

FIVE STAR ACADEMY



Závěrečná práce

Mentální faktor a mentální trénink v golfu

Autor: Záleský Jakub

3. ročník Five Star Academy

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci vypracoval samostatně a na základě literatury a pramenů uvedených v seznamu použité literatury.

V Liberci dne 30.9.2014

Obsah

Úvod	5
Teoretická část	6
1. Psychologie sportu	6
1.1 Psychologická typologie sportů	7
2. Sportovní výkon.....	8
2.1 Schopnosti	9
2.2 Motivace.....	10
2.3 Sportovní dovednosti	11
3. Sportovní trénink.....	16
3.1 Regulace	17
3.1.1 Regulační prostředky.....	17
3.1.2 Metody regulace	17
4. Mentální trénink.....	19
4.1 Definice mentálního tréninku.....	19
4.2 Základní prvky mentálního tréninku	20
4.3 Prvky mentálního tréninku v praxi	22
Praktická část.....	24
5. Základní pilíře mentální faktoru v tréninku golfu.....	24
5.1 Technika	24
5.2 Fyzické předpoklady	25
5.3 Psychika (mentální faktor alias hlava)	25
6. Vliv mentálního faktoru podle úrovně hráče	26
6.1 Začátečník.....	26
6.2 Průměrný golfista	27
6.3 Výkonnostní hráč.....	27
6.4 Profesionální hráč.....	27

7. Psychologie z pohledu trenéra	28
8. Využití mentální složky v tréninku jednotlivých úderů na cvičných plochách	28
8.1 Patování.....	28
8.2 Krátká hra (chip a pitch)	31
8.3 Příklad tréninkové jednotky u bunkershotu.....	33
8.3.1 Greensidebunker.....	33
8.3.2 Fairwaybunker.....	34
8.4 Plný švih.....	35
8.5 Trénink na hřišti a cvičné kolo před turnajem.....	36
9. Základní body zlepšující psychiku hráče.....	37
Závěr.....	39
Seznam použitých zdrojů.....	40

Úvod

V dnešní době se stále více mluví o sportovních psychologiích, významném podílu „hlavy“ při podávání sportovního výkonu a mentálním tréninku. Ve sportovních člancích se čím dál více skloňují pojmy psychika a psychický stav sportovce nebo sportovní psycholog.

Já sám jsem se začal v poslední době v rámci sebevzdělávání a zdokonalování se v mé práci zajímat o sportovní psychologii a mentální faktor hry, abych mohl svým klientům nabídnout komplexnější trénink, který jim dodá lepší pocit ze hry. Z toho důvodu jsem si jako téma závěrečné práce vybral právě mentální trénink a mentální faktor tréninku.

Během psaní této práce jsem se snažil si doplnit a ucelit teoretické znalosti o této problematice, proto je práce rozdělena na teoretickou a praktickou část, přičemž teoretická část dává široký obecný základ, který se snaží postihnout souvislost a provázanost mentálního faktoru se sportovním výkonem a sportovním tréninkem, a praktická část zahrnuje moje osobní zkušenosti a praktická cvičení, se kterými jsem se setkal, sám si je vyzkoušel, a nyní je praktikuji ve svých lekcích golfu.

Teoretická část

1. Psychologie sportu

Sport představuje zábavnou a průpravnou motoriku člověka, jejímž hlavním cílem je prožitek radosti z dosažení osvojení si určitých sportovních schopností. Při sportu se uplatňují jak senzomotorické dovednosti člověka, tak jsou i velmi angažovány jeho emoční i volní procesy, a to jsou právě důvody, proč je důležité respektovat psychologické zákonitosti i ve sportu. Klíčovou otázkou ve většině aspektů sportovního života je motivace sportovní činnosti a vděčným tématem psychologie sportu je využití psychologických poznatků ke stimulaci lidské výkonnosti. Sport je spojen s osvojováním sportovní techniky, kde platí zákonitosti senzomotorického učení, které těsně souvisejí s psychologickými poznatky o pamětních procesech a adaptabilitě člověka.¹

Psychologie sportu se obecně zabývá osobností a chováním sportovce, jeho výkonností, tréninkem a osobností trenéra. Jedná se o vědní disciplínu, která zkoumá jak přímé působení sportovní činnosti na sportovce, tak zprostředkované působení sportovní činnosti například na fanoušky. Součástí psychologie sportu je:

- Sportovní personologie, což je věda o osobnosti sportovce,
- Psychologie koučování, která se zabývá řízením sportovce v soutěžích,
- Psychologie zdraví,
- Psychometrie, která se zabývá měřením v psychologii,
- Psychomotorika, která se zabývá prožitkem v tělesné výchově a sportu,
- Sofrologie, jejímž předmětem je hypnóza ve sportu.²

Vzhledem ke značné profesionalizaci sportu je sportovní psychologie velice perspektivní obor, protože na mnohé profesionální sportovce je vyvíjen obrovský tlak nejen po stránce fyzické, ale také například v oblasti mediální, propagační, a tím pádem i po stránce finanční. Jak již bylo uvedeno, psychologie sportu je věda o chování a prožívání jedince během sportovní aktivity a snoubí v sobě poznatky rozmanitých psychologických oborů a sportovních věd s cílem zlepšit sportovní výkon daného jedince, který je hlavním předmětem sportovního tréninku.

¹ Hošek, V., Macák, I. *Psychologie sportu*

² Psychologie sportu, *online 2012*

1.1 Psychologická typologie sportů

V souvislosti s různorodostí obsahu sportovního výkonu je dle mého názoru důležité nejprve zmínit rozdělení sportů z psychologického hlediska, které úzce souvisí nejen se sportovním výkonem a jeho komponentami, ale i s přípravou sportovního tréninku a prací trenéra s hráčem.

Kritéria pro třídění sportů jsou podle času, prostředí, ve kterém se odehrávají, počtu lidí a organizační povahy (např. zimní, letní, indoorové, outdoorové, vodní, letecké, motoristické, individuální, týmové, míčové apod.). Jednotlivé skupiny se však různě překrývají a prolínají. V poslední době se často mluví o skupině adrenalinových sportů, jejichž společným znakem je, že se při jejich provozování očekává nebezpečí, a tím pádem prožívání strachu, které se projevuje vylučováním hormonu adrenalin z nadledvinek do krevního oběhu s mobilizačními účinky na lidský organismus. Tím se do klasifikace sportů zavádí psychologické kritérium v podobě základní otázky- jak seskupit sportovní činnosti podle příbuznosti svých psychologických nároků, tj. podle psychologických kritérií. První psychologickou typologií sportovních činností u nás zpracoval v 70. letech Kodým v souvislosti s prací o psychologických otázkách výběru sportovních talentů.

První skupinou jsou sporty senzomotorické, které mají vysoké nároky na koordinaci pohybů v závislosti na rychlém a přesném vnímání podmínek sportovní činnosti. Lze v nich ještě vyčlenit dvě podskupiny, a to sporty s nároky na jemnou koordinaci typu např. „oko-ruka“, kam patří především sporty střelecké, zaměřené na přesné míření a spouštění (centrace) vzhledem k cíli, stejně jako patování při golfu, a sporty esteticko-koordinační s nároky na ladné provedení pohybů, kde je zpravidla posuzován umělecký dojem vystoupení sportovce (např. gymnastika, krasobruslení, ale i skoky na lyžích do dálky, akrobatické, taneční sporty, freestyly atp.).

Druhou skupinou jsou sporty funkčně-mobilizační, které mají vysoké nároky na mobilizaci energetických funkcí sportovce. Mobilizace energetických funkcí může mít buď povahu krátkodobou, jednorázovou, kdy se jedná o koncentrovaný vzmach energie bodovým způsobem. Sem patří některé atletické disciplíny jako např. skoky, hody, vrhy, nebo vzpěračské trhy a nadhozy. Mobilizace ale může mít i povahu dlouhodobou, což se týká vytrvalostních sportů, u kterých psychologicky vystupuje do

popředí otázka vůle, podmiňující spolu s energetickou mobilizací vytrvalost sportovce (dlouhé běhy, chůze, cyklistika silniční, dálkové plavání, veslování, kanoistika atd.).

Třetí skupinu představuje rozsáhlá řada sportů anticipačních, jinak také nazývaných heuristických. Jedná se o sporty, jejichž psychologickým základem je předvídání (anticipace) následných dějů a kreativní řešení vyskytujících se problémových úloh (heuristika). Zde je psychologická rozdílnost mezi činností jednotlivce a individuálními rozhodovacími procesy (jako např. v bojových sportech, kde je nezbytné pro úspěch předvídat činnost soupeře a tvořivě takticky na ni reagovat), a činností skupiny, kde je nutná součinnost týmu, zpravidla také v reakci na činnost soupeře.

Čtvrtou samostatnou skupinu tvoří sporty, při nichž se do výkonu promítá úroveň ovládaného technického zařízení, proto se o nich také mluví jako o sportech technických, nebo rizikových. Do této skupiny patří všechny sporty „benzínové“, plachtařské, jachtařské, parašutistické, sjezdové (lyže, snowboardy, boby, kola, lodě aj.). Představuje je široká paleta sportů, které se značně překrývají s oblastí sportů adrenalinových.

Stejně jako každá typologie je i tato pouze přibližná, protože jsou některé sporty, které svými nároky náleží do více skupin. A zrovna golf je jedním z nich, protože se týká jak věcí senzomotorické koordinace centrační, tak i funkční mobilizace úderové.³

2. Sportovní výkon

Tak jak je různorodá typologie sportů, je různorodý i obsah sportovních výkonů v závislosti na úkolech, které jsou podstatou daného sportu. Za základní předpoklady jakéhokoliv sportovního výkonu lze považovat rozvoj psychických, pohybových a fyziologických schopností a sílu výkonové motivace. S ohledem na rozdílnost úkolů, které tvoří obsah jednotlivých typů sportovních výkonů, je však nutné, aby schopnosti sportovce byly racionálně organizovány. To znamená, že schopnosti sportovce by měly být rozvíjeny v optimální formě, která zaručí maximální výsledek.

Aktivním nositelem sportovního výkonu je sportovec, protože jeho výkon je vázán na jeho schopnosti a je výsledkem adaptace na požadavky daného sportu. Pro

³ Hošek, V., Macák, I. *Psychologie sportu*

zvyšování sportovní výkonnosti je nezbytné poznání vztahů procesu sportovního tréninku a jeho působení na rozvoj schopností sportovce, neboť sportovec je nejen objektem sportovního tréninku, ale také jeho spoluvůrcem. Osobnost sportovce disponuje jednotou tělesných a duševních dispozic, které jsou předpokladem maximálních sportovních výkonů. Rozhodující význam zde mají schopnosti a jejich rozvoj, motivace a sportovní dovednosti.⁴

2.1 Schopnosti

Schopnosti ve sportu představují osobní dispozice pro dosahování vysokých výkonů ve sportovních činnostech. Každý typ sportovního výkonu vyžaduje specifické kombinace schopností. Pro stanovení optimální kombinace schopností je nutná analýza konkrétní sportovní činnosti, jejímž výsledkem by mělo být pořadí a proporce daných schopností. Při zvyšování sportovní výkonnosti je třeba zaměřením na rozvoj psychických a pohybových schopností a fyziologických funkcí, které jsou jejich základem.

