

# Baseball Mentální příručka

## Základní body

- Jsi zodpovědný za své myšlenky a činy
- Musíš si určit svoje poslání; vědět proč to hraješ; jaké postavení chceš mít v týmu a čeho chceš ve hře dosáhnout
- Hraj vždy jen jeden nadhoz, věř si a soustředěním pouze na právě jeden míč; bez ohledu na nadhozy, které byly nebo budou
- Zaměř se na to, jak hraješ teď, ne na výsledek tvého výkonu.
- Uvědom si, že nemůžeš ovládat to co se děje kolem tebe, ale můžeš ovládat to, jak na to budeš reagovat. Uvědom si, že nejprve musíš ovládat sám sebe, abys byl schopen ovládat svůj výkon.
- Vytvoř si takovou mentální schopnost, abys hrál vždy, tak jak v daný moment můžeš nejlépe a abys „měl kam jít“ když ti něco překáží
- Trénuj to, co budeš dělat v zápase
- Uč se každý den
- Jednoduchost

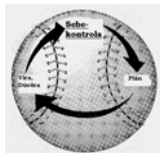
## Kapitola 1 Sebevědomá hra

### Scénář 1

*Steve Jones je na nadhazovacím kopci. Po čtyřech dobrých směnách dává v páté směně metu zdarma hned prvnímu pálkaři. Následují dva hity. Čtvrtý pálkař obsazuje metu na error. Steve dává metu zdarma. Právě nadhodil na dalšího pálkaře.*

*Rychle se snaží nadhodit znovu. “Ted’ potřebujeme aut,“ říká si. Všechno kolem jakoby se zrychlilo. Je naštvaný na catchera, že dlouho drží míč a říká mu, aby nespěchal. „Jsem v pohodě!“ odsekne. Očima téká z místa na místo a nic pořádně nezaměří. Všimá si, že v bullpenu jeho týmu se výrazně zvýšila aktivita a slyší ze soupeřovy střídačky sarkastický hlas: “No tak přitlač!”*

*Stevovi se zdá, že je mu dres malý, stahuje ho. Je skoro čas do něj píchnout vidličkou- už je hotový.*



### Scénář 2

*Frank Simmons jede. Odpálí všechno, co na něj kdo hodí. Má hity v každém z posledních utkání. Na pláči vypadá uvolněně, v pohodě a soustředěný: „Vidím fakt velké míč.“ Říká svým spoluhráčům, možná to bude hláška roku. Míč se mu zdá větší a pomalejší a není problém se do něj trefit.*

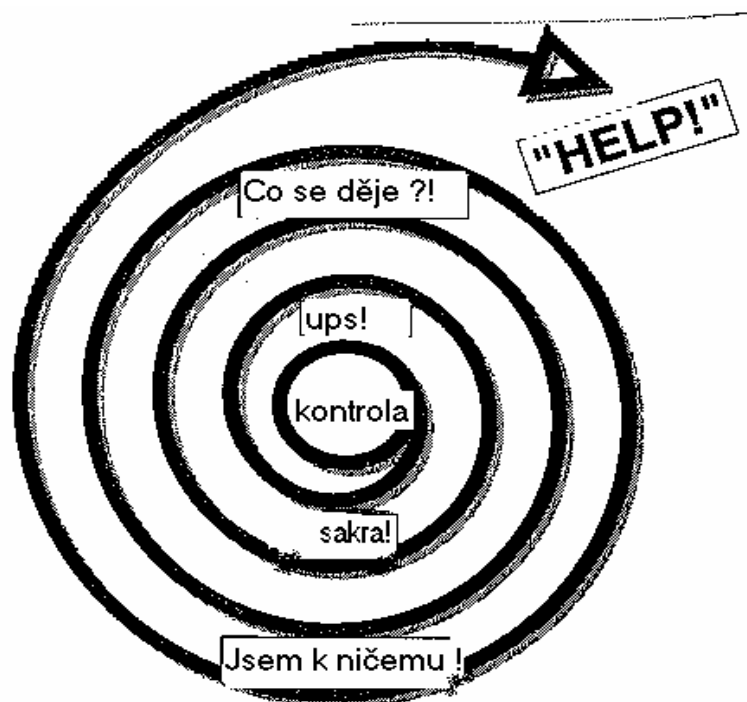
*I když pozorně studuje nadhazovače, jakmile vstoupí do pálkařského boxu má jasnou hlavu. Nemyslí na nic; je prostě jen nezastavitelný odpalovací stroj. Prostě vidí míč – pálí míč. Frank se nemůže dočkat svého dalšího startu na pálce. Odpalování je tak jednoduché. Zkrátka Frank má formu.*

Zdají se ti ty dva scénáře povědomé? Touto knihou ti chceme pomoci, aby ses víckrát cítil jako Frank. Cílem mentálního zápasu (psychologické hry) je hrát se sebedůvěrou. Cílem je hrát se smyslem pro uvolnění, úplné koncentrace, vysoké psychické energie a beze strachu. Je to jen o důvěře ve své dovednosti a schopnosti nechat věci být.

Ještě důležitější je ale to, že tato kniha ti vysvětlí, které dovednosti ovládat v situacích, v jaké je teď nadhazovač Steve, kdy příliš často přicházíš o sebedůvěru a cítíš, jak ztrácíš kontrolu.

Baseball je psychicky velmi náročná hra. Hráči musí vydržet spoustu rušivých prvků a nezdarů. Pálkaři, kteří „selžou“ v 70% jsou hvězdami týmu. Nadhazovači musí vydržet napětí, které je mezi vyhraným a prohraným zápasem. Errorry, krize, poznámky diváků či soupeřů, zranění, špatná rozhodnutí rozhodčích, pomalá hra, spoustu hodin na hřišti, špatný povrch hřiště, počasí, zápasy jdoucí těsně za sebou přidávají potíže, kterým neunikne žádný hráč. Takže pokud zrovna teď nemáš žádný problém, neboj už je na cestě.

Mentální spirála



Často je vidět, jak se hráči točí v této spirále ztráty kontroly. Zpravidla to začíná relativně malou chybičkou. Špatný výrok rozhodčího, meta zdarma, špatně sebraný míč v poli, prošvihnutí pěkného nadhozu nebo nadhoz do země atd. V tom okamžiku se roztáčí spirála ztráty kontroly. Zabýváš tím, co se stalo při posledním nadhozu. Nedaří se ti znovu se zaměřit a zkazíš další nadhoz, rozhozen posledními dvěma nadhozy (možná dvěma starty na pálce) zkazíš další. Takže namísto toho, abys byl zcentrován a soustředěný, což vede k dobrým výsledkům, nabaluje se tvoje sněhová koule zcela mimo kontrolu. Najednou hraješ ve své hlavě **dva a ž tři nadhozy najednou**.

Hlavním tématem je sebekontrola. **Nejprve musíš ovládat sám sebe, pak můžeš zvládat svůj výkon.**

**Vrcholný výkon není o tom být dokonalý, ale dokázat se přizpůsobit podmínkám a kompenzovat nedostatky.**

## SEBEDŮVĚRA – CÍL MENTÁLNÍ HRY

**Sebevědomí je pocit víry nebo vědomí, že mohu úspěšně splnit svůj úkol.** Ať už je to odpal, zahrát hru v obraně, ukrást metu, hodit strike.

Hráč, který si věří, má pozitivní myšlenky a představy, které mu prochází hlavou. Když myslí na baseball, vidí sám sebe, jak hraje dobře a zvládá skvělé rozehry. „, Nic za mě neprojde!“ „, Tohle mi netrefíš!“ „, Ted' ti to napálím!“ to jsou fráze, které se ozývají v hlavě hráče, který si věří.

Nakonec, když se podíváš na nejlepší hráče, na způsob jakým se pohybují, jak se chovají, vypadají, že jsou v klidu a v pohodě. Nikam nespěchají, nedělají podivná gesta- vyzařuje z nich sebevědomí. Stojí zpříma, hrud' vztyčená a někteří možná vypadají až zpupně.

Tato kombinace má za následek to, že se tito hráči těší na svoji další herní situaci a jsou sebevědomí. Nadhazovači se těší na svůj další nadhoz, pálkaři se nemohou dočkat, až zase vstoupí do boxu a polaři doufají, že další míč bude odpálen na ně.

Když hraješ s velkým sebevědomím, hraješ uvolněně – uvolněně od strachu, křeče, starostí, pochybností a stresu. Všechny tyto negativní emoce jsou výsledkem tvého myšlení- jsou to překážky, které si ty sám stavíš do cesty. Jsou to vlastně mentální zpomalovače, které ti brání dosáhnout cíle.

Nejlepší hráči hrají dobře, i když se zrovna necítí nejlépe. I Ty jsi toto schopen. Musíš trénovat psychické dovednosti stejně jako ty fyzické. Stejně jako fyzickou kondici nenatrénuješ přes noc, musíš svoji psychiku trénovat delší dobu. Navíc, dobrá psychická odolnost nezaručuje nutně úspěch, ale dá ti velkou šanci být úspěšný.

Není žádná náhrada za tvrdou práci. Sklidíš to, co zaseješ, pak teprve poznáš, jak jsi dobrý. Tato příručka není žádný instantní všelék, který okamžitě vyléčí problémy tvé výkonnosti; spíš ti ukáže konkrétní strategie založené na časem prověřených zásadách. Tyto postupy, pokud budou náležitě a soustavně trénovány podpoří a umocní tvé baseballové schopnosti.

Baseball se točí kolem domácí mety. Ostatní části hřiště jsou samozřejmě také důležité, ale domácí meta je osa, kolem které se vše točí. V mentální hře se vše točí kolem schopnosti vzít na sebe zodpovědnost, kolem myšlení a vystupování (výkonu).

Jak již bylo uvedeno, většina sportovců dává svým myšlenkám volnost. Jestliže hrají dobře, pak se cítí sebevědomě, mají pozitivní myšlenky a dělají přesně ty věci, které mají dělat, aby hráli dobře. Ale jestliže se jim nedaří, je jejich mysl plná negativních myšlenek a chovají se tak, jako by měl nastat konec světa. To, samozřejmě, vede ke špatnému výkonu.

Premýšlejte o tomhle: je-li tvůj pálkařský poměr 0 z 10, proč být v depresi nebo naštvanej? Pokud jsi jako nadhazovač prohrál poslední tři zápasy, musíš ztrácet sebevědomí?

Ačkoliv se tyto negativní pocity mohou zdát přirozené, když věci nejdou tak jak by měly, nic tě nenutí mít tyhle pocity. Jak už bylo uvedeno- strach, obavy, napětí, pochybnosti, a ostatní negativní emoce jsou překážky, které se staví do cesty tvému výkonu. Musíš si uvědomit, že každá z těchto překážek je výsledkem **tvého myšlení**.

Podívej se na to z téhle stránky: žádnou z těchto překážek nenajdeš v „Oficiálních pravidlech baseballu. Nikde tam nenajdeš: Jestliže nadhazovač dá metu zdarma při plných metách, musí

se uvést do stavu napětí a hněvu.“ Ani tam nebude.“ Pálkař, který neměl hit za posledních sedm startů na pálce, se musí sám sebe ptát, zda ještě někdy odpálí.“

Tvoje mysl to s tebou myslí dobře; chce pomáhat, ale občas ti brání podávat nejlepší výkon, zvláště v těch případech, kdy je málo trénovaná.

Důvod proč trénovat psychické dovednosti, je odstranit překážky, které si stavíš do cesty sám, překážky, které ti brání v sebevědomí. Být zodpovědný za své myšlení, znamená volit to na co myslet a jak reagovat spíš než slepě reagovat na události kolem tebe. Není stanoveno na co myslet v dané situaci. Sám si zvol na co myslet. Jestliže tvoje myšlenky ve velké míře ovlivňují to, jak hraješ, pak pozitivní myšlení vede k dobré hře, zatímco negativní myšlenky ke slabé hře. Kritickým bodem je správná volba myšlenek. V celé příručce se neustále dává důraz na to, že **nemůžeš ovládat to, co se děje kolem tebe.**

Hlavní myšlenkou je to, že jsi sám zodpovědný za svůj mentální zápas. Tvůj kouč, spoluhráči tě mohou podpořit, ale nikdo to nemůže vybojovat za tebe. Myšlenky v tvé hlavě výrazně určují, jak budeš hrát. A ty jsi zodpovědný za své myšlenky.

Tady máš krátký souhrn odpovědnosti, které má každý hráč v svém mentálním zápase.

#### **Tvoje odpovědnost:**

- 1) Mít jasně definovaný úkol (misi)** Tvůj úkol ti vysvětluje, proč hraješ baseball, jaký typ hráče chceš být a čeho chceš v baseballu dosáhnout.  
Tvůj úkol ti poskytne směr, intenzitu a účel tréninku a utkání. Také pomáhá vyrovnat se s každodenními překážkami, se kterými se setkávají hráči baseballu. Pokud chceš zjistit, jak dobrý můžeš být, musíš mít určitý smysl pro své poslání (svůj úkol). Například jakou reputaci bys chtěl mít jako hráč, jak by si tě měli lidi pamatovat po té, kdy pověsíš rukavici na hřebík.
- 2) Hraj v jeden okamžik jen jeden nadhoz.** Fyzicky hraje každý, jen jeden nadhoz v daný moment, ale málokdo to umí hrát ve svém mentálním zápase. V podstatě to znamená být tak soustředěný a sebevědomý, jak je to jen možné na každý nadhoz v od okamžiku, kdy je hozen.

#### **K tomu se dostaneme následujícími kroky:**

##### **Krok první: ovládat sám sebe.**

Prvním krokem je ovládat sám sebe. Aby ses ovládal, musíš si být vědom toho, co se děje v tobě uvnitř. Jsi nervózní a napjatý? Honí se ti hlavou spousta neuspořádaných myšlenek? Nebo si věříš, cítíš se v pohodě a uvolněně? Jestliže sis všiml, že nejsi v pohodě a neovládáš své myšlenky, jsi schopen udělat nezbytné úpravy, aby ses dostal tam, kam potřebuješ? Zkráceně řečeno, musíš být schopen poznat, jestli sám sebe ovládáš a pak musíš mít psychické schopnosti udělat nezbytné úpravy.

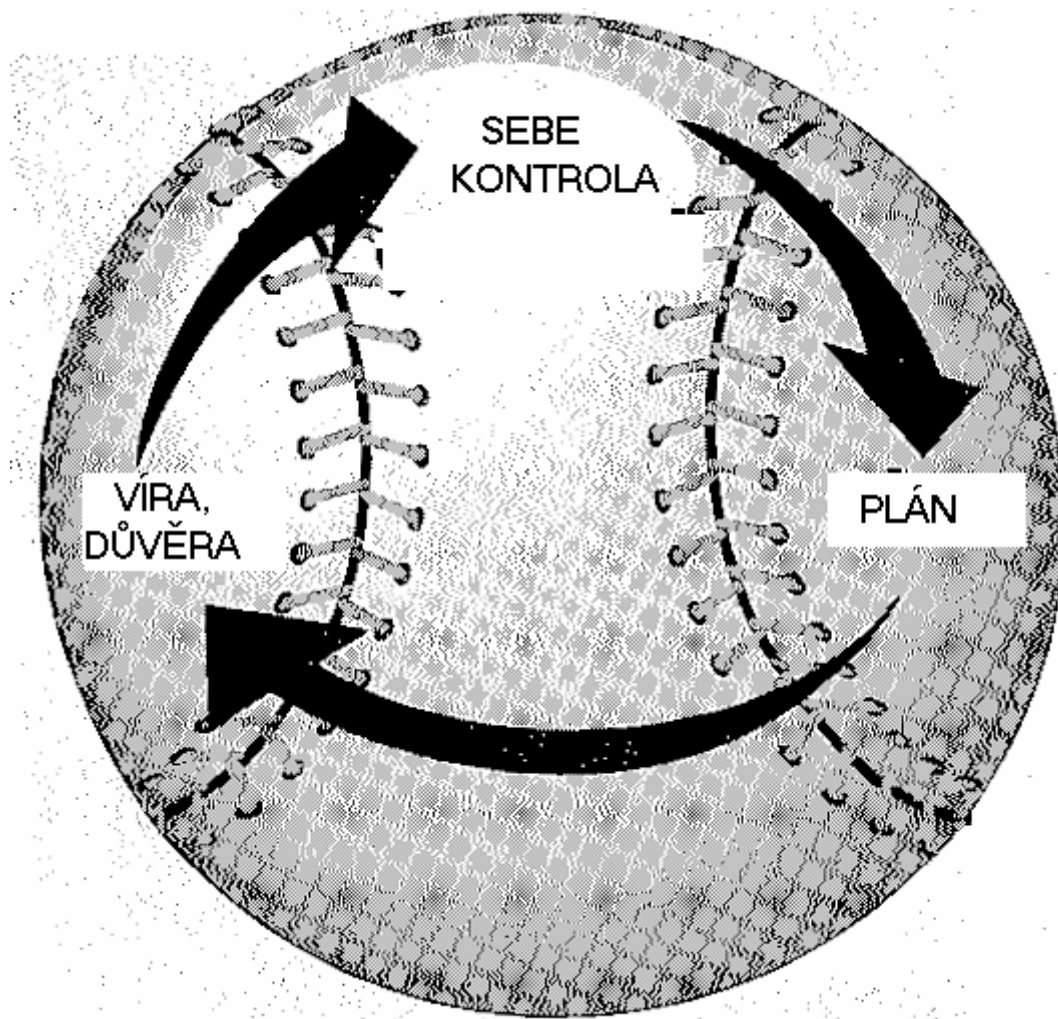
##### **Krok druhý: Plán a účel pro každý nadhoz.**

Jakmile ovládáš sám sebe, musíš si stanovit, co chceš dosáhnout dalším nadhozem. Jako nadhazovač, rozhodni se, jaký nadhoz hodíš a kam ho hodíš. Jako pálkař bys měl vědět, co chceš dělat u domácí mety. Jako polář musíš vědět, co uděláš, když bude míč odpálen na tebe.

Je důležité mít důvod pro každý nadhoz a věřit svému plánu. Například: nadhazovači, kolikrát jste začali toučkou a uprostřed wind-upu začali přemýšlet, jestli by fast nebyl lepší. Vrátil se ti ten míč, nebo opustil hřiště a ještě letí? Musíš věřit svému plánu.

### Krok třetí: Věř si

Posledním krokem jak hrát jen jeden nadhoz v jeden okamžik je víra sám v sebe. Dovol sám sobě hrát. Pokud se ovládáš a víš, co chceš dělat tak to udělej (just do it). To je ten uvolněný pocit, o kterém už byla řeč. Když hraješ se sebedůvěrou, věříš si, necháš se hrát, pak hraješ soustavně stálým úsilím. Když si nevěříš, příliš se snažíš, příliš míříš, jde to o to hodit (odpálit) co největší ránu nebo „ždímáš“ pátku.



Kaučové a hráči jsou si vědomi toho, že je třeba hrát jeden nadhoz v jeden okamžik, ale málokdo mluví o tom **jak**. Tyto tři kroky – sebeovládání, mít plán, a věřit sám sobě jsou konkrétní strategie jak.

### 3) Soustřed' se na proces hraní spíš než na výsledek.

Tato zodpovědnost je opravdu těžká. Baseball je tak orientován na statistiky, že je těžké pro hráče hodnotit sami sebe, jak zrovna hrají. Samozřejmě RBI, poměr doběhů, vítězství a porážky, atd. jsou důležité. Ale abys dosáhl výsledku, který chceš, musíš se soustředit na probíhající hru. V této příručce se ti snažíme vysvětlit, že když nemůžeme ovládat výsledek

(výstup) jako je basehit, vyautování pálkaře apod.) musíš svoji energii soustředit na proces hraní, ne na výsledek svého úsilí.

- 4) Rozvíjej své psychické dovednosti.** Stejně jako potřebuješ rozvíjet fyzické dovednosti jako je nadhazování technických nadhozů, pálení do opozitu, sbírání míčů přes ruku apod., potřebuješ rozvíjet i psychické dovednosti, abys zjistil, jak dobrým hráčem můžeš být. Mezi tyto dovednosti patří hluboký nádech, mentální představivost (imaginace), samomluva; před-výkonové návyky (rutina) a nastavování každodenních cílů. Tyto dovednosti se stávají tvým – „mít kam se obrátit“ když jsi pod tlakem. Umožňují ti se přizpůsobit – udělat změny, což je v baseballu nezbytné.
- 5) Přinut' se „učit se“.** Důvod proč má baseball tak velký systém Minor League, je ten, že je spoustu věcí, které se hráč musí naučit, než může hrát „velký baseball“. Sám ukazuješ, že máš zájem se učit, už jen tím, že čteš tuto příručku. Dobrý začátek. Přinutit se naučit se každý den co možná nejvíc, je dobrý způsob ke zjištění toho, jak dobrý můžeš být. Z jednoho pohledu je našim cílem naučit se o hře co možná nejvíc, ale dvěma body tohoto pohledu se budeme zabývat trochu víc.

**Zaprvé,** je nezbytné, aby sis vytvořil návyk konstruktivně hodnotit každý svůj výkon. Po zápase si v hlavě přehráš své starty na pálce, tím místo čtyř startů získáš osm nebo dvanáct, a tím budeš „zkušenější“ pálkař. Dokonce i špatný výkon – dva errorry, nebo umožnění vítězného homerunu může mít pozitivní dopad, pokud si dopřeješ trochu času a poučíš se z toho.

**Zadruhé,** neustále dáváme důraz na kvalitu tréninku. Trénink je to, kde se něco děje. Nemůžeš očekávat, že se nějaká dovednost objeví zčista jasna rovnou při zápase, pokud jsi ji před tím netrénoval. Můžeš si myslet, že největší pomoc mentálního zápasu je v deváté směně, když vedeš o jeden bod, ale to správné soustředění musí být věnováno kvalitě při tréninku. Pokud pracuješ na mentální hře při trénincích, pak budeš schopen zvládat i situace, kdy jsi pod tlakem.

Toto je soustava Tvých zodpovědností v mentálním utkání: Tvůj kouč ti může pomáhat, ale nikdo je za tebe neudělá- je to na tobě.

### **Cvičení: porozumět svým vrcholům a propadům.**

Důležitá myšlenka této příručky je, že chceme, abys lépe chápal vztah mezi tím, na co myslíš a jak dobře hraješ.

Protože náš prvotní cíl je, abys byl uvolněný a sebevědomý, musíš si nejprve ujasnit co se v tobě děje, když si věříš, když jsi „in“. Také je prospěšné vyzkoušet své myšlení, které se probíhá při nejhorších výkonech. Když si dáš tu práci a odpovíš na následující otázky, získáš jak jasný cíl pro svůj mentální zápas, tak i lépe porozumíš, jaký dopad mají tvoje myšlenky na výkon. Možná by stálo za to psát si odpovědi na tyto a další otázky v knize do deníku. Tyto záznamy by pak byly neocenitelnou pomůckou pro tvoji výkonnost.

	Nejlepší	Nejhorší
Proti komu jsi hrál?		
Jaké jsi měl myšlenky po zápase?		
Co sis myslel nebo co jsi říkal po výkonu?		
Jak bys popsal svůj emocionální stav v té době		
Na co ses zaměřil během výkonu		
Co bylo jiného (pokud něco) např.: viděl jsi větší míč, lítal ti z ruky rychleji apod.?		
	Srovnej oba sloupce	

### ***Kaučovské území***

Jaké myšlenky a akce vedou k Tvému nejlepšímu kaučovskému výkonu? Na co se soustředíš před a během svých nejlepších tréninků?

Kaučování je výkon, tak zkus popřemýšlet jak aplikovat každý nápad a cvičení v této příručce na sebe. Tyto dovednosti z tebe udělají lepšího kouče a uznávanějšího učitele heads-up baseballu. Měl bys být vzorem v sebevědomí a sebeovládání – v tom co chceš po hráčích na hřišti. Tvoji hráči budou nejspíš mít větší sebevědomí, když uvidí, že ho máš ty.

Když jednáš s hráči, uvědom si, že důvěra je nejdůležitějším článkem této hry. Zkus si vypěstovat zvyk, že se sám sebe budeš ptát: „Jak můžu pomoci tomuto hráči (nebo týmu) aby si víc věřil?“ „Jak to co dělám či říkám může ovlivnit sebedůvěru daného hráče?“

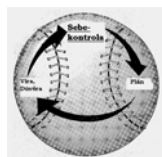
### **Upozornění**

Jak se dostaneš k dalším ideám na následujících stranách, neztrácej z mysli ten fakt, že se ti snaží pomoci zaměřit svoji intenzitu a emoce, ne je rušit. Hráči, pro které je psychologie nová, občas jsou příliš zabraní do mentální stránky a zapomínají hrát. Zařaďte tyto poznatky k vůli vyhrávat.

## **2. Kapitola**

### **Mám poslání (úkol)**

Představ si, že jsi na oslavě ukončení sezóny. Tato oslava je pořádána na počest ukončení tvé baseballové kariéry. Je jedno, z jaké úrovně odcházíš, prostě po těch letech strávených baseballem ses rozhodl pověsit rukavici na hřebík. Všichni tvoji kamarádi, příbuzní, bývalí spoluhráči, koučové jsou na té slavnosti. Po večeři (nejspíš grilované kuře), kouč nebo některý ze spoluhráčů, kterého sis vybral, hovoří o tvé baseballové kariéře. Po pár lichotkách a vtipcích na úvod povídá o tvém charakteru a o způsobu jak jsi hrál. Co by asi řekl? Co bys chtěl, aby řekl?



Když sportovci hovoří o úspěšné sezóně, velmi často používají frázi – „měli jsme společné poslání.“ Nebo „táhli jsme za jeden provaz.“ či „šlo nám o společnou věc.“ Když hráč mluví o zápase, ve kterém se mu dařilo většinou to tak cítí. Může říct třeba: „věděl jsem, co chci udělat, a tak jsem to prostě udělal.“

Asi znáš lidi, kteří neuspěli, protože to prostě nebrali jako své poslání svoji misi. „Tehle kluk má všechny předpoklady, ale nic s nimi nedokáže.“ Typická věta v této situaci je: Neví co se děje, pokud by měl alespoň trochu srdce, byl by z něho super hráč.“ Tým s nedostatkem hráčů, kteří plní misi, velmi často nepodává své nejlepší výkony. Téma této kapitoly je motivace. To je v podstatě to, o co v baseballu jde. Bez motivace se nic neděje.

Náš úkol není tě motivovat – to můžeš jen ty sám. Zní to jako klišé, ale je to tak. Žádný emotivní super projev tě nepřenese přes každodenní pot, krev a slzy, které jsou potřebné pro úspěch v baseballu. Abys ze sebe vydal to nejlepší, musí ten zápal vycházet z tebe. Ty jsi zodpovědný za svoji motivaci.

Tato kapitola ti pomůže ujasnit si, proč hraješ baseball, jaký typ hráče chceš být a čeho chceš ve hře dosáhnout. Pochopením role mise a vyjasnění si svého úkolu může zvýšit intenzitu soustředění a upevnit psychické dovednosti. Žádný hráč nemůže dosáhnout svého vrcholu bez silného smyslu pro svoji misi.

#### **Co je to mise a proč je důležitá?**

Tvoje odpovědi na následující tři otázky ti pomohou soustředit se misi:

- 1) Proč hraji baseball?
- 2) Jaký typ hráče bych chtěl být?
- 3) Čeho chci v baseballu dosáhnout?

První otázka zkoumá tvoji motivaci, proč hraješ baseball. Hráči často říkají- „miluju tu hru“, nebo: „rád soutěžím“

Druhá otázka se zaměřuje na charakterové rysy, které bys chtěl mít, nebo jakou bys chtěl mít reputaci jako hráč. Odpovědi mohou být: „hráč, který hraje pořád naplno.“ Spolehlivý hráč.“ apod.



Třetí otázka se spíš vztahuje k žadáním výsledkům, jako je třeba: vyhrát ligu, nebo mít pátku „300“ či „hrát v Major League.“

Jak bys ty odpověděl na tyto otázky? Dopřej si minutku a zapřemýšlej o svých odpovědích a udrž si je v mysli, zatímco my se pokusíme vysvětlit důležitost jasně definované mise.

Minimalizuje napětí	Určuje směr	Určuje intenzitu
	<b>Úkol (mise)</b>	
Význam		Disciplína (kázeň)

### **Tvá mise ti určí směr a definuje disciplínu.**

Pokud znáš svůj úkol a udržíš jej v mysli, pak budeš vědět, kudy vede tvoje činnost. Většina hráčů nechává své pocity určovat to, jak dobře hrají. Pokud se cítí dobře, mají pocit, že dobře i hrali; pokud se necítí dobře, pak je jejich výkon slabší.

Hráči, kteří se řídí zásadami Heads up baseball se řídí hodnotami a smyslem své mise. Baseball může tě semlít a občas můžeš mít pocit, že nemáš dostatečnou snahu se přiblížit ke svému snu. Je potřeba disciplína a odhodlání ke každodenní tvrdé práci. Jestliže součástí tvé mise „hrát každý den naplno“, pak musíš hrát každý den naplno!

Disciplína a odhodlání řadí tvoji misi na první místo. Děláš to, co ti říká tvoje mise, že máš dělat, spíš než to dělat podle to jak se cítíš. Odhodlaní sportovci se řídí účelem ne tím, jak se daný den cítí.

Ujasněním si mise získáváš něco, kam se můžeš obrátit, když překážek je příliš mnoho. Dodává ti to jasnou odpověď na otázku „Proč to dělám?“. Jsi-li vnější polař a běháš jeden sprint za druhým, zotavuješ se po zranění v posilovně, sbíráš míče po zemi na hřišti, které má plno nepravdivých odskoků, odmítáš pozvánky na diskotéky nebo prostě děláš věci, na které zrovna nemáš chuť.

Rozhodování je jednodušší pro hráče, kteří mají úkol (misi), protože ti mají předem stanovené priority. Když sis stanovil misi otázka je „kdy a co budu dnes trénovat?“ spíš než, „měl bych dnes trénovat?“ mezi těmito dvěma přístupy je obrovský rozdíl.

## **PŘÍSTUP JE ROZHODNUTÍ**

### **2) Tvoje mise poskytuje význam**

Vyjasnění si úkolu tě udržuje soustředěného na důvod, proč hraješ baseball a jaký má pro tebe význam.

Co je smysl baseballu? Zpočátku to může vypadat irelevantní, ale to na co se ve skutečnosti ptáme, je: „Co mi baseball dává?“ Protože, pokud by ti baseball nic nedával, proč bys potom hrál?

Hledání smyslu v tom, co ti baseball přináší, připomíná starou řeckou báji o Sisyfovi. Před mnoha lety, vyslechl Sisyfos rozhovor bohů o smyslu života smrtelníků. Smrtelní lidé nesměli poslouchat soukromé hovory bohů. Navíc Sisyfos vyrazil svým přátelům, co slyšel. Tím na sebe přivolal hněv bohů. Byl jimi souzen a odsouzen. Trest byl velmi tvrdý a monotónní.

Bohové rozhodli, že Sisyfos musí vytlačit obrovský kámen na vršek strmého kopce. V okamžiku, kdy tak učinil, se kámen skutálel dolů a Sisyfos musel věčně začínat znovu.

Bohové byli potěšeni trestem, který dali Sisyfovi a sledovali jeho práci. Sisyfos zkoušel pokaždé jiný přístup při tlačení kamene do kopce. Poprvé zkusil získat pocit kamene a kopce. Pak zase zkusil, jak rychle je schopen kámen vytlačit. Potom zase jak pomalu. Dále zkoušel, jak může tlačit kámen co možná elegantněji. Pokaždé myslel na jiný důvod (účel).

Protože měl důvod, zůstal Sisyfos soustředěný na svoji misi a intenzivně tlačil kámen. V podstatě si užíval té výzvy jak různými způsoby vytlačit kámen. A vykonal velkou práci. Hraní baseballu má se Sisyfovou prací hodně společného. Každý den se musíte znovu rozcvičit a hra vždy začíná od nuly, se stejnými pravidly. Jakmile zápas skončí, bez ohledu na to co se stalo, se tvůj velký kámen svalí dolů s kopce, abys příště začal zase znovu.

Co je smysl baseballu? Ten smysl vychází z tebe. Ty se musíš rozhodnout, co do toho dáš a co z toho budeš mít. Musíš mnohokrát vytlačit kámen do kopce, abys hrál dobře, tak si zkus vytvořit nějaký smysl pro to, že to co děláš je pro tebe důležité. Čím větší smysl baseballu dáš, tím víc z něj pak budeš mít.

### **3) Tvoje mise snižuje stres**

Často slýcháváme lidi říkat:“ Tohle musíme mít na zřeteli.“ Ale co to znamená? To znamená, vidět velký obraz baseballu a pochopit jak baseball zapadá do života. Když víš, proč hraješ baseball a co od toho čekáš, pak máš perspektivu. (máš to na zřeteli)

Mnoho hráčů váže své pocity sebe oceňování ke svým výkonům. Je velmi jednoduché chytit se do této pasti, když myslíš často na baseball a spoustu pozornosti, které se ti od ostatních dostává je s baseballem spojená. Když se tě přátelé zeptají:“ Tak se ti daří v baseballu?“ pak se ti může zdát, že o tom to celé je. Můžeš si myslet, že tvoje hodnota jako osobnosti je v ohrožení pokaždé, když jdeš na pátku. Kvůli tomu můžeš být hodně nervózní. Když jsi nervózní, jak můžeš nebýt pod tlakem?

Ale jestliže ses rozhodl hrát baseball, protože máš tu hru rád a jsi v pohodě bez ohledu na to, jak se daří, máš menší šanci být stresován během utkání. Jestliže máš tu hru rád, tak proč se být naštvanej? Čím jsi pod menším stresem, tím se cítíš uvolněnější a tím větší šance je hrát skvěle.

### **4) Tvoje mise dodává intenzitu**

Mít jasný smysl pro misi, dodává intenzitu tvému utkání. Když hraješ právě tento okamžik, pak zase tento okamžik, pak výsledkem je intenzivní hra. Musíš mít něco na co se zaměřit a po čem jít nebo skončíš jen plytkým opakování pohybů. Zahrání 15 míčů zápasovou intenzitou je cennější než 100 jen tak jako. Máš-li na mysli důvod a účel, dodáš výkonu na tréninku kvalitu.

Jasný smysl tvé mise dodává smysl pro směr, disciplínu a význam. Rovněž pomáhá minimalizovat stres a podporuje intenzitu. Ve zkratce – pomáhá ti hrát Heads up baseball (baseball se vztyčenou hlavou)

Ted' se podíváme na to, jak si ujasnit tvoji misi.

### **Proč hraješ baseball:**

Tohle je jednoduchá, ale velmi důležitá otázka. Mnoho hráčů má zkušenost s psychickými aspekty hry, když ztratí smysl, proč hrají baseball.

**Proč ty hraješ baseball?** Napiš odpovědi (nebo jen jednu) na řádky níže.

---

---

---

---

---

---

Nejčastější odpovědi bývají: „Mám tu hru rád;“ „soutěžení je zábava;“ „máme dobrou partu“ anebo „kvůli tomu jak je tahle hra složitá;“.

Baseball je těžká hra, takže jestli se ti líbí, musíš nějakým způsobem mít rád tu složitost, kterou představuje. Jestli se ti líbí výzva a soutěžení, pak v nějakém skrytém významu musíš taky mít rád to „selhání“, které je s tím spojeno. Koneckonců, líbila by se ti hra, ve které bys jen vyhrával? (Pokud chceš pořád vyhrávat, hraj pouze proti osmi nebo devítiletým začínajícím hráčům.)

Jestliže hraješ kvůli partě spoluhráčů, pak nedovol své krizi, která přijde, aby ti zabránila si s nimi užívat hry. Párkrát se zasmát v dug-outu tě může uvolnit a může ti umožnit pak lépe hrát na hřišti.

Pokud budeš mít na paměti, proč hraješ baseball, udržíš si svoji zábavu ze hry a to ti pomůže vyvarovat se strachu, napětí a pochybností, které se tvému výkonu často staví do cesty.

### **Jakým typem hráče chceš být?**

Toto je důležitá otázka, protože odpověď slouží všem účelům, o kterých jsme doposud mluvili, a je bezvýhradně jen na tobě. Můžeš si zvolit hrát hrdě a dívat se kolik se toho každý den naučíš. Nemůžeš si zvolit, že budeš dnes vítězný nadhazovač, protože je příliš mnoho faktorů, které nemůžeš ovlivnit. Pamatuj si, věnuj svůj čas a energii věcem, které změnit můžeš.

Aby se ti lépe přemýšlelo o této otázce, tady je pár odpovědí úspěšných hráčů.

### **Rysy úspěšného hráče**

Mysli na nějakého hráče Major League, kterého máš rád. Co, kromě jeho přirozených schopností, se ti na něm ještě líbí. Možná sis myslel na Rogera Clemense – na jeho tréninkové nasazení, nebo na soustavnost a výdrž Ozzieho Smithe, přístup a odhodlání Tonyho Gwynna, nebo na tvrdost Chucka Knoblaucha. To, co se ti na tvém vzoru líbí, hodně napovídá o tom, jaký typ hráče bys chtěl být, a může to být základem pro stanovení tvé baseballové mise.

Dole jsou uvedeny některé rysy, které mívají výjimeční sportovci:

Odvaha	Čestnost	Odhodlání	Sportovní duch
Zábava	Nesobeckost	Radost	Psychická odolnost
Soustředění	Vůdčí schopnost	Tvořivost	Soustavnost
Hrdost	Tvrdá práce	Neúnavnost	Úcta ke hře
Sounáležitost	Zapálenost	Touha se učit	Koncentrace
Důvěra	Láska ke hře		

Nepůjdeme do hloubky u všech těchto rysů, ale tři jsou pro nás obzvlášť důležité: zábava a radost, úcta ke hře a s tím související hrdost na to, co děláš.

### 1) Zábava a radost

Tyto dva rysy, v jakékoliv formě jsou potřeba. Jestli nerad chodíš na hřiště, pak tvoje šance podávat dobré výkony jsou minimální. Nemusí to být zábava, kde se směješ nebo usmíváš, jako Dave Henderson, když chytá lehký míč ze vzduchu. Vypadá, že z toho má velkou radost. Ale jestliže budeš dobrý hráč, musíš ze hry získávat nějaké pozitivní emoce.

Jestliže se bavíš, pak se tvoje napětí mění v potěšení.

**Ken Griffey Sr.**

Lidé rádi dělají věci, které je baví a vyhýbají se těm věcem, které je nebaví a které je bolí. Abys byl co možná nejlepší hráč spoj si hraní baseballu s pozitivními pocity.

Pocit radosti, zábavy, lásky a vášně pro to co na hřišti děláš, poskytuje hodně z těch psychických dovedností, které potřebuješ pro dobrou hru. Pozitivní emoce ti dodávají energii, zjednodušují koncentraci a udržují tě uvolněného a pomáhají sebedůvěře. Pozitivní emoce jsou výsostným znakem hráče baseballu se vztyčenou hlavou (heads up baseball)

Někdy si musíš říct předem, ještě než nastoupíš, že se budeš bavit a cítit dobře. Obvykle se cítíš dobře po té, co jsi dobře hrál, ale já se chtěl bavit ještě před tím, než jsem hrál dobře a to mi pomáhalo.

**Dave Winfield, člen klubu hráčů s 3000 hity.**

### 2) Respekt ke hře

Úcta ke hře je velmi obvyklý rys nejlepších hráčů. Je velká pravděpodobnost, že hráči, které respektuješ nejvíc, mají největší úctu ke hře. Respektování hry je vidět na mnohých věcech a na vystupování hráčů.

Ten hráč, který má úctu ke hře, uznává, že je to složitá hra a je odhodlán zlepšovat své dovednosti. Tvrdě pracuje i mimo sezónu. Když byl hráč Síně slávy, Carl Yastrzemski dotázán, jak se připravoval na odpal. Odpovídal- mimo sezónní příprava mě připravila psychicky. „Nesnášel jsem zvedání činek, nesnášel jsem běhání, nesnášel děláni jiných věcí a nestát přitom tváří v tvář nadhazovači. Ale dělal jsem je. Švihal jsem olověnou pálkou a denně odpálil 300-400 míčů do sítě z jediného důvodu: abych byl psychicky odolnější.

Hráč, který respektuje hru, dává důraz na kvalitu svého tréninku. Nedá se od něj očekávat, že ve hře bude dělat něco jiného než při tréninku. Nemůže prostě jen tak „něco najde“ a soustředit se na hru, pokud to netrénoval. Bez kvality v tréninku není nic, co by se dalo „najít“, když už zápas začíná.

Hráči, kteří mají úctu ke hře, hrají s velkou intenzitou. Běží naplno na každý odpal, i když je přímo na nadhazovače, čekají, že každý odpal do vzduchu dopadne na zem. V obraně jdou naplno na každý míč, zabíhají každý míč, který můžou. Vědí, co mají v té které situaci hrát, protože to tvrdě dřeli při tréninku.

„Když občas posoudím, jaké následky mívají úplné maličkosti, mám pocit, že žádné maličkosti vlastně nejsou. **Bruce Burton**“

Krátce řečeno, hráč, který má respekt ze hry si uvědomuje, že v baseballu maličkosti neexistují. Jeden malý odskok, může rozhodnout o tom, jestli běžící pálkař bude na první metě „aut“ nebo „safe“. Ten běžec pak může doběhnout pro bod. Ten bod pak může být rozdíl mezi vítězstvím či prohrou. Je jisté, **že KAŽDÁ VĚC, SE POČÍTÁ.** Hráč, který si váží hry, k tomu ještě přidává další věci-jako například: správná životospráva, využívá znalostí zkušenějších hráčů, a studuje sám sebe na videu.

### 3) Hrdost

**Hrdost** je klíčová věc pro nejlepší hráče. Pete Rose, jeden s nejnáruživějších hráčů, připisoval svoji soustavnou formu jediné věci – hrdosti. Pálkařští velikáni jako Hank Aaron, Stan Musial, Tony Oliva a Rod Carew odpovídali stejně. To, jak byli hrdí na svoje pálení, byla prvotní motivace pro každodenní tvrdou práci, kterou získali soustavné výsledky.

Silný smysl pro hrdost na svou baseballovou výkonnost tě motivuje, aby ses připravoval na každý trénink a zápas, a abys hrál lépe, než jaké jsou momentální pocity. Pokud víš, že se pokaždé, když budeš odcházet ze hřiště, se budeš ptát sám sebe: „Mám dnes být na co hrdý?“, asi přidáš na úsilí, abys z toho dne vytěžil maximum.

Postav svoji hrdost na tom jak přistupuješ ke hře či tréninku- ne na výsledku. Nedívej se jako pálkař: „Dnes mám 0 ze 4. Nemám na co být hrdý.“ Jako nadhazovač se můžeš sám sebe ptát: „Jak můžu být na sebe hrdý, když jsem prohrál?“ Výsledek je důležitý, ale to co musíš ovládat je **PROCES- jak hraješ tu hru.** Svě hodnocení založ na tom, jak dobře sis vedl v průběhu (procesu) hry.

