



ČESKÁ UNIE DENTO KARATE-DO, z. s.

CZECH DENTO KARATE-DO UNION

<http://www.cudk.cz/>

Trénink psychické odolnosti na Cestě Karate

Závěrečná práce vzdělávání trenérů II. třídy

Vypracovala:
Mgr. Kateřina Telčerová

Žulová 2021

AUTORSKÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci vypracovala samostatně. K práci jsem použila pouze literaturu a prameny, které jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Souhlasím s umístěním závěrečné práce na webu ČUDK a s jejím využitím pro studijní účely.

V Žulové 31. 8. 2021

Mgr. Kateřina Telčerová

OBSAH

AUTORSKÉ PROHLÁŠENÍ	2
ABSTRAKT	4
ÚVOD	5
1 CÍLE A ROZSAH PRÁCE	7
1.1 ZVOLENÉ METODY ZPRACOVÁNÍ.....	8
2 PSYCHICKÁ ODOLNOST V SOUVISLOSTECH	9
2.1 SROVNÁNÍ VÝCHODNÍHO A ZÁPADNÍHO PŘÍSTUPU K TRÉNINKU BOJOVÝCH UMĚNÍ V HISTORICKÉM KONTEXTU	9
2.2 PSYCHOLOGIE SPORTU A BOJOVÝCH UMĚNÍ	11
2.3 PSYCHICKÁ ODOLNOST A STRES	14
2.4 ÚLOHA A VÝZNAM EMOCÍ V SEBEOBRANNÝCH SITUACÍCH	19
2.5 METODY PRÁCE S EMOCEMI, METODY MENTÁLNÍHO TRÉNINKU	25
3 METODY A POSTUPY POUŽITELNÉ K ROZVOJI PSYCHICKÉ ODOLNOSTI	27
3.1 PRÁCE S DECHEM	27
3.2 ZASTAVENÍ NEGATIVNÍCH MYŠLENEK	28
3.3 NAVOZOVÁNÍ PŘEDSTAV	28
3.4 PROGRESIVNÍ RELAXACE	29
3.5 MEDITACE	30
3.6 AUTOGENNÍ TRÉNINK (AT)	30
3.7 OTUŽOVÁNÍ	33
3.8 NÁCVIK REAKCÍ NA NAPADENÍ	34
3.9 POBYT O SAMOTĚ	35
3.10 PRAKTIKOVÁNÍ SOUCITU	36
4 ZÁVĚR	37
SEZNAM PŘÍLOH	39
LITERATURA	46

ABSTRAKT

V závěrečné práci je pro potřeby tréninku a aplikace karate v reálné situaci ohrožení řešena problematika psychické přípravy na situaci sebeobranu či boje. Jsou zde načrtnuty přístupy k této problematice v historickém kontextu západních a východních tradic bojových umění. V základní podobě jsou uvedeny některé souvislosti biologické i psychologické, přičemž je zdůrazněna jejich vzájemná propojenost a ovlivnitelnost těchto dimenzí. Jsou zde také nabídnuty některé metody a postupy, které by mohly být užitečné pro rozvoj psychické odolnosti a tím i praktické schopnosti ubránit se (příp. bojovat pro obranu někoho jiného).

ÚVOD

Nejbezpečnější jsou lodě v přístavu, ale kvůli tom se lodě nestavějí. Paolo Coelho.

Karate cvičím od 15 let, prošla jsem různými kluby a setkala se tak i s různým přístupem k němu. Začala jsem rovnou s kontaktním karate, které pravda spíš připomínalo rvačku než soustavný technický trénink. V oddíle sportovního karate, kam jsem asi po půl roce nastoupila, jsem pak v kumite postupovala s lehkostí i přes podstatně vyšší technické stupně a za technikami jsem pak už vždy viděla i vcelku reálné údery a kopy. Mám několik zážitků, kdy jsem se sama musela bránit v reálné situaci, příp. jsem zasahovala v konfliktu a byla při tom úspěšná. Moje sebeobrana asi nebyla nikterak líbivá pro případné oko diváka, nicméně dostačující a spojená později s dojmem, že pokud nad tím moc člověk nepřemýšlí, tělo jaksi samo může udělat, co je třeba. Při studiu psychologie na VŠ jsem se setkala s tradičním karate v podání trenérů Aleše Rota a Libora Skoumala, kteří svým pojetím tréninku naplnili moji představu „toho pravého“ přístupu ke karate. Kromě toho, že cvičím a trénuji karate, pracuji jako psycholog a psychoterapeut, trenérské licence pak mám také na lyže a snowboard, v zimě pracuji jako instruktor zimních sportů. Mám zkušenost také s výukou jízdy na koni, s výukou základů windsurfingu a s výukou tance.

Každý sport má svá specifika, ale i principy, které tyto aktivity spojují a zdají se být obecně platné. Třeba zdravé sebevědomí usnadňuje učení ve všech výše zmíněných sportech, strach ho naopak logicky komplikuje. Pokud se s ním např. při snowboardingu nevypořádáte, bude pro vás prostě nemožné přejet oblouk ze zadní na přední hranu a o carvingové jízdě si můžete nechat jen zdát. Kůň vám ve chvíli vašeho strachu také zneklidní. Při možném strachu v krizové situaci neuplatníte své slušné dovednosti úderových a kopacích technik. V tanci vám strach zabrání dosažení uvolněnosti. Lidé jsou různí, pomáhají jim různé

metody a přístupy. Nepřestává mě fascinovat ta proměna, radost a sebevědomí, když se lidem podaří, že překonají sebe sama. Tato práce nabízí malý úvod do otázky psychické odolnosti a snad i některé užitečné metody použitelné pro její rozvoj v rámci tréninku karate. Má být inspirací pro další hledání v této oblasti i pozvání kolegů k diskusi o této otázce.

1 CÍLE A ROZSAH PRÁCE

Propracovaný fyzický trénink nám sice umožňuje rozvíjet svou techniku, sílu, rychlost a obratnost, nicméně teprve odolná psychika, klid a odhodlání nám umožní to vše pak použít v reálné sebeobraně situaci. Velmi pravděpodobně jde o tak podstatnou složku, že fyzické schopnosti se mohou jevit vlastně až jako druhořadé. Spíše se totiž ubrání ten, kdo zůstane klidný a odhodlaný, byť by neměl nejpokročilejší technické dovednosti než technicky sice pokročilejší karatista, který se ale při prvním náznaku konfliktu zhroučí. Ideál, ke kterému jako trenéři směřujeme, je samozřejmě karatista, který má jak skvělou techniku, tak i silnou psychiku a pevné morální zásady. Tato práce umožní zájemcům zorientovat se v některých psychických aspektech, které hrají v situaci reálné sebeobrany svou roli, a zve k hledání cest, jak rozvíjet a zvyšovat psychickou odolnost.

Cílem práce je tedy pokusit se trenérům a dalším zájemcům zprostředkovat znalosti z oblasti psychické přípravy na sebeobranu a zvládnutí konfliktu a představit kromě teoretických východisek také pár praktických příkladů možností rozvíjení psychické odolnosti.

V práci uvádím odkazy na relevantní literaturu a aktuální stav poznání a popisují také své přímé zkušenosti z práce na tomto poli.

1.1 Zvolené metody zpracování

V této práci předkládám některé hlavní myšlenky autorů, kteří se reakcí lidí na stres, psychickou odolností a možnostmi jejího rozvoje zabývali, a z kterých lze čerpat pro další studium této problematiky. Poměrně překvapivé je, že řada knih i např. o sebeobraně kapitolu psychiky zcela pomíjí a soustředí se spíše na konkrétní techniky obrany a úderu. Dále v práci předkládám některé praktické tipy pro posilování psychiky, hledání odvahy atd., které používáme v našem Klubu tradičního karate Fudoshin Žulová.

2 PSYCHICKÁ ODOLNOST V SOUVISLOSTECH

2.1 Srovnání východního a západního přístupu k tréninku bojových umění v historickém kontextu

V historickém kontextu je myslím také užitečné uvědomit si pozadí přístupu k bojovým uměním východu a k úpolovým sportům v západních kulturách. Stručně tuto problematiku zobecňuje Šmejkal (Šmejkal, 2013). Zde autor uvádí poznatky dalších autorů, vychází z toho, že také bojová umění či sport vycházejí ze společenských hodnot a kultur. Zatímco západní přístupy k tělesným cvičením mají kořeny v historicko-kulturním pojetí řecké gymnastiky (cca 1. tisíciletí př.n.l.), kde byl zásadní výkon, příprava na něj a boje a vítězství byla ceněny nadevše, východní přístup k tělesným cvičením, východní přístupy mají historické kořeny v józe a čínských bojových uměních. Jóga zahrnuje komplexní a široký systém kultivace mysli i těla, cílem je najít rovnovážný stav a hodnota tréninku je tak zcela osobní a individuální, jóga je tedy z pochopitelných důvodů zcela nesoutěžní, nebojová. Také stará čínská bojová umění (s obdobným datem vzniku jako jóga cca 3. tisíciletí př.n.l.) byla původně vytvořena na taoistických základech, které mají za to, že tělem proudí životodárná energie čchi, která pokud proudí rovnoměrně, zajišťuje člověku plné zdraví. Tělesná cvičení tak vznikla především proto, aby harmonizovala energii čchi v těle a vedla tak k udržení zdraví. Dle Slepíčky (in Šmejkal, 2013) je tak východní pojetí více introvertní, zaměřené na vnímání, vnitřní prožitek, výchovu k souladu, kde hodnotitelem je každý sám sobě. Západní přístup je pak naopak spíše soutěžní, důležité jsou zejména výkony a porovnávání sportovců na základě jejich výkonů.

2.1.1 Budžucu vs. budó

Budžucu a budó jsou základní koncepty, na nichž stojí východní bojová umění v historickém a kulturním kontextu, proto stojí za připomenutí změna nejen názvu, ale vlastně i podstaty těchto bojových umění. Zatímco historicky starší budžucu je volně překládáno jako různá umění boje a týká se válčení jako způsobu přežití či boje v rámci povinnosti, je budó vnímáno už jako umění životní cesty (především v sebevýchovném smyslu). S termínem budó se setkáváme od 20. století. Zároveň s touto proměnou dochází k většímu soustředění se na možnosti rozvoje osobnosti a hledání vlastních limitů, cílem je dosažení harmonického, všestranného rozvoje člověka, následujícího cestu budó.

