování.

**Kapitán** je veledůležitá osoba. Lídři se rodí, nicméně se jimi i stávají. Optimální je takový typ osobnosti, který je autentický a jde ostatním příkladem.

**Zabijáky** týmové dynamiky jsou sobectví, egoismus (já a ne my), skupinky (nejednotnost), neakceptování reality, moc velká konformita (tzv. „pohodička“), neupřímná komunikace, nespokojení náhradníci, příliš času pospolu nebo dlouhodobě špatné výsledky.

### **Určení rolí (úkoly a zodpovědnosti v týmu)**

“Pokud neznáš svůj úkol, nemůžu Tě pustit do zápasu.” (Belichick, trenér, který 6krát vyhrál Super Bowl v NFL).

Skrze naše silné stránky se můžeme cítit dobře v naší specifické roli. Úkolem trenéra je co nejlépe popsat roli, úkoly a zodpovědnosti s ní spojené. Jako příklad nám poslouží střední defenzivní záložník – např. Pep Guardiola, Andrea Pirlo – ne náhodou jsou dnes oba úspěšní trenéři).

Role zahrnuje specifika jako:

1. **Technika** – Výborná kontrola míče, jistá krátká přihrávka a odvážná průniková/kolmá přihrávka dopředu, chápe zhuštěný prostor, a proto hledá jednoduché a účinné řešení.
2. **Kondice** – Výrazně kondičně připraven, dominantní ve svém prostoru, optimálně budí respekt u soupeře, fyzicky odolný hráč, který netrpí na zranění, akcelerace a vytrvalost v jednom, hlavičkář.
3. **Taktika** – Rozumí taktickým požadavkům hrající pro tým, výborný organizátor a vyhodnocovač rizik, hráč s rychlým přechodem vpřed, má schopnost efektivně komunikovat a ocenit spoluhráče, vyniká výborným periferním viděním.
4. **Psychika** – Výrazná pracovní morálka, umí přijmout zodpovědnost, je soustředěný a dokáže číst hru. Rychle chápe a rychle přemýšlí, rozhodný a psychicky odolný.
5. **Emoce** – Klid a vyrovnanost, výborná sebekontrola, schopnosti lídra, který umí usměrnit spoluhráče, nikdy se nevzdává a nenechá se vyprovokovat, zvládá stres a je důvěryhodný – optimální volba jako kapitán.
6. **Životní styl** – Zodpovědnost a důraz na kvalitu života bez zbytečných médií, dokáže být vždy připraven nejen na zápas, ale hlavně na trénink, nevyhledává osobní slávu.
7. Dále pak např. v týmových hrách: přístup, dovednosti (bránění a útočení).

## 12.2 Doporučení a příklady z praxe

### 1. Metoda SMARTER

Pravidelné efektivní stanovení cílů je velkým přínosem na cestě za vlastními sny. Vyžaduje sice disciplínu, ale výsledky na sebe nenechají dlouho čekat. Jak na to? Dodržujte následující pravidla. Každý cíl by měl být:

- **S – specifický** – Co přesně chcete? Obecné cíle vás většinou nikam neposunou.
- **M – měřitelný** – Jak budete vědět, že jste cíle dosáhli? Je nutné umět jeho dosažení vyhodnotit.
- **A – akční** – Definovali jste si cíl sami? Znamená pro vás něco?
- **R – realistický** – Je dosažení cíle s ohledem na vaše zdroje a možnosti reálné?
- **T – termínované** – Kdy stanoveného cíle dosáhnete?
- **E – energizující** – Motivuje vás?
- **R – registrovaný** – Zapsali jste si stanovený cíl? Po delší době budete mít seznam a dojde vám, že není nic, co by bylo efektivně stanovené a nedosažitelné.

### 2. Sladění týmu

Je žádoucí vypracovat závazek:

- herní (jaká bude naše týmová DNA),
- neherní (jaký chceme mít přístup).

### 3. Individuální rozvojový plán

Silné stránky, mentální část, sportovní část, motivace.

## 12.3 Shrnutí

**Tým je víc než součet jednotlivých dílů.** Skupinová dynamika je závislá na všech členech (od nejsilnějšího po nejslabšího). Důležité jsou společné hodnoty, cíle a závazky mezi členy.

**Soudržnost** je pocit sounáležitosti. Souvisí s plněním společných úkolů, kde je členům jasné, že jeden bez druhého nejsou schopni cíle plnit.

**Skupinová dynamika** je neviditelná, propojená síť vztahů mezi členy. Je třeba budovat zodpovědnost za ni u všech členů týmu. Každý má svoji roli a úkoly k ní přiřazené.

**Koučování** celého týmu a efektivní komunikace obsahuje 6 částí (vztah, obsah, struktura, řeč, čas a emoce).

**Cíle** – shodnout se na nich, zapsat a ukotvit do podvědomí (týmový i individuální rozvojový plán).

SMARTER je metoda pro hlubší měřitelné stanovování cílů.

Egoismus, pohodička nebo neupřímná komunikace jsou zabijáky týmové dynamiky.

## **13 CELOSTNÍ PŘÍSTUP KE ZDRAVÍ A UDRŽITELNÁ VÝKONNOST – FUNKČNÍ VÝŽIVA**

**Kvalita života, celostní přístup, výživa a její vliv na celkovou psychickou, emoční a kognitivní udržitelnou výkonnost.**

Demografické křivky stárnutí a navýšení počtu obyvatelstva na planetě jsou neúprosné. Od roku 1960 do roku 2010 se světová populace více než zdvojnásobila ze 3 miliard na 6,9 miliardy lidí. Při současném tempu růstu můžeme očekávat, že na konci tohoto století bude na světě 14 miliard lidí. Je nás více, žijeme déle. Ačkoliv průměrná délka života vzrostla v průměru o 11 let, zvýšil se i počet lidí trpících určitým zdravotním omezením (Lieberman, 2016).

Sami se svým tělem jsme 24 hodin denně, proto bychom se měli stát odborníky na vlastní zdraví my. Prevence bude vždy levnější a udržitelnější varianta výkonnosti než nechat dojít obtíže do těžko vratných zdravotních stavů. Zdraví máme jedno, je to to nejcennější, co máme, proto o něj pečujeme. Nenecháme jej na systému.

Nejefektivnější léčba pacienta v nemocnici je díky interdisciplinárním týmům složených ze všech možných odborníků, kterých se nemoc pacienta týká. Jde například o internistu, diabetologa, nefrologa, psychiatra. Díky celostnímu pohledu na zdraví se mohou domluvit na léčbě, která je šitá na míru pacienta a neodráží jen jeden pohled léčby – například pouze nefrologie.

Nevěnujme se svému tělu, až když má nemoc. Buďme chytřejší a hledejme inspiraci v zemích, kde umí kvalitněji přistupovat k životní vitalitě. Můžeme si tak pomoci ke zlepšení a prodloužení kvality života (tzv. “longevity”).

V této kapitole jsou rozebrány jednotlivé faktory, které mohou zvýšit kvalitu života navzdory našim genům. Postoj k životnímu stylu ovlivňuje naše zdraví z 80 %, a proto jsou mu zde věnovány celé dvě kapitoly.

## 13.1 Teoretická východiska

Teoretická část sestává z informací o dlouhověkosti, celostním přístupu a výživě.

### 13.1.1 Dlouhověkost, kvalita života a udržitelnost

Na světě existují tzv. “modré zóny” (viz Obrázek 29), kde lidé žijí nejdelší a nejzdravější životy. Za modrou zónu se označuje oblast s největší koncentrací lidí, kteří se dožívají přes 100 let. Již dlouhou dobu jsou tyto doslova magické oblasti středem zájmu nejen vědců snažících se odhalit tajemství jejich dlouhověkosti.