### Cvičení: Jakým hráčem chci být?

Při uchování myšlenky na důležitost mise a rysů, které má dobrý hráč použij následující otázky a prohlášení k vyjasnění si, jakým hráčem bys chtěl být. Některé otázky mohou vypadat jako, že se opakují, ale přesto je vyplň. Pokud budou tvoje odpovědi pokaždé stejné, je to dobrý náznak toho, co pokládáš za důležité.

Jestliže jsi odhodlán stát se lepším hráčem, věnuj svůj čas k přepsání odpovědí do svého deníku. Je velký rozdíl mezi hráči, kteří se jen chtějí zlepšit a těmi, kteří jsou k tomu odhodlaní.

**Znovu si přečti první odstavec v této kapitole. Co bys chtěl, aby řečník řekl:**

---

---

---

---

---

**Pokud by Ti někdo řekl, že tohle je poslední sezóna, kdy můžeš hrát, jaký přístup bys zvolil na každý den.**

---

---

---

---

---

**Jaký přístup se ti nejvíc líbí u jiných hráčů?**

---

---

---

---

---

**Koho pokládáš za ideálního baseballového hráče?**

---

---

---

---

---

**Proč si to myslíš?**

---

---

---

---

---

**Kdy jsi měl z baseballu nejlepší pocit? A proč?**

---

---

---

---

---

**Chtěl bych být znám jako hráč, který:**

---

---

---

---

---

**Až skončím, chci se ohlédnout zpátky za svojí kariérou a říct:**

---

---

---

---

---

**Po té co jsem si přečetl všechny předchozí odpovědi, odpověz na původní otázku: Jaký typ hráče chci být?**

## **Čeho chceš v baseballu dosáhnout?**

Odpovědi na tuto otázku se nazývají výstupy, protože jsou založeny na výsledcích tvých činností, spíš než na tom, jak ses k nim dostal. Když si hráči stanovují cíle, zpravidla myslí na výstupy jako například- dostat se do Major League, nadhazovat za první tým, překonat školní rekord, mít pálkařský poměr .300, udržet ERA pod 3,20 apod.

Pokoušet se získat z každého dne co možná nejvíc je pro mnohé hráče dostatečné, ale mít v perspektivě specifické cíle, může být velmi užitečné. Jasná představa, kam se chceš dostat, ti dává velkou šanci toho dosáhnout, i když o své kariéře mluvíš třeba při výletu autem.

K vyjasnění si toho, čeho chceš dosáhnout v baseballu, napiš odpovědi na následující řádky:

- 1) Sen.** Hráči, kteří získají nejvíc ze svých schopností, mají nejen sen, který je motivuje, ale sní o pravidelném dosahování svých snů. **To, na co často myslíš, se často stane.** Jestliže nemyslíš na dosažení svého snu nebo se nevidíš, jak svého snu dosahuješ, pak většinou budeš tahat za kratší konec.

- 2) **Tvé cíle by měly být specifické a měřitelné.** Cíl tě motivuje hrát o úroveň lépe. Ale jak můžeš vědět, že jsi lepší, když nevíš, jestli jsi dosáhl vyšší úrovně? Specifické cíle pomáhají nastavit jasnější obraz toho, co chceš dosáhnout. Čím jasněji vidíš cíl, tím pravděpodobnější je jeho dosažení.

Kdykoliv si nastavíš cíl, ptej se sám sebe, jak poznáš, jestli jsi toho cíle dosáhl nebo ne. Statistické cíle jako je poměr obsazení mety, nebo odházených směn se dají jednoduše určit. Možná budeš muset být trošku kreativnější, protože tvůj cíl je udržet si odhodlání po celou sezónu. Způsob jak měřit své cíle, je nejprve si definovat co je to „odhodlání“ a vytvořit si seznam věcí, které odhodlaný hráč dělá. Potom během sezóny si oboduj každý týden od 1-10 aby sis zhodnotil, jak se ti dařilo.

- 3) **Stanov si náročné, ale dosažitelné cíle.** Stanov si jako cíl něco, co se ti bude těžko dosahovat. Ale nepřehžeň to. Cíl, který je nedosažitelný nikoho nemotivuje a může spíš uškodit než pomoci. Tvoje cíle musí být realistické a jen ty víš, co je pro tebe realistické.
- 4) **Své cíle stanov pozitivně.** Tvé cíle by měly odrážet výstupy, kterých hodláš dosáhnout, ne ty, kterých se chceš vyvarovat. Je lepší říct: „Letos chci hrát pokaždé naplno.“ než: „Nechci proflákat žádný zápas.“ Nebo místo: „Nechci mít stav 2 (bally) 0 (strike) na víc než tři pálkaře v zápase.“, se soustředit na: „První dva nadhozy budu házet 90% striků.“
- 5) **Uprav své cíle, pokud to bude třeba.** Změň svůj cíl, pokud jsi jej už dosáhl, nebo pokud je jasné, že jej nemůžeš dosáhnout. Pokud jsi byl zraněn čtvrtinu sezóny, uprav své cíle, pokud byly vázány na odehrání celé sezóny. Na druhé straně, pokud jsi splnil svůj cíl padesáti startů na pálce v půlce sezóny, je rovněž na čase stanovit nový cíl.

### **Cvičení: Čeho chceš v baseballu dosáhnout?**

S použitím následujících vodících otázek napiš svoje odpovědi:

#### **Jaké jsou Tvoje cíle v basebalových snech?**

---

---

---

---

#### **Jaké jsou Tvoje realističtější cíle?**

---

---

---

---

#### **Jaké máš cíle pro tuto sezónu?**

---

---

---

---



## Jaké máš cíle pro tento týden?

---

---

---

---

## Pokud bys těchto cílů nedosáhl, budeš schopen se mít rád jako osobnost? Proč?

---

---

---

---

## K dosažení cílů: Buď přítomen (Hraj v přítomnosti)

Stan Musial, hráč s pálkařským poměrem za dobu co hrál v Major League .331, řekl o svých cílech toto: „Na začátku sezóny jsem si dal za cíl 200 hitů. Věděl jsem, že pokud dosáhnu 200 hitů, udělám sám nějaké body, nějaké body stáhnou a nějaké své spoluhráče posunu. To byl můj cíl. Nesledoval jsem týdenní statistiky. Ale když přišla přestávka na All Star Game, podíval jsem se, jak jsem na tom a z toho jsem vyšel.“

Musial měl dlouhodobý cíl, ale jeho každodenní zaměření bylo na procesu pálení. „Moje myšlenka při pálení pálení byla, dostaň tlustej konec pálky na míč a odpal to tam, kam byl nadhoz

Bez ohledu na to jaký výstup chceš dosáhnout, jakmile si zvolíš směr, je rozumné se ptát : „jak se tam dostanu?“

Vezměme jako příklad pálení .300. To vyžaduje hodně hitů, a abys jich dosáhl, musíš soustavně tvrdě trefovat míč. Musíš mít kvalitní starty na pálce, ovládat se, vidět míč a mít dobrý švih na dobré nadhozy. Musíš být totálně soustředěný na jeden nadhoz v jeden okamžik.

Znovu se vracíme k součástkám, které jsou nezbytné pro dobrého baseballového hráče – přítomný okamžik a proces hraní. Může být cíl, kterého se snažíš dosáhnout v budoucnu, ale jen v přítomnosti jsi schopen něco ovládat. To, čeho dosáhneš v budoucnu, je ve skutečnosti součet všech okamžiků přítomnosti. To čeho dosáhneš v kariéře je ve skutečnosti součet všech tvých „dnešků“.

## **TVOJE KARIÉRA= DNEŠEK+DNEŠEK+DNEŠEK+...**

Tvůj přístup ke hře „ted“ je to místo, ve kterém chceš dávat důraz na svoji misi. Soustřed' se víc na to **jak** než na **co**, víc na proces než na výstup.(výsledek)

## **Zařazení mise do každodenních činností.**

Vyjasnili jsme si misi rozhodnutím proč hrát baseball, jaký typ hráče bys chtěl být, čeho chceš dosáhnout, a uvědomili jsme si, že právě tento okamžik je to, kdy se něco děje. Dokončíme nyní kapitolu tím, že si zkusíme jak zařadit tvoji misi do každodenních činností.

**Každý den se musíš rozhodnout, jestli uděláš krok dopředu, zůstaneš stát na místě, nebo uděláš krok vzad**  
**Kirk Mc Caskill**

Každý den je v podstatě jedna mini-kariéra. Říkáním :“ Zítra začnu naplno,“ nebo“koncem týdne udělám nějakou práci navíc.“ ti nepomůže zjistit, jak dobrý můžeš být (a řečník na tvém rozlučkovém banketu asi nebude říkat věci, které bys chtěl slyšet).

Nemůžeš skončit a říct, že jsi vydal ze svých schopností vše, pokud jsi to neudělal dnes. Pokud chceš říct, že jsi pyšný na svoji hráčskou kariéru po té, co skončíš, pak by tvoje dnešní mise tě měla vést k tomu, abys měl být na co pyšný.

### **Ten čas je teď a to místo je tady**

Dan Millman

Jasná mise ti dá perspektivu, směr, intenzitu a smysl, otevře dveře tvého poznání. Navíc, ti pomáhá vyvarovat se „bezmyšlenkovitého cvičení“ kdy mysl odpočívá a brání hráčům zjišťovat, jak dobří by mohli být. V podstatě tvoje mise se stává tvým přístupem. Je to rozhodnutí, které musíš dělat každý den.

Je jednoduché dostat svoji misi do každodenních činností:

- 1) Ptej se sám sebe před každým zápasem či tréninkem: „Co je moje dnešní mise?“ nebo „Čeho chci dnes dosáhnout?“
- 2) Udrž si svoji misi v hlavě, když hraješ nebo trénuješ.
- 3) Každý den po tréninku či zápase se ptej sám sebe:“ Jak jsem si dnes vedl?“ Jak se mi podařilo splnit moji misi“

Snaž se, aby odpověď na otázku: „ Co je moje dnešní mise?“ byla krátká a jednoduchá. Jedna mise za den bohatě stačí. Vyvaruj se plnění více než tří misí za den. Zde jsou příklady některých mini-misí:

### **Moje dnešní mise je:**

- *Být sebevědomý agresivní hráč.*
- *Pracovat na přednadhazové rutině během BP*
- *Mít uvolněné ruce při sbírání míčů po zemi.*
- *Tvrdě pracovat*
- *Poslouchat kauče*
- *Bavit se hrou*
- *Respektovat hru*
- *Zaměřit se na míče po pravé ruce*
- *Povzbuzovat spoluhráče*
- *Mít pozitivní přístup*
- *Zkusit co všechno se dnes můžu naučit*
- *Hrát neúnavně*
- *Vytvořit si image sebevědomého hráče*
- *Odpálit 50 míčů do opozitu.*

Toto je několik příkladů misí, které si můžeš dát každý den. Odpovědi na otázky jakým typem hráče bys chtěl být, jsou nevyčerpatelnou zásobárnou tvých mini-misí. Zopakuj si své

odpovědi jednou týdně nebo jednou za den po celou sezónu- to je v pořádku, pokud má mise pro tebe ještě nějaký význam.

Na konci každého dne se oznámuj 1-5 nebo stupnicí 1-10 abys věděl, jak jsi byl úspěšný v plnění své mise.

Plněním mise posiluješ svoji sebedůvěru. Je to jako sis to ukládal do banky a můžeš si to vybrat kdykoliv budeš potřebovat. Časem si vybuduješ reputaci sám sobě, která ti bude říkat: „Jsem ten typ hráče, který dělá to, co si předsevzal.“ Sebedůvěra a psychická odolnost se budují každý den.

### ***Kaučovský box***

Kaučové se mohou podílet na každodenní misi tím, že žádají od hráčů, aby si stanovili týmovou misi na začátku tréninku či utkání. Na misi je možné se zaměřit celý den nebo na zintenzivnění tréninku, nebo se o tom dá celý trénink mluvit. Téměř vždy to přinese něco dobrého. Můžete se hráčů rovněž ptát: „Jak poznám, že plníš svoji misi?“

Na konci tréninku požádejte hráče, ať se sami ohodnotí známkou podle toho, jak se jim podařilo splnit dnešní misi. Musíte, ale se ptát na jasné příklady toho kdy je mise provedena dobře a kdy špatně.

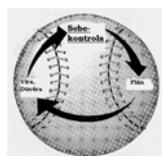
## **Kapitola 3 Ovládání se**

První meta Jim Stevens se udělal dva kroky vpravo, aby se dostal za odpal po zemi. Jediné co musí udělat je chytit míč a zašlápnout první metu a inning skončí.

I když je Jim v dobrém postavení, aby vše proběhlo jak má, najednou strne, nepatrně zvedne rukavici ze země a míč mu prochází mezi nohama, to znamená, že běžec ze třetí mety lehce skóruje.

Když Jim drží běžce u první mety, v mysli se vrací k předchozí rozezhře. Dva týdny zahřívá lavičku, a teď když dostal šanci hrát, zkazí jednoduchou hru. Čím víc se mu hlavou honí takovýchle myšlenky, tím víc se mu zdá, že hra ubíhá rychleji a rychleji. „Kdyby nebylo mě, už by byl konec směny,“ myslí si. Jak to, že jsem to nechtyl, když na tréninku je to tak lehký. To si zas hezky dlouho nezahraju...“

Jim se nepodívá na kauče, aby viděl jeho reakci. Nepotřebuje se tam dívat – cítí jak z dugoutu vyzařuje vztek. Cítí se uvnitř prázdný, roztřesený a je vyveden z rovnováhy. „Jen ať to neodpálí na mě,“ říká si pro sebe, „jen ať se dostaneme z tohoto inningu.“



Jim ztratil kontrolu. Jestli na něj půjde další odpal, bude se v lepším případě jen třást. Většina hráčů už tenhle pocit zažila a ví, že to není žádná legrace.

Sebedůvěra je cílem mentálního zápasu. Jestliže nemáš sám sebe pod kontrolou, nemáš sebevědomí. Všechny ty myšlenky a pocity, které tebou nekontrolované probíhají, signalizují, že nehraješ jeden míč. Ty jsi zodpovědný za sebekontrolu. Soustavně se při hře blížit svým nejlepším výkonům znamená, že musíš rozumět pár faktům o sebekontrolě, a že si musíš osvojit schopnost ovládat se na hřišti.

## Dva základní body

Tato kapitola se zabývá dvěma základními myšlenkami ovládání se, což je základem pro to, aby mohl hrát v jednom okamžiku jen jeden míč.

1. Nemůžeš ovládat to, co se děje kolem tebe, ale můžeš ovládat, jak na to budeš reagovat.
2. Nejprve musíš ovládat sám sebe, pak můžeš ovládat svůj výkon.

Hluboké dýchání je jednoduchý, ale velmi účinný nástroj, který můžeš použít, abys uvedl dva výše zmíněné body v akci. Tím se budeme zabývat ke konci kapitoly.

**Kontrolní bod 1. – *Nemůžeš ovládat to, co se děje kolem tebe, ale můžeš ovládat to, jak na to budeš reagovat.***

Tady jsou uvedeny prvky, které mohou ovlivnit výsledek utkání. Zakroužkuj ty věci, které můžeš ovládat

- |                    |  |                |
|--------------------|--|----------------|
| • Výrok rozhodčího | • Stav hřiště                          | • Tvůj přístup |
| • Diváci           | • Výkony Tvých spoluhráčů              | • Štěstí       |
| • Tvoje snaha      | • Tvůj kouč                            |                |
| • Počasí           | • Schopnosti soupeře                   |                |
| • Odpálíš hit      | • Vyautování pálkaře (jako nadhazovač) |                |

Odpověď je prostá. Jediné co můžeš ovládat, jsi ty. Uvědomění si této skutečnosti hrálo významnou úlohu v úspěchu dvojnásobného vítěze ceny Cy Young Award – Grega Maddux-e

„Pokud nejsem na pálce, nemůžu nijak ovlivnit, jestli uděláme body,“ říká Maddux. „Jako nadhazovač nemám kontrolu nad tím, kolik bodů uděláte. Ale můžu kontrolovat nadhoz, který

hodím, svoji techniku nadhozu a svoji psychiku. Z té těžím nejvíc. To co se děje mimo mé házení nemůžu ovládat.“ Greg Maddux

Nemůžeš ovládat to, jestli se odpálíš nebo budeš aut. Už se ti určitě stalo, že jsi odpálil line-drive přímo do rukavice polaře, nebo jsi hodil perfektní nadhoz, který skončil hitem. Víš, že v baseballu můžeš udělat všechno správně, a přitom „neuspět“.

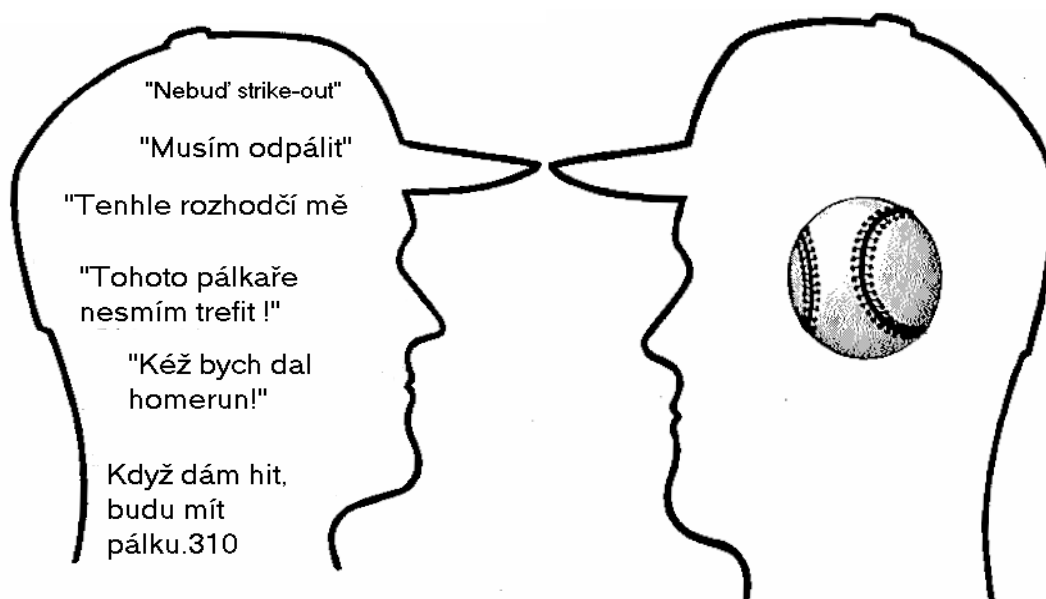
Ale ztrácet energii staráním se o věci mimo tvoji kontrolu, odebírá energii potřebnou pro soustředění na vlastní výkon. Baseball je už sám o sobě dost těžká hra, tak ho nehraj jen částí svého mozku.

Obrázek dole je převzatý od Stevena Covey-e slouží k jasnějšímu pochopení výše uvedeného. Oblast uvnitř velkého kruhu je to co tě může znepokojovat. Malý kruh pak ukazuje vše, co můžeš ovládat.



Kruh „možností úvahy“ pro pálkaře obsahuje možnost odpalu, výroků rozhodčích, stav pálkařského boxu, schopnosti soupeře hrát v obraně a postavení obrany a druh a umístění nadhozu. Tentýž kruh pro nadhazovače osahuje možnost autovat pálkaře, obranu, která za tebou hraje, a to jestli ti bude připsáno vítězství. Hráči na postech zvažují možnosti, jaký bude mít míč odskok a jaké výkony podají spoluhráči.

Ale to vše jsou pouze možnosti úvahy. Nic z toho nemáš pod kontrolou. Jediný kruh tvé kontroly jsi ty sám. Následující obrázek demonstruje, jak to vypadá, když se uvažuje nad věcmi, které jsou mimo kontrolu.



Pálkař, který měl dva hity v posledních 23 startech na pálce, je znázorněn vlevo. V hlavě se mu honí spousta myšlenek. Tyto myšlenky nejsou ani zaměřeny na věci, které může ovládat, a v podstatě jsou to překážky, které se mu staví do cesty. Vpravo je pak mysl hráče, který má sám sebe pod kontrolou. Jeho myšlenky jsou jasné a zaměřené na jedinou věc, která je v dané chvíli důležitá – **míč**.

Pokud chceš být co možná nejlepším hráčem, pak soustřeď svoji energii na věci, které můžeš ovládat. Musíš chápat výstup hry: to co dělají tvoji spoluhráči, jak hraje soupeř, jak se rozhoduje kauč – to jsou možnosti úvahy, ale neztrácej energii přemýšlením o nich, protože jsou mimo tvoji kontrolu.

### **Zvol si odpověď**

Protože nemůžeš ovládat to, co se děje kolem tebe, je nesmírně důležité si uvědomit, že můžeš ovládat to, jaká bude tvoje odpověď na to, co se kolem tebe děje. **Můžeš si zvolit sám, jak budeš reagovat na kteroukoliv situaci, která na hřišti nastane.**

Představ si, že hraješ špatně. Měl jsi tři špatné zápasy na kopci, máš 0 z 10 na pálce, právě jsi udělal error, který tvůj tým stál dva body. Jak se cítíš? Jak o sobě teď přemýšlíš? Jak snášíš sám sebe psychicky?

Většina lidí, by chodila po hřišti s hlavou sklopenou a mezi rameny, mysleli by si o sobě něco ne moc hezkého a jen by byli zvědaví, co jim zase příště nevyjde. To ale není naše hra! Je v této situaci něco, **co tě nutí se takhle cítit?**

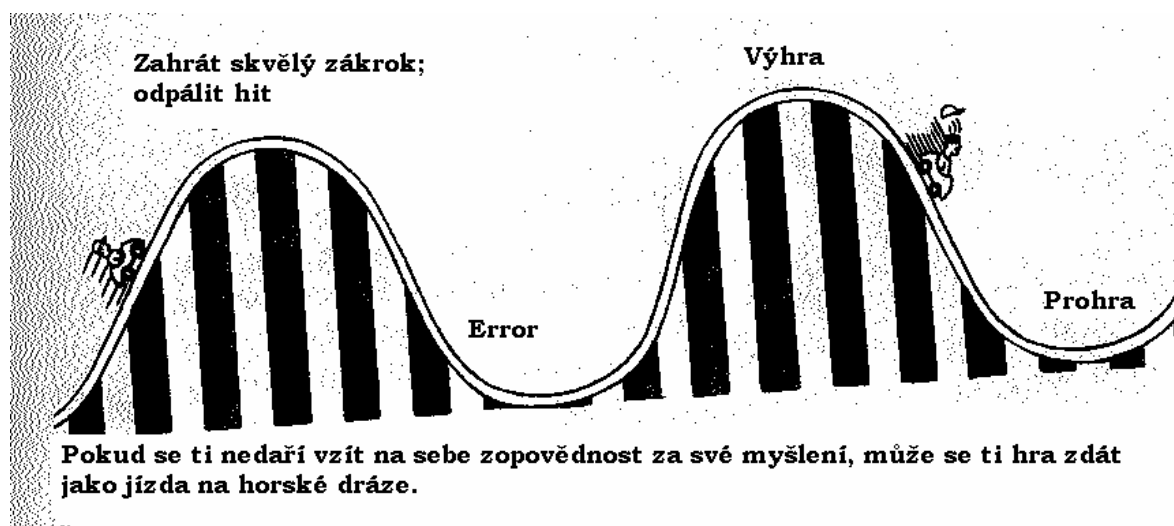
Jedna ze skvělých věcí, které člověk umí, je schopnost myslet nezávisle na svém okolí. Například, kdykoliv si můžeš vyvolat ve vzpomínkách své nejlepší odpaly nebo nadhozy. Věnuj tomu pár minut a budeš se cítit dobře. Naše mysl neumí moc rozlišovat mezi tím co je reálné a co je jen představa (viz příloha Imaginace), takže když vidíš sám sebe znovu a znovu uspět, budeš si tím sebedůvěru.

Nejlepší hráči často přemýšlí o tom, jak hráli dobře. Ve skutečnosti přemýšlení o dobrém hraní, hraje důležitou roli v úspěchu těchto hráčů. Hrají skvěle, protože často přemýšlí o dobrém hře.

Vzpomínání na své neúspěchy a tím, že si je budeš v hlavě přehrávat znovu a znovu, může vést k opačnému výsledku. Tím jen vzrůstají pochybnosti o tvých schopnostech. Prodlužováním negativních stavů mysli má za následek slabý výkon, a tím k podpoře dalšího negativního myšlení.

To o čem přemýšlíš, hodně ovlivňuje to, jak hraješ. Tak vol moudře. **ZVOL SI MYŠLENÍ O HRANÍ DOBRĚ!**

Psychicky odolní hráči si dobře vybírají, na co budou myslet. Berou na sebe odpovědnost za své myšlenky a volí efektivní myšlení, volí užitečné myšlenky ve všech situacích a nenechají své okolí, aby jim určovalo, na co mají myslet. Pokud sám sobě dovolíš, aby ses cítil na dně a našťavaný, když je před tebou nějaká překážka a byl v pohodě jen tehdy, když hraješ dobře, pak se dostáváš na mentální horskou dráhu. Budeš se pohybovat nahoru a dolů podle toho jak se ti bude či nebude dařit. Takovou jízdu si nemůžeš dovolit, pokud chceš hrát co možná nejlépe. A kromě toho chceš snad hrát na hřišti, ne v zábavním parku.



Je těžké myslet pozitivně, když tvůj výkon není zrovna takový, jaký bys sám chtěl. Je přirozené, že se pálkaři ptají sami sebe, když z posledních osmi startů na pálce nepodaří ani jeden hit. Tím, že se nedaří naplnit očekávání v kterékoliv části hry, často u hráče nastávají negativní emoce, jako je vztek, frustrace, napětí a pochybnosti. Pokud opravdu nevíš, na co bys chtěl myslet a pokud si vědomě nezvolíš, co si myslet pak, vystavuješ své myšlenky riziku. Někdy budou dobré jindy ne. To zní jako recept na nestálost, vid'. Psychicky odolný hráč **SI ZVOLÍ** na co myslet místo aby vystavil svoje myšlenky (které často ovlivňují jeho hru) **NEBEZPEČÍ**.

Držet si pozitivní myšlenky i tváří v tvář zklamání je těžké. Negativní reakce na špatné věci jsou přirozené a je velmi pravděpodobné, že se stanou zvykem. Zbavit se zlozvyku je těžké. Pokud jsi někdy zkusil změnit svoji techniku, přestat žvýkat tabák, nebo se naučit hru na jiném postu, zjistil jsi, že vytvoření nového návyku vyžaduje čas a opakování – **uvědomělé opakování**. Pokus se, aby se efektivní myšlení stalo tvým návykem a tvoje myšlenky tím byly pozitivní, aktivní, s vírou ve své schopnosti a podporující tvůj výkon.

Takže bod číslo 1. Co se týká ovládání sám sebe je to, - nemůžeš ovládat, co se děje kolem tebe, ale dokážeš ovládat, jak na to budeš reagovat, pokud na sebe vezmeš zodpovědnost za své myšlení. Pochopení rozumem je jedna věc, pochopení emocemi je věc druhá a to potřebujeme mít stále na mysli.

**Kontrolní bod 2. - *Nejdříve musíš mít pod kontrolou sám sebe, než můžeš kontrolovat svůj výkon.***

Když máš sám sebe pod kontrolou, pak myslíš jasně a věříš si, uvědomuješ si co se děje kolem tebe i v tobě. Tvoje pohyby jsou plynulé a cítíš se soustředěný a v rovnováze. Adrenalin může v tobě pumpovat nebo můžeš, cítit napětí, ale jsi schopen soustředit svoji energii tak aby tvému výkonu pomáhala, ne aby škodila. Zkrátka ovládáš se a jsi zcentrovaný.

Nadhazovač nedokáže ovládat svoje nadhozy, pokud nedokáže ovládat sám sebe.  
**Gene Mauch, bývalý manager Major League**

Sebeovládání jde ruku v ruce se sebedůvěrou. Popisováním sebedůvěry a ovládání sám sebe myslíme odstraňování překážek jako je napětí, pochybnosti a strach z toho co by se mohlo stát. Teprve pak si „dovolíš“ věřit sám sobě, svým přirozeným schopnostem a dovednostem.

Naneštěstí jsou myslí hráčů často zablokované a zdá se jim, že hra běží příliš rychle. Nedokážou se dobře rozhodnout a bojují s tím, že se snaží hrát lépe, než jsou schopni. To vede ke snaze odpálit špatný nadhoz, nadhazovači příliš spěchají s dalším nadhozem a obrana dělá errorry.

Představ si hasiče s hadicí, který hasí oheň. Voda, hnaná pod tlakem v hadici je velmi účinná, ale jen tehdy jestliže hasič zvládá ten tlak a je schopen směřovat proud vody na oheň. Pokud se hadice vymkne kontrole, pak se zmítá jako šílený had a k hašení nijak nepomáhá.

Stejně tak to je se přirozenými schopnostmi a dovednostmi, které získáváš v tréninku. Nejsou ti k ničemu, pokud neovládáš sám sebe a nesoustředíš svůj mentální „proud“ tam, kam je potřeba. Velký tlak může vyvolat návrat ke starým zvykům a vymazání toho, na čem jsi strávil hodiny tréninku.

Pochopením a poznáním toho, kdy k tomuto jevu dochází, ti může ušetřit čas v budoucnu a může tě rychleji vrátit do hry. Například, problém pákáře s předčasným otvíráním předního ramene, nadhazovač, který mění úhel náprahu – to jsou jevy, které jsou často popisovány jako mechanické problémy techniky provedení. Odstraňují se mechanickým nacvičováním správné techniky. To je samozřejmě důležité, ale neprojeví se, pokud hráč není schopen sám sebe na hřišti kontrolovat. Pokud ke změně techniky dojde u hráče, který běžně má dobrou techniku provádění, pak se nejedná o mechanický problém, ale o problém v myšlení.

Pokud neovládáš svoji mysl, nemůžeš ovládat svoje tělo. Marcel Lachemann, dlouholetý pitching kauč a nyní manažer California Angles vysvětluje, k čemu dochází, když nadhazovač nemá nad sebou kontrolu: „Většina hráčů ztrácí kontrolu sama nad sebou dříve, než dojde ke ztrátě kontroly nad technikou provedení. Jestliže hráč ztratí kontrolu nad svojí technikou na začátku zápasu nebo ve vyrovnané situaci, nebývá to zpravidla kvůli únavě. Jejich technika se zhoršila kvůli tomu, že přestali ovládat sami sebe. Zpanikaří, a to i hráči Major League. Příčinou může být cokoliv, špatný výrok rozhodčího, error spoluhráče odpal protihráče. Můžete pozorovat, jak se jejich technika hroutí, zrychluje se jejich pohyb, mění provedení náprahu a odhodu, ztrácí rovnováhu a přestávají házet striky. To vše je následek ztráty psychické kontroly.



Rozvoj schopnosti ovládat sám sebe v žáru bitvy je základní součástí psychicky odolného hráče. Když kontroluješ sám sebe, ostatní aspekty hry dobré hry jako je správné rozhodování, užívání správné techniky se stává jednodušší. Hráč, který je pod kontrolou, hraje jeden míč v jeden okamžik. Není nijak rozhozen tím, co se stalo minulý nadhoz, nebo tím co může přijít s dalším nadhozem. Hraje ten nadhoz, který právě probíhá. To jediné může ovládat.

### ***Pomalé a uvědomělé dýchání***

#### **Nejuniverzálnější dovednost pro psychologii zápasu.**

Jedna z nejjednodušších a přesto nejúčinnějších dovedností, která pomáhá získat sebekontrolou je hluboké dýchání. Zastavení se a provedení hlubokého pomalého nádechu je velmi účelné a mnoho hráčů to považuje za nejužitečnější psychickou dovednost, kterou se kdy naučili.

Zkus si to taky a hned teď. Zatímco čteš, pořádně se nadechni. Polož si jednu ruku na břicho a zhluboka se dlouze nadechni. Dovol svému nádechu, aby oddálil tvoji ruku co nejdál od páteře. Nesnaž se při nádechu příliš rozšiřovat hrudník nebo zvedat ramena. Mysli na to, že natahuješ vzduch do břicha a žaludku tak, že břicho je jemně vytlačeno ven. Když ses pohodlně naplnil vzduchem, uvolni se, dovol vzduchu s výdechem vyjít ven. Břicho se pomalu stahuje zpět.

Proveď stejným způsobem ještě dva nádechy a výdechy. Tentokrát skenuj napětí ve svém těle, jak nadechuješ. Když vydechuješ, vypuť napětí a snaž se soustředit na svoje pocity (zvláště v ramenech), trochu se ponoř do toho, na čem sedíš nebo ležíš.

Asi sis všimnul napjatých svalů, které napjaté být nemusely, a tak jsi je uvolnil. Přebytočné napětí je hlavní překážkou dobrého výkonu. Dýchání ti pomůže zbavit se tohoto napětí a umožní ti hrát co možná nejlépe.

Hluboké dýchání je pro psychologický baseball nejplatnějším hráčem, protože se dá použít pro jakýkoliv účel. Níže jsou uvedeny některé z hlavních užití hlubokého dýchání. Každé z nich bude znovu probráno dále v této příručce.

#### **Dobré dýchání:**

- 1) **Vrátí tě do přítomnosti.** Pokud hraješ jeden nadhoz v jeden okamžik, pak jsi soustředěn na to, co se děje právě teď. Nemyslíš na to, co se stalo, nebo co se může stát v budoucnu. Soustředění se na svoje dýchání, ti pomůže soustředit se na přítomnost, protože nádech a výdech probíhají právě teď.
- 2) **Umožní ti zjistit, máš-li sám sebe pod kontrolou.** Pokud sám sebe nepřinutíš k hlubokému dýchání, pak to může být proto, že tvoje myšlení probíhá příliš rychle a nepamatuje si, že to máš udělat. Nebo jsi tak strnulý, že do sebe nedostaneš pořádný nádech. To je znamení, že nemáš kontrolu, a že potřebuješ chvíli na víc – jeden dech navíc- aby ses koncentroval a dostal do rovnováhy před dalším nadhozem. Kontrolování sám sebe je předmětem další kapitoly.
- 3) **Pomáhá získat kontrolu.** Už jsme mluvili o tom, jak se může zdát, že hra najednou zrychlí, když nemáš kontrolu. Hluboké dýchání ti pomůže ji zase zpomalit. Nesmíš s dýcháním spěchat. Krátké, mělké a rychlé dýchání, kdy se vzduch dostane pouze do horní části hrudníku, neodvede tak dobrou práci jako dlouhé, pomalé a hluboké dýchání, které zaplní celou hrud'

Pojem „dusit se“ (choke) je odvozen od toho, že nervozita často způsobuje strnulost svalů v ramenou, hrudi a na krku- tím dochází ke krátkému mělkému a rychlému dýchání. Následuje strnutí dalších svalů. Vědomá snaha o hluboké dýchání ti pomůže se uvolnit a je přímo zaměřená proti těm podmínkám, které vedou k „dušení se (choking) „ na hřišti.

- 4) **Pomáhá odstranit negativa.** Když se děje něco špatného, obvykle to vede k těkavému přemýšlení, stažení svalů, nebo ve většině případů k obojímu. Pamatuj si, že nemůžeš ovlivnit to co se děje kolem tebe, ale můžeš si zvolit, jak na to budeš reagovat. Reaguj dýcháním. Když vydechuješ, mysl na ty dva poslední nadhozy, které jsi hodil do země, poslední švih, kdy jsi se ušvihl na míč nad hlavu, na nechycený „luft“, nebo na cokoli negativního se ti stalo. Dýchání, ti pomůže setřást tu našeptávající opičku ze zad.
- 5) **Dodá energii, když se cítíš příliš „vláčný“.** Když máš pocit příliš velké uvolněnosti, pak dobré dýchání, kdy se zdůrazňuje nádech, ti pomůže nabrat energii. Krátká série rychlých, „tvrdých dechů doplněná „žhavící“ samomluvou a pár sprintů tě může zbavit stavu duchem nepřítomného hráče, ve kterém se baseballisté často nacházejí po té, kdy strávili několik hodin na hřišti (nebo několik minut!).
- 6) **Pomáhá ti přejít od vědomého myšlení, k „bezmyšlenkové“ důvěře.** Když hráč hraje dobře, říkají o něm spoluhráči, že se dostal transu. Dech před nadhozem ti může pomoci přejít od vědomého myšlení (příprava a plán nadhozu- jaký druh a umístění) k bezmyšlenkovému výkonu. Když vydechuješ, pomysli na přesun svého zaměření na cíl a věř svému provedení – to ti umožní hrát uvolněně – namísto úporné snahy.
- 7) **Pomáhá nastavit rytmus při nadhazování, odpalování a hry v obraně.** Dobří hráči mají rytmus a tempo ve svých pohybech. Naneštěstí, většina hráčů čeká a doufá, že rytmus přijde sám. Raději si zvol dýchání jako podpůrný prostředek k rytmu a tempu před každým nadhozem. Nejčastěji se kaučové učí rytmus během nadhozu, ale nejlepší způsob je stanovit rytmus mezi nadhozy.

Pomalé, dobré a hluboké dýchání může vést ke spoustě věcí. Nemluvíme teď o tom, že by ses měl sedmkrát nadechnout před každým nadhozem! V následující kapitole ti ukážeme pár nápadů, jak používání dýchání mezi nadhozy může vést ke hraní jednoho nadhozu v jeden okamžik.

### ***Dýchací cvičení***

Každé z těchto cvičení pomáhá rozvoji dovednosti kontrolovat na hřišti sám sebe. Stejně jako u fyzických dovedností, pokud se chceš zlepšit, musíš to trénovat.

- 1) Nejméně pět minut během následujících pěti dní se na chvíli zastav a jednou nebo dvakrát se zhluboka nadechni. Soustřeď se na to, jak ti jde vzduch do břicha a na pocit uvolnění při výdechu. Snaž se uvědomovat si svoje tělo s každým dechem.
- 2) Aby sis uvědomil výhody dýchání, zkus toto dýchání provádět během strečinku před zápasem, nebo tréninkem. Během kteréhokoliv protahovacího cviku se zhluboka nadechni a uvolni se a ponoř se hlouběji do protažení při výdechu. Například: při předklonu, když protahuješ svaly zadní strany stehů, se zhluboka nadechni a pomalu vydechuj. Vypuť napětí a povol trupu se víc přiblížit k chodidlům. Zopakuj to znovu a uvolni se, dostaň se níž v protažení.

- 3) Lehni si na záda na nějakém klidném místě. Uvolni se, měl by ses cítit příjemně a začni s vedeným, hlubokým a pomalým nádechem do břicha. Mysli „nádech“ jakmile tvůj břicho stoupá, jak je vzduch hnán dovnitř. Mysli na číslo dechu, který vydechuješ a na uvolnění, když vzduch opouští tvoji břišní krajinu. Opakuj si sám pro sebe- „nádech...raz...nádech...dva...nádech... tři....“ a tak dále. Jakmile se dostaneš k číslu deset, začni odpočítávat pozpátku k 0 a zase znovu. Zkus, jestli se dostaneš k číslu deset, aniž by pomyslel na cokoli jiného než na svoje dýchání. Začni tím, že tomuto cvičení budeš věnovat pět minut každý den, nebo ob den a postupně se dostaň na dvacet minut.

V zápase se potřebuješ plně soustředit na další nadhoz, takže ostatní myšlenky jsou zablokovány. Toto cvičení ti pomáhá rozvíjet schopnost blokování nepatřičných myšlenek. V zápase nezáleží na ničem kromě tohoto nadhozu; tímto cvičením si říkáš sám sobě- nezáleží na ničem kromě mého dechu.

### ***Kaučovské území:***

Kaučové sledujte hráče, kteří se mají pod kontrolou. Víte, jak mají dýchat mezi nadhozy a pokud tak nečiní, nejsou soustředěni na mentální hru. Kauč Long Beach State, Dave Snow zjistil, že toto je velmi užitečný nástroj, který pomáhá ke zvýšení úrovně hry jeho hráčů: „Můžu se rozhlídnout a vidím, kdo je soustředěný podle toho, kdo se zhluboka nadechne – a to vidím jak při tréninku, tak při zápasech. Když vidím hráče zhluboka se nadechnout, vím, že jsou „naladěni“ na výkon nebo přinejmenším mají sami sebe pod kontrolou. Pokud je nevidím dobře dýchat, nejsou duchem přítomni nebo nejsou pod kontrolou.“

## **Kapitola 4 Hrát jeden nadhoz v jeden okamžik**

George Robert, mladý univerzitní nadhazovač, vypadal na začátku zápasu, že bude dnes zářit. S prvními dvěma pálkaři si lehce poradil, ale třetímu pálkaři se zdařil odpal. Odpálil na dobře umístěný nadhoz homerun do opozitu.

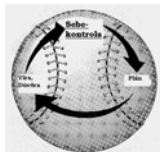
Goerge je zaskočen. Místo, aby se sebral a vrátil ke svému rytmu, rychle ztrácí kontrolu a dává čtvrtému a pátému pálkaři mety zdarma.

Snaží se jen dostat míč nad domácí metu, George v podstatě podává míč dalším dvěma pálkařům, což vede ke dvěma ostrým hitům a rázem je stav 3-0. Osmý pálkař dopálil „luft“ do středního pole. Středopolař tak ukončil směnu, která pro George začala dobře, ale skončila jako noční můra, protože se přestal kontrolovat.

Po zbytek utkání již George nadhazoval dobře, ale jeho tým prohrál 5-3. Jako v mnoha jiných případech, nebyl to homerun, který ho porazil- porazila ho jeho reakce na něj.

Již jsme si řekli, že se nemůžeš kontrolovat to co se děje kolem tebe, ale můžeš ovládat to, jak budeš reagovat. George nemohl ovlivnit, jestli pálkař odpálí homerun. Možná mohl hodit lepší nadhoz, ale i z dobrých nadhozů jsou někdy odpáleny homeruny. Co mohl udělat, bylo reagovat účinněji.

V první směně Geogre nehrál jeden nadhoz v jeden okamžik. Na začátku směny měl své nadhozy pod kontrolou, ale nedokázal udržet svoji kompozici po té, co na něj byl odpálen homerun. Po zbytek směny si v mysli neustále přehrával ten homerunový nadhoz (a potom i pár dalších). Dá se říct, že nadhazoval několik nadhozů současně.



Pokud jsi nadhazovač, pak příště až půjdeš na bullpen zkus tohle: Vezmi si dva baseballové míče do házečí ruky a nadhoď je oba naráz. Měl bys je oba umístit dole v zóně- nízký strike. Pokud se ti to nepodaří, měl by ses opravdu naštvat vzít si ještě třetí míč a hodit všechny tři do striku dole v zóně. (Catcher musí mít plnou výstroj!)

