

Jak se Jordan Spieth připravuje mentálně na zotavení z chyb?

Golfový trenér Cameron McCormick hovoří o mentální odolnosti a jeho metodách.
Jan Procházka

Jak se stát vítězem Major?

Na jaké praktiky a metody se můžete spolehnout, když věci nejdou podle plánu?

Jak to udělal Jordan Spieth, aby se vrátil zpět po jeho *quadruple bogey* na 12té jamce?

Golfový trenér Cameron McCormick je s hráči pouze jednu hodinu v týdnu.

Jak tedy dokázal vytvořit z Jordana Spietha, který s ním trénuje od svých 12ti let, jednoho z nejlepších hráčů na světě? Na Leaders Sports Performance Summitu v New Yorku McCormick sdílel jeho trenérskou filozofii jak udělat z nejlepšího ještě lepšího, učením svých hráčů, jak koučovat sami sebe, což právě Spieth uplatnil po 12té jamce v Augustě.

‘Klenba’

Jednou z nejvíce diskutovaných vlastností nejlepších sportovců je síla nastavení mysli a schopnost vrátit se zpět, když se nedaří. Spieth ukázal tuto schopnost na turnaji v Augustě. Poté co byl ve vedení ve finálovém kole a šel na posledních 9 jamek, zaskočila ho pohroma. Zahrál dvě *bogeys* na desáté a jedenácté jamce a jeho hra se ubírala od špatného k ještě horšímu. Vše vyvrcholilo na známé 12té jamce ze které odcházel s *quadruple bogeyed*, tedy 4 rány nad par jamky. Na 13té a 15té jamce ale zaznamenal 2 birdie (vždy jedna rána pod par jamky), které ho udržely pro zbývající 3 jamky ve hře za ziskem zeleného saka. Ačkoli většina odborníků očekávala, že se Spieth propadne do pole poražených po 12té jamce, opak byl pravdou. Jeho houževnatá mysl mu umožnila se vzpamatovat, udržet ve hře a vrátit se zpět do boje o celkové vítězství.

McCormick říká, že se hodně zaměřuje se svými hráči na to, co se děje “pod kapucí”. Myslí tím mentální a psychické aspekty výkonu. Říká: “ Představte si tyto věci jako klenbu. Klenba se skládá ze tří částí. Ze dvou základních kamenů, které jí na každé straně podpírají a nejvíce důležité části, klenby (oblouku). Jedním ze základních kamenů je sebedůvěra, která podepírá výkon. Na druhé straně je houževnatost, která vás drží ve hře vírou “znovu to dokáží”.

Nejdůležitější je ale most, který vše propojuje. Je to dialog, který se uskutečňuje ve Vaší hlavě.

Mluvím s hráči o tom, jak kontrolovat vnitřní řeč, právě v momentech, kdy se jim nedaří a do hlavy se začínají vkrádat negativní vnitřní hlasy, které mohou situaci ještě zhoršit. Takové vnitřní hlasy jsou právě signálem, aby situaci začali kontrolovat. Používáme techniku “přerámování” situace. Snažím se hráče učit, aby se na kritickou situaci podívali jiným pohledem, představili si ji ne jako katastrofu, ale dali dané situaci jinou perspektivu, našli v ní výzvu a příležitost ke zlepšení. Pomůckou je výše zmiňovaný koncept “klenby”. Je to technika, která právě v kritické situaci, kdy se nedaří, umožní hráči nalézt potřebné sebedůvěrou a umí jej prostřednictvím pozitivní vnitřní řeči přeměnit v houževnatost, kterou hráč právě v takové situaci potřebuje.

Učíme hráče vybavovat si a přehrávat v mysli obrazy svých nejlepších situací, to je právě to aktivování zdroje sebedůvěry a jeho přenos do hry. V situaci, kdy máte pocit, že se svět kolem vás rozpadá, mít krvavé oči nepomůže, naopak to ještě více může narušit váš základní kámen sebedůvěrou. Proto je potřeba se na situaci podívat zcela opačně - a pomocí vizualizace a pozitivní vnitřní řeči ji uvnitř mysli přerámovat. A právě v takové situaci se Jordan Spieth nacházel po výše zmiňovaném selhání na 12te jamce v Augustě. Použil techniku přerámování situace a klenby aby se ihned zotavil a vrátil zpět.

‘Pravidlo 168’

McCormick zároveň poukazuje na jednu z největších výzev golfového trenéra: golfisté mají málo času na všechno.

Týden má 168 hodin a já dostanu jednu hodinu v týdnu být se svým sportovcem. I proto ta jedna hodina musí být velmi efektivní, zároveň osvěžující a výživná . Vyžaduje to od nás trenérů být maximálně připravený a koncentrovaný na svůj úkol. Propojený se sportovcem , jako přibitý k naší cestě. Vidět nejen krátkodobý cíl, ale také vzdálený horizont.

Je to unikátní výzva ve sportu jako je golf, a tak se McCormick musí snažit zajistit, aby ta jedna drahocenná hodina, kterou dostane se svým svěřencem, byla vysoce intenzivní, kvalitní, s koncentrací hráče i trenéra na věc. Je to také dalším důvodem proč učit hráče kriticky analyzovat své výkony, je životně důležité získávat zpětnou vazbu na mnohem více pravidelné bázi.