#### Kde se tyto modré zóny nacházejí?

- Sardinie, Itálie
- Ikaria, Řecko
- Okinawa, Japonsko
- Nicoya, Kostarika
- Loma Linda, Kalifornie



Obrázek 29 – Modré zóny  
(World Economic Forum, 2017)

Studium dlouhověkosti a prodloužení kvality zdravého života zažívá velký boom. Je to logické, protože z demografické křivky (zejména západní civilizace) je jasně vidět, že **populace stárne**. Bohužel kvalita života a jeho prodloužení nejsou to samé. Máme delší

život, ale jeho kvalita rozhodně není taková, jakou bychom si představovali. Stačilo by změnit pár drobností každý den. Preventivně a proaktivně řešit stárnutí by mělo být v zájmu nás všech. Inspiraci lze najít v knize *The Blue Zones Solution* od Dana Buettnera. Může nám sloužit jako průvodce nastavení životního stylu podle modrých zón. Zvýšíme tak naše šance „koupit si od života“ nějaký ten rok navíc v pevném zdraví a bystrém duchu. Můžeme tak třeba podle vzoru obyvatel Sardinie chodit denně 6 mil po horách ve věku 102 let!

Modré zóny jsou charakteristické oblasti, kde lidé sdílejí:

- Životní styl,
- životní prostředí,
- výjimečnou dlouhověkost,
- historickou i současnou geografickou izolovanost od okolního světa (hory, ostrovy),
- udržení si tradičního života a fyzické aktivity i po 80. roce života,
- nízkou úroveň vnímaného stresu,
- rodinný a komunitní život, kde ani ti nejstarší nejsou nikdy sami,
- jídelníček v podobě lokálně vypěstovaných zdrojů potravin (Buettner, 2010).

Mnoho z těchto bodů můžeme aplikovat i u nás. Změnit životní styl, prostředí, ve kterém žijeme, budovat rodinné i komunitní vztahy, jinak vnímat stres, vybírat lokální zdroje surovin a udržet si fyzickou aktivitu i ve stáří.

### 13.1.2 Celostní přístup

Celostním přístupem nazýváme kompletní náhled na zdraví a výkonnost jedince ve 21. století. V České republice se o celostní přístup snaží klinika, kterou založil Petr Hora. Jedná se o tzv. „5P Medicínu“:

1. **Personalizovaná** – nejvhodnější lékařská péče šitá na míru pro jednotlivce, přesná a správná diagnostika s navazující léčbou aplikovanou ve správný čas a ve správné dávce.
2. **Prediktivní** – Analýzou DNA se včas zjišťuje predispozice k onemocněním tak, aby onemocnění vůbec nevzniklo nebo byl výrazně oddálen jeho nástup.



3. **Preventivní** – cílem je předcházet vzniku civilizačních i dalších nemocí dříve, než se projeví svými příznaky a komplikacemi. Jde tedy o skutečnou prevenci nemocí.
4. **Participativní** – předpokládá aktivní participaci neboli účast pacienta, který se komplexní změnou svého životního stylu aktivně podílí na úspěšné prevenci.
5. **Permanentní** – aktivní trvalá neboli permanentní monitorace zdravotního stavu moderními technologiemi včetně aplikací pro chytré telefony.

Cílem je, aby se lidé naučili být tvůrci svého života, nikoliv „obětmi okolností“.

Další z českých klinik, která se věnuje celostní medicíně, je klinika *Endala* Jana Vojáčka. Klinika se snaží skloubit všechny základní principy do jednoho celku. Na tyto a další principy nasedají nejmodernější technologie a možnosti testování stavu organismu. Cílem je maximální možná podpora zdraví jak pohybového aparátu, tak organismu jako celku. Klinika se zaměřuje na prevenci a na chronické potíže.

Existuje 6 faktorů, které zásadně ovlivňují zdraví a udržitelnou výkonnost (viz Obrázek 30). Jsou jimi pohyb, výživa, spánek, mysl a emoce (psychologie), práce a prostředí. Při vědomé práci s těmito faktory můžeme docílit **kvalitnějšího zdraví, mít více energie, méně stresu, být efektivnější v práci a mít vědomější výkonnost. Tento hexagram může být celoživotní průvodce vitalitou.** Po malých krůčcích si postupně můžeme zlepšovat celkovou kvalitu života. Díky pohybu, spánku, regeneraci a výživě v patřičné kvalitě budeme mít kvalitnější zdraví a více energie.



Obrázek 30 – Faktory ovlivňující zdraví a výkonnost

### 13.1.3 Funkční výživa

Funkční výživa je typ stravy, který skvěle funguje. Pokud ji mám odladěnou, tak to poznám z důvodu dostatku energie. Při dodržování funkční výživy se řídíme heslem 80 % střídmosti nebo zjednodušeně “jez do polosyta”. Tělo není bankovní systém a nemusíme si tam odkládat jen zbytky makroživin. Většina společností a náboženství má způsob půstu. Dnes víme, že autor bio principu autofagie dostal Nobelovu cenu za fyziologii v roce 2016. To, co věřící lidé dělali intuitivně, je dnes oceňováno vědou. Proces sebeobnovy buněk pro jejich lepší fungování nám pomůže lépe regenerovat a tím pádem i velkou měrou přispívat naší výkonnosti.

Výživa má zásadní vliv i na naši psychiku. Mozek je zhruba z 60 % složen z lipidů, proto je potřeba zařadit do našich stravovacích návyků i kvalitní tuky (panenský olivový, avokádový nebo kokosový olej nebo ořechy). Pro skvělé fungování organismu je důležité kromě makroživin doplnit i vlákninu a mikroživiny (vitamíny a minerály). Vlákninu získáváme např. z ovoce či zeleniny. Zásadní rovnicí je energetický výdej (pohyb) a energetický příjem (výživa), které by měly být za normálního stavu v rovnováze. Používání zdravého selského rozumu je ale v tomto případě mnohem udržitelnější než počítání kalorií.

Autorova hlavní doporučení zní:

1. Jezme skutečné potraviny, potraviny minimálně průmyslově zničené a jídla z nich.
2. Při jedení skutečných potravin se nestresujme počítáním gramů, kalorií ani porcí. Skutečné potraviny navíc neobsahují přidané látky (tzv. éčka), a proto je taktéž není potřeba sledovat.
3. Výběr konkrétních potravin založme na svých potřebách a chutích, ne na tvrzení médií, průmyslu a sousedů. Ignorovat můžeme i průmyslem řízené odborníky.
4. Maso, mléko ani fazole nejsou esenciální, a proto ne každému chutná. Živiny můžeme získávat z mnoha potravin, buďme tolerantní k výběru jiných.
5. Mezi cukry nehledejme žádné zázračné alternativy, stačí omezit veškeré doslazování.
6. Užívejme si jídlo od jeho přípravy až po jedení. Zkusme něco sami pěstovat, i kdyby to pro začátek měla být jen pažitka v květináči.

7. Ty nejkvalitnější potraviny jsou lokální, sezonní a bio. Nejlepším zdrojem potravin je farma.
8. Svě děti, partnery a širší okolí neterorizujme lekce o zdraví, raději jim něco skvěle chutnajícího (a samozřejmě zdravého) uvařme a nadchněme je svou praxí.

**Zdravý talíř** dle Slimákové (2018) je udržitelná varianta dnešní doby, která nahrazuje zastaralou výživovou pyramidu (viz Obrázek 31). Důraz je kladen na:

- příjem zdraví prospěšné zeleniny
- příjem rozmanitých a přirozených obilovin
- konzumaci zdravých tuků a olejů, zatímco škodlivé trans tuky a sladkosti jsou vyloučeny
- barevnost, různorodost a výživovou hodnotu u ovoce a zeleniny
- vhodné a nevhodné nápoje
- kvalitu a zdravotní prevenci

# ZDRAVÝ TALÍŘ

## Zelenina

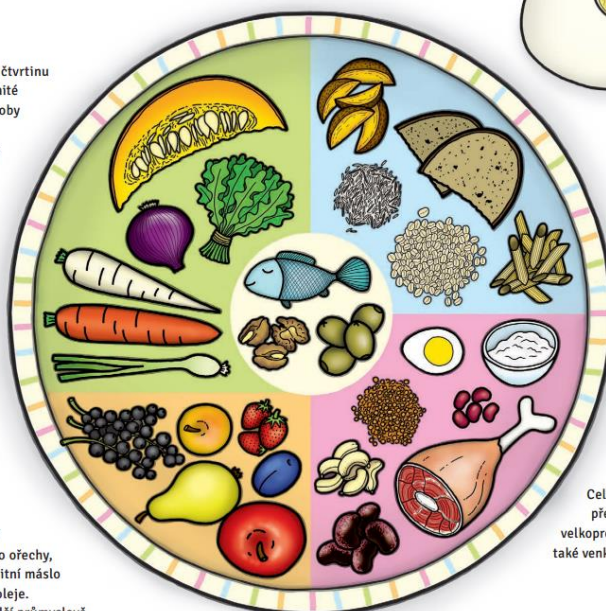
Zelenina by měla tvořit nejméně čtvrtinu příjmu potravin. Čím více rozmanité zeleniny upravené na různé způsoby sníte, tím lépe. Hranolky se k zelenině nepočítají a brambory patří svým složením spíše k polysacharidům.