Psychické schopnosti dělíme na sensorické a intelektové. Základem sensorických neboli percepčních schopností je citlivost příslušných analyzátorů, podle nichž rozlišujeme percepci vizuální, audiální, kinestetickou a další. V golfu se uplatňuje převážně percepce vizuální. Intelektové schopnosti jsou paměť a myšlení. Paměť umožňuje uchovat poznatky, zevšeobecňovat je formou zkušeností a znovu je vybavovat při řešení situací. Pro sport je důležitá především sensoricko-motorická paměť, která usnadňuje čítí v průběhu pohybové činnosti a podporuje tvořivou činnost. Myšlení představuje nejvyšší formu poznávání. V myšlení jde v podstatě o řešení problémů a provází jak sportovní výkon, tak i přípravu na něj, tedy trénink.

Pohybové schopnosti se projevují formou pohybových vlastností a pohybových dovedností a mají psychofyzickou povahu. Podle Miroslava Choutka lze pohybové vlastnosti dělit na základní a ostatní. Základní pohybové vlastnosti jsou nutné k provedení jakékoliv sportovní činnosti a patří sem síla, rychlost, vytrvalost a obratnost. Přítomnost ostatních pohybových vlastností je nutná jen podle specifických požadavků daného sportu nebo jeho prvků (např. kloubní pohyblivost

⁴ Choutka, M. *Sportovní výkon*

v gymnastice). Zvláštní postavení má mezi základními pohybovými vlastnostmi obratnost, jejíž funkcí je hlavně organizovat a řídit ostatní pohybové vlastnosti.

Zásadní význam má ve vztahu ke sportovnímu výkonu rozvoj fyziologických funkcí. Ve srovnání s pohybovými a psychickými schopnostmi jsou fyziologické funkce materiální základnou veškeré činnosti organismu, a tím pádem dávají základ i pohybovým a psychickým schopnostem, a jsou tak nositeli daného sportovního výkonu. Organismus se rozvíjí jako sladěný soubor orgánů a jejich systémů, ale různé druhy fyzického zatížení vyvolávají rozvoj určité oblasti přednostně, což se odráží i v přizpůsobení ostatních orgánů. Rozvoj fyziologických funkcí jako důsledek tréninku konkrétní sportovní disciplíny má specifické zaměření a v odpovídajících proporcích se dotýká téměř všech orgánů a systémů. Souhrnný výsledek takového specializovaného rozvoje funkcí pak označujeme jako výkonnostní kapacitu, která tvoří potenciální předpoklad růstu výkonnosti.⁵

2.2 Motivace

Motivace patří k nejdůležitějším momentům ve sportu, protože představuje zdroj úsilí o zvyšování výkonu a umožňuje sportovci překonávat překážky a potíže. Podstatou motivace jsou potřeby, které vyjadřují nedostatek, nebo přebytek něčeho životně důležitého v organismu, který vždy usiluje o uspokojování potřeb.

Ve sportu se hovoří o výkonové motivaci, která vyplývá z přirozené touhy po seberealizaci, osobní připravenosti a odpovědnosti sportovce vůči sobě samému za kvalitu odvedeného výkonu. Jejím motorem je snaha o dosažení úspěchu či o vyhnutí se neúspěchu.

Sportovci s vysokou úrovní výkonové motivace mají potřebu překonávat překážky, uplatňovat své schopnosti a snažit se vykonat něco obtížného rychle a dobře, jak jen to nejvíc jde, jsou soutěživí a chtějí dokázat sobě i ostatním, že jsou v určité oblasti vynikající, či dokonce nejlepší.⁶

⁵ Choutka, M. *Sportovní výkon*

⁶ <http://www.votom.eu/clanek/111/vykonova-motivace>

2.3 Sportovní dovednosti

V jakékoliv lidské činnosti, tedy i ve sportovní, mají velký význam dovednosti, které lidskou činnost zefektivňují a umožňují zvládnout řešení i velmi složitých úkolů. Podle povahy se dovednosti dělí na motorické, intelektuální a sociální. Komponenty všech těchto druhů dovedností obsahují i sportovní dovednosti. Nácvik a zdokonalování sportovních dovedností tvoří největší část obsahu celého tréninkového procesu, představují učením získanou pohotovost řešit správně, rychle a úsporně určitý úkol, tedy efektivně vykonávat určitou činnost.

Sportovní dovednosti mají s obecnými pohybovými dovednostmi mnoho společných znaků, ale také některé specifické znaky, kterými se od ostatních pohybových dovedností odlišují. A jedním takovým důležitým znakem je výkonový charakter. Pohybové dovednosti, které si člověk osvojí v normálním životě, se získávají učením, zdokonalují se, pak se však ustalují na úrovni, která je v běžném životě dostačující. Cvičení úkonů pro běžné životní potřeby bývají psychology charakterizovány třemi hlavními cíli, a to snížením doby potřebné pro provedení úkonu, zlepšením techniky provedení úkonu a snížením počtu chyb. Ve sportu je to však jinak. Díky snaze po zvyšování výkonu, která působí neustále, je sportovec podněcován k nespokojenosti s dosaženým výkonem a k dalšímu jeho zdokonalování tréninkem, při němž by měl promyšleně usilovat o zlepšení všech částí sportovního výkonu. Může se však stát a stává se, že kvůli ztrátě motivace a nedostatku úsilí o růst výkonnosti vede ke stagnaci, následně ke ztrátě zájmu o sportovní činnost a nakonec až k zanechání tréninku, což potvrzuje, že významným rysem sportovních dovedností je právě výkonový charakter.⁷

„Sportovní dovednosti jsou komplexem schopností jedince, umožňujících řešení specifických úkolů. Tato komplexnost umožňuje sportovci postihnout všechny důležité aspekty řešené situace, osvojit si je a v případě potřeby je i tvůrčím způsobem aplikovat. Dovednosti se vytvářejí cvičením, tréninkem. Přitom nejde jen o jejich upevňování, ale o jejich neustálé zdokonalování. Nejde pouze o opakování činnosti, ale o reorganizaci a zdokonalování dané činnosti na stále vyšších úrovních.

⁷ Choutka, M. *Sportovní výkon*

*Komplexnost sportovních dovedností vyvolává snahu pokusit se vyčlenit jejich jednotlivé komponenty. Ve sportovních dovednostech je sice pohybová stránka rozhodující, avšak uplatňují se v nich i komponenty intelektuální a sociálně interakční.*⁸

Tyto jednotlivé komponenty se prolínají, nebo dokonce splývají. Komponenty spolu velmi úzce souvisí a tvoří tak jednotný celek. Sportovec v průběhu pohybové činnosti neustále myslí, kombinuje a volí různé varianty, přičemž myšlení je obsahem a pohybová činnost prostředkem, jímž se uskutečňuje daný záměr.

Právě proto, že sportovní dovednosti nelze redukovat pouze na dovednosti pohybové, ale že jsou s nimi úzce spojeny i komponenty psychické (intelektuální) a sociálně interakční, patří k vyšším formám lidské činnosti. Nejedná se o čistě mechanický součet dovedností. V tomto smyslu se jedná o složitý útvar, který sice má komplexní charakter, avšak jeho jednotlivé stránky a části jsou relativně nezávislé a proměnlivé. Přestože dovednosti jako výsledek cvičení jsou v jistém smyslu činnostmi zautomatizovanými, nelze je stavět do protikladu k myšlení. *„Jednak proto, že dovednost je konání, které se přenáší z jedné situace na druhou a obsahuje moment generalizace, zobecnění, jednak proto, že myšlenková činnost obvykle zahrnuje dovednosti, které fungují i v rámci myšlení, jsou jeho součástí.*“⁹

Z didaktických důvodů však vzniklo zjednodušené schéma dovednosti (viz obr.), které vyjadřuje vzájemnou úzkou souvislost a vzájemné propojení všech částí.

⁸ Choutka, M. *Sportovní výkon*

⁹ Rubinštejn, S.L. *Základy obecné psychologie*

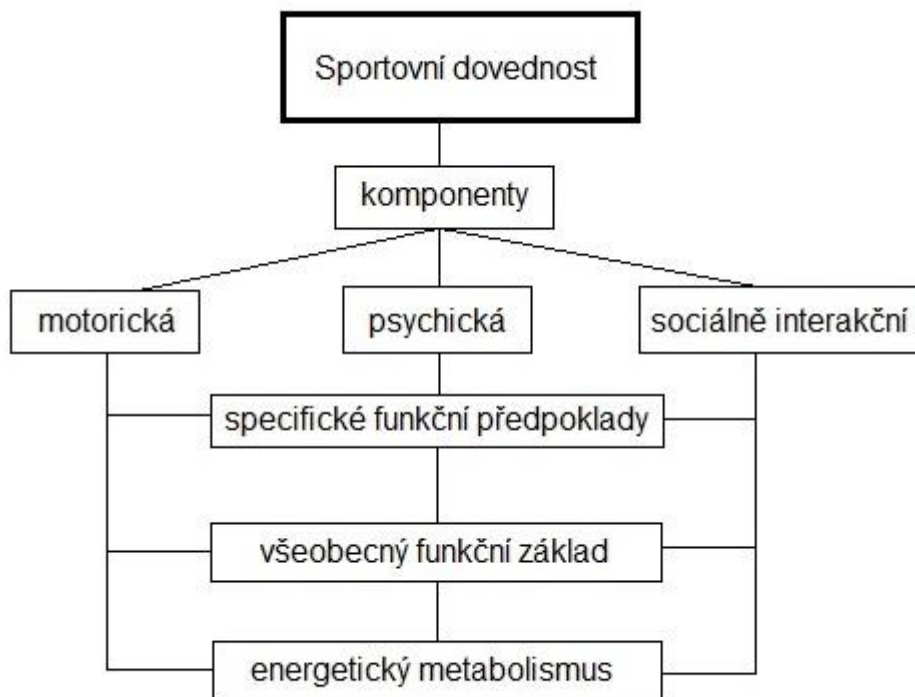


Schéma- Sportovní dovednost¹⁰

Uvedené schéma vyjadřuje vzájemnou úzkou souvislost a propojení všech jeho částí. Sportovní dovednost nemůže fungovat samostatně bez funkčního a energetického zabezpečení a stejně tak nemůže fungovat funkční a energetické zabezpečení, pokud nedojde k nějaké konkrétní sportovní činnosti. Tuto provázanost a vzájemnou souvislost dokazuje i charakteristika jednotlivých komponent.