2.1.2 Etická pravidla

Etická pravidla jsou v karate velmi důležitá a jejich význam se nikterak nezmenšil ani v dnešní době. Etická pravidla jsou prostá, přitom obsahují moudrost časů a na cestě karate dávají jasné ukazatele. Ať už jde o 5 základních principů, které popsal pan Sukugawa či 20 principů, které popsal pan Funakoši, platí všechny a připravují na boj či zvládnutí konfliktní situace. Všimněte si, v kolika z nich je obsažena "mysl", nebo emoce (např. respekt). Tito staří bojovníci tedy pracovali s myslí, i oni tedy pracovali s některými dodnes platnými technikami mentálního tréninku. Protože tato pravidla chápou jako odkaz moudrých předků, zabýváme se jimi na každém tréninku několikrát. Pravidla si připomínáme, vysvětlujeme, věnujeme pozornost jejich případnému porušení či chybě, to pomáhá při učení a vstřebávání těchto pravidel.

2.2 Psychologie sportu a bojových umění

Vědecky se tématem rozvoje psychické odolnosti zabývá oblast Psychologie sportu a také oblast Psychologie bojového umění. Psychologie sportu se zabývá podrobněji mnoha fenomény, souvisejícími se sportem, tedy např. také motivací, potřebou úspěchu, ovlivňování optimální aktivizace, koheze v kolektivních sportech, působení publika atd., pro naše téma jsou pak relevantnější např. otázky vztahu mezi úzkostí a výkonem a otázky budování sebevědomí. Existuje řada výzkumů v této oblasti, výsledky však zatím nejsou zcela jednoznačné. Ačkoli lze odhadovat, že sebevědomější lidé lépe zvládají různé situace, které sport přináší, více si věří a dosahují dle některých výzkumů i lepších výsledků, nelze metodologicky přesně určit směr kauzality, tedy co vlastně bylo dřív. To je trochu bolest velké části výzkumů na poli bojových umění. Měří se např., jaké mají adepti cesty bojových umění sebevědomí, jak vnímají sami sebe apod., nicméně není obvykle v těchto výzkumech řešena otázka, jaké byly osobnostní charakteristiky daného člověka před zahájením tréninku bojového umění. Chybí také např. dlouhodobé studie, které by kvalitativně zhodnotily např. efekt tréninku bojových umění. Za pozornost v oblasti psychologie sportu pak určitě stojí otázka vlivu emocí, myšlení a chování na sebevědomí a výkon sportovce.

Sport a bojová umění

Jak již bylo zmíněno, bojové sporty se v literatuře běžně označují jako sporty úpolové. Líbí se mi jasné definování M. Šmejkal (Šmejkal, 2013): "Trénink bojového umění a trénink úpolového sportu je tedy velice podobný v tom, že se trénují osvědčené techniky a pohyby, které jsou leckdy stejné. Úpolové sporty i bojové umění mají také shodné funkce rozvíjení pohybu, zábavy a sociálních vztahů. Zásadní rozdíl však spočívá v soustředění se na sebe sama a smysl

trénování. Úpolový sport se především orientuje na trénink tělesného cvičení za účelem soutěžení. Bojové umění se soustředí více na poznání sebe sama, rozvíjení svých schopností a praktické užívání dovedností v sebeobraně a moudrosti pro život v jeho celostním pojetí".

Také Kříž se vyjadřuje k úpolovým sportům a jejich možnému vlivu na odolnost takto: "Témata odráží vliv úpolového sportu na jedince, kteří se subjektivně cítí být připraveni čelit náročným situacím a berou překážky a náročné situace jako výzvu vedoucí k osobnostnímu posunu a zlepšení svých dovedností. Rovněž tento sport zvyšuje u respondentů resilienci. To je zřejmě zapříčiněno opětovným vystavováním se stresovým simulacím. Úpolový sport rovněž má pro jedince relaxační účinky umožňující kromě vybití agrese i lepší kontrolu a využití agresivity pro jedince. Tyto faktory považujeme jako zásadní při vyrovnávání se s náročnými situacemi. Jedinci rovněž využívají znalosti technik úpolových sportů v rámci sebeobrany, což zároveň souvisí se sebevědomím, které jim pomáhá lépe zvládnout potenciálně fyzicky ohrožující situace, ale i další tíživé situace v životě. U jedinců se vyskytuje zvýšená percepce vůči sobě, ale i okolí, nejmarkantněji to můžeme pozorovat v neverbální komunikaci. Pravidelnosti tréninků a přísná pravidla budují v jedinci disciplinovanost a seberegulaci. Sociální opora v tréninkové skupině v našem výzkumu neměla na zkoumané osoby zásadní vliv." (Kříž, 2018, s. 43).

2.2.1 Významné pojmy z oblasti psychologie sportu a mentálního tréninku

Flow - Jde o velmi zajímavý fenomén, s kterým přišel významný psycholog M. Csikszentmihalyi, který přežil pobyt v koncentračním táboře, kde načerpal velké znalosti o potenciálu člověka žít smysluplný život i ve velmi nepříznivých podmínkách. Dále se tématem zabýval Martin Seligman, kromě jiného autor knihy Opravdové štěstí. Tito a další autoři byli významní také proto, že se jim

podářilo obrátit pozornost psychologů k potenciálu člověka, k pozitivním jevům, možnosti budování kvalit atd., zatímco do té doby byla pozornost věnována především duševním chorobám, dysfunkcím apod., jejich knihy určitě stojí za pozornost. Z definice flow od autora Csikszentmihalyiho: "Jedná se o stav vědomí, v němž se člověk zcela ponoří do toho, co dělá, přičemž všechny ostatní pocity či myšlenky zůstávají mimo. Člověk prožívá harmonii svého těla a duše a osoba má pocit, že se děje něco mimořádného" (in. Blažej, 2020). Tento zážitek flow si patrně všichni pamatujeme z dětství, kdy pro nás nebyl problém se ponořit do hry s kamarády tak, že svět okolo přestal existovat. Ve sportu je tento fenomén provázen také vynikajícími sportovními výkony. Ve stavu flow jde souhru úrovní výzvy a dovedností, člověk má při stavu flow jednoznačnou zpětnou vazbu, jak si vede, dočasně ztrácí sebeuvědomění, nehodnotí nic, je do činnosti zcela ponořen, mění se i jeho vnímání času a v neposlední řadě člověk vykonává činnost, protože s ní plně souzní a nepotřebuje pro její vykonávání hledat žádné důvody. Jde o psychofyziologický stav změněného vědomí, které se někdy rovněž označuje jako "zóna" Fenomémem se v našich podmínkách zabývá např. také patrně náš nejznámější sportovní mentální kouč Marian Jelínek.

Mentální trénink - se vyskytuje nejen v oblasti sportu, ale všude tam, kde člověk chce dosáhnout maxima svých možností. Je pravda, že vrcholoví sportovci dnes již obvykle mají k dispozici pomoc mentálního kouče. Jak uvádí Gonzales (Gonzales, 2017): "Kdykoli máte podat nějaký výkon, smísí se energie dané situace s myšlenkami, které nám v té chvíli probíhají hlavou. Emoce a pocity, vznikající z této směsice myšlenek nakonec ovlivní kvalitu vašich výkonů. Pokud tedy na povrch vyplují například nežádoucí emoce, jako je nervozita, hněv nebo strach, musí mít bojovník - vítěz k dispozici správné znalosti, nástroje a techniky, které dokáže uplatnit tak, aby jeho výkon neutrpěl". Dle názoru autora právě v tom vynikají vítězové a zároveň je to něco, co se může

naučit každý. Dle tohoto autora také platí: "Chcete-li plně využít svůj potenciál, musíte pravidelně trénovat své mentální dovednosti a před závody zařazovat přípravu sestávající z relaxačních a vizualizačních cvičení". Za tři zásadní nástroje považuje Gonzáles dýchání, relaxaci a vizualizaci. Ve své knize podrobněji všechny tři dovednosti konkrétně popisuje a nabízí k přímému použití.

2.3 Psychická odolnost a stres

Psychická odolnost

Jde v oblasti obecné a vývojové psychologie o poměrně komplikované téma, o němž není v možnostech této práce podat obšírný výklad, zájemci o problematiku mohou určitě najít několik publikací k tématu i v češtině. Pro potřeby této práce si vystačíme s vysvětlením, že: "Odolnost je schopnost zvládnout konfrontaci s výrazně nepříznivými okolnostmi" (Šolcová, 2009, s. 11). Primárně tedy o tomto tématu při tréninku karate uvažují v kontextu rozvíjení schopnosti zvládnout reálné sebeobrané situace, druhotně pak i v kontextu seberozvoje.

Relevantní jsou v tomto kontextu také užívané pojmy resilience a hardiness.

Stres

Význam pojmu je již poměrně všeobecně známý. Kolář (Kolář, 2021, str.185) např. uvádí, že: "Stresová reakce je reakce organismu na narušení vnitřních podmínek (homeostázy) nebo na nějakou předpokládanou hrozbu." Stresové podněty jsou různé, různé jsou také naše stresové reakce na ně. To, co jednoho roztřepe, s druhým ani nehne, obzvlášť je-li jeho osobnost psychopaticky

strukturovaná, podrobněji se lze o psychopatech dočíst v publikaci Bratří Honzáků – Čas psychopatů (Honzák a Honzák, 2020). Pokud jsme ve stresu, jsou neaktivní další oblasti – včetně např. imunitního systému, schopnost růstu, oslabené je ale i kognitivní vnímání, známý je např. efekt tunelového vidění ve stresu. V dnešní době je problém, že zažíváme jako stres řadu situací, která nemůžeme v danou chvíli nějak aktivně a úspěšně vyřešit, proto je naše společnost ohrožována chronickým stresem, který má velmi negativní dopad nejen na naši náladu, ale především pak má i závažné zdravotní dopady

Resilience je obecnější pojem, např. definice P. Koláře (Kolář, 2021): "Resilienci můžeme vnímat jako schopnost odolávat nepříznivým silám, zvládat obtížné situace a překonávat krize nejrůznějšího druhu." Přitom autor upozorňuje na to, že záleží jak na síle těchto událostí, tak i na síle schopnosti těmto situacím tlaku vzdorovat. V jeho knize je řada inspirativních poznatků i zajímavých otázek, určitě ji lze doporučit k otázce odolnosti, zvládání stresu atd.

