

Kurz cvičiteľov skalného lezenia 2010  
Horolezecká škola Slovenského horolezeckého spolku JAMES

---

## **Seminárna práca**

### **Mentálna príprava lezcov**

Piešťany, Jún 2010

Dr. Peter Gröpel

„Hore sa dostane len ten, kto naozaj chce“ opisuje švajčiarsky profi-lezec Ueli Steck svoj sólo výstup na Eiger-Nordwand. Pútavý rozhovor s Gabrielou Baumann-von Arx v knihe *Sólo* (2008) odhaľuje jednoduché princípy neobyčajných výkonov jedného obyčajného človeka: Dobrá fyzická príprava, natrénovaná technika, premyslená taktika a silná vôľa. To však nie je všetko. Pri spomienkach na Himaláje píše: „Cítil som, že Ama Dablam neprežijem, ak *nenájdem* sily na zostup“. Existuje rozdiel medzi „mať silu“ a „nájsť silu“? Zdá sa, že áno. Už v roku 1928 Novozélandčan Derek Denny-Brown opísal techniku známu dnes ako Twitch Interpolation Technique: Najskôr je osoba vyzvaná stlačiť silomer maximálnou možnou silou, ktorú dokáže vedome vyvinúť. Nato sú zúčastnené svaly stimulované elektrickým impulzom, následkom čoho ruka stlačí silomer maximálnou možnou silou svalov, nezávisle od toho, či to osoba chce alebo nie. Ukázalo sa, že táto „objektívna“ sila prevyšuje subjektívnu, vôľovo vyvinutú silu, a to aj vtedy, keď je sval unavený fyzickou námahou. To znamená, že sa telo snaží šetriť zásoby sily. Niekedy je však potrebné, po týchto zásobách siahnúť. Pre lezca je tak dôležitú silu mať, rovnako však túto silu „nájsť“ a využiť. A ak si odmyslíme elektrickú stimuláciu, je jediný spôsob, ako to dosiahnuť a pretaviť to známe „kto naozaj chce“ do skutkov: zapojenie psychiky. *Mentálna stránka* tak tvorí popri technike, taktike a kondícii štvrtý pilier lezeckého výkonu. A je jedno, či v popredí stojí nezlomná snaha dosahovať rekordy, alebo len úprimná záľuba vzoprieť sa zákonom gravitácie.

V predstavenom príspevku sa zaoberám zákonitostami a technikami mentálnej prípravy lezcov, ktoré používam v mojej športovo-psychologickej praxi. Keďže ide o seminárnu prácu v rámci kurzu cvičiteľov skalného lezenia, bude daná práca orientovaná z pohľadu osoby cvičiteľa, t.j. tipy a triky, ktoré môže cvičiteľ využiť v rámci prípravy svojich zverencov. Hoci sú poznatky zo psychológie z pohľadu vedenia mentálnej prípravy lezcov nesporne výhodou, existuje dostatok techník, ktoré nie sú viazané na predchádzajúce odborné štúdium. Mnohé sú známe a používané širokým spektrom osôb. V tomto príspevku sa preto konkrétne zameriam len na tie možnosti mentálnej prípravy, ktoré si môžu nájsť svoje miesto v metodической práci každého cvičiteľa.

## Dva druhy problémov

V mojej praxi sa stretávam predovšetkým s dvoma typmi problémov, kde hrá psychika nepochybne svoju rolu. Po prvé, je tu niečo, čo bráni dosiahnuť dobrý výkon, hoci človek na to má. Po druhé, výkon zostáva na nízkej úrovni, hoci zlepšeniu nič v ceste nestojí. O čo sa konkrétne jedná?