“Jedna velikost nesedne každému”

McCormickovou ambicí bylo stát se profesionálem na PGA tour. Poté, co se jeho sen stát se profíkem rozpadl, přenesl své znalosti a technické dovednosti do trénování. Na své dráze trenéra se snaží primárně porozumět sportovci, kterého vede, pochopit jeho potřeby a přizpůsobit jejich společný program tomu, aby hráč vynikl. .

Jeho první dvě trenérské sezony byly ovlivněny logickým přerodem hráče na trenéra.

Sám říká: “Začal jsem koučovat způsobem, jakým jsem se snažil rozvíjet svou hru, což bylo velmi řízeno pronásledováním technické perfektnosti s příslibem zlepšení výkonnosti.

Tento přístup však vedl k podúrovňovým výsledkům. Byl to však ten moment, kdy začal zvonit zvonek, který mi říkal, takto ne. Byl to kariérní milník, který přišel dostatečně včas, abych, abych ještě tuto negativní zkušenost dokázal pochopit a uvědomit si ji. Namísto zaměřování se na drobné vylepšování techniky ve smyslu hledání perfektnosti, jsem našel mnohem mocnější proměnnou, kterou hráči na nejvyšší úrovni potřebují – faktor “vnitřní dynamiky hráče”. Zaměření se na hráče jako individuum, které potřebuje k úspěchu všechny 3 základní segmenty, techniku, hlavu a srdce.

Paradigmem tohoto posunu bylo pro McCormicka podívat se pořádně, zda technika je jediným rozdílovým faktorem výkonu hráče v přímém souboji s nejlepšími hráči na světě. Bylo pro něj důležité rozpoznat všechny disciplíny, které sportovec potřebuje, aby exceloval. McCormick konstatuje, že **“jedna velikost nesedí každému” a že jedinečnost každého jednotlivce vyžaduje řešení přípravy šité na míru.**

“Vnitřní dynamika”

Pouze velmi malé procento sportovců udělá poslední krok ve vývoji hráče a to krok od dobrého ke skvělému. Co ale obnáší tento krok (skok), který je rozdílovým faktorem mezi vítězi a poraženými? Co je to TO, co mají ti skvělí oproti dobrým? Jak to, že Jordan Speith ve věk 23 let patří do skupiny skvělých golfistů? “Prvně a především je to ochota a vůle pracovat velmi tvrdě. Něco jako vnitřní drive, vidění vize, která je reálná”, vysvětluje McCormick. Příkladem může být moment, kdy si Jordan Spieth jednoho dne sedl přede mne a řekl: “Chci vyhrát Masters, pomůžeš mi se tam dostat?” Tímto obrazem přizívujete vůli pracovat tvrdě a učit se se zaujetím, které jsou potřebné na této dlouhé cestě, po celou dobu.

“Tím vzděláním je jak hrát hru”

McCormick cítí, že kouči a hráči velmi často dávají stranou význam onoho **“jak hrát hru”** a přílišný důraz kladou na vnější proměnné jako jsou například technické a fyzické kvality hráče. Ano, určitě se jedná o důležité elementy výkonu, ale minimálně stejně tak důležitá je mentální stránka hráče. “Cítím, že moje role kouče a to co dává konkurenční výhodu mým ráčům, je naučit je být vlastním nejlepším koučem”, říká McCormick. Přicházejí za mnou pouze, když opravdu potřebují pomoc. Soběstačnost je klíč na cestě za jejich vítězstvím. Spojenci soběstačnosti jsou jejich vnitřní energie (vášeň), zaujetí, stejně tak rozvoje fyzických předpokladů a to vše ve vysokém tempu, přiměřeném objemu a nejvyšší kvalitě provedení. McCormick věří, že znakem špičkového sportovce je sebeuvědomění si svých vlastních výkonů a to je něco co on jako kouč umí pomoci rozvinout. Čas, který tráví se svými svěřenci je extrémně limitovaný, takže učit je poskytovat si sami sobě zpětnou vazbu je fundamentálním aspektem dosahování optimálních výkonů. Co můžu naučit sportovce v oblasti kognitivních znalostí a také jak vybudovat schopnost rozpoznání a uvědomnění si vlastní pohybu? Mluví o pohybové přizpůsobivosti. Ptáme se, zda je ve správném postoji a postavení, jak cítí míč a jak vidí míč v letu. Sportovec potřebuje mít schopnost shromažďovat klíčové body, eliminovat nepodstatné pro jeho momentální výkon. Zároveň vyhodnocovat vzájemné souvislosti a uzavřít co nejrychleji smyčku jejich korekcí. To je také práce trenéra s cílem posunout sportovce mimo dosah její přítomnosti.

Závěr

Mentalita sportovce může být pevná jako oblouk, se sebedůvěrou a houževnatostí jako základními stavebními kameny. Ty mohou být rozvíjeny prostřednictvím práce s managementem vnitřních dialogů hráče. Špičkoví kouči mají limitovaný čas, který stráví se svými svěřenci.

Vytváření soběstačnosti a efektivní sebekritické zpětné vazby je klíčem pro jejich rozvoj. Sportovec by měl být schopný shromažďovat klíčové body, přisuzovat jim důležitost, vyhodnocovat vzájemné souvislosti a uzavřít smyčku jejich korekcí. Mnohdy raději, než se zaměřit pouze na zlepšení techniky, může být důležitější a efektivnější porozumět vnitřní dynamice sportovce.

Zdroj: <http://leadersinsport.com/performance/jordan-spieth-prepare-mentally-recover-disaster/>