Hardiness pak může být chápána jako zvýšená resilience, schopnost vzdorovat. Podrobněji definuje Hardiness i Kříž (Kříž, 2018, s. 14). "Osobnostní charakteristiku Hardiness můžeme přeložit jako tuhost, pevnost a zdatnost usilovně bojovat s těžkostmi. Kobasa (1979) popisuje tři obecné složky hardiness, které naznačují, že člověka při optimálním rozpoložení chrání proti působení stresoru a dalším negativním vlivům, které by mohly ohrozit jeho zdraví, či vznik nemoci:

- 1) kontrola – přesvědčení o míře kontroly a vlivu na události;
- 2) závazek – schopnost jedince se hluboce ponořit a angažovat v příslušné činnosti;
- 3) výzva – schopnost anticipace výzvy pro další rozvoj.

Jedinec disponující komponenty hardiness pohlíží sám na sebe jako na aktivního účastníka, který může ovlivnit dění kolem sebe, je schopen brát

nesnáze ve svém životě jako výzvu, které svým úsilím překoná. Rovněž lépe zvládá pooperační stavy, je psychicky a tělesně zdravější. Na druhou stranu člověk s nedostatečně rozvitou charakteristikou hardiness si připadá marnotratný, nerozhodný a depresivní, s nedůvěrou v sebe sama." (Křivohlavý, 2001).

2.3.1 Na čem závisí naše odolnost a kde je v tom tedy prostor pro trenéra?

V psychologii je také (podobně jako v medicíně) poměrně populární otázka, co je primární pro daný jev, zda výchova či genetické vybavení, toto se opakovaně zkoumalo také u tématu odolnosti. Pokusy se zvířaty (Kolář, 2021) ukazují, že složka výchovy a rané péče je více rozhodující. Popisuje pokus s potkaními matkami, kde ty, které svá mláďata citlivě ošetřovaly – ve smyslu intenzivní péče, olizování apod., měly mláďata, která úspěšněji zvládala stres, lépe zvládala intelektově náročné úkoly a byla zdravější. Bylo však jedno, zda šlo o její vlastní mláďata, či adoptovaná mláďata od těch nejméně pozorných a opečovávajících matek. Láskyplně ošetřovaná potkaní mláďata tak úspěšně zvládala mění "vypnout" stresovou reakci, čímž byla zdravější, klidnější a celkově v životě úspěšnější. Přestože jsou i psychické složky, které mají poměrně výraznou genetickou souvislost (např. temperament), v otázce odolnosti je velký prostor pro vliv výchovy. Kolář uzavírá, že v žádném případě nejsme "vězni svých genů", geny ukazují na nějaké možnosti, ale ne osud a je tomu tak i v oblasti zdraví. Podobně jsou i protektivní genetické předpoklady k ničemu, jestli že nejsou podpořeny výchovou.

Také Šolcová (Šolcová, 2009, str. 87) konstatuje, že u resilience se jedná o: "konstelaci charakteristik, jejíž vývoj není ukončen." Dodává také, že resilienci lze v průběhu života cvičit, kultivovat a rozvíjet. Zde tedy máme prostor my

trenéři. Jsou zaznamenány případy, kdy lidé z velmi složitých životních podmínek, kteří byli např. jako děti vystaveni ohrožujícím podmínkám, se mohou stát úspěšně adaptovanými dospělými. Tyto případy vedly k dalším výzkumům, které se snažily zjistit, jak k tomu došlo, co se hrálo roli.

Odborníci stanovili rizikové faktory, které mají negativní dopad na vývoj dítěte, podrobnější informace lze najít např. v práci Šolcové (Šolcová, 2009). Více nás mohou zajímat ty faktory protektivní.

Protektivní faktory lze rozdělit na:

Kompenzační, které dokážou neutralizovat škodlivé faktory, a

Zodolňující, které překonáváním překážek pomáhají posilovat samotnou resilienci (jde vlastně i o podtitul již zmiňované knihy Pavla Koláře – Posilování stresem). Jak protektivní, ochranné faktory, tak faktory ohrožující mají kumulativní efekt, je-li jich více, dopad v negativním, ale i v pozitivním smyslu se zvyšuje.

Jako protektivní byly formulovány tři skupiny faktorů (Šolcová, 2009):

1. Alespoň průměrné kognitivní schopnosti spolu s dispozicí k příjemnému a společenskému chování (na to jako trenéři nemáme vliv)
2. Laskavé a vřelé vazby s dospělými, jež umožnily dětem, aby se u nich vyvinula důvěra, autonomie a iniciativa (to jako trenéři už můžeme ovlivnit)
3. Schopnost navázat kontakt se školním prostředím a podpůrnými organizacemi (částečně jako trenéři můžeme ovlivnit)

Z konkrétních faktorů se ukázalo, že protektivní úlohu má právě, pokud dítě má nějakou zálibu, koníček, pokud dokáže uplatnit své kognitivní předpoklady ve škole, když **uplatní své schopnosti v dětské skupině (sport, technika), uplatnění tělesné zdatnosti, síly a obratnosti**. Jsou uváděny také další faktory, které ale už nejsou ovlivnitelné při tréninku karate (např. přítomnost

domácího zvířete, které dává najevo nepodmíněnou lásku a náklonnost), v případě zájmu se o nich lze dočíst ve výše zmíněné knize. **Sama pohybová aktivita má minimálně dvojitě ochranný účinek** – jednak umožňuje odklon od stresujících myšlenek, a za druhé fyzická aktivita sama o sobě příznivě ovlivňuje psychofyzilogickou odpověď organismu na psychickou zátěž. Existují také protektivní faktory na úrovni rodiny (ty ale opět neovlivníme) a pak ochranné faktory na úrovni komunity. Tam je naše pole působnosti, zejména pokud dokážeme **dávat na jevu víru v jedince, netrestat ho a dát mu zažít pocit sounáležitosti s větším celkem (je součástí klubu, asociace, rodiny karatistů)**. V praktickém využití k tomu dáváme prostor i na každém tréninku, včetně chvíle na úvodu tréninku, kdy provádíme tři úklony, z nichž dvě jsou určeny právě komunitě. Na našich trénincích často opakuji, k čemu ty tři úklony jsou.

Při práci s mládeží je vzhledem k probíhajícímu procesu dospívání, které je pro mladé lidi velmi stresující samo o sobě, **vhodnější zdůrazňovat přednosti**, víru v potenciál a zdroje jedince (tedy raději nezdůrazňovat jeho slabosti a nedostatky). Vhodné je poskytovat péči a podporu – být nablízku, když potřebuje pomoci – třeba i v, pro dospělé banálním, mezilidském konfliktu. V období dospívání se mladí lidé často snaží svou vlastní křehkost a pochyby o sobě samém zamaskovat na venek sebevědomým chováním, což by ale zkušeného trenéra nemělo zmást.

Při práci s dospělými je podle mých zkušeností velmi užitečný humor, povzbuzování, hodnocení dílčích pokroků a oceňování toho, že dospělí jsou ochotní na sobě pracovat a překonávat těžkosti. I oni samozřejmě potřebují cítit podporu, a to že na nich trenérovi záleží,

Resilience se tak liší i v kontextu věku a pohlaví, do cca 10 let se jeví citlivější chlapci, v pozdějším věku pak dívky. Také se liší ve zpracování nepříznivých životních událostí z raného dětství, kdy dívky mají spíše tendence k depresivním potížím, úzkostnosti, příp. sebevražedným pokusům a chlapci mají tendenci spíše k vnějším projevům jako jsou závislosti na alkoholu, drogách,

násilné chování apod. Rozdíly mohou být ve zvládnutí stresu, muži mohou lépe zvládat akutní velký stres, ženy pak patrně zvládají o něco lépe stres dlouhodobý.

Jako trenéři samozřejmě nemáme žádný vliv na to, jak láskyplné měli naši svěřenci rodiče, nicméně se můžeme zaměřit právě na naše výchovné působení, které může mnohému pomoci. A u těch svěřenců, kteří se nám jeví jako "uzlíček nervů", nebo "vzteklý raubíř" můžeme lépe chápat a přijmout, proč takové těžkosti asi mohou mít. Trenér zpravidla není také psychoterapeut, ale už tím, že je sám autentickým člověkem a vyzrálou osobností, může dobře výchovně působit a inspirovat ostatní. A to významné je, že trenér na tom tréninku je, umožní, aby se ty užitečné věci děly a protektivní faktory se rozvíjely. Je vhodné hledat odpovídající míru zatížení a výzev, které musí být dost velké na to, aby jejich zvládnutí mělo cenu, ale ne zase nedosažitelně náročné, to by mohlo lidem spíše uškodit. Vhodné je také přihlížet k individuálním aktuálním možnostem jednotlivých karatistů, naučit se stanovovat pro ně adekvátní cíle a úkoly. Např. nechávám pravidelně vést děti samotné rozcvičky. Pro některé je velmi těžké např. mluvit nahlas, mají obavu, že to nezvládnou atd. Takže jsou děti, které to celé zvládnou samy a děti, které vedou rozcvičku s podporou svého kolegy, ale všechny se v tom střídají a je jasně vidět, jak se zlepšují, jak dokážou mluvit před všemi, jak si poradí v některé situaci apod.

2.4 Úloha a význam emocí v sebeobraných situacích

Emoce jsou relativně krátké epizody vzájemně souvisejících koordinovaných změn v několika komponentách (neurofyziologické aktivaci, behaviorálním projevu, subjektivním prožitku, v tendenci k jednání a kognitivních procesech), jako odpovědi na (převážně) vnější události, které mají pro jedince význam.

Emoce je nadstavbový systém u savců, je vývojově starší systém řízení než myšlení. **Hlavní funkce emocí - je to adaptační mechanismus**, který zvyšuje schopnost pamatovat si, reagovat a přizpůsobit se. Druhotně je to také efektivní prostředek sociální kontroly (vyšší emoce - stud, vina, pýcha, cit pro pravdu, zvědavost).

Btw. také kriminalita je koneckonců svým způsobem také prospěšná pro stabilizaci společnosti.

Základní emoce - strach, hněv, radost, smutek, znechucení, překvapení. Emoce jsou projevy potřeb (např. u vzteku je ohrožená potřeba bezpečí, nejen ve fyzickém smyslu, ale např. i ve formě hrozící ztráty uznání).