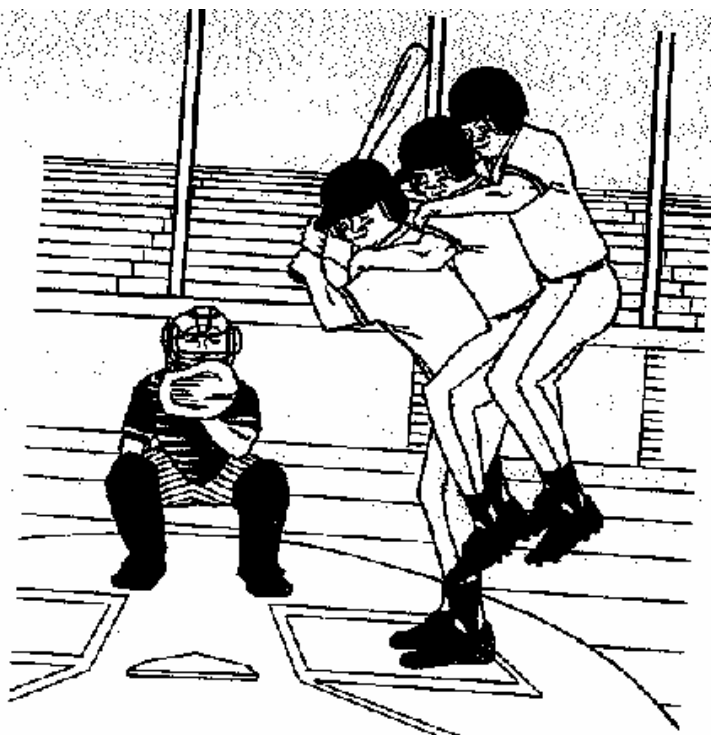
Jako se nedají hodit přesně tři míče najednou, stejně tak nemůžeš být úspěšný, když si přeneseš vztek a zklamání z jednoho nadhozu do toho následujícího.

Hrát víc než jeden nadhoz v jeden okamžik není jen problém nadhazovačů. Pálkaři často „zahodí“ celý start na pálce kvůli jednomu nadhozu. „Špatný“ výrok rozhodčího při prvním nebo druhém striku, například, může pálkaře rozhodit tak, že se přestane soustředit právě na ten nadhoz, kterým je pak vyautován. „Ten rozhodčí, mě zaříz.“ stěžuje si často takový hráč. A neuvědomuje si, že si sám vyrazil pátku z ruky a nechal se autovat svojí reakcí.

Pálkaři, často dovolí, aby jeden nezdařený start ovlivnil jejich další starty. Po té kdy je jednou nebo dvakrát vyautován, snaží se pálkař odpálit tvrději pokaždé, když na něj přijde řada. Tím mrhá svými starty na pálce- protože ztratil kontrolu. Přespříliš se snaží na každý nadhoz,

místo aby věřil svým schopnostem. Krize nastává tehdy, když pálkař nastupuje na pátku a vláčí na zádech několik předchozích nezdařených startů.

Přenášení frustrace z jednoho startu na pátku do druhého je jako pokoušet se odpálit tříbodový homerun při prázdných metách.



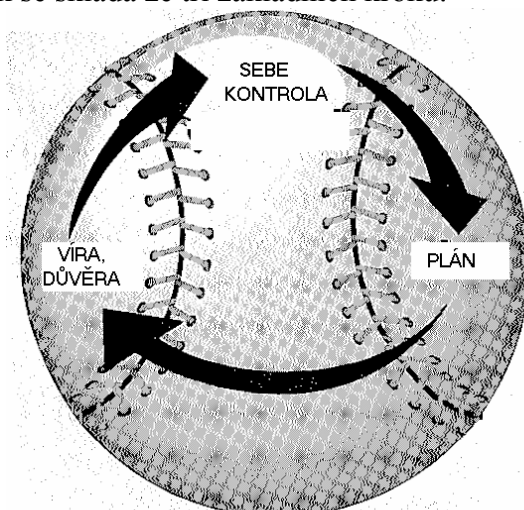
Hráči v obraně reagují stejně, když udělají error. Strach, pochybnosti a napětí z chyby se staví do cesty dobrému provedení následující hry. Podobně jako v předchozích případech, hráč v obraně nehraje jeden nadhoz v jeden okamžik, když přemýšlí o svém strike-outu při obsazených metách, nebo v horším případě o tom, co bude dělat po zápase!

### **Proces hry jednoho nadhozu v jeden okamžik.**

Když hraješ dobře, jsi plně soustředěný na jeden nadhoz. Máš sám sebe pod kontrolou, myslíš jasně a necháváš sám sebe hrát. Jedině, když jsi pod sebekontrolou, můžeš myslet jasně na to, co budeš dělat. Jedině když jsi pod sebekontrolou, můžeš se z kontroly dostat k sebedůvěře.

Hraní jednoho nadhozu v jeden okamžik se skládá ze tří základních kroků:

- **Sebekontrola**
- **Plán výkonu**
- **Sebedůvěra**



- **Sebekontrola** . Zaměř své soustředění dovnitř a zjisti co se děje. Jsi tam, kde jsi chtěl být fyzicky i psychicky? Jestliže ano, začni plánovat svůj výkon. Jestliže ne, použij své psychické dovednosti a změň to. Jestliže jsi příliš napjatý, potřebuješ uvolnit tlak. Jestliže jsi příliš „vlažný“ potřebuješ se trochu „nastartovat“. Speciální způsoby jak těchto změn dosáhnout jsou popsány později v této kapitole.
- **Plán výkonu**. To znamená rozhodnout, se co uděláš. Jestliže jsi nadhazovač, může to znamenat házet fastball nízko a od těla. Jestliže jsi pálkař, může to znamenat: čekat nadhoz na vnější stranu mety a snažit se odpálit do opozitu. Když máš plán, věř svému rozhodnutí a zaměř se na úkol, který máš právě před sebou.
- **Sebedůvěra**. Konečně- výkon. Věř sám sobě. Věř své přípravě a prostě do toho jdi. Předěj svoji kontrolu svému tělu a nech to být. Víra je důvěra ve svoji činnost.

Když hraješ dobře, pak proces hraní ubíhá tak rychle, že na to ani nemyslíš. To je to, co chceš. Většina hráčů říká, že to se jim stává jen tak asi v 10% času. Pochopení tohoto procesu ti dá možnost, abys měl kam se obrátit v těch zbylých 90%.

„Ti lidé, kteří udržují věci jednoduché co možná nejdéle, jsou ti nejúspěšnější.“

**-Kirk McCaskill  
Chicago White Sox**

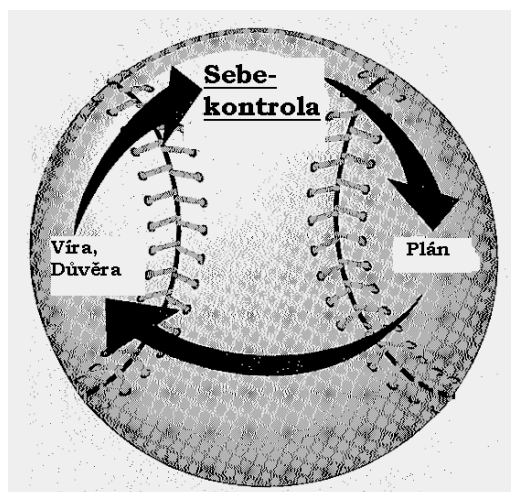
Pamatuj si- jednoduchost. Není moc času na dlouhou rutinu mezi jednotlivými nadhozy. Nadhazovač musí pracovat rychle, pálkaři musí udržovat rychlý spád hry a Polaři musí být připraveni na každý nadhoz. Tři příklady na konci kapitoly ti ukážou jak fungovat v tomto procesu několika vteřinách.

Krok první: Sebekontrola

Ty jsi to jedné, co můžeš v baseballovém utkání kontrolovat. Takže musíš kontrolovat sám sebe dříve, než jsi schopen kontrolovat svůj výkon. To vede k otázce před každým nadhozem: „Mám sám sebe pod kontrolou?“ Zjisti si odpověď. Tím máš zpětnou vazbu. Zjistiš, jestli jsi uvolněný a tam kde chceš být.

Zjistiš, zda máš pozitivní myšlení, jestli tvé soustředění je takové, jaké má být a jestli je ti jasné co chceš udělat s příštím nadhozem.

Zjišťování svého stavu- znamená „uvědomování si“. Uvědomování si, je jako získávání zpětné vazby od svého kauče zda je nutné provést nějakou změnu, aby se zlepšil tvůj výkon. Nejlepší hráči vynikají v tom, že se kaučují sami. Namísto spoléhání se na své kauče, sami poznají, kdy je třeba něco změnit, a změnu provedou.



### ***Uvědomování si sám sebe je jako vnitřní semafor.***

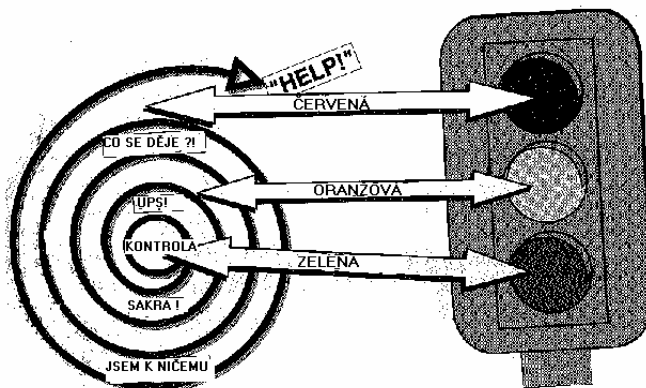
Abychom ti pomohli pochopit uvědomování si sám sebe, zkus si představit, že je to semafor uvnitř tvého těla. Když řídíš auto, semafor ti řekne, co máš dělat na nepřehledné křižovatce. Zelená znamená „jed“ – tj. pokračuj v tom, co děláš. Oranžová signalizuje nebezpečí a červená – zastav. Uvědomování si sám sebe není jiný druh myšlení; jde spíš o pocit nebo smyslové vnímání. Když se v autě blížíš k semaforu, moc o tom nepřemýšlíš; Vidiš, jaké světlo svítí, a podle toho reaguješ. Stejně tak nemusíš moc přemýšlet, když hraješ, jen si uvědom co se děje a reaguj na to.

Když hraješ dobře, svítí ti zelená. Děláš to, co máš; máš rytmus a jsi „in“. Plynule projed všechny pomyslné křižovatky, které vidíš.

Jakmile naskočí oranžová, začínají potíže. Švihneš po špatném nadhozu, umožníš hit, když vidíš svoje děvče s jiným klukem v hledišti- jsi lehce rozhozen – nehraješ svoji hru. Jsi trochu víc napjatý a ne zcela soustředěný nebo trochu zbrklý.

Opravdový problém nastává, když naskočí červená. Možná jsi dal dvě mety zdarma, nebo jsi udělal error a kauč na tebe křičel. Tvoje mysl teď běží závod. Jsi napjatý, otřesený a těšíš se na konec inningu nebo zápasu.

Přechod ze zelené na oranžovou a červenou je stejný jako pohyb po mentální spirále, který jsme popsali dříve. Jak je ukázáno na dalším obrázku zelená znamená, že jsi soustředěný a pod kontrolou, jakmile se dostáváš dál od středu, naskakuje oranžová a ty jsi v počáteční fázi ztráty kontroly. Jakmile ztratíš kontrolu sám nad sebou, svítí ti červené světlo.



Snaž se poznat, kdy máš zelenou a kdy ne. Znovu získání kontroly není příliš obtížné, když svítí oranžová, ale jakmile se naskočí červená, je to už mnohem těžší.

Naneštěstí, když hráči poznají, že jim svítí oranžová, chovají se stejně jako většina řidičů – zrychlí, aby to ještě projeli. To je obvyklá reakce na stresové situace. Hráči (a kaučové) zjišťují, že hra se rozbíhá rychleji a rychleji, a tak se sami snaží neustále zrychlovat, aby udrželi krok.

Někdy ti může projít i s „nedodržování“ předpisů, neznalost vnitřního semaforu, ale nebude dlouho trvat a octneš se v ošklivé bouračce. A pak to není zábava. Abychom se vyvarovali těmto nehodám, je třeba se dívat na semafor, když se blíží křižovatka. Jestliže naskočí oranžová, udrž si svoji kompozici a uváženě se rozhodni, jak budeš reagovat.

### ***Cvičení: Poznávání vnitřního semaforu.***

Aby sis uvědomoval sám sebe na hřišti, přemýšlej o situacích, které navozují stres a co potom s tebou stres a tlak dělají.

Snažíš se urychlit věci, ztvrdnou ti ruce nebo ramena, nebo se třeba mnohem víc snažíš? Měl bys vědět předem, kde jsou ty „křižovatky“ v zápase- to jsou okamžiky, kdy je třeba sledovat svůj semafor. Následující cvičení ti pomůže určit kdy a kde hledat potíže. Nemůžeš udělat změnu, kterou je potřeba udělat k lepšímu výkonu, pokud jsi, nejsi vědom, že je nějaká měna nutná.

### **Příklad, kdy svítí zelená:**

- Mám zelenou když:  
Jsem psychicky připraven na zápas.  
Mám dobrý start na pálce  
Vyautoval jsem dobrého pákaře  
Hraju podle sebe (svojí rutinou)
- Když mám zelenou, cítím že:  
Jsem plný energie, vzrušení, jsem uvolněný a v pohodě  
Zcela soustředěný na míč ( na baseball)  
Můj cíl, na který házím se zdá být obrovský a blízko
- Když mám zelenou tak si říkám:  
Nic  
„Nic mě nemůže zastavit.“  
„Odpal to na mě. “

### **Příklad, kdy svítí oranžová:**

- Mám oranžovou, když:  
Nedokážu dodržovat svůj plán  
Ušvihnu se po špatném nadhozu  
Rozhodčí mě poškodí  
Udělám error
- Když mám oranžovou, cítím že :  
Hra se zrychluje



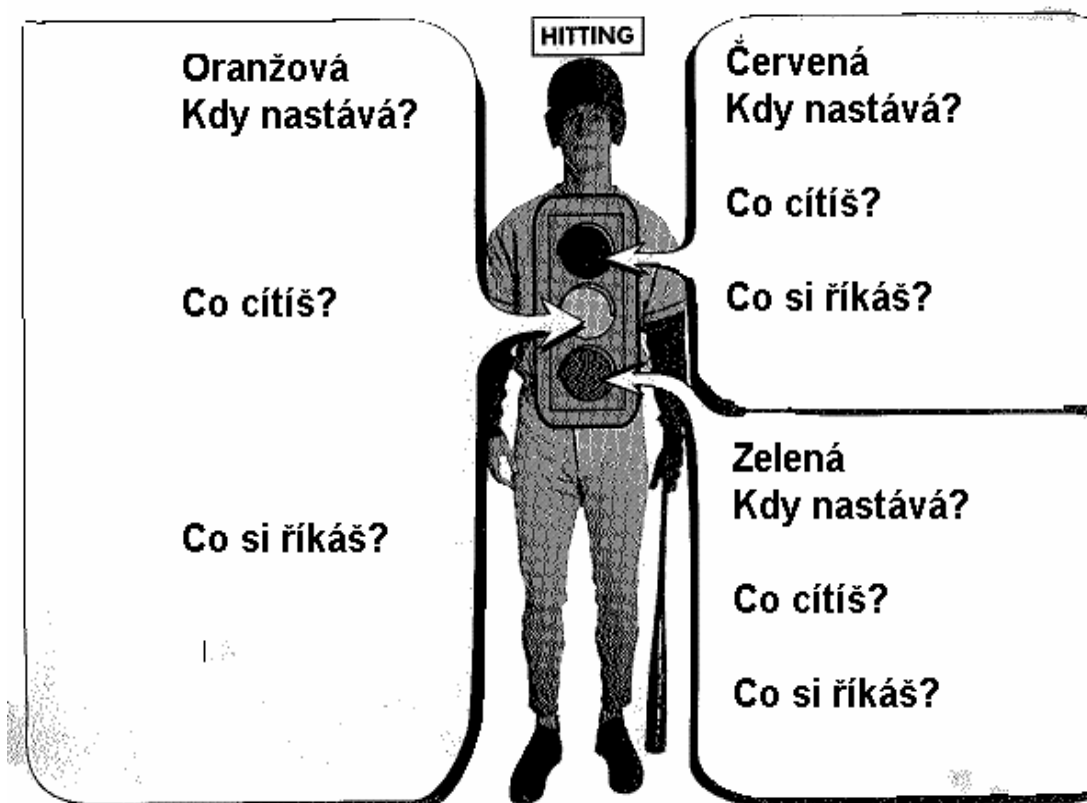
Cítím se tvrdý v ramenou a na zadní straně nohou  
Začínám se příliš snažit  
Jsem naštvaný

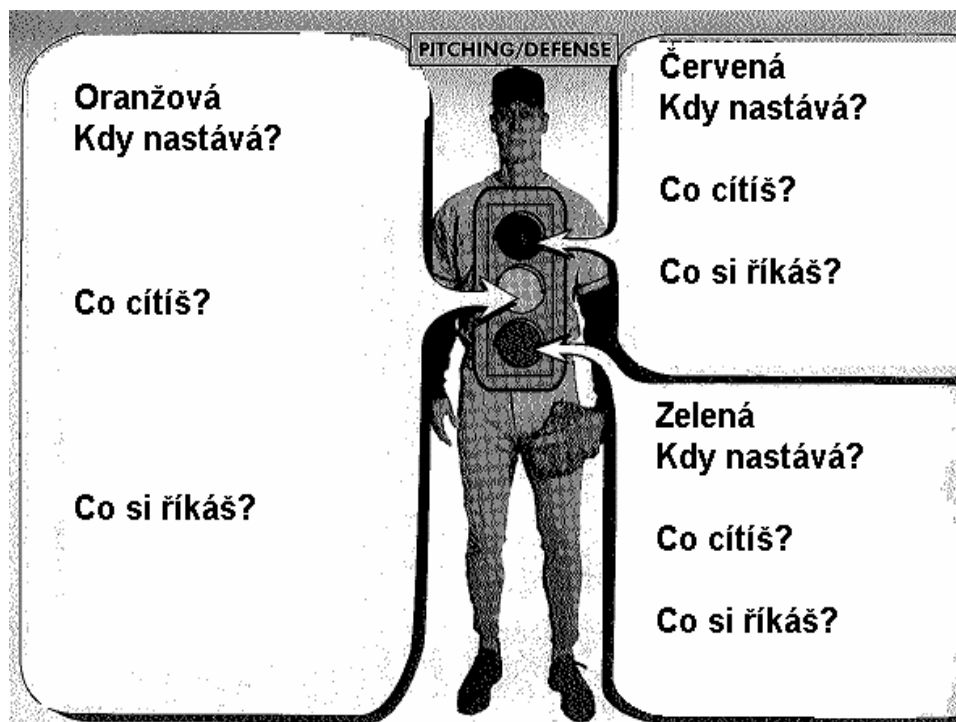
- Když mám oranžovou tak si říkám:  
„Sakra!“  
„Už je to tu zase.“  
„Proč se tohle muselo stát mně“

#### Příklady červené:

- **Mám červenou, když:**  
Mám oranžovou dvakrát za sebou.  
Mám 0 z posledních 6 startů na pálce  
Odpálili na mě homerun  
Udělal jsem pitomý error
- Když mám červenou, cítím že:  
Mám zaťaté zuby  
Jsem vzteklý  
Chci skončit s hraním  
Házím vybavením

Když mám červenou tak si říkám:  
x.%\_đĐ!•÷ (nepublikovatelné výrazy)  
Proč hraju tuhle debilní hru?  
Jsem nýmand





Ted', už víš kde a kdy hledat semaforey, abys zjistil, zda jsi pod kontrolou nebo je třeba něco změnit. Snaž se, aby sis zvykl hledat semaforey při tréninku a mohl, byl schopen je vidět i při zápase.

### ***Dovednosti pro znovu nabytí kontroly***

Svítlí-li zelená, prostě hraj svoji hru. Ale jakmile naskočí oranžová nebo se blíží červená, je čas pro změnu, aby ses dostal zase na zelenou vlnu či do středu spirály. Tady máš jednoduché techniky, které můžeš použít.

#### **1) Uvědom si, že nemáš nad sebou kontrolu.**

Uvědoměním si, že nemáš sám nad sebou kontrolu, že nejsi uvolněný a soustředěný často stačí k tomu, aby ses dostal tam, kam potřebuješ. Dávej pozor na křižovatky v zápase, kde by mohla naskočit oranžová.

#### **2) Používej dýchání**

Použití dýchací techniky je dobré pro znovu získání kontroly. Zhluboka se nadechni a uvolni tělo při výdechu. Kde jsi cítil strnulost? To je první místo kam se zaměřit, když naskočí oranžová.

#### **3) Dopřej si čas**

Čas může být jeden z tvých nejlepších přátel. Skvělé na baseballu je, že se můžeš lehce projít, nebo si zavázat boty nebo cokoli mezi nadhozy a tím se trochu uklidnit.

#### **4) Použij uvolnění (vypouštěcí ventil)**

Vytvoř si rutinu nebo gesto, kterým vypustíš negativní myšlenky nebo pocity. Základní myšlenka je prostá. Vezmi trochu antuky, kamínek nebo trávu – jakýkoliv předmět dle svého uvážení. Vymáčkni do něj svůj vztek či frustraci tvrdým stiskem. Pak ten předmět zahod' a řekni sám sobě, že spolu s ním jsi zahodil ten poslední nadhoz, error, který jsi udělal či

cokoliv co tě znepokojuje. Potřebuješ někam přenést své negativní emoce; dej je do něčeho, co můžeš zahodit.

Když na mě někdo odpálí homerun, očistím nohou nadhazovací metu. Teď mám znovu čistý štít. Je tu nový pálkař a nová situace.

**- Mark Langston  
California Angels**

Dalším způsobem jak se zbavit negativní myšlenky je prostě ji vymazat z mysli. Někteří nadhazovači mohou nohou očistit nadhazovací prkno „vymažou vztek“ z toho co jim právě stalo. Pak se mohou zaměřit na další nadhoz s „čistým štítem“. Pálkaři mohou vypustit svůj vztek tím, že si uhladí pálkařský box než do něj vstoupí. Polaři si zase před sebou uhladí stopy v antuce po té, co udělali error.

Nejsi robot; je v pořádku být trochu našťvaný, když uděláš chybu, anebo se ti nedaří. Vytvoř si rutinu, kterou budeš používat, když ti svítí oranžová. Sundej si čepici, rukavici, nebo masku (pokud jsi catcher), když to nejde tak, jak by mělo. Jakmile máš sundanou čepici nebo rukavici je čas cítit se našťvaný nebo zklamaný. Jakmile ji zase nasadíš je čas soustředit se na další nadhoz. Nenasazuj si rukavici (čepici) pokud ses nezbavil toho, co se tě rozrušilo a pokud nejsi připraven na další nadhoz. Konečně můžeš negativní myšlenky vypustit tím, že se jednoduše otočíš zády k domácí metě. Jakmile se otočíš čelem k domácí metě, mělo by být vše zase pozitivní.

Zkrátka, vytvoř si určitou fyzickou rutinu, kterou vypustíš negativní emoce a přeměníš je v pozitivní.

### **5) Vyber si bod soustředění (fokální bod)**

Mnoho hráčů si na hřišti vyberou bod soustředění ještě dřív, než zápas začne. Tento bod ti pomůže znovu získat kontrolu během utkání. Muže to být nějaký nápis, vlajka, místo na plotě ve vnějším poli – nebo něco o čem víš, že tam bude celý zápas. Mělo by to být něco, co ti připomene všechnu tu práci, kterou jsi odvedl, abys byl tam, kde dnes jsi. Když se na tento bod podíváš během zápasu, mělo by ti to připomenout, že jsi splnil všechny své povinnosti a jsi připraven podávat výkon. Připomene ti, že tato hra se hraje jeden nadhoz v jeden okamžik, a že se budeš soustředit na proces hraní.

Dopřej si okamžik, aby ses podíval na svůj bod soustředění kdykoliv během zápasu potřebuješ „nastartovat“ (jakmile ti naskočí oranžová, nebo červená). Je to významný symbol, který k tobě promlouvá ve chvíli, kdy je třeba dát si věci „do kupy“.

### **6) Chovej k sobě důvěru**

Dá se poznat, kdy hráč ztratil sebedůvěru či kontrolu podle toho jak mluví řečí těla. Pálkaři, které to postihlo, se vlečou na pálku se svěšenými rameny, skloněnou hlavou a propadlým hrudníkem. Odtud asi vzniklo slovo krize.

Jednoduchý a účinný způsob jak znovu získat kontrolu je vypadat extrémně sebevědomě a pod kontrolou. Používání sebevědomých myšlenek vede k pocitu sebevědomí; sebevědomá řeč těla má stejný efekt.

Dennis Eckersley, vytvořil rekordy v Oakland Athletics jako closer to mu získalo přezdívku „The Man“ (Chlapák), jak přístup volil v době, kdy se necítil jako „The Man“:

*Předstíráš. Prostě musíš. Nemůžeš dát najevo, že neházíš dobře. Je to řeč těla. Pořád se musíš chovat jako chlap. Nemůžeš předstírat fastball, to neříkám, ale musíš tomu dát výraz jako, že to máš tam, kde to chceš mít.“*

K pochopení síly této myšlenky, zkus následující cvičení. Zkus se zhroutit do židle jako bys byl v depresi po erroru, který stál tvůj tým vítězství. Skloň hlavu, spusť ramena dolů a pomalu dýchej. Čti následující řádky.

*Prohrál jsi to. Nemůžu uvěřit, že jsi to tak zbabral. Jediné co jsi měl udělat, bylo chytit ten míč a bylo po inningu. Jsi srab. Takhle to hrát nejde- snažíš se vůbec hrát dobře? Proč se na to prostě nevykašleš? Zabal to. Prostě ti to nejde a nikdy nešlo, tak proč toho nenechat?“*

Docela depresivní, že ano? Pokud ses do toho dostal, možná jsi tomu i začal věřit. „No jo, má pravdu, asi bych měl skončit.“

Tak a teď se usad' pohodlně a vzpřímeně. Zhluboka se nadechni, zvedni hrudní kost a zvedni hrdě hlavu, jako že jsi nejsebevědomější člověk, kterého jsi kdy viděl. Zůstaň v této pozici a znovu si přečti předchozí pasáž.

Je tam rozdíl? Lidé často zjišťují, že se od nich slova odrážejí, když se chovají sebevědomě. Slova se k nim nedostanou tak jako, když jsou shrbení a zklamání.

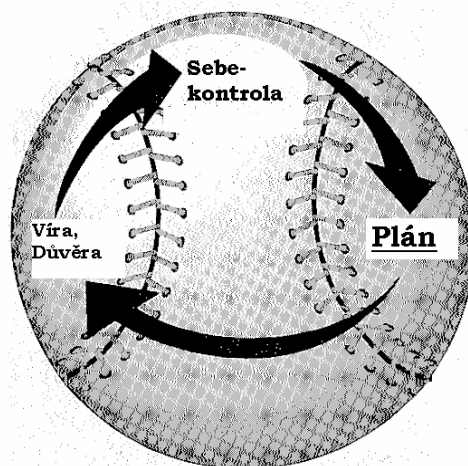
Vytvoř si představu, která ti říká: „Jsem pod kontrolou“ bez ohledu na to, jak se cítíš. Možná nemůžeš soutěžit s intenzitou pohledu Dave-a Stewarta nebo prezencí Kirbyho Pucketta V pálkařském boxu, ale stojí za to se o to pokusit.

Experimentuj s těmito dovednostmi jak získat kontrolu, když se roztáčíš po spirále od středu. Není žádná záruka, že tě vrátí zase přímo do středu, ale dává ti to největší šanci hrát jeden nadhoz v jeden okamžik.

### ***Krok druhý: Naplánuj si svůj výkon***

Jakmile ti svítí zelená, nebo k ní máš velmi blízko, můžeš v době mezi nadhozy vypracovávat plán pro to, čeho se snažíš dosáhnout. Přemýšlej o tom jako o misi, kterou musíš plnit každým nadhozem. Pro dobrý plán platí dvě zásady – musí být jednoduchý a jasný.

Možnost dosažení něčeho se zvyšuje, pokud víš, co chceš dosáhnout! Plánování nadhazovače může být například: „Točka, nízko od těla,“ Fast, nahoru a k tělu,“ či Change-up, přesně do rukavice.“ Plán pálkaře může vypadat takto: „Odpal fastball,“ „Odpal přes střed,“ nebo: „dobře to trefit.“ Vnitřní polař může mít tento plán: „Double, když to půjde, pokud ne, zahrajeme jistý aut.“



Není důvod to komplikovat. Pokud tak činíš, koleduješ si o problémy.

Než se rozhodneš pro nějaký plán na daný nadhoz, popřemýšlej o své strategii. Jako pálkař, použij informace, které máš o daném nadhazovači. Vycházej z toho, že jsi už na něj pálil, nebo jsi jej viděl házet na jiné pálkaře i z toho co jsi o něm slyšel. Pak bys měl přijít s plánem, jaký druh nadhozu chceš odpálit. Možná, že budeš chtít opřít do fastu, počkat na change-up, nebo jednoduše se snažit – „vidět míč, odpálit míč.“

Jak moc o tom chceš, přemýšlel a odhadovat co se stane je na tobě. Hlavní je mít jasnou představu, co chceš udělat. Nepromarni své starty na pálce jen tím, že sis nestanovil žádný úkol (žádnou misi).

Nadhazovači, kteří se rozhodují o strategii, by se měli rozhodovat, jak nadhazovat danému pálkaři. Postav strategii na svých schopnostech a na informacích, které máš o pálkaři. Catcherové se budou snažit přemýšlet o tomtéž a ostatní hráči zaujmou postavení podle situace. Cílem je jasný a jednoduchý plán na každý nadhoz.

Proto je nezbytně důležité mít sám sebe pod kontrolou. Pokud nejsi pod kontrolou, nemůžeš jasně myslet na to, co uděláš s dalším nadhozem.

### **Dodržuj plán**

**Tento bod nemůže být dostatečně zdůrazněn. DODRŽUJ A VĚŘ PLÁNU, PRO KTERÝ SES ROZHODL.** Toto je základní složka mentální hry a hraní jednoho nadhozu v jeden okamžik

Zkus si vybavit nadhazovače, který začne wind-upem a uprostřed pohybu už si říká, že měl snad hodit něco jiného. Nedodržuje plán – není oddaný svému plánu. Ten „špatný“ nadhoz hození s odhodláním je mnohem efektivnější, než „správný“ nadhoz hozený s pochybami.

Pálkaři čelí stejnému problému. Plánování odpalu přes střed není k ničemu, když se rozhodneš pro zatažený odpal v době, kdy je míč už nadhozen. Většinou to má za následek buď promáchnutí, nebo slabý odpal po zemi. Pro pálkaře znamená nesplnění plánu – aut.

Při pokusu ukrást metu, aniž bys byl oddán svému plánu, je výsledek tentýž – cesta do dug-outu.

## Vizualizace plánu

Vidět sám sebe splnit plán dřív než je míč nadhozen posílí tvoje odhodlání a vybrušuje koncentraci. Pokud dokážeš vidět ve své mysli splnění plánu, pak jsi toho schopen i ve skutečnosti. Pokud si nedokážeš představit některou část nadhozu- nestarej se o to.

Nadhazovač Bert Blyleven, vítěz 273 utkání vysvětluje, jak nezbytná byla vizualizace pro jeho úspěch:

*Vizualizace je koncentrace. Jakmile vím, co chci nadhodit, představím si ten nadhoz dřív, než jej hodím. Například si představím fastball nízko od těla. Nemusím nezbytně nutně vidět celou dráhu letu míče, ale chci vidět posledních půl metru až metr než narazí do rukavice. Pak je to jen otázka, jak provedu to, co jsem právě viděl.*

Nejlepší hráči v poli si v době mezi nadhozy často představují, že je míč odpálen na ně. To jim umožní přehodnocovat své plány a bystří pozornost. Pálkaři si mohou „uzamknout v mysli“ svůj plán tím, že se vidí, jak pálí točku do opozitu. Tvoje mysl tak zůstane zaměřená na to, co sis představoval.

Vizualizace před nadhozem pomáhá odblokovat rušivé podněty. Kaučové či spoluhráči ti často říkají: „Nevšímej si diváků, zapomeň na error, co jsi udělal, zapomeň na své poslední neúspěšné pokusy na pálce. To je sice dobrá rada, ale není tam to podstatné – co máš udělat.“

Zkus následující cvičení: Vyber si v místnosti, kde jsi nějaký zvuk, který tam je pořád, větrák, rádio, hovor lidí – prostě jakýkoliv zvuk a nevšímej si ho, zapomeň na něj, nevnímej ho, prostě neposlouchej ho, předstírej, že tam není. Počkat! Tvůj úkol byl nevnímat to! Ale ty ten zvuk pořád posloucháš (slyšíš).

Pokud ti někdo řekne, že máš něco odblokovat, nevnímat je v podstatě totéž jako by ti řekl, abys šel skákat o tyči – máš asi základní představu jak na to, ale nemáš znalosti jak na to. Pokud se nenaučíš jak toho dosáhnout, je velmi malá šance na úspěch.

Rušivý podnět bývá odblokován nepřímo tím, že se zaměříme velmi intenzivně na něco jiného. Tím je tento podnět vytlačen mimo naše vnímání. Klíčem je zjistit čemu věnovat pozornost a na to zaměřit a zvyšovat svoji koncentraci.

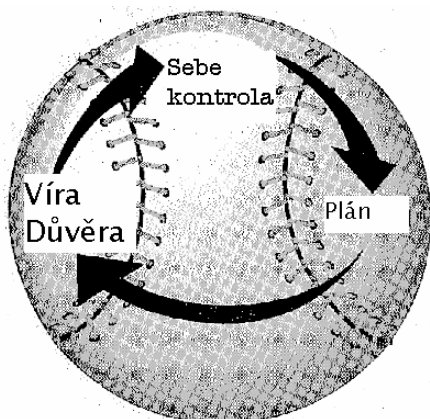
Tím, že naplníš svoji mysl vizualizací toho, co chceš udělat s příštím nadhozem, jsou odblokovány všechny ostatní rušivé vjemy jako: špatné rozhodnutí rozhodčího, pokřik fanoušků soupeře, připomínky kouče jakou změnu techniky máš teď udělat.

O vizualizaci se budeme zmiňovat dále v této příručce (podrobnější informace v příloze), ale teď je důležité uvědomit si, že možná nebudeš svůj obraz vidět jasně. Jde spíš o pocit. Možná jsi už slyšel rčení, že hra se odehrává ve tvé hlavě. Vizualizace je dovednost. Jako každá dovednost, se dá tréninkem rozvíjet, tak na ní pracuj.

Stručně řečeno, jakmile máš sám sebe pod kontrolou, zvol si plán, co uděláš s následujícím nadhozem. Věř svému plánu a zaměř se na to, aby sis dokázal představit sám sebe při provedení tohoto plánu. (to vše může být otázka několika sekund). Pak jsi připraven na poslední krok.

### Krok 3: Víra, Důvěra

Cílem mentální hry je získat sebedůvěru. Když si věříš, máš v sebe důvěru, tak necháš sám sebe hrát. Namísto úporné snahy nebo zkratovitého jednání se chováš jako automatický pilot.



Trénoval jsi a odevzdával to, co to k tomu patří. Tak se teď uvolni a užívej si plodů své práce.

#### Přechod od „Myšlení“ k „Důvěřování“

Když hrají nejlépe, říkají hráči, že měli čistou mysl. . . „Na nic jsem nemyslel,“ říkávají, „prostě jsem to udělal,“ Jakmile najdeš tuhle pohodu- drž se jí. Není důvod zpomalovat- máš zelenou.

Mnozí hráči mají ten problém, že moc přemýšlí. Dělají si hlavu z toho, jestli se jim

povede odpal, nebo zda budou ve statistikách jako vítězní nadhazovači. To brzdí jejich spontánní reakce a brání jim hrát, jak nejlépe jsou schopni.

Přesun od určení plánu mezi jednotlivými nadhozy k víře nebo „nemyšlení“ ti umožňuje hrát dobře každý nadhoz. Následující návrhy ti mohou pomoci udělat ten přesun od myšlení k víře.

#### 1) Dýchání

Dýchání velmi často účinně působí na nastavení mysli. Když příliš „myslíš“ tvoje soustředění směřuje do vnitra věcí, na které myslíš. Když už je nadhoz v letu, bez ohledu na to, jestli jsi jej nadhodil, snažíš se jej odpálit, či chytit, nebo postoupit o další metu, musíš se soustředit na cíl. Dobré dýchání ti k tomu dopomůže. Při výdechu pošli svoje soustředění směrem na cíl, jako bys tam mířil proudem světla z reflektoru.

#### 2) Vizualizace

Pokud mezi nadhozy jsi schopen vidět v mysli to, čeho se snažíš dosáhnout – pomáháš své koncentraci a získáváš správné nastavení mysli. Zaměř se na představu, že je na tebe odpálen míč, na to, že tvůj nadhoz zasáhne cíl, nebo na to, že tvůj odpal, prosvíští nadhazovači kolem ucha, tím odblokuješ všechny nežádoucí myšlenky. Pak hraješ to co se hrát má – každý nadhoz se pro tebe stává jednoduchou hrou-**VIDĚT TO, A UDĚLAT.**

#### 3) Klíčová slova

Ačkoliv cílem je nemyslet na nic, nebývá to v praxi často možné. Dá se dokonce říct, že v hlavě máš daleko větší „hluk“ než na stadionu při zápasech žáků.

Nejbližší k nule, je jedna. To si zapamatuj, když se přistihneš při přílišném myšlení. Namísto neuspořádaných náhodných myšlenek si zvol jedno slovo nebo krátkou frázi, která ti dá směr a zaměření myšlení a určí následnou akci. Toto slovo, či slova si řekni před tím, než je míč nadhozen.

Mike Schmidt, bývalá třetí meta Philadelphie Phillies a od roku 1995 člen Hall of Fame, to nazývá: „poslední vědomou myšlenkou“. Je to tvoje téma pro ten daný nadhoz nebo odpal. Od roku 1985 do 1989 byla v okamžiku, kdy nadhazovač začal wind-up Mikova poslední vědomá myšlenka: „Švihej dolů, pal střed.“ A přitom si představoval, jak odpaluje line-drive

na koleno nadhazovače. 548 homerunů, bylo následkem chyby, protože jeho cílem bylo pálit na střed.

Některé z myšlenek, které používáme, jsou: „Line-drive do pravého pole“, „oči na míč“, „hlava dolů“, „rychlé ruce“, „nad míč“.

Správná a účinná „klíčová slova“ obsahují to, co chceš udělat, a pomáhají ti zůstat soustředěný. Jaké slovo, či frázi používáš, když se ti nejvíc daří?

Opakováním těchto slov před každým nadhozem ti pomůže se přenést od myšlení k víře (k přesvědčení) a dá ti větší šanci se dostat tam, kde chceš být – nemyslet. Je jednodušší nechat jednu myšlenku „vyvanout“, než se zbavit mnoha náhodných a neuspořádaných myšlenek. (Více v příloze o samomluvě)

#### **4) Spouštěcí mechanismy výkonu.**

Konec konců, někdy také využíváme některé objekty či součásti výstroje k nastartování vyššího soustředění. Nadhazovači mohou používat nadhazovací „prkno“ jako „spouštěcí prvek“. Postavení se na nadhazovací metu znamená, že jsi připraven nadhodit tento míč. Soustředíš se právě teď a právě tady. Nestoupej si na nadhazovací metu, pokud ti nesvítí zelená.

Pálkaři mohou stejným způsobem používat pálkařský box. Jakmile vstoupíš do boxu – jsi připraven. Tvoje soustředění je na nadhazovače a míč. Pokud máš oranžovou nebo červenou dopřej si tolik času kolik je nutné nebo kolik je ti dovoleno. Jakmile, ale vstoupíš do boxu, měl bys být soustředěný a připravený na nadcházející nadhoz.

Imaginární „kruh soustředění“ je velmi užitečný pro polaře. Jakmile nadhazovač začíná svůj pohyb, udělej dva kroky do svého „kruhu soustředění“. V tomto kruhu jsi připraven se soustředit jen na míč nebo na oblast kolem domácí mety odkud na tebe může být míč odpálen. Pokud nedojde k odpalu, udělej dva kroky vzad z kruhu soustředění, uvolni se a zopakuj o samé při dalším nadhozu. Zkus také v „kruhu soustředění“ si jednou nebo dvakrát klepnout rukavicí, abys „nastartoval“ svoje soustředění na domácí metu.

Klíčem je provádění nějaké činnosti, která přenese zaměření vně tebe. Když hraješ dobře, věříš svým schopnostem. Nesoustředíš se na sebe, ani na svoji techniku provedení, ale na míč nebo na cíl.

#### ***Věř tomu, co máš***

Nikdo se necítí stále na 100%. To je jedna z největších výzev. Dokonce, i když si uvědomuješ oranžovou nebo červenou na svém semaforu, i když zvládneš všechny nezbytné dovednosti potřebné k tomu, aby ses znovu dostal pod kontrolu, i když máš jasný a jednoduchý plán pro každý nadhoz a jsi odhodlán jej plnit, nebudeš se v každém zápase cítit na sto procent.

Musíš **VĚŘIT TOMU, CO MÁŠ** a soustřed' se na to, co ti teď funguje, protože to je to, co můžeš kontrolovat. Na místo soustředění se na to co nefunguje, se soustřed' na to, co ti jde. Snad jsi unaven a svoji techniku provádění zrovna necítíš tak, jak bys chtěl, nebo se ti zdá, že máš pomalé ruce. Snad se cítíš, že hraješ tak na 70% svých schopností. Tak se soustřed' na těch 70%, co máš, ne na 30% které ti chybí.



Na tohle se soustředí psychicky odolný hráč. Soustředí se na těch 70%. Soustředí se na to, co může ovládat a nebojuje bitvu se zbraněmi, které nemá daný den k dispozici.

Nedávejte soupeřům nic, co si nezaslouží. Co tě nutí myslet si, že soupeř je dnes v plné formě a jde mu vše co má? Velmi často si nadhazovač myslí, že pálkař má svůj den a totéž si myslí pálkař o nadhazovači. Ve skutečnosti nemá „den“ ani jeden z nich. Hráč, který ví co v daný den má a ví jak s tím zacházet, je pravděpodobně ten, který tuto bitvu vyhraje. Nemůžeš kontrolovat to, co nemáš. Soustřed' se na to, co můžeš ovládat. Soustřed' se na to, co máš a věř tomu.

### ***Cvičení: Důvody proč si věřit***

Tvoje schopnost si věřit je velmi určena tím, jak si dokážeš určit důvody proč si věřit. Jaké máš důvody si věřit?

K upevnění sebedůvěry si vytvoř seznam důvodů, proč si věřit, důvodů k podpoře toho, že jsi mentálně odolný hráč. Myšlenky podporující sebedůvěru často zaplaší pochybnosti, které by se mohly připlížit do tvé mysli. Udělej si seznam důvodů proč si věřit a umísti jej někam, kde na ně uvidíš každý den.

Využij místo níže pro svůj seznam. Příklady obsahují také tvrdou práci, slova podpory od někoho koho si vážíš nebo svoji práci na mentálním zápase. Napiš je jasně, specificky a podrobně. Síla je v jasnosti i v číslech.