## Ovoce

Ovoce tvoří druhou čtvrtinu talíře. Nejzdravější a nejvýživnější je jíst sezónní ovoce různých druhů a barev. Příjem ovoce je možné nahradit konzumací zeleniny.

## Oleje a tuky

Oleje a tuky jsou nejhodnotnější v superzdravých potravinách jako ořechy, avokádo či ryby. Vhodné je i kvalitní máslo a za studena lisované rostlinné oleje. Nejezte margaríny a omezte i další průmyslově upravené tuky a oleje.



## Tekutiny

Tekutiny jsou nejlepší v podobě čisté vody a neslazených čajů. Slazené nápoje a čaje raději zcela vynechte.

## Polysacharidy

Polysacharidy jsou nejlepší v přirozené podobě. Například jáhly, ovesné vločky, žitné kváskové chleby či divoká rýže. Důležité je omezovat požívání výrobků z nevhodné bílé mouky.

## Bílkoviny

Bílkoviny získáte nejlépe z ryb, luštěnin, ořechů, semenek, zakysaných mléčných výrobků, vajec či masa. Většinou z nás prospívá vyšší podíl rostlinných zdrojů bílkovin. Vybírejte dle své chuti i stravovací filozofie.

## Životní styl

Celkově doporučuji upřednostňovat přirozené potraviny před polotovary, lokální a bio potraviny před nekvalitní velkoprodukcí a dovozem. Kromě zdravé stravy si dopřávejte také venkovní pohyb, dostatek spánku, přátel a dobré nálady!

Obrázek 31 – Zdravý talíř (Slimáková, 2018)

Ohledně sacharidů a tuků se shodují i další světoví odborníci – nejsme tlustí z tuků. Perlmutter (2014) dokládá, že základním zdrojem energie pro naše tělo jsou tuky, a ne sacharidy. Řešením obezity je změna jídelníčku a konzumace kvalitnějších potravin. Máslo a vejčička dle Slimákové (2018) za nic nemůžou. Hladina cholesterolu v krvi nesouvisí s jeho obsahem ve stravě a není třeba jej rigorózně hlídat, pokud ovšem nepřijímáme nadbytek cukrů a průmyslově upravených olejů. Zdravý cukr neexistuje, vše je o množství, v jakém ho přijímáme. Raději použijme med než fruktózu a dietní cukry.

## 13.2 Doporučení a příklady z praxe

### **Pravidlo 9 – Jak pomocí stravy zvýšit energii těla, kapacitu a výkon mozku a ovládnout stres?**

Principem hry je bodování toho, co jedinec během dne sní. Cílem je dosažení čísla 9 – pestrost, barevnost, čerstvost. Toto cvičení je užitečné také pro snížení váhy a optimálnější fungování jak střev a mozku, tak i srdce. Jde tedy o proaktivní změnu chování a fungování těla.

Existují 2 základní skupiny potravin dle jejich původu, a to rostlinné a živočišné. Rostlinnou stravu dělíme na obiloviny, luštěniny, ovoce, zeleninu, ořechy a semena, houby, živočišnými produkty jsou maso, mléko a jeho deriváty, vejce, hmyz.

#### **Příklady:**

- Den 1
  - Snídaně: Rohlík, máslo, sýr, mléko
  - Svačina: Chléb, máslo, šunka
  - Oběd: Nudlová polévka, rajská polévka s knedlíkem a vepřovým plátkem
  - Svačina: Zákusek, káva
  - Večeře: Těstoviny s kuřecím masem, zeleninová obloha
  - **Celkový součet:** 4 – nedostatečná pestrost jídla (snídaně 2, svačiny 1, oběd 1)
- Den 2
  - Snídaně: Vejččná omeleta s houbami, celozrnné pečivo, okurka
  - Svačina: Hruška, mandle

- Oběd: Čočková polévka, krůtí stehenní řízek, rýže, zeleninová obloha
- Svačina: Müsli s bílým jogurtem
- Večeře: Zeleninový salát s grilovaným lososem
- **Celkový součet:** 9 – vynikající pestrost jídla (snídaně 4, svačiny 3, oběd 2)
- Den 3
  - Snídaně: Celozrnné pečivo, máslo, sýr, paprika, rajče
  - Svačina: Jablko, slunečnicová semínka, kustovnice
  - Oběd: Minestrone polévka, krůtí stehenní řízek, neloupaná rýže, zeleninová obloha (brokolice, kukuřice, mrkev, kedluben)
  - Svačina: Ananas, hořká čokoláda
  - Večeře: Zeleninový salát (paprika, rajče, čínské zelí) s červenou a žlutou čočkou
  - **Celkový součet:** 7 – dostačující pestrost jídla (snídaně 3, svačina 2, oběd 1, večeře 1)

### Zdravý talíř

Prvním krokem je záměna něčeho ze stávajícího jídelníčku za něco jiného, zdravějšího. Vysadíme-li cukr, něčím ho musíme nahradit (například medem). Některé potraviny můžeme vypustit úplně. Optimální je nicméně postupný proces, krok po kroku.

### Vědomý nákup

Změna jídelníčku směrem k funkční výživě zahrnuje samozřejmě i problematiku okolo nakupování a hledání potravin. Důležité je mj. vědět, kde se ve vašem okolí dají nakupovat skutečné potraviny. Máte nějaké lokální zdroje potravin? Jaké a jakou formou tyto potraviny nakupujete?

## 13.3 Shrnutí

Populace stárne, máme sice delší život, ale jeho kvalita spíše klesá.

Na světě existují tzv. “modré zóny”, kde lidé žijí nejdéle a nejzdravější životy.

**Principy 5P medicíny:** personalizace, predikce, prevence, participace, permanence.

Oblasti, které můžu zlepšovat a mají vliv na tzv. **udržitelnou výkonnost**, jsou pohyb, výživa, spánek, mysl a emoce, práce, prostředí.

**Cílem funkční výživy** je vědomá kontrola nákupu a toho co jím. Pomocníkem může být pestrá výživa dle „pravidla 9“, vyloučení či výměna některých potravin za udržitelnější dle „zdravého talíře“ a vědomý nákup u lokálních prodejců.

## 14 CELOSTNÍ PŘÍSTUP KE ZDRAVÍ A UDRŽITELNÁ VÝKONNOST – REGENERACE A SPÁNEK

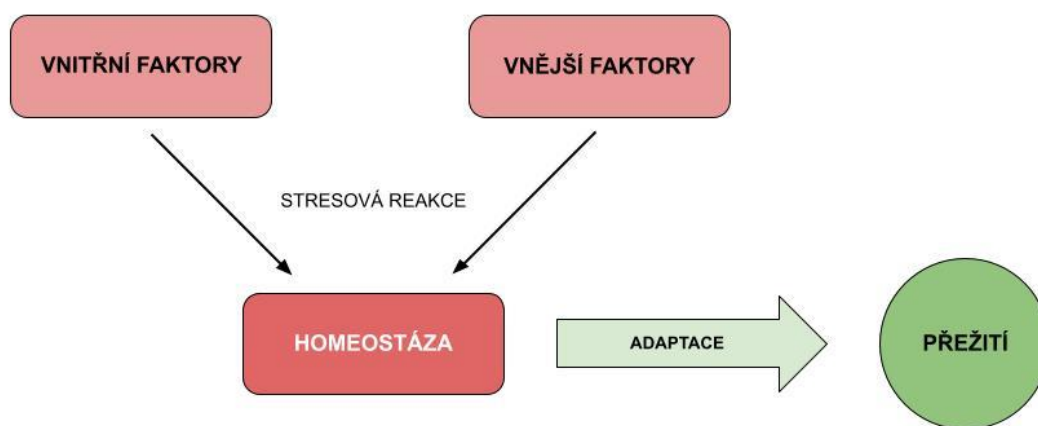
Kvalita regenerace a spánku na celkovou psychickou, emoční a kognitivní udržitelnou výkonnost.