Lidský mozek tvoří přibližně jeden kilogram buněk a nervových mediátorů, člověk má přibližně třikrát větší hmotnost mozku, než mají mozky ostatních primátů. Nejprimitivnější část mozku, společná všem živočichům s rozvinutějším nervovým systémem, je mozkový kmen, ten koordinuje základní životní funkce - dýchání, srdeční frekvence, metabolismus, zde nelze říci, že by tady probíhalo učení nebo myšlení. Někdy je nazýván plazím mozkem a odpovídá za reakce útok, útěk, zamrznutí. Z této části se pak postupně vydělila emoční centra. O miliony let později se z těchto emočních center vyvinul neokortex. **Myslicí mozek tedy v podstatě vyrostl z emočního, což naznačuje i vztah mezi myšlenkou a pocitem, emoční centra existovala mnohem dříve, než vznikla racionální centra. Vznik emocí je tedy evolučně starší a jejich působení proto rychlejší než rozumové operace.** Z tohoto důvodu lidé často v ohrožujících situacích reagují impulzivně, nekontrolovaně, agresivně nebo strachy ztuhnou. **Emoce jsou rychlejší, myšlení nás zdržuje.** Neokortex je pak centrum intelektu, inspirace, kreativity, centrum podmíněných reflexů.

Btw. prapůvodní kořeny našeho emočního života také úzce souvisejí s čichovými vjemy. V pravěku byl totiž čich rozhodujícím smyslem pro přežití, dodnes je propojen také čich a paměť. To je také důvod, proč v nás určité vůně a pachy snadno spouští vzpomínky a emoce.

Limbecký systém - jde o funkční jednotku, ne anatomickou. Mezi nejvýznamnější části řadíme amygdalu a hypothalamus.

Amygdala hraje hlavní roli ve formování a uchování paměťových stop spojených s emocemi a s prožitky s emocionálním zabarvením. Významně ovlivňuje chování při strachu, radosti. U vyšších obratlovců včetně člověka, amygdala hraje hlavní roli při vytváření a ukládání vzpomínek spojených s emocionálními událostmi. Rozpoznávání a reakce na podněty spojené hlavně s nepříjemnou událostí jsou velmi pohotové a předbíhají reakce rozumové. Když smysly detekují hrozbu, amygdala spouští obrannou reakci, kterou tělo provede. Amygdala však nerozlišuje reálné nebezpečí a možné ohrožení, spouští v mozku reakci, kterou patrně nejsme schopni vědomě ovlivňovat, Na provedení akce se pak podílí kůra mozková a hypothalamus. Kůra mozková řídí tělesně-pohybové provedení, myšlení a naučené reakce. Hypotalamus ovlivňuje hormonálně sympatický nervový systém. Jeho činnost spočívá hlavně ve sladování jednotlivých vnitřních orgánů do komplexní odpovědi. Například připravuje všechny orgánové soustavy na zvýšenou fyzickou nebo psychickou zátěž. Mimo jiné řídí hypothalamus pocity hladu, žízně, reguluje tělesnou teplotu, podílí se na kontrole emocí a sexuální aktivitě. Adrenalin souvisí s emocí hněvu, agrese, noradrenalin s emocí strachu.

Limbecký systém je v akci, když jsme v zajetí vzteku nebo touhy. V průběhu vývoje se zde došlo k vývoji dvou důležitých systémů - učení a paměti, což umožnilo zvířeti jednat mnohem inteligentněji a lépe se adaptovat na měnící se podmínky. Asi před sto miliony let začala vznikat šedá kůra mozková,

neokortex, který pak umožnil nesmírné zpestření procesů a tím i zdokonalení intelektu. Mozková kůra lidí je mnohem rozsáhlejší než u jakéhokoli jiného druhu, což vede ke schopnostem, kterými se velmi lišíme od ostatních živočichů. Jsme schopni zakoušet pocity vyvolané idejemi (patrně zcela unikátní lidská schopnost).

Emoce mají intenzivní vliv na zdraví, jak pozitivní, tak i negativní, sama emoce je schopná i přivodit smrt. Dlouhodobý **stres** vytváří v těle prostředí permanentní připravenosti, což snižuje schopnost těla pečovat o své orgány, opravovat je a celkově reagovat na běžná vychýlení od normálu, např. imunitní reakce atd. Nadledvinky produkují glukokortikoidy, které nám krátkodobě pomáhají překonávat následky zranění, zánětu, dlouhodobě se tím ale snižuje odolnost a imunitní odpověď. To, co činí stres nebezpečným, je nemožnost mít na události vliv. Pokud to trvá dlouho, může se projevit tzv. naučená bezmocnost.

Úloha emocí v sebeobraně situaci:

1. Informují, že se něco děje
2. Aktivizují k činu pomocí sympatiku
3. Pokud se podaří, dokážou utlumit aktivizaci úměrně situaci
4. Umožňují nám zapojit své zkušenosti
5. Zajistí zapamatování pro příští situace podobného ražení
6. Umožní růst našeho sebevědomí (pokud situaci úspěšně zvládneme).

Bojové umění, trénované dlouhodobě, může výrazně pomoci v poznání, rozvoji a kultivaci základních instinktů a primitivních emocí. Dotýkáním se základních instinktivních reakcí a emocí a zvládnutím nácviku sebeobrany rostou kompetence studenta a s tím i pocit bezpečí, sebevědomí. Student se učí reagovat, což vede k rozmrznutí. Setkáváním se strachem si na něj člověk začíná zvykat (např. střelba) - zvládnutím získává korektivní zkušenost, což snižuje

míru strachu a úzkosti. Sport celkově umožňuje vylepšování práce zrcadlových neuronů, které jsou odpovědné za chápání a předvídání chování jiných.

Agrese a vztek nás mohou v obranné situaci buď blokovat, nebo přimět reagovat přehnaně, to si uvědomovali už staří mistři, proto kladli důraz na klidnou mysl.

V těle působí dva protikladné systémy:

sympatikus - tělesný systém, který spouští strach, hněv, aktivaci svalů a přípravu na boj nebo útěk.

parasympatikus – tento systém vede ke zklidnění, umožňuje lásku, relaxaci

Zajímavé postřehy

Užitečná cvičení pro práci s emocemi - Mít zvyk najít vždy i tu dobrou stránku té věci, rozpoznat a pojmenovat své pocity, trénink všímavosti.

Emoce se mohou někdy prolínat, přetvářet, ale některé se nemohou vyskytovat naráz. Nelze se např. bát a zároveň vnímat vděčnost, bát se a zároveň mít intenzivní prožitek víry.

Techniky výkřiku (Kolář, 2021), které kromě karate využívají i další sporty, kromě jiného umožňují odpojení levé, spíše racionální hemisféry. Tím mohou utnout např. neužitečný vnitřní negativní monolog k sobě samému na téma např. jsem slabý, nezvládnou to apod.

Strach a vztek – pro sebeobranu zásadní emoce

Příroda nás vybavila vlastním hasičským sborem na potíže typu strach a bolest -hormon endorfin, který je odpovědný za pocity slasti a euforie a který vzniká při fyzické zátěži.

Co nefunguje? Protože strach i vztek potřebují pozornost, tak když ji nemají, začínají ještě více "tlačit na pilu". Proto potlačovat, popírat, ignorovat tyto emoce ... prostě nefunguje. Oplatí se s nimi naopak zacházet s respektem (ostatně všichni víme, že Karate končí a začíná s respektem), jsou to naši spojenci. Aktivita

během, ale i po probíhající traumatické záležitosti bude mít vliv na to, jak moc traumatizovaný daný člověk bude (např. u dětí utíkajících po únosu ze zakopaného autobusu – dítě, které aktivně hledá cestu k úniku není ani traumatizované, ale děti, které zůstaly rezignované, jsou hluboce traumatizované a následky si nesou celoživotně).

2.4.1 Emoce vzteku

Hněv je přirozená emoce. Záleží na temperamentu každého z nás, jak ho prožíváme. Hněv nám pomáhá stanovit si hranice nebo si je udržet. Lidé, ale často neumí se vztekem pracovat.

V hněvu máme dost energie, abychom překročili hranici, kdy si např. říkáme: tohle neřeknu. Jsme spontánnější, máme víc síly. V tomhle je hněv dobrá a důležitá emoce. Ale nesmí nás převálcovat zcela.

Jedním z nejúčinnějších prostředků pro zklidnění vzteku je přehodnocení situace pozitivnějším způsobem. Univerzální příčinou hněvu je pocit ohrožení (včetně např. pocitu ohrožení vlastní důstojnosti). Hněv je emoce, kterou lidi celkově nejhůře zvládají.

2.4.2 Emoce strachu

Strach je emoce, vznikající jako reakce na hrozící nebezpečí. Doprovázejí ho neurovegetativní projevy, zpravidla zblednutí, chvění, zrychlené dýchání, bušení srdce, zvýšení krevního tlaku, někdy husí kůže. Jde o normální reakci na skutečné nebezpečí nebo ohrožení, která má jedince připravit na útěk, únik nebo obranu. Strach motivuje k vyhnutí se nebezpečí nebo k útěku před ním. Kde to není možné, tam se často strach mění na agresi.

2.5 Metody práce s emocemi, metody mentálního tréninku

Základní je patrně dovednost setkat se se svými emocemi (přiznat si, co prožívám, pojmenovat to, přistupovat k tomu s respektem), později příp. přesunout pozornost intenzivně jinam (v duchu počítat, vyjmenovávat spolužáky ze ZŠ apod.)

Všímavost, meditace, Autogenní trénink ... viz dále.

Desenzitizace zvládání principiálně stejných zážitků, vnímaných jako ohrožujících – např. pavouk, zubař...) s postupně se zvyšující intenzitou (důležitost je při tom představivost).

Zvyšování dovedností – trénink techniky, síly...

Zvyšování schopnosti řešit sebevědomě konflikty – důležitý je zcela praktický nácvik – hraní situací. Užitečný se jeví přehled mentálních schopností a technik jejich zlepšování v následující tabulce. Některé z metod jsou podrobněji rozvedeny v další části práce.

