

Cesta do duší sportovců! Seminář na UNYP se zaměřil na téma maximálního výkonu pod tlakem

12.4.2025 - Markéta Kosová | Česká olympijská

„Jsem moc rád, že nám UNYP dal prostor a možnost předávat sportovcům vědomosti tohoto typu,“ řekl Martin Doktor, ředitel sportovního úseku Českého olympijského výboru, který sportovce, ale i trenéry, na work shopu přivítal. „Je fajn, že se sportovci zajímají. Všichni víme, že sport je o detailech. Připravených na sto procent je hodně, ale těch, kteří unesou tíhu situace v závodě, je výrazně méně. Je to o tom, jak tlak zvládnou.“

Přednášku vedli zkušení sportovní psychologové Linda Maruščáková s Adamem Šímou. U sportovců na vrcholové úrovni, kteří mají podobnou výkonnost, často podle nich rozhoduje momentální nastavení mysli. „Hlava je zásadní,“ shodují se. „A je to právě inspirace k tomu, aby sportovci poznali vnitřní procesy svého těla. Je důležité umět rozpoznat věci, které mě limitují, kvůli kterým se mi nedaří a umět použít správné techniky, které mi pomohou tyto okamžiky překonat.“

Umění vrátit se k racionálním řešením krizových situací může být faktor, který změní hru. Rychlé rady však neexistují. „My jsme stoupenci dlouhodobějšího přístupu. Věc, která bude fungovat jednomu člověku, druhému fungovat nemusí,“ myslí si Maruščáková. „Ale pokud bych měla vypíchnout jednu oblast, tak je to práce s tělem a s krátkodobým stresem, protože ta zasahuje koncentraci, soustředění a zasahuje i naši schopnost používat, co jsme se naučili v tréninku.“

Za školními lavicemi nechyběli například Zuzana a Tomáš Paulovi, smíšený pár, jenž na zimních hrách v Pekingu 2022 skončil v olympijském turnaji šestý, také sportovní střelec František Smetana a snowboardista Jakub Hroneš se skokanem na lyžích Filipem Sakalou, kteří oba na UNIPu studují. „Já osobně jsem se hodně zaměřil na mentální přípravu, protože v našem sportu dělá na té vrcholové úrovni 90 procent výkonu,“ potvrdil Hroneš.

Paulovi oslovily praktické ukázky jednotlivých technik. „Čekala jsem hodně teorie. Líbí se mi, že zařadili ukázky konkrétních modelových situací - například jak si naškálovat hodnoty z psychického pohledu. Psychická síla je v curlingu maximálně důležitá,“ prozradili. „Trošku teď bojujeme s motivací, proto se snažíme trochu zabřednout do sportovní psychologie. Před čtyřmi roky jsme měli jasný cíl a byli jsme mu ochotni obětovat všechno. A najednou jsme v situaci, kdy ten cíl stále vidíme a stále ho chceme, ale jsme limitováni dalšími prioritami, které ale také chceme.“

<https://www.olympijskytytym.cz/article/cesta-do-dusi-sportovcu-seminar-na-unyp-se-zameril-na-tema-maximalniho-vykonu-pod-tlakem-->