Motorická, respektive senzomotorická komponenta je rozhodující, protože dává sportovní činnosti celkový ráz a určuje i její vnější charakteristické rysy. Je výrazem pohybového potenciálu, čímž rozumíme množství a kvalitu osvojených pohybových struktur a stupeň rozvoje jednotlivých pohybových vlastností, které podmiňují výsledný projev motoriky dané dovednosti. Nová pohybová komponenta vyrůstá právě z pohybového potenciálu jako přirozené pokračování ve smyslu kombinace již osvojených prvků a sladění jejich časových a prostorových parametrů a vynaloženého úsilí. Při tomto procesu je také rozhodující představa o způsobu řešení daného úkolu. Teprve propojením pohybové struktury a myšlení získává motorická komponenta svůj smysl.

¹⁰ Choutka, M. *Sportovní výkon*

Psychickou komponentu tvoří soubor procesů, které souvisejí s obsahem sportovní dovednosti. Jádrem vykonávané pohybové dovednosti musí být představa o řešení úkolu, která je dána fakty získanými z vnějšího a vnitřního prostředí, které jsou výsledkem poznávacích procesů, přičemž nejde jen o statické poznávání nějaké vnější situace, ale také o pochopení dynamiky jejího vývoje. To je často spjato s anticipací, tedy předvídáním vývoje řešeného úkolu, což pomáhá urychlovat rozhodovací proces. Konfrontací pozorovaných vnějších podmínek a vlastních vnitřních možností se rodí záměr a s ním i budoucí řešení úkolu. Rozhodnutí o realizaci řešení úkolu je pak spouštěcím mechanismem pro motorickou činnost. Procesy poznávací, rozhodovací a spuštění dané pohybové činnosti může být také ovlivněno různými emočními stavy, jejichž vlivem dochází ke zlepšování či zhoršování průběhu psychických stavů, a v důsledku toho i pohybových činností.

Sociálně interakční komponenta má různou úlohu u různých typů dovedností. Významnější funkci má ve sportovních hrách, daleko menší funkci pak v individuálních sportech. Její podstatou jsou vztahy mezi sportovcem a prostředím, zvláště pak hledištěm, ale také meziosobní vztahy ve sportovní činnosti kolektivu.

Všechny tři výše uvedené komponenty tvoří jediný celek každé sportovní dovednosti pouze s rozdílem v jejich proporcích.

Další stránkou výkonových aspektů sportovních dovedností jsou mechanismy zajišťující možnost zvyšovat úroveň sportovního výkonu. Jedná se o fyziologické mechanismy, které musí být cílevědomě trénovány. Jsou neoddelitelnou součástí struktury sportovního výkonu a představují úroveň výkonu i jeho jednotlivých komponent. Specifické zvláštnosti sportovních dovedností jsou odrazem odlišných požadavků, které jsou kladeny na organismus a orgány sportovce. Při zdokonalování i osvojování dovedností dochází k přizpůsobování orgánů a systémů ve smyslu adaptace morfologické a funkční. Tyto adaptace lze při značném zjednodušení vztahovat ke třem úrovním- specifické funkční předpoklady, všeobecný funkční základ a energetický metabolismus.¹¹

¹¹ Choutka, M. *Sportovní výkon*

Specifické požadavky funkčního zabezpečení tvoří úroveň, ve které se odrážejí všechny zvláštnosti funkčních změn dané sportovní specializace s ohledem na rozvoj odpovídajících orgánů a jejich funkcí dle specifických požadavků na pohybové úkoly tvořící základ jednotlivých typů sportovních výkonů dané sportovní činnosti. Základní funkční předpoklady tvoří úroveň, která představuje rozhodující článek a podmínku perspektivního zvyšování sportovní výkonnosti, a to z důvodu rozvoje životních funkcí. Ovšem nejedná se o přímou úměru, ve které platí, že se systematickým tréninkovým zatěžováním v co největším objemu, se přímo úměrně zvyšuje i sportovní výkon. Samozřejmě platí, že k vyššímu výkonu je třeba tréninku a zatěžování, ale je důležité vědět, které funkce organismu zatěžovat a jak, aby rozvoj specifických schopností směřoval ke specifické výkonnosti v daném sportu. S tím také velmi úzce souvisí respektování vývojových zvláštností v případě sportovců, kteří jsou ještě ve vývoji. Rozvoj základních funkčních předpokladů se v podstatě týká oblasti pohybového základu, jehož smyslem je rozšiřování počtu pohybových dovedností a jejich rozvoj v co nejširší pestrosti kvalit, a oblasti vegetativně inervovaných funkcí, zejména dýchací a oběhové soustavy včetně energetického metabolismu, jejichž rozvoj má rozhodující význam pro růst sportovní výkonnosti.

Úroveň energetického zabezpečení sportovní činnosti také patří k základním předpokladům zvyšování sportovní výkonnosti, protože lidský organismus funguje na energetickém základě a na úrovni přeměny chemické energie v energii mechanickou závisí efektivita pohybové činnosti. Přestože jsou adaptační změny v této oblasti složité a specifické pro každý sportovní individuální výkon, lze je trénovat a i jejich cílevědomé formování tvoří nedílnou součást procesu osvojování a zdokonalování sportovní dovednosti.

Všechny tyto tři úrovně jsou spolu vzájemně spojeny a tvoří neoddělitelný základ a zázemí pro všechny komponenty dané sportovní dovednosti. Celé schéma struktury sportovní dovednosti má umožnit pochopení základních mechanismů sportovní dovednosti ve vztahu ke sportovnímu výkonu, což je velice důležité pro proces sportovního tréninku.¹²

¹² Choutka, M. *Sportovní výkon*

3. Sportovní trénink

Cílem každého sportovního tréninku je dosažení co možná nejvyššího sportovního výkonu na základě celkového rozvoje sportovce. Toho lze u sportovců dosáhnout ovlivňováním všech zmiňovaných sportovních faktorů. Pro stanovení obsahu a systému sportovního tréninku je tedy nezbytná znalost požadavků sportovního výkonu v daném sportu a jeho úkolem je ovlivňovat tělesné, psychické a sociálně interakční předpoklady sportovce, které podporují zvyšování sportovní výkonnosti, a připravit ho na jejich využívání v soutěžích. Jak již bylo uvedeno v souvislosti se sportovním výkonem, jde především o osvojování sportovních dovedností, rozvoj kondice a formování osobnosti sportovce.¹³

Základem sportovního tréninku je účelné a zdůvodněné uspořádání obsahu, prostředků a zvolených metod s cílem zvýšení sportovní výkonnosti. Sportovní trénink lze vnímat ze dvou hledisek, a to teoretického a prakticky realizovatelného.

Teoretické hledisko představuje tyto složky:

- Proces adaptace,
- Proces motorického učení,
- Proces psychosociální interakce.

Z hlediska praktického je postup následující. Nejprve je potřeba uvědomit si a specifikovat strukturu sportovního výkonu, na jejím základě vymezit úkoly tréninku, stanovit jeho obsah, dále správně zvolit prostředky a metody tréninku s ohledem na trénovanost a se zaměřením na dosažení požadovaného výkonu. Úkoly, metody, prostředky a obsah sportovního tréninku lze členit do několika složek, kdy trénink probíhá jako celek s větším zaměřením na určité složky (technická, psychologická, kondiční či taktická příprava).¹⁴

Důležitou roli ve sportovním tréninku hraje také individuální přístup trenéra k psychice sportovce. Každý sportovec se vyznačuje odlišnými a pro něj specifickými charakterovými vlastnostmi, které tvoří jeho osobnost, kterou je třeba respektovat. Pokud se chce trenér se svým svěřencem dopracovat úspěchu, musí poznávat jeho

¹³ Choutka, M. *Sportovní výkon*

¹⁴ Lehnert, M., Novosad, J., Neuls, F. *Základy sportovního tréninku 1*

osobnost a jeho osobnosti pak přizpůsobit jednání s ním a působení na něj, aby byla zaručena efektivita jejich společného snažení.

3.1 Regulace

Velký vliv na výkonnost a vývoj sportovce má jeho psychická kondice a s ohledem na to by měla být věnována zvýšená pozornost také regulaci ve smyslu příznivého ovlivňování psychického stavu sportovce, který má zásadní vliv na mentální faktor tréninku. K regulaci slouží regulační prostředky, které využívají různé regulační metody.

3.1.1 Regulační prostředky

Regulační prostředky lze rozdělit do tří skupin. První skupinu představují biologické prostředky ovlivňující aktuální psychický stav formou působení na vegetativní oblast. Patří sem především spánek a výživa. Druhou skupinou jsou prostředky fyziologické, které zahrnují velmi důležité rozcvičení, masáže a sprchy. Poslední skupinou jsou psychické regulační prostředky, které regulují aktivační úroveň psychiky (empatie, identifikace, nápodoba a sugesce).¹⁵

3.1.2 Metody regulace

Pro navození pozitivního a žádoucího psychického stavu sportovce je vhodná znalost regulačních metod, které se určitými prostředky a procesy snaží navodit optimální stav sportovce s ohledem na očekávané, vykonávané nebo skončené sportovní činnosti. Regulační prostředky se vzájemně kombinují s prostředky pohybovými nebo psychologickými. Regulační metody mohou být buď autoregulační, při kterých si celý proces regulace hladiny aktivačního napětí a uvolnění řídí sám sportovec, nebo heteroregulační, při kterých je sportovec veden druhou osobou.

Mezi regulační metody patří trénink ideomotorický, autogenní, autoregulační, dechová cvičení, koncentrační techniky, meditace a především mentální trénink, kterému se budu věnovat samostatně v následující kapitole.

Ideomotorický trénink spočívá v aktivní tvorbě představ příslušných pohybů, které jsou příčinou mikrokontraktů příslušných svalových partií. Nervové impulzy sledují

¹⁵ Lehnert, M., Novosad, J., Neuls, F. *Základy sportovního tréninku 1*

stejně jako při skutečném výkonu tytéž vzory a podněcují slabé pohyby, a proto velmi intenzivní představy mohou vést až k provedení skutečného pohybu.