Tabuľka č. 1: Prehľad základných mentálnych schopností a techník na ich zlepšovanie (Mínjinä, 2014 in: Chochlíková, 2018, s. 20)

Základné mentálne schopnosti	Techniky určené na zlepšovanie týchto schopností
Kontrola myšlienok (schopnosť zostať pozitívny a eliminovať hocijaké negatívne myšlienky alebo emócie)	Pozitívne myslenie, pozitívne utvrdzovanie sa, zastavenie myšlienok, zmena vnútornej reči s negatívnej na pozitívnu, konfrontovanie negatívnych myšlienok, predzápasová rutina, mentálny plán zápasu

Kontrola nabudenia (schopnosť zvýšiť/znížiť level nabudenia na optimálnu úroveň)	Techniky na zníženie úrovne nabudenia (kognitívne techniky, progresívna relaxácia, meditácia, kontrola dýchania, biofeedback, predzápasová rutina, Techniky na zvýšenie úrovne prebudenia (hudba, rýchle rozpínanie svalov a relaxácia, cvičenie, rýchle hlboké dýchanie, vizualizácia scenárov zápasu)
Kontrola pozornosti (schopnosť koncentrovať sa na potrebný/ú problém/situáciu, zatiaľ čo sa eliminujú irelevantné rušivé faktory)	Meditácia, centering, koncentrácia,
Motivácia (schopnosť vytrvať pri konaní nejakej náročnej športovej činnosti, aj keď nie je dostupná okamžitá odmena, prítomnosť vnútornej motivácie)	Stanovovanie cieľov, vizualizácia cieľov, čítanie o športových úspechoch, pozeranie inštruktážnych videí, dokumenty o elitných športovco
Sebavedomie (schopnosť športovca vytvoriť reálne očakávania z úspechu)	Pozitívne myslenie, pozitívne tvrdenia, zastavenie myšlienok, zmena vnútornej reči z negatívnej na pozitívnu, konfrontácia negatívnych myšlienok, modelovanie situácií, predstavivosť, mentálne nacvičovanie, mentálny tréning, sebahypnóza, predzápasová rutina, mentálny plán zápasu
Súťažné mentálne schopnosti (Schopnosť športovca využiť okamžite pred a počas zápasu techniky mentálneho tréningu, tak aby využil celý svoj potenciál)	Simulácia, predzápasová rutina, mentálny plán zápasu, súťažný adaptačný plán
Riadenie psychologických zranení (kontrolovanie psychologických faktorov, ktoré zohrávajú dôležitú rolu pri riziku možných zraneniach)	Progresívna relaxácia, autogenický tréning, meditácia, kontrola dýchania, biofeedback, pozitívne myslenie, pozitívne tvrdenia, zastavenie myšlienok, zmena vnútornej reči z negatívnej na pozitívnu, bojovanie s negatívnymi myšlienkami, imaginácia, stanovovanie cieľov, seba-hypnóza

3 METODY A POSTUPY POUŽITELNÉ K ROZVOJI PSYCHICKÉ ODOLNOSTI

V této kapitole je přehled postupů, které mohou hrát při rozvoji psychické odolnosti pozitivní roli. Samozřejmě jde jen o nástřel pár možností, se kterými jsem se většinou osobně setkala. V podstatě jde použít i mnoho jiných věcí, záleží, s čím má trenér sám zkušenost. Obvykle je však potřeba, abychom při té příležitosti vystoupili z komfortní zóny, praktikovali danou činnost pravidelně a byli při ní minimálně otevřeni možnosti, že to bude fungovat.

Pro mě nejnovější aktivita, která může být pro bojovníka užitečná, je surfing na vlnách, který trénuje dokonalé načasování a odbourání váhavosti. Váhavost je při surfingu obvykle doprovázena buď bolestí, kterou způsobí náraz prkna do surfaře, příp.se prkno prostě nerozjede. Žel v našich podmínkách vnitrozemské země bohužel nejde o příliš dostupnou a využitelnou metodu. Nicméně lze předpokládat, že i ostatní trenéři mají své zkušenosti s metodami, které fungují, a pokud by tato práce přispěla k debatě na toto téma, lze to považovat za úspěch.

3.1 Práce s dechem

Jde o tak univerzálně používanou techniku pro kontrolu emocí i zvýšení výkonnosti, že nechybí patrně v žádném přístupu východních, ale i západních přístupů ke cvičení a práci s tělem. Existuje nepřeberně technik dýchání a dechových cvičení. Ovládání dechu hraje roli při celé řadě činností, kromě sportu také možná překvapivě i např. v dirigování, tanci apod. O funkci a úloze dýchání by mohla být napsána i zcela samostatná práce, zde není dost prostoru – zájemcům proto doporučujeme prozkoumat témata Vědomé dýchání, Počítání

dechu, Plné jógové dýchání apod. Pro potřeby zklidnění je obecně vhodné naučit se dýchat zhluboka, využívat přitom bránici a celý prostor, který lze pro dýchání využít. Jako u všeho, je i zde potřebný pravidelný nácvik, protože učit se to až v reálné situaci, kdy člověk navíc potřebuje dodat tělu dostatečné okysličení, už je poněkud pozdě.

3.2 Zastavení negativních myšlenek

„Ani ten nejhorší nepřítel nám nemůže ublížit tak, jak nám mohou ublížit naše vlastní nehlídané myšlenky.“ Buddha

Je to zajímavé, byť jsou myšlenky "naše" občas dokážou jakoby "pracovat proti nám". Můžeme to registrovat u sebe i u svěřenců – to, když se vzdávají, říkají, že něco nezvládnou, že nejsou dost dobří na něco atd. Je dobré dávat na tyto projevy pozor, tyto negativní proslovy lze v rámci nácviku sebeovládání na tréninku i zakázat, příp. je modifikovat na lepší varianty "budu to zkoušet, dokud to nepůjde" apod., povzbuzovat u těžkého prvku, cvičení, že víte, že je náročné, ale máte zkušenost, že to chce čas a postupně se v ní všichni zlepšují. Můj oblíbený příběh na toto téma je Příběh o démonovi, viz příloha č. 2.

3.3 Navozování představ

Též Vizualizace cílů/ Modelové situace (např. Tod, 2017, s. 92) U navozování představ jde o duševní proces, který využívá předchozích zkušeností pro co nejživější představu bez faktického provádění dané činnosti. Navozování představ může pomoci s motorickým zvládnutím nejen nového pohybu, ale i obecně s učením a vést také k rozvíjení sebedůvěry. Lze navozovat představy z

oblasti tělesné, soutěžního prostředí, úkolu, načasování, učení, emoce. Zrovna v oblasti emocí je velmi užitečné představovat si reálné emoce, které danou situaci mohou provázet. Zvýší to účinnost představ a usnadní zvládání emocí v realitě.

Vizualizace v oblasti mentálního tréninku je zaměřena vždy pozitivně – člověk si představuje, jak dosahuje nějakého výkonu, jak se mu snadno podstupuje zkouška, jak s lehkostí "jede naplno".

Modelové situace – tato technika se používá také ve více oblastech, mám s ní zkušenost při práci se závislými dětmi a dospělými. Ti obvykle dobře znají situace, které jsou pro ně rizikové, v kterých selhávají, z kterých mají obavy. Byť tomu většina osob nevěřila a zpočátku zpravidla lidé nebrali nácvik vážně, po prvním střetu s realitou, tyto osoby referovaly o tom, jak moc užitečné pro ně bylo, že si zvládání takových situací trénovaly nanečisto. Pak už k modelovým situacím přistupovali se zaujetím. Jako u všech technik i zde je potřeba věnovat tomu čas, pravidelnost a opravdu si obávané situace představovat co nejrealističtěji.

3.4 Progresivní relaxace

Lidské tělo má často tendenci reagovat na stres stažením a zatuhnutím svalů, někdy jde i o chronické napětí v těle a dlouhodobou neschopnost uvolnit např. trapézové svaly, čelisti atd. V karate (ale i např. v tanci a dalších sportech a cvičeních) je však zásadní a nezbytná dovednost uvolnění a následně střídání napětí a uvolnění. Silné techniky včetně snapu v karate nelze vytvořit ze ztuhlých svalů, proto je důležité tématu věnovat náležitou pozornost. Bohužel nestačí někomu poradit, aby se uvolnil, pro řadu lidí je to nemožné. Progresivní relaxace je šikovná metoda, založená na paradoxní intenci, tedy místo soustředění se na uvolněnost, zesiluje – postupně a systematicky napětí v těle, v jednotlivých oblastech svalů. Funguje to velmi dobře, protože zatnout svaly umí všichni, i ti, kteří se neumí uvolnit. A na kontrastu tohoto napětí, lze postupně dosáhnout i

uvolnění, opět i zde platí, že pravidelný trénink dělá mistra. Tato relaxace je vhodná také ve chvílích, kdy člověk např. po nějakém silném zážitku či vyčerpání nedokáže usnout. Postupuje se od nohou až po hlavu, cvičení jsou propojována s uvědomováním a dýcháním.

3.5 Meditace

Jde o další systém kultivace mysli, původně patrně z védského hinduismu, je ale používána i v dalších náboženstvích, islámu i buddhismu. V jejím zvládnutí se opět pracuje s dýcháním a je zde snaha o vyprázdnění mysli. Také v případě meditace se mění neurofyziologická aktivita mozku.

3.6 Autogenní trénink (AT)

Autogenní trénink je psychofyziologická metoda zaměřená na relaxaci těla a duše, díky které můžeme prostřednictvím imaginace řídit psychické a fyzické funkce, které jsou jinak nepřístupné přímému ovlivňování naší vůlí. Nejlépe je absolvovat trénink pod vedením akreditovaného odborníka. Nejde o nikterak zázračnou metodu, která by fungovala sama o sobě. Aby fungovala, musí člověk vynaložit jisté úsilí, je nutné pravidelné cvičení a také poměrně přesné dodržení jednotlivých kroků a jejich posloupnosti. Vhodné je, aby se člověk s metodou seznámil pod odborným vedením, pokud by chtěl základní stupeň metody zvládnout svépomocí, lze využít dostupné literatury, v každém případě je však nezbytné věnovat pozornost kontraindikacím.

AT je efektivní koncentračně-relaxační metoda, ověřená mnoha výzkumnými studiemi. Pracuje se s ním především v Německu, Francii, Belgii, Británii, Spojených státech a Kanadě, v Japonsku a v Polsku.

Původ slova Autos = sám, genos = rod, původ, vznik, tedy metoda, kterou člověk sám vládne, ale též s významem, že člověk může sám sebe dotvořit „znovuzrodit“.

Autor Johaness Heinrich Schultz (1884 - 1970) metodu představil v roce 1926. Byl to neurolog a psychiatr, pracoval s vojáky zraněnými v 1. světové válce (zranění hlavy, vojáci s duševními problémy v reakci na válečné události). Traumatizovaným vojákům klasická somatická medicína nedokázala úspěšně pomoci, což bylo vnímáno jako selhání medicíny. (Okolnosti - industrializace, omezení kontaktu s přírodou ...).