Prvý typ problému má viac-menej spoločného menovateľa - *strach*. Ide predovšetkým o doménu začínajúcich lezcov, skúsení dlhoroční lezci však tiež nie sú „imúnni“. Či to už nazývame „chýbajúci morál“, alebo „ešte na tú cestu nedozrel“, prvotným procesom, ktorý zasahuje negatívne do výkonu je ľudský pud sebazáchovy. To je samozrejme veľmi dôležitý a nanajvýš potrebný mechanizmus, ktorý sa stará o to, aby človek ako tvor prežil. Potláčať ho preto nielen že nemá význam, pôsobí dokonca kontraproduktívne (vysvetlenie neskôr). Avšak, ľudia sa líšia v citlivosti na podnety vyvolávajúce strach. Prežívanie strachu tak nemusí nutne odzrkadľovať objektívne riziko ani objektívnu (ne)schopnosť, ale len (subjektívne) očakávanie rizika. To je dobrá správa, pretože to umožňuje so strachom pracovať.

Druhý typ problému sa týka *motivácie* a *vôle*. Chýba niečo, čo by človeka „ťahalo“ k lepšiemu výkonu (motivácia) a pomáhalo prekonávať neúspechy, vzoprieť sa, či čeliť ťažkým úlohám (vôľa). Nie je to primárne strach, ktorý pôsobí kontraproduktívne (ten je často krát zvládnutý, t.j. nebráni výkonu), ale skôr určitá „nechuť“ vypäť sa k dobrému výkonu, či pocit únavy a nedostatku síl. Motivácia a vôľa sú tak úzko späté s energetickými rezervami organizmu. Pomáhajú človeku chcieť i konať.

V nasledovných statiach sa budeme daným problémom venovať bližšie.

## Strach

Strach patrí k základným ľudským emóciám a je prirodzenou reakciou organizmu na podnety predstavujúce nebezpečenstvo. To znamená, že sa človek strachu ako takého nedokáže zbaviť (jedine ak v prípade masívnych lézií v oblastiach amygdaly a prefrontálnej kôry v mozgu, čo by však s najväčšou pravdepodobnosťou znamenalo smrť). V tom prípade snaha o jeho potlačenie nemá význam. Ako demonštrácia môže pomôcť známy psychologický experiment: Postavte pred svojich zverencov malý zvonček (podobný tomu na recepcii v hotely), alebo hocikajaký iný predmet vydávajúci zvuk. Potom ich vyzvite, aby nasledujúce dve minúty v žiadnom prípade nemysleli na bieleho medveďa; zakaždým však, ak sa tak stane, nech zazvoní na zvonček. Výsledkom bude celkom slušná zvonkohra.

Niečo podobné sa deje pokiaľ ide o strach. Ak sa ho človek snaží potlačiť (podobne ako myšlienku na bieleho medveďa v danom experimente), čoraz viac sa derie na povrch, a čo je dôležitejšie, silnie. Negatíva strachu tak začnú prevažovať nad jeho pozitívami, následkom čoho osoba nedokáže podať optimálny výkon. Obrazne povedané, strach ako keby privrel dvere k natrénovaným schopnostiam, a otvoril dvere dokorán k neefektívnemu čerpaniu energie. Dôsledkom je psychická a fyzická únava, keďže sa lezec drží chytov vedome či nevedome väčšou silou a dlhšie, než je objektívne potrebné.

Strach má však i svoje pozitíva. Vnímanie rizika zvyšuje celkovú aktiváciu organizmu, čo stimuluje výdaj psychickej energie. Následne dochádza k procesu adaptácie, aktivácia organizmu zostáva zvýšená, ale relatívne stabilná. To pôsobí pozitívne na koncentráciu, vnímanie, či vôľu, a koniec koncov i na výkon. Nebezpečné je až, ak k tejto adaptácii nedôjde, ale strach stále rastie (viď vyššie). Z toho dôvodu je potrebné so strachom pracovať, nepotláčať ho, ale „zžiť sa“ s ním. Podobne ako to opísal Ueli Steck pri neplánovanom neistenom zostupe ľadovcovej časti steny The Young Spider (pozn. pre ľadovcové istenie bol ľad v lete príliš tenký, pri vŕtaní diery na borhák mu vypovedala vráčka): „Strach ma sprevádzal, ale neovládol“. Akým spôsobom môže teda cvičiteľ podnietiť svojich zverencov pracovať so svojim strachom a zžiť sa s ním?

