

ČESKÝ LUKOSTŘELECKÝ SVAZ

Kurz trenérů III. třídy

SEMINÁRNÍ PRÁCE

Začátky psychologické přípravy jednotlivce

Vypracoval: Štěpán Zvěřina

Kontakt: zverina.stepan@gmail.com

Vedoucí práce: Hana Šípková

Čestné prohlášení

Čestně prohlašuji, že jsem tuto seminární práci vypracoval (a) samostatně a uvedl (a) veškeré literární prameny, které byly během této práce použity, včetně zdrojů z internetových stránek. Zároveň souhlasím se zveřejnění této práce jak v tištěné, tak v elektronické podobě v rámci ČLS. Souhlasím i s tím, aby ČLS dále využívala mnou shromážděné informace pro účely školení a vzdělávání členů ČLS.

Datum

podpis

1. ÚVOD

Ve své práci se dotýkám tématu, které je trenéry často opomíjeno, nebo je k němu přistupováno až v pozdním stádiu vývoje střelce, čili až u pokročilých lukostřelců.

Lukostřelba jako sport je podle mého názoru náročný na psychickou odolnost člověka daleko více než drtivá většina ostatních nám známých sportů. Dochází zde k typickému úkazu, kdy když se člověk dostává do úzkých, nebo je vystaven rostoucímu tlaku v závodě, nemůže si „vypomoci“ vyhecováním se. Čím více se střelec snaží zabojovat, vymačkat ze sebe co nejvíce, nebo jak se říká u nás na Valašsku „zarvat šponu“, dochází k efektu opačnému – rozhození zaběhlého střeleckého rytmu. Je zde vidět takzvaný obrácený efekt. Zde dochází k vnitřnímu rozporu mezi pocity pro nás příjemnými (dosažení co nejlepšího umístění, budování respektu, býti nejlepším) a negativními (stres, nervozita, úzkost a především strach z neúspěchu). S podobným problémem se setkávají sportovci tíhnoucí například ke golfu. Naproti tomu lidé věnující se pro nás klasickým sportům jako fotbal, hokej, basketbal či tenis si mohou v těchto chvílích vypomoci již výše zmíněným vyhecováním se a v zápalu boje tíhu psychiky překročit. Když se to tak vezme, je až s podivem, že při výchově lukostřelců se klade mnohonásobně vyšší důraz na trénink fyzický než trénink psychický.

V oddílech (nyní mám na mysli zejména oddíly s menší členskou základnou) se otázky psychiky začíná řešit teprve tehdy, kdy se ze svěřence stává závodní střelec, nebo když začíná lidově řečeno „téct do bot“ (tím myslím velký zkrat na závodě, rapidní pokles výkonnosti, popřípadě ztrátu motivace ...). Právě proto jsem si vybral tohle téma a chci ukázat, že trenér by měl mít na paměti, že takový, či podobný problém dřív či později jeho svěřence potká a je jen na něm, zda bude připraven jej řešit, v tom lepším případě snažit se mu předejít.

2. KDYŽ PROBLÉMY NASTÁVAJÍ A JAK JE ŘEŠIT

Důležité při provozování jakéhokoli sportu je najít tu správnou chemii mezi psychikou a motorikou. Střelci často říkají „Ruce to umí, ale hlava do toho kecá“, nebo naopak „Já vím jak to mám správně udělat a kde dělám chybu, ale nedokážu to překonat“. Velký časový skok mezi praktikování nabytých lukostřeleckých vědomostí a

věnování se problematice psychiky se odráží i v množství zlovyků, které se si střelec již vštípil a velmi nesnadno se je posléze odnaučí.

Problémy, se kterými jsem se na poli lukostřelby setkal, ať již z pozice střelce, či z pozice trenéra jsou samozřejmě takzvaná „žlutá nemoc“. Možným řešením, které se nám v oddíle osvědčilo, je zavedení do tréninků vědomou střelbu do jiných míst terče nežli do středu (rohy terče), nebo alternativních terčů – terč s vystřiženým žlutým středovým kruhem, terče jiné (lovecké terče, obdoba terčů na hospodské šipky), popřípadě na čistém papíře fixem vymezené prostory, které střelec zasáhnout může a které nesmí.

Dalším nešvarem může být, když střelec na krátké vzdálenosti, například při rozstřelování nebo při školce, dokáže výstřely provést správně, avšak při přechodu dále od terče není schopen již výstřely provádět správně a začíná vytvářet chyby (mnohdy i vědomě). Já sám jsem se s tímhle problémem také dosti natrápil a úspěšně jsem se jej zbavil tím, že jsem v tréninku používal sadu starších nebo čistě tréninkových šípů a doslova se přesvědčil, že vzdálenost nehraje roli a střelec musí střílet stejně 5 metrů před terčem i na 90 metrech. Měl jsem prostě strach o to, že si zničím šípy a při každém výstřelu jsem se snažil vložit co nejvíce síly. Také jsem hodně často při rozstřelování zkoušel po domíření zavřít oči a výstřel provést se zavřenýma očima a soustředit se jen na práci těla.

Velmi často si moji svěřenci, a to hlavně tedy z řad mladších a začínajících, stěžovali na trému a nervozitu. Toho se nám nejlépe podařilo vymýtit při zvýšení apelu na to, aby střelec bral sport jako radost a věc, kterou chce dělat sám od sebe, nikoliv z nějakého tlaku nebo honbě za výsledkem, čehož jsme docílili zpestřením tréninků hrami a společnými sezeními s otevřenými diskusemi. Po poradě se školním psychologem z gymnazijních let jsme též experimentovali s autogenním tréninkem. Je to zajímavá a užitečná věc, avšak chvíli trvá než se ji člověk naučí zvládat jak sám potřebuje, protože zprvu střelce spíše otupí a navodí únavu, či spánek.