Autogenní trénink se zaměřuje na ovlivnění svalů a vegetativního nervového systému. Pomocí této metody lze sugestivně ovlivňovat a zlepšovat některé tělesné funkce na základě vytvoření podmíněných reflexů, kdy slovo působí jako podnět vycházející z mozkové kůry přes podkorové vrstvy až k orgánům. Při autogenním tréninku se působí na organismus pomocí dvou základních složek- relaxace a koncentrace. Relaxace umožňuje skrze uvolnění svalů navození duševního klidu a pocitu uvolnění, dokonce i zharmonizování činností vnitřních orgánů. Koncentrace je naopak maximální soustředění se na představu, která ovlivňuje organismus, přičemž stav relaxace zlepšuje účinek koncentrace.

Autoregulační cvičení se skládá ze dvou druhů fází- relaxačních a aktivačních, které se pravidelně střídají. V rámci celého autoregulačního cvičení představuje relaxační fáze přípravu na aktivační fázi. Každé cvičení tedy začíná fází relaxační a končí fází aktivační. Relaxační fáze jsou oproti aktivačním delší. Zatímco aktivační fáze trvají přibližně několik sekund, relaxační fáze trvají několik minut. Během každého cvičení se aktivační fáze prodlužují a relaxační fáze se naopak postupně zkracují. Jedinec trénovaný v autoregulačních schopnostech je vyrovnanější, klidnější a je schopen tlumit negativní napětí a dokázat maximálně využít i časově krátký úsek k intenzivnímu odpočinku, a tím snášet duševní zátěž bez větších poruch koncentrace pozornosti.

Dechová cvičení jsou také velice významnou regulační metodou a existuje jich celá řada. Regulační význam dechu se projevuje změnami dráždivosti svalů, která rytmicky kolísá s dechem tak, že při nádechu je kosterní svalstvo dráždivější a při výdechu méně dráždivé. S rostoucí tenzí ve svalech při vdechu dochází k vyšší aktivitě i v nervovém systému a při výdechu je to zase naopak. Při vdechu je svalstvo a nervový systém vybuzeno a při výdechu dochází k utlumení, čehož lze využít u různých relaxačních metod a cvičení.

Koncentrační techniky zahrnují metody soustředění, které jsou významně propojeny s dechovými cvičeními a jsou nižší formou meditace. Pomocí koncentrace jsou stimulovány mozkové oblasti řízení fyzikálních a neuropsychických reflexí.

Meditace je nejvyšším stupněm tréninku mysli a metodou regulace volných procesů. Meditace je způsob koncentrace, během níž se soustředíme na jednu činnost a necháme mysl ve stavu „mysl bez myslí“. Meditací není pouze sezení v tureckém sedu a „hučení si pod vousy“, může se jí stát jakákoliv činnost, při které se člověk ocitne ve stavu absolutní koncentrace na danou činnost a „myšlení bez myšlení“. Meditace je účinným nástrojem ke zlepšení nálady, snížení únavy a redukci úzkosti.¹⁶

Podle některých zdrojů patří mezi regulační metody také mentální trénink. Dle mého názoru stojí mentální trénink v hierarchii regulačních metod nad nimi, a proto bych mu rád věnoval samostatnou kapitolu.

4. Mentální trénink

Mentální trénink je v dnešní době čím dál více využíváný a přikládá se mu ve vztahu k úspěchu stále větší důležitost, a to nejen ve sportu, ale i v běžném životě. Tato kapitola obsahuje definice mentálního tréninku a jeho význam, některé metody mentálního tréninku.

4.1 Definice mentálního tréninku

Zjednodušeně řečeno je předmětem mentálního tréninku pozitivní ovlivňování mentálního faktoru, tedy myšlení. Definice mentálního tréninku existuje hned několik. Pro přehled zde některé zmíním.

Podle Macáka (1989, s.165) představuje mentální trénink „záměrnou tvorbu pohybových představ určité techniky pohybu jeho výkonnosti, úrovně ve vlastním vědomí bez praktického provádění pohybu.“

Seiler (1996, s.7) zase mentální trénink uvádí pod pojmem psychotrénink, který chápe jako „cílený výběr účinných mentálních cvičení z různých odborných, klinicky

¹⁶ Lehnert, M., Novosad, J., Neuls, F. *Základy sportovního tréninku 1*

ověřených postupů, které umožňují dosáhnout určitého stupně sebevlády a vnitřní vyrovnanosti, zhruba alespoň po tříměsíčním výcviku. Je systematickou optimalizací psychických činnostních předpokladů prostřednictvím psychologických metod.“

„Vizualizace je důležitým nástrojem, který může každý sportovec využít, když se připravuje na soutěž. Vrcholoví sportovci ji zkušeně využívají, aby se předvedli v nejlepší formě, když je to důležité:“ (Grout, 2004)

Ze všech definic je zřejmé, že mentální trénink představuje variabilní skladbu různých psychoregulačních technik, které napomáhají sportovci zvládat psychické pochody a stavy nejen při soutěži, ale i při tréninku. Mentální trénink se využívá pro zlepšení mentálních dovedností, jako jsou sebedůvěra, sebekontrola, sebejistota, představivost a kontrola myšlení. Mentální představivost se také využívá jako zpětná vazba ke zdokonalování techniky, ve které dochází k mentálnímu zpomalení, při němž se může sportovec zaměřit na jednotlivé segmenty vykonávání techniky. Někteří autory je mentální trénink vztahován pouze na vytváření si pohybových představ a zdokonalování pohybových vzorců, ale součástí mentálního tréninku je i duševní rovnováha, zdravá sebedůvěra, vyjasnění cíle a motivace.

Pojem mentální trénink v sobě tedy zahrnuje postupy, které slouží ke zlepšení duševních schopností, jde o kombinaci mnoha regulačních prostředků a duchovních směrů (např. jógy, hypnózy, meditace aj.), a proto stojí dle mého názoru nad regulačními metodami zmíněnými v předešlé kapitole a v určitém pojetí je zastřešuje a spojuje.

4.2 Základní prvky mentálního tréninku

Psychologové sportovcům neříkají, jak mají trefit míček do jamky, střílet na branku nebo hrát forhend, ale snaží se, aby výkony sportovců nesrážely špatné myšlenky. Z této myšlenky, která má za úkol vytvořit mapu myšlenkových úkonů a procesů, které pozitivně ovlivní myšlení, vychází i základní prvky mentálního tréninku. Myšlení ovlivňuje všechny činnosti běžného života, proto se může na první pohled zdát, že jeho prvky a struktura se týkají více psychologie než sportu, ale jde o způsob myšlení, který využíváme při jakékoliv činnosti, tedy i při sportovní. Základními prvky mentálního tréninku jsou sebeuvědomění, sebeovládání a motivace.

Sebeuvědomění

Způsob našeho myšlení se utváří od raného věku, a proto neustále jednáme podle naučených programů, čímž připouštíme, aby špatné zvyky a předsudky určovaly náš život. Je velice důležité umět si uvědomit, co v daném okamžiku cítíme, co preferujeme, umět vlastní preference uplatnit v rozhodování, cítit oprávněnou sebedůvěru, tedy umět realisticky odhadnout vlastní možnosti a schopnosti a nevytyčovat si nespelnitelné cíle. Sebepoznání spočívá ve schopnosti orientovat se ve vlastních pocitech, umět objektivně zhodnotit dopad vlastních emocí, uvědomování si vlastních plusů a minusů a také znát vlastní cenu, možnosti a schopnosti a mít důvěru v sebe sama.

Sebeovládání

Sebeovládání představuje schopnost nasměrovat vlastní emoce, které nás neustále ovlivňují, tak aby se staly motorem jednání ve smyslu směřování k vytyčeným cílům, schopnost rychle se vzpamatovat z emočního stresu, odložit momentální uspokojení v zájmu dosažení vzdálenějších cílů. Emocionální stavy se dělí na pozitivní a negativní, krátkodobé, střednědobé a dlouhodobé a mohou dosahovat nízké nebo vysoké intenzity. Člověk by se měl naučit nejdříve sledovat své rozpoložení a uvědomit si, jaké příčiny ho vedou do jakých stavů, a potom být schopen navodit pozitivní stav například pomocí nějakého „fyzického triku“ (například začít skákat radostí a u toho se smát). Žádoucí je pozitivní naladění s nižší intenzitou, která nenarušuje koncentraci. Negativní emoce jsou stresovou reakcí a mohou být zdrojem vnitřního napětí, které narušuje vnitřní klid, a tím i koncentraci, a proto bychom je měli umět regulovat.

Motivace

V souladu s vlastními preferencemi mířit k cíli, s jejich pomocí se snažit převzít iniciativu, vytvářet a posilovat odolnost vůči nezdarům a zklamáním, neustále zvyšovat nároky na sebe samé, ale samozřejmě v přijatelné míře na základě aktuální úrovně našich schopností. Podle Daniela Golemana je u motivace základem stav mysli při činnosti, kterou zrovna děláme. Používá pojem „proudění“, jakožto tok uspokojení, kdy člověk podává nejlepší výkon bez ohledu na to, o jaký druh práce se jedná. Tvrdí, že právě stav proudění a touha po jeho dosažení je nejmocnější pákou motivace, protože když se do tohoto stavu dostaneme, zvládáme i nejtěžší úkoly

hravě a bez problémů se přizpůsobujeme proměnlivým požadavkům, což nám přináší nejvyšší míru uspokojení. Přestože myšlenka Davida Golemana se týká rozvoje emoční inteligence a ne přímo mentálního tréninku, základ významu emocí v souvislosti s motivací je stejný pro jakoukoliv činnost, proto jsem ji zde použil.

4.3 Prvky mentálního tréninku v praxi

Naladění mysli na začátku i během tréninku by měl zvládnout každý sportovec sám, trenér by mu měl jen říci jak a případně mu pomoci v aplikaci. Jak už bylo mockrát řečeno, pro úspěch je důležitá sebedůvěra, vyrovnanost, uvolnění a správná motivace. K dosažení toho může sportovci pomoci několik následujících bodů:

1. Oddělit sportovní výkon od vlastního „já“, to znamená nespojovat vlastní obraz s podaným výkonem, což často vede k nežádoucímu lpění na výkonu
2. Obklopit se pozitivně motivovanými a myslícími lidmi (trenérem, spoluhráči, sparing partnery atd.)
3. Analyzovat rizika chyb a předcházet jim
4. Obrnit se sebevědomím, protože velice důležitá je sebedůvěra na začátku
5. Využívat technik vizualizace
6. Vytvořit si před výkonem rituál (rozcvička, připravení holí, navlékání rukavice apod.)
7. Ovládat stres a napětí dřív, než ovládnou oni mě
8. Snažit se vnitřně povzbuzovat, neoddávat se neúspěchu, když to nejde podle mých představ
9. Užívat si sport (golf) v duchu hesla „když ho miluješ, není co řešit“

Horolezci používají techniku „ANSWER“, která má za úkol přivést mysl do centra rovnováhy a dle mého názoru je aplikovatelná při jakémkoli sportu a jednoduše a výstižně postihuje všechny prvky sportovního výkonu.