### **MOJE DŮVODY PROČ SI VĚŘIT:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Dát to vše dohromady:

### Příklady hráčů, kteří hrají jeden míč v jeden okamžik

Ačkoliv základní model sebekontroly, plánu a víry má svoji platnost pro každého hráče a každou fázi hry, má každý svůj způsob použití. Tvůj vlastní způsob se pak stane tvou „předzápasovou“ rutinou. Rutina je to, co děláš na hřišti. Je to tvůj způsob jak hrát jeden míč v jeden okamžik.

Doporučuje se jednoduchá rutina. Najdi si myšlenku nebo dvě, které se ti zamlouvají, a pracuj s nimi během zápasu. Možná některé z příkladů, které tu budou uvedeny, bys mohl zkombinovat a použít sám.

Tady jsou příklady, jak se dají aplikovat zde uvedené myšlenky. Použij je tak, aby ti pomohly.

#### Příklad 1: Vnitřní polař, který hraje dobře

Po té kdy pálkař „pustil“ nadhoz:

**Sebekontrola:** Zkontroluje sám sebe, určí, zda se cítí „pohodlně“ a zda si věří (zelená). **Plán:** „Reaguj na míč.“ Představí si odpal po zemi nebo dva, které jdou na něj, a přihrává na první metu. **Víra:** Jakmile nadhazovač začne pohyb, vstupuje do svého „kruhu soustředění“, a jeho myšlenka je: „odpal to na mě.“

Pokud pálkař zase nešvihá, polař vystoupí ze svého kruhu soustředění, uvolní se (zklidní se) a je připraven zopakovat stejný cyklus na další nadhoz.

#### Příklad 2: Hráč vnitřního pole, který právě udělal error

Vzpomínáš si na Jima, první metu, který dostal „jesle“ na začátku třetí kapitoly? Tady je způsob jak mohl reagovat, aby se dostal zpátky do hry „jeden míč v jeden okamžik“

Jakmile vnější polař přihraje míč na druhou metu a hra se zklidní: **Sebekontrola:** Jim

Pokud hraješ tak, že hra je právě tenhle jeden nadhoz, jeden pálkař jeden inning, příští věc které si všimneš je, že jsi vyhrál

**Rick Dempsey**  
major-league catcher

zkontroluje sám sebe a uvědomí si, že je „zaťatý“, našťavaný, že se mu hlavou honí milióny myšlenek. Na jeho semaforu je minimálně oranžová, jestli ne červená. Aby vypustil error, otočí se zády a sundá si rukavici, zhluboka se nadechne. Za chvíli zvedne hlavu a hrud' (obojí bylo pěkně nízko) a řekne si: „Tohle už je pryč, zahraj ten další, co přijde.“ Nasadí si rukavici a otočí se a je připraven se soustředit na další nadhoz. **Plán:** „Dva auty,“ pomyslí si, „Zůstaň dole s míčem.“ Představí si, že další pálkař na něj odpálí ten samý míč po zemi. Tentokrát zůstane dole a zahraje to. **Víra:** Znovu se zhluboka nadechne, postaví se do svého postavení – drží běžce u mety a soustředí se na nadhoz. Pálkař pustí nadhoz. Jim ještě stále myslí na svůj error.

Uvědomuje si, že mu svítí oranžová a on potřebuje znovu zopakovat svoji rutinu, aby se soustředil na další nadhoz.

### **Příklad 3: Nadhazovač, který hází dobře.**

Následující příklad nadhazovače, kterému jeho rutina pomáhá udržet si plynulý chod a pozitivní rytmus. Předpokládejme, že je to George, nadhazovač, který házel na začátku této kapitoly. Proti němu stojí první dva pálkaři zápasu.

Jakmile dostane míč zpátky od catchera:

**Sebekontrola:** Cítí, že má dobrý rytmus, a že se mu daří. Má zelenou. **Plán:** Nastoupí na prkno (to znamená, že je připraven k dalšímu nadhozu), zhluboka se nadechne. Vezme signál od catchera: Točka nízko k tělu. Souhlasí a je odhodlán hodit točku nízko k tělu. **Víra:** Přesune svůj bod soustředění na cíl- na catcherovu rukavici, a hodí.

### **Příklad 4: Tentýž nadhazovač po té co na něj byl odpálen homerun**

George si mohl zvolit reagovat na homerun od třetího pálkaře následujícím způsobem:

Jakmile dostane míč od rozhodčího:

**Sebekontrola:** George si uvědomuje, že je rozladěný. Začal inning dobře a najednou prohrává 1-0. Chce jít rychle na kopec a vyautovat dalšího pálkaře. Na jeho semaforu svítí nejmiň oranžová, jestli ne červená. Aby sám sebe dostal pod kontrolu, George se otočí zády k domácí metě a jde za kopec. Najde si svůj „záměrný“ bod, vlajkový stožár, který mu připomene, že s tím co se stalo, už nic neudělá stejně tak, jako nemůže ovlivnit budoucnost. Takže se musí zklidnit a zaměřit na další nadhoz. Zhluboka se nadechne, otočí se a jde sebevědomě zpátky na kopec. Než se postaví na nadhazovací metu, musí si být jistý, že je připraven k dalšímu nadhozu. **Plán:** Postaví se na prkno a zhluboka se nadechne. Vezme signál od catchera: fast – nízko a od těla. **Víra:** Přesune své soustředění na cíl, catcherovu rukavici a hodí.

### **Příklad 5: Pálkař, který se cítí v pohodě na pálce**

Ještě mimo box.

**Sebekontrola:** Zkontroluje se, uvědomí si, že se cítí dobře a věří si, že míč „napálí“. Svítí mu zelená. **Plán:** Vezme signál od kouče. Nemá žádný signál – může pálit. „Vidět míč, trefit míč.“ Říká si. **Víra:** vstoupí do boxu zadní nohou, zhluboka se nadechne, došlápne přední nohou a zaměří se na nadhazovače a míč.

### **Příklad 6: Pálkař, který prošvihl točku o zem.**

Řekněme, že se pálkař divoce ušvihl po nadhozu úplně mimo zónu. Vystoupí z boxu a nadává si.

**Sebekontrola:** Uvědomuje si, že se nekontroluje. Tak moc chtěl odpálit hit a přestal se kontrolovat. Nedal sám sobě šanci vidět míč. Předkloní se a nabere si do dlaní trochu antuky. Stiskne ji a snaží se do ní předat ten poslední švih. Zahodí antuku za sebe a tím zahodí i ten poslední švih. Pak, se zhluboka nadechne, což mu pomůže znovu získat sebe-kontrolu. **Plán:** Vezme si signál od kouče. Není žádný signál – bude pálit. „Vidět míč, trefit míč.“ Řekne si. **Víra:** vstoupí do boxu zadní nohou, zhluboka se nadechne, došlápne přední nohou a zaměří se na nadhazovače a míč.

Tohle je pár příkladů jak hrát jeden míč v jeden okamžik. Dovednosti, o kterých jsme diskutovali v této kapitole, jsou kritické pro sebevědomou hru, rozvahu a soustavnost, protože to co děláš mezi nadhozy, určuje to, co děláš při nadhozech. Tyto strategie nejsou zárukou úspěchu, ale dodají ti tvoji vlastní rutinu, a ta ti pomůže k nejlepší šanci být úspěšný.

### ***Kaučovský box***

Kouči, jestli chceš, aby tvoji hráči hráli jeden nadhoz v jeden okamžik, podporuj proces jejich sebekontroly, plánu, a víry tím, že jej použiješ při jejich hodnocení. Ptej se svých hráčů: “Měl jsi sám sebe pod kontrolou před každým nadhozem?” Jaký plán jsi měl na ten nadhoz?” nebo “Jak moc sis věřil v ten okamžik?”

Mluv s nimi o světlech na jejich semaforech. Ptej se, kdy dnes měli oranžovou nebo jestli hození helmou byl znak červené. Když pálkař prošvihne špatný nadhoz, nebo udělá error, nebo se musí potýkat s evidentně špatným rozhodnutím rozhodčího, zeptej se ho, jak se z toho dostal, aby se soustředil na další nadhoz. Používáním této terminologie máte „jazyk“, kterým můžeš komunikovat se svými hráči o „mentálním zápase.“

## Kapitola 5

## Pregame – jako rutina psychické přípravy.

Prvotním cílem psychologické (mentální) hry je věřit si při hře. Víra ve vlastní úspěch je nejdůležitějším faktorem, který ovlivňuje to, jak dobře budeš hrát. Příprava je jeden z nejmocnějších prostředků jak získat sebedůvěru: čím lépe se cítíš připraven, tím víc si věříš. To platí jak pro studenta před zkouškou, pro chirurga, před operací, která má zachránit život pacienta, tak i pro pálkaře, který vstupuje do pálkařského boxu.

Mentální příprava je důležitá pro sebevědomou hru, protože je zdrojem důvěry, kterou můžeš ovládat. Pochopením tohoto, vítězstvím v zápasech a pochvalami od kouče a spoluhráčů si vytváříš sebedůvěru. Nestav svoji sebedůvěru jen na věcech, které jsou mimo tvoji kontrolu. Postav ji na pevné mentální přípravě – na něčem co si sám vybereš a za co jsi sám zodpovědný.

Cílem mentální přípravy je dostat se do takového stavu mysli, který ti umožní hrát nejlépe. Pokud jsi jako většina ostatních hráčů, tento stav mysli je kombinací pocitů „nažhavení“, zklidnění, soustředění, sebedůvěry, uvolnění a vzrušení. Je to pocit zcentrování a rovnováhy. Tvým cílem je mít na semaforu zelenou, což znamená, že máš sám sebe pod kontrolou. Zelené světlo před zápasem je důležité, protože musíš nejdříve mít pod kontrolou sám sebe, než budeš mít pod kontrolou svůj vlastní výkon.

*„Nejdůležitější je to jak se člověk připraví na bitvu.“*  
**Hank Aaron, 6.856**  
**Total bases za kariéru**

Mentální příprava ti také umožňuje větší soustavnost. „Jeden den hraju jak pánbůh, a další den jsem děsnej.“ stěžují si někteří spoluhráči. „Jak bych mohl hrát pořád stejně spolehlivě?“ Aby sis udržel stabilní výkonnost, musíš mít stabilní přípravu na zápasy. Buď chytřejší, disciplinovanější ve svých aktivitách před zápasem. V této kapitole pochopíš, jak techniky mentální přípravy používali někteří význační hráči a jak je zařadit i do své hry.

Klíčová část v přípravě na další zápas začíná hned po skončení posledního zápasu či tréninku. Heads-ups (sebevědomí) hráči se naučí co možná nejvíc každý den. Efektivní učitel zopakuje hlavní body výuky na konci každého učebního celku (hodiny, apod.) Je pro tvoje dobro dopřát si čas po každém výkonu a získat si co možná nejvíc užitečných informací z toho co jsi právě dělal. Tato kapitola shrne několik myšlenek jak konstruktivně zhodnotit zápasy a tréninky.

### Příprava na „slávu“ Povídání s Hankem Aaronem

Hank Aaron, který byl v životě enormním tlakem (včetně vyhrožování smrtí) překonal rekord Babe Rutha v počtu homerunů, měl úžasně stabilní výkonnost během 23leté kariéry v Major-League. Jeho průměrný roční pálkařský poměr byl .305, 100 RBI a 32 homerunů! Další fenomenální fakt je ten, že Aaron vede ve statistice total bases a pokud by se spočítala vzdálenost mezi ním a borcem, který je na druhé příčce (Stan Musial), pak Aaron vede o 12 mil!

Jak to dokázal? Určitě hrál svoji roli fyzický talent, ale na dosažení takových čísel je třeba mnohem víc než jen talent. V následujícím rozhovoru Aaron diskutuje o klíších ke svému úspěchu. Ačkoliv hovoří o odpalování, tytéž myšlenky fungují pro nadhoz i hru v obraně.

**Aaron:** *No, první věc, která mi přijde na mysl, když se bavíme o mentálním aspektu hry, je to, jak se člověk připraví na bitvu, aby šel a postavil se nadhazovači. Myslím, že spousta pálkařů neví jak se psychicky připravit jak hrát nebo pálit na nadhazovače. Každý nadhazovač hází jinak a podle toho k tomu musíš přistupovat.*

*Musíš studovat nadhazovače. Jestliže máš pálit proti Sandy Koufaxovi, pak jeho fast není stejný jako fast Boba Gibsona. A Gibsonův fast není samozřejmě tentýž jako má Don Drysdale a Tom Seaver má úplně jiný fast než ti všichni ostatní.*

**Otázka:** Co tedy zahrnuje mentální příprava?

**Aaron:** *Vizualizuješ si to. Vidiš to ve své hlavě, myslíš na to a chápeš, že nezáleží na tom, proti komu stojíš, nebo proti komu jsi hrál včera. Každý nadhazovač je jiný.*

**Otázka:** Takže z hlediska přípravy, jak by měl vypadat váš den? Řekněme, že hrajete proti Mets a bude proti vám nadhazovat Jerry Koosman.

**Aaron:** *No, mentálně, celý můj vzorec myšlení byl: “ Na co se budu muset soustředit, na co musím myslet jako pálkař? Co dělá Koosman dobře a na co se mě bude snažit dostat v různých situacích. “ Tak si začnu představovat (vizualizovat) jakože – stojím na pálce, řekněme, že mám běžce na první a druhé metě, nebo na druhé a třetí – co mi nadhodí v téhle situaci. Pak si začnu vizualizovat, například plné mety – jak a na co se mě bude snažit dostat.*

*Pak se na to podívám ještě v šestém, sedmém, osmém inningu a tak se dosadím do různých situací a pokusím se přijít na to, co je pro něj v dané situaci nejlepší a co teda můžu čekat. Takže jsem si představil sám sebe v různých situacích.*

**Otázka:** Zmínil jste se o příchodu na hřiště a „zaměření se“. Co to pro vás znamená?

**Aaron:** *To znamená vypuštění všeho ostatního. Když přijedete na hřiště, někdy vidíte tři nebo čtyři kluky jak spolu sedí a mastí karty, nebo někdo jiný s kýmsi telefonuje, místo toho aby si dopřál čas a soustředil se na to, co má udělat. Jakmile se dostaneš na hřiště, měl bys být schopen naladit se na to, kdo bude proti tobě házet. Je to jako když dáš koni stroj a nenecháš ho, aby se díval jinam než dopředu. Když se soustředíš a začneš myslet na to, co děláš stabilně, automaticky se staneš lepším pálkařem. Tím se liší hráč, který má pálkařský poměr .300 od toho, který má .270*

*A víte, co vám to ještě přináší? Všechny tyhle věci jdou spolu, takže nemusíš mít někoho za sebou, kdo ti bude říkat, že máš vidět míč. Budeš to dělat automaticky. To je věc, kterou ti pořád opakuje trenér pátky: „Dívej se na míč, sleduj míč.“ To přece vím, ale když se na míč nedíváš, nemůžeš ho trefit. To celé je o jedné věci, o té, o které tu mluvíme- o koncentraci. Vizualizace toho co máš udělat. Pokud dokážeš dělat tyhle věci, bude z tebe lepší pálkař.*

**Otázka:** Vy jste podával neuvěřitelně stabilní výkony po celou řádku let. Čemu to přisuzujete?

**Aaron:** *Je to pořád ta samá věc, o které tu hovoříme. Myslím, že moje schopnost se soustředit byla hodně odlišná od těch průměrných kluků. Spousta kluků se nechá rozptýlit mnoha věcmi. Já byl přesně naladěný na to, co dělám. Prošel jsem spoustou věcí – rozvod, smrt dítěte, rekord v počtu odpálených homerunů – ale jakmile jsem přišel na hřiště, moje zaměření se vždycky změnilo. Sousta lidí si s sebou nese ty věci na hřiště, ale já z nějakého důvodu, jakmile jsem si oblékl dres, nebo jsem vstoupil do šatny, bez ohledu na to co se dělo doma, jsem se dokázal totálně soustředit na nadhazovače a na to co mám udělat.*

Hank Aaron si vytvořil svoji rutinu před každým zápasem či startem na pálce – vizualizací nadhozů, které na něj mohou být hozeny v různých herních situacích. Tomu přičítá zásluhu na své stabilní výkonnosti a schopnosti vyrovnat se tlakem. Opakovaná vizualizace mu umožnila soustředit se na každý jednotlivý nadhoz, když byl v pálkařském boxu.

Podle naší terminologie, jeho soustředění na součásti odpalování – speciálně na vidění míče při jeho odpalování – odsunula stranou veškeré rušivé faktory, včetně vyhrůžek smrti, během jeho snahy o překonání rekordu v počtu homerunů. Všechny překážky, které mohly stát v cestě, odstranil tím, že se soustředil jen a pouze na nadhazovače a míč.

## Vzít na sebe zodpovědnost za svoji přípravu

Jaké myšlenky či činnosti vedou k tvému nejlepšímu výkonu? Na co myslíš nebo co děláš před svým nejlepším zápasem? Vizualizace sám sebe stojícího proti danému nadhazovači pomáhala Hanku Aaronovi se soustředit a nastavit správné rozložení mysli tak, aby hrál co nejlépe. TY musíš přijít na to, co tobě bude nejlépe fungovat.

Jsi zodpovědný za svoji mentální přípravu. Nikdo to za tebe neudělá. Je skvělé, když kouč, spoluhráči anebo kamarádi dělají věci, které ti pomohou dostat se v zápase nahoru, nebo když tě motivuje to, že můžeš hrát na nádherném hřišti, nebo je skvělé počasí, či hraješ proti soupeři, na kterého se ti vždycky daří. Ale na tyto věci se nemůžeš spoléhat, že ti pomohou s mentální přípravou, protože ty jsi zcela mimo tvoji kontrolu. **Hráči, kteří spoléhají na faktory mimo svoji kontrolu, jsou hráči s nestabilní výkonností.**

Cílem je vytvořit si předurčenou sérii činností, které se říká rutina. Tu pak můžeš soustavně používat, aby ses dostal do soustředění a stavu mysli pro svůj nejlepší výkon. Dobře promyšlená rutina odstraní z tvé přípravy náhodné prvky a pomůže ti, aby sis zvolil efektivní činnosti a myšlenky, místo toho, abys nechal tyto důležité prvky náhodě.

Vytvoření si rutiny znamená, že jsi převzal zodpovědnost za svoji mentální přípravu.

Rutina je jako trychtýř tvých myšlenek a akcí před zápasem, startem na pálce nebo nadhozem a dostává tě tam, kde máš být. Tím se nastavují podmínky pro nejlepší příležitost k podání nejlepšího výkonu. Na místo čekání

až to samo nastane svým soustředěním a správným nastavením mysli, sám aktivně

*Selhání přípravy je přípravou k selhání.*

**-Anonym**

provedeš fyzické a mentální činnosti, které tě v minulosti dovedly k úspěchu. Pokud neprojdeš procesem určení (1) toho co potřebuješ udělat, aby ses připravil a pak (2) provedl tyto věci, necháváš svoji přípravu náhodě. Někdy „to“ tam bude, a jindy zase ne.

Premýšlej o své rutině jako o seznamu věcí, které musíš udělat před svým „vystoupením“

Piloti mají seznam věcí, které musí udělat před odletem, aby let byl bezpečný. Jejich seznam je výsledkem toho, co technici a piloti za roky létání zjistili, že je nutné pro bezpečný let.

Tvoje výkonnostní rutina je seznam nezbytností, které musíš udělat, než začneš hrát, seznam věcí, který tě v minulosti dovedl k tomu nejlepšímu.

Rutina není pověřivost. Rutina tě připravuje na soustředění energie na věci, které můžeš ovládat, zatímco pověřivost a rituály jsou vyzýváním nadpřirozených sil. Máš-li pocit, že ti pověřivost pomáhá, běž do toho, my bychom byli radši, kdyby ses soustředil na věci, které můžeš kontrolovat.

Předzápasová rutina ti nezaručí, že si budeš totálně věřit, že budeš úplně soustředěný v každé fázi hry. Ale soustavně ti dá nejlepší příležitost podat nejlepší výkon a o tom je celá mentální hra.

V níže uvedené sekci je pár myšlenek jak ti pomoci mentálně se připravit na zápas či trénink. Vyber si ty, které ti nejvíc vyhovují a používej je pravidelně. Písemné cvičení na konci této kapitoly je příležitostí jak si promyslet akce a srovnat myšlenky, které vedou k **TVÉMU** nejlepšímu výkonu a pomáhají ti vytvořit si svoji rutinu, kterou můžeš používat před zápasy.

### Než přijdeš na hřiště

Mělo by být tvým zvykem, že se před zápasem dobře vyspíš, správně najíš a budeš dělat věci, které by ti řekla tvoje máma, abys dělal. Mladí hráči mají těla, která jak se zdá můžou jet pořád, ať už se před tím dobře vyspali nebo ne, i když třeba neměli ten „pravý“ jídelníček. Výsledkem pak je, že mnozí hráči věnují větší péči svoji rukavici než svému tělu. Každý doktor, masér kouč či matka na světě ví, že tvoje tělo podá lepší výkon, když může jet na dobré „palivo“. Místo hamburgerů, hranolek zahrň do stravy salát nebo nějakou zeleninu jako součást před zápasové rutiny.

**1) Dopřej si dobrou porci pozitivních myšlenek.** Tak, jako budeš hrát lépe, když si dopřeješ ovoce či zeleninu, stejně tak, budeš hrát lépe, když se budeš živit pozitivními myšlenkami o zápase. Negativní myšlenky jsou pro mysl stejné jako nezdravé blafy pro tělo. Neslupneš pár kremrolí během cesty na nadhazovací kopec nebo do pole, tak se taky nekrm negativními myšlenkami. Stejně jako nezdravé blafy ti to škodí nejen v daný okamžik, ale ukládají se a táhnou tě dolů.

Když myslíš na baseball, mysl na dobrou hru. Představ si sám sebe jak pálíš line-drive přes střed, jak házíš skvělé nadhozy nebo hraješ solidní obranné rozehry. Nalaď se na to, čemu se říká zdravá sebedůvěra ne nezdravé blafy.

Mít sebedůvěru podporující myšlenky je jednoduché, když hraješ dobře. Hráči, kteří hrají „heads-up“ baseball to dokáží, i když se věci nevyvíjejí podle jejich představ.

Pokud se někde posadíš a celý den budeš přemýšlet o tom, jak hraješ špatně, můžeš očekávat, že přijdeš na hřiště a budeš hrát špatně. Pokud, ale budeš myslet na to, jak hrát skvěle přijdeš na hřiště a budeš od sebe očekávat skvělou hru.

Nedoporučujeme strávit celý den přemýšlením o zápase. To by tě asi vyčerpalo. Ale když se přistihneš, jak myslíš na zápas, výsledkem by mělo být **BUĎ SI VĚDOM TOHO, NA CO MYSLÍŠ**. Dobrý způsob jak si zkontrolovat svoje myšlenky je dát sám sobě otázku: „Těším se na hraní?“ Těšit se na něco je pozitivní mentální příprava. Jestliže se bojíš jít na hřiště, pak ti svítí minimálně oranžová. Zhluboka se nadechni a přehod' světla na semaforu.

Tady je návrh: najdi si asi tak 10 minut během dne na přemýšlení o hře. Projdi si to, co chceš, aby se při hře stalo. (například splnění tvój mise) a zopakuj si důvody proč tomu věřit z Kapitoly 1. Provedením mentální přípravy, máš volno pro studium, nebo pro zábavu s rodinou nebo kamarády aniž by ses musel starat o hru.

**2) Proved' si nějakou relaxaci a imaginaci (představivost)** Tisíce sportovců prakticky ve všech sportech zjistily, že relaxace a imaginace je velmi prospěšný způsob přípravy na soutěž. Relaxací a imaginací se zabýváme na vzorku uvedeném v příloze této příručky. V podstatě to jde o

Když tvůj žaludek s tebou nesouhlasí, lehni si a utiš ho příjemnými myšlenkami.

- **Satchel Page**

**Z knihy How to Stay Young  
(Jak zůstat mladý)**



nalezení klidného prostředí a jednoduchou sérii kroků, které ti pomohou se celkově uvolnit. Pak, jako Hank Aaron, vizualizuj (představuj) si sám sebe jak si úspěšně vedeš v různých herních situacích. Výsledkem je větší sebe-kontrola, jasnější vize toho, co chceš v zápase udělat a silnější smysl pro sebedůvěru. (to může být tvých asi 10 minut, o kterých jsme se mluvili v minulém odstavci)

### *Na hřišti*

**1) Zvol si čas a činnost, která bude znamenat, že necháváš svoje ostatní role za sebou a stáváš se baseballovým hráčem.** Hank Aaron řekl, že jakmile dorazil na hřiště, nechal ostatní starosti stranou a soustředil se jen na baseball.

Pro hráče je velmi důležité určit si přesnou dobu, kdy si řeknou: „O.K., teď jsem hráč, všechny ostatní starosti můžou počkat do té doby, než přestanu hrát či trénovat.“ To neznamena, že se nemůžeš neformálně bavit o škole, kině či o čemkoliv jiném, ale nebav se o tom dlouho a **nikdy neztrat' ze zřetele svoji baseballovou misi!**“

Převlékání se do dresu je skvělý okamžik, který může symbolizovat tvoji změnu v hráče. Jak se sundáváš civilní oblečení, můžeš si říct, že spolu s tím také snímáš ze sebe všechny starosti a problémy, které se netýkají baseballu. Pověš tyto problémy v šatně a nech je tam. Oni tam na tebe počkají až do skončení zápasu.

Když si oblékneš dres, řekni si, že na sebe navlékáš odhodlaného hráče. Ten dres ti připomíná, že jsi připraven, že si věříš, že jsi soustředěný a připraven k boji.

Další možnosti „změny“ v hráče mohou být: okamžik, kdy odcházíš z domova, nebo vstupuješ na stadion, nebo vstupuješ do klubovny. Také to může být okamžik, kdy zaparkuješ svoje auto a s ním „zaparkuješ“ si svoje problémy.

**2) Seznam se s prostředím.** Co možná nejdřív si projdi nadhazovací kopec, pálkařský box nebo místo, na kterém bys mohl hrát. Zkontroluj si výhled, trávu, antuku, zkus se vcítit do toho místa. Nadhazovači by se měli postavit na kopec co možná nejdřív. Ať už jsi startér nebo reliever, zkontroluj si, jak vypadá domácí meta i zbytek pole. „Skamarád“ se s kopcem před zápasem, abys byl na něj připraven, až půjdeš do zápasu.

Pálkaři potřebují před zápasem zkontrolovat pohled z domácí mety, aby se v zápase cítili lépe a věděli, na co se budou dívat už při svém prvním startu na pálce – zvláště jestliže nemáte před zápasem BP z domácí mety (pálku). To je zvlášť důležité na hřištích soupeřů, ale není špatné tento postup provádět i na domácím hřišti.

**3) Najdi si svůj „zaměřovací“ bod (bod soustředění).** Součástí seznamování se s hřištěm je zvolení (nalezení) si svého bodu soustředění. Bod soustředění bývá obvykle objekt, zpravidla někde v nebo za vnějším polem, na který se můžeš zaměřit, když ti svítí oranžová nebo červená a potřebuješ dostat sám sebe zase pod kontrolu. Než začne zápas, najdi si svůj bod soustředění (fokální bod) a zopakuj si v duchu co ti tento bod „říká“. Zvol si něco o čem víš, že tam bude celý zápas. Auto zaparkované za plotem v levém poli není nejlepší nápad, protože tam taky nemusí být v době, kdy ho budeš potřebovat.

**4) Stanov si svoji misi (nebo mise).** Na tomhle hodně záleží. Kdykoliv před zápasem je vhodná doba na vyjasnění si své mise (svého poslání) nebo svých misí pro daný den. Můžeš mít jinou misi pro BP a jinou pro vlastní utkání (pro zopakování této myšlenky viz Kapitola 2)

Dostatečně dlouhou dobu před začátkem zápasu, si zopakuj co je tvojí misí a představ si (vizualizuj) jak ji úspěšně plníš. Tvoje mise poskytuje intenzitu a účel tvým činnostem a

pomáhá ti od duchem nepřítomného provádění pohybů. Jakákoliv má být tvoje kariéra, ať je taková už dnes.

### ***Týmová rozcvička***

- 1) **Zkontroluj si, jak se cítíš.** Velmi často příliš spěcháme a jsme rozptýlení v době, která nám zbývá do rozcvičení, takže rozcvička je dobrá příležitost pro to, aby ses mentálně naladil a poznal, jak se tvoje tělo cítí. Povídání a žertování, které se v tuto dobu obvykle děje je dobré k tomu, aby ti to pomohlo k uvolnění, ale musíš mít sebe-disciplínu, aby ses alespoň na pár okamžiků dokázal soustředit na mentální přípravu.

Například, můžeš se sám sebe ptát, jak bych teď chtěl mít nastavenou mysl? Cítím vzrušení z nadcházejícího zápasu? Nejsem příliš „nažhavený“? Jsem hlavou už na hřišti nebo myslím na potíže, které mám mimo hřiště? Jestli jsi tam, kde být chceš, pak hledej zelené světlo na svém semaforu a pracuj s ním. Jestliže potřebuješ provést nějaké úpravy, teď je pro to vhodná doba. Použij takové nástroje jako představivost, dýchání, samomluvu, strečink navíc, nebo nějakou fyzickou zátěž abys zvýšil nebo snížil hladinu „nažhavení“. Pokud budeš čekat až do prvního nadhozu, může být už příliš pozdě.

- 2) **Využívej dýchání během rozcvičky.** Pomalé dobré dýchání tě dostane do přítomnosti, pomůže ti zkontrolovat sebe samého a zvýší kvalitu tvého rozcvičení.

### **Předzápasová pálka a show-time**

Dělej to, co budeš dělat při zápase. Je jednoduché to jen tak odstát, v pohodě si zapálit, odehrát show-time aniž by ses opravdu připravil. To, že věnuješ nějakou dobu před zápasem na pobytu hřišti, neznamená, že jsi připraven podat svůj nejlepší výkon. Před-zápasový proces může být někdy tak monotónní, že i když se připravíš fyzicky, nebudeš připraven mentálně. Fyzicky můžeš být přítomen na před-zápasových činnostech, ale duchem můžeš být úplně mimo. Tvoji před-zápasovou výzvou je připravit se pro účel a intenzitu hry. Tvůj úkol je připravit se tak jako bys plnil svoji misi.

BP by mělo znamenat Batting Practice, ale nejen pro pálku. BP je čas, kdy se máš připravit na to, co budeš dělat při utkání. Jestliže se budeš v zápase snažit odpalovat přes střed, snaž se o to i při BP. Jestliže budeš hrát v obraně soustředěně a naplno, číň tak i při BP. Jestliže budeš agresivně běhat po metách při utkání, běhej naplno i při BP. V Kapitole 9 se budeme víc zabývat mentální hrou během tréninku, ale tady je pár věcí, které bys měl dělat:

- Buď psychicky (mentálně) připraven odpalovat než vstoupíš do pálkařské klece. Jinými slovy buď připraven pálit a nepřipravuj se cvičnými odpaly.
- Před každým nadhozem se nadechni.
- Nadhazovači, jestliže máš začínat největší zápas své kariéry někdy v tomto týdnu, co budeš dělat dnes během doby, kterou strávíš na hřišti, abys byl připraven.
- Pravidelně se kontroluj, abys zjistil, jestli jsi soustředěný nebo děláš věci jen tak bezděčně.

*Snažil jsem se trénovat tak, jak jsem hrál... Nemůžeš nějak trénovat a čekat, že to v zápase budeš dělat jinak.*

***Al Kaline  
Člen Hall of Fame***

Nemusíš celý trénink jet na 100 %. Párkrát se zhluboka nadechni. Tvým cílem je kvalitní trénink, není to trénink kvantity.

### ***Cvičení: Co potřebuješ udělat, aby ses připravil?***

Teď už máš nějaké informace o tom jak se připravovat na zápas. Cílem této poslední části je pomoci ti jak dát některé z těchto myšlenek do kupy (spolu s ostatními tvými nápady, které ti

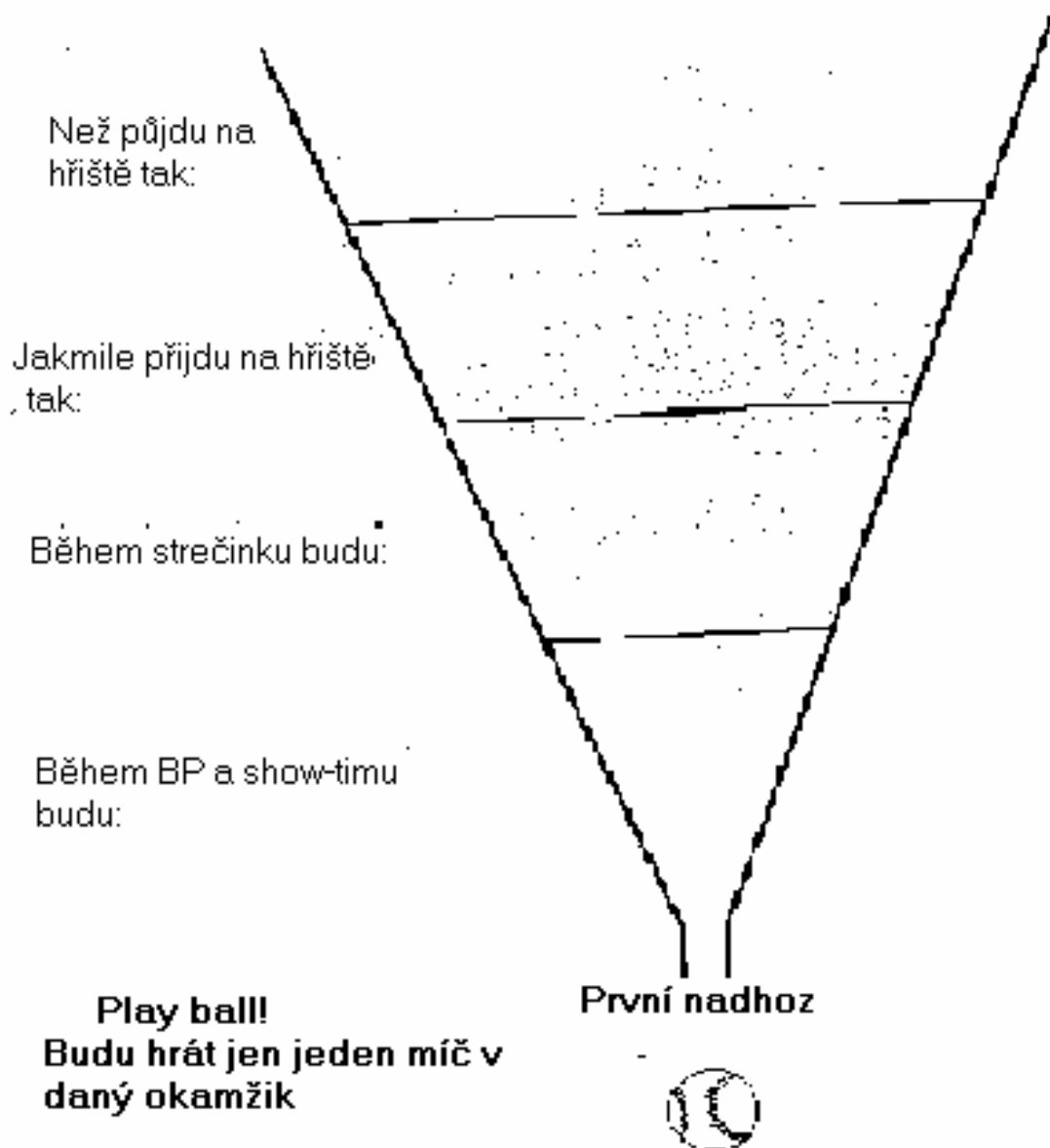
pomáhají) a udělat z toho všeho konkrétní strategii – rutinu, kterou můžeš provádět jako přípravu na zápas.

Tvoje rutina je jako trychtýř, kterým prochází tvoje myšlenky a pocity tam, kde je chceš před zápasem mít. Ať už hraješ dobře nebo máš krizi či jsi nervózní z nadcházejícího zápasu, rutina ti dává největší šanci na podání nejlepšího výkonu. Čím víc myšlenek do tohoto dotazníku napíšeš, tím větší prospěch z toho budeš mít.

**- Jak ses připravil na své předchozí nejlepší výkony? Co jsi dělal, na co jsi myslel a co jsi cítil během před- zápasové přípravy (pregame)?**

**Napiš seznam toho, jaká by měla být tvoje mentální činnost před každým utkáním (například: vizualizace sebe samotného při hře, připomínat si důležité body techniky pohybu při herní činnosti, pozitivní věty, které si budeš říkat, to, jak budeš držet své tělo atd.) Rozved' to.**

Často je prospěšné svázat dohromady mentální a fyzické aspekty své přípravy. TY i tvůj tým už máte jistou fyzickou rutinu, kterou provádíte před každým utkáním. Mentální aspekty, o kterých jsme mluvili se, dají jednoduše začlenit do této fyzické rutiny. Zlepšování mentální přípravy neznamena přidávání příliš mnoha nových věcí, jen to chce dělat věci, které dosud děláš jinak – musíš mít na mysli jejich účel. S využitím informací z této kapitoly společně s tvými odpověďmi na poslední dvě otázky, které použiješ, jako vodítko napiš do níže uvedeného trychtýře, co budeš v mysli dělat v každé níže uvedené době:



Jako pilot letadla, bys měl mít to, co jsi právě napsal jako svůj „checklist“ (seznam) věcí, které musíš udělat než „se rozletíš“ do zápasu. Tohle je jen startovní čára, avšak je důležité soustavně hodnotit účinnost své rutiny. Jak tě připravuje na zápas. **Bez sporu budou jisté změny, které budeš chtít udělat, na základě zkušeností, které získáš používáním své rutiny.** Soustavné si uvědomování si toho, co pro tebe funguje a co ne, je životně důležité aby ses stal mentálně vyrovnaným a co možná nejodolnějším hráčem.

## Po-zápasová ponaučení

Jedním z tvých prvotních cílů jako hráče baseballu, je naučit se co možná nejlépe svoji hru. Čím víc se naučíš o sobě a své hře, tím lepším hráčem budeš a tím víc tě bude hra bavit. Hráči velmi často nedokáží využít čas, který mají po utkání, aby si znovu prošli a zhodnotili svůj výkon. Rozebráním toho, co jsi udělal dobře, ti pomůže upevnit sebedůvěru; analýzou toho co jsi udělal špatně, ti pomůže vychytat a odstranit chyby. Čím rychleji dokážeš chyby vychytat, tím menší je pravděpodobnost, že budeš vystaven dlouhotrvající krizi.

Příklad jak využít myšlenky efektivně pro zlepšení sebe samotného pochází od jednoho hráče Major League, který si v hlavě přehrával svoje starty na pálce, vždycky když přišel domů nebo na hotel. Představoval si svoje čtyři starty i s pocity a výsledky, které chtěl znovu, než šel spát. Tím se počet jeho startů na pálce toho dne zvýšil ze 4 na 12.

Níže jsou uvedeny otázky, které by sis měl položit po zápase. Použij je, jak sám chceš. Třeba budeš chtít odpovědět na všechny nebo si z nich vybrat jen malou část. Napiš si svoje odpovědi do svého deníku, nebo si jen dopřej pár minut a přemýšlej o nich v duchu.

## Osobní list zpětné vazby

(pokaždé odpověz buď na všechny, nebo jen na část otázek)

- Co bylo tvouj dnešní misí (co byly tvoje dnešní mise)? Jak jsi byl úspěšný v jejím (v jejich) plnění?
- Použil jsi před-zápasovou rutinu? Jak to fungovalo? Chceš v ní udělat nějaké změny, aby fungovala lépe?
- Jakou známku by sis dal dnes za kvalitu své před-zápasové přípravy?
- Jak jsi na tom dnes byl se sebedůvěrou? Co napomohlo nebo snížilo tvoji sebedůvěru?
- Hrál jsi dnes jeden míč v jeden okamžik?
- Měl jsi sám sebe **pod kontrolou** před každým nadhozem?
- Měl jsi **plán**, co budeš dělat na každý nadhoz?
- **Věřil** jsi sám sobě na každý nadhoz?
- Jaká je tvoje dnešní zkušenost s oranžovým a červeným světlem? Jinými slovy, co tě našťvalo, nebo vyhodilo z rytmu před nebo během zápasu?

- Jak jsi prožil tu oranžovou nebo červenou? (Kde jsi cítil napětí? Měl jsi pocit, že se hra rozběhla rychleji? Na co jsi v ten okamžik myslel? Apod.
- Co jsi udělal (jaké postupy či nástroje jsi použil), aby ses dostal zpátky pod kontrolu? Jak účinný byl zvolený postup?
- Jak dobře jsi byl soustředěný na vlastní **proces** hraní namísto soustředění se na **výsledek** svých činností.

Znovu si zkontroluj, co jsi řekl, že je posláním (misí) tvé baseballové kariéry. Zapadá to, co jsi dnes dělal do stability této mise? Například: jsi dnes na sebe hrdý? Měl jsi dnes respekt pro hru? Získal jsi dnes vše ze svých schopností? Naučil ses něco? Bavit ses?

### ***Kaučovský box***

Kaučové, pomozte svým hráčům vytvořit si návyk pravidelného konstruktivního sebehodnocení tím, že budou pravidelně vyplňovat „osobní list zpětné vazby“, který vytvoříte z výše uvedených otázek a dalších, které dodáte sami. Kromě toho, že získáte informace o hráčích, rovněž je tím přivedete k přemýšlení o mentální hře (psychologii hry). Řekněte jim, co vy sami považujete za důležité.

Pozměňováním otázek v „listu“ a jen pouhé jeho příležitostné vyplnění bude znamenat, že tyto dotazníky budou mít význam pro hráče.

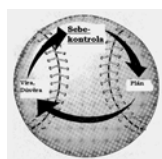
## Kapitola 6

## Nadhazování

### Věř tomu, co máš

Ted' už jsme probrali základní myšlenky a nástroje jak hrát „heads-up“ baseball a prodiskutovali jsme i jak je použit ve všech fázích utkání. Následující tři kapitoly se zaměří na klíčové záležitosti specifické pro nadhazování, odpalování, hru v obraně a běh po metách.

Pro žádnou součást této hry není „heads-up“ baseball důležitější než pro nadhazování, kde je potřeba hrát jeden nadhoz v jeden v jeden okamžik klíčová. Nadhoz je nejdůležitější součástí hry. Důvěra nadhazovače ve svůj další nadhoz je asi nejvariabilnější součástí baseballu. Tato kapitola je vytvořena pro upevnění tvé schopnosti věřit každému nadhozu, který hodíš.



### **Mise (poslání)**

Kde jinde začít diskuzi o mentálních aspektech nadhazování než u mise (poslání). Proč nadhazuješ? Co se ti líbí na nadhazování? Kde a kdy se projevuje tvoje hrdost na to, že jsi nadhazovač? Tím, že odpovědi na tyto otázky umístíš na přední místa ve své mysli, si ulehčíš zbývající část mentální hry, a tím i celou hru zvanou baseball.