Najskôr je potrebné si uvedomiť, že strach sa prejavuje na kognitívnej a somatickej úrovni. Kognitívna stránka sa odohráva „v hlave“. Ide o vnímanie a predovšetkým o interpretáciu rizikovej situácie. Somatická stránka zahŕňa fyziologické zmeny a prejavuje sa napr. zvýšeným tepom srdca, tlaku krvi, potivosti, „cukanie“ nohy, či hektickým lezením. Z toho dôvodu je potrebné pracovať s oboma úrovňami. Vhodné sú napríklad nasledovné cvičenia<sup>1</sup>:

*(a) Dôvera v materiál.* Znie to možno banálne, ale veľmi dôležitou úlohou cvičiteľa je vzbudiť u zverenca dôveru v lezecký materiál. Tu nejde síce o žiadnu veľkú psychológiu, patrí to však k prvým krokom práce so strachom. Pomáha to zverencovi zbaviť sa negatívnych očakávaní a pochybností prevyšujúcich realitu. Je potrebné vysvetliť (a dať si na tom záležať), koľko lezecké produkty udržia a že je takmer nemožné, aby v prípade pádu povolili (tu je možné využiť lezecké štatistiky príčin úrazov). Odporúča sa pritom pracovať s rôznymi názornými prirovnaniami (napr. „táto expreska udrží 22kN, t.j. niečo viac než dve tony. Na ňu môžeš zavesiť minivan od Volkswagenu, a udrží ho“), či využiť didaktické hry (napr. „zoraďte tieto materiály (expresky, karabíny, slučky, reep-šnúry...) podľa ich pevnosti od najmenej pevných po najpevnejšie“). Podobne je potrebné okrem istiacich materiálov poukázať i na lezečky. Pri správnej technike je s nimi možné stáť i na 1cm lištách; ide tu vlastne o hihg-tech produkt, o „čarovné topánky“. Je obdivuhodné, koľkým zverencom pomohlo jednoduché presvedčenie „Moje lezečky sú čarovné“ (pozn. zverenci boli inštruovaní povedať si to vždy, keď sa začali cítiť na skale neisto) prekonať ťažšie úseky pri lezení cesty.

---

<sup>1</sup> Pozor! Udávané cvičenia sú vhodné **len pre zdravých ľudí**. Nie sú určené osobám trpiacim panickým strachom resp. fóbiou z výšok (t.j. klinická vzorka). Také osoby je potrebné zveriť do rúk odborníkom (terapeutom). Rozlíšiť panický strach od normálneho strachu nie je vždy jednoduché. Často krát však pomôže napr. vziať zverencov na jednoduchú zabezpečenú cestu, napr. Suchá Belá či iné tiesňavy v Slovenskom Raji. Fobické osoby už i pri prechode cez tieto relatívne bezpečné rebriky preukazujú viditeľné známky strachu, resp. odmietajú po rebrikoch a stupačkách ísť.

*(b) Zaviazané oči.* Táto metóda sa používa predovšetkým na zlepšenie vnímania vlastného tela a pohybov pri lezení. Je však taktiež vhodná ako demonštratívna metóda toho, že interpretácia rizika sa nemusí zhodovať s objektívnym rizikom. Zverencovi oznámime, že bude liezť so zaviazanými očami (len top-rope, v žiadnom prípade nie ako prvolezec! Potrebná je zvislá stena s veľkými chytmi, skôr nenáročná, najlepšie v hale). Reakcia býva často krát plná strachu a obáv. Necháme ho samého pre seba ohodnotiť, aký veľký strach má, napr. na škále od 0 (žiadnen strach) po 10 (veľmi veľký strach). Následne mu zaviažeme oči a necháme liezť (top-rope!). Istiaci partner mu môže radiť, kde má chyty a stupy, povolené sú všetky chyty a stupy. Pred koncom cesty ho znova necháme ohodnotiť mieru jeho strachu. Tá je väčšinou nižšia než na začiatku; lezenie so zaviazanými očami je veľa krát vnímané ako „pohodové“, keďže sa lezec nemôže pozeráť dole a vnímať hĺbku, ale sa len a len sústrediť na lezenie. Po ukončení cesty ho spustíme dolu (už s rozviazanými očami!). Nasleduje diskusia o tom, ako sa cíti teraz v porovnaní s tým, ako sa cítil pred tým; ako ťažká sa mu zdalo dané cvičenie na začiatku a aké bolo naozaj; akú úlohu v tom zohrala „hlava“ a negatívne očakávania atď.