A = awareness – všímavost vůči možnému vzniku napětí, nervozity, negativních myšlenek

N = normalize – zklidnění dechu

S = scan – rychlé skenování svalů na nechtěné napětí

W = wave – vlna uvolnění s hlubokým nádechem a výdechem

E = erase – vymazání zbytečných myšlenek a zaměření se na současný moment

R = reset – resetuj se a nahod' úsměv

Další tipy dle horolezců, podle mě opět velice univerzální pro jakýkoliv sport:

- Zaměření se na řešení problému a ne na podání výkonu
- Obtížnou cestu (úkol) rozbít na malé části a řešit se postupně
- Zapojovat obě hemisféry (běžné je využití pouze levé, té logické a přímočaré, skutečné řešení však často přináší pravá- kreativní a intuitivní, pro jejíž využití je potřeba relaxace)
- Zkusit něco neobvyklého, nespoléhat se na úsudek a žádnou variantu řešení problému nezavrhovat před jejím vyzkoušením¹⁷

Posledním samostatným tipem je metoda vizualizace. Existují dvě, a to asociovaná (očima sportovce) a „neosobní“ (perspektiva diváka). Jde o to vytvořit co nejpřesnější vnitřní film sekvencí, který je možné přehrát před začátkem výkonu. Samotná představivost potom zlepšuje skutečný výkon. Vizualizace může mít i neblahé následky při špatném využití – přehrávání neúspěšných pokusů nebo katastrofických scénářů může zničit sebevědomí nebo způsobit zbytečné obavy.

¹⁷ Vaňkát Adam 2011

Praktická část

5. Základní pilíře mentální faktoru v tréninku golfu

Dnešní doba je velice uspěchaná, vše se řeší hekticky a za pochodu, s ne příliš efektivním výsledkem. Pokud takto vypadá náš život, nemůžeme očekávat, že v našich koníčcích a zájmech tomu bude jinak.

Nezáleží na tom, zda se na tento problém budeme dívat z pohledu golfového trenéra nebo golfového hráče jakékoli úrovně. Jistě se shodneme na tom, že ať na začátku našeho života nebo na začátku naší golfové kariéry nás zajímají pouze měřitelné výsledky, které nás uspokojují, a my se samozřejmě příliš nezaobíráme, jakým způsobem jsme se ke kýženému výsledku dostali. Můžeme očekávat, že tyto výsledky nám budou padat do klína celý život? Můžeme, ale pouze za předpokladu, že jsme děti štěstěny. My ostatní musíme náš úspěch v golfu postavit na mnohem silnějších a konkrétnějších pilířích. Každý golfista, bez ohledu na jeho golfovou úroveň, by měl vědět, které pilíře podpírají jeho formu, a tím i dobrý výsledek. Těmito pilíři jsou:

1. Technika
2. Fyzické předpoklady
3. Psychika (hlava)

5.1 Technika

Technika je pro všechny typy hráčů zřejmě ten nejdůležitější faktor. Každý hráč bez rozdílu handicapu přijde na tréninkové plochy za účelem zlepšení své techniky, a proto se na trhu golfových pomůcek může „vyřádit“ nákupem všeho možného vybavení. Na dnešním trhu těchto pomůcek bychom asi dlouho hledali věc, která by nám nepomohla proti základním chybám v technice. Golfista se samozřejmě snaží dovést svou techniku k dokonalosti, nebojme se říci, že se snaží ze sebe udělat stroj, robota. Toto určitě není špatná cesta ke zlepšení výsledků. Bez dobrých základů techniky se neobejdeme, proto hráč zamíří ke golfovému trenérovi. Předpokládá, že po lekci s trenérem bude okamžitě lepším hráčem, což se mu povést může, nebo nemusí.

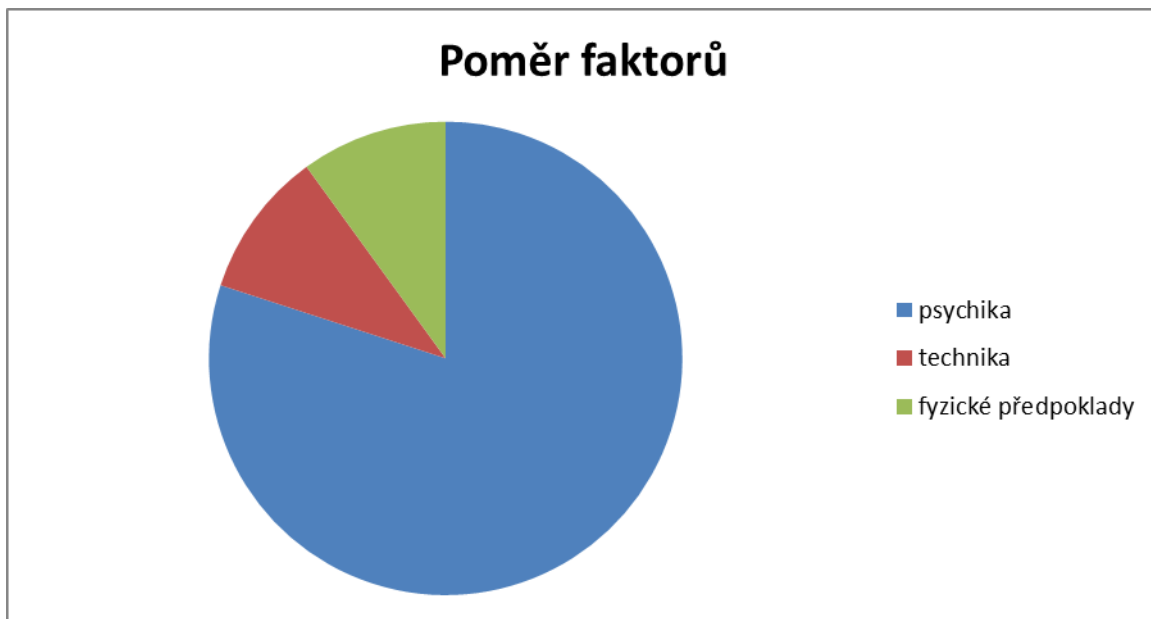
5.2 Fyzické předpoklady

Každý, kdo přišel poprvé na cvičnou louku, nepřišel kvůli tomu, že ho v televizi při sledování nejlepších hráčů světa uchvátil patnáctimetrový pat na nakloněném greenu, nebo třicetimetrový čip z roughu, který skončil v jamce. Tento člověk si přišel vyzkoušet, jak těžké je odpálit míč do co největší vzdálenosti. Velice brzy se rozhlédne kolem sebe po ostatních hráčích a začne hledat rozdíly mezi jejich pohybem a svým pohybem. Záhy zjistí, že hráči, kteří pálí daleko, se více otáčejí a své paže dokážou zvednout mnohem výš. Tomuto člověku se toto nedaří, chce se těmto hráčům vyrovnat. Zamíří k trenérovi, ten mu vysvětlí, že golfový švih je sportovní výkon jako každý jiný sport, a ukáže mu cviky, které mu pomohou ke zvětšení pohybového rozsahu, cviky k posílení specifických svalových skupin, tento člověk odchází od trenéra spokojen, ví, že pokud se chce zlepšit a prodloužit, má před sebou úkol středně až dlouhodobého charakteru.

5.3 Psychika (mentální faktor alias hlava)

Hráč přijde za trenérem s určitým problémem, který dokáže popsat, předvede své problémové údery, trenér mu analyzuje jeho švih, vysvětlí mu proč, co a jak, hráč souhlasně přikyvuje, trenér se ho zeptá, zda to pochopil, hráč většinou odpoví, že ano, ale opak je pravdou, trenér se hráče zeptá, na co hráč myslí při hře na turnaji, hráč nedokáže odpovědět. Pokud takto funguje psychika tomuto hráči, je jedno kolik hodin bude trénovat techniku, kolik míčů odpálí při drilech, kolik hodin stráví v posilovně nebo protahovacími cviky, tento hráč nebude mít jednoduchou cestu ke zlepšení, pokud nezpracuje na mentálním faktoru v tréninku.

Pokud bychom chtěli procentuálně vyjádřit poměr jednotlivých faktorů na úspěch v golfu, vyjádřili bychom to takto:



Graf- Poměr faktorů

Nedílnou součástí úspěšného výkonu golfisty je samozřejmě psychika neboli mentální stránka. Z globálního pohledu je tato část bohužel velice zanedbávána. Na hráče během hry působí spousta emočních prožitků, se kterými se hráč během hraného kola musí vyrovnat, například euforie, štěstí, očekávání, zklamání, frustrace, uvolnění, napětí a mnoho dalších. Při golfu se hráč musí umět vyrovnávat s krizovými situacemi, které přicházejí vždy a v různých podobách.

Mentalita hráče patří jednoznačně mezi faktory působící na jeho výkon, které můžeme ovlivnit. Do této skupiny také patří zdraví, fyzická kondice, životospráva, vhodná výbava a podobně. Na druhé straně jsou faktory, které ovlivnit nemůžeme (talent, genetiky, klimatické podmínky atd.).

6. Vliv mentálního faktoru podle úrovně hráče

Podíl mentálního faktoru v tréninku z pohledu hráče začátečníka, průměrného golfisty, výkonnostního golfisty a profesionálního hráče.

6.1 Začátečník

Podíl mentálního faktoru v jeho tréninku je většinou zanedbatelný, tento hráč se věnuje prostředkům, které mu přinášejí výsledek (dostat míč do jamky), což ho samozřejmě vede k technice. Jeho tréninkové jednotky jsou nahodilé, nepravidelné, bez jakéhokoli systematického plánu, bez analýzy svých výsledků. Největší podíl

v tréninku začátečníka je trénování plného švihů. Kvůli dlouhým ranám začal hrát golf, pokud se trefí, má výborný pocit, neplánuje, nepřemýšlí.

6.2 Průměrný golfista

Přichází z hřiště s určitým pocitem, dojmem, podle toho, co se mu při hře dařilo nebo nedařilo, skládá svou tréninkovou „jednotku“. Tento trénink má pouze hrubší plán, ale žádný příliš propracovaný systém.

Začíná se zamýšlet nad svým pocitem ze hry, tvoří si velice jednoduchou analýzu, nikoli statistiku. Oproti začátečníkovi bez ohledu na svou poslední hru ví, že by měl nějaký čas při svém tréninku věnovat patování. Proto jde na jamkoviště a tam stráví krátký čas nahodilými paty, kterým nepřikládá větší důležitost. Dobrý pocit z tréninku takového hráče je přímo úměrný počtu odpálených míčů a odehraných patů bez ohledu na počet povedených úderů. Čím více, tím lépe.