Výkon se stal synonymem dnešní doby. Přežít nestačí, toužíme po uznání a seberealizaci. Současné produktivní generace měří svou vlastní hodnotu výkonnostními parametry, staví si nereálná očekávání a nevnímají signály svého vlastního těla. S dlouhodobou ignorací svých potřeb však přichází neudržitelné vyčerpání či vyhoření. Pro udržitelné a dlouhodobé fungování a zátěž je třeba chytrě doplňovat a obnovovat naše zdroje energie.

### 14.1 Teoretická východiska

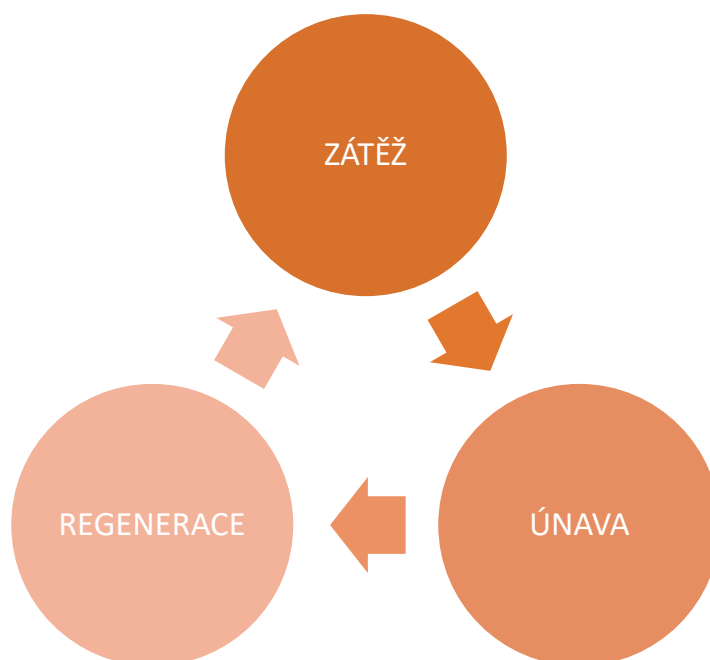
#### Regenerace

Regenerace (zotavení) je biologickým procesem zahrnujícím činnost organismu vedoucí k úplné obnově psychických a tělesných sil narušených předchozím zatížením. Aby došlo k regeneračním pochodům, musí předchozí zatížení uvést organismus do určitého stupně únavy (narušení homeostázy, viz Obrázek 32). Homeostázou se rozumí stálost vnitřního prostředí, která předpokládá zachování stability objemu tělesných tekutin, iontového složení, teploty tělesného jádra, energetického hospodaření, ale i třeba zajištění obranyschopnosti organismu.



Obrázek 32 – Vztah stresové reakce a adaptace (Cacek a kol., 2020)

Regenerace jako proces (viz Obrázek 33) není zahájena až po zatížení, ale ihned po začátku a prolíná se celým tréninkovým průběhem. Zotavení je proto třeba chápat jako součást tréninku. Je zařazené buď přímo v jednotlivých tréninkových hodinách nebo v samostatných regeneračních jednotkách.



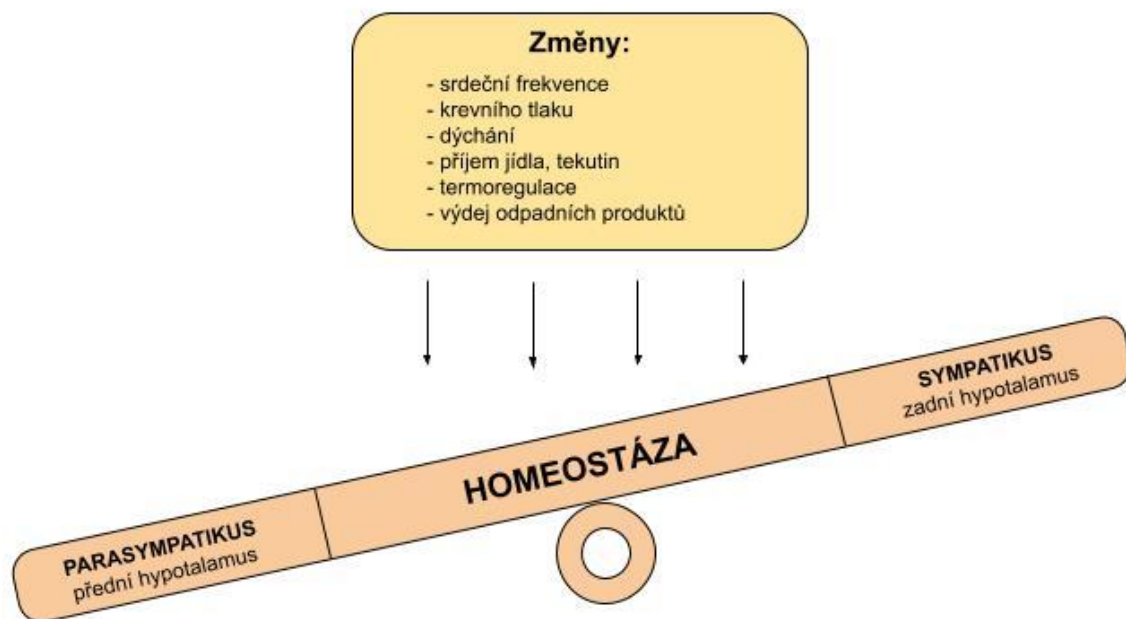
Obrázek 33 – Cyklus regenerace  
(Cacek a kol., 2020)

### 1. Fyzická regenerace

Vhodně zvolené prostředky a forma regenerace zkracuje dobu zotavení k podání dalšího fyzického výkonu. Regenerovat můžeme buď pasivně nebo aktivně. Pasivní odpočinek jsou všechny formy relaxací např. Jacobsonova, hydroterapie (vířivé lázně), termoterapie (saunování) nebo fyzikální (masáž). Aktivní odpočinek může mít charakter cyklické pohybové aktivity v mírné intenzitě (výklus, rotoped, plavání), strečink, kompenzační cvičení, a to vše s adekvátním pitným režimem s doplněním iontů.

Velmi zjednodušeně řečeno, výkon nebo zátěž je odrazem sympatické větve autonomního nervového systému (ANS). Pokud chci svůj výkon opakovat, musím se dostat do homeostázy pomocí aktivit, které jsou na opačné větvi ANS, tj. parasympatické (viz Obrázek 34). Regenerace je klíčová pro opakování výkonu, resp. zátěže.





Obrázek 34 – Regulace homeostázy  
(Cacek a kol., 2020)

Optimální je vyladit si své vlastní aktivity a strategie, které nám budou pravidelně pomáhat doplňovat energii k opakovanému výkonu. Může jít např. o protažení svalů po každé zátěži, reflexi dané aktivity (co se dařilo, proč a co budu dělat příště lépe), správný výběr stravy, případně suplementů, pravidelné měření HRV, a dle toho pravidelný odpočinek. Vhodná může být i sauna nebo masáž alespoň jednou za dva týdny a jednou za měsíc fyzioterapie.