Jestliže nadhazuješ například proto, že tě to baví, pak se bav nadhazováním. Jestliže házíš proto, že to máš rád, pak to měj rád při vlastním nadhazování (při té činnosti samé). Jestliže budeš trénovat tento přístup, pak šance, že budeš stresován nebo zaskočen při utkání se velmi výrazně snižuje.

### **Cvičení: Nadhazovači, poznej sám sebe**

Velkou součástí úspěšného nadhazovače je znalost sebe samotného. Často můžeme slyšet kouče, jak říkají hráčům: „hraj svoji hru.“ Všichni s tím souhlasí, ale co to ve skutečnosti znamená?

Hrát svoji hru znamená dělat to, co jsi schopen dělat nikoliv „snažit se přespříliš hrát něco na co nemám. Klíčem k hraní svojí hry je znát své schopnosti, své silné stránky a slabiny a také vědět jaký typ nadhazovače jsem. Teprve pak jsi v takovém postavení, že můžeš hrát svoji hru.

Poznej lépe sám sebe a věnuj pár minut odpovídání na následující otázky.

**1) Co jsou tvoje nadhazovací silné stránky a co jsou tvoje slabiny?**

**2) Co je tvůj nejlepší nadhoz?**

- 3) Když nadhazuješ, jaký způsobem získáváš auty? (projdí si zápisy; možná si neuvědomuješ, jakým způsobem nejčastěji dostáváš pálkaře.
- 4) Dokonči následující větu a to nejméně třemi různými způsoby:  
„Nejúčinnější jsem když:“
- 5) Když se ti na kopci daří, na co se soustředíš během hodu? (rukavice, bod v rukavici, určité místo na catcherovi.)
- 6) Když se ti daří a házíš dobře, jaký je tvůj mentální přístup? (Např.: „Tu máš a zkus si to odpálit, Tohle netrefíš, Mám tě pod kontrolou apod.“)
- 7) Napiš seznam věcí, které mohou nastat během zápasu a vyhodí tě z rytmu (např.: meta zdarma, homerun, error v poli apod.)

***Tři běžné problémy oranžového či červeného světla na semaforu.***

Velkou součástí znalosti sám sebe je to, jak se chováš, když jsi pod tlakem. Ačkoliv je každý nadhazovač jedinečný, velmi pravidelně jsou vidět tři vzorce chování nadhazovačů – **Modlíci**,



**pralesní (pravěký) a dokonalý** nadhazovač. To vše je výsledkem nedostatku víry. Je důležité poznat všechny tyto vzorce, aby ses z nich mohl dostat to možná nejrychleji.

První případ nastává tehdy, když dojde k posunu v mysli od: „Teď jde přesně (na cíl)“ nebo „Mám hru pod kontrolou.“ Na stav mysli: „Doufám, že tenhle nadhoz netrefí naplno.“ Nebo „Jen ať to neodpálí moc tvrdě.“ Výsledkem jsou změny v technice provedení nadhozu, ztráta rychlosti, a nakonec i ztráta celého utkání. Házení nadhozu s „nadějí“ se nazývá **modlicí nadhazování**. Velmi zřídka končí kladným výsledkem. Baseballový bůh má tendenci odměňovat ty, kteří se dokáží postavit problému během svého hraní, ne ty kteří potřebují pomoc z venku! Pamatuj si, nadhoz hozený s přesvědčením a odhodláním je mnohem účinnější než ten, který za sebou táhne naděje a modlitbu.

Další častou změnou chování je zapomnění na koncept nadhazování a jeho změna v „házení“. Nadhazovač, který se dostal do problému, se jej snaží vyřešit tím, že zkusí hodit nadhoz „víc naplno“. Když minul strike-zónu jedním nadhozem, zkusí teď hodit ještě RYCHLEJI (víc naplno) a následuje další ještě tvrdší nadhoz a tak to pokračuje. Tento postup, tedy ztráta přesnosti, je přirozené lidské chování, a má zřejmě kořeny u člověka jeskynního. Z tohoto důvodu nazýváme tento vzorec chování **Pralesní (pravěké) nadhazování**.



Nadhazovač, který se dostane "do roztočené spirály, se dostává do "pravěkého nadhazování".

Je ironií, že toto chování má opačný efekt než to, čeho chce nadhazovač dosáhnout. Snaha házet víc naplno vytváří svalové napětí a to snižuje efektivitu pohybu a zpomaluje rychlost míče. A protože se pralesní nadhazovač snaží zrychlit pohyb, uspěchá jej a pak je typické pro jeho nadhozy, že jdou hodně nahoru. Navíc, snaha o tvrdší nadhoz zplošťuje let míče a omezuje „movement“ nadhozu, který jejich nadhoz při „normálním“ provedení má. Rovný fastball, jakkoliv rychlý, bude dříve nebo později pálkařům vyhovovat. Je zřejmé, že „Pralesní“ nadhazovač nemá pod kontrolou sebe, svoji techniku pohybu ani míč.

Opakem Pralesního nadhazovače je „**Dokonalý nadhazovač**“. Místo snahy házet tvrději, někteří nadhazovači reagují na tlak snahou o dokonalé nadhozy. Ožďibují růžky zóny, tedy snaží se o to. Vzhledem k tomu, že míří na tak malý cíl, velmi často se netrefí, což vede ke spoustě met zdarma a najednou jsou plné mety bez autu. Neuvědomuje si na co myslí a tím v první řadě sám sebe dostává do problémů. Dokonalý nadhazovač si myslí – „**Ted’ opravdu musím** hodit perfektní nadhoz!“ A než se naděje má trenér perfektní důvod vystřídat nadhazovače.

Dokonalé nadhazování je běžné u hráčů, kteří se právě dostali na vyšší úroveň hry (kadet nadhazující svůj první zápas za juniory, junior ve svém prvním utkání za muže apod.). Tito hráči mají často pocit: „Abych tu uspěl, musím zlepšit svůj výkon o jednu třídu.“ Ve skutečnosti musím házet perfektně, abych vyřadil pálkaře.“ Tím se vzdalují od toho, co v sobě mají a co umí, od toho co jim pomohlo dostat se až sem.

Pralesní a Dokonalé nadhazování je výsledkem falešného předpokladu, že nadhazovač musí dostat pálkaře strike-out. To není ten správný případ. Úspěšné odpalování vyžaduje načasování; úspěšný nadhazovač dokáže pálkaře rozčarovat. Víc přemýšlej o tom, jak přinutit pálkaře **odpálit** slabý odpal. Pokud stojíš o to, házet hodně inningů, pak bys měl stát o to vyřadit pálkaře na první, druhý nebo třetí nadhoz na nepodařený odpal po zemi, než jej dostat strike-out na šestý nebo sedmý nadhoz. Kromě toho, čím víc tvých nadhozů pálkař uvidí, tím spíš si na tebe zvykne. Rovněž, pokud polaři vědí, že pálkaři budou často pálit, budou ve víc střehu.

**Tvoje práce je trefit rukavici.** Chicago White Sox říká, že jeho nadhazovači jsou profesionální „trefovači rukavice“ Poznali, že trefení rukavice je jediná věc kterou nadhazovač může ovládat, proto se jejich nadhazovači zaměřují na tuto činnost. Nadhazovač Angels, Mark Langston to podává takto: Musíš si uvědomit, že neházíš na pálkaře, házíš na catchera.“

Nemusíš házet skvělé nadhozy, abys dostal pálkaře. Podívej se někdy na trénink pálky, nadhazovači se snaží, aby pálkaři pálili a velmi často pálkař míč netrefí dobře, nebo jej odpálí přímo na polaře.

„Nadhazovač by nikdy neměl ‘házet’ míč; měl by provést nadhoz. Nadhoz má svůj účel a cíl.

- Bert Blyleven

Tím neříkám, že bys měl jít a nadhazovat v zápase jako při tréninku pálky, ale pamatuj si, že odpálit hit je těžké. Pokud, ale dáš metu zdarma a dostáváš se pod stav, stává se odpalování mnohem jednodušší. Nadhazuj s takovým nastavením myslí, že chceš házet dobré nadhozy, ne ty výjimečné. Buď soustředěný a věř si, když nadhazuješ, a když už ten nadhoz chceš hodit, hoď jej s odhodláním.

Pojítkem těchto tří mentálních selhání je nedostatek víry. Osvobod’ sám sebe a důvěřuj tomu, že míč půjde tam, kam jej chceš hodit. Když se snažíš hodit „fakt naplno“ nebo se snažíš řídit míč na cíl, „zkracuješ si paži“ a míč tě neposlouchá, výsledkem je ztráta rychlosti a přesnosti tvých nadhozů. O tom mluví Mike Lachemann v Kapitole 3 – mechanika (technika) pohybu selhává, kvůli selhání (myšlení) psychiky.

Fráze, kterou už jsi určitě slyšel, je hod’ to tam, nemiř, jinými slovy je to totéž jako: „Věř si.“ Nech to být. Bav se. Užij si to. Uvolni se. Vybav si okamžik, kdy ses na kopci cítil nejlépe, ať už v bullpenu nebo v zápase a budeš vědět o čem je řeč.

## **Před-zápasová procházka: Seznam se se svým pracovištěm.**

Jedním z tvých prvních úkolů po příchodu na hřiště je **seznámit se s novým prostředím**. Jdi na nadhazovací kopec, co nejdřív můžeš, zvláště když hraješ venku. Postav se na kopec a studuj výhled, který budeš mít během zápasu. Zkus získat pocit pro jeho povrch, výšku a sklon. Zvol si bod soustředění a mysl na to, co ti bude tvůj bod soustředění připomínat. Tady budeš teď pracovat, nečekej, až začne zápas, aby ses podíval na kopec. Známosti dodávají důvěru.

Pokud nejdeš na kopci nějaké chyby, nemá smysl se jimi znepokojovat. Soustřed' se na to, co můžeš ovládat. Na místo přístupu: „Tenhle kopec je na prd.“ se zkus se sám sebe zeptat, „Co potřebuji udělat, abych házel na tomto kopci dobře.“ **„Použij čas, který máš a řešení problému, ne na jeho pitvání.**

To je také čas pro stanovení **speciálního určení předmětů na kopci a jeho okolí**. Například, urči si, že kopec je místo, kam smí jen pozitivní a produktivní myšlenky a pozitivní přístup. Pokud pocítíš něco negativního během zápasu, sestup z kopce a nechod' na něj zpět, dokud nejsi pozitivně soustředěný na další nadhoz. Je v pořádku, když tě něco znepokojí, nejsi robot. Jde o to si svoje rozčilení, či znepokojení uvědomit a sestoupit z kopce.

Abys měl místo, kde se zbavit negativních emocí, urči si prostor za nebo na straně kopce, jako svůj „záchod“, kde se zbavíš negativní energie, která se ti dostane do hlavy a těla. Pobud' tam tak dlouho jak ti to čas (nebo rozhodčí) dovolí a pak to spláchni pryč. Potom se vrať na kopec odlehčený a pozitivní.

A na konec, chovej se k nadhazovací metě s úctou. Uvědom si, že to je základem všech tvých akcí v zápase. Nevstupuj na nadhazovací „prkno“ dokud nejsi připraven na další nadhoz.

**Musíš myslet na to, že další nadhoz začíná v okamžiku, když položíš svoji nohu na prkno.** Jakmile dáš nohu na prkno, říkáš tím, že jsi připraven k dalšímu nadhozu. „Připraven“ znamená právě tady, právě teď, právě tenhle nadhoz.

Často je běžné vidět nadhazovače vstoupit na prkno a přitom ještě znechuceně kroučí hlavou a už zahajuje pohyb. Pokud vidíš, že hráčova hlava se pohybuje stejně jako hlava kuřete při chůzi, je jisté, že kleje a nadává. Když nadává je naštvaný kvůli poslednímu nadhozu a určitě není plně soustředěný na další nadhoz – a velmi pravděpodobně nebude ani v okamžiku, kdy nadhodí.



Jedna z výhod, kterou nadhazovač má je ovládání začátku každé hry. Je to tvoje show a každý musí reagovat na tvoji činnost. Na to nezapomínej. To je nejen holý fakt, ale je to i přístup, se kterým přichází na kopec ti nejlepší nadhazovači. Jistě, pálkař může vystoupit z boxu a dopřát si nějaký čas, aby se připravil, ale nic se nestane, dokud se ty nerozhodneš nadhodit míč. Protože ty víš, že se nic nestane, dokud nenadhodíš, **nikdy nehod' nadhoz, dokud ty sám nejsi připraven.** Takže, když položíš nohu na prkno, mysl na „tenhle nadhoz.“

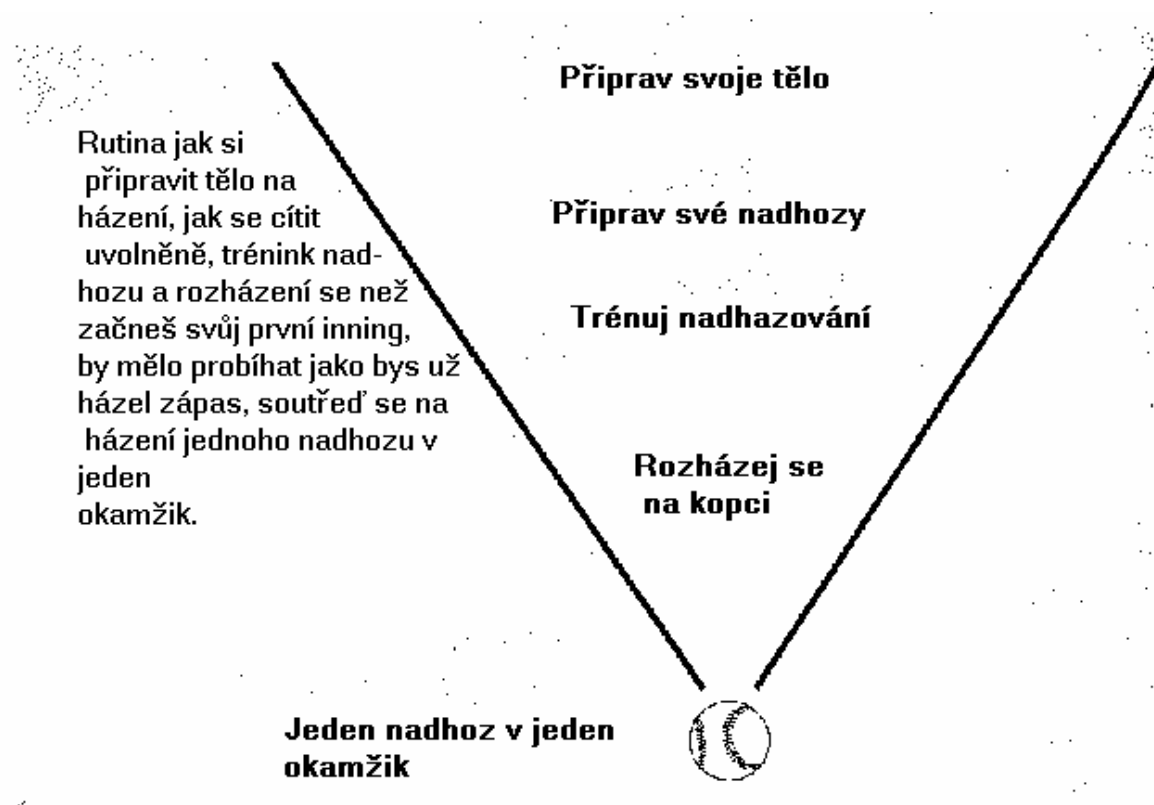
## V bullpenu

Jakmile jsi se „skamarádil“ s prostředím, tvoje před- zápasová nebo před výkonová rutina se točí kolem tří stupňového procesu.

- 1) **Příprav své tělo na házení**
- 2) **Sžij se se svými nadhozy**
- 3) **Nadhazuj cvičné nadhozy**

Tvůj první krok je připravit své tělo na nadhazování. To obvykle obsahuje nějaké běhání, rozcvičení a lehké házení. Jakmile je tělo připravené, změř své soustředění na nadhozy. Házej fastball dokud nezačneš mít pro něj cit (je ti příjemný) pak přejdi na točku, pak change-up nebo kterýkoliv nadhoz, který házíš. Udržuj si v mysli fyzické zásady pro správné házení, a nadhazuj s cílem, aby ses cítil dobře při každém druhu svých nadhozů.

Když už se cítíš pohodlně se svými nadhozy, začni házet tak, jako bys házel v zápase. Neházíš často dva stejné nadhozy po sobě, a velmi zřídka by hodil tři stejné za sebou, tak to nedělej ani teď. Způsob jak se připravit je, projít svojí rutinou jako bys házel utkání, mít se pod kontrolou, oddat se nadhozu a věřit mu. Pracuj na imaginárních pálkařích. Ještě lepší je, když se ti spoluhráč postaví do boxu a vytváří modelovou zápasovou situaci. Jak budeš nadhazovat na první tři pálkaře? Jestliže už jsi na ně házel v bullpenu, bude jednodušší je dostat aut v zápase.



## *Rozházení se na kopci*

Nadhazovači velmi často nepoužívají své nadhozy před začátkem iningu ve svůj prospěch. Nedívej se na tuto část jako na rozházení. Použij je jako přepínač na to co právě děláš a na to co chceš dělat v zápase. Zatímco se samozřejmě musíš rozházet, hod' své poslední „rozhazovací“ nadhozy tak, jak budeš házet až inning začne.

Řekni si, že inning začíná posledními třemi rozhozovými nadhozy. Použij dobré dýchání před každým z nadhozů a soustřeď se tak, jak se budeš soustředit, až pálkař vstoupí do boxu. Tím, až pálkař opravdu nastoupí, na něj už budeš házet čtvrtý nadhoz a ne první. Znovu používáš základní princip: **procvičuj to, co budeš dělat v utkání.**

### Co si vezmeš z bullpenu do utkání

„V bullpenu se cítím skvěle, ale jakmile se dostanu do zápasu, jsem jako někdo jiný, všechno jakoby se přestalo fungovat.“ To je jeden z největších problémů, které nadhazovači mají. Je to problém, který je třeba překonat, abys zjistil, jak dobrým nadhazovačem můžeš být.

Dá se říct, že vše o čem jsme mluvili v této knize, se dá použít k vyřešení tohoto problému, ale tady jsou určité specifické myšlenky, jak ti pomoci přenést si své bullpenové „dovednosti“ do zápasu.

**Dostaň se do správného rozpoložení mysli.** Udrž si nastavení mysli na „zábavu“, měj rád to, co děláš a v podstatě se dívej na hru svojí perspektivou, to může být velkou pomocí. Toto nastavení mysli odstraňuje překážky, které vedou k problémům na kopci.

Podobně, nastavení mysli na důvěru sám v sebe pomáhá přenést si bullpenové „dovednosti“ do zápasu. Nadhazování s vírou ve své nadhozy, je nadhazování se smyslem pro „svobodu“.

Svobodu od starostí, pochybností, napětí či strachu.

Hodně nadhazovačů má prospěch z toho, že si za svou misi určí házení – „svobodně a v pohodě“.

Podívej se na to z tohoto úhlu: to nejhorší co se ti může stát při tvém startu na kopci se ti už pravděpodobně jednou stalo a přežil jsi to. Nechceš, aby se ti stalo to nejhorší, a vědomí, že to jsi schopen zvládnout, tě osvobozuje od zbytečných obav z toho, že by k tomu mělo dojít. Běž a užij si nadhazování, ať už to znamená to, že se budeš soustředit na „zábavu“, nebo na intenzitu či použiješ jiné nastavení mysli, které povede k tvému nejlepšímu výkonu.

*Musíš věřit tomu, co na kopci máš. Víra ti dovolí nadhodit nadhoz, který vede k odpalu na aut po zemi místo hitu.*

**-Jim Abbott**  
**New York Yankees**

**Projekt – sebedůvěra** Jak jsme o tom (s Dennisem Eckersleyem) už dříve hovořili, je velmi důležité vyzařovat sebedůvěru, byť i třeba trochu arogantním způsobem. Nejen, že tvoji spoluhráči i protihráči čtou tvoji „řeč těla“, aby poznali dobře, jak se cítíš, ale držením těla s hlavou vztyčenou, rameny vzadu a vypjatým hrudníkem pomáháš dobrému pocitu sám sobě. Čím větší máš víru v sebe, tím pravděpodobněji budeš nadhazovat podle svých nejlepších schopností. **Klíčem k hraní heads-up baseballu je držet hlavu zpřímá!**

**Věř tomu, co máš.** Bez ohledu na to jak se „neseš“, nebudeš mít vždycky plnou 100% sebedůvěru po každé, když budeš nadhazovat. Věř tomu co PRÁVĚ MÁŠ. Jestliže se cítíš, například, třeba na 80%, jdi s tím do bitvy a boj s tím, co máš. Nestarej se o těch 20%, které nemáš a nepřeceňuj pálkaře – taky asi pravděpodobně se nebude cítit na 100%. Nadhoz hozený s vírou a přesvědčením má menší pravděpodobnost, že z něj bude tvrdý odpal než ten, který je hozen s pochybnostmi či strachem.

**Dodej svému bullpenu kvalitu.** Je jednodušší dostat se do takového nastavení mysli, když máš důvod si věřit. Proto, kvalita tvé „práce“ na bullpenu během tréninku a před nástupem do utkání je kritická. Obecně vzato, nastupuj na bullpen se stejným účelem a zaměřením jako budeš mít v zápase. Chovej se ke svým bullpenům stejný respekt jako máš k nadhazování v utkání. Simuluj v bullpenu stejné podmínky jako v zápase, jak možná nejlépe můžeš. Sebedůvěra přichází s pocitem pohodlí, znalostí problému a zkušeností. Pokud se v zápase

snažíš o něco, co jsi nedělal v tréninku, nebud' překvapen, když se u toho nebudeš cítit ve své kůži!

Součástí kvalitního tréninku je soustředění se na proces, ingredience (dochucování) nadhozu. Je tak mnoho věcí, které jsou mimo tvoji kontrolu, když nadhazuješ, že musíš odvést skvělou práci s tím, co kontrolovat můžeš, jestli chceš mít trvalejší úspěch. Tvoje přednadhazová rutina ti namíchá ingredience a dodá ti to, kam máš jít, když zrovna dobrý rytmus chybí.

**Musíš si být jistý, že na bullpenu pracuješ se svojí rutinou.**

Zvyš kvalitu svých bullpenů tím, že budeš mít vždy na mysli svoji misi. Než začneš, zeptej se: „Čeho se snažím na bullpenu dosáhnout?“ Budeš se soustředit na technický nadhoz, change-up, rutinu, nebo na techniku nadhozu, na uvolněném pohybu nebo na rytmu nadhozu. Pokud nemáš svoji misi a házíš „jen tak“, možná dodáváš tělu fyzické cvičení, ale nepřipravuješ se způsobem, kterým potřebuješ, abys mohl dosáhnout svého nejlepšího výkonu.

Mise, která často pomáhá na bullpenu je, najít si taková slova, která jsou „klíčem“ pro každý nadhoz, který hodíš. Tím, že se soustředíš na klíčové slovo, můžeš zjistit, například, že tvoje точка je o tom: „zůstat vzadu“, fast ball „hodit vpředu“. Pak můžeš používat tyto fráze při nadhazování, když máš problémy s některým z těchto dvou nadhozů.

**Soustřed' se na rukavici.** Dalším klíčem k tomu, aby sis přenesl svoje dovednosti z bullpenu na kopec je soustředění se na cíl. Nesmíš se soustředit na myšlenky typu: „dneska nejsem ve své kůži,“ nebo „dneska mi fast nějak nelítá, „Tady se mi nikdy nedaří“ či snad „ten kopec je tady fakt strašnej.“ Kontroluj sám sebe, soustřed' se na cíl a nadhod'.

Ať už házíš na catcherovu rukavici nebo míříš na nějaké jiné místo na jeho těle, cíl je poslední bod tvého soustředění než nadhodíš. Zní to úplně jednoduše, ale zvláště nadhazovači, kterým se nedaří, velmi často tuto věc nezvládají. Často „ustrnou“ v myšlenkách na to, jak vyautovat pálkaře, nebo v doufání, že tem odpal nebude tak prudký. Vyautování pálkaře není v moci tvojí kontroly. I když je to samozřejmě důležité, nemůžeš si dovolit se soustředit právě na tohle.

Přesnost nadhazovačova soustředění se různí. Od malého bodu, po větší prostor. Správná odpověď na otázku, na co se máš zaměřit (soustředit) vychází z tvých nejlepších výkonů. Vzpomeň si, na co jsi myslel, když se ti dařilo nejvíc. Je důležité vědět, co tenkrát fungovalo nejlépe, aby sis to mohl zvolit při každém nadhozu.

**Nepotřebuješ to nejlepší, co máš.** Další důležitou myšlenkou, kterou je třeba si pamatovat je, že nemusíš mít zrovna to nejlepší, co máš, abys dostal pálkaře aut. Jestliže jsi jako ostatní nadhazovači, dostaneš spoustu pálkařů na „špatné“ nadhozy. Dokážeš si znovu vybavit pálkaře, které jsi dostal strike-out nebo odpálil lehký pop-fly a přitom tvůj nadhoz vůbec nebyl tam, kam jsi ho chtěl hodit? (Pamatuj si, nemůžeš kontrolovat to, co udělá pálkař. Nepřinutíš ho švihat a stejně tak mu ve svihu nezabráníš). Stejně tak, ale si určitě vzpomeneš, že ti tvrdě odpálili i tvůj nejlepší nadhoz. Tak to prostě v nadhazování chodí.

Bert Blyleven tvrdí: Když se podíváš na své starty, které tě v sezóně čekají tak, v 10% budeš mít svoje super nadhozy, v dalších 10% nebudeš mít nic a v 80% budeš mít svoje průměrné nadhozy.“ Bertovo tvrzení platí na všech úrovních nadhazování. Takže nejvýznamnějším faktorem pro hodnocení úspěšnosti tvé sezóny bude to, jak jsi mentálně odolný v těch 80%.

Je to tvoje volba, rád bys měl pořád ty svoje super nadhozy, ale ve skutečnosti budeš mít nejčastěji průměr. Kvalitní celosezónní příprava ti pomůže mít „to“ častěji, ale co máš ten daný den, není úplně pod tvou kontrolou. Klíčem k šanci na úspěch je ovládat svoji hlavu a neskouznout do Pralesního, Modlicího se nebo Dokonalého nadhazování.

**Přístup k úspěchu.** Klíčem k nadhazování je tvůj přístup, bez ohledu na to co zrovna máš. Tvůj přístup je to, co můžeš kontrolovat a rovněž i jediná věc, kterou si můžeš stabilně udržet v tomto nepředvídatelném nadhazovacím světě. Udržení si pevného přístupu ti dává nejlepší šanci na úspěch.

Proto se nenech chytit do pasti, že to co děláš na bullpenu se přihodí i v zápase. Když

*Klíčem pro mě je zapomenout na výsledky a soustředit se na provedení*

**Orel Herhiser**  
**Los Angels Dodgers**

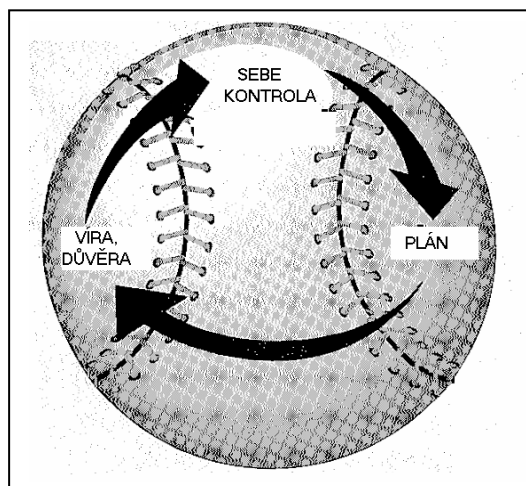
ti to jde skvěle na bullpenu, tak je to super, ale měj úctu ke hře (nic není zadarmo) a soustřeď se na součásti nadhazování. Pokud ti to na bullpenu nešlo, škoda, ale pořád měj respekt ze hry (ale pamatuj si, že odpálit hit není vůbec jednoduché) soustřeď se na součásti nadhazování. Znovu, **využij víru svého přístupu**; víš přece, že máš dovednosti na to, abys měl dobrý start, bez ohledu na to, co zrovna máš.

Tvoje tělo možná nebude mít ten správný pocit, když vyjdeš z bullpenu, ale není důvod ztrácet hlavu, že budeš mít jen krátké působení na kopci. Dobrý“ pocit se může brzy dostavit udržením si správného mentálního přístupu stejně jako zaměřením a sebevěrou, jinými slovy toho co máš – hrát se vzpřímenou hlavou (Heads-up baseball).

Takže klíčem k přenosu tvých dovedností z bullpenu na kopec je tvůj celkový přístup k nadhazování. Nenech svůj výkon v bullpenu ovlivnit tvoji sebedůvěrou. **Sebedůvěru nosíš v sobě; není na bullpenu.**

## Jeden nadhoz v jeden okamžik: Rutina a házení

V Kapitole 4, jsme jednali o procesu **sebe-kontroly, plánu a důvěry**, jako o způsobu jak hrát jeden nadhoz v jeden okamžik. Na kopci se tento proces stává rutinou, kterou provádíš před každým nadhozem. Jakmile ti „naběhne“ oranžová nebo červená, potřebuješ se oprostít od toho, co se stalo (jako např. dvoubodový odpal nebo error polaře na jednoduchý odpal). Rutinou i oproštěním se od negativních jevů se budeme dále zabývat v této sekci.



### Přednadhozové rutiny

Když házíš dobře a daří se ti, máš to, čemu se mezi nadhazovači říká „rytmus“. Když máš rytmus, máš sám sebe pod kontrolou, jsi plně soustředěný na to, co děláš **právě teď**, a hraješ přirozeně. Dostat se do rytmu nebo do „proudu“ by měla být jedna z tvých hlavních priorit po každé, když jsi na kopci. Přednadhozová rutina ti pomůže toho dosáhnout. Ve skutečnosti, protože tvoji zodpovědností je soustředit se na vlastní vystupování

Nedovol, aby štěstí, šance a osud se stali součástí tvého rytmu. Ovládání svých psychických dovedností ti dá schopnost určit si svůj individuální rytmus a způsob jak jej znovu získat, když se objeví oranžové nebo červené světlo

- **Steve Rousey,**  
**Long Beach State pitching coach**

a hrát jeden nadhoz v jeden okamžik, se tvojí rutinou stává to, co děláš na kopci.

V té nejjednodušší formě, **sebekontrola, plán a důvěra**, se dostává vlastně k dýchání, vidět míč jak zasáhne cíl a pak ten cíl zasáhni. Tvoje rutina se dá v podstatě zkrátit na: „Dýchej, představ si to, udělej to.“

Pamatuj si, že „představit si (vidět to)“ neznamená, že musíš vidět míč, jak zasahuje cíl. Stačí mít jistý smysl, pro to kam chceš, aby míč šel, nebo můžeš i tuto část vynechat. Ale měl bys mít jasnou představu o tom, co chceš udělat.

Tady je další příklad přímé rutiny

**Sebekontrola:** Stoupni si na „prkno“ když jsi připraven. Pomalu a zhluboka se dýchej, když bereš signál od catchera.

**Plán:** Představ si jak míč zasahuje tvůj cíl

**Důvěra:** Nadhod'

Můžeš i zapojit klíčové slovo nebo frázi do své rutiny. Například:

**Sebekontrola:** Postav se na prkno, když jsi připraven

**Plán:** Vezmi si signál od catchera a oddej se nadhozu

**Důvěra:** Hluboký nádech, pak si řekni (třeba) „prsty nad míčem.“ A jakmile vydechuješ, začni nadhazovací pohyb.

Tato fáze se může lišit u různých nadhazovačů. Můžeš i říkat „rychlost ruky“ na change up a „jdi skrz míč“ na slider. Rovněž, jakmile zjistíš, že ztrácíš koncentraci, možná si budeš chtít říct, „volně a v klidu“, „lehce a plynule“ nebo „dotáhni to“ během svého nadhazovacího pohybu. Jakákoliv fráze ti bude fungovat, použij ji.

Příklad práce nadhazovače na rutině. Po té kdy chytí míč od catchera si upraví dres a „zkontroluje svůj herní semafor, aby zjistil, že má sám sebe pod **kontrolou (1)**. Když je **připraven**, stoupne si na nadhazovací prkno **(2)**. Jakmile je na „prkně“ zhluboka se nadechne a jakmile dostane signál a rozhodne se splnit **plán** pro tento nadhoz tím, že si představí (vizualizuje) si místo, kam chce míč umístit **(3)**. Tím je ukončen proces „myšlení“, následuje **víra** sám v sebe a nadhoz.

Další nápad jak nastavit svůj „plán“ jako tři krokový proces, který zahrnuje **1)** výběr nadhozu, **2)** umístění nadhozu a **3) volbu specifického cíle**. Tvojí rutinou a myšlenkovým procesem se stává:

**Sebekontrola:** Postav se na nadhazovací metu a zhluboka se nadechni.

**Plán:** Výběr (např. change-up)

Umístění (dolů k tělu)

Cíl: (catcherovo koleno)

**Důvěra/ Víra:** Nadhoz



Mnoha nadhazovačům vyhovují dva nádechy v jejich rutině, zvláště ve dnech, kdy se jim nedaří. Tomu se dá říkat „dvoj-dech“. První nádech provede, než se postaví na prkno a slouží k tomu, aby nechal být předchozí nadhoz a veškeré napětí nebo negativní myšlenky, které s tím mohou být spojeny. Druhý nádech je proveden těsně před tím, než začne nadhazovací pohyb, to je „nádech“ důvěry (víry), který pomůže od myšlení a uvolní výkon. Dvoj-dechová rutina probíhá asi takhle:

<b>Sebekontrola:</b>	Chyt' míč od catchera, zhluboka se nadechni když vystupuješ na kopec, nebo když stojíš za nadhazovací metou.
<b>Plán:</b>	Postav se na prkno a vezmi signál
<b>Víra/Důvěra</b>	Zhluboka se nadechni, a nadhod'

Mnoha nadhazovačům vyhovuje jeden nebo dva hluboké nádechy mezi nadhozy. Můžeš se, samozřejmě, nadechnout víckrát, pokud máš na semaforu oranžovou nebo červenou a potřebuješ se uvolnit. Ale víc než dva při normální rutině je mnoho. Nicméně si pamatuj, že cokoliv ti funguje, to používej.

Nezapomeň trénovat svoji rutinu jak ze setu, tak i z wind-upu. Mnoho nadhazovačům vyhovuje nádech, když jdou rukama nahoru po obdržení signálu a výdech, když ruce spojí a jdou dolů do zastavení v setu. Můžeš si tak představit (vizualizovat) svůj nadhoz svůj nadhoz, buď před tím než zkontroluješ běžce, nebo těsně před tím, než začneš nadhazovací pohyb.

### Uvolnění

Uvolnění tě dostane zpět k pocitu rovnováhy a zcentrování, když ti svítí oranžová nebo červená, nebo když se začne roztáčet mentální spirála a ztrácíš kontrolu. (Pamatuj si, že není důležité, jestli jsi v oranžové nebo červené zóně, důležité je to, že si uvědomuješ, že nejsi v zelené!) Tady jsme uvedli seznam „Nástrojů pro získání kontroly“ v Kapitole 4. Níže jsou uvedeny některé strategie, které úspěšně používali někteří nadhazovači. Můžeš si některou vybrat nebo být kreativní a vytvořit si svoji.

Někteří kluci si sundají rukavici, dají si ji pod paži a otírají míč. Říkají si při tom: „OK, začínáme zase znovu.“

**-Marcel Lachemann  
Manager California Angels**

- Očisti si nadhazovací prach z nadhazovací mety, „odmet“ všechny negativní události, ke kterým právě došlo.
- Postav se za nadhazovací metu a zhluboka se nadechni a vydechni.
- Sundej si rukavici a otři míč, „setři z něj“ všechny myšlenky, které jsi měl při minulém nadhozu.
- Zvedni pytlík s kalafunou (rosin bag), zmáčkní jej a vtiskni do něj své emoce, pak jej i s emocemi zahod'
- Zaměř se na svůj bod soustředění
- Projdi se za kopcem a jdi na svůj „záchod“ tam se „vyčisti“ pomocí dýchání.
- Sejmi čepici a „vypuť páru“ – až budeš zase připraven, nasad' si ji a soustřeď se na další nadhoz.

Důležité je najít si svůj bod soustředění, kde se zbavíš negativních myšlenek a přehodnotíš situaci, abys neházel víc než jeden míč v jeden okamžik



Můžeš mít dvě varianty uvolnění – jednu pro relativně malé potíže, jak např. hození dvou rovných přímých nadhozů, nebo když ti míč vyklouzne z ruky apod. Druhou variantu pro mnohem významnější problémy jako je odpálení homerunu kvůli špatnému nadhozu nebo když vidíš, jak ti polař chybou zkazil perfektní autovací nadhoz, který by ukončil inning. Můžeš třeba očistit metu od prachu, nebo se ještě jednou zhluboka nadechnout, když máš pocit, že tě rozhodčí „zařízl“, odejít za kopec a zaměřit se na svůj „fokální“ bod (bod soustředění) po dvoubodovém odpalu.

Ať už použiješ jakoukoliv variantu uvolnění, klíčem je zbavit se toho, co se stalo při/ po posledním nadhozu a plně se soustředit na to co se má stát – na další nadhoz.

### **Velký zápas/ poslední inning**

Co budeš dělat, když budeš hrát „velký zápas“ nebo potřebuješ ještě jeden aut, abys získal velké vítězství. Měl bys „zabrat“ nebo „dát do toho víc“ nebo „vytáhnout něco extra“? Samozřejmě, že ne! Dělej to, co jsi trénoval od prvního dne. Dělej to, co jsi dělal na bullpenu než jsi nastoupil do zápasu. Postav se tam a **pracuj na procesu**: použij svoji rutinu, využívej dýchání, používej techniku uvolnění tak, jak jsi to dělal od prvního dne tréninku.

Ve skutečnosti, bývalé eso Dodgers Don Sutton prohlásil, že klíčem ke zvládnutí tlaku ve Světové Sérii je jarní příprava. Každý bullpen a každý zápas během dlouhodobé části sezóny bral se stejným respektem a soustředěním jako by házel ve Světové Sérii. Tím pádem přesně věděl, co dělat, když hrál titul.

Jistě, můžeš být víc nažhavený než v „normálním“ zápase, to je obvyklé pro důležitá utkání, ale jakmile nasměruješ svoji energii do své rutiny, pomůže ti to hrát lépe. **Psychologická hra není o tom připravit se na ten „velký zápas“, je o tom jak se připravit na každý zápas.**

### **Po zápasové opakování**

Jak už jsme se zmínili v minulé kapitole, aby ses naučil se co možná nejvíc z každého okamžiku, dopřej si čas ke zhodnocení svého vystoupení. Co jsi dělal dobře? Co se ti nedařilo? Na čem bys měl pracovat do dalšího vystoupení? Zkus si vypracovat návyk – ptát se sám sebe tak, jako v Kapitole 5. Tím se zrychlí tvoje zlepšování ve hře.

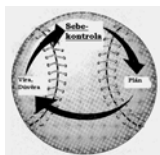
#### ***Koučovské území***

Koučové, před každým zápasem, žádejte po startujícím nadhazovači, aby vám ukázal svoji rutinu a sdělil svůj plán nebo plány při uvolňování tlaku. Pak víte přesně po čem se dívat při utkání. Nadhazovačova rutina a uvolnění tlaku budou pak důležité body vašeho rozhovoru mezi inningy a při vašich „výletech“ na kopec.

## **Kapitola 7**

# **Odpalování. Důvěra čelící selhání**

Je dost těžké zasáhnout baseballový míč letící rychlostí 65 -100 mil za hodinu. Ale když k tomu ještě nadhazovač střídá rychlosti, dává míči různé rotace měnící směr letu a dělá vše, co může, aby ses do míče netrefil, nebo jej nezasáhl dobře, je výzva ještě mnohem větší. Může ti pomoci, když budeš mít na vědomí, že nejlepší hráči této hry uspěli jen zhruba v třech případech z deseti. Vyrovnat se se 70% neúspěchu může být největší výzvou pro psychologii hry. Být aut je dost špatné, ale pokud to vede ještě k frustraci a ztrátě sebedůvěry po několika startech bez úspěchu, může se z toho hráč zbláznit. Být aut častěji než získat hit, je nevyhnutelné, a tak je důležité si položit otázku: „ Jak si můžeš udržet sebedůvěru, když čelíš takovému velkému procentuálnímu selhání?“ V této kapitole se ti pokusíme dát pár odpovědí.



### **Odpalování je těžké**

Při diskusi o mentálních aspektech pálení, je jednou z prvních věcí, které je nutně si uvědomit to, že odpalování je těžké. Mnozí pálkaři si myslí, po té kdy byli aut, že odpalování je snadné, a že by měli získat hit při každém startu. Chceme, aby sis věřil při startu na pálce, ale je také důležité porozumět realitě odpalování.

Když pochopíš, že odpalování je těžké, budeš na něm víc pracovat a budeš mít větší požitky z toho, když uspěješ. Méně tě pak rozhodí, když úspěch mít nebudeš. Tím, že nebudeš rozhozen po té, kdy jsi byl aut (tím neříkáme, že by tě to mělo těšit), budeš schopen se objektivně podívat na to, co se stalo a poučit se z toho proč k tomu došlo. Příliš často jsou hráči přes příliš emotivní a kritičtí kvůli svému „selhání“ na pálce, a tím si brání poučit se z každé možné příležitosti.

Když si uvědomíš, že odpalování je těžké, omez se na nejzákladnější a jednoduchou úroveň. Na místo přílišné snahy – jako je odpálení homerunu – by měl být tvůj cíl dostat pátku na míč. Když je pálení těžké, proč se to nesnažit co možná nejvíc zjednodušit?

### **Mise**

Další důležitý pohled, který je třeba udržet v mysli je větší obraz tvé mise (viz. Kapitola 2). Například, proč odpaluješ a co se ti na tom líbí? Jestliže pálíš, protože se ti to líbí, pak si užívej toho, když to děláš. Jestliže, jako spousta ostatních pálkařů, máš rád tu výzvu, kterou odpalování představuje, pak to měj na paměti a tím si snížíš frustraci při nezdaru. Konec konců, kdyby odpalování nebylo těžké, nelíbilo by se ti!

Pokud budeš mít v mysli, pokaždé když půjdeš na pátku, že máš pálení rád, a že tě baví, pak se zbytek mentálního zápasu více méně postará sám o sebe. Když se ti to líbí a užíváš si to, jsi soustředěný a věříš si stejně, jako malé dítě, které se někde na dvorku snaží odpálit tenisák násadou od smetáku. Když máš v sobě tyto pozitivní emoce, pak tam už není místo pro strach a pochybnosti. Může to být někdy těžké, to je jisté, ale čím víc jsi schopen udržet ve své mysli smysl pro radost a užívání si hry při odpalování, tím je menší šance, že budeš cítit strach a tlak během odpalování při zápase.

