Sebevědomí se musí budovat, shodují se Strýcová a Sasínek Mäki. Jak ale na to?

6.10.2024 - Vendula Holková | Česká olympijská

Jak z toho ale ven? „Je důležité se něčeho chytit. Vidět maličkosti. Pro mě to třeba bylo to, že jsem dobře zahrála trénink," dodala tenistka. Na tom se s ní shodla i dvojnásobná olympionička Kristiina Sasínek Mäki: „Někdy jsou to maličkosti a někdy je to velká věc. Vy za maličkost můžete považovat třeba spánek, ale pro ostatní to může být velká věc."

Dále by Strýcová poradila dát si potřebný odstup. „V tenisu je špatných dnů více než těch dobrých. Když nevyhrajete turnaj, končíte vždycky prohrou. Chcete hrozně uspět a tím, jak hrozně chcete, tak to nejde. Jsem za to, že když je špatná flow, měl by si sportovec zkusit vyjet na nějakou akci sám. Aby si uvědomil, že to třeba ani tak špatné není. Když jste v tom kolotoči, tak to vidíte jenom negativně."

Když už na to ale sportovec svými silami nestačí, neměl by se bát obrátit na odborníka. „Měla jsem od dvaceti čtyř let mentálního kouče a kdybych mohla něco změnit, tak bych si ho vzala mnohem dřív. Tenis je z 80 % hlava. Můžete hrát fakt špatný zápas, ale když si budete věřit v hlavě, tak to tím můžete vyhrát," popisovala bronzová olympionička z Ria. Přispět k tomu může i dobrá komunikace s trenérem. „Když vidí, že jeho svěřenec není v pohodě, tak by se ho měl zeptat. Ne stylem: co ti je, ale chytře," přidala atletka.

U sportovkyň pak často nastane převrat i díky mateřství. „Změnilo mi to hlavu. Sport už nebyl nejdůležitější. Dítěti je jedno, jestli přinesu medaili nebo pohár. Pomohlo mi to v tom, že jsem na kurtu byla uvolněnější. Cítila jsem se tak lehce, jak nikdy. Samozřejmě mi na tom záleželo, ale už jsem tomu nedávala takovou váhu. Šla jsem hrát a užívala jsem si to," líčila tenistka.

Na druhou stranu však může přijít úplně nový druh pochybností, s kterým se musí vypořádat. „Hormony pracují a s psychikou to udělá hodně. Někdy pro mě bylo složité od dítěte zase odcházet. Říkala jsem si, jestli jsem správná máma, když ho nechávám tři hodiny sama s lidmi, kteří ho sice mají rádi, ale nejsem to já," odkrývala své pocity Strýcová a Sasínek Mäki ji souhlasně doplnila: „Bylo strašně těžké odejít poprvé a svěřit dítě manželovi. A to jsem se šla jenom projít. Pak jsme to ale vychytali. Když jsem odcházela na tréninky, tak Kaapo spal, nebo spal na tréninku v kočárku, takže jsem neměla takový pocit provinění."

https://www.olympijskytym.cz/article/sebevedomi-se-musi-budovat-shoduji-se-strycova-a-sasinek-maki-jak-ale-na-to