## 2. Psychická regenerace

Psychická regenerace spočívá v obnově mentálních sil. Mentální únava je příčinou neschopnosti aktivace (nedostatek energie, útlum) a regenerace pomáhá dostat se do stavu optimální aktivace (dostatek energie, psychická pohoda, uvolnění). Aktivace může být však ještě vyšší (extrémně vysoká), při které je příliš rychle distribuováno velké množství energie (napětí, nervozita, přebuzení). Takové přebuzení je nežádoucí (Cacek a kol., 2020).

### Kvalita spánku

Spánek je biologická potřeba stará 4 miliony let. Tím, že neustále snižujeme délku spánku, se nám zvyšují civilizační problémy. Spánkem strávíme cca třetinu života.

Optimalizovat tento úžasný objev je třeba, protože množství energie přes den je dáno kvalitou spánku.

V roce 2012 byl objeven ekvivalent lymfatického systému v mozku – glymfatický systém. Ten má jednoduchý úkol vyčistit mozek a funguje jen ve spánku. Pokud nespíme, mozek nemá šanci se očistit a zvyšuje se pravděpodobnost neurodegenerativního onemocnění (např. Alzheimerova nemoc) ve stáří. Je zde odhadem 50% pravděpodobnost, že nás potká.

Vědci našli v kvalitním spánku nový revoluční způsob léčby zajišťující dlouhověkost. Posiluje paměť a povzbuzuje kreativitu, budeme díky němu vypadat atraktivněji. Pomůže nám udržet si štíhlou linii a nebudeme mít nevladatelné chutě na jídlo. Bude nás chránit před rakovinou a demencí, zahání také nachlazení a chřipku a snižuje riziko srdečního infarktu a mrtvice, o diabetu nemluvě. Díky této léčbě se budeme cítit spokojenější, méně sklíčení a úzkostliví (Walker, 2018).

Spánek není jen absence bdělosti, je mnohem víc. Je to neskutečně komplexní, metabolicky aktivní a záměrně uspořádaná řada jedinečných fází. Od spánku se ve velké míře odvíjí kvalita naší paměti. Před učením spánek připravuje náš mozek na ukládání nových vzpomínek. Po učení látku upevňuje a zamezuje zapomínání.

“Power nap” (nebo tzv. “šlofik”) je jedna z věcí, které např. Jaromíru Jágrovi nebo Usainu Boltovi umožňuje, resp. umožňovalo mít tak skvělé sportovní výkony. I NASA jako jedna z mála společností podporuje “power nap”. Zjistila, že 26 minut spánku zlepší výkon astronauta o 34 % a celkovou bdělost o 50 %.

Odpírání spánku stále patří mezi brutální výslechové metody. Pokud se dostatečně kvalitně nevyspíme, naše emoční inteligence se těžko udržuje na úrovni našeho potenciálu. Udržet nervy na uzdě je v tomto případě nemožné. Příkladem mohou být například mladé maminky.

## **14.2 Doporučení a příklady z praxe**

Praktická doporučení pro „upgrade“ svého já jsou popsány níže. Jedná se o oblasti vědomého pohybu, spánku, psychologie a prostředí, práce a výživy.

### 14.2.1 Vědomý pohyb

Nemusíme se nutit chodit cvičit do posilovny, když jsme 8 hodin seděli v jedné pozici u PC. Optimálnější varianta je mít pohyb zakódován do dne. Jak zakomponovat a zakódovat pohyb do pracovního dne?

- Zvažte způsob dopravy do školy/práce (kolo, chůze apod.).
- Používejte schody místo výtahu (posilujeme sílu dolních končetin a zapojujeme cévní systém).
- Střídejte pozici u PC (ideálně se po 45 minutách sezení protáhnout, chvíli stát nebo setrvat v hlubokém dřepu po dobu 2 minut).

Chůze je jeden z nejpřirozenějších pohybů. V současné době jsou potvrzená doporučení ohledně přirozené chůze. Pokud lidé denně ujdou šest až osm tisíc kroků, jejich zdraví to výrazně prospívá. Kromě ušlé vzdálenosti je důležité i tempo chůze. Minimum je 3 800 kroků. Už tato hranice nám pomáhá snižovat o 25 % riziko, že onemocníme kardiovaskulárními chorobami, demencí nebo rakovinou. Pokud bychom denně ušli 10 000 kroků, snížíme pravděpodobnost vzniku onemocnění o 50 % (del Pozo Cruz a kol., 2022).

Možností, jak se hýbat, je na denní bázi nespočet. Hrát si s dítětem, oprášit kolo na cestování do práce, využít svůj čas na vědomé procházky – nezapomeňme na fantastické značení turistických tras od Klubu českých turistů (Klub českých turistů, 2022).

Dnešní strašák není kouření, nýbrž sezení. Sedavý způsob života je nepřítel mládí. Existuje totiž spojitost mezi sedavým způsobem života a postupným zkracováním buněk imunitního systému, které způsobuje rychlejší buněčné stárnutí, a tím samozřejmě stárnutí celého organismu. Jinými slovy, střídejte pozice u PC každou hodinu – stoj, klek, dřep, sed (Mayo Clinic, 2022).

Mám-li přes den dostatek pohybu venku, tělo večer dříve usne. Zaprvé je tělo z pohybu unavené a potřebuje regeneraci. Zadruhé zde působí vnitřní biochemické procesy. Při pobytu venku tělo vyplavuje serotonin, který je prekursorem pro melatonin (hormon spánku) (Walker, 2018).

## 14.2.2 Spánek

Typy na zlepšení spánku jsou následující:

1. Respekt k cirkadiánnímu systému a jeho sladění dle denní doby – ráno jít ven (slunce), večer blokovat modré světlo.
2. Pravidelnost – nastavit večerku, nikoliv pouze budíček.
3. Tělo by mělo být fyzicky unavené – hlídat si pohyb během dne, minimálně počet kroků.
4. Délka spánku – měřit data – ve spánku se střídají cykly v době trvání 90 minut. Doporučeno je 4–6 cyklů za noc (léto 35 cyklů, zima 42 cyklů týdně).
5. Výživa – raději protein, ideálně zelenina před spaním. Pozor na cukry, sacharidy. Sacharid naše tělo povzbudí a nedovoluje usnout. Optimálně 90 minut před spaním už nic nejíst.
6. Jak má vypadat správná ložnice:
  - vhodná tvrdost matrace,
  - vhodná velikost polštáře,
  - ideální teplota 16 °C – snaha o úplnou tmu,
  - blokace elektromagnetického záření,
  - žádná televize, notebook, mobilní telefon, notifikace vypnout, vypnuté WiFi, Bluetooth, nabíjení zařízení mimo ložnici),
  - špunty do uší – ideální na cestování.
7. Vyprázdnit hlavu – diář (vypsat si myšlenky).
8. Stimulanty – nejpozději do 15. hodiny (kofein, zelený čaj, energetické nápoje jsou zbytečné).
9. „Power nap“ – 15–30 minut po obědě.

Díky těmto aktivitám můžeme optimalizovat aktivační úrovně neboli vyladit si přirozený cirkadiánní rytmus. Každý jedinec má své biorytmy a vrcholy energie má v jiný čas. Dva základní typy jsou:

- sova – vrchol mentální i fyzické aktivity je mezi 21. a 24. hodinou,
- skřivan – vrchol je mezi 6. a 9. hodinou.

Pro vlastní ujasnění si můžeme zapisovat denní rozvrh aktivit (vstávání, usínání, nízká aktivita, vysoká aktivita, noční probuzení; Obrázek 35). Díky tomu můžeme zjistit, jaký jsme typ, a dle toho můžeme pro tělo vhodněji a přirozeněji časovat zátěž a regeneraci.

