**Vybrané techniky mentálního tréninku v praxi učitele**

**(průvodce studiem)**

**Mgr. Michal Šafář, Ph.D.**

# 1. Mentálního tréninku v praxi učitele

## 1.1 Vymezení mentálního tréninku

Mentální trénink (někdy též psychotrénink) je typ psychologické intervence zaměřený na zvýšení mentální kapacity a výkonnosti. Jeho primární využití je v oblasti sportovní přípravy, nicméně základní principy, metody a techniky jsou velmi funkčně aplikovatelné v profesní (učitelské) praxi. Zjednodušeně se dá konstatovat, že základním kritériem definujícím rezervu v psychické složce výkonu je rozdíl mezi výkonem v přípravě a při reálné činnosti v praxi. Základním cílem mentálního tréninku je posunout kapacitu jednotlivých psychických funkcí a procesů (pozornosti, myšlení, motivace, aktivace, emocí, sebe-systému) na takovou úroveň, aby nebyla limitní pro fyzický (pracovní) výkon. V některých případech lze aplikovat vyšší stupeň mentálního tréninku, jehož cílem je využít, transformovat stres spojený se soutěžním výkonem do energie výkon podporující. Tedy dosáhnout cílového stavu, kdy sportovec v soutěži podává svůj nejlepší (sub maximální) výkon. S náročností a důležitostí soutěže stoupá úroveň výkonu.

Přestože v celém textu z didaktických důvodů nevyhneme rozdělení na psychickou a fyzickou stránku výkonu, případně se detailněji zaměřujeme samostatně na jednotlivé části psychicky (myšlení, pozornost, představivost, emoce, motivaci), vždy je třeba mít na zřeteli jednotu člověka. Všechny tyto procesy probíhají komplexně, vzájemně se ovlivňují a společně interagují.

## 1.2. Metody a techniky psychologické přípravy a mentálního tréninku

Rozvinuté sebepoznání, respektive zvýšení citlivosti na děje probíhající ve vnitřním prostředí je nezbytným, nikoliv však dostatečným předpokladem pro komplexní zlepšení mentální výkonnosti.

Jednotlivé metody a techniky mentální práce podporující výkon na zlepšené sebepoznávání navazují – využívají schopnost diferencovaně vnímat, hodnotit a regulovat vnitřní psychické děje. Přes jejich vzájemnou provázanost a komplexnost je z didaktických důvodů členíme do několika samostatných kategorií, podle toho, na jakou složku psychiky primárně působíme:

* **Kognice** (zejména pozornost, myšlení a vnitřní řeč)
* **Emoční procesy** (způsob prožívání emocí, využití imaginace)
* **Aktivace** (práce s tělesným napětím, hospodaření s vnitřní energií)
* **Motivace** (definice a plánování cílů)
* **Sebedůvěra** (vnitřní přesvědčení o schopnosti zvládnout)

V následující části textu si představíme dvě relativně rychle a dobře využitelné techniky v profesní praxi. Jde se o jednoduchá cvičení, která nevyžadují žádnou speciální průpravu ani specifické schopnosti či dovednosti (mimo v úvodu popsaného zvýšeného zaměření na úroveň a průběh vnitřních dějů). V drtivé většině případů se při jejich provádění nevyskytují žádné nežádoucí nebo neobvyklé reakce, případně odezní bezprostředně po ukončení vlastního nácviku.

### 1.2.1 Kontrola kognitivních procesů

Jak a kam zaměřujeme naši pozornost. Kdy, proč a jakým způsobem k sobě hovoříme. Vlastně vše, co nám „běží“ v hlavě při řešení zátěžových situací, ovlivňuje jak rychle a přesně danou situaci zvládneme. Včetně toho, kolik energie při jejím zvládání vydáme (a kolik jí tedy budeme potřebovat v rámci regenerace doplnit).

Existují různé způsoby, jak získat alespoň část kognitivních procesů pod svou vlastní vědomou kontrolu. Tedy být schopen řídit a rozhodovat o tom, na co myslím či kam zaměřuji svou pozornost.

Není žádoucí (a v našich podmínkách asi ani reálné) snažit se, aby tato kontrola byla absolutní. Dobře zvládnutá kontrola myšlení je opřena o meta-kognici, tj. schopnost:

* rozpoznat, kdy je kontrola žádoucí,
* vyhodnotit, zda je kontrola možná,
* akceptovat, kdy možná není.