*(c) Záchranný kufrík.* Ďalšia z metód pracujúcich s kognitívnou úrovňou, vhodná i ako skupinové cvičenie. Zverenci sú najskôr vyzvaní (1) porozmýšľať a napísať na kus papiera situácie pri lezení, kedy pociťujú strach (napr. „fúka silný vietor“, „nevidím stupy“, „pozerá sa na mňa veľa ľudí, popr. atraktívna slečna“). Následne majú k týmto situáciám dopísať, aké (2) myšlienky im vtedy prebiehajú hlavou (napr. „dokelu, čo teraz robiť?“, „nie kam dať nohy, to asi nevládnem“, „dúfam, že nepadnem, to by bol riadny trapas“), a (3) čo v daných situáciách robia (napr. „príliš silno sa držím skaly“, „stojím príliš dlho na jednom mieste“, „snažím sa obísť ťažké miesto“). Tieto zápisky potom možno vystaviť (4) skupinovej diskusii a spoločne hľadať, ako efektívne tieto situácie zvládať (napr. „urobiť rozpor a oddýchnuť si“, „povedať si: som dobre istený, nič sa nemôže stať“, „povedať si: leziem sám pre seba. Okrem mňa nikoho nezaujímam, či to zvládnem alebo nie“). Nakoniec (5) si každý zverenc pre seba vyberie štyri „naj“ spôsoby, ktoré sa mu hodia a ktoré napíše na separátny papier nazvaný „záchranný kufrík“. Tieto spôsoby potom tvoria jeho „prvú pomoc“ v situáciách, keď znova pocíti strach či nervozitu.

*(d) Regulácia dýchania.* Hektické správanie a fyziologické zmeny súvisiace so strachom sú sprevádzané rýchlym a plytkým dýchaním. Vedomá regulácia dýchania smerom k pomalšiemu a hlbšiemu dýchaniu naopak fyziologické prejavy strachu do veľkej miery tlmí a pomáha ho zvládať. Regulujúce, upokojujúce dýchanie má tri fázy: (1) hlboký pomalý nádych, (2) pomalý plynulý výdych, (3) krátka pauza. Je vhodné si túto následnosť nacvičiť v normálnom stave, napr. po tréningu lezenia venovať 2-3 minúty relaxácii, v rámci ktorej bude upokojujúce dýchanie vedome realizované. Zverencov vyzveme, nech si sadnú alebo ľahnú do príjemnej polohy, zatvoria oči a kludne pomaly dýchajú. Po ca 20 sekundách ich vyzveme, aby vedome regulovali svoje dýchanie podľa inštrukcií cvičiteľa. Hlboký pomalý nádych (ca 3 s.), pomalý plynulý výdych (ca 5 s.), krátka pauza (ca 2 s.), znova nádych, výdych atď; tento cyklus 6 krát. Následne ich vyzveme, nech sa v mysli vrátia k najťažším úsekom, ktoré dnes liezli (ca 20-30 s.). Potom zopakujeme ďalších 6 cyklov upokojujúceho dýchania. Tým sa vyvinie určitý automatizmus, ktorý je veľmi nápomocný v teréne. Pociťuje lezec zvýšenú nervozitu a začína liezť hektickým spôsobom, spomalí svoje dýchanie (stačí 3x nádych, výdych). Je taktiež vhodné spojiť nádych s pozitívnym obrazom (napr. „každých nádychem prijímam novú energiu“) a výdych s odchádzajúcou negatívnou energiou (napr. pri výdychu si predstaviť, ako vydychujem čierny oblak a ako ho je stále menej). Taktiež je vhodné zahrnúť nácvik dýchania do iných foriem relaxácii (autogénny tréning, Jakobsonová relaxácia) či rôznych foriem mentálneho tréningu, čo je už však parketa pre školených odborníkov.