	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
Hodina vstávání							
Hodiny s vysokou aktivitou							
Hodiny s nízkou aktivitou							
Hodina usnutí							
Hodina nočního probuzení							

Obrázek 35 – Záznam přirozeného cirkadiánního biorytmu  
(Cacek a kol., 2020)

### 14.2.3 Psychologická část – mysl a emoce

#### Směřování ke zdravé osobnosti

Prvním (nikoliv však plně dostačujícím) krokem je stát se více vědomým, uvědoměným a seberefektujícím, rozšiřovat tedy svou vědomou stránku osobnosti zejména na úkor slepé skvrny a procesů odehrávajících se v nevědomí. Současně je velmi podstatné zvládnutí zacházení s hranicí mezi veřejným „já“ a intimní sférou a vyčištění intimity o tzv. skrývané (představy, potřeby, pocity, jednání, které se snažíme před druhými utajit, a které na sebe poutají větší množství mentální energie). Také schopnost autenticky vyjadřovat své pocity, potřeby a postoje a soulad s vlastním tělem je významnou součástí tohoto procesu (Cacek a kol., 2020).

#### Sebepoznání jako klíč

Proto, abychom mohli lépe regenerovat a obnovovat síly, je užitečnější se hlouběji znát. Sebepoznávání je proces, který není nikdy ukončen, tedy probíhá po celý život. Pomáhá nám pojmenovat naše schopnosti, zájmy, hodnoty, silné a slabé stránky a díky tomu pochopit vlastní životní role, poslání a priority. Čím lépe se známe, tím jsou všechna naše rozhodnutí vědomější a svobodnější. Sebepoznání je základem rozvoje člověka, cestou svobody, pravdy a směřováním k moudrosti.

## Aktivita na uvědomování a rozvíjení emoční inteligence

Nastavte si do telefonu upomínku s opakováním 3krát denně a zamyslete se:

- Jakou emoci v tuto chvíli cítím?
- Kde v těle emoci prožívám?
- Jaké myšlenky se mi honí hlavou?
- Kdo je v mé přítomnosti?
- Jakou činnost právě dělám?
- Co potřebuji? Žízeň, hlad, ticho, samotu, vzduch?

**Hlubší emoční inteligenci můžu rozpoznávat díky znalosti všech emocí (viz Obrázek 36).**



Obrázek 36 – Typy emocí (Wilcox, 1982)

**Uvědomění emocí díky technice Body-scan** (viz kapitola 8 Vybrané techniky a dovednosti sportovní psychologie a koučinku).

Sebepoznávání skrze **psaní si deníku** – evidovat si upřímné pocity, priority, tajná přání, sebedřívětí. Např. **deník radosti** slouží pro kultivaci radostnějšího já. Každý den si zapisujete 3 drobné radosti. Během dvou měsíců se bude měnit vaše vědomí a začnete si všimnout hezčích okamžiků během dne.

Kontrola vnitřní řeči – vyslovit si povzbudivá slova, která nám dodají energii pro naše aktivity.

**Snižování stresových hormonů díky pravidelné vědomé procházce.** Principem **lesní terapie** je uvolněná pozornost, opak současné excitované pozornosti. Doporučená je alespoň jednou týdně na 90 minut.

**Emoční inteligence a práce se stresem.** Je třeba znát své spouštěče stresu a mít své **copingové strategie**, jak je zvládat. Existují strategie zaměřené např. na emoce (pláč, deník), na problém nebo na hledání opory (využití podpory rodiny, nebo možnost obrátit se na odborníka).

**Digitální minimalismus.** Principem je mít vlastní pravidla, kdy a jak používat elektroniku. Například jeden den být úplně bez digitálních nástrojů, kontrolovat emaily pouze jednou až dvakrát denně v přesný čas, vypnout všechny notifikace. Chytré telefony nabízí možnost omezit dobu strávenou u jednotlivých aplikací. Záměrem je nemít strach, že mi v digitálním světě něco utíká.

**Co je to stres?** Ať už je hrozba, kterou vnímá naše mysl, skutečná nebo ne, je stres snadno rozpoznatelný stav. Vyvolává úzkost, je vysoce psychosomatický a postihuje chod řady tělesných procesů a orgánů od trávicího systému až po kůži.

**Jak se stresu vyvarovat?** Za tímto účelem mnoho odborníků doporučuje praktikovat pozornost k vnitřnímu prožitku přítomného okamžiku (mindfulness). Podle tohoto programu ke snižování stresu je zejména potřeba věnovat pozornost svému já všemi smysly:

- Je třeba být pozorní ke svým reakcím, i kdyby byly rutinní a uvědomovat si je. Tímto způsobem se spojíme s přítomností a omezíme nekontrolované myšlenky.

„Je nutné se naučit vypínat autopilota, který nás ovládá a vhání nás do nekonečné smyčky.“

- Dnes se mluví o ekonomii pozornosti, neboť na naše smysly působí reklamní sdělení v tak extrémní míře, že nejsme schopni ho zpracovávat. Vyhýbat se chytře externím stresorům je nápomocné. Nicméně vystavovat se mírnému stresu, např. otužování, je užitečné viz 3 Psychická odolnost.

#### 14.2.4 Prostředí a práce

Nejlepším prostředím pro člověka je zpravidla rodina. Pravidelnost setkávání, zájem o životy rodinných příslušníků a sdílení radostí i strastí jsou témata, nad kterými je třeba se zamyslet. Kvalita vztahů v rámci komunity, kde žijeme, se také nezlepší sama. Pozdravit, poděkovat, mít zájem o naše sousedy a navzájem si vypomoci jsou doporučení nejen autora, ale například i obyvatel „blue zones“.

Klíčem k větší spokojenosti v rámci profesního života je sebepoznání, co by jedinec rád dělal, ne co mu tvrdí společnost. Zásadní je najít si smysluplnost v práci, kde budeme trávit velkou část života. Pokud bychom dělali činnost podle sebe, dle svých hodnot a silných stránek, bylo by méně negativních emocí kolem nás. Mezi zbytečnými negativními emocemi a nemocemi je značná souvislost, nikoliv pouze z lingvistického hlediska.

### 14.3 Shrnutí

**Regenerace** (zotavení) je obnova psychických a tělesných sil narušených předchozím zatížením.

**Homeostázou** se rozumí stálost vnitřního prostředí, která předpokládá zachování stability objemu tělesných tekutin, iontového složení, teploty tělesného jádra, energetického hospodaření, ale i třeba zajištění obranyschopnosti organismu.

Parasympatické aktivity nám pomůžou s rychlejší regenerací. Patří mezi ně např. Jacobsonova relaxace, masáž, saunování.

Kvalitní **spánek** je nejúčinnější, nejudržitelnější a nejlevnější forma regenerace.



Kvalitu spánku si získám pravidelností, rutinním chováním, personalizací potřeb a např. větší tmou a chladnější ložnicí.

Vědomý **pohyb** může mít formu drobných navýšení během dne. Můžeme např. jít o kousek dále do školy, do práce, případně střídát pozice u sedavého zaměstnání.

Sebepoznání slouží jako klíč k obnovování sil a ke směřování vstříc zdravé osobnosti.

Emoční inteligence funguje jako dovednost pro vytváření vnitřního klidu a ke kvalitnějším kooperacím.

S kontrolou emocí nám pomůže psaní deníku, body-scan technika a např. pravidelné chození do lesa.

Je nutné si upevňovat vlastní vyzkoušené copingové strategie na zvládání stresového období.

Péče o ostatní v rámci vztahů se nám bude později vracet.

Nezbytné je také znát svou vizi a podle ní uspořádat pracovní aktivity jako podnikání nebo učení.

## 15 ZÁVĚR

Dnešní svět se zásadně zrychlil a je nepředvídatelný. Abychom v něm mohli efektivně fungovat, potřebujeme se nejprve vyznat v našem vnitřním světě – rozumět tomu, co se v nás odehrává po fyziologické i psychické stránce.

Tato publikace vám pomůže lépe poznat, kultivovat a zkvalitňovat vaše každodenní prožívání, mít jasnější vizi a směřování. Pomůže vám oprostít se od překážek, strachů a limitů které jsou často jen v naší hlavě.

Věřím, že máme neomezený potenciál a záleží jen na nás, jak jej budeme chtít naplnit. Zda budeme chtít být lepší verzí sebe samého a zároveň chtít být užitečný současnému světu.