6.3 Výkonnostní hráč

Uvědomuje si, že dobrý výsledek nemůže být pouze dílem náhody, nebo dobré techniky a dobré fyziky. Zapisuje si své výsledky, úspěchy a neúspěchy a tvoří si statistiky, podle kterých si upravuje své pravidelné tréninkové jednotky. V těchto jednotkách určitě převládá kvalita nad kvantitou, delší čas na přípravu a plánování nad bezhlavostí a zbrklostí. Tyto jednotky už jsou systematicky propracované, mají určitý režim, začíná převládat trénování krátké hry a patování, což je samozřejmě úzce spjato s psychikou. Tímto se hráč také dostává mnohem blíže k jádru věci, za svými neúspěchy začíná vidět jeho psychické rozpoložení. Dokáže rozlišit, kdy byl v psychické pohodě a měl čistou a jasnou mysl, což mu pomohlo k výbornému výsledku, a kdy tomu bylo naopak. Výkonnostní golfista si plně uvědomuje důležitost mentální složky ve svém tréninku, a proto se snaží zlepšovat svou psychickou odolnost proti krizovým situacím. Tento hráč ví, že za jeho neúspěchy nutně nemusí stát jeho „dlouhá hra“, protože dobrá „krátká hra“ a patování dokáže zachránit chyby v „dlouhé hře“. Uvědomuje si, že rána je o to důležitější, o co blíže je jeho míč k jamce a to vše je přímo úměrné psychickému tlaku.

6.4 Profesionální hráč

Předpokládejme, že „profík“ má slušně fungující techniku a jeho fyzické předpoklady jsou více než dobré. Přesto pokaždé, když měl nakročeno k vynikajícímu výsledku

nebo celkovému vítězství v turnaji, něco selhalo. Co to způsobilo? Proč se to stalo zrovna teď a tady? To jsou otázky, které si někdy v životě klade každý hráč, bez rozdílu úrovně. Profesionální hráč ale už dopředu zná odpověď- selhala hlava. Proto většina vynikajících golfistů velice aktivně spolupracuje se sportovními psychology.

7. Psychologie z pohledu trenéra

Základem úspěšně fungujícího vztahu mezi trenérem a klientem je pochopení. Pokud klient nepochopí podstatu věci, kterou se mu trenér snaží vysvětlit, nepřijde mu tento postup logický, část výkladu mu nedává smysl, a trénink tak nebude mít požadovaný efekt pro žádnou stranu. Golfový trenér by měl být vynikající psycholog, protože cest do hlavy klienta je mnoho, a trenér musí vyhodnotit, která z těchto cest je nejefektivnější, a zároveň nejschůdnější pro klienta.

Velice diskutovaná otázka ve výuce golfu zní, kolik informací klientovi při hodině předat. Na tuto otázku nemůže existovat jediná správná univerzální odpověď, protože různí trenéři se setkávají s různými klienty. Osobně se přikláním k názoru, že přemíra informací je více kontraproduktivní než jejich nedostatek. Na druhou stranu, pokud má klient hodně otázek, musí dostat hodně odpovědí, třeba i v jednodušší, ale vždy ucelené formě.

8. Využití mentální složky v tréninku jednotlivých úderů na cvičných plochách

Tato kapitola obsahuje modelové příklady zapojení mentální složky do tréninku patování, příhry, bunkershotu a plného švihů.

8.1 Patování

Častou chybou při tréninku patování je nekomplexnost, nahodilost jednotlivých cviků bez systematické přípravy. Základem funkčnosti mentality hráče je přesný tréninkový plán, který musí být rozdělen do několika částí, z nichž každá část má přesně vymezený cíl. Po absolvování každé části by si měl hráč udělat přesně časově stanovenou přestávku, při které si musí zapsat svůj výsledek, z těchto výsledků pak vytváří statistiku, která je základem efektivity. Během těchto přestávek hráč také doplňuje tekutiny a ostatní látky chránící ho před únavou. Každý trénink by měl začínat relaxací, ve které hráč připravuje svou hlavu na to, co přijde, a snaží se

ukončit myšlenky na to, co bylo. Pokračuje zahřátím organismu, protažením a zamyšlením, protažením a uvolněním svalů by měl také končit.

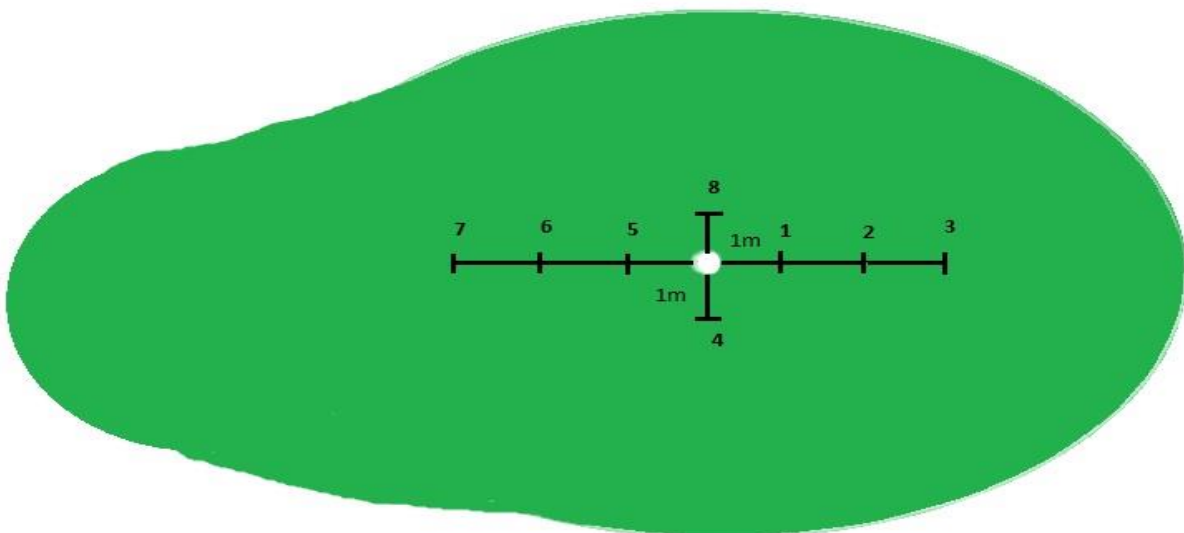
Příklad tréninkového plánu patování:

1. Rozehrání, doba trvání 5-7minut, 6 míčů ze vzdálenosti 2-3 metrů
V této části hráč nepoužívá pomůcky, patuje pouze na jednu jamku z různých směrů, snaží se najít správné tempo, probouzí smysly, patuje intuitivně. Cílem této části je pouze zjištění rychlosti greenu a volba správného tempa.
2. Dril, 10 minut, rovný pat, 6 míčů ze vzdálenosti 1 metru, využití dvou holí nebo tyček jako kolejnic, bez přípravy před patem. Cílem této části je automatizace pohybu krátkých patů.
3. Mentální trénink, 10 minut, pat na nakloněné rovině, 3 míče, vzdálenost 6-7 metrů. Při tomto cvičení si vybereme část greenu s mírným sklonem doprava nebo doleva, půl metru za jamku zapíchneme tyčko. Před každým patem si provedeme svou rutinu. Paty, které skončily v jamce nebo mezi jamkou a tyčkem a míjely jamku po profesionální hraně, považujeme za úspěšné. Cílem tohoto cvičení je vytvořit si na sebe tlak. Pat nesmí být krátký ani příliš dlouhý, musí přijet k jamce ze správné strany.
4. Mentální trénink, bez omezení času, 6 míčů do kruhu, 1 metr od jamky. K tomuto cvičení si můžeme vybrat jak rovnou, tak i nakloněnou rovinu. Tato část končí tehdy, když odehrajeme 15 patů za sebou do jamky, před každým patem provedeme rutinu, pokud mineme jamku, začínáme znovu. Cílem je dostat se pod tlak, a přesto skórovat 15 krát za sebou bez chyby.
5. Mentální trénink, bez omezení času, 4 míče, vzdálenost 2,4,6 a 8 metrů od jamky z různého směru. K tomuto cvičení si vybereme spíše rovnou část greenu, rozprostřeme míče do čtyř protilehlých pozic a patujeme od nejkratšího patu po nejdelší, před každým patem provádíme rutinu, toto cvičení končí, když všechny 4 míče za sebou končí v jamce nebo do půl metru za úrovní jamky. Při tomto cvičení na sebe vyvíjíme tlak díky různě dlouhým patům s různou dráhou patu.
6. Mentální trénink, bez omezení času, 1 míč, 3 metry od jamky. Patujeme stále ze stejné pozice, k čemuž si můžeme pomoci zapíchnutím tyčka, s rutinou před každým patem a po odehrání patu si dojdeme pro míč

a vracíme ho na stejné místo. Cvičení končí, když proměníme 3 paty za sebou.

Při tomto cvičení si na sebe vytváříme tlak díky skórování třikrát za sebou z nepříliš jednoduché vzdálenosti.

7. Poslední mentální cvičení – bez omezení času, 1 míč, rovný green. Toto cvičení je kombinací všeho. Na pozice 1-8 si rozmístíme tyčka, od kterých budeme patovat. Patujeme s kompletní rutinou, po každém patu si dojdeme pro míč a umístíme ho na další pozici. Začínáme na pozici 1, tento pat musí skončit v jamce, pak hrajeme z pozice 2, tento pat musí skončit v jamce nebo do 50 cm za zadní hranou jamky. Pokud se tak stane, jdeme k pozici 3, kde se snažíme o to samé jako na pozici 2. Poté patujeme z pozice 4, kde musíme zahrát do jamky 3 paty za sebou. Pozice 5 stejná jako pozice 1, 6 a 7 stejné jako 2 a 3, končíme na pozici 8, kde musíme proměnit 3 paty za sebou. Pokud uděláme na kterékoli pozici chybu, přesouváme se zpět na pozici 1 a začínáme znovu. Toto cvičení je psychicky velice náročné a nervozita se stupňuje o to více, čím blíže jsme k cíli. Dle mého názoru je toto cvičení nejnáročnější, přestože na začátku vypadá velice jednoduše. Jeho úkolem je naučit se skórovat pod silným tlakem a získat sebedůvěru při metrových patech. Pokud někdo shledá toto cvičení jednoduchým, může ho zkusit na nakloněném greenu.



Obrázek- Mentální cvičení patování

Po tréninku patování se hráč protáhne a uvolní. Na závěr si hráč sestaví statistiky a vyhodnocení tréninku. Hráč si píše pravdivě své výsledky a pocity do tréninkového

deníku, ten pak ukazuje trenérovi, který podle toho upravuje budoucí tréninkový plán, aby dosáhl co největšího efektu. Pokud víme, kde máme mezery, víme, co máme trénovat, a to je správná cesta.