*(e) Tréning pádov.* Tréning pádov by mal byť súčasťou každého výcviku. Jeho výhodou je, že ho možno kombinovať s nácvikom dynamického istenia (resp. nácvik dynamického istenia mu bezprostredne predchádza). Najskôr je potrebné vysvetliť zverencovi, že pády patria k lezeniu, a že je to jedna z techník, ktorú si treba osvojiť (za účelom eliminácie zranenia). Následne predstaviť tri zásady, ako správne padať: (1) Nos od skaly – mierny záklon, aby si človek neodrel tvár; (2) ruky od skaly – tak aby boli pripravené chrániť telo, t.j. nechytať sa lana; (3) pokrčiť nohy v kolenách – tak aby boli pripravené tlmieť kontakt so skalou. Potrebá je tu najskôr praktická ukážka cvičiteľa, resp.

cvičiteľov. Potom je rada na zverencoch, nech si to vyskúšajú. K tomu je nevyhnutné: (1) vybrať zvislú stenu bez rôznych výčnelkov, popr. mierne naklonenú do previsu; (2) prítomnosť cvičiteľa pri každej dvojici: najskôr drží kvôli bezpečnosti istiace lano za zverencom, ktorý istí (v prípade, žeby ho neskúsený zverenec pustil); neskôr, keď už si zverenec zvykne chytať pád, urobiť na lane za istítkom poistný uzol; (3) rešpektovať zásadu od jednoduchého k zložitému, t.j. začať s malými pádmi (top-rope, top-rope s 1 metrom voľného lana atď.) a postupne prejsť k náročnejším pádom (napr. ako prvolezec na úrovni posledného istenia, 1 meter nad istením atď.). Je vhodné, ak sa nácvik pádov stane pravidelnou súčasťou tréningu. Niekoľko psychologických trikov na začiatku nácviku padania: (a) Využiť píšťalku pri prvých pádoch. Keďže rozhodnúť sa pustiť sa a padnúť je neprirodzené (svoju úlohu tu hrá pud sebazáchovy), zverenci zozáčiatku dlho váhajú predtým, než sa pustia. Počas tohto času váhania sa strach zväčšuje a uberá psychickú energiu. Možným riešením je padať na pokyn cvičiteľa, napr. zapískaním na píšťalke. To znamená, že cvičiteľ zapíska, a zverenec sa pustí. Tím preberie cvičiteľ toto rozhodnutie za zverenca. Neskôr však, keď si už zverenec ako-tak na pády zvykne, s píšťalkou skončiť a nechať zverenca, nech sám odpočíta svoj pád (v teréne sa taktiež bude musieť rozhodovať sám). (2) Využitie biofeedbacku, napr. meranie tepu srdca (existujú rôzne dostupné prístroje). Zverenec si tak môže kontrolovať, aký vysoký je jeho tep pri prvých pádoch a ako klesá s dobou tréningu. Táto viditeľná objektívna zmena je silným motivačným faktorom (t.j. zverenec názorne vidí, že nácvik vedie k adaptácii, telo reaguje pokojnejšie, a tým pádom to má naozaj zmysel). (3) Po nácviku padania vyzvať zverencov, aby sa na záver pokúsili vyliezť ešte jednu cestu. Pritom zverencovi vyberieme cestu, ktorá je o úroveň vyššie nad jeho limitom. Je tak pravdepodobné, že počas výstupu viac krát padne, čím si zvykne na to, že padanie patrí k lezeniu a že je súčasťou výkonnostného postupu pri nácviku lezenia ťažších ciest.