## Kvalitní starty na pálce

Hlavní téma této knihy se zaměřuje na věci, které můžeš kontrolovat. Soustředit se na pálkařský poměr či jiné aspekty hry, které jsou mimo tvoji kontrolu je plýtváním psychické energie a snižováním tvých šancí na úspěch. Všichni jsme již stresováni okolím, a navíc nedokážeš ovlivnit to, jestli získáš hit. Příliš mnoho ovlivňujících faktorů – od toho jestli ti přijde dobrý nadhoz po postavení a schopnosti polaře – jsou mimo tvoji kontrolu. Proto není reálné si myslet, že můžeš mít hit, kdykoliv si vzpomeneš.

Tím neříkáme, že odpalování je celé jen o štěstí nebo že by ses neměl **soustředit** odpalování. Lepší pálkaři mají víc hitů a je důležité mít hity. Představuj si sám sebe, jak pálíš hit. Místo toho **kolik** hitů jsi odpálil, se soustřed' na to, **JAK** jsi je odpálil!

Odpalování je hrou sebedůvěry. Není překvapením, že většina hráčů dopouští to, aby jejich sebedůvěra byla ovlivňována tím, jestli dají hit nebo ne. Mentálně odolný baseballista, staví na sebedůvěře svůj přístup. Této myšlence se říká „pracovní proces“. Při odpalování, je pracovní proces překládán jako „kvalitní starty na pálce“. Nemůžeš ovlivnit to, jestli získáš hit, ale můžeš kontrolovat kvalitu svých startů. Čím víc budeš mít kvalitních startů na pálce, tím větší je pravděpodobnost, že dáš víc hitů.

Takže, velká část odpovědi na naši dřívější otázku ohledně udržení si sebedůvěry při takovém procentuálním selhání je soustředit se na to, co můžeš při odpalování kontrolovat – než výsledek svých startů. **Vyhodnocuj svá „vystoupení“ podle kvality startů, ne podle toho jak to dopadne.** Tvoje schopnost mít kvalitní start (něco co můžeš kontrolovat) se pak stává základem pro tvoji sebedůvěru, místo počtu hitů, které máš (něco co nemůžeš kontrolovat).

Zbytek kapitoly obsahuje myšlenky a dovednosti, které můžeš cvičit a které ti pomohou zlepšit kvalitu tvých startů na pálce.

## Cvičení: Pálkař – znej sám sebe

„Znát sám sebe“ je klíčem ke kvalitním startům na pálce. Trenéři často chtějí po hráčích, aby to vzali na sebe. S tím všichni souhlasí. Co to ale znamená? V podstatě to je udělej to, co umíš, nesnaž se udělat až příliš mnoho. Hrát co nejlíp je o tom, znát své schopnosti, své silné i slabé stránky a vědět jaký typ pálkaře jsi. Jedině pak jsi v pozici, kdy víš jak to vzít na sebe.

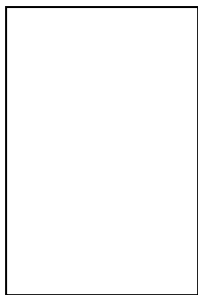
První částí „vzít to na sebe“ zahrnuje další obecnou frázi: „vyber si svůj nadhoz.“ Máš šanci vidět „svůj“ nadhoz, když víš, jak vypadá!

Jaký je „tvůj nadhoz“? Jaký druh nadhozu odpaluješ nejraději? Zakroužkuj ho.

**FASTBALL**  
**SLIDER**  
**SPLIT-FINGER**

**CURVEBALL**  
**CHANGE-UP**  
**JINÝ (vysvětli)**

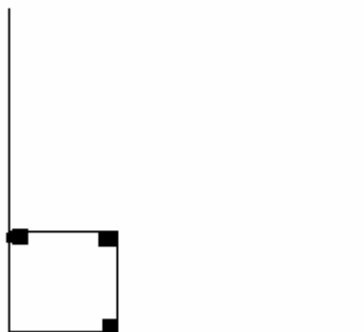
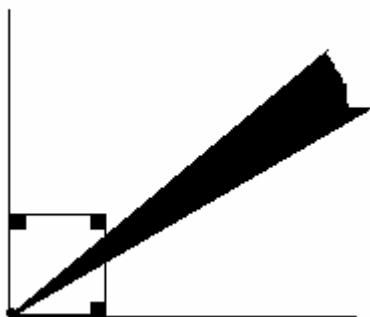
Další úkol: kde ve strike zóně odpaluješ míč nejlépe? V níže nakreslené strike-zóně vystínuj místo, kde nejpravděpodobněji dobře trefíš míč.



Jak bys popsal sám sebe jako pálkaře? Jaký typ pálkaře jsi?

Když se ti daří na pálce, co se snažíš udělat s míčem?

Když se ti daří na pálce, kam jdou tvoje odpaly? Podle grafu dole vystínuj pole, kam chodí nejčastěji tvoje dobře trefené odpaly.



## Odpalování jednoho nadhozu v jeden okamžik

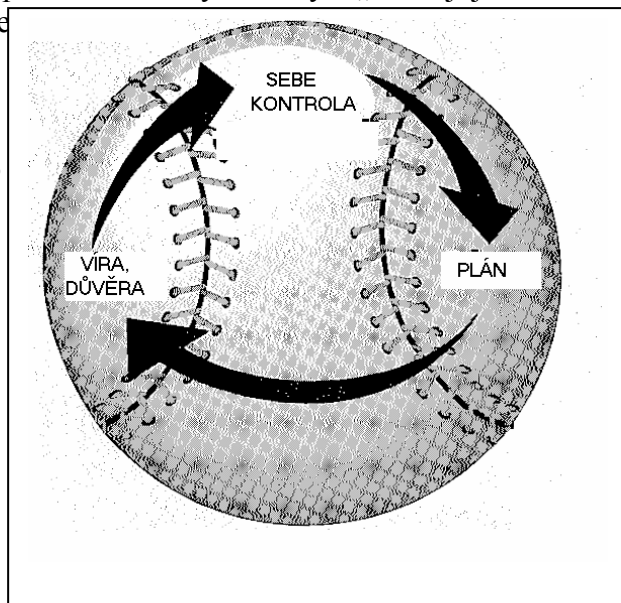
Další důležitý aspekt pro kvalitní starty na pálce je hrát jeden nadhoz v jeden okamžik. V dalších třech sekcích budeme mluvit o tom, jak aplikovat sebekontrolu, plán a víru (důvěru) při odpalování.

### *Bud' pod kontrolou*

V mnoha ohledech je základní výzvou při odpalování mít sám sebe dostatečně pod kontrolou tak, abys mohl zůstat uvolněný a soustředěný i přes potenciální tlaky a obavy v „souboji jeden na jednoho“ proti nadhazovači. Tento souboj sleduje celý stadion.

Z pohledu mechaniky pohybu je zjevné zda má pálkař sám sebe pod kontrolou. Pokud sleduješ jeho schopnosti udělat nárok, napřáhnout, udržet vzadu váhu i ruce dokud nezačne svůj švih. Pálkař, který má sám sebe pod kontrolou také švihá po dobrých nadhozech. Když ti trenér řekne, abys byl „disciplinovaný“ říká tím vlastně, že máš mít sám sebe pod kontrolou tak, abys byl schopen vidět míč a udělat solidní rozhodnutí jestli budeš švihat nebo ne.

Frank Thomas, uznávaný jako jeden z nejlepších pálkařů současnosti, je výborným příkladem hráče, který má na pálce sám sebe pod kontrolou. Jeho vysoký pálkařský poměr a časté mety zdarma jsou výpovědí o jeho jasné mysli a uvolnění během odpalování. V podstatě, pracuje na tom, aby byl uvolněný ve svém postoji, že by někdo mohl klidně vytáhnout pálku z rukou.



Mnoho nápadů jak zlepšit svoji sebekontrolu jsme uvedli v Kapitole 3. Máš-li na paměti svoji misi, zábavu, kvalitní dýchání, používání rutiny, máš-li stanovený „fokální“ bod a způsob uvolnění se od negativních myšlenek a událostí můžeš to vše použít před a během svého startu na pálce. Jak pracovat na těchto metodách a jak je zapracovat do svého odpalování, to bude probráno dále v této kapitole.

### *Mít plán*

Při hraní zápasu jeden míč v jeden okamžik je důležité mít plán na každý nadhoz. Když víš, co tam máš dělat, možnost, že „vzdáš“ start na pálce se snižuje, zatímco se zvyšuje šance na kvalitní start.

Odpovědi na otázky, na které jsme se ptali dříve v této kapitole, poskytují kritické informace o tom, jaký by ten plán měl být. V podstatě řečeno, **dělej ty věci, které děláš, když se ti na pálce daří.** Jestliže, například, jsi pravák pálkař a odpaluješ do středního nebo pravého středního pole, když se ti daří, měl by tvůj plán být odpalovat do středního a pravého středního pole většinu času.

Když si určuješ svůj plán pro odpalování, pořád si pamatuj, že **ODPALOVÁNÍ JE TĚŽKÉ.** Už jsme o tom mluvili dříve, pokud si uvědomíš, že je něco těžké snažíš se to zjednodušit. Při odpalování, to především znamená soustředit svůj plán na zasažení míče. Poslechni si tyto skvělé pálkaře, jak mluví o tom, co se snažili dělat, když stáli u domácí mety:

- **Pete Rose (4 256 hitů)** – Vidět míč, trefit míč. To je vše. Pokud se to snažíš vidět složitější, pak si to děláš těžší, než to musí být.
- **Stan Musial (.331 po 22 sezón)** – Moje myšlenka při odpalování byla dostat tu tlustou část pálky na míč a odpálit tam, kam byl míč hosen.
- **Billy Williams (člen Síně Slávy)** – Sledoval jsem ho, jak se blíží, pak jsem po něm dobře švihnul a snažil jsem se jej trefit tlustou částí pálky. Bylo mi fuk, kam to pak letělo.

## ÚKOL PŘI ODPALOVÁNÍ JE DOSTAT TLUSTOU ČÁST PÁLKY NA MÍČ

Bylo chytré od těchto pálkařů zjednodušit odpalování, ale bylo od nich brilantní, že si to zjednodušovali po tak dlouhou dobu. Vypěstuj si jako návyk to, že se budeš sám sebe ptát před každým startem na pálce: „co budu dělat u domácí mety?“ Tvůj plán může být velmi prostý „trefit míč“, „vidět míč“ nebo „zůstat vzadu“. Také to ale může zahrnovat i směr kam se máš snažit odpálit: přes střed, do opozitu, nebo zatáhnout odpal.

Hodně pálkařů myslí na odpal „přes střed“ pokud mají plán na odpal určitým směrem. Mezera na středu je největší v infieldu a myšlenka odpálit zpět přes nadhoz dává největší šanci k odpalu do pole. Tato orientace je rovněž dobrá pro solidní mechaniku pohybu. V podstatě mnoho pálkařů myslí na odpal do opozitu protože tato myšlenka je vede k udržení hlavy dolů a zavřených ramen. Je samozřejmě, že to, co se snažíš udělat na domácí metě, se bude lišit podle tvých silných stránek jako pálkaře, a podle herní situace.

Další dvě otázky, které si můžeš pokládat, aby sis určil plán, jsou:

- 1) Jaký nadhoz chci. (Na jaký druh nadhozu čekám)
- 2) Kam chci, aby šel nadhoz. (Kam by mi to měl nadhazovač hodit)

Často se stává, že čím máš jasnější představu o tom, kam nadhoz chceš, tím častěji ho vidíš.

Ačkoliv pravděpodobně budeš mít pokaždé jeden základní plán, bude tvůj plán záviset na tom, jak dobře se cítíš na pálce, jaký máš stav, jak dobře v daný den vidíš míč, na herní situaci, skóre zápasu, počasí, pokud jsi měl nějaké zranění, jak hází nadhazovač soupeře, na jeho stylu a na jeho silných stránkách.

Například, po čem se budeš dívat, když povedeš nadhazovačem 2-0 nebo 3-1? Jaký bude tvůj plán, když budeš mít dva striky nebo běžce na druhé metě a žádný aut? Promyšlením si těchto otázek předem a jejich procvičováním během pálkařského tréninku zvyšuje tvoje šance na úspěch při utkání.

*Byla to soustavná bitva přizpůsobení. Každý start na pálce, pokaždé když jsem byl v pálkařském boxu byl tam se mnou i plán.*

**bývalý all star Boston Red Sox  
Carl Yastrzemski**

V podstatě se to dá shrnout takto: tvůj plán je určován tvými odpověďmi na tyto otázky:

- 1) Co se snažím udělat?
- 2) Kam se snažím odpálit?
- 3) Po jakém nadhozu se dívám?
- 4) Kam do strike-zóny by měl jít nadhoz?



Některé příklady plánů na pálce mohou obsahovat:

- „Vidět a trefit míč“
- „Odpal tvrdě přes střed“
- „Dostaň tlustej konec pálky na míč“
- „Odpal tvrdě po zemi“
- „Fast na metu – přímo na nadhazovače
- „Točka na střed nebo od těla do opozitu“
- „Počkej si na vyšší nadhoz“
- 

Ať je tvůj plán jakýkoliv, hlavní je vědět co se snažíš udělat a držet se plánu. Pálkaři často přichází do boxu a neví, o co se mají snažit, nebo se snaží o něco, čeho nejsou schopni dosáhnout (jako třeba vyhnat míč ze hřiště), jinými slovy nemají žádnou představu nebo jen špatnou.

### ***Je to otázka víry (důvěry)***

Další klíč ke kvalitnímu startu na pálce je víra. Pálkař má jen asi půl vteřiny – to je asi doba, za kterou stačíš říct nahlas „fastball“- aby se rozhodl, jestli bude, nebude švihát a pokud se rozhodne pro švih, pak musí za tuto dobu dostat pálku na míč. V kontrastu s tím co si asi myslíš, největší problém pálkařů nebývá to, že by se rozhodli pozdě.

Většina chyb v odpalování vychází z toho, že se pálkaři rozhodnou příliš brzy. Kde je jádro tohoto problému? Nedostatek víry. Když nevěříš sám sobě, tvůj nárok je příliš zbrklý, tvoje váha se přesune vpřed směrem k nadhazovači a přední rameno se otevře a tím začínáš švih, aniž bys měl dobrou šanci vidět míč. Když vidíš ostatní pálkaře švihát po ballech je to dobrá indikace toho, že si nevěří, a že se nekontrolují.

Když jsi pálkař, věř svým rukám, že projdou skrz zónu a věř, že to stihneš. Věř, že budeš mít ve svém švihů dost síly, aniž bys musel extrémně zatínat svaly.

Pálkař, který si věří, dělá automaticky některé věci nezbytné pro dobré odpalování. Za prvé, nespěchá se svým švihem, takže má šanci **vidět míč**. Odpalování je na prvním a nejpodstatnějším místě vizuální schopnost, takže výhody z víry sám v sebe jsou kritické. Pálkaři, kterým se daří, často mluví o tom jak je ten míč veliký a jak dobře ho vidí. Ti, kteří mají problémy, mluví často o malém míči, jakoby na ně nadhazovač házel hrášek. Ačkoliv někteří nadhazovači schovávají míč lépe než jiní, jeho velikost se nemění, takže můžeme s jistotou říct, že **rozdíl mezi míčem, který vypadá velký nebo malý je spíš za palkařovými očima nikoliv před nimi**.

Víra také eliminuje překážky jasného myšlení. Jak jsme již o tom mluvili dříve, pochybnosti, znepokojení, a napětí mohou zabránit tvé mysli dělat správná rozhodnutí během nadhozu. Máme pocit, že je nejlepší označit to co se děje během doby, kdy je míč na cestě k domácí metě, jako „reagování“ ne jako „myšlení“. Ale není pochyb o tom, že v téže době musí být někdy učiněno jasné a rychlé rozhodnutí zda švihát po míči nebo jej nechat. Mysl, která si věří, umožňuje, aby k tomu došlo. Nemáš moc času, ale pokud věříš sám v sobě, máš víc času, než si myslíš. A konečně víra činí tvůj švih plynulý. Napětí, způsobené strachem nebo pochybnostmi je jeden z největších palkařových nepřátel. Svaly se pohybují neefektivněji, když jsou uvolněné; svaly pod napětím jsou pomalé. V podstatě pokud cítíme napětí, znamená to, že jsou

Čekám a čekám, až se ke mně míč dostane a pak jen švihnu, přičemž držím pálku uvolněným úchopem  
**Tony Gwynn,  
Nejlepší pálkař National League**

napjaté ty svalové skupiny, které napjaté být nemají. Například pokud máš při švihu zaťatý biceps, pak pracuje proti tobě. Tvůj triceps musí překonat nejen váhu pálky, ale i odpor tvého bicepsu. Tím, je tvůj pohyb pomalejší a méně plynulý než by byl při uvolněném bicepsu.

### ***Oči to umí***

Jak jsme se už zmínili dříve, odpalování je na prvním místě vizuální dovednost. Bez ohledu na to co děláš technicky (mechanicky), pokud míč nevidíš, nemůžeš jej odpálit. Ještě jednou opakujeme, příprava je klíčový prvek pro úspěch. To co děláš očima, než je míč nadhozen, má velký podíl na tom, jak dobře uvidíš míč, až bude nadhozen.

Po čem se díváš, když stojíš v pálkařském boxu a čekáš na nadhazovače, než nadhodí?

Většina pálkařů dobře chápe a rozumí správné technice provedení švihu, ale jen pár z nich má představu o tom co dělají oči, když odpalují. Vzhledem k tomu, že zrak je nejdůležitější součástí odpalování to není nejlepší vysvědčení.

Většina pálkařů říká, že si najdou bod na nadhazovači, jako je znak na čepici, nebo něco na jeho hrudi a používají mělké zaostření (soft focus), když nadhazovač začne svůj pohyb.

Jakmile se nadhazovačova ruka dostane do místa odhodu přejdou z mělkého zaostření na plné zaostření (hard focus) do místa vypuštění míče. Pálkaři o tom mluví jako o „okně“ ze kterého vylétá míč. Pak sledují míč, jak nejlépe mohou, jak se blíží k domácí metě<sup>1</sup>.

S tímto na paměti, je nutné vědět, kde je místo vypuštění. Proto je nutné studovat nadhazovače během rozcvičení a při tom, kdy nadhazuje na jiné pálkaře.

Záměrné sledování nadhazovače a představováním si sám sebe jak proti němu stojíš, zlepší tvoji efektivitu v přechodu z nadhazovače na jeho „vypouštěcí“ bod. To je tvůj domácí úkol.

Důvod proč by ses měl soustředit na místo vypuštění je zaměření se na vzdálenost, ze které míč přiletí a kde se dostane do tvého zorného pole. Pokud přejdeš do bodu vypuštění (release point) příliš brzy, pak se tvoje oči zaměří na oblast za nadhazovačem (tvoje oči se nedokáží zaměřit na něco, co tam není, proto se zaměří na nějaký vzdálenější objekt). Jakmile se míč objeví, musí se oči „upravit“ na menší vzdálenost a na to potřebují čas, který nemáš.

Tento postup očí dává smysl a pomáhá mnoha pálkařům, ale ty musíš zjistit, co ti funguje nejlépe. Možná, že přemýšlení o práci očí ti dělá v hlavě nepořádek a způsobí, že zpočátku je těžké odpalovat, ale jakmile si najdeš vzorec chování, který ti bude fungovat, pak se tvůj výkon zlepší.

Co způsobuje, že se ti zdá míč tak malý, když se ti na pálce nedaří? K „malému míči“ dochází z mnoha důvodů, nejčastěji jde o výsledek činnosti několika faktorů. Zkus tohle: odlož knihu a představ si, že jsi opravu nervózní nebo vyděšený. Co to udělá s tvými očima? Když máš strach nebo si nervózní tvoje oči mají tendenci rychle tékat z místa na místo, a nedokáží se po delší dobu na nic zaměřit. Pokud tvoje oči přeskakují z místa na místo, když jsi pálkařském boxu, pak ten míč dobře neuvidíš.

A konečně pohyb tvých očí je ovládán svaly. Takže, pokud máš v obličeji přebytečné napětí, je bržděna efektivita pohybu tvých očí. Jinými slovy, tvoje oči nefungují dost dobře, když jsi nervózní nebo napjatý.

---

<sup>1</sup> Podle nových výzkumů není možné míč sledovat po celou dobu letu, pálkař jej nemůže fyzicky vidět nejméně poslední 3m letu k domácí metě. Proto používá soft focus po celou dobu a svůj zrak směřuje asi 30 cm před místo vypuštění a snaží se nedívat a vidět vše jako řidič v autě, který musí sledovat nejen vozovku, ale i dění kolem. (pozn. překladatele)

Takže lék na malý míč je víra. Uklidnění, které vychází z víry, může srovnat tvoje zaměření a uvolnění očních svalů. Přidej solidní vzorec práce očí z vypouštění (release point) a dáš si nejlepší šanci na úspěch.

## **Batting practise před utkáním**

Batting practise je důležitá součást před zápasové přípravy. Slouží jako krátký trénink před utkáním a poskytuje příležitost se na zápas naladit. Je to příležitost jak se seznámit s hřištěm, s pocitem jak se míč odráží od pálky a projít si techniku. V rozporu s tím je past, do které se chytí mnoho hráčů, když se snaží „vyhnat“ každý míč ze hřiště, to není nejdůležitější součástí batting practise.

BP je doba na procvičení toho co budeš dělat v zápase a soustředění se na součásti odpalování: připravit se na odpal, mít plán nebo si stanovit misi, kterou budeš mít na mysli, když vstoupíš do boxu. Tvoje mise může být odpal do opozitu, udržet hlavu dolů, nebo prostě vidět míč – trefit míč. Klíčem je, mít v mysli specifický cíl, když vstoupíš do boxu a mít jasný důvod proč se postavit k domácí metě.

To co nechceš je naskočit a jen tak si pálit, nebo prostě přijít do boxu a čekat co se stane. To ti nijak nepomůže, naopak ti to může ublížit.

***Měj na mysli svoji misi, když vstoupíš do klece. Buď připraven odpalování, neodpaluj, aby ses připravil.***

Často vidíš někoho, jak doběhne do klece, odšvihá si to tam aniž by na to byl psychicky nebo fyzicky připraven. Protože není připraven, odpálí si svoje a jeho „naštvaní“ se prohlubuje s každým míčem, který pošle do foul-ballu, nebo trefí špatně. Když pak vyleze, má pocit, že dneska není jeho den.

Pokud by se byl připravil, mohl by mít lepší přístup, když bude opouštět klec. Nenech svůj výkon při BP, aby určil to, co se s tebou bude dít dál na pálce – samozřejmě s tou výjimkou, že jsi měl skvělé BP.

BP je součástí procesu přípravy. Když dobře odpaluješ, super; ale když se ti nedaří, použij svoje psychické dovednosti, abys zhodnotil, co se stalo a dokázal se soustředit na to, co budeš potřebovat v zápase. Je dobré vyjít z klece a cítit to bzučení míčů, které si odpálil přes celé hřiště. Ale v reálném světě k tomu nedochází každý den. Navíc, kvalita tvého BP také závisí na kvalitě nadhozů, které dostaneš. A jako obvykle, mnoho věcí je mimo tvoji kontrolu! A kromě toho, „bobinky“ při BP jsou plně jiné než nadhozy, kterým budeš čelit v utkání.

Takže, stejně jako v zápasových startech na pálce, je klíčové se připravit na svůj čas v kleci, abys měl kvalitní trénink. Připrav se fyzicky – dobrým rozcvičením, než vstoupíš do klece: neodpaluj, aby ses protáhl, ale protáhni se, abys mohl pálit. Stejně tak je důležité, aby ses připravil psychicky a měl plán nebo stanovenou misi pro každé kolo či nadhoz. A tak zatímco čekáš, až na tebe přijde řada v kleci, představuj si, co chceš dělat, až tam budeš. Kvalitní příprava buduje sebedůvěru. Budeme se více zabývat mentální hrou v Kapitole 9.

## ***Během zápasu***

Jedna z nejdůležitějších věcí, které bys měl dělat před a během zápasu je studium soupeřova nadhazovače. Dobří pálkaři jsou „žrouti“ informací: vždycky hledají nápovědy, k vyřešení hádanky, kterou představuje každý nadhazovač. Ty Cobb, pálkař s životním pálkařským poměrem .366, prohlásil: „odpalování je jako vyšetřování zločinu, pozoruješ malé detaily, které jsou neskutečně důležité.“

Důležitá informace, kterou je třeba získat, obsahuje: co nadhazovač hází, odkud vypouští míč, jak se mu míč „hýbe“ v letu, co hází při kterém stavu a jeho strategie na pálkaře, kteří jsou ti podobní. Použij tyto informace k určení svého plánu na pálce.

## **Rutina před startem na pálce**

Jeden z nejlepších způsobů jak získat soustavnou kvalitu při svých startech na pálce je mít před startovní rutinu. Představ si svoji před startovní rutinu jako trychtýř, který sbírá všechny tvoje myšlenky a směřuje je tam, kde mají být tak, aby sis dal největší šanci na úspěch. V této části se ti pokusíme předložit pár nápadů o tom, co bys mohl zařadit do své před startovní rutiny a případně jak si vytvořit svoji vlastní.

## ***Začínáme***

Kdy vlastně začíná start na pálce? Jednou z myšlenek, která byla zdůrazněna v Kapitole 5, o mentální přípravě je stanovení jasného okamžiku před utkáním, kdy se stáváš hráčem. Tatáž myšlenka platí i pro start na pálce: stanov si okamžik, kdy se stáváš pálkařem.

Můžeš si zvolit cokoliv, abys určil svůj start na pálce. Jedním z nejběžnějších a nejefektivnějších modelů je když si vezmeš helmu. Na místo bezmyšlenkovitého nasazení helmy na hlavu, během hovoru se spoluhráčem, učiň z tohoto kroku, začátek tvého startu na pálce- nasazuješ si hlavu na pálení. Od tohoto okamžiku jsou tvoje myšlenky zcentrovány na příští start a jsou všechny pozitivní (např. „Teď mu to namažu.“) Tím, že se rozhodneš, že tvůj start začíná nasazením helmy se může v každé sezóně zlepšit kvalita tvého BP a sníží se i počet startů, které „zahodíš“. Podobným krokem je pro mnoho pálkařů i nasazení pálkařských rukaviček, tím si nasazuješ ruce odhodlaného pálkaře a věříš „svým rukám“.

Nemůžu ovládat nadhazovače, ani míč, ani polaře a ani diváky, takže musím ovládat sám sebe. Moje rutina mě připraví nejen fyzicky, a psychicky, ale vytvoří mi určitý rám, ve kterém je pokaždé moje mysl.

***Tim Salmon***  
***California Angels, 1993 AL***  
***Rookie of the Year***

Další možnosti obsahují okamžiky, kdy vezmeš do ruky pálku, nebo vystoupíš z dug-outu. Hlavní je však určit si přesně ten čas, kdy se stáváš pálkařem, dřív než vstoupíš do pálkařského území.

### ***Před a v přípravném kruhu***

Doba, kdy jsi třetí nebo druhý na řadě na pálku je také velmi důležitá. Znovu platí, že je třeba mít nějaké věci, které ti pomohou dát do myšlenky trychtýře, abys nešel na pálku nepřipraven. Níže jsou vedeny některé návrhy, co bys mohl dělat, když jsi v přípravném kruhu nebo když jsi další na řadě (on deck). Tohle jsou návrhy, neznámá to, že je musíš všechny provádět, jsou to nápady.

- Připrav svoje tělo. První věc, kterou budeš potřebovat, až na tebe přijde řada na pálce je mít tělo připravené na bitvu. To obvykle znamená strečink, rozšvihání se apod. Tady nelze najít žádnou zkratku, pokud ošídíš své tělo v přípravném kruhu, pak ono ošídí tebe na pálce.
- Studuj nadhazovače. Můžeš jej vidět z dug-outu. Snaž se vidět každý nadhoz, který hodí.
- Ujasni si plán. Připomeň si, o co se budeš snažit a po čem se budeš dívat.
- Předstírej, že jsi na pálce. Přestav si, že stojíš v boxu, zatímco je na pálce tvůj spoluhráč aby ses načasoval a všimni si jeho release pointu.
- Připomínej si správné body techniky, které ti mohou pomoci. Dej svému tělu instrukce, když máš ještě čas, nechceš myslet na techniku, když jsi na pálce.
- Představuj si, jak na tebe letí míč a švihej na nadhozy do různých částí strike-zóny. Bez ohledu na to jak jasný máš obraz své představy release pointu a pohybu míče, tohle ti pomůže v koncentraci a připraví tě na to, co uvidíš, až budeš na pálce.
- Zhluboka se nadechni a vydechni a zkontroluj svoje najetí. To je vždycky dobrý nápad.
- Provedení určitého protažení a zhluboka se nadechni a soustřed' se na výdech.
- Zhluboka se nadechni a zvedni svoje postavení, měl bys vypadat jako sebevědomý pálkař.
- Až půjdeš k boxu, řekni si, že každý tvůj krok je krokem, kterým se zvyšuje tvoje koncentrace.

### ***V pálkařském boxu: Odpalování jednoho nadhozu v jeden okamžik***

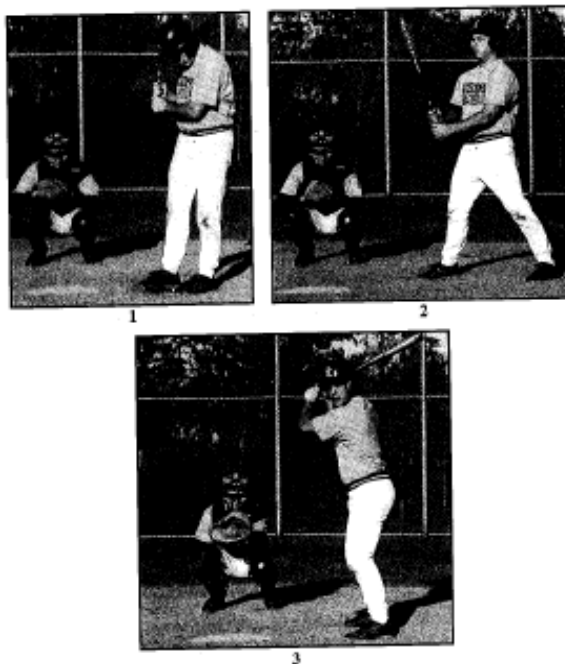
Tvoje příprava bude na nic, pokud se tvoje soustředění, a sebevědomí v boxu ztratí. Tady jsou některé myšlenky, které můžeš uplatnit před vstupem do pálkařského boxu nebo, když do něj vstupuješ, aby ses dostal tam, kde chceš být – sebevědomý a soustředěný na míč.

- Hluboký nádech
- Připomínej si svůj plán. „Tvrď odpal přes střed.“
- Kombinuj hluboké dýchání s klíčovým slovem nebo frází. Například: hluboký nádech a při výdechu si myslí „zůstaň vzadu, vidět míč.“

- Nohou si uhlad' si povrch pálkařského boxu než do něj vstoupíš, tím smažeš negativní myšlenky, všechny špatné předchozí starty, a všechny pálkaře, kteří tam stáli před tebou.
- Pokaždé vstupuj do boxu stejným způsobem. Například: vstup do boxu zadní nohou, pak přední, poklepej na metu. Nakonec zaměř svoje soustředění na nadhazovače a míč.
- Zaměř se na svůj „záměrný“ bod.
- Soustřed' se na značku výrobce na své pálce. Ať ti tato akce pomůže vyčistit mysl.

Když se ti na pálce daří na nic v pálkařském boxu nemyslíš. V ostatních případech, když jsi v boxu, myslíš na všechno. Jak jsme se zmínili v Kapitole 4, může být velmi prospěšné mít jedno slovo nebo frázi, kterou si **VYBEREŠ**, že na ni budeš myslet, místo abys ponechal své mysli **PŘÍLEŽITOST** dodávat ti spoustu „důležitých“ myšlenek. Ta jediná myšlenka by měla obsahovat to, co se snažíš udělat na pálce a udrží tě od těch myšlenek, které nejsou užitečné. Příklad: „Vidět míč, trefit míč“ „Uvolni se a věř si.“ „Přímo na střed.“

Hraj si s těmito myšlenkami při tréninku, aby sis určil, co ti funguje nejlépe a zda potřebuješ udělat něco mezi jednotlivými nadhozy, nebo když vstoupíš do boxu, nebo jen po každé když potřebuješ pomoc.

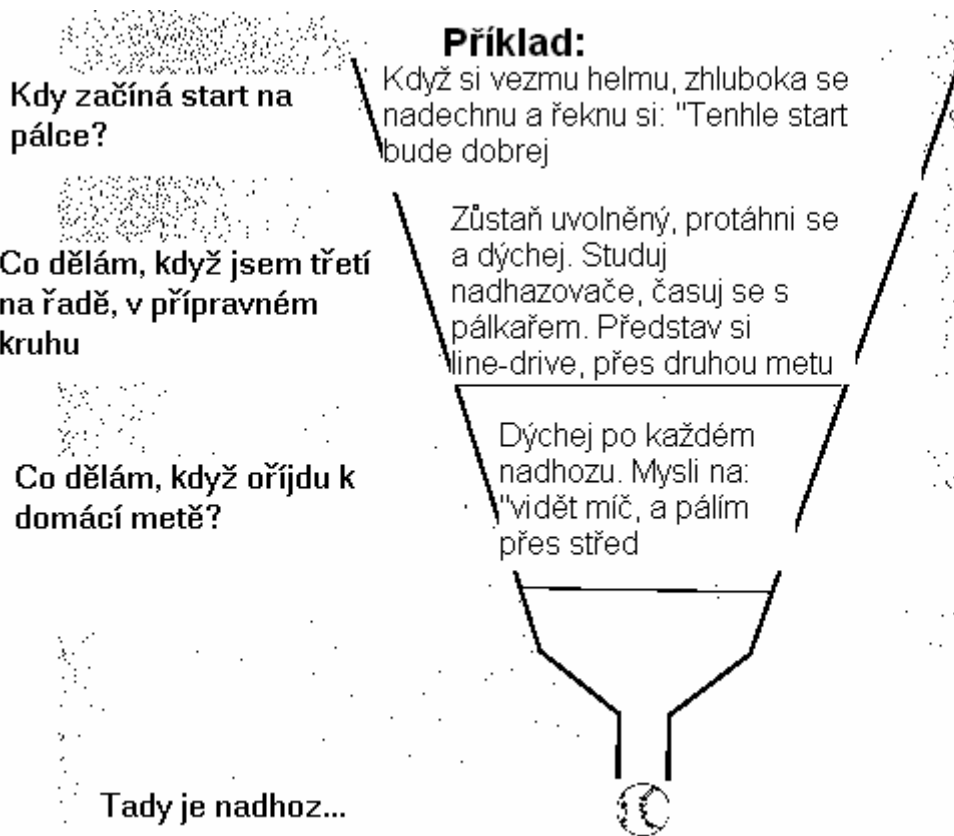


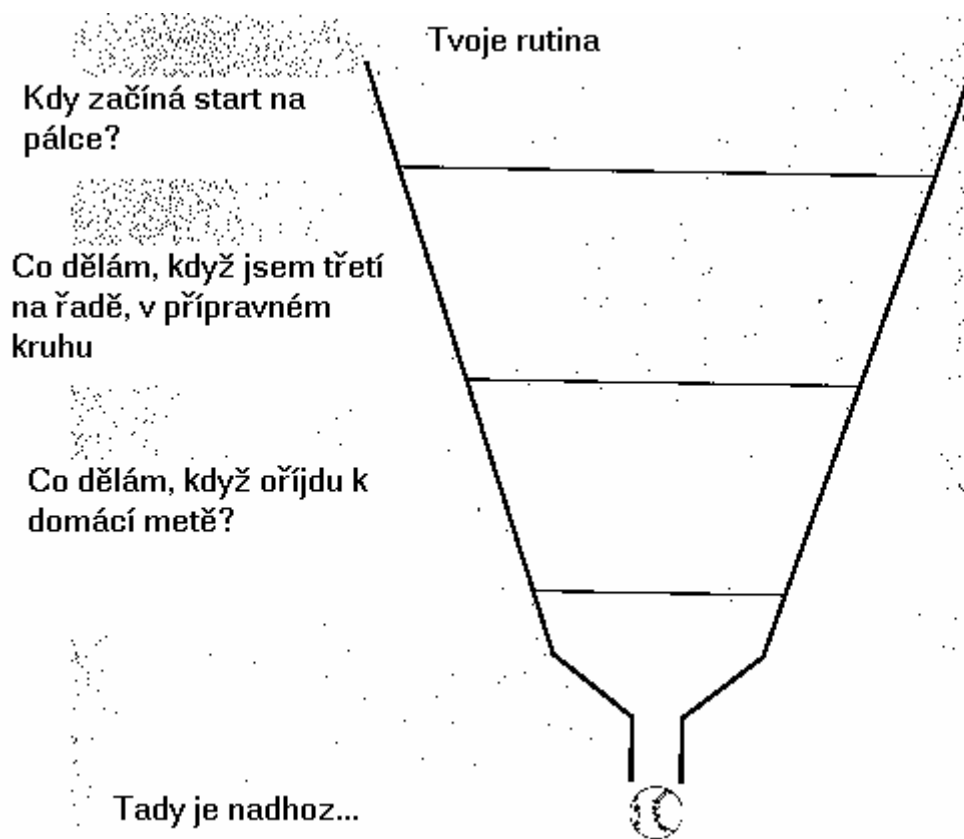
Tyto tři obrázky ukazují jak pálkař, který používá svoji rutinu, vstupuje do pálkařského boxu. Nejprve si vyčistí box od negativních myšlenek, které by mohl mít z předchozího startu a tím dává šanci sám sobě, aby cítil, že má sám sebe pod **kontrolou (1)**. Pak se zhluboka nadechne, soustředí svoji pozornost na tlustý konec pálky a připomene si, jaký má **plán**. „Odpal přes střed“ (2) Jakmile došlápne „přední noha (zde levá) je čas pro **důvěru**. Jestliže máš přístup k dílu Ken Burnse PBS dokumentu *Baseball*, podívej se na Inning 9 v sérii a sleduj jak Carlton Fisk provádí téměř identicky, zde popsanou, rutinu těsně předtím než odpálí vítězný homerun v 6. utkání Světové Série 1975.

## ***Budování si vlastní rutiny***

Teď, když jsme ti předali několik myšlenek, použij trychtýř na následující straně, aby sis do něj napsal jednu nebo dvě věci, které budeš dělat při každém startu na pálce, a které ti pomohou dostat se tam, kde chceš být, když jsi na pálce – soustředěný na míč. Zase, cílem je pomoci ti cítit a myslet způsobem, který ti nejvíc pomůže.

Jak procházíš cvičením, přemýšlej o tom, co ti nejvíc pomáhalo v minulosti. Měj na paměti, že někteří hráči mají velmi strukturovanou před-odpalovou rutinu a dělají spoustu věcí v určité okamžiky, zatímco jiným vyhovuje jen jedna nebo dvě věci, které udělají před každým startem na pálce.





Je pravděpodobné, že budeš chtít změnit nebo přizpůsobit svoji rutinu během své hráčské kariéry, když zjistíš, že něco funguje lépe. Nezapomeň, když začínáš inning jako lead-off (první pálkař), musíš se cítit pohodlně a projet svoji rutinu rychle.

### **Uvolnění: Dát se zase na pálce „do kupy“**

I přes naše zaměření na přípravu, při skutečném odpalování se může přihodit něco, co tě rozhodí a nastartuje mentální spirálu. Některé z těchto „oranžových světél“ obsahují i prosvihnutí velmi špatného nadhozu, odpálení foul-ballu z „tvého“ nadhozu, špatný výrok rozhodčího, nadhoz, který ti prosvíští kolem hlavy, „zamrzneš“ při nadhozu, nesložíš ulejkvu, fast prosvíští kolem tak rychle, že je vůbec nestihneš, slyšíš přiblblé poznámky ze soupeřova dug-outu. A taky si můžeš uvědomit, že nejsi úplně připraven.

Co je tvoje oranžová na pálce? Co tě zatáhne do spirály?

Je nezbytně nutné se naučit jak se zbavit všeho negativního co se událo a znovu se soustředit na další nadhoz, když si uvědomíš, že jsi ztratil koncentraci. Spousta startů na pálce je zbytečně promrhána, protože pálkaři dovolí něčemu, co se stalo při některém z předchozích nadhozů ovlivnit celý zbytek startu. Hráč, který, ovládá mentální hru, takto svoje starty nezahazuje.

Tady je pár nápadů jak uvolnit napětí a vlivy, které tě ruší a jak znovu získat soustředění.



- Dej si jeden hluboký nádech navíc
- Zaměř se na svůj bod soustředění
- Použij samomluvu- mluv sám se sebou: „Jsem v pohodě, to zvládám. S tím co se stalo, už nic neudělám. Nech to být a soustřeď se na další nadhoz.“
- Na chvíli se otoč od domácí mety
- Uprav si pálkařské rukavičky. Rozepni a zase si na nich zapni suchý zip. Při rozepínání- necháváš „vyšumět“ to co se stalo a při zapínání – zapínáš koncentraci na další nadhoz.
- Vezmi do dlaně trochu antuky, vmáčkni do ní svoji frustraci a pak antuku i se svou hod' za sebe.
- Uprav si rukou helmu. Mysli na to, že si zase zašroubuješ hlavu zpátky.

*Start na pálce není věc, kterou  
bys mohl promarnit*

**-Joe Maddon**

**Kouč California Angels**

Mnoho soutěží má „speed up rules“, které ti neumožňují vystoupit z boxu mezi nadhozy, proto je důležité mít plán jak se dát na pálce znovu do kupy, protože až to budeš potřebovat, nebude na to moc času. Hodně z těch výše

uvedených nápadů se dá realizovat, aniž bys musel vystoupit z boxu. Když ti „svítí“ oranžová, dopřej si trochu času a zhluboka se nadechni a zůstaň pod kontrolou.

## Krize

Možná, že bys u hesla „krize“ očekával delší oddělení v této knize o psychologii baseballu. Krize nebo vyjití naprázdno potká každého a je to asi největší výzva, které můžeš v zápase čelit. Ale tato kniha je o tom, jak si vytvořit mentální dovednosti, potřebné k podávání nejlepších výkonů, nikoliv o tom, jak se vyhnout tomu, abys hrál špatně.

Pokud na tomto materiálu začneš pracovat v zimním období, pracuj na ni v pravidelných předsezónních trénincích a pak jej použivej ve svých zápasech. Nejen, že budeš čelit menšímu počtu krizí, ale budeš mít i hodně možností, ke kterým se můžeš obrátit, když se ti nebude dařit. **NEČEKEJ, AŽ BUDEŠ V KRIZI, ABYS ZAČAL PRACOVAT NA SVÉ MENTÁLNÍ HŘE!**

Za další, neměň okamžitě techniku provedení, když se ti nedaří. Na místo toho se raději soustřeď na kvalitu svých startů na pálce z hlediska mentálního přístupu. Problémy s technickým provedením jako otevírání přední strany, „nedokoukání“ míče až na pálku, jsou obvykle způsobeny neefektivním myšlením. Takže jdi rovnou do jádra problému, nespokoj se symptomem.