8.2 Krátká hra (chip a pitch)

Příhře musí vždy předcházet plán, ostatně jako kterémukoli úderu. U krátké hry má ale plánování nejvyšší důležitost. Důvod je naprosto jasný, u kterékoli příhry je hráč zodpovědný za směr i za vzdálenost, oproti tomu při plném švihů je hráč zodpovědný pouze za směr, délku určuje výběrem hole a vnějšími podmínkami (vítr, déšť), proto profesionál věnuje až 70 procent svého tréninku hře na greenu a kolem greenu.

Většinu hráčů proběhne hlavou před příhrou jednoduchá myšlenka, dostat míč co nejbližší k jamce nebo do jamky. To ale není plán, nýbrž jen zbožné přání. Pokud si hráč například řekne, že bude hrát chip devítkou železem, kdy míč poletí vzduchem 5 metrů, dopadne na green metr od forgreenu a dalších 8 metrů doběhne k jamce, to je plán.

Plánu by měla předcházet vizualizace. Hráč si v duchu představí ideální trajektorii svého úderu, podle typu úderu (chip, pitch), najde si ideální místo dopadu, vytvoří plán, zvolí správnou hůl, zahraje pár cvičných úderů, aby dostal správné tempo a správný pocit, pak teprve zahraje míč. Pokud hráč některý z těchto kroků vynechá a bude sázet jen na svou intuici, výsledek bude pouze dílem náhody.

Příklad začlenění mentálního faktoru do tréninku krátké hry

Na začátku přichází uvolnění těla a mysli, poté zahřátí těla a protažení.

1. Část - rozehrání, 10 minut, 30 míčů, fairway 2-3 metry od greenu, jamka dalších 10-15 metrů na greenu, můžeme použít hole nebo tyčky ke zpřesnění postoje a pozice míče. Odehrajeme míče za sebou, bez rutiny mezi jednotlivými míči, hrajeme intuitivně, soustředíme se na správné tempo, každých 10 míčů zvolíme jinou hůl, vnímáme rychlost greenu a jeho sklon, míč sledujeme, dokud se nedostane do klidu.
2. Část – mentální trénink, 15 - 20 minut, 5 – 6 metrů od greenu, jamka 8 – 10 metrů na greenu. Vytvoříme si kolem jamky čtverec z tyček, každé tyčko cca 1 metr od jamky. Každých 10 míčů měníme hůl, volba hole je závislá na typu

úderu. Za každý míč, který skončí uvnitř čtverce, si přidělíme 2 body, při minutí čtverce si bod odečteme. Cvičení končí, když nasbíráme 25 bodů a více.

Díky bodům si na sebe vytváříme tlak, chceme toto cvičení ukončit co nejrychleji a to přináší chyby.

3. Část – mentální trénink, 15 - 20 minut, 45 míčů, zvolíme si 3 různé pozice, fairway, semirough, rough ve třech různých vzdálenostech, na greenu vytvoříme ze zelených tyček čtverec asi 1 x 1 metr, mimo jamku. Z každé pozice odehrajeme 15 míčů s rutinou, začínáme z fairway, končíme v rough, volba hole podle typu úderu a povrchu. Při tomto cvičení se snažíme zasáhnout čtverec (dopadovou zónu) prvním dopadem míče bez ohledu na jeho doběh. Cílem tohoto cvičení je naučit se mířit na dopadovou zónu, která vypadá monotónně, a dokázat si vytvořit virtuální cíl.
4. Část – mentální trénink, časově neomezeno, příhra přes překážku. Na greenu vytvoříme čtverec z tyček kolem jamky, každé tyčko 2 metry od jamky. Přihráváme míče z těsné blízkosti přes bunker, s rutinou a se správně zvolenou holí a typem úderu tak, abychom zahráli 5 míčů v řadě přes bunker do čtverce z tyček, poté cvičení končí. Cílem tohoto cvičení je umět se vyrovnat s nervozitou a rizikem toho, že může míč skončit v bunkeru. Toto cvičení si můžeme ztížit, pokud budeme přihrávat přes vodní překážku.
5. Část – mentální trénink, časově neomezeno, 9 míčů. Kolem greenu si vytvoříme 3 stanoviště, první 6 – 8 metrů od greenu v rough, druhé 15 – 20 metrů na nízko sečené ploše, třetí těsně za vodní překážkou v rough. Na každé stanoviště dropneme 3 míče a ke každému stanovišti si připravíme správnou hůl zvolenou podle dané situace a podle výsledků z předchozích cvičení. Z prvního stanoviště odehrajeme jeden míč s kompletní rutinou, vizualizací a plánem, poté se přesouváme na druhé stanoviště a postupujeme stejně, dokud neodehrajeme dokola všech 9 míčů. Poté všechny míče dohrajeme do jamky s kompletní rutinou. Cvičení je úspěšné, pokud je součet úderů nižší než 24. Cílem tohoto cvičení je simulace situací, které vznikají při samotné hře, a jejich zvládnutí. Střídání stanovišť po jednom úderu má v hráči vyvolat pocit, že má k dispozici pouze jeden úder, a musí se naučit koncentrovat, ale zároveň může zachránit nepřesnou příhru ještě patem.

Po tréninku opět následuje opět protažení, uvolnění a zápis výsledků do tréninkového deníku.

8.3 Příklad tréninkové jednotky u bunkershotu

Před oběma cvičeními se zahřejeme, protáhneme a rozvičíme a po ukončení cvičení úderů z obou typů bunkerů následuje protažení, uvolnění a zápis výsledků do deníku.

Bunkershot obecně je nejméně trénovaný úder, podle toho také vypadají výsledky. Většina golfistů má z tohoto úderu strach, což je emoce, která produkuje špatné výsledky. Důvod tohoto strachu je jednoduchý, protože tento úder zkrátka netrénují.

Nejčastější chybou po nepovedeném bunkershotu, míč se nedostal z bunkeru prvním úderem, je okamžitě odehrát další úder (dostat se co nejrychleji z té díry ven). Většinou je hráčova hlava ještě plná negativních emocí, které hráč nedokáže tak rychle zkontrolovat, a to často vede ke stejnému neúspěchu u dalšího úderu.

Po prvním úderu musí následovat pauza, při které hráč z bunkeru vystoupí, uklidní se, zkoncentruje se na další úder a provede znovu celou rutinu.

8.3.1 Greensidebunker

1. Část – rozehraní, 5 – 10 minut, bez míče. V bunkeru si nakreslíme dvě rovnoběžné čáry 20 cm od sebe, pak se snažíme od jednoho konce čar švihát tak, abychom vždy trefili písek mezi čarami a hlava hole opustila písek také mezi čarami. Po každém úderu se posuneme mezi čarami vedle, abychom pokaždé viděli nový otisk hole. Úkolem tohoto cvičení je pochopit podstatu bunkershotu – dokázat trefit hlavou hole to místo písku, které jsme si zvolili a zároveň vyhodit písek na green, a zjistit kondici bunkeru.
2. Část – mentální cvičení, 10 minut, 20 míčů. Míče si v bunkeru rozmístíme vedle sebe tak, aby při bunkershotu nevadil jeden druhému a snažíme se všechny míče odehrát z bunkeru ven, přičemž používáme rutinu. Cílem tohoto cvičení je vytvořit si na sebe tlak, musíme každý míč dostat z bunkeru jedním úderem, nechceme žádný míč hrát dvakrát.
3. Část – mentální cvičení, časově neomezeno, 30 míčů. Pokud nemáme na greenu 3 jamky v různých vzdálenostech, chybějící jamky nahradíme tyčky.

Kolem každé jamky vytvoříme čtverec z týček, každé 2 metry od jamky. Na každý cíl hrajeme míče za sebou, s rutinou, začínáme na nejbližší cíl. Pokud se míč zastaví ve čtverci, získáváme 2 body, pokud míč neskončí ve čtverci, bod si odečteme. Jakmile dosáhneme 10 bodů, volíme prostřední cíl, stejný postup, poté nejzazší cíl. Po každém dosažení deseti bodů bunker uhrabeme, abychom si psychicky odpočinuli. Při tomto cvičení na sebe vytváříme tlak – chceme co nejdříve dosáhnout deseti bodů, zároveň se vyrovnáváme se zklamáním při ztrátě bodu.

4. Část – mentální cvičení, 5 míčů, časově neomezeno. Všechny míče si rozmístíme v bunkeru do různých pozic, nemělo by chybět ani „sázené vejce“, či míč v blízkosti hrany bunkeru. Míče odehrajeme z bunkeru s rutinou, s dostatečnou pauzou mezi každým úderem, dohráváme je do jamky a údery si počítáme. Pokud je celkový počet pod 14, měli bychom být velice spokojeni, 14 a 15 je průměr, pokud dosáhneme přes 15, měli bychom toto cvičení opakovat. Cílem je vytvořit si odolnost proti tlaku ze hry na výsledek a co největší připodobnění samotné hře. Druhým cílem je ujistit se, že i po nepovedené ráně do greenu umíme zachránit výsledek.

8.3.2 Fairwaybunker

Trénink tohoto úderu je sám o sobě složitější, protože fairwaybunker na tréninkových plochách má málo golfových resortů, a proto cvičení většinou probíhá na samotném hřišti. Tato skutečnost je pro nás obrovskou výhodou, protože máme autentické podmínky, trénujeme tam, kde se odehrává hra samotná.

1. část – rozehraní, 5 – 10 minut, 20 míčů, kratší železo. Snažíme se odpálit míče plynule za sebou, bez rutiny, do vzdálenosti kolem 100 metrů. Cílem této části je srovnání informací o tomto úderu, stabilizace tempa a zjištění kondice bunkeru.
2. část – mentální trénink, 30 – 40 minut, 40 míčů, železo krátké, střední, dlouhé a hybrid (dřevo). Na fairway si vyznačíme 4 cíle ve vzdálenosti použitých holí např. headcoverem. Na každý cíl odpálíme z bunkeru jednou holí deset míčů, s rutinou, začínáme nejkratším cílem, pak pokračujeme k delším cílům. Po každých deseti odpalech bunker uhrabeme. Po všech odehraných ranách jdeme k cílům a vyhodnocujeme

výsledky. Budeme se řídit pravidlem 15%, což znamená, že například kolem stometrového cíle si představíme kružnici o průměru 15 metrů, toto je naše zóna. Cvičení je úspěšné, pokud z každých deseti míčů je alespoň 7 míčů v zóně. Pokud u některého cíle nenajdeme požadovaný výsledek, cvičení z dané vzdálenosti opakujeme. Při tomto cvičení se potýkáme a vyrovnáváme s tlakem, nechceme opakovat cvičení.