Dále jsem se pokusil ucelit a shrnout základní prvky mentálního pojetí a přípravy střelce tak, jak uvádí Stanislav Vidím (1999).

3. ZÁKLADNÍ PRAVIDLA LUKOSTŘELCE

Je důležité osvojit si pár základních mentálních prvků.

Mezi ně patří: a) pohybová představa nebo-li model výstřelu,
b) schopnost koncentrace,
c) schopnost relaxace.

A) Pohybová představa

Pohybová představa, nebo-li model výstřelu je u lukostřelby nebo jiné činnosti, např. u hry na housle, nezbytná. Spočívá v tom, aby si člověk uměl představit průběh výstřelu, který ho za moment čeká. Měl by se vyvarovat negativnímu myšlení na chyby a nedostatky a vyjít vstříc zářné představě o správně provedeném výstřelu.

Střelec by se měl při výstřelu ve svých představách zabývat pouze srovnáváním prvků, které přetrvávají výstřel samotný.

Tyto prvky jsou: - míření

- tah zádoových svalů
- vyvěšení zápěstí zadní ruky
- tlak předního ramene a ruky proti středu terče.

Činnosti, které musí probíhat automaticky- podvědomě, nesledujeme.

Jedná se o prvky: - vypouštění tětiny

- reakce na výstřel
- let šípu.

Můžeme se, ale nad nimi zpětně zamyslet, promítnout si je a zjistit zda byly provedeny správně.

Představte si, že byste prováděli libovolnou složitější činnost bez koncentrace.

Moc, by to nešlo, že? Bez koncentrace nemůžeme provádět prakticky žádnou složitější činnost. A lukostřelbu? No, tu už vůbec ne!

B) Koncentrace

Koncentrace v sobě zahrnuje mnoho důležitých věcí při výstřelu. Od pozornosti, s níž se střelba provádí, citu s mírou svalového napětí, izolace střelce od vlivu prostředí až po zaujetí a pohodu, v nichž střelba probíhá. Když se „koncentrujeme“ na techniku výstřelu, měli bychom se hlavně snažit pozorně provádět všechny cvičné detaily a také potlačit rozptylování pozornosti na okolí a na jiné záležitosti. Ani si to neuvědomujeme,

ale postupně tím vytváříme návyk pozorné střelby, tj. podporu střeleckého modelu, “střeleckého stereotypu“.

Koncentrace na náš dech nám pomáhá a navozuje optimismus po celém organismu.

C) Relaxace

Relaxace má pro nás lukostřelce největší význam v přestávkách tj. intervalech mezi jednotlivými výstřely nebo sadami. Využíváme je k odpočinku, také uvolnění a k nabrání síly pokračovat. Některé závody (zvláště ty konající se v terénu) mohou trvat i několik hodin, což nás vede k úkolu šetřit své fyzické i psychické síly. I v případě, že se závod koná i za nepříznivého počasí závodník si musí umět rozvrhnout energii, aby mu síly vydržely až do konce závodu.

Relaxaci dělíme na: a) Psychickou
b) Fyzickou

Při **psychické relaxaci** si nepřipouštíme špatnou náladu, negativní myšlenky a snažíme se o všeobecný optimistický pohled na věci. Nesnažíme se řešit věci typu : “Co by, kdyby ...“ . Snažíme se o dostatek spánku a odpočinku, abychom nashromážděnou psychickou energii byli schopni využít v pravou chvíli. Dobrá nálada a veselá mysl je dobrým základem pro rychlou aktivaci a soustředění pozornosti.

Při **relaxaci fyzické** se snažíme o uvolnění svalového napětí, správné a pravidelné dýchání napomáhá zklidnění srdečního rytmu a tím i celkovému zklidnění celého organismu a snížení svalového napětí.

Běžný a správný výstřel má zhruba tento průběh:

- 1.) **Psychická relaxace**- jsme klidní, uvolnění, pozorujeme břišní dýchání
- 2.) **Psychická aktivace**- připravujeme se na akci, věříme si
- 3.) **Model výstřelu**- představujeme si model výstřelu (pohybovou představu)

4.) Kontrola výstřelu – kontrolujeme fáze výstřelu, s přesahem pocitové kontroly nad výstřelem

5.) Retrospekce výstřelu- podle přesahu kontroly nad výstřelem provedeme porovnání s modelem výstřelu

Při střelbě z luku nesmíme zapomínat na správné dýchání. To by totiž byla osudová chyba.

Hluboké dýchání zásobuje náš organismus potřebným kyslíkem, klidné a mírné dýchání zase udržuje dobrý stav našich nervů, které bývají během závodu trochu přepjaté. Hrudní dýchání nám pomáhá si uvědomit, že jsme připraveni na pohybovou činnost. Břišní dýchání používáme hlavně při závěrečné fázi výstřelu. Nebo také při uvolnění. Je to též výborný způsob jak posilovat pasivně, tím myslím třeba při jízdě dopravním prostředkem či konání jiné činnosti (čtení, studium, sledování televize apod.)

4. ZÁVĚR

Ve své práci jsem shrnul a vypíchnul dle mého názoru podstatné zajímavé postřehy, o kterých si myslím, že by rozhodně neměly být opomíjeny. Svou práci považuji nikoliv za nějaký návod, či studii, popřípadě průzkum, ale spíše jako pobídku k respektování tohoto ožehavého tématu, které může při správném rozložení ve střeleckém vývoji sehrát roli klíčovou.

5. POUŽITÁ LITETATURA

VIDÍM, S., *Začínáme s lukostřelbou*. Praha : UPO, 1999.