Další nápady, které můžeš vzít v úvahu, když jsi v krizi:

- Prováděj nebo si uprav cvičení v této a předchozích kapitolách (zvláště ta na konci Kapitoly 1 a v této kapitole). Pomohou ti dostat se zpátky k produktivnímu a pozitivnímu myšlení. Je velká šance, že se ti nedaří, protože jsi se „vzdálil“ od provádění věcí, které jsi obvykle dělával při svých nejlepších startech na pálce.
- Zjednoduš si to. Měj základní plán a toho se drž.
- Soustřeď se na kvalitu svých startů na pálce. Znovu říkáme, nemůžeš ovlivnit to, jestli získáš hity, ale můžeš ovlivnit kvalitu svých startů na pálce. Můžeš mít 0 ze 4 v utkání, ale 3 ze 4 kvalitních startů. Spíš si veď statistiku poměru kvalitních startů než batting average.
- Hraj jeden start na pálce v jeden okamžik. Nepřemýšlej o tom, že máš 0 ze 13 nebo 2 z 20. To vede jen k tomu, že se snažíš odpálit v jednom startu čtyři hity. Teď to máš

0-0. Nemáš žádnou kontrolu nad tím, co už se stalo, nebo co se bude dít, tak se udrž hlavou v současnosti. Použij svoji rutinu a pracuj na provedení.

- Važ slova. Nepřiznávej, že jsi v krizi. Spíš se soustřeď na to, že už je na řadě hit. Jestliže si budeš říkat: „Já to prostě nemůžu trefit.“ Nebo „jsem v pr...“ pak si vlastně jen kopeš větší „hrobeček“. Mluv sám na sebe tak, jako bys mluvil se svým nejlepším přítelem, kterému se teď nedaří. Pamatuj si, když budeš myslet na to, jak špatně teď pálíš, výsledkem bude to, že špatně pálíš.
- Vrať se zpátky k tomu, co ti fungovalo dřív. Jak z pohledu mentálního, tak i z pohledu provedení (techniky). Dostat se z krize je většinou spíš záležitost jak se vrátit k tomu co ti fungovalo dřív, než vymýšlet něco nového. Když se ti nedaří, každý na hřišti ti dá tipy co dělat. I když kamarádův otec může mít třeba pravdu, že jiná pozice rukou při náprahu ti pomůže, nejpravděpodobnější řešení a pomoc je v tvé vlastní minulosti.
- Přečti si deník, který si vedeš. No, vlastně jsem myslel, udělej si pár poznámek. Nebylo by pěkné mít deník, kde by sis mohl přečíst, co jsi dělal, když se ti dařilo? Byl bys překvapen, kolik dobrých a cenných informací jsi zapomněl a jak ti mohou pomoci se vyhrabat z krize.
- Povzbuzuj své spoluhráče, dodávej jim pozitivní podporu a energii. Zvýšená snaha a povzbuzování pomůže nejen jim, ale vrátí se i tobě. Místo propadání sebelítosti, nadávání sám sobě a nimrání se analýze techniky provedení, zaměř svoji energii správným a pozitivním směrem. A za nedlouho se i tobě budou dít dobré věci.
- Míň úsilí. Běžná reakce na krizi je větší úsilí. Konec konců je to přirozené. Co nejde silou, jde větší silou. Výsledek je další trénink pálky, víc práce na švihu, hodně napětí v pálkařském boxu jak směřuješ stále níž. Trénink pálky navíc a práce na dokonalém švihu mohou samozřejmě hodně pomoci a často vrátí hráče do hry. Ale jestliže jsi už zkusil větší úsilí a neuspěl jsi, tak zkus se snažit méně. Vynechej jedno BP a zkus, jak dokážeš být na pálce uvolněný.

## Hodnocení kvality svých pálkařských startů

Tato kapitola je zaměřena na to, jak ti pomoci vyrovnat se se „zklamáním“, které zažiješ jako pálkař tím, že tě podpoříme v soustředění na proces odpalování než na to jak dopadne tvůj start.

**Zde je příklad jak toho, jak může vypadat hodnocení dne pálkaře, který se soustředí na kvalitu startů na pálce:**

Jméno – Steve Bruno

Počet možností (Plate Appearances) během zápasu - 5

Pod kontrolu 4 z 5

Měl jsem plán a držel jsem se ho 4 z 5

Dobře jsem viděl míč -3 z 5

Dobrý kontakt -2 z 5

Kvalitní start 3 z 5

Base hity – 0 z 5

**Byl Stevův den úspěšný?**

Mentální hlediska odpalování se pořád točí kolem myšlenky na kvalitní start. Tento zvyk ti pomůže přepnout, když jsi v nesnázích přenesením důvěry z počtu hitů na to, jak jsi „fungoval při provádění úkolu.“

Na následující straně jsou otázky, které si můžeš pokládat po každém startu na pálce a/nebo po zápase. Zaznamenej si odpovědi do deníku tak často, jak je to možné.

- Studoval jsi nadhazovače z dug-outu?
- Používal jsi svoji rutinu?
- Měl jsi sám sebe pod kontrolou před každým nadhozem?
- Co byla tvoje „oranžová“?
- Co jsi udělal, abys zase nad sebou získal kontrolu, když ti svítila oranžová nebo červená?
- Měl jsi jasný plán na každý nadhoz? Jaký plán nebo plány jsi používal?
- Byl jsi odhodlán plán splnit nebo to byly jen „řeči“?
- Věřil sis nebo jsi byl netrpělivý a „vyrazil proti míči“?
- Jaký byl tvůj pálkařský poměr kvalitních startů v zápase (můžeš, například mít 0 ze 4 co se týče hitů, a přitom mít 2 ze 4 v kvalitních startech)?

### ***Koučovské území***

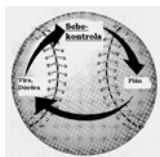
Vy určujete úspěch jaký, má hráč v soustředění na kvalitu svých startů místo počtu hitů. Činnost, za kterou chválíte a otázky, které kladete, říkají hráčům, co mají považovat za důležité. Nesmíte polevit ve chválení pálkařů, když mají kvalitní start na pálce zvlášť, když tento start **nevede k hitu**. Když pak hovoříte s týmem mezi inningy nebo po zápase, pohovořte o jednom nebo dvou startech, kde si myslíte, že hráč udržel sám sebe pod kontrolou a dobře „pracoval na provedení“. Zvlášť si vyberte ty okamžiky, kdy se pálkař musel vyrovnat s nějakou nepříjemností jako například: špatný výrok rozhodčího, nebo se ušvihl na špatný nadhoz. Nemůžete čekat, že se pálkaři budou soustředit na provedení, když budete mluvit jen o výsledcích.

## Kapitola 8

## Hra v poli a běh po metách

Ačkoliv se celá hra točí kolem souboje nahazovače s pálkařem, obrana a běh po metách rovněž hrají životně důležitou roli v tom, jak utkání nakonec dopadne. Když jsi v obraně, nepomáháš svému týmu, pokud umožníš soupeři skórovat stejný počet bodů, jako stáhneš svými odpaly.

V útoku, pokud vytváříš tlak na soupeře hrozbou dalšího postupu po metách (což je záležitostí postřehu, předvídání stejně jako rychlosti), jsi přínosem pro kterýkoliv tým. V této kapitole jsou znovu použity myšlenky již dříve uvedeny v této knize aplikované na hru v obraně a běh po metách tak, by ti pomohly zlepšit se i v těchto oblastech.



### **Hra v obraně: „Opal to na mě!“**

Výzva, které čelíš při hře v obraně, znamená být soustředěný a věřit si při každém nadhozu. Jinými slovy, hrát tuhle hru tak jako bys nadhazoval nebo odpaloval. Budou chvíle, kdy to bude jednoduché, ale také budou mnoho momentů, kdy nebudeš plně soustředěný na hru v obraně

Můžeš být fyzicky přítomen na správném místě, ale hlavou třeba ještě budeš při svém posledním startu na pálce, nebo v tom příštím, či se budeš ještě zabývat errorem, který jsi udělal nebo osobními problémy. Prostě čímkoliv, co odvede tvoji mysl od toho, abys byl duchem plně přítomen a měl možnost hrát svoji nejlepší obranu. **Když hraješ v obraně, chceš hrát v zóně svých nejlepších výkonů, ne v zóně šedivého průměru.**

Když jsi soustředěný a máš sám sebe pod kontrolou před každým nadhozem, máš nejen lepší start na míč, ale i složitější zákroky se ti zdají jednodušší. Hra ti ubíhá v příjemném tempu. Když máš sám sebe pod kontrolou před vlastní rozehrou, pak tvoje šance udržet se pod kontrolou během hry se výrazně zvyšují.

Jestliže se nesoustředíš nebo se pohybuješ po spirále už před nadhozem, nejen že nemáš dobrý start na odpal, ale také je větší pravděpodobnost, že zpanikaříš při odpalu na tebe. Jestliže tě odpal překvapí, nebo se ti zdá, že vše běží rychleji než by mělo, pak asi nehraješ jeden míč v jeden okamžik.

Je jednoduché přestat se soustředit a nechat svoji mysl, aby se toulala, když ten druhý tým není tvůj jediný soupeř - **tvým pravým soupeřem je nuda!** Musíš se plně soustředit před každým nadhozem, i když ostatní se snaží chytit foul-ball, nebo jsou víc zapojeni do činnosti než ty. Když je tvůj tým na pálce a je velmi pravděpodobné, že ty se v této směně na pálku nedostaneš, můžeš trochu „vypustit“. Ale když jsi v poli, sebemenší nepřipravenost může vyústit v pomalejší reakci v lepším případě a v horším v error, kterým prohrávejte zápas. Je až legrační jak si míč lehce najde hráče, který není připraven nebo nechce, aby šel odpal na něj

Ve zkratce, hra v obraně vyžaduje takový stav mysli, kdy si říkáš: „odpal o na mě!“. Když chceš míč, očekáváš jej a víš, co s ním budeš dělat; věříš si, jsi soustředěný a máš sám sebe pod kontrolou, to znamená, že budeš hrát míč agresivně, ale přitom uvolněně. Naše diskuze o hře v obraně tedy směřuje k tomu, jak ti pomoci soustavně chtít míč.

## Mise

Místem, kde začít diskuzi o hře v obraně je tvoje mise. Jakou chceš mít reputaci jako polař? Co pro to budeš muset udělat, aby sis takovouto reputaci vysloužil?

Skvělí hráči na kterémkoliv postu milují, co dělají (třeba jen svým způsobem). Jestliže máš vztah k tomu, co děláš, dělej to nejen často, ale také při plném soustředění a plnou intenzitou. Ve zkratce – dělej to účelně.

Zopakuj si svoji misi: proč hraješ a čeho chceš dosáhnout v baseballu? Co se ti líbí na hře v obraně? Kde se v obraně projevuje tvoje hrdost?

## Cvičení: Polaři, poznej sám sebe

Dalším krokem ke zlepšení tvé výkonnosti jako polaře je pochopení jakým polařem jsi teď. Analýza tvých silných a slabých stránek určí zdroje sebedůvěry a určí ti směr tvé snahy při tréninku.

Jaké máš přednosti a slabiny jako polař? Vezmi v úvahu následující prvky obranné hry: hra přes ruku, hra po ruce, jít si pro míč, jít vzad na míč, odpaly do vzduchu, čtení míče od pálky, správný náběh na míč, rychlost prvního kroku, „zatuhlé“ ruce, nízký odskok (halfvolej), rozehrávání doublů, blokování míče, přesnost hodů, síla hodu, obranná strategie, správná volba cíle přihrávky, sebedůvěra a schopnost se soustředit a hrát jeden míč v jeden okamžik.

### Silné stránky

### Slabiny

**Když jsi hrál svoji nejlepší obranu, jaký byl tvůj přístup, nebo na co jsi myslel?**

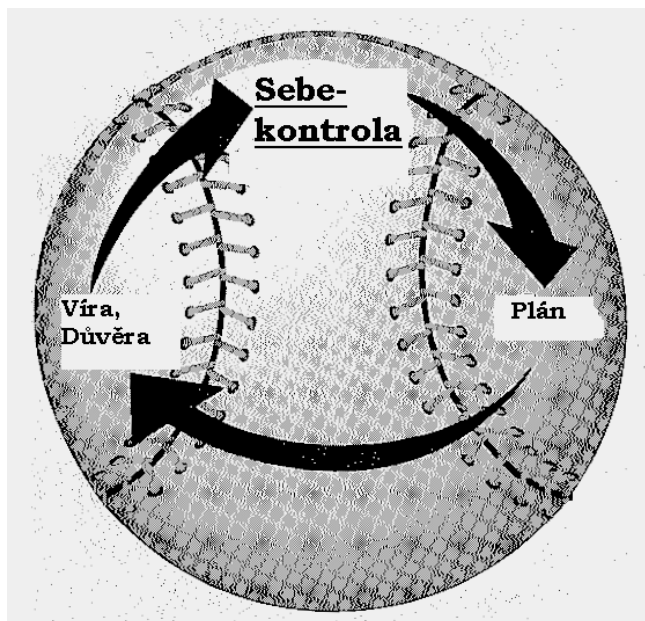
**Když jsi hrál svoji nejlepší obranu, na co jsi myslel před každým nadhozem? (Pokud je tvoje odpověď „na nic“, napiš, co by sis asi říkal)**

**Když se ti na hřišti nedaří, co ti proběhne hlavou před každým nadhozem?**

Hlavním důvodem těchto otázek je pomoci ti uvědomit si jak důležité jsou tvoje myšlenky. Zvol si dobré myšlenky bez ohledu na to jak se cítíš. Nezaručujeme tím, že budeš hrát skvěle, ale dává ti to největší šanci, abys skvěle hrál.

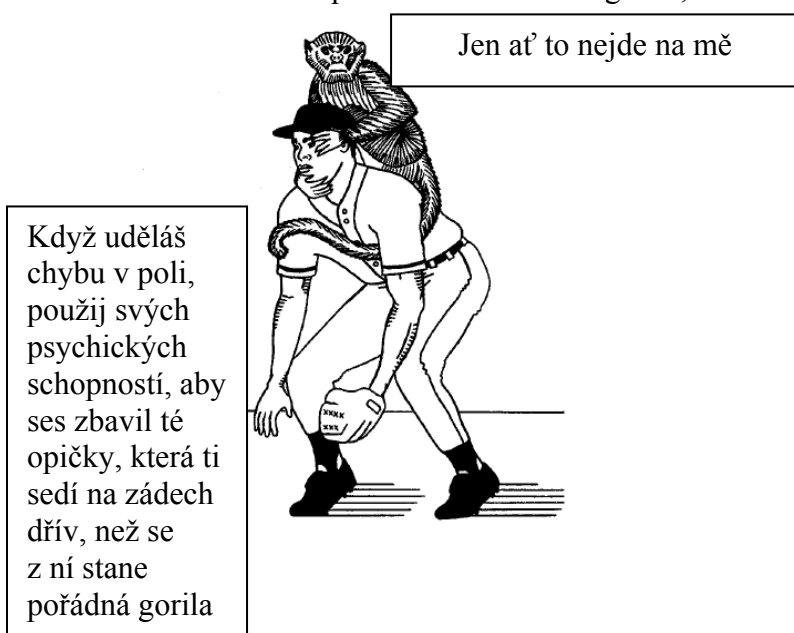
## Hra v obraně jeden nadhoz v jeden okamžik.

V Kapitole 4 jsme představili model sebekontroly, víry, důvěry a plánu a ukázali jsme je na příkladech jak je použít pro hru v obraně. Této sekci jsou tyto tři kroky dále a detailněji probírány a aplikovány na obrannou hru.



### Získej kontrolu

Základem dobré obrany je mít sám sebe pod kontrolou nebo mít zelenou. Nemůžeš jasně myslet (plánovat) nebo věřit sám sobě, když máš na zádech „opičku“, která ti šeptá do ucha, jak špatně jsi zahrál ten poslední míč. Pokud se té opičky nezbavíš, bude dál zpomalovat tvůj úsudek a start na míč a pak se z ní může stát gorila, se kterou se budeš muset vypořádat.



Součástí toho jak mít sám sebe pod kontrolou je být uvolněný. Chceš být agresivní, ale nemůžeš si dovolit, aby se ti dostal tento tlak i do mysli. Mnoha hráčům vypadne míč z rukavice, protože mají příliš „ztuhlé“ ruce. Dobří hráči mají měkké, uvolněné ruce.

Využívej doby mezi nadhozy k tomu, aby ses uvolnil a získal sebekontrolu; o tom je v podstatě hra v obraně. Pokud nezískáš sebekontrolu mezi nadhozy, je velmi nepravděpodobné, že bys ji mohl získat během nadhozu. Později se budeme zabývat používáním dechu, přednadhozovou rutinou a určitým typem „uvolnění se“, abychom ti pomohli zůstat pod kontrolou.

### **Mít plán**

Úspěch při hře v poli pramení z anticipace (předvídání). Dobří polaři znají situaci a vědí, co budu dělat, když na ně půjde odpálený míč. Je mnoho věcí, které musí brát v úvahu, co udělají s odpáleným míčem včetně rychlosti běžců, stavu utkání, postavení pálkaře v line-upu, počtu autů, kdo nadhazuje a také své polařské silné a slabé stránky.

Anticipace je klíčem k dobrému startu na míč. Tvůj první krok často určuje, zda se ti hra podaří nebo ne. Nejlepší polaři dělají první krok v okamžiku, kdy je míč odpálen nebo dokonce i o něco málo dříve. Využívají doby mezi nadhozy, aby vyhodnotili nejpravděpodobnější možnosti toho, co se stane během dalšího nadhozu. Jakmile je míč hozen, vyhodnocují „náповědy“ – druh nadhozu, umístění, způsob jakým pálkař švihá. To jim umožňuje předvídat, kam půjde odpal. Výsledkem je dobrý start na míč. Bez této předvídavosti, by polař „zmrzl, nebo by se dokonce mohl pohybovat špatným směrem v okamžiku, kdy by byl míč odpálen na něj.

Upevňuj si svůj plán a ostři svůj smysl pro předvídavost tím, že si budeš vizualizovat (představovat) odpal na tebe mezi nadhozy. Ti nejlepší polaři to dělají přirozeně. Bývalý hráč Red Sox, který rozhodl a zachránil utkání zákrokem v šestém zápase Světové Série 1975, vnější polař Dwight Evans, ukazuje co se může odehrát díky vizualizaci. *“Těsně před nadhozem jsem si pomyslel, co bych asi dělal, kdyby šel odpal do diváků. Viděl jsem, jak tam míč letí a jak po něm skáču – a pak se to opravdu stalo.”*

Pokud dokážeš mezi nadhozy vidět odpaly po tvé pravé a levé ruce, či přes tebe dozadu. Zkus taky, jestli se uvidíš zahrát je. Tím se zvýší i úroveň tvé koncentrace.

Komunikace se spoluhráči je dalším důležitým prvkem hry v obraně. Mluvením a signalizováním svých plánů jak hrát na daného pálkaře, jak hrát obranu proti zkrácenému odpalu („ulejvce“), kdo kryje metu při krádeži, kolik je autů a zda je v plánu pick-off, připravuje tvoji mysl a umožňuje ti reagovat a řešit situaci místo vymýšlení řešení během hry.

Plánování a komunikace jsou obzvlášť důležité, když máš lehčí polařskou krizi nebo, když se přistihneš, že jsi nebyl plně soustředěný na předchozí nadhozy. Například, mluvením o tom, kam odpálil tento pálkař posledně, odvede tvoji pozornost od sebe samého a zaměstná tvoji mysl důležitou informací. Když předvídáš a představuješ si další rozehru, spíše se u tebe rozvine pocit, že chceš, aby šel odpal na tebe. Pak je menší pravděpodobnost, že tě „nachytají na švestkách“ nebo, že budeš mít negativní myšlenky.

## Věř tomu

Stav mysli, který říká „odpal to na mě“ je stav, kdy si polář věří. Tento stav otevírá dveře pro dobrou hru v obraně.

Když si věříš, vidíš míč lépe a máš lepší schopnost počkat a reagovat na míč. Tím neříkáme, že máš čekat až k tobě doletí míč odpálený na tebe – poláři potřebují hrát agresivně- ale když si věříš, dokážeš „agresivně počkat“ I když vyrazíš na odpal po zemi nebo vzduchem, můžeš si tak zpomalit hru a pak si můžeš vybrat „svůj“ odskok nebo způsob jak chytit míč ze vzduchu.

Sebedůvěra ti umožní zůstat „vláčný“, když se míč k tobě dostane. Náhlé ztuhnutí rukou těsně před chycením míče vede k mnoha errorům. „Ztuhlost“ je způsobena nedostatkem sebedůvěry. Tvoje ruce musí zůstat měkké (vláčné) – bez ztuhlosti – abys měl největší šanci chytit míč.

Jakmile máš míč v rukou, sebedůvěra ti umožní hodit jej uvolněně a sebevědomě. Když si věříš, soustředíš se na svůj cíl a házíš uvolněně pěkným plynulým pohybem. Nesnažíš se „zamířit“ míčem a nebojíš se jej „vypustit“

Když máš potíže s házením, je možné, že sis nezvolil správný cíl, a že neházíš skrz ten cíl. Místo toho máš asi roztříštěné, chaotické soustředění na oblast svého cíle, **kam doufáš, že to hodíš**

### *Cesta k sebevěře: Kruh soustředění*

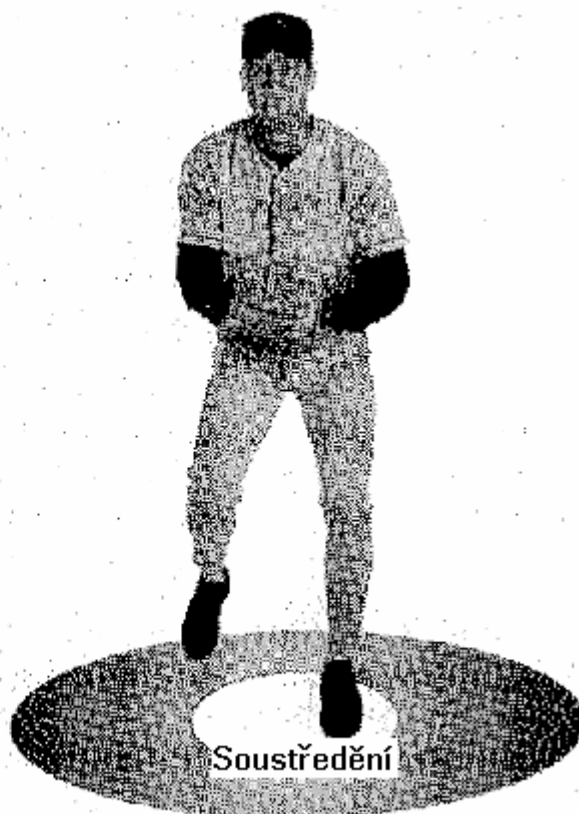
Tvým cílem v obraně je překonat všechny možné překážky a rozptylování. Hrát jen jeden míč v jeden okamžik tak, že máš sám sebe pod kontrolou. Předvídáš, co se může stát při následujícím nadhozu, a věříš sám sobě. Po každém nadhozu je třeba trochu poodstoupit a uvolnit se, vypustit. Snaha o plnou soustředěnost po celý zápas nebo i jen inning tě unaví a způsobí, že nebudeš schopen se plně soustředit na konci utkání. Po této krátké „uvolňovací“ přestávce začíná celý proces znovu před každým nadhozem.

Nápad, jak pomoci hráčům v procesu soustředění se na další nadhoz a po něm „vypustit“ je „kruh soustředění“. Zatímco čekáš na další nadhoz, představ si, že máš před sebou malý kruh. Jakmile vstoupíš do tohoto kruhu, plně se soustředíš. Po nadhozu udělej krok vzad z kruhu soustředění a uvolni svoji mysl, nech ji být. Potom, když je nadhazovač připraven začít svůj pohyb, vkroč do kruhu soustředění. Po nadhozu z něj zase vystup.

Experimentuj s načasováním vstupu do kola soustředění. Jak upozorňuje hráč Angeles Damion Easley, „jestliže vkročíš do kruhu soustředění příliš brzy, tvoje mysl může být ještě na toulkách.“



Když vkročíš do kruhu soustředění, je tvoje koncentrace spojena s nadhozem. Mezi nadhozy z kruhu vystup a dovol své koncentraci, aby na chvíli polevila.



Když se přesně začneš soustředit během nadhozu, záleží na tvé osobní preferenci a na postu na kterém hraješ. Například, vnější polaři mohou sledovat let nadhozu až k pálkaři, vnitřní polaři se spíše soustředí na strike zónu a sledují let míče do této zóny periferně. Catcheři, stejně jako pálkaři, musí přesunout svůj záměrný bod z nadhazovače do místa vypuštění míče.

Jaké je tvoje soustředění, když hraješ nejlépe? Je docela dobré znát odpověď na tuto otázku, abys mohl použít svoje nejlepší soustředění v době, kdy tě něco (někdo) rozptyluje nebo, když si nejsi na hřišti zcela jistý.

### ***Přednadhozová rutina***

Vkročení do kruhu soustředění a vystoupení z něj slouží jako přednadhozová rutina. Během celé této knihy popisujeme mentální trychtýř, který tříbí a formuje tvoje myšlenky a soustředění od toho, jaké jsou na ty, které chceš mít během každého nadhozu.

Když jsi nažhavený na hru v obraně a soustředíš se na každý nadhoz, možná nepotřebuješ žádnou rutinu. Když ale nejsi v pohodě, protože jsi měl, třeba, špatný start na pálce, máš polařskou krizi, nebo se hra celkově nedaří, chceš mít něco, kam jít, aby ses zbavil oranžového světla na svém semaforu.

Tady je pár věcí, které můžeš zařadit do své přednadhozové rutiny:

- **Zhluboka se nadechni.** Hluboký nádech ti pomůže znovu získat nad sebou kontrolu a soustředit se na přítomnost.
- **Řekni si nějaké slovo nebo frázi.** „Odpal to na mě“ je docela vhodné! Jiné mohou být třeba, „nic za mě neprojde“ nebo třeba jen připomínka k technice „zůstaň dole“ apod.

- **Klepni si pěstí do rukavice (jednou nebo dvakrát)**, poklepej si rukavicí o nohu, nebo jen přesuň váhu za jedné nohy na druhou, abys spustil plnou koncentraci.

Kterýkoliv z těchto postupů můžeš být zařadit nebo kombinovat ve své rutině. Například si můžeš poklepat pěstí do rukavice a pak si říct: „Odpal to mna mě“ a vstoupit do svého kruhu soustředění.

Jestliže jsi catcher, může být tvoje rutina takováto: hluboký nádech po té, kdy jsi odhodil míč zpět nadhazovači (pro sebe kontrolu), rozhodneš se pro signál na další nadhoz (plán) a pohyb rukavice do místa, kam má směřovat nadhoz máš jako spouštěcí mechanismus pro sebe-důvěru. Možná si řekneš krátkou frázi nebo slovo, aby ses ujistil o svém soustředění, například, „měkce“ nebo „uvolněně“. Také tím, že kývneš hlavou na nadhazovače, když mu nastavuješ cíl, mu dáváš najevo, že jsi s ním, a že tohle je ten správný nadhoz.

Tady předkládáme další příklady hráčů, kteří pracují na procesu sebekontroly, plánu a sebedůvěry:

### **Vnitřní polař**

<b>Sebekontrola:</b>	Hluboký nádech
<b>Plán:</b>	První pálkař, nikdo na metách, rychlý běžec. „Vidět míč a reagovat“
<b>Sebedůvěra:</b>	Vstup do kruhu soustředění

### **Vnější polař**

<b>Sebekontrola:</b>	Uvědomuje si, že nebyl plně soustředěný při posledním nadhozu. „Jdeme na to“ řekne si sám pro sebe, párkrát si poskočí, aby si rozproudil krev.
<b>Plán:</b>	Běžec na jedna, dva auty. „Dva auty, žádné dvojmetáky“ zakřičí na svého středního (pravého, levého) polaře a vizualizuje si míč odpálený na něj.
<b>Sebedůvěra:</b>	Vstup do kruhu soustředění a říká si: Odpal to na mě“, jakmile nadhazovač začíná svůj pohyb.

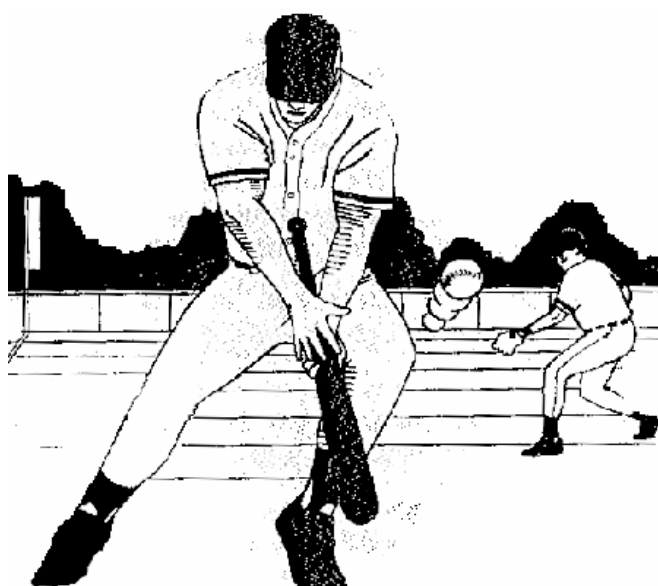
### **Uvolnění (vypuštění): Co dělat, když uděláš error**

Jakmile máš svoji rutinu, potřebuješ mít ještě plán jak se vyrovnat v obraně s oranžovým nebo červeným světlem na svém semaforu. V podstatě to znamená, mít strategii jak uvolnit (vypustit) emoce, které přichází po erroru.

Chyby jsou součástí hry. Nechceme, abys strávil příliš mnoho času přemýšlením o erorech, ale chceme, abys byl připraven se s nimi vyrovnat. Plánem, jak se vyrovnat s erroru není negativní myšlení, je to přemýšlení napřed.

Tvoje uvolnění (vypouštění) nemusí být jen v době, kdy uděláš error. Možná budeš potřebovat častěji vypustit třeba nepodařený start na pálce. **Je nutné od sebe oddělit obranu a útok.** Jestliže jdeš do pole a pořád ještě přemýšlíš o svém posledním startu na pálce, pak budeš mít při nejmenším špatný start na míč, který půjde na tebe. To znamená, že je větší pravděpodobnost, že uděláš chybu. Vypouštění je něco, co ti pomůže nechat pálku v dug-outu a soustředit se na obranu.

Musíš si zapamatovat tohle: skauti a trenéři vyšších celků často chtějí vidět svého nadějného hráče (prospekt) udělat error nebo čelit nějaké nepříjemnosti, aby viděli, jak se s tím dokáže hráč vypořádat. Dokáže to překonat nebo ztratí kontrolu, když udělá chybu nebo se mu nepodaří start na pálce? Odpovědí na tuto otázku bývá to, zda je hráč draftován nebo ne.



Errory v poli jsou často následkem toho, když si pálkaři přenesou svůj špatný start z pálky do obrany.

Tady je pár nápadů k použití na „vypouštění“:

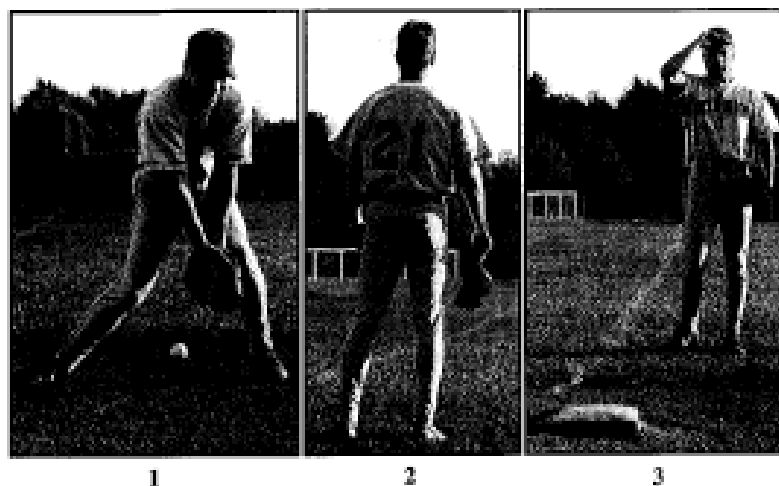
- Hluboký nádech a výdech. Je velká pravděpodobnost, že tvůj obličej, krk, a svaly hrudi jsou staženy vztekem a frustrací (zklamáním). Párkrát se zhluboka nadechni a přesvědč se, že se tvoje svaly s výdechem uvolňují.
- Použij svůj záměrný bod (bod soustředění). Ten ti napoví, že jsi v pohodě. Pracoval jsi dost tvrdě, tak si zasloužíš abys, sám sobě věřil, tak se prostě soustřed' na další nadhoz.
- Sundej si rukavici nebo čepici. Zatímco máš sundanou rukavici nebo čepici můžeš se cítit znechucen. Jakmile ji, ale znovu nasadíš, znamená to, že jsi připraven a soustředěn na další nadhoz.
- Otoč se zády k domácí metě. Můžeš být našťavaný, když jsi zády k domácí; jakmile se otočíš zpět, je vše pozitivní a jsi soustředěný a odhodlaný splnit svůj plán pro další nadhoz. Tohle používej tehdy, když potřebuješ obrat ve své defenzívě.
- Uhlad' věci. Smaž nohou stopu v antuce, tím smažeš i předchozí hru.
- Zvedni trochu trávy, kamínek nebo něco malého, sevři to pevně v dlani a převed' do toho všechny svoje negativní myšlenky. Když jsi zase připraven, zahod' ten předmět i se všemi negativními emocemi.
- Zvedni hrudní kost do sebevědomé pozice. Asi máš hlavu hodně dole. Vědomě ji zvedni a „nes se“ po hřišti jako nejlepší polář na světě.

- Mluv na své spoluhráče. Hráči mají často tendenci se uzavřít do sebe, když bojují s vlastním já. Použij dobu mezi nadhozy, abys kontroloval, jak na tom jsi. Ale při tom věnuj svoje soustředění a energii hře na každý nadhoz. Mluv o postavení, kdo bude hrát který míč, kdo bude krýt metu o čemkoliv, co bude směřovat tvoji energii do hry.

Možná, že budeš chtít kombinovat dvě nebo více z těchto myšlenek. Například, se otočíš zády k domácí metě, párkrát se zhluboka nadechneš a zaměříš se na svůj fokální bod, když budeš chtít vypustit error.

Hraj si s těmito nápady při tréninku a ujasni si svoji strategii pro „vypuštění“ erroru nebo nepodařeného startu na pálce.

Na obrázcích můžeš vidět hráče při procesu „vypouštění“ erroru. Míč mu prochází mezi nohama (1), našťvaný polař se otáčí zády k domácí metě, sundává si čepici a zhluboka se nadechne a vydechne (2). Po chvíli, zvedá hlavu, nasazuje si čepici a sebevědomě se otáčí zpět k domácí metě (3). Před dalším nadhozem vstoupí do svého kruhu soustředění a myslí na jedno: „Odpal to na mě“. Tento proces nezaručuje, že bude soustředěný a připravený hrát další nadhoz, ale dává mu prostor, kam jít, když to nejvíc potřebuje.



## Před-zápasová příprava

Obecný koncept před-zápasové přípravy jsme probírali v Kapitole 5. Hovořili jsme o takových věcech jako: určit si dobu a způsob kdy se stáváš hráčem, jak se mentálně dostat do herní nálady, seznámení se s hřištěm, kde se bude hrát apod.

Příprava na hru v obraně začíná tím, že připravíš své tělo na hru, rozběháš se, rozcvičíš, rozházíš se a cokoliv dalšího potřebuješ, abys byl připraven na hru. Tato část přípravy je velmi důležitá, musíš své tělo připravit dřív, než budeš házet nebo chytat odpaly z funga, protože tím se snižuje riziko úrazu a zvyšuje se tím pravděpodobnost úspěšného sbírání míčů v poli. Úspěšné chytání míčů v poli na začátku batting practise, pak vede k větší sebedůvěře, a tu si pak přenesesh do zápasu. Pokud nejsi na obranu připraven na začátku, pak se ti asi nebudou dařit hry, které normálně umíš. Tím větší je pak šance, že se tvoje mentální spirála roztočí a nastane frustrace ze hry.

Možná budeš chtít zkusit pár drillů, aby sis připomněl správnou techniku sbírání míčů. Pár minut „údržby“ své techniky každý den ti umožní vyvarovat se sklouznutí ke špatným návykům. Když se tvoje technika sbírání „pokazí“, pak to není výsledkem něčeho, co jsi získal přes noc. Dělej drily na upevnění a zkvalitnění své techniky už v předsezónní přípravě, aby sis svoji techniku vypiloval a upevnil.

Konečně jsi připraven na chytání míčů od pálkařů při show-timu. Tvůj přístup je teď to nejdůležitější. Jestliže chceš, aby tvoje úsilí v tréninku byla co platná v zápase, snaž se při chytání míčů z funga, nebo při BP to bylo co možná nejpodobnější zápasovým podmínkám. To znamená, soustřeď se na ně stejně, jako v utkání a snaž se vždy o správnou techniku. Mnohem víc ti dá 10 kvalitně zahraných odpalů z funga, než 50 jen tak.

V tomhle je rozdíl mezi procvičováním obranných schopností a „přichytáváním“. Jistě občas se budeš potřebovat uvolnit a odpočinout a jen tak chytat míče v poli při BP. To je v naprostém pořádku, náš odpočinek (uvolnění) má smysl a účel – a to je příprava na další tréninkovou jednotku v plném soustředění.

### **Show- time (infield/outfield)**

Tak, jako v bullpenu pro nadhazovače, na BP pro pálkaře, tak i před-zápasový show-time je velmi důležitý. Často se tím nastaví tón utkání a je to vlastně tečka za přípravnou fází. Ačkoliv je tato část přípravy důležitá, mnozí hráči často zbytečně přeceňují její výsledek. Na místo toho, aby si uvědomovali, že je to jen součást procesu přípravy na utkání, nechávají výsledek show-timu určovat jejich sebedůvěru v zápase. Když se jim podaří show-time, hrají dobře. Když hrají špatně při show-time-u, hrají špatně i v utkání.

Příprava je klíčem k dobrému show-time-u. Když jsi (a tví spoluhráči také) mentálně připraven na infield/outfield, jsi soustředěný a nabuzený, pak míč nedělá žádné záludnosti. Když ale nejsi připraven, ať už třeba nejsi psychicky naladěný nebo jsi myšlenkami jinde, pak je najednou plno špatných odskoků a přihrávky nenacházejí svůj cíl. Frustrace a ztrapnění nabírá na intenzitě s každou chybou a hráči se vrací z pole naštvaní a plní pochybností o svých schopnostech hrát daný zápas.

Připrav své tělo na práci. Dopřej si pár okamžiků a představ si to, jak hraješ dobře v poli a věci, které jsi schopen zahrát. Pokud se budeš soustředit na věci, kterými zaujmeš soupeře nebo skauty víc než na základní součást hry v obraně, pak si připravuješ těžkosti.

### **Běh po metách**

Sebevědomý běh po metách vyhrává zápasy. Hodně zápasů je rozhodnuto tím, že pozorný běžec získal metu navíc, to pak mnohdy vedlo k rozhodujícímu bodu.

Běh po metách není jen o rychlosti. Rychlost, pokud ji máš, je skvělá, ale i když nemáš rychlé nohy, pořád z tebe může být skvělý běžec po metách, pokud jsi rychlý v mysli. Brání si hodně z mety a předstírání krádeže, získá velkého náskoku při odpalu, jsou věci, které ti mohou pomoci získat výhodu nad soupeřem, bez ohledu na to, jak rychlé nohy máš. Dobrý běh po metách je záležitostí správného nastavení mysli stejně, jako fyzických dispozic.

Velkou součástí správného nastavení mysli je myšlenka na „další metu“. Dobří běžci se nespokojí s jedometovým odpalem; jejich mise je získat bodu. Ať už je to běh z první na třetí metu na single, doběh z první mety na dvojmetrový odpal, nebo běh získá třetí z druhé mety na míč, který catcher musí blokovat. Dobří běžci vždy myslí o metu dál.

Chceš být agresivní mezi metami, ale zároveň nechceš „odevzdat“ soupeři jednoduchý aut. Buď chytrý při myšlení o metu dál a hraj jeden nadhoz v jeden okamžik. Tady je návod, jak funguje model **sebekontroly, víry, důvěry a plánu** při běhu po metách.

### ***Na metě: Sebekontrola***

První krokem, jak běhat po metách v systému jeden nadhoz v jeden okamžik, je mít sám sebe pod kontrolou. Když se kontroluješ, předvídáš, co se může stát během dalšího nadhozu, a jsi připraven učinit rozhodnutí v setině vteřiny, což je nezbytné pro úspěšného běžce.

Když nemáš nad sebou kontrolu, jsi ztuhlý, jak psychicky, tak fyzicky, bereš si špatné brání, reaguješ hůř na odpálené míče a špatně se rozhoduješ, kdy na metě zastavit a kdy běžet dál. Někteří běžci se tak vymknou kontrole, že se zapomenou před nadhozem podívat na kauče na třetí metě, a tím nemohou převzít signál, nebo postoupit na třetí metu při běhu z první. Jestliže se zapomeneš podívat na kauče, abys převzal signál, nejsi pod kontrolou.

Klíčem k tomu, jak být pod kontrolou během nadhozu, je být pod kontrolou **před nadhozem**. Ačkoliv je skvělé dostat se na metu, bývají běžci často naštvaní, kvůli svému startu na pálce. Třeba, když švihli špatný nadhoz a odpálili blooper hit přes vnitřní pole, nebo se dostali na metu na error, či metu zdarma a oni chtěli hit. Nebo prostě si myslí, že běh po metách není, tak důležitý a pak mají tendenci trochu polevit v soustředění. Na druhé straně je také ne příliš dobré se tak nadchnout tím, co se ti povedlo na domácí metě s pálkou, že pak nejsi schopen se soustředit na to, co máš udělat teď. To přesně se stalo Georgi Brettovi, když byl aut na pick-off, hned po té, kdy odpálil svůj hit číslo 3000!

Vypěstuj si návyk jak překontrolovat sám sebe a svůj „semafor“, když se dostaneš na metu. Jsem pod kontrolou, Jsem soustředěný na další nadhoz? Myslím na další metu?

Tady je pár nápadů, které můžeš použít, když nejsi zcela pod kontrolou, když jsi na metě.