#### Trénink kontroly pozornosti, myšlení

Při provádění sportovní aktivity, která vychází z přirozené lokomoce (chůze, běh, plavání), je spíše automatizovaná a cyklického charakteru (jízda na kole, na in-linech), můžeme se svou pozorností a myšlením pracovat dvěma základními způsoby.

* Disociovaně – nechat pozornost, myšlenky a představy volně plynout. Většinou se naše myšlenky přeladí k záležitostem a problémům, které nás nejvíce tíží. *Začneme třídit, rozebírat, analyzovat problémy, neuzavřené události či vztahy. Jedná se buď o nevyřešené záležitosti z naší bezprostřední minulosti (daného dne), nebo opakovaně se objevující zásadní témata spojená s naším životním příběhem, či náročné úkoly, které máme před sebou v budoucnosti. Pokud takto necháme našemu mozku volný prostor, využije ho k „úklidu“, utřídění a srovnání myšlenek.* Tedy paradoxně právě tím, že nic vědomě neděláme, podporujeme aktivně probíhající psychickou regeneraci a zvyšujeme svou kapacitu na řešení dalších náročných úkolů, problémů a situací.
* Asociovaně – snažíme se plně převzít kontrolu nad pozorností a myšlením, vědomě řídit její zaměření, regulovat proud myšlenek vynořujících se z našeho podvědomí. Cílem tohoto tréninku je získat kontrolu nad svou pozorností, tj. být schopni ji v odpovídající intenzitě, bez výrazného kolísání a přerušování, zaměřit na tu aktivitu, kterou právě provádíme. Existuje několik variant, kam můžeme svou pozornost zaměřovat:
  + Počítání – je asi nejednoduší možností, slouží však spíše jako příprava v případech, že nám zpočátku nejdou jiné varianty. *Snažíme se zaměřit svou pozornost a „zaměstnat“ své myšlení tím, že bezprostředně kvantifikujeme vykonávanou aktivitu (počítáme kroky při běhu, šlápnutí při jízdě na kole, provedené kliky či shyby).*
  + Vlastní pohyb – zaměřujeme pozornost na aktivně pracující část těla, svalovou skupinu. *Při běhu se snažíme plně soustředit a uvědomit si např. chodidla, jejich části, na které došlapujeme; nebo práci čtyřhlavého svalu stehenního, jak se v něm mění napětí v průběhu běžeckého kroku. Při jízdě na kole můžeme plně vnímat proměnlivý tlak do pedálů, úchop řídítek, napětí a uvolnění na zadní straně stehna.*
  + Dýchání – zaměříme pozornost na vlastní dech. *Sledujeme změnu pocitu při nádechu a výdechu v bránici a břišní dutině, rozšiřování a zužování obvodu hrudníku, můžeme se také naladit na proudění vzduchu dýchacích cestách, na vnímání jeho teploty.*
  + Jednotlivé smysly – zaměříme svou plnou pozornost např. na auditivní podněty (sluch). *Zkoušíme naplnit své vědomí zvuky, které jsme při své činnosti schopni vnímat – zvuky, které k nám doléhají z bezprostřední blízkosti, z větší vzdálenosti, co slyšíme pravým a co levým uchem, jaké zvuky při pohybu vydáváme (dopad chodidel na zem, vítr, šustění oblečení).*

Takto cílená pozornost aktivně podporuje prováděnou činnost (její intenzitu a přesnost), je odolnější vůči mimo volním rušivým podnětům, zesiluje prožitek a zvyšuje vlastní výkon. V důsledku šetří naši energii a usnadňuje celkovou regeneraci.

Obecně nelze říci, zda je při tréninku, v soutěži, rekreačním sportování, v běžných životních situacích vhodnější asociované nebo disociované nastavení našeho vědomí. Záměrem těchto cvičení je osvojit si oba způsoby a být je schopen, na základě svého vlastního vědomého rozhodnutí využívat. Pokud vyhodnotíme, že potřebujeme spíše nechat myšlenky volně plynout, tak bychom toho měli být schopni. Pokud naopak považujeme v dané situaci za prospěšné plné ponoření se do prováděné činnosti, tak bychom to měli provést. Vlastním cílem (podobně jako u všech metod a technik ovlivňujících kognitivní procesy) je získat větší kontrolu nad svou pozorností a myšlenkovými procesy.