## Motivácia

Motivácia opisuje stav organizmu konať niečo atraktívne a dôležité. Motivovaný človek sa tak snaží vykonávať činnosť či dosahovať ciele, ktoré pre neho „majú cenu“. To taktiež znamená, prísne povedané, že nie je možné iného človeka motivovať, ale len vytvoriť podmienky k jeho motivácii (napr. zvýšiť atraktivitu cieľa). Z pohľadu cvičiteľa je preto dôležité viesť svojich zverencov k tomu, aby oni sami podporovali svoju motiváciu, ale taktiež vytvárať podmienky/situácie, ktoré ich motiváciu podnecujú. Môže k tomu využiť napr. nasledovné metódy:

*(a) Použitie filmov* o lezení (napr. Am Limit, K2, Dosage 5), rôznych motivačných videí z You Tube, kníh a rozhovorov úspešných lezcov a pod.

*(b) Stanovenie cieľov.* Patrí k najdôležitejším motivačným metódam. Stanovenie cieľa (t.j. čo osoba chce dosiahnuť) pomáha zamerať úsilie smerom k jeho dosiahnutiu. Aby však cieľ pôsobil motivujúco, mal by podľa Edwina Lockeho a Garyho Lathama (1990) spĺňať nasledovné kritériá: (1) konkrétny (napr. „dnes chcem natiahnuť tri V+ cesty“); (2) merateľný – aby bolo jasné, či ho zverenec dosiahol alebo (ešte) nie; (3) realistický – nerealistické ciele vedú k neúspechu a frustrácii, a tým pádom k strate motivácie; (4) mal by však znamenať výzvu, t.j. ani príliš ľahký, ani príliš ťažký; a (5) časovo ohraničený, t.j. kedy resp. do kedy chce zverenec daný cieľ dosiahnuť. Dlhodobé ciele je potrebné „rozmeniť“ na menšie, čiastkové ciele, až po konkrétny cieľ na najbližší tréning. Je preto vhodné, keď sa cvičiteľ pred tréningom spýta svojho zverenca, čo chce dnes dosiahnuť, a po tréningu jeho cieľ spoločne vyhodnotia a stanovia cieľ/plán pre nasledujúci tréning („Na čo sa chceš zamerať nabudúce?“)

*(c) Stanovenie spoločných cieľov.* So skupinkou zverencov stanoviť spoločný cieľ, napísať ho na plagát resp. nakresliť ho ako výstup na vrchol s medzizastávkami (t.j. čiastkové ciele), spoločne ho podpísať a zavesiť na stenu v klube. Pravidelný pohľad naň, osobný podpis a spoločná dohoda zvyšuje vnímanú dôležitosť cieľa a podnecuje tak motiváciu. Táto metóda funguje až od neskorších vývinových období (puberta), u detí má svoje medzery.

*(d) Odmeny a pochvaly.* Pochvala pôsobí zakaždým, keď je úprimná a zodpovedá skutočnosti. Každý človek potrebuje čas od času počuť, že urobil niečo naozaj dobre. Odmena zasa zvyšuje atraktivitu cieľa. Z pohľadu motivácie je oveľa lepšie zamerať sa na odmeny pri dosiahnutí cieľa, než na tresty pri jeho nedosiahnutí. Odmeny možno využiť v rámci mnohých motivačných hier. Napríklad, do niektorých chytov od určitej výšky vložiť cukrík či malú čokoládku (funguje dobre u detí i u dospelých; nepoužívať však často, inak hra stratí kúzlo). Odmeny je vhodné používať predovšetkým pri menej atraktívnej činnosti. Pokiaľ je činnosť sama o sebe dostatočne atraktívna, je lepšie sa zamerať na zážitok úspechu a fyzické odmeny používať len obmedzene.

*(e) Zážitok úspechu.* Tiger Woods sa raz vyjadril, že neexistuje lepšia motivácia, ako je úspech. Úspech zvyšuje dôveru človeka vo vlastné schopnosti a pôsobí ako prirodzená odmena. Z toho dôvodu je dôležité pripravovať zverencom také cvičenia, o ktorých sme si istý, že zvládnem. Frekventantov základného kurzu napr. nenecháme hneď naťahovať ťažšie cesty, ale začneme na ľahkých cestách formou top-rope. Zážitok úspechu je vhodné využiť i po sérii neúspechov. Napríklad, ak sa zverenec snaží dosiahnuť úroveň VI, a počas posledných dvoch-troch ciest opakovane padal, necháme ho v rámci zmeny vyliezť jednu cestu úrovne V resp. V+.