Doktor Schultz pracoval s hypnózou a všiml si, že hypnóza velmi zlepšuje stav řady potíží, vede často ke zlepšení i k uzdravení, což přisoudil vysoké míře celkového uvolnění, kterého lze v hypnóze dosáhnout. Zároveň, při nutnosti intenzivního kontaktu pacienta s lékařem, který umí hypnózu, nebylo možné pomoci tolika lidem, kolik by pomoc potřebovalo, to vedlo k hledání metody, kterou by šlo použít ve větším rozsahu. Metoda vznikla na základě poznatku od jedné klientky, která si doma snažila evokovat hypnotické sezení a referovala o tom, že se jí podařilo navodit si tím podobné prožitky.

AT působí na parasympatický vegetativní systém – to umožňuje mimo jiné optimální funkci imunitního systému

Zdroje pro tuto metodu - hypnóza, jóga, teologie

Kontraindikace

- psychotická onemocnění
- epilepsie
- mentální postižení
- akutní infarkt, akutní bolest
- intoxikace
- glaukom
- léčba elektrošoky

- delší epizoda ztráta vědomí

Účinky

Autogenní trénink pomáhá:

- překonávat určité závislosti (kouření, gambling)
- snižovat stavy nervozity
- při úzkostlivosti, při předcházení psychickým poruchám
- zvládat různé psychické a fyzické problémy cestou dosahování vnitřní vyrovnanosti a klidu
- při získávání životní pohody
- při psychosomatických potížích
- koncentrace
- sebeovládání
- sebejistoty atd.

Aktivizační manévr – je nutný ve všech případech přerušení, ukončení AT, kromě toho, kdy chceme navázat spánkem

Důvody pro přerušování cvičení

1. Nepříjemné pocity

2. Objevení konkrétních obrazů (byť pěkných)

(Neměňte formulky, nezkoušejte to vylepšit, pokud sám nejste zkušený hypnoterapeut)

Tři stupně Autogenního tréninku:

1. základní stupeň AT

2. prostřední – není Schultzův původní AT, jde o prodloužení a prohloubení AT, s použitím formulek – např. pro usínání apod.

„dokonce i kapka vody může prorazit nejtvrďší kámen – **ten teki ha seki** (otisk kapky hloubí kámen)“. Výsledkem tohoto stupně je proces harmonizace tělesné

i duševní – lze zaznamenat v EEG alfa vlny. Oceánský pocit klidu – jde o pocit jednoty se světem, neoddělitelnosti.

3. vyšší stupeň AT – vyžaduje individuální nácvik k terapeutem AT. Byl ovlivněn teorií denního snění a katatymně imaginativní psychoterapií. Propojuje základní stupeň AT s imaginací.

Základní stupeň AT - 6 kroků

1. Tíha - svalové uvolnění
2. teplo - cévní ovlivnění
3. pulz - zklidnění srdeční činnosti
4. dech - prohloubení a zklidnění dechu
5. plexus solaris - zhruba mezi ledvinami, zlepšuje prokrvení vnitřních orgánů
6. chladné čelo - chladná hlava, rozvaha

Důležité je dovolit, aby se to stalo samo, netlačit urputně, aby to tak bylo za každou cenu, nesoutěžit s nikým, ani sám se sebou ... **účinnost cvičení se zvyšuje jen opakováním, nutná je pravidelnost.** Po nácviku lze celý postup provádět v rychlejším tempu, experti zvládají do půl minuty.

3.7 Otuzování

O prospěšnosti otuzování pro zvyšování psychické odolnosti jsem původně uvažovala jen v kontextu zvládnutí určitého diskomfortu, překonání bolesti a strachu, stále za relativně bezpečného procesu, použitelného i pro děti (např. studená sprcha). Vlastní zkušenost mi však ukázala a četba autorizované knihy Wim Hofa potvrdilo, že otuzování nabízí ještě více. Slovy Wim Hofa (2020, s. 46): "Chlad nám jen ukazuje, jestli je naše vnitřní síla přítomná nebo ne, jestli ji umíme ovládat nebo ne, protože to děláme vědomě. Postupně se do chladu víc a víc vcítíme a on se stane vašim učitelem. Chlad je stresor, takže pokud dokážete

vstoupit do chladu a ovládat reakci svého těla na něj, pak budeme umět ovládat stres". Dále pak popisuje některé neurobiologické souvislosti, které při vystavování se chladu vyvolávají změny mozku podobné úrovni hluboké meditace, jaké byly zaznamenány u lidí dlouhodobě se věnujících mindfulness. Předpokládá také, že tyto struktury mozku, které v současnosti za běžných okolností nejsou rozvinuté, byly u pravěkých lidí mnohem více využívány, což zvyšovalo schopnost adaptace na tehdejší drsné životní podmínky. O relevantnosti této metody pro mentální trénink bojovníků svědčí i např. to, že Wim Hof svou metodou úspěšně pomáhal tréninku jednotek SEAL, či podpořil přípravu řady bojovníků v UFC. Také náš nejúspěšnější současný MMA zápasník Jiří Procházka tyto metody využívá ve svém tréninku. Samozřejmě celkově nejde jen o akt vstoupení do chladné vody, metoda směřuje k hlubokému poznání sebe sama, k autentičnosti atd. Součástí procesu jsou také dýchací cvičení. Kniha je psána velmi otevřeně a inspiruje lidi na celém světě, dle mého může být tato metoda prospěšná i na cestě karate.

3.8 Nácvik reakcí na napadení

Žijeme v relativně velmi bezpečné době a zemi a většina z nás naštěstí nemá zážitky přímého ohrožení své osoby (s výjimkou např. členů kriminální subkultury). Za těchto okolností je přirozené, že nás snadno zaskočí, když se s tím setkáme. Pak hrozí, že ochromeni nebudeme schopni adekvátně reagovat. Lze dohledat příklady a videoukázky, kde např. děti snadno ukecá cizí dospělý, aby šly s ním. Děti sice obvykle už mají znalost, že s nikým cizím odcházet nemají, ale nemají praktickou dovednost, co dělat v případě, že je někdo osloví nebo je vezme za ruku. Proto je potřeba to natrénovat za klidných podmínek. S dětmi tyto situace lze trénovat tak, že jim dopředu vysvětlím, co se může stát, a co mohou udělat – když je někdo vezme za ruku, začne na ně křičet apod. Tyto

situace si pak přehráváme. Na odlehčení lze použít humor, pomáhá trénovat to ve skupince dětí, kde je alespoň jedno dítě smělejší. Některé další způsoby tréninku jsou popsány v příloze 1. Nepomáhá si ale jen tak si vysvětlit, co může člověk udělat pro svou obranu, ale opravdu úplně praktický nácvik, který umožní dát znalost do prožitku a opakováním pak i zvětšit dovednost prakticky reagovat. Tyto nácviky mohou působit směšně, ale kupodivu je to dle některých lidí velmi účinné v té reálné situaci.

3.9 Pobyť o samotě

Zvládnutí samoty a samostatné působení např. v rámci zkoušky dospělosti – většinou pro mladé muže, je tak celosvětově rozšířená a univerzální praktika, že se patrně nejedná jen o nějaký náhodný nápad či vrtoch, kterým by dospělí, chtěli zbytečně trápit své mladé kolegy ve své skupině. Myslím, že to hlavní je, že nás samota vrací k sobě samému, kdy se člověk rozhoduje za sebe, stará o sebe, sám zvládá nepříznivé podmínky, které se leckdy ještě jejich starší kolegové nebáli zhoršit. Ne proto, že by je chtěli ohrozit. Ale proto, aby je víc posílili. (K tématu posilování stresem lze najít řadu inspirativních myšlenek v knize P. Koláře – Posilování stresem - Cesta k odolnosti. (Kolář, 2021)). K sebevědomí totiž opravdu nevede to, že někomu řekneme, jaký je pašák. K tomu totiž vede jen to, že člověk něco zvládne a má svůj prožitek tohoto úspěchu. Druzí lidé mohou člověku pomoci na to trénovat, mohou mu nachystat tuto situaci, ale aby to fungovalo, musí ji člověk zvládnout sám. Lidé z tzv. primitivních kultur věděli, co činí, když svým mladým lidem ukládali takové zkoušky. I u nás můžeme najít odkazy na užitečnost této zkušenosti např. ve skautském hnutí, příp. v knihách pana Foglara Hoši od Bobří řeky. Na trénincích nemáme možnost toto zajistit, ale můžeme tím své žáky inspirovat. Ono pro dítě je náročné často i jen být pár hodin o samotě.

Opět i tímto se inspiroval také náš nejlepší MMA zápasník současnosti Jiří Procházka, který také podnikal výlety o samotě do hor apod. V poslední době jsou i u nás možnosti např. pobytů ve tmě, které také nabízí velmi intenzivní setkání člověku se sebou samým.

3.10 Praktikování soucitu

Možná pro někoho překvapivý, ale jinak myslím inspirativní přístup jsem našla u M. Frýby. Využití buddhistického konceptu soucitu popisuje můj učitel Mirko Frýba (psycholog, buddhista, v závěru života pak praktikující mnich na Srí Lance) ve své knize Psychologie zvládnání života (Frýba 1995, s. 172), v kapitole Každodenní psychohygienu. Popsal tam situaci, kdy mu vtrhla parta výrostků do jeho praxe, kde právě měl skupinovou psychoterapii s dětmi. Dosáhl toho, že výrostci v klidu odešli. Popsal kroky své mysli takto: 1. Nepřijmout agresorovu definici situace coby boje, napadení... Nestát se tedy ani agresivním protivníkem, ani bezbrannou obětí - oboje by znamenalo podřídít se agresorově definici situace. 2. Empaticky pochopit agresorův stav mysli, vžít se do něj a vidět situaci jeho očima, ale mít nadále též nadhled a uvědomit si především jeho utrpení, jež jej pudí k agresivitě. 3. Uvědomit si již dříve nacvičené uvážení... Šťastný, spokojený člověk nemá zapotřebí někomu ubližovat... Takový chudák, i když může být v převaze násilnou mocí, zasluhuje soucit. 4. Jsem-li schopen vyzařovat *karuná* (soucítění), jsem eticko-psychologicky v převaze... 5. Přes všechny soucit s ubohým agresorem je nutno chránit sebe a ostatní před nebezpečím jeho jednání. To znamená alespoň verbálně ohraničit jeho prostor působení. 6. Vlastní ochrana musí být prosta jakékoli nenávisti, nesmí zraňovat agresora, nesmí zvyšovat jeho - byť i neuvědomované - utrpení. Agresorovi by měla zůstat otevřena možnost východu ze situace, aniž by byl bezprostředně ponižován. Dále popisuje, že vyšší etická hodnota spočívá

v jejím přínosu k vlastní sebedůvěře, důstojnosti, sebejistotě... Psychohygienická hodnota takto strategicky zvládnuté kritické situace je především v tom, že nedošlo k zašpinění ani mysli vlastní ani mysli druhých žádným přírůstkem nenávisti, chtivosti či zaslepenosti.