Věřím, že kniha vám pomůže ujasnit si, co by každý z vás chtěl dělat, a zvýší vám tak pravděpodobnost kvalitně prožitého života. Také přispěje k růstu přirozeného sebevědomí, udržitelné energii a větší vitality na všechny vaše aktivity. Všechny doporučené techniky aplikuji sám na sobě. Meditace, otužování, sport, saunování – to vše je součástí mého denního režimu. Naleznete v ní praktické tipy, které mohou využít celé vaše rodiny, přátelé a další lidé vám blízcí.

„Děkuji, že myšlenky budete šířit dál pro dobro vašich blízkých.“

## 16 REFERENČNÍ SEZNAM

- AGASSI, A., 2010. *Open: Otevřená zpověď*. 1. vyd. Brno: JOTA. 416 s. ISBN 978-80-7217-800-1.
- AXE, 2022 [online]. 15 Brain Foods to Boost Focus and Memory. [cit. 28. 9. 2022]. Dostupné z: <https://draxe.com/nutrition/15-brain-foods-to-boost-focus-and-memory>
- BALCAR, K., 1983. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. 1. vyd. Praha: SPN. 231 s.
- BARETT VALUES CENTRE, 2022 [online]. Barrett Analytics. [cit. 16. 9. 2022]. Dostupné z: <https://www.valuescentre.com/tools-assessments/#indvtools>
- BÉREŠ, M., 2013. *Kouč vlastního života*. 1. vyd. Praha: Grada. 238 s. ISBN 978-80-247-4689-0.
- BERNE, E., 2011. *Jak si lidé hrají*. 1. vyd. Praha: Portál. 200 s. ISBN 978-80-7367-992-7.
- BESWICK, B., 2014. *Zaostřeno na fotbal*. 1 vyd. Praha: Mladá fronta. 240 s. ISBN 978-80-204-3162-2.
- BORRELI, L., 2015 [online]. Human Attention Span Shortens To 8 Seconds Due To Digital Technology: 3 Ways To Stay Focused. [cit. 10. 10. 2022]. Dostupné z: <https://www.medicaldaily.com/human-attention-span-shortens-8-seconds-due-digital-technology-3-ways-stay-focused-333474>
- BUETTNER, D., 2010 [online]. The blues zones: Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest. [cit. 21. 11. 2022]. Dostupné z: <https://www.pdfdrive.com/the-blue-zones-lessons-for-living-longer-from-the-people-who've-lived-the-longest-e156837500.html>
- CACEK, J. a kol., 2020. *Regenerace a výživa ve sportu*. 3. vyd. Brno: Masarykova univerzita. 262 s. ISBN 978-80-210-9725-4.
- CARNEGIE, D., 2011. *Jak se stát úspěšnou vůdčí osobností a efektivně se rozhodovat*. 1. vyd. Praha: Práh. 192 s. ISBN 978-80-725-2333-7.
- CERVONE, D. a PERVIN, L. A., 2013. *Personality: Theory and research*. 12. vyd. Hoboken, NJ: Wiley. 640 s. ISBN 978-1118360057.

- CLEAR, J., 2020. *Atomové návyky*. 1. vyd. Brno: Jan Melvil Publishing. 288 s. ISBN 978-80-7555-097-2.
- COVEY, S. R., 2016. *7 návyků skutečně efektivních lidí*. 2. vyd. Praha: Management Press. 376 s. ISBN 978-80-7261-403-5.
- CSIKSZENTMIHALYI, M., 2015. *Flow*. 1. vyd. Praha: Portál. 328 s. ISBN 978-80-262-0918-8.
- ČERNOHORSKÝ, I., 2020. *Hlava největší nepřítel člověka*. 2. vyd. Praha: Mindset Academy Publishing. 293 s. ISBN 978-80-263-1590-2.
- DEL POZO CRUZ, B., AHMADI, M., NAISMITH, S. L. a STAMATAKIS, E., 2022. [online]. Association of Daily Step Count and Intensity With Incident Dementia in 78 430 Adults Living in the UK. *JAMA Neurology*, 79(10), 1059-1063. [cit. 28. 11. 2022]. Dostupné z: <https://jamanetwork.com/journals/jamaneurology/article-abstract/2795819>
- DILLON, A., KELLY, M., ROBERTSON, I. H. a ROBERTSON, D. H., 2016 [online]. Smartphone Applications Utilizing Biofeedback Can Aid Stress Reduction. *Frontiers in Psychology*, 7, 832. [cit. 5. 11. 2022]. Dostupné z: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00832>
- DURKÁČOVÁ, K., 2015a [online]. Tréninkem lze oddálit zhoršování kognitivních funkcí. [cit. 28. 9. 2022]. Dostupné z: <https://www.mentem.cz/blog/studie-active>
- DURKÁČOVÁ, K., 2015b [online]. Mozek se obnovuje. A ne, že ne. [cit. 28. 9. 2022]. Dostupné z: <https://www.em.muni.cz/vite/6098-mozek-se-obnovuje>
- FERNANDEZ, A., GOLDBERG, E., a MICHELON, P., 2013. *The SharpBrains Guide to Brain Fitness: How to Optimize Brain Health and Performance at Any Age*. 2 vyd. San Francisco, CA: SharpBrains. 284 s. ISBN 978-0-9823629-7-6.
- FUNG, J. a MOORE, J., 2018. *Kompletní průvodce pústem*. 1. vyd. Brno: Jan Melvil Publishing. 324 s. ISBN 978-80-7555-062-0.
- FYZIO GYM COOPER, 2019 [online]. Masážní koule Blackroll duoball. [cit. 24. 10. 2022]. Dostupné z: <http://fyziogym.cz/produkt/masazni-koule-blackroll-duoball>

- GALLUP, 2022 [online]. CliftonStrengths Online Talent Assessment. [cit. 16. 9. 2022].  
Dostupné z: <https://www.gallup.com/cliftonstrengths/en/strengthsfinder.aspx>
- GALLWAY, T. W., 2012. *Vnitřní hra tenisu*. 1 vyd. Praha: Management Press. 184 s. ISBN 978-80-7261-233-8.
- GALLWAY, T. W., 2014. *Zvládněte stres metodou Inner Game*. 1 vyd. Praha: Management Press. 244 s. ISBN 978-80-7261-243-7.
- GOLEMAN, D., 1995. *Emoční inteligence*. 2 vyd. Praha: Grada. 336 s. ISBN 978-80-7359-334-6.
- HAŠTO, J., 2004. *Autogenní trénink*. 1. vyd. Praha: Triton. 56 s. ISBN 78-80-7254-516-2.
- HYPERICE, 2022 [online]. Hypervolt 2 Pro. [cit. 24. 10. 2022]. Dostupné z: <https://hyperice.com/products/hypervolt-2-pro>
- KHAN ACADEMY, 2022 [online]. Růstové nastavení mysli. [cit. 28. 9. 2022]. Dostupné z: <https://cs.khanacademy.org/college-careers-more/learnstorm-growth-mindset-activities-world/xbab011de7c2a4eef:high-school-activities/xbab011de7c2a4eef:the-growth-mindset/a/the-growth-mindset-part-2-3>
- KILLINGSWORTH, M. A. a GILBERT, D. T., 2010 [online]. A Wandering Mind Is an Unhappy Mind. *Science*, 330. [cit. 24. 10. 2022]. Dostupné z: [http://www.danielgilbert.com/KILLINGSWORTH%20&%20GILBERT%20\(2010\).pdf](http://www.danielgilbert.com/KILLINGSWORTH%20&%20GILBERT%20(2010).pdf)
- KLUB ČESKÝCH TURISTŮ, 2022 [online]. Klub českých turistů. [cit. 28. 11. 2022].  
Dostupné z: <https://kct.cz>
- KOLÁŘ, P., 2021. *Posilování stresem: Cesta k odolnosti*. 1. vyd. Praha: Universum. 376 s. ISBN 978-80-242-7465-2.
- KOVÁŘOVÁ, L., RADOVÁ, E. a PAVLOVSKÝ, P., 2010 [online]. Multimediální učebnice autogenního tréninku pro sportovce. [cit. 3. 11. 2022]. Dostupné z: <http://web.ftvs.cuni.cz/eknihy/attrenink/text.pdf>
- LIEBERMAN, D., 2016. *Příběh lidského těla*. 1. vyd. Brno: Jan Melvil Publishing. 496 s. ISBN 978-80-7555-005-7.