3. část – mentální trénink, 10 – 15 minut, 10 míčů. Ideální vzdálenost 110 – 140 metrů od jamky, nejlépe ze směru přes greensidebunker. Jeden míč si vhodíme do bunkeru, odehrajeme ho s kompletním soustředěním a rutinou, správně zvolenou holí. Poté bunker uhrabeme, stejně pokračujeme s dalšími míči, pozice v bunkeru volíme náhodně. Důležité je po každém úderu bunker uhrabat, vzniká nám tak delší časový úsek pro zklidnění a analýzu před dalším úderem. Cílem této části je vyvolat v sobě stejné pocity jako při soutěžním kole a oprostit se od přítomnosti greensidebunkeru. Cvičení považujeme za úspěšné, pokud jsme dokázali zasáhnout green alespoň pěti údery.

8.4 Plný švih

Základem je opět rozehrátí organismu, kompletní rozcvičení a protažení.

1. část – speciální rozcvičení, 15 minut, 20 – 30 míčů, krátké železo. Údery v klidném tempu, úzkém postoji a kratším pohybovém rozsahu odehrajeme na předem určený cíl, ke konci tohoto cvičení bychom se měli dostat přes švih od devíti do tří k plnému rozsahu. Ke zpřesnění postoje a pozice míče použijeme 2 hole nebo tyčky ve tvaru T. Cílem tohoto cvičení je automatizace pohybů a posílení sebedůvěry.
2. část – rozehrání, 30 minut, různé hole, 30 – 40 míčů, plný švih. S každou holí odpálíme maximálně 10 míčů, hole střídáme nahodile. Míče odpalujeme k předem určenému cíli, každý míč odpalujeme s rutinou. Cílem této sekce je automatizace rutiny a techniky.
3. část – mentální trénink, 30 minut, 30 míčů. Zvolíme si cíle vzdálené 90, 130 a 170 metrů. Tyto cíle by měly být označeny praporkovou tyčí, abychom si vytvořili co nejvěrnější kopii podmínek při hře. Na každý cíl odpálíme 10 míčů s kompletní rutinou, použijeme pravidlo 10ti procent. Cvičení je úspěšné, pokud z deseti úderů alespoň 8 skončí v okruhu o poloměru deseti procent

vzdálenosti cíle. Pokud se tak nestane, cvičení opakujeme. Při této části na sebe vyvíjíme tlak, nechceme cvičení opakovat a posilujeme soustředění.

- část – mentální trénink, virtuální hřiště, časově neomezeno. Tato část má nejsilnější vliv na mentalitu hráče co se týče tréninku na cvičných plochách. Stojíme sice na drivingu, ale představujeme si, že stojíme na kterémkoli hřišti, které dobře známe. Určíme si směrové a vzdálenostní cíle a odpalujeme první ránu na první jamce tohoto hřiště s adekvátně zvolenou holí. Podle výsledku úderu vyhodnotíme pozici míče na této jamce a opět zvolíme nový směrový i vzdálenostní cíl, ke kterému zvolíme správnou hůl a typ úderu. Takto „dohrajeme“ míč na green, kde si přičteme 2 paty a pokračujeme další jamkou. Toto cvičení má spoustu pozitiv, zlepšujeme si představivost a zpřesňujeme vizualizaci, kterou potřebujeme k plánování každého typu úderu, střídáme jednotlivé hole takřka po ráně, stejně jako při hře, před každým úderem začínáme pre-shot rutinou.

Po tréninku opět následuje protažení, uvolnění a zapsání údajů do tréninkového deníku.

Všechny tyto typy na zlepšování psychiky hráče jsou variabilní, jejich náročnost můžeme zvyšovat i snižovat podle schopností samotného hráče, ale musíme dodržet komplexnost a posloupnost, stejně tak i rutinu protažení na začátku a na konci každého cvičení. Tímto můžeme dosáhnout maximálních výsledků.

8.5 Trénink na hřišti a cvičné kolo před turnajem

Trénování na hřišti je kombinací všeho, co zde bylo uvedeno. Dobrý hráč nevyroste na cvičných plochách a profesionální hráč musí před turnajem odehrát pár cvičných kol. Mnoho hráčů se domnívá, že cvičné kolo by mělo být hráno tak jako soutěžní, to znamená na výsledek. Z mého pohledu je cvičné kolo seznámení s hřištěm, nasátí atmosféry a zjišťování jeho kondice. Výborní hráči mají při tréninkovém kole různé zvyky a rutiny, ale jedno mají velice podobné všichni. Příliš jim nezáleží na tom, zda trefili na každé jamce green v regulaci. A i pokud se tak stane, po prohlídce okolí si rozhází dva nebo tři míče do míst, kde by eventuálně mohla skončit jejich nepovedená rána. Pak se z takových pozic snaží najít vhodný úder a hůl pro dosažení co nejlepšího výsledku. Toto je výborný tip zejména pro hráče nižší úrovně,

protože získají psychickou stabilitu. Vědí totiž, že podobné situace na jamce již trénovali a lépe budou předcházet krizovým situacím.

9. Základní body zlepšující psychiku hráče

Mezi základní složky zlepšující psychiku hráče patří dech, čas, pre-shot rutina, soustředění, plánování a pozitivní myšlení.

Dech

Díky nervozitě před kolem se hráči zvyšuje tepová frekvence, kterou může snížit zklidněním dechu. Před úderem by se měl hráč zhluboka nadechnout, poté klidně a dlouze vydechnout. Uvolní tím svalové napětí, to pomůže klidnému a plynulému švihu.

„Z uvolnění vzniká zrychlení, z křečovitosti vzniká zpomalení.“ (Mgr Petr Němec)

Čas

Hráč musí sobě samému věnovat dostatečné množství času, které je u každého jiné. Málo času plodí zmatenost, zbrkllost a výsledkem může být vynechání některého bodu v pre-shot rutině. Více času, než hráč potřebuje, zase může vést ke ztrátě koncentrace a příchodu nežádoucích myšlenek. Golf má výhodu proti většině ostatních míčových sportů v tom, že hráč trefuje míč, který je v klidu, a proto nemusí spěchat.

Pre – shot rutina

Může se u jednotlivých hráčů mírně lišit. Základem je provést ji od A do Z v takovém tempu, které hráči vyhovuje. Rutina podporuje jistotu a dobrý pocit před úderem.

Soustředění

Hráč se musí soustředit pouze na úder, který se chystá zahrát. Nesmí myslet na celkový výsledek, čímž na sebe jen vyvíjí tlak. Hraje úder po úderu.

Plánování

Plán je základem úspěšného úderu. Pokud hráč nemá konstruktivní plán a dobrou vizualizaci, výsledek úderu bude jen dílem náhody. Plán se rodí v hlavě.

Pozitivní myšlení

Bývá odrazem dostatku tréninku a nálady v osobním životě. Pro hráče, který ví, že málo trénoval, je velice těžké myslet pozitivně právě kvůli uvědomění si nedostatku tréninku. Z dobré rány by se měl hráč radovat (ale ne příliš dlouho), na špatnou ránu by měl co nejrychleji zapomenout.

Motivační sázky

Výborný tip na trénování psychické odolnosti hráče jsou motivační sázky. Já osobně je podporuji, protože neznám účinnější a jednodušší způsob, jak se donutit k maximálnímu výkonu. Například patovací nebo jiné soutěže hráčů během tréninku před začátkem turnaje považuji absolutně za nejlepší prostředek k trénování psychiky hráče. Tyto dovednostní soutěže hráče seznámí s novými hráči, které nezná, a pokud bude ve formě, vydělá si třeba drobný finanční obnos, oběd či večeři, nebo kávu a zákusek či pití v klubovně. Na tomto způsobu trénování mentality hráče, jsem doposud nenašel žádná negativa.

Závěr

Dnes se mentální trénink stává neoddělitelnou součástí přípravy všech sportovců na vrcholové úrovni, kde hraje mentální faktor výkonu sportovce velkou roli v důsledku velkého tlaku na dosažení úspěchu v soutěžích. Podle mého názoru by však měl být mentální trénink součástí přípravy nejen profesionálních sportovců, ale všech sportovců, dokonce i nesportovců, protože mentální stránka člověka se netýká pouze sportovního výkonu, ale jakéhokoliv výkonu a činnosti i v běžném životě, ať už je to ve škole, v práci, v mezi lidských vztazích, mentální trénink svým systematickým zvyšováním sebedůvěry, emocionální kontroly a vlivem na celkový psychický stav člověka pozitivně ovlivňuje veškeré dění v našem životě.

Díky přípravě této práce jsem získal spoustu nových informací a vytvořil si mnohem komplexnější pohled na golfovou hru. Všechna cvičení jsem si vyzkoušel, shledal jsem je funkční, moje psychika golfového hráče se výrazně zlepšila a věřím v lepší výsledky při mé hře. Zároveň jsem si uvědomil, že v mé roli golfového trenéra jsem dříve psychologii nevěnoval zdaleka takovou péči, jakou by si zasloužila. V mých tréninkových hodinách dávám mnohem větší důraz na trénování mentálního faktoru, než tomu bylo dříve, a dostávám od klientů pozitivní ohlasy. Jak jsem již zmínil, osobně si myslím, že mentální stránku golfisty by si měl rozvíjet nejen výkonnostní hráč nebo profesionál, ale i hráč začátečník, protože čím dříve začne hráč s mentálním faktorem pracovat, tím rychleji dosáhne lepších výsledků.

Celou tuto práci bych rád zakončil výrokem, který jsem slyšel na přednášce Mgr. Petra Němce: „*Golfový trenér neléčí tělo, ale duši.*“

Seznam použitých zdrojů

- Hošek, V., Macák, I. *Psychologie sportu*. 1. vyd. Praha: SPN, 1993.
- RUBINŠTEJN, S. L. *Základy obecné psychologie*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1967.
- Choutka, M. *Sportovní výkon*. 1. Vyd. Praha: Olympia, 1981.
- Tepperwien, K. *Mentální trénink- zdroj síly*. 1. Vyd. Praha: Knižní klub, 1998.
- Tomasi, T.J., Maloney, K. *30vteřinový golfový švih*. Vyd. Praha: PRAGMA, 2007.
- GOLEMAN, D. *Práce s emoční inteligencí*. 1. vydání Praha: Columbus, 2000.
- http://www.pf.ujep.cz/user_files/Psychologie_sportu_stud_text.pdf
- <http://www.akapraha.cz/drupal/content/tr%C3%A9nink-1-%C3%BAvod-ment%C3%A1ln%C3%AD-tr%C3%A9nink-tr%C3%A9nink-techniky> (Adam Vaňkát, 2011)