Tento přístup se jeví být zcela v souladu s myšlenkou: "Nejlepší boj je ten, ke kterému nedojde".

4 ZÁVĚR

Tato práce si především kladla za cíl zaujmout trenéry pro otázku posilování psychické odolnosti v tréninku karate. Pokud vidíme karatistu, který např. na soutěži pláče, že nevyhrál, ale i karatistu, který se zhroutl, když na něj někdo zakřičí, nebo se rozzuří, je-li kritizován trenérem, těžko můžeme čekat, že v reálné situaci napadení, budou takoví karatisté úspěšní, byť by i měli v klidu tělocvičny rychlé a silné techniky i potřebnou obratnost. Okrajově jsou v práci popsány faktory, které tuto psychickou odolnost ovlivňují, ať už z historického kontextu, z biologické stránky osobnosti či např. z hlediska psychologie sportu. Z několika úhlů pohledu se tu objevila myšlenka, že ač jsme lidé rozdílní a máme každý své specifické genetické predispozice, v otázce mentálního tréninku obecně, ale i v posilování psychické odolnosti máme všichni (snad vyjma lidí psychicky vážně nemocných či s výrazně sníženými intelektovými předpoklady) rezervy k rozvoji, jsou to totiž složky nás samých, které jsou proměnlivé v čase a je možno je celoživotně rozvíjet.

V praktické části pak byly zmíněny některé postupy, které čas ukázal jako prospěšné pro rozvoj silné psychiky, tedy i psychické odolnosti. Metodám je zpravidla společné to, že aby fungovaly, vyžadují zpravidla pravidelný nácvik, vytrvalost a soustředěnost, jakož i uplatňování v běžném životě. Jako karatistům

je nám však vlastní pravidlo pana Funakošiho, že karate nekončí v tělocvičně i to, že je to celoživotní proces, kdy smyslem naší snahy je také kultivace osobnosti.

Přála bych si, aby se trenéři karate otázkou, jak posilovat psychickou odolnost, aktivně zabývali, aby si mezi sebou předávali zkušenosti i z této oblasti. Abychom byli úspěšní v tomto snažení s druhými, je také potřeba, abychom se kultivovali a rozvíjeli i my sami, nejen technicky, ale i psychicky. Nejsnáze totiž učení probíhá napodobováním. To, na co se zaměřujeme, čemu věnujeme pozornost, to se rozvíjí.

U svých karatistů si na jedné straně zejména přejí, aby nikdy nezneužili to, co se ode mě naučili a na druhé straně, aby jim to, co se naučili, pomáhalo nejen v sebeobraně, bude-li to třeba, ale i při zvládnání nástrah a v celkově dobrém životě. Svým karatistům říkám, že i kdyby někdy všechno zapomněli, musí vědět, že se nikdy nevzdají a mají ode mě celoživotně za úkol stát na straně dobra a práva a prokazovat lidem respekt a laskavost.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 – Cvičení, která praktikujeme na našich trénincích v Klubu tradičního karate Fudoshin Žulová

- A. Cvičení na rozvoj postřehu
- B. Cvičení na rozvoj rozhodnosti a bojového ducha
- C. Cvičení pro zvládnání strachu

A. Cvičení na rozvoj postřehu

1. Vybíjená všichni proti všem o dvou míčích. Používáme v rámci rozcvičky, modifikace pro naše potřeby, kdy ve vymezeném prostoru létají dva míče, všichni se snaží při vybíjení mířit na střed těla, cení se i odvaha, s kterou hráč chytá na něj hozený míč i aktivita, s jakou o míč bojuje. Vybitý hráč po splnění trestu (dřepy, kliky... určí vedoucí rozcvičky) hraje dál.
2. Úder před tvář, kdy úkolem je neucuknout, udržet vzpřímený postoj, ideálně nemrknout.
3. Dvojitý úder na různé cíle, kdy se jeden karatista otočí, druhý nastaví dlaně rukou před sebe (příp. lapy) jako různé cíle, na vyzvání ("hop", "ted") se otočený karatista obrátí a snaží se co nejrychleji zareagovat, bez uvažování zasáhnout obě ruce, ideálně při zachování postoje.
4. Postřehové cvičení s tyčí (pro začátečníky vhodná měkčená tréninková tyč) 1 - házení tyčí po kruhu, po signálu změna směru, varianta házení tyče přes střed (vhodné spojit s oznámením jména, komu je tyč určena). Pro pokročilejší létají prostorem dvě tyče. Karatisti trénují opět jak postřeh, tak zachování správného držení těla a postoje.
5. Postřehové cvičení s tyčí 2 - trenér stojí ve středu kruhu, 6-8 karatistů dokola v dosahu tyče, zpočátku jen úder tyčí mířený na hlavu, karatista vykročí dopředu s krytem age-uke, opět v korektním postoji. Později lze trénovat úder mířený na

břicho - kryt soto-uke, uchi-uke... Až karatisti zvládají, je vhodné zvyšovat rychlost útoku tyčí, doplnit i úder. Jde o veselé cvičení, které děti i větší karatisty obvykle velmi baví.

6. Jsou dány dva údery např. oi cuki a gyaku cuki na hlavu při volném pohybu v kamae vpřed, kdy se obrátíte se reagovat bezmyšlenkovitě, nekalkulovat teď bude jistě už ten druhý úder atd.

B. Cvičení na rozvoj rozhodnosti a bojového ducha

1. Důsledné praktikování Kiai ve všech technikách, katách apod. Příležitostně zařazujeme cvičení s křikem, aby děti dokázaly zakřičet rázně "Ne", "nech mě", "pomoc" apod.

2. Reakce na tři útočníky, jeden začne útok, karatista zareaguje a pak pokračuje v reakci na své další protivníky.

3. Ulička, kterou karatista prochází, v té uličce je 3-6 karatistů, jsou tam zpočátku dané, předem oznámené různé útoky, v další fázi už jen další protivníci. Opět se sleduje postoj, držení těla.

4. Soustavný útok je velmi užitečné cvičení na rozvoj bojového ducha, vede k uvolněnému přechodu z techniky do techniky, učí koordinaci chůze a technik apod. Vyžaduje samostatnost.

5. Jeden karatista leží na břiše na zemi (žíněnce), druhý (větší, silnější, starší) ho zaklekne a drží silou, ležící karatista se má vyprostit. Většina dětí, které se poprvé ocitnou v takové pozici nezačne bojovat hned, může se objevit smích, rezignace, vhodné je spíše vydržet a čekat, až se sám odhodlá s nepříjemnou situací něco SÁM dělat. Pokud dítě přetrvává v rezignaci, je vhodné uvolnit mírně jeho sevření, ale nechat ho aktivně se vyprostit. Bezradnému karatistovi lze poradit - zkus použít kolena, vykroutit se...

C. Cvičení pro zvládnutí strachu

1. Edukační aktivity, kdy nadhazujeme témata - jak se zachovat v různých situacích, lze používat i příběhy mistrů, necháme děti navrhnout řešení, shrneme. Vedeme děti k tomu, že mají právo se bránit, obrana musí být adekvátní hrozbě. Princip "karate stojí vždy na straně dobra a práva" - jak mají děti reagovat v situacích, kdy jsou např. svědky ubližování, násilí.
2. Trénink pádů, až karatisti mají zvládnutou základní pádovou techniku, lze trénovat pád se žduchnutím - zpočátku z dřepu, později ze stoje, se zařváním útočníka, úderem...
3. Z kleku pád dopředu, tělo propnuté do luku. Cílem je ovládnout se, nechat ruce za zády.
4. Výskok oběma nohama z místa na švédskou bednu.
5. Přeskok přes švédskou bednu, postupně zvyšovat.
6. Kotoulem letmo překonat postupně vyšší překážku (přes úderovou pomůcku, švédskou bednu, vhodná je vyšší dopadová žíněnka).
7. Skok z výšky do vysokých žíněnek, vhodné spíše pro mládežníky a dospělé, důležitá je však uvolněnost při pádu.
8. Hod dítětem, to se hodí u menších dětí, nejlépe až po zvládnutém nácviku pádových technik. Dva dospělí chytí dítě za ruce a nohy, rozhoupou ho a na signál (1,2, 3 a hop) ho pustí za nohy. Ten, kdo dítě drží za ruce, mu i zpočátku pomůže se zformovat tak, aby na dopadovou plochu doskočil pružně nohama. Jak děti získávají větší jistotu, lze postupně ponechat po domluvě s nimi jako pomoc už jen jednu ruku a nakonec ho pak později pustit i za ruce (vždy ale pustit ruce až poté, co se dítě otočí nohama dolů). U dětí velmi oblíbená aktivita 😊, vyžaduje dva dospělé a přiměřeně zdatné lidi.

Příloha č.2. – Příběhy mistrů a myšlenky, které mohou inspirovat

Ovládejte své negativní emoce nebo ony začnou ovládat vás.

Ztrácíte-li kontrolu sami nad sebou, ztrácíte respekt ostatních.

Nesmím se bát. Strach zabíjí myšlení. Strach je malá smrt přinášející naprosté vyhlazení. Budu svému strachu čelit. Dovolím mu, aby prošel kolem mne a skrze mne. A až projde a zmizí, otočím se a podívám se, kudy šel. Tam, kam odešel, nic nezůstane. Zůstanu jen já. Frank Herbert - Duna

Pevně se rozhodni a věc je hotova. Konfucius

Cílem individuálního, kreativního bojového umění je dosáhnout harmonie těla, ducha a duše, živé hmoty, upřímných citů a čistých myšlenek, což zabezpečí pokojný, vyrovnaný, jednoduchý a aktivní život pro všechny cvičence bojového umění.

Bruce Lee

Možná nemůžete určovat směr větru, ale můžete nastavovat plachty.