#### Kontrola vnitřní řeči

Vnitřní řeč užíváme velmi často, ale ne vždy si to uvědomujeme. Naše vnitřní monology nebo dialogy se většinou týkají nějakých emočně podbarvených situací, např. když:

* se povzbuzujeme *(„vydrž, pojď, ještě chvilku“*),
* chválíme („*perfektní, dobře jsi to zvládl, to dáš, paráda“*),
* káráme („*já jsem neschopný, tak to jsem teda zkazil“*)
* přesvědčujeme („*no, nechce se mi, ale stejně se tomu nevyhnu“*),
* popisujeme nahlas, co děláme („*tak, teď si sundám hole, teď pušku ze zad, vytáhnu zásobník, dýchám nosem, pažbu zapřu do ramene, mířím, hluboce vydechnu, výstřel*“),
* vedeme vnitřní dialog, který se již odehrál,
* připravujeme se na rozhovor, který se teprve odehraje,
* komentujeme si, jak zvládáme (nezvládáme) nějakou pro nás důležitou činnost.

Jedním z možných způsobů, jak posílit vlastní sebedůvěru, je větší kontrola (zvědomění) naší vnitřní řeči, zejména snižování množství vnitřní kritiky a posilování vnitřního ocenění a pochvaly.

S vnitřní řečí souvisí také fenomén sebe-naplňující se předpovědi. Pokud si nějakou „utkvělou“ myšlenku neustále opakujeme (často i na hranici uvědomování) tak má tendenci se uskutečnit. Ač to tak někdy na první pohled vypadá, není na tom nic mystického ani tajemného – jde jen o to, že máme tendenci nakonec udělat to, co si dlouhodobě sugerujeme.

*Pokud jdete v menze od okénka s plným tácem a opakujete si „hlavně ať mi to nespadne, to by byl trapas“ či se vám při střelbě trestného hodu v basketbalovém utkání rozběhne v hlavě ústřední myšlenka typu „hlavně to teď nesmíš minout“, tak si buďte téměř jisti, že se vám to dříve nebo později skutečně stane.*

*Stejně tak, ale naštěstí fungují i věty typu „udělal jsem pro to, co jsem mohl a zvládnu to“.*

### 1.2.2 Regulace emocí

Nedílnou součástí naší zkušenosti ze zátěžových situací jsou emoční prožitky – naše subjektivní zážitky libosti či nelibosti provázené fyziologickými změnami a ovlivňující motorický projev. Právě to, v jaké polaritě, intenzitě a délce trvání se emoce objeví, může výrazně ovlivňovat podaný výkon i následnou regeneraci.

V rámci psychologických prostředků autoregulace využíváme některá cvičení, která nám umožňují využít emoční prožitek k stabilizaci a podpoře výkonnosti, stejně tak jako k posílení efektu následné regenerace.

##### Řízená imaginace emocí

Jedná se o základní relaxačně-imaginační techniku zaměřenou na rozpoznání a porozumění individuálnímu vzorci prožívání emočních stavů s následnou možností jeho autoregulace.

Doporučujeme provádět v klidové části dne (v době odpoledního útlumu, případně večer před spaním), v prostoru, kde nejsou rušivé podněty zvenčí, kde se cítíte dobře a v bezpečí.