*(f) Podporovanie zmyslu.* Je potrebné vysvetliť zmysel každého cvičenia, ktoré so zverencami robíme. Keď budú vedieť k čomu je dané cvičenie dobré a čo im dá, budú pracovať s väčšou chuťou.

*(g) Odbúrať konkurenčné prostredie.* Nie je vždy vhodné porovnávať výkon viacerých zverencov navzájom, hlavne pokiaľ ide o deti. Napr. ak sa dvaja zverenci rovnako snažia (t.j. rovnaká úroveň motivácie), jeden z nich má však objektívne viacej sily (napr. kvôli zrýchlenému fyzickému vývoju), ten druhý bude zakaždým „horší“, nezávisle od toho, ako veľmi sa snaží. Opakovaný zážitok neúspechu potom vedie k strate motivácie. Je oveľa lepšie porovnávať zmeny výkonu u každého zverenca individuálne (napr. ako sa zmenila výkonnosť u istého zverenca oproti jeho výkonnosti zo začiatku sezóny). Konkurenčné prostredie je vhodné len u zverencov, ktorých lezecké schopnosti sú na rovnakej úrovni, resp. u zverencov pripravujúcich sa na lezecké preteky.

## **Vôľa**

Vôľa predstavuje schopnosť dosahovať ciele i napriek ťažkostiam. Ak neexistujú ťažkosti alebo prekážky, motivácia samotná stačí k tomu, aby človek robil to, čo robiť chce (napr. ísť si zabehať v rámci kondičnej prípravy). Ak sa však vyskytnú ťažkosti (napr. zlé počasie, únava) alebo iné, atraktívnejšie možnosti (napr. kamaráti idú na pivo), je potrebné „začať zuby“ či prekonať „pokusenia“, k čomu slúži vôľa. Tá je taktiež potrebná na zvládanie neúspechu, resp. k tomu, aby sa človek nevzdal (napr. po opakovaných pádoch).

Vôľa je však „energeticky náročná“, čerpá mentálnu energiu organizmu. Energetické rezervy organizmu sú však obmedzené, organizmus sa naviac snaží tieto rezervy šetriť. Mark Muraven a Roy Baumeister (2000) prirovnávajú vôľu ku svalu. Sval keď sa používa, unaví sa a potrebuje odpočinok, aby zasa nabral svoju silu. Na druhej strane však časté používanie svalu vedie k zvýšeniu jeho výkonnosti. Tento model tak predpovedá, a výsledky výskumov to potvrdzujú, že tréning vôle zvyšuje zásoby mentálnej energie.

Z pohľadu mentálnej prípravy, pokiaľ ide o vôľu, je tak dôležité zamerať sa na štyri oblasti: vedieť siahnuť po zásobách energie napriek tomu, že sa organizmus snaží šetriť; využiť metódy „regenerácie“ vôle; trénovať silu vôle; a naučiť sa zvládať neúspech.

*(a) Energetické rezervy:* Organizmus sa pri zvýšenom fyzickom či psychickom úsilí automaticky snaží šetriť energiu na „horšie“ časy. Ako bolo spomenuté v úvode, niekedy je však potrebné, po týchto zásobách siahnuť. Jednoduché metódy sú napr.: (1) Opakovať si počas námahy viackrát nahlas svoj cieľ; (2) Spomenúť si na predchádzajúce úspechy a predstavovať si, ako momentálne ťažkosti zvládnem; (3) Z pohľadu cvičiteľa: Presviedčať, povzbudzovať, popr. kričať na zverenca, nech „maká“ ďalej, že na to má, že to zvládne. Zložitejšie metódy (napr. niektoré hypnoterapeutické techniky;

mentálne programovanie; mentálne kontrasty) je možné trénovať len pod vedením odborníkov s príslušným vzdelaním.