- LINZ, L., 2016. *Úspěšné koučování týmů*. 1 vyd. Praha: Mladá fronta. 238 s. ISBN 978-80-204-4042-6.
- MAYO CLINIC, 2022 [online]. What are the risks of sitting too much?. [cit. 28. 11. 2022]. Dostupné z: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/expert-answers/sitting/faq-20058005>
- MLČOCH, Z., 2012 [online]. Aktivace sympatiku – příznaky, projevy, symptomy. [cit. 12. 11. 2022]. Dostupné z: <https://www.priznaky-projevy.cz/neurologie-neurochirurgie/258-aktivace-sympatiku-priznaky-projevy-symptomy>
- MORGAN-COLE, T. J., 2014 [online]. Dogs, Walks, and Mindfulness. [cit. 24. 10. 2022]. Dostupné z: <https://trudymorgancole.wordpress.com/2014/03/02/dogs-walks-and-mindfulness>
- MUSE, 2021 [online]. Muse headband. [cit. 12. 11. 2022]. Dostupné z: <https://choosemuse.com/shop>
- MYSASY, 2022 [online]. MySASY pro váš lepší trénink. [cit. 10. 11. 2022]. Dostupné z: <https://mysasy.com>
- NEENAN, M. a PALMER, S., 2015. *Kognitivně-behaviorální koučink v praxi*. 1. vyd. Brno: Motiv Press. 248 s. ISBN 978-80-87981-14-6.
- NEILL, D., 2012 [online]. Mindfulness. [cit. 24. 10. 2022]. Dostupné z: <https://www.thegraphicrecorder.com/2012/11/07/mindfulness-framed-print>
- NUMMENMMA, L., GLEREAN, E., HARI, R. a HIETENEN, J., 2013 [online]. Bodily Maps of Emotion. *Psychological and Cognitive Sciences*, 111(2), 646-651. [cit. 3. 11. 2022]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1073/pnas.1321664111>
- PERLMUTTER, D., 2014. *Moučný mozek*. 1. vyd. Praha: Paseka. 344 s. ISBN 978-80-7432-495-6.
- PINK, D., 2018. *Pohon. Překvapivá pravda o tom, co nás motivuje!*. Olomouc: ANAG. 184 s. ISBN 978-80-7554-104-8.
- PIP, 2014 [online]. How it works. [cit. 12. 11. 2022]. Dostupné z: <https://thepip.com/how-it-works>

- PROCHÁZKA, R. a SEDLÁČKOVÁ, Z., 2015. *Vybrané kapitoly z psychofyzologie*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 85 s. ISBN 978-80-244-4490-1.
- PUDDICOMBE, A., 2015. *Uklid'te si v hlavě*. 1. vyd. Praha: Grada. 208 s. ISBN 978-80-247-5652-3.
- ŘÍČAN, P., 2010. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6. vyd. Praha: Grada. 208 s. ISBN 978-80-247-3133-9.
- SLEPIČKA, P., HOŠEK, V. a HÁTLOVÁ, B., 2011. *Psychologie sportu*. 2. vyd. Praha: Karolinum. 240 s. ISBN 978-80-246-1602-5.
- SLIMÁKOVÁ, M., 2018. *Velmi osobní kniha o zdraví*. 1. vyd. Praha: BizBooks. 336 s. ISBN 978-80-265-0753-6.
- ŠTĚPÁN, R., 2019 [online]. Thajské masáže pod drobnohledem: Jaké jsou jejich hlavní přednosti?. [cit. 24. 10. 2022]. Dostupné z: <https://www.plnezdravi.cz/thajske-masaze-pod-drobnohledem-jake-jsou-jejich-hlavni-prednosti>
- TOD, D., THATCHER, J., a RAHMAN, R., 2012. *Psychologie sportu*. 1. vyd. Praha: Grada. 200 s. ISBN 978-80-247-3923-6.
- ÚSTAV ZDRAVOTNICKÝCH INFORMACÍ A STATISTIKY, 2018 [online]. ČR už nemá nejvyšší výskyt nádorů tlustého střeva na světě. [cit. 9. 11. 2022]. Dostupné z: <https://nsc.uzis.cz/index.php?pg=aktuality&aid=6>
- VANČÁKOVÁ, J., 2014. *Návrh zařazení imaginace do tréninku běhu na 100m překážek*. Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, Katedra společen. věd v kinantropologii.
- VOJTKO, J., 2020. *Vztahy a mýty*. 1. vyd. Praha: Paseka. 184 s. ISBN 978-80-7637-036-4.
- VRANÍKOVÁ, E., 2020. *Teoretická východiska koučinku a psychoterapie: Kritické srovnání*. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta, Psychologický ústav.
- VYSEKALOVÁ, J. a kol., 2011. *Kniha chování zákazníka. Jak odkrýt tajemství "černé skříňky"*. 1. vyd. Praha: Grada. 360 s. ISBN 978-80-247-3528-3.

- WALKER, M., 2018. *Proč spíme: Odhalte sílu spánku a snění*. 1. vyd. Brno: Jan Melvil Publishing. 416 s. ISBN 978-80-7555-050-7.
- WATZLAWIK, P., 2011. *Pragmatika lidské komunikace*. 1. vyd. Praha: Newton Books. 284 s. ISBN 978-80-8732-500-1.
- WELCH, J. a WELCH, S., 2006. *Cesta k vítězství – pokračování a odpovědi*. 1. vyd. Praha: Pragma. 251 s. ISBN 978-80-7349-033-1.
- WHITMORE, J., 2014. *Koučování: Rozvoj osobnosti a zvyšování výkonnosti*. 3. vyd. Praha: Management Press. 244 s. ISBN 978-80-7261-273-4.
- WILDFLOWER, L., 2015. *Skrytá historie koučování*. 1. vyd. Praha: Portál. 205 s. ISBN 978-80-262-0784-9.
- WILLCOX, G., 1982 [online]. The Feeling Wheel. *Transactional Analysis Journal*, 12(4), 274-276. [cit. 30. 11. 2022]. Dostupné z: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/036215378201200411>
- WORLD ECONOMIC FORUM, 2017 [online]. 9 lessons from the world's Blue Zones on living a long, healthy life. [cit. 12. 11. 2022]. Dostupné z: <https://www.weforum.org/agenda/2017/06/changing-the-way-america-eats-moves-and-connects-one-town-at-a-time>
- YARROW, K., BROWN, P. a KRAKAUER, J. W., 2009 [online]. Inside the Brain of an Elite Athlete: The Neural Processes that Support High Achievement in Sports. *Nature Reviews Neuroscience*, 10, 585-596. [cit. 9. 11. 2022]. Dostupné z: <https://www.nature.com/articles/nrn2672>



<b>NÁZEV</b>	Psychologie sportu a mentální zdraví
<b>Autor</b>	Mgr. Miroslav Nečas
<b>Vydavatel</b>	Technická univerzita v Liberci, Studentská 1402/2, Liberec
<b>Určeno pro</b>	FP, studijní program Sport se zaměřením na zdravý životní styl
<b>Schváleno</b>	Rektorátem TU v Liberci dne 25. 5. 2023, čj. RE 26/23
<b>Vyšlo</b>	v květnu 2023
<b>Počet stran</b>	137
<b>Vydání</b>	1. vyd.
<b>Tiskárna</b>	Vysokoškolský podnik Liberec, spol. s r.o., Studentská 1402/2, Liberec
<b>Číslo publikace</b>	55-026-23

Tato publikace neprošla redakční ani jazykovou úpravou.

ISBN 978-80-7494-657-8



Studijní materiál byl publikován v rámci projektu  
**Zvýšení kvality vzdělávání na TUL a jeho relevance pro potřeby trhu práce**  
 (reg. č. CZ.02.2.69/0.0/0.0/18\_056/0013333)



EVROPSKÁ UNIE  
 Evropské strukturální a investiční fondy  
 Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