* Optimální poloha těla je v lehu na zádech (zejména při počátečních pokusech), neměli bychom křížit končetiny.
* Pětkrát až desetkrát se nosem zhluboka nadechneme a vydechneme do oblasti bránice, zavřeme si oči.
* Nádech doprovázíme instrukcí „*do plic mi vstupuje, příjemný, uvolňující, relaxující vzduch, postupně prolíná celým mým tělem, pročišťuje ho, uvolňuje“.*
* Výdech spojujeme s instrukcí „*z těla odchází napětí, nepohoda, únava, vše, co je mi nepříjemné a nemá tam být“.*
* Poté si „vnitřním zrakem“ zkontrolujeme pocity v těle. Pokud vnímáme převažující pocit uvolnění, můžeme pokračovat dalšími body. Pokud ještě v některých částech těla pociťujeme napětí či nepohodu, zkusíme cíleně „prodýchat“ daná místa v těle.
* Nyní si představíme nějakou situaci z minulosti, ve které jsme byli napjatí, nervózní, ve stresu (např. nějakou situaci před obtížnou zkouškou, nebo náročným závodem). Pokud se nám to podaří, zaměříme svou pozornost na tělesné změny, které tuto představu provázejí. Uvědomíme si, ve kterých částech těla (hrudník, solární plexus, žaludek, pánev, stehna, …) se změna napětí objeví.
* Pokud se nám podaří takové místo zachytit, zkuste si s tímto pocitem „pohrát“. *Jaký je? Jakou má teplotu (je chladnější nebo teplejší než ostatní části těla)? Jakou má barvu (je světlejší nebo tmavší než ostatní části těla).*
* Poté zkusíme, s využitím „pro-dýchávání“ daného místa jeho napětí, teplotu či barvu srovnat (nebo alespoň přiblížit) ostatním částem těla. *Tedy, pokud je dané napjaté místo např. teplejší a tmavší, představujeme si příjemně chladivý a průzračný vzduch, jak ono místo promývá, pročišťuje. Místo se stává postupně chladnější a světlejší, teplo a tmavá barva odcházejí s výdechem ven a tam se postupně rozptylují.*
* Dalším krokem je představa situace z minulosti, ve které jsme byli úspěšní, šťastní, spokojení (úspěšně složená náročná zkouška, dobrý výkon v tréninku či výsledek v soutěži). Pokud se nám podaří tuto představu navodit, opět si zkusíme uvědomit, jak se změnily vaše tělesné pocity, v kterých částech těla se nám radost, štěstí a spokojenost objevuje.
* Pokud se nám je podařilo uvědomit, zkusíme si zachytit jejich barvu a teplotu. Tu poté zkusíme zesílit, zintenzivnit a přenést do celého těla.
* Na závěr cvičení se opět pět až desetkrát prodýcháme do oblasti bránice (břicha) s instrukcí „*přecházím do běžného stavu fungování, cítím se plný síly a energie, příjemně a uvolněně.“*
* Poté si otevřeme oči, a ještě chvilku zůstaneme v klidu ležet.
* Po cvičení se ve výjimečných případech mohou v mírné podobě neobvyklé pocity, nejpozději do deseti minut se však vytratí. **Dané cvičení můžeme provádět pouze sami na sobě. Pro vedení nácviku relaxace a imaginace s druhými je potřebný výcvik pod vedením akreditovaného odborníka (psychologa, psychoterapeuta, lékaře).**

Cílem cvičení je získat zvýšenou citlivost a lepší schopnost diferencovat prožívané emoce a posílenou schopnost přeladit se na prožívání emocí podporujících náš výkon i pozitivní emoční prožitek. Současně je možné této techniky využít pro podporu a urychlení regenerace.

### 1.2.3 Možnosti a meze psychologických prostředků zvyšování výkonnosti

Výše uvedené příklady psychologických metod a technik podporujících výkon mohou být účinným nástrojem pro zlepšení psychické pohody a výkonosti. Neměli bychom však pouštět ze zřetele, že tvoří jen několik malých „střípků“ patřících do velkého souboru utvářející mozaiku celkového fungování člověka.

Je poněkud naivní se domnívat, že stačí „*pozitivně myslet, správně dýchat, hodně si věřit* *a člověk dosáhne vše, na co jen se odváží pomyslet“*. Takovéto rigidní přesvědčení je spíše cestou směřující do rehabilitačního ústavu či na uzavřené oddělení psychiatrické kliniky.

Podobně naivní a ve svých důsledcích i podobně škodlivé je ignorování a podceňování možnosti relativně jednoduchých mentálních technik, jak se často ve stínu nablýskaných lákadel typu vše-léčivých tabletek a podpůrných technologií děje.

V oblasti psychických předpokladů (stejně jako v oblastech jiných) platí, *„že to, co do nich vložíme, to si také odneseme“.* A přestože vklady v této oblasti jsou trochu jinak náročné než třeba v oblasti fyzického tréninku, jejich investice se nám bohatě vrací – v pocitu spokojenosti, nabité síly, radosti z dotýkaní se vlastních pocitů, prožitků a hranic.

***1.3. Seznam literatury***

1. Andersen, M. B. (2000). *Doing Sport Psychology.* Champaign: Human Kinetics.
2. Hartl, P., & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník.* Praha: Portál.
3. Honeybourne, J. (2006). *Acquiring Skill ni Sport.* London: Routledge.
4. Kratochvíl, S. (1999). *Experimentální hypnóza.* Praha: Academia
5. Machač, M., Machačová, H., & Hoskovec, J. (1985). *Emoce a výkonnost.* Praha: SPN
6. Taylor, J., & Wilson, G. (2005). *Applying Sport Psychology (Four Perspectives).* Champaign: Human Kinetics.
7. Tenenenbaum, G., & Eklund, R. E. (2007). *Handbook of Sport Psychology (3th ed.).* New Jersey:John Wiley & Sons, Inc.
8. Orlick, T. (2012). *Na cestě k vítězství.* Brno: CPress.
9. Williams, J. M. (2010). *Applied Sport Psychology (Personal Growth to Peak Performance).*New York: Mc Graw Hill.
10. Zíka, J. (2011). *Fenomén Hypnóza.* Praha: XYZ