*(b) Regenerácia vôle.* Mentálna energia je podobne ako tá fyzická biologicky podmienená, t.j. závisí od množstva rôznych biologických látok v tele (v tomto prípade ide predovšetkým o glukózu a katecholamíny). Z toho dôvodu pre regeneráciu vôle platia podobné mechanizmy ako pre regeneráciu telesnej energie, t.j. odpočinok/spánok a príjem tekutín a potravy (napr. energetické tyčinky, hroznový cukor). Pri náročnom lezení je preto vhodné, ak je to možné, dopriať si „mikropauzy“ spojené s relaxáciou (t.j. zatvoriť oči, pokojne hlboko dýchať, predstavovať si niečo pozitívne popr. využiť upokojujúcu hudbu po dobu ca 5 minút).

*(c) Sila vôle.* Na tréningovanie sily vôle sú vhodné všetky dlhšie trvajúce (minimálne 10 min.) silové a kondičné cvičenia, kde je potrebné ísť „za hranicu bolesti“. Príkladom môže byť niekoľkokilometrový beh do kopca. Jeho prvoradou úlohou je zvýšiť fyzickú kondíciu. Popri tom však môže cvičiteľ vyzvať zverencov, aby si všímali ten moment, kedy tento beh začne „bolieť“, t.j. človek by najradšej v danom momente skončil. A nech si ďalej všímajú, ako sa to cíti, že napriek námahe a želaniu skončiť v behu pokračujú, že na to majú stále silu. Podstatné je teda vedome vnímať ten moment, kedy sa stáva činnosť fyzicky „nepříjemnou“ (ale nie škodivou!), a napriek tomu ešte min. pár minút v danej činnosti pokračovať. Podobným cvičením môže byť kondičné lezenie: Zverenec je vyzvaný vyliezť určitú (stredne ťažkú až ťažkú) cestu tri krát za sebou v čo najrýchlejšom tempe. Potom sa vymení s istiacim partnerom (ktorý lezie rovnako tri krát), následne si vyberie inú stredne ťažkú cestu a postup sa zopakuje. Podobne ako pri behu do kopca je potrebné vedome si všímajú moment „bolesti“ a únavy, napriek tomu však v činnosti pokračovať.

*(d) Prekonávanie neúspechov.* K tréningu schopnosti prekonávať neúspech a frustrácie sa hodia cvičenia, ktoré vyžadujú vysokú koordináciu pohybov a málo fyzickej sily. Napríklad „slackline“: Vyzveme zverenca, aby splnil určitý stredne ťažký cieľ, napr. prejsť po celej dĺžke slackline päť krát za sebou bez toho, aby položil jednu nohu na zem. Zakaždým, keď sa pomýli, musí začať odznova (t.j. ak prejde štyri krát a padne, neráta sa to, musí začať znova od nuly). Podmienkou je, aby stanovený cieľ naozaj aj splnil, hoc to bude trvať dlho. Z toho dôvodu je potrebné dobre zvážiť, aký cieľ zverencovi určíme – nemal by byť príliš jednoduchý, skôr náročný, ale splniteľný. Podobným cvičením môže byť fyzicky skôr nenáročný, ale koordinatívne ťažký boulder. Povzbudzovanie cvičiteľom alebo inými zverencami je žiadané, ale nie nevyhnutné.

#### **Citovaná literatúra**

Baumann-von Arx, G. (2008). *Solo: Der Alleingänger Ueli Steck*. München: Frederking & Thaler.

Denny-Brown, D. (1928). On inhibition as a reflex accompaniment of the tendon jerk and of other forms of active muscular response. *Proceedings of the Royal Society of London (B Biol Sci)*, 103, 321-336.

Locke, E. A. & Latham, G. P. (1990). *A theory of goal setting and task performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 2, 247-259.

#### **O autorovi**

Peter Gröpel pracuje ako športový psychológ v Športovopsychologickom centre Technickej univerzity v Mníchove. Náplň práce zahŕňa aplikovaný výskum (motivácia & vôľa), akademickú činnosť, a mentálnu prípravu športovcov. Aktívne sa venuje lezeniu a taekwondou.