Reinhard K. Sprenger

Život začíná na konci vaší komfortní zóny. N. D. Walsch

Akceptovat neznámá rezignovat. Jde o Šaolinskou zásadu. Žít podle této zásady znamená přijímat věci takové, jaké jsou, a nepřát si opravdu nic jiného. Znamená to akceptovat, co přichází i odchází, vítězství stejně jako prohry.

B. Moestl (Moestl, 2010)

Nežeň se za minulostí

a neztrácej se v budoucnosti.

Minulost už není.

Budoucnost ještě nepřišla.

Život je tady a teď.

Buddha

Příběh o démonovi

Kdysi jeden člověk udělal dobrý skutek. Chudák, kterému pomohl, mu pak na oplátku věnoval pracovitého démona. Řekl mu, že démon ho bude na slovo poslouchat a udělá pro něj jakkoli těžkou práci. Jenom musí pamatovat na jednu věc. Démon musí mít pořád co dělat, protože jinak hrozí, že začne ničit vše, i to, co sám udělal. Obdarovaný zajásal, že pro něj bude mít práce nad hlavu. Nechal démona vykácet les, zúrodnit půdu, vystavět palác, včetně zahrad atd. pak ale přišla chvíle, kdy démon neměl co napráci a zuřivě začal ničit vše, co vybudoval. Člověk se vrátil domů a hned si vzpomněl na radu chudáka, který mu démona daroval. Okřikl démona, nechal ho vše znovu vystavět a vyspravit a řekl mu, že až bude mít vše hotovo, bude ložit po tom největším stromě nahoru a dolů do doby, než dostane další práci. Tak se i stalo a démon už nikdy nic nezničil.

Je to poučné podobenství o naší mysli, která dokáže velmi mnoho. Ale také může mysl být i velmi destruktivní, pokud člověk přenechá myslí vládu a nechá v ní běžet nějaké negativní a destruktivní programy.

Příběh o mistru meče a jeho třech synech (dle materiálů, které zpracoval Milan Haška na webu Čudk.cz (Funakoshi, Nakasone)

"Jednoho dne slavný mistr meče z 16. století Tsukahara Bokuden (塚原卜伝 1489 - 6. března 1571) se rozhodl otestovat schopnosti svých dětí. Prvně zavolal do svého pokoje nejstaršího syna Hikoshira. Když se Hikoshiro snažil otevřít dveře, vycítil, že jsou těžší než obvykle.

Přejel rukou podél horního okraje dveří, kde našel a odstranil těžkou dřevěnou opěrku hlavy. Opatrně ji pak, po vstupu do místnosti, vrátil na její původní místo.

Bokuden dále povolal svého druhého syna Hikogora. Když nic netušící Hikogoro otevřel dveře, opěrka hlavy spadla. Rychle ji v pádu zachytil a položil na její původní místo.

Poté Bokuden zavolal svého třetího syna Hikoroku. Když Hikoroku, který daleko předčil své dva starší bratry v technických dovednostech, energicky otevřel dveře, opěrka hlavy spadla a udeřila ho do jeho drdolu. V reflexním pohybu, Hikoroku vytáhl krátký meč od pasu a rozsekl opěrku hlavy ve dvě, ještě než stačila dopadnout na rohože tatami na podlaze.

Bokuden řekl svým synům:

- *„Hikoshiro je ten kterému předám svoji školu šermu. Musíš to být Ty Hikoshiro!“*
- *„Hikogoro, pokud se budeš dále vyvíjet a nevzdáš to, můžeš jednoho dne dosáhnout úrovně svého bratra.“*
- *„Hikoroku, ty v budoucnosti jistě způsobilš zkázu tohoto domu a přineseš ostudu na mé jméno. Nebudu mít v tomto domě nikoho tak nerozvážného, jako jsi ty.“* A s tím se zřekl Hikoroka.

Tento příběh názorně dokládá princip, že v bojových uměních je intuice, vycítění, feeling (obecně často popisován jako mentální schopnosti) mnohem důležitější než technika. Feeling musí předcházet technice.

Proč se Bokuden zřekl Hikoroka? Nevíte? Tak se zkuste zamyslet v jakém čase a jak Hikoroku reagoval? A jestli odůvodněně tasil wakizashi?

U tohoto příběhu nechávám nové adepty cesty karate tipovat, koho si mistr vybral. Často tipují nejmladšího, ale s postupujícím tréninkem začínají chápat, proč ne. Na webu ČUDK jsou také další inspirativní příběhy a myšlenky.

LITERATURA

- [1] BLAŽEJ, Adam a Kostolanská KATARÍNA. *Flow ve sportu: o budování pozitivní motivace ve sportu i v životě*. Praha: Grada Publishing, 2020. ISBN 978-80-271-1392-7.
- [2] CUNGI, Charly a Serge LIMOUSIN. *Relaxace v každodenním životě*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-948-8.
- [3] ČIBA, Ludovít a Tomáš PRINC. *Tradiční karate: Kata Heian 1.-5., Tekki shodan*. Plzeň: FIALA-live, 2000. ISBN 80-902880-0-6.
- [4] FRÝBA, Mirko. *Psychologie zvládnání života: aplikace metody abhidhamma*. Brno: Masarykova univerzita, 1995. ISBN 80-210-1153-x.
- [5] FUNAKOSHI, Gichin a Genwa NAKASONE. Intuice je důležitější než technika. ČUDK.cz [online]. [cit. 2021-8-31]. Dostupné z: [online]. [cit. 2021-8-31].
- [6] GOLEMAN, Daniel. *Emoční inteligence*. Vyd. 2., (V nakl. Metafora 1.). Přeložil Markéta BÍLKOVÁ. V Praze: Metafora, 2011. ISBN 978-80-7359-334-6.
- [7] GONZALEZ, D. C. a Alice MCVEIGH. *Tajemství mentálního tréninku: jak zvládnout strach, otočit prohraný zápas a proměnit slabiny v přednosti*. Přeložil Ivana SÝKOROVÁ. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-271-0393-5.
- [8] GROFOVÁ, Kateřina a Vojtěch ČERNÝ. *Relaxační techniky pro tělo, dech a mysl: návrat k přirozenému uvolnění*. Brno: Edika, 2015. ISBN 978-80-266-0835-6.
- [9] HANSON, Rick. *Stačí jen málo: 52 způsobů, jak rozvíjet klid mysli pomocí neuropsychologie*. Přeložil Ondřej FAJEJTA. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1088-7.
- [10] HAŠTO, Jozef. *Autogenní trénink: [nácvik koncentrationního sebeuvolnění : základní informace]*. V Praze: Triton, 2004. ISBN 80-7254-516-7.

- [11] HERRIGEL, Eugen. *Zen a umění lukostřelby*. Přeložil Pavel PETR. Praha: Pragma, 1994. ISBN 80-85213-48-6.
- [12] HOF, Wim. *Wim Hof: ledový muž : jediná autorizovaná kniha Wima Hofa o převratné metodě, jak využít svůj fyzický i duševní potenciál*. Přeložil Jakub FUTERA. V Brně: Jota, 2020. ISBN 978-80-7565-778-7.
- [13] HONZÁK, Radkin a František HONZÁK. *Čas psychopatů*. Praha: Galén, [2020].
- [14] CHOCHLÍKOVÁ, Monika. *Psychická příprava v bojových sportech* [online]. Brno, 2018 [cit. 2021-09-08]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/e84lq/>. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. Vedoucí práce Michal VIČAR.
- [15] JELÍNEK, Marian a Jiří KUCHAR. *Poznej sám sebe: tajemství těla, duše a mysli*. Praha: Eminent, 2006. ISBN 80-7281-247-5.
- [16] KOLÁŘ, Pavel. *Posilování stresem: cesta k odolnosti*. Praha: Euromedia Group, 2021. Universum (Euromedia Group). ISBN 978-80-242-7465-2.
- [17] KŘÍŽ, David. *Psychologické souvislosti tréninkové zátěže - vliv úpolových sportů na zvládnání náročných situací* [online]. Brno, 2019 [cit. 2021-02-24]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/d17sy/>. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta. Vedoucí práce Iva Burešová.
- [18] LEE, Bruce. *Umělec života*. Praha: Pragma, c2002. ISBN 80-7205-868-1.
- [19] MCCARTHY, Pat. *Bubiši (Bubishi), neboli, Bible karate: čínské kořeny okinawského kobudó a japonského karate*. Editor R. F. HRABAL, přeložil Igor VAKOŠ. Bratislava: CAD Press, c2005. ISBN 80-88969-26-3.
- [20] MOESTL, Bernhard. *Šaolin: nemusíš bojovat, abys zvítězil: silou myšlení ke klidu, vnitřní čistotě a síle*. Praha: Beta, 2010. ISBN 978-80-7306-429-7.
- [21] MUSASHI, Miyamoto a Jagjú MUNENORI. *Kniha pěti kruhů a Kniha rodinných tradic válečného umění*. Praha: Talpress, 1997. ISBN 80-7197-026-3.
- [22] NISHIYAMA, Hidetaka. *Coach's Manual*. Los Angeles: ITKF, 1989. 50 s.

- [23] NOVÁK, Matěj. *Jujutsu: více než sebeobrana : komplexní příprava, aplikace technik, sebeobrana ženy*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1884-2.
- [24] PROCHÁZKA, Martin. *Kyusho: vitální body v bojových uměních a sebeobraně*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4828-3.
- [25] STILWELL, Alexander. *Psychická & fyzická odolnost: příručka speciálních jednotek : cesta tělesnou i duševní dokonalostí*. Praha: Naše vojsko, 2007. ISBN 978-80-206-0906-9.
- [26] ŠMEJKAL, Marek. *Psychologie bojového umění*. V Praze: Triton, 2013. Psyché (Triton). ISBN 978-80-7387-677-7.
- [27] ŠOLCOVÁ, Iva. *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Praha: Grada, 2009. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2947-3.
- [28] TOD, David, Joanne THATCHER a Rachel RAHMAN. *Psychologie sportu*. Praha: Grada, 2012. Z pohledu psychologie. ISBN 978-80-247-3923-6.
- [29] URGELA, Robert. *Praktické Jeet Kune Do*. Adamov: Temple, 1993. ISBN 80-901295-9-5.
- [30] VÍCHOVÁ, Veronika. *Autogenní trénink a autogenní terapie: relaxace, která pomáhá*. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0999-7.
- [31] VOJÁČEK, Karel. *Autogenní trénink: odkaz a rozvoj*. Praha: Avicenum, 1988. Život a zdraví (Avicenum).