- **Hluboký nádech a výdech.** To ti pomůže soustředit se na přítomnost a vyčistí hlavu.
- **Zaměř se na svůj fokální (záměrný) bod.** Může ti říct, že jsi v pohodě, jsi na metě, tak teď jen odved' dobrou práci.
- **Použij „vypouštění“.** Nech odejít neproduktivní myšlenky tím, že je vypustíš tak, jak to děláš na pálce či v obraně, nebo si vytvoř svůj způsob, když jsi na metě. Například, to může být sundání pálkařských rukaviček, tím dáváš najevo, že tvoje páłka už skončila a teď je tvoje mise vytvořit tlak na soupeře.
- **Sebe-mluva.** Projdi si několik možností- co budeš dělat na odpal po zemi na spojkou, na míč do vzduchu do vnějšího pole, nebo prober situaci s kaučem na metě.

### ***Na metě: Plán***

Hráčské instinkty hrají klíčovou roli v běhu po metách. I když jsou instinkty přirozené, dají se zlepšovat. Za prvé je to zkušenost. Čím častěji jsi na metě v herních situacích, tím lepší jsi pak v rozhodování a reagování na situace.

Za druhé je to stejné jako v obraně, čím víc předvídáš různé scénáře, tím větší je pravděpodobnost, že uděláš správné a rychlé rozhodnutí, když jsi pod tlakem.

Prvním krokem anticipace (předvídání) je průzkum situace. Věci, které je třeba vzít do úvahy, jsou signály od kauče, počet autů, skóre zápasu, postavení polařů, schopnost i catchera a síla jeho paže a stav a kvalita povrchu hřiště.

Stejně jako při hře v obraně si představ několik možností. Představ si jak pálkař pálí tvrdý odpal doprava nebo míč po zemi na spojkou. Tvoji kaučové na metách ti budou radit „do půlky na luft“, nebo „běž na odpal do země.“, ale nemůžeš se spoléhat jen na ně. Vymysli některé možnosti sám.

Trvá to jen chvíli, snad méně než 5 sekund – si promyslet tyto možnosti. Přestože nemůžeš předvídat všechno, k čemu dojde, přemýšlením o jedné nebo dvou situacích, ke kterým může dojít a vymyšlením způsobu jak se dostat o metu dál ti nastaví v mysli určitý rám, ve kterém potřebuješ být před dalším nadhodem.

### ***Jakmile vyrazíš z mety: Sebedůvěra***

Tvoje sebekontrola a plánováním odehrávají v době, kdy stojíš na metě a můžeš si dovolit se plně nesoustředit na míč. Jakmile si bereš z mety, je nutné přepnout na mód sebedůvěry. Tvoje soustředění se musí přenést na nadhazovače. Jestliže opustíš metu a nejsi soustředěn na pitchera, nechal jsi otevřené dveře pro velmi pravděpodobný problém.

Plánování před nadhodem ti nastaví mysl na reagování na to, co uvidíš. Není čas váhat a přemýšlet o tom co máš udělat, když míč catcherovi odskočí, nebo pálkař odpálí hit. Dnes, například, spousta trenérů učí běžce, zvláště na první metě, sledovat let nadhozu na domácí metu. Když přečtou, že jde míč do země, pak, buď se snaží o zisk další mety, nebo alespoň zvětší svoje druhé brání. Tam není čas na přemýšlení. Musíš věřit svému úsudku.

### ***Kaučovské území***

Hráči často během zápasu nemají sami sebe na tolik pod kontrolou, že zapomínají na dýchání. Kdykoliv jsou na metě, v obraně nebo na pálce, mohou jim emoce zastínit jejich myšlení. Vytvořte si způsob, jak jim z dug-outu připomenout, že teď je vhodný okamžik pro hluboký nádech a výdech. Dobrá pomůcka je trochu si zatlačit na břicho, jako byste právě snědli velkou porci jídla.

Dýchání jim může rovněž pomoci udržet jasné myšlení během zápasu. Vy potřebujete plánovat pro pozdější směny a pomáhat hráčům provést úpravy během utkání, tak si nemůžete dovolit nechat se unést vzrušením dalšího vývoje utkání. Vy musíte zůstat myslí v zápase. Zhluboka se nadechněte před každou směnou a ujistěte se, že máte sami sebe pod kontrolou a jste soustředěni na hru.

## **Kapitola 9**     **Jak pracovat na mentální hře v tréninku**

Jak můžu zlepšit své reakce na tlaky, kterým jsem vystaven v posledních směnách ve vyrovnaném utkání? Jak se dostat z krize? Co můžu dělat, abych získal větší sebedůvěru?

Hráči se často ptají na tyto otázky mentální hry. Vzhledem k tomu, že vše o čem jsme již mluvili může být aplikováno na tyto problémy, měl bys v tomto bodě mít určité nápady, jak tyto problémy řešit. Odpovědi na výše položené otázky můžeš najít v předchozích kapitolách, ale místo, kde se tyto všechny nápady setkávají je trénink.

Trénink je místo, kde se odehrávají všechny akce. Jak reaguješ na nepříjemné situace, jak moc jsi odhodlán věnovat se hře tím, jak trénuješ v před sezónní přípravě a v každodenním tréninku.

Zvláště kvalita tvých tréninků určuje tvoje reakce na nátlakové situace. Kvalitní trénink zahrnuje řešení situací se zápasovou intenzitou a se stejným soustředěním. Proto hlavním tématem pro tuto kapitolu je potřeba **TRÉNOVAT TO, CO BUDEŠ DĚLAT V ZÁPASE.**

Když se budeš v zápase snažit dělat věci, které jsi netrénoval, pak jsi v situaci, ve které být nechceš. Vzhledem k tomu, že během zápasu budeš čelit různým nepříznivým situacím, pracuj na nich v tréninku. Podobně je potřeba pracovat na sebedůvěře a na uvolnění se tak, jak to budeš muset dělat v zápase. Je skvělé jestli ti tvůj kouč v tomhle dokáže pomoci, ale moc na to nespolehej. **Kvalita tvého tréninku je tvojí zodpovědností.**

Všechny myšlenky a nápady, o kterých jsme tady dosud hovořili – od hlubokého nádechu a výdechu až po určování a využívání fokálního bodu, se dají zařadit do tréninku (a pokud chceš, aby ti v zápase pomohly, tak to musíš do tréninku zařadit). Dáváme ti další určité způsoby jak tyto věci použít v tréninku, ale musíš mít na mysli tyto věci:

- 1) **Musíš mít účel nebo misi.** Jinými slovy, musíš vědět čeho, chceš dosáhnout. Tak, jako pálníci často „promrhají“ některé svoje starty na pálce, protože nejsou soustředěni na každý nadhoz, hráči často „promrhají“ trénink, protože trénují jen tak. Nechoď do bullpenu nebo na pálku při tréninku jen proto, abys viděl, co se bude dít. Měj situaci pod kontrolou tím, že budeš mít jednoduchý, ale určitý plán toho, co se budeš snažit udělat.
- 2) **Bud' soustředěný na přítomný okamžik.** Myšlenka „jeden nadhoz v jeden okamžik“ je jedno opakování drilu, jeden sprint, nebo jedna jakákoliv činnost v tréninku. Protože v zápase se potřebuješ soustředit na přítomný moment, procvičuj to v tréninku. Ve zkratce, **Trénuj tak, jako bys hrál zápas, pak v zápase hraj, jako by to byl trénink.** Takový trénink pak posiluje sebedůvěru.

Protože koučové často hledají způsoby jak pracovat na mentální hře v tréninku, tady jsou jisté návrhy, jak může tým a jedinec zapojit tyto myšlenky.

### **Mentální příprava na trénink**

Dobrá příprava významně zvyšuje tvoje šance na dobrý trénink. Myšlenky obsažené v Kapitole 5 mohou, stejně tak, být aplikovány pro přípravu tréninku. Tady je pár připomenutí:



- **Těš se na trénink.** Během dne věnuj trochu času tomu, že budeš myslet na trénink. Představ si sám sebe jak pracuješ na té části hry, které ti moc nešla, a jak se snažit ji zlepšit. Do ničeho se moc nezapojuj jen si představ sám sebe, jak se ti daří to zahrát dobře a jestli se ti podaří navodit si pocit, že se těšíš na trénink. Jestliže se bojíš tréninku, znovu si přečti Kapitolu 2 a definuj svoji misi v baseballu.
- **Urči si čas, kdy pro tebe začíná trénink.** Urči si okamžik, kdy se stáváš hráčem - nasednutí do auta na cestu na trénink, převlečení se do tréninkového úboru, opuštění dug-outu pro výběh. Nech všechny mimo-herní starosti mimo hřiště. Neboj, ony tam na tebe počkají až do konce tréninku.
- **Stanov si misi nebo dvě na daný trénink.** Nejdůležitější součástí tvého tréninku je příprava. Podívej se zpět na své odpovědi na otázky ohledně mise v Kapitole 2. Jestliže, například, chceš být znám jako dřič, pak se ohlédni zpět za svojí dosavadní kariérou a zhodnoť, jak jsi zatím na tom. Tyhle věci musíš udělat **DNES**.

Tvoje mise může být věcí techniky, jako například, zlepšení došvihů, nebo psychicky, jako být hrdý na vše co během tréninku uděláš. Můžeš si určit třeba dvě nebo i tři mise na daný trénink, ale více už by bylo dost nešikovné.

Kaučové, když dáte vědět svým hráčům plán pro trénink se zdůrazněním toho, že si mají určit svoji misi, velmi jim tím pomůžete. Příležitostně nechte své hráče napsat před tréninkem, s jakou misí na trénink přišli. To jim umožní, aby si na to zvykli, a vám to napoví, na čem dělají.

## Dělání věcí jen tak

Jakmile začne trénink, je na tobě rozpoznat rozdíl mezi snahou o kvalitu a soustředěnost nebo děláním věcí jen tak. Následující cvičení ti pomůže to pochopit.

- 1) Zvedni pravou ruku a pětkrát s ní co možná nejrychleji mávni. Jako když se pták snaží vzlétnout.
- 2) Znovu zvedej pravou ruku, tentokrát jen jednou, **ALE TENTOKRÁT VELMI POMALU**. Zavři oči a soustřeď se na pocit při zvedání a spouštění paže. Mění se teplota vzduchu kolem paže? Cítíš, jak se napínají svaly ramene, když zvedáš ruku? Cítíš, jak se natahují žeberní svaly, když ji máš nad hlavou? Uvědomuj si i opačné pocity po cestě paže dolů.

Všiml sis rozdílů mezi těmi dvěma cviky? Oba se týkaly zvedání a spouštění ruky, ale jistě jsi je shledal dost rozdílné.

V prvním případě jsi to dělal „jen tak“. Prostě jsi pumpoval rukama, zatímco v druhém případě sis daleko víc uvědomoval, co děláš. Používal jsi stejné svaly, ale ve druhém případě byla tvoje zkušenost bohatší a zjistil jsi o tom pohybu mnohem víc. Ve druhém případě jsi to dělal pozorně.

Trénink je kvalitní tehdy, když jsi pozorný. Spočívá ve vykonávání věcí účelně a při plném zapojení mysli na to, co děláš **právě teď**.

## Kvalitní práce v akci

Soustředění, které jsi použil při cvičení zvedání ruky, se dá použít v jakékoliv činnosti při tréninku. Nemusíš měnit svoji tréninkovou rutinu, abys zkvalitnil trénink. Jediná změna, kterou musíš udělat je přistupovat k tréninku s větším smyslem pro jeho účelnost.

Tady je několik příkladů:

**Soustředěný strečink.** Na místo povídání si se spoluhráči během strečinku si dopřej pár chvil soustředěného protažení. Používej dýchání při strečinku; uvolni se s výdechem a jdi do většího protažení. Soustředění se na protahovaný sval je dobrou příležitostí jak pocítit účinek správného dýchání.

**Soustředěné rozházení.** Místo rozehrátí se, nebo rozházení se jen tak, použij soustředěné rozházení. Vyber si určitý cíl, pravé rameno, levé koleno, hlavu apod. na svém spoluhráči a snaž se ten cíl trefit. Tvým cíle není zasáhnout spoluhráče jako takového, ale trefit jen ten daný cíl. Tím má každý hod svoji mini misi. To, ale neznamená házet naplno a mířit míčem, jen to, že tvoje soustředění je spojeno s tvým cílem a prostě vypustíš míč. Takhle budeš házet i v zápase.

*Nesnáším, když vidím jak si hráč jen tak hází. Není v tom žádná zpětná vazba, žádný cíl. V zápase, pokaždé když hodiš míč, snažíš se jej hodit na někoho nebo na nějaké místo. Tak bys to měl dělat stejně i při tréninku.*

- **Marcel Lachemann**  
**Manager California Angles**

Augie Garrido, kauč dvojnásobného mistra Kalifornie, Fullertonu, používá soustředěného rozházení k tomu, aby věděl kdo je mentálně připraven hrát a kdo ne. Jestliže hráči běhají pro míče sem a tam je jasné, že nejsou mentálně tam, kde mají být. Soustředěné házení (nebo jiný drill) může být cestou jak být mentálně připraven na trénink.

**Simulace.** Ti nejlepší ve všech oblastech – od astronautů až po chirurgy či olympioniky – používají simulované situace při tréninku. Základní myšlenka je co možná nejvíc přiblížit trénink utkání. To vyžaduje určitou dávku kreativity.

Na příklad, nech hráče běhat na první metu, když pálíš fungo na vnitřní pole. Běžci dodají tlak na polaře a tedy i intenzitu, se kterou budou muset polaři hrát v zápase. Stejně tak, je možné zvýšit intenzitu při tréninku cut-offů a nastavovaných přihrávek (relay) u vnějších polařů. Pokud polař udělá error, dopřej mu čas, aby jej mohl „vypustit“ dřív, než na něj odpálíš další míč.

**Relaxace a představivost.** Skvělý způsob jak rozvíjet koncentraci a sebekontroly v tréninku je zahrnout 5-20 minut, kdy se věnujete relaxaci a představivosti. (Podrobnosti je možno najít v Příloze). Kauči, tým, že budeš této činnosti věnovat čas při tréninku, dáváš hráčům informaci, že mentální část tréninku je důležitá.

### ***Obrat v myšlení během tréninku***

Kdokoliv může trénovat, když ho to baví. Ale dobří hráči se dokážou připravit a využít trénink, i když se příliš necítí, nebo když trénink vázne. Hráči, kteří si z tréninku odnesou nejvíc, nemusí mít zrovna nejčastěji chuť k trénování, ale odhodlání ke splnění své mise je to, co je tím hnacím motorem, aby odvedli kvalitní práci, bez ohledu na to, jak se cítí.

Prvním krokem k obratu v myšlení je uvědomění si, že neodvádíš tu kvalitu, která se po tobě chce (jako když jsi bezmyšlenkovitě mával rukou nahoru a dolů). Vypěstuj si návyk, kdy budeš kontrolovat sám sebe během tréninku. Ptej se sám sebe, jaký je účel toho co právě děláš a jestli jsi plně myslí přítomen ve své činnosti. Kaučové vám mohou pomoci tím, že zastaví trénink a budou žádat hráče, aby se ohodnotili a oznámkovali to, jak trénink dosud probíhá.

Tady je pár nápadů jak dojít k obratu v myšlení, když zjistíš, že nejsi tam, kde máš mentálně být:

**2-minutový drill.** Po dvě minuty zkus na tréninku hrát, jak nejlíp umíš. Jen dvě minuty. Můžeš to dělat, jak dlouho chceš, ale nepřeháněj to, jen prostě přepni na svoji nejlepší kvalitu a snaž se soustředit na svoje úsilí. Udělej z toho dvojminutový „sestřih“ nejlepšího tréninku jaký jsi kdy absolvoval. Prostě předstírej, že se na tebe přišel podívat skaut a snad tě chce draftovat.

Po asi dvou minutách (snad to nebudeš měřit na hodinkách) se zastav a polož si otázku: „Čím jsem tohle spustil?“ „Na co jsem se soustředil?“ „Co jsem si říkal?“ „Co jsem dělal se svým tělem?“ Odpovědi na tyto otázky jsou velmi důležité, protože ti řeknou to, co potřebuješ udělat, aby ses nastartoval. Nejen, že tato informace dokáže zlepšit tvůj trénink, také ti řekne, co máš udělat k obratu v myšlení během zápasu.

Kaučové můžete účinně používat dvouminutový drill kdykoliv během tréninku. Jakmile tým zná dvojminutový drill, stačí zakřičet, že se spouští. Po dvou minutách svolaj tým dohromady a ptejte se, jak se dokázali soustředit. Jejich odpovědi ti mohou pomoci, když jim je připomeneš v krizových situacích.

**Používej svoje „vypouštění“.** V celé knize jsme probírali jak se zbavit oranžového a červeného světla na semaforu po takových situacích, jako když soupeř na tebe odpálí homerun, nebo po švihnutí na špatný nadhoz, či po erroru. Přečtení této knihy nezaručuje, že budeš schopen dělat vše co v ní je. **Neočekávej, že tvoje strategie na vypouštění negativních emocí budou účinné, pokud je nebudeš trénovat.** Očekával bys, že budeš schopen zahrát double-play, pokud jsi to netrénoval?

Měl by sis být jistý, že máš svůj **fokální bod**, ke kterému můžeš jít po špatném kole BP, když ti projde míč mezi nohama, když se ti nedaří točka, nebo ti kauč řekl něco, co se ti moc nelíbilo.

Také je potřeba, abys pracoval na hlubokém dýchání. Čím víc s tím budeš pracovat, tím víc ti to pomůže.

V dalších třech lekcích probereme specifické příklady jak pracovat na psychických dovednostech ve čtyřech fázích této hry.

## ***Nadhazování***

**Plň svoji misi v bullpenu.** Ať už je to před sezónou, nebo v plné sezóně. Buď aktivní. Ty diktuješ to, co se bude dít v bullpenu, nenech, aby ti bullpen diktoval, co bude.

Bez mise se najednou můžeš ocitnout v situaci, kdy hledáš všechno, co je špatné, místo toho, abys pracoval na tom, co máš zlepšit. Můžeš hodit pár toček do země, naštvat se a pak je pořád „rvát“ do země, přestože v posledním vystoupení na kopci ti točky šly dobře.

Zde je několik příkladů bullpenových misí:

**Dnes budu:**

- *Pracovat na rytmu svého change-upu*
- *Pracovat na tom, abych zůstal v klidu a pohodě.*
- *Pracovat na správném náprahu (zůstat v zadu)*
- *Pracovat na házení ze setu*
- *Pracovat na rutině a odhodu*
- *Najdu klíčové slovo nebo frázi, kterou si budu říkat před nadhozem*

Samozřejmě budeš pracovat i na ostatních věcech, než na těch, které sis určil ve své misi. Ale tvoje mise je základním kamenem tréninku, to ostatní jsou stavební kameny. Když odejdeš z bullpenu je lepší odejít od splnění mise, než když si tam jen tak zaházíš. To by měl být tvůj cíl.

**Pracuj na své rutině.** Tvoje rutina není jen tak něco co používáš v zápase. Je to tvůj nejlepší přítel, kterého máš, když jsi v boji; pracuj na ní stejně, jako pracuješ na slideru nebo točce. Měl bys být schopen ji použít, i když je soupeřův vítězný bod na druhé metě. Není lepší místo, kdy pracovat na své rutině, než, když to můžeš procvičovat v bez-stresovém prostředí tréninku.

Trošku si pohraj se svojí rutinou; zkoušej různé drobné změny. Je jistě nejlepší, když tvoje rutina neobsahuje věci radikálně jiné, než ty, které děláš normálně. Rozdíl by měl být v tom, že to co teď budeš dělat, by mělo mít smysl a účel, místo jen bezmyšlenkového házení.

Pamatuj, že musíš mít sám sebe pod kontrolou, mít jasný plán pro nadhoz a pak mu věřit.

**Hluboký nádech a výdech před každým nadhozem.** Tohle by mělo být součástí tvé rutiny, ale chceme to ještě jednou zdůraznit. Pracuj na tom pár dní při tréninku a zkus, jestli ti to nepomůže být víc pod kontrolou (třeba ti to, například, umožní zůstat déle vzadu), může ti to pomoci ke získání rytmu pro nadhazování. Pamatuj si, je to jednoduché při tréninku, ale těžké když jsi pod tlakem zápasu.

Možná to nebudeš chtít používat, když se ti daří a házíš dobře, ale přesto to trénuj, abys měl kam jít, když to budeš potřebovat.

**Pracuj na „vypouštění“.** Ve hře budou překážky, tak se s nimi nauč vyrovnat. Když se v bullpenu cítíš frustrován a cítíš, že máš oranžové nebo červené světlo na svém semaforu, použij svůj způsob „vypouštění“ (uvolnění), aby ses vrátil k soustředěnému a vyrovnanému pocitu.

**Stínuj to.** Stínové nadhazování je procházení nadhazovacích pohybů bez míče. Na místo použití míče si představ jak míč letí na catchera. Tohle je nejlepší mentální drill. Můžeš jej používat každý den, protože ti nezatěžuje paži, můžeš simulovat cokoli, co se může stát v zápase. Rovněž se stínové nadhazování dá použít pro trénink správné techniky.

Stínové nadhazování se dá použít pro:

- 1) **Práci na rutině.**
- 2) **Nalezení svého rytmu a posílení sebedůvěry.** Představ si, že se ti daří, a že kosíš jednoho pálkaře za druhým. Vrať se v mysli zpátky ke svému nejlepšímu výkonu a přehraj si to znovu, pár směn. Snaž se získat ten samý rytmus, který jsi měl, když se

ti dařilo. Jak už víš, když se ti daří při nadhozu, třeba jen v mysli, je to obrovská podpora tvé sebedůvěry.

- 3) Procvičení vyrovnání se s nepřízní osudu.** Když to prostě nejde dobře, představ si jak se ti rozsvěcuje oranžová nebo červená na semaforu. Stínuj nadhoz a předstírej, že jsi právě hodil ball a stav pálkaře je 2-0, že ti odpálil blooper přes vnitřní pole a má z toho hit na skvělý nadhoz, dal jsi metu zdarma, nebo ti odpálil soupeř homerun, nebo jsi hodil super nadhoz, ale rozhodčí tě „zařízí“. Projed' si svoje „vypouštění“, může to být hluboký nádech a výdech, odstoupení z kopce, procházka za ním, a pak znovu zaujetí pozice na nadhazovací metě. Čím víc, se do toho ponoříš, tím účinnější to pro tebe bude.

**NEDĚLEJ SI STAROSTI**, když ve své vizualizaci nejsi schopen „vidět“ svůj nadhoz, catchera, pálkaře nebo cokoliv jiného. Hodně lidí to nedokáže. Schopnost vizualizace se zlepšuje tréninkem. Zatím můžeš předstírat, že se věci dějí tak, jak sis představoval jako dítě, že házíš finále Světové Série.

Kouči, možná, že používáte stínování nadhozu pro trénink techniky. Teď je dalším krokem je používat pro trénink mentální hry. Můžete pracovat s jednotlivci nebo i s celou baterií najednou. Nechte je stínovat nadhoz pár minut – opět jde o nastavení smyslu pro rytmus – pak je vystavte překážkám, které mohou nastat v zápase.

Můžeš používat stínové nadhazování k vysvětlení rutiny. Začni tím, že tím, že vysvětlíš nadhazovačům, aby začali pomalým hlubokým nádechem a výdechem před každým nadhozem. Vyrovněj je na čáře na hřišti nebo v tělocvičně a nech je projít celým pohybem wind-upu, včetně, přijetí signálu od catchera. Ujisti se, že správně dýchají před každým nadhozem. Řekni jim, aby experimentovali s dechem. Někomu může vyhovovat hluboký nádech a výdech po té, kdy se postaví na metu, někomu po přijetí signálu a někomu těsně před tím, než začne pohyb. Povzbuzuj je v této činnosti a snaž se, aby viděli svůj nadhoz až do catcherovy rukavice. Po každém nadhozu, by měli předstírat chycení přihrávky od catchera a pak by měli znovu použít rutinu dýchání.

*Klíčové bylo to, že jsem stínovým nadhazováním strávil hodně času při překonávání překážek. Věděl jsem, že budou okamžiky, kdy nebudu souhlasit s výroky rozhodčích, věděl jsem, že na mě budou rvát fanoušci soupeře, ale byl jsem na to připraven, protože jsem to celou sezónu trénoval.*

**Mike Fontana**  
**Nadhazovač Long Beach State**  
**Dvojnásobný vítěz College Word Series**

Jako další jim vysvětlí myšlenku „vypouštění“ a možnosti (vyhlazení antuky na kopci, sejmutí rukavice apod.) Znovu je nech stínovat nadhoz, o kterém vědí, že byl strike, ale byl vyhlášen jako „ball“. Sleduj, jak provádějí nějaký druh „vypouštění“, postav je zpět na prkno a nech je použít dechovou rutinu a znovu nadhodit.

Další vysoce účinná varianta je, když kouč nebo jiný hráč stojí za stínujícím nadhazovačem a hlásí výsledek nadhozu. Když nadhazovač hodí, vyhlásí „ball one“. Na další nadhoz: „Ball two“ a tak dále. Bud' přísný na nadhazovače a tým, jej připravuješ na překážky, kterým bude muset čelit. Můžeš jej vystavit i dalším jako jsou pokřiky od spoluhráčů (protihráčů). Uvidíš, jestli jsou schopni se držet své rutiny a jestli používají („vypouštění“).

Může to nějakou dobu trvat, než si na to zvyknou, ale budeš-li jim zdůrazňovat, že jsou schopni si nastavit rytmus, „vypouštět“ negativa a házet jeden nadhoz v jeden okamžik, to určuje, jak dobře hází. Proto je třeba to trénovat.

## Odpalování

**Plň svoji misi během BP.** Mise při BP je stejné jako „plán“ o kterém jsme hovořili v Kapitole 7 o odpalování. Rozhodni se, jaký je účel toho, co se budeš snažit splnit během BP dřív, než vstoupíš do pálkařské klece.

Promyšlení si mise ti pomůže mentálně se připravit na svůj start na BP. Bezmyšlenkové čekání na: „až na mě přijde řada, tak uvidím, jak to půjde,“ nebo ještě hůř závody jako v homerun derby je jako výzva, aby se ti přihodilo to nejhorší. Pálkaři často vstupují do klece, aniž by byli připraveni. Když pak odpálí několik svící, jsou naštvaní a vztekají se na člověka, který jim hází BP.

Nenechávej to, co se bude dít na BP náhodě. Jdi tam s určitou misí, jako například, „zůstat vzadu“ nebo „pálit line-drive na střed“ „kam půjde nadhoz, tam půjde odpal“ „udrž oči“ „vidět míč“ apod. Pak po svém startu si vyhodnoť, jak se ti dařilo svoji misi plnit a ne to, jestli jsi poslal míč do diváků (případně, kolikrát).

**Pracuj na své rutině.** Jestliže ti má rutina pomoci v zápase, musíš ji trénovat. Například, jestliže sis stanovil, že se stáváš pálkařem nasazením helmy, používej tentýž postup při BP. Nenasad' si bezmyšlenkovitě helmu, ať má ten tvůj postup nějaký smysl a pomáhá ti mentálně se připravit na to, co budeš dělat. Zápasy mezi sebou jsou skvělou příležitostí jak trénovat rutinu.

Kouči, možná chceš mít pálkařské stanoviště, kde pálkař procvičuje svoji rutinu před každým nadhozem. Pálkaři mohou pracovat na své rutině, když stojí nadhazovači v bullpenu nebo i při tréninku v tělocvičně.

**Používej dýchání mezi nadhozy.** Zkus, jestli můžeš zhluboka nadechnout a vydechnout mezi jednotlivými švihy v tréninku. To se týká soft toss drillů, odpalování na stroj, nebo při stínovaném či suchém švihání pálkou. Zní to prostě, ale vyžaduje to hodně sebekázně. Hluboký nádech a výdech ti pomůže zbavit se stresu z předchozího švihy a soustředit se na ten další. Prostě, zvyšuje kvalitu tvého tréninku.

V pálkařské akademii Long Beach se hráči učí hlubokému dýchání a jeho zařazení do rutiny. Před každým procvičováním švihy mají dechová cvičení. Head Coach Dave Snow tvrdí, že je v tom vidět výrazný rozdíl. „Kvalita jejich soustředění během dne je mnohem lepší, když hráče přinutím zhluboka se nadechnout a vydechnout před každým nadhozem nebo švihem, než když je nechám švihat podle svého.“

*Když přemýšlím o těch startech na pálce, kdy jsem byl úspěšný, snažím se dokonce si vybavit i stejné zvuky, pachy a pocity, které jsem měl.*

**Paul Monitor  
Toronto Blue Jays**

Kouči, zkus zavést pravidlo, že při tréninku nesmí být míč hosen na pálkaře, dokud tento neudělal hluboký nádech a výdech. Určitě to nezpomalí trénink tak moc, jak by sis mohl myslet, ale pomůže to pálkaři v soustředění. K zavedení této myšlenky udělej jedno „dýchací kolečko“, kdy každý pálkař se zhluboka nadechne a vydechne před každým nadhozem. Možná se to hráčům nebude zpočátku zamlouvat, ale vydrž u toho alespoň týden a uvidíš, jestli si hráči sami všimnou, jak moc jim to pomáhá.

**Procvičuj si svoji rutinu na pálce.** Dát se znovu dohromady po té, kdy se ti stane něco negativního na pálce je jedna z nejdůležitějších schopností, které můžeš mít. Psychicky odolní pálkaři pošvihnou na špatný nadhoz, nebo jim rozhodčí vyhlásí jasný míč v jejich neprospěch,

či jim nadhoz div neustřelí hlavu, ale přesto se dokážou dát znovu do kupy a zkoncentrovat a soustředit na další nadhoz. Čím víc to trénuješ, tím lepší budeš.

Kdykoli, ať už je to svůj start na BP, či během tréninku, prostě jakmile získáš nějaký nepříjemný pocit, odstup si a použij svoje „vypouštění“.

Kouči, když se některému tvých hráčů začne nedařit během BP, dopřej mu okamžik na to, aby si mohl odstoupit, zhluboka se nadechnout a vydechnout, zaměřil se na svůj fokální bod a znovu vstoupil do boxu. Měj na paměti, že kvalita tréninku je mnohem důležitější než kvantita. Rovněž bys mohl zařadit mezi pálkařská stanoviště i to, kde se bude trénovat „vypouštění“ a znovu „dání se do kupy“. Například tak, že na tomto stanovišti bude pálkař úmyslně švihat po soft toss nadhozu o zem, pak provede „vypouštění“ a soft –toss dril pojede „normálně“ dál, tedy, na další odpal se snaží o hit.

**Stínování.** Při stínovaném pálení (nazývanému též „suché švihy“) používáš normální pátku a představuješ si nadhazovače a druh nadhozu, který ti hází. Stejně jako stínové nadhazování, je stínové švihání skvělou pomůckou pro trénink mentálních aspektů odpalování. Zde je několik způsobů jak je použít:

- 1) Představuj si, jak na tebe letí daný nadhoz, různě umístěný do strike-zóny, a jak je odpaluješ do různých částí pole. (zatahuješ inside, střed pálíš na střed a od těla pálíš do opozitu). Zkus, jak dobře si dokážeš představit místo, odkud nadhazovač vypouští míč. Stínově odpal alespoň 20 nadhozů denně.
- 2) Získávej sebedůvěru „vyvoláváním si znovu“ svých nejlepších startů na pálce. Vrať se v čase do doby, kdy jsi byl „žhavej“; zkus, jak jasně uvidíš, jak na tebe letí tehdejší nadhozy a jak moc si dokážeš vybavit pocity, které jsi tehdy měl. Tohle může znovu navodit pocit sebedůvěry a pomoci překonat krizi.
- 3) Vybat si jeden ze svých nejhorších startů na pálce, ale moc se u něj nezdržuj. Místo toho použij svoji rutinu, svoje „vypouštění“ aby ses dal znovu do kupy, před nadhozem, na který tě dostali. Tentokrát to změň ve své představě na to, že nadhoz necháš, nebo z něj odpálíš hit.

Kouči, můžeš použít stínové pálení k zavedení myšlenky rutiny a „vypouštění“ pro pálkaře. Minuty, které předchází startu na pálce, jsou často ty, které rozhodují o tom, zda daný start bude úspěšný nebo ne. Jen málo koučů učí své pálkaře, co mají v ten moment dělat. Shromáždí své pálkaře a projedte vzorek rutiny od okamžiku, kdy pálkař opouští dug-out. Vysvětlí jim, co děláš v každém bodě tím, že nahlas říkáš věci, které by sis říkal sám sobě. Projed' celým startem na pálce (včetně švihnutí na špatný nadhoz, či jiného problému, po kterém budeš muset použít „vypouštění“), proved' to tak, aby hráči získal pocit pro celý tento proces.

Připomeň jim, že jim jen ukazuješ některé myšlenky, ale je důležité, aby si každý hráč vytvořil svoji vlastní rutinu.

## ***Hra v poli***

**Měj v mysli svoji misi.** Možná už jsi unaven neustálým čtením o nějakých misích, ale smyslem a účelem je dodat kvalitu tomu, co děláš, jakož i dosažení pocitu uspokojení, když se ti podaří dosáhnout toho, co sis předsevzal.

Tvoje mise může být jednoduše – bavit se. Zbytek mentální hry se o sebe postará sám. Jiná možná mise může být práce na odpalech po levé (pravé) ruce, hrát každý míč jako v zápase, práce na své rutině, nebo jak se dát do kupy po erroru.

**Pracuj na své rutině.** Nejlepším způsobem jak zlepšit své polařské dovednosti je kvalitou práce v tréninku. Používej svoji rutinu ke směřování svého soustředění se na to, že si věříš, a že hraješ jeden míč (odpal) v jeden okamžik. Takto, skvělým způsobem budeš nejen zlepšovat svoje polařské schopnosti, ale i zapracuješ svoji rutinu do tréninku.

Jestliže tvoje přednadhovová rutina je plácnutí si rukavicí o stehno, vstup do kruhu soustředění a myšlení na: „Odpal to na mě“, pak to dělej stejně i v tréninku. A vstup do **KRUHU SOUSTŘEDĚNÍ** dřív, než na tebe jde odpal z funga.

**Pracuj na svém „vypouštění“** Využij toho, že jsi udělal error v tréninku jako příležitost k tomu, aby ses zaměřil na svůj fokální bod, zhluboka se nadechl a vydechl, otočil se zády k domácí metě, prostě udělal, co je třeba, abys „vypustil“ negativní emoce. Tím, nejen, že se lépe dostaneš přes error nebo špatný start na pálce, ale rovněž se ubráníš roztočení mentální spirály v tréninku.

Dobrý obranný dril je procvičování errorů. V tomto cvičení polař úmyslně zadrobí (stínuje to), použije svoji metodu „vypuštění“ a pak zahraje dobře další odpal (fungo) (Opakuje se tak často, jak je třeba).

**Používej fokální bod.** Tvůj fokální bod je obzvlášť důležitý pro hru v obraně, protože tam je jednoduché ztratit soustředění. Tvoje mysl čelí v obraně spoustě ruchů a překážek soustředění. Používání fokálního bodu vytváří návyk „vypouštění“ negativních myšlenek a emocí a pomáhá znovu navodit soustředění. Když se tvoje mysl začne „toulat“ a opouští tě soustředění a sebevíra, použij svůj fokální bod k tomu, abys ji zachytil a vrátil se zpět k plnění své mise.

**Stínování.** Hra v poli bez míče je výborný způsob, jak pracovat na své psychice i technice. Procvičuj svoji rutinu (když máš zelenou na semaforu) nebo „vypouštění“ (když ti svítí oranžová nebo červená). Toto cvičení může provádět celý tým najednou.

Kouči, postav každého hráče na jeho post a nechej ho stínovat jeho rutinu, když nadhazovač stínuje nadhoz. Vyhlas výsledek nadhozu – ball nebo strike a sleduj polaře, jak se zvednou, udělají krok zpět ze svých kruhů soustředění. Při dalším nadhozu jim řekni, aby si představili, že každý z nich udělal error. Sleduj, jaký postup volí pro „vypouštění“.

Abys oddělil útok od obrany, začínej tento dril opouštěním dug-outu. Řekni hráčům, že právě skončili na pálce třetím autem (každý z nich je tím nešťastným pálkařem)– strike-out na plné mety v šesté směně a stav je vyrovnaný (což by se jim nemělo líbit) Nech je, ať použijí svůj postup vypouštění špatného startu na pálce, aby se soustředili na rozcvičení před směnou v obraně.

To, co se děje mezi nadhozy velikou měrou určuje, co se bude dít během nadhozu, tak obětuj trochu času tréninku, jak tento čas účinně využít.

<b>Udržuj kvalitu stínování. Není to dělání něčeho „jen tak“, protože nic není jen tak.</b>
---

### ***Běh po metách***

Běhej po metách v tréninku se stejnou úrovní **soustředění** a **respektu** jakou budeš mít i v zápase. Dobré instinkty a předvídání, o kterých jsme již hovořili v předchozí kapitole, velmi důležité pro běh po metách jsou získávány zkušeností v zápase nebo v tréninku v zápasovém



tempu. Potulování se po metách, běh na půl plynu ti žádnou zkušenost neposkytnou, stejně jako nezlepší tvé dovednosti mezi metami.

Nadchni se pro běh po metách, pracuj na dobrém brání a čtení míče z pálky. A kromě toho, kouči mají rádi hráče, kteří se snaží sami zlepšovat.

### ***Hodnocení po tréninku***

Je důležité strávit krátký čas po tréninku zhodnocením toho, co jsi udělal. Za prvé, jak jsi naložil se svou misí (svými misemi)? Pokud jsi splnil svoji misi, jak se ti to podařilo? Jestliže jsi ji nesplnil, proč ne? Co bylo důvodem nesplnění?

Můžeš si rovněž přehrát v mysli, co tě kouč naučil v tomto tréninku, připomenout si něco, co jsi dělal sám o sobě (třeba dvouminutový dril apod.), nebo změnu, kterou jsi udělal ve své rutině. A přestože, že to vyžaduje disciplínu tréninkový deník je skvělá pomůcka pro maximalizaci učení.

Klíčová věc pro trénink je, něčemu se naučit. Co ses naučil dnes?

### ***Mentální hra v posilovně***

Ne všechna tvoje snaha o zlepšení se odehrává na hřišti. Ve skutečnosti mnoho hráčů získává daleko víc mimo sezónu než ve vlastní sezóně. Posilovna je jedna oblast, kde se to velkou měrou odehrává. Tady jsou nějaké myšlenky jak získat nejvíc z návštěvy posilovny, a přitom zároveň pracovat na mentální hře.

**Plň svoji misi.** Tvoje mise v baseballové kariéře by měla inspirovat tvoji snahu v mimo-sezónním cvičení stejně jako v sezóně. Jinými slovy, tvoje mise by ti měla pomoci zajít do posilovny.

Jakmile jsi tam, naplánuj si svoje cvičení podle toho, čeho chceš dosáhnout, pak teprve vstup do posilovny. Hráči, kteří si z posilovny odnesou nejvíc, jsou ti, kteří mají smysl pro plnění svojí mise.

**Prováděj jeden cvik v jednu chvíli.** Plně se soustřeď na každé opakování. Tvoje soustředění je hlavním zdrojem síly. Když se přestaneš během sady soustředit, přestaneš získávat sílu. Spousta instruktorů posilování doporučuje: **udržet svoji mysl ve svaly, který procvičuješ.** Soustředění umocňuje kvalitu počtu opakování. Čím vyšší kvalita, tím větší užitek ze cvičení máš.

**Používej svůj dech.** Posilovna je výborné místo pro práci s dechem. Můžeš používat hluboký nádech a výdech před každou sadou cvičení, aby ses psychicky naladil nebo abys uvolnil ty svaly, které budeš používat.

Bez ohledu na cvičení, které děláš, základní technika cvičení vyžaduje výdech při zvedání a nádech při spouštění železa. To pomáhá nejen fyziologicky, ale i psychologicky k lepšímu soustředění a uvolnění svalů během cvičení. Mnoho hráčů si, například, zablokuje svaly krku při bench pressu. Používej správné dýchání k uvolnění krku, zatímco tvoje tricepsy a svaly hrudníku pracují naplno.

**Strečink.** K získání nebo udržení všeobecně důležité ohebnosti a pružnosti svalů, se ujisti, že kvalitně protáhneš svaly po posilování. **Rozhodně si promluv trenérem, dřív než začneš jakýkoliv posilovací program.**

## Kapitola 10      Speciální možnosti učení

Nejlepší hráči baseballu neustále hledají možnosti, jak nedozvědět něco nového a neúnavně vyhledávají informace, které jim pomohou zlepšit výkonnost. Mnoho z nich považuje tento svůj úkol za důležitý faktor, který určuje jejich úspěšnost. Poučení vychází ze zkušenosti, ale i některé informace jsou velmi poučné.

V této kapitole se budeme věnovat čtyřem z těchto baseballových zkušeností. První tři **Vyrovnění se s neúspěchem prohrou, Úspěch v roli hráče a Návrat po zranění**, se zabývají jedněmi z emočně nejsložitějších situací v baseballu. Pokud se na ně budeš dívat jako na příležitost jak se poučit, pak budou pro tebe méně nepříjemné a také ti pomohou tyto situace překonat. V každém případě měj na paměti, že mentální hra je jako posilovna: čím těžší zátěž zvedáš, tím větší sílu budeš mít. Závěrečný oddíl zkoumá, jak použiješ nápady uvedené v této knize ke zlepšení svého výkonu v oddíle: **Život mimo baseball**.

### **Vyrovnat se s neúspěchem (selháním) a prohrou**

Určitě zažiješ vlastní selhání (neúspěch). Baseball je hra selhání; jediný způsob jak v baseballu neselhat je nehrát. I ti nejlepší hráči jsou aut, odpálí slabý odpal do země, odevzdají bod tím, že hodí metu zdarma, pustí vítězný bod nechycením lehkého odpalu, jsou strike-out při plných metách, mají několika týdenní krizi, nebo jim nevyjde celá sezóna. Otázka není jak se vyhnout selhání, ale jak na to budeš reagovat. Nemá smysl se pitvat ve vlastním selhání, je třeba to brát jako součást hry. Tohle není negativní myšlení, ale pohled na realitu.

Tvůj přirozený talent a tvrdá práce ti umožňují úspěšně šplhat po pomyslném baseballovém žebříku, od zákovských kategorií, přes mládežnické kategorie a někteří se prosadí i v kategorii nejvyšší. Na některé z těchto příček budeš však potřebovat psychické schopnosti popisované v této knize. To potká každého, tak ať tě to nepřekvapí.

### **Je v pořádku, když se cítíš špatně**

Je přirozené být naštvaný, když hraješ špatně nebo si dáváš za vinu prohru, když tvůj tým dostal výprask. Můžeš být chvíli naštvaný, sklíčený nebo smutný, tak si to dopřej. Skvělá věc, která charakterizuje lidskou bytost, je široká škála emocí. To jak prožiješ vlastní selhání a porážku z tebe může udělat **lepšího člověka** (co vidíme jako pozitivní věc). Samozřejmě není v pořádku poškozovat sám sebe, někoho jiného nebo nějakou věc. Doporučujeme odložit zásadní rozhodnutí, dokud nedostaneš své emoce pod kontrolou.

*V sázce je příliš mnoho než aby měl člověk trávit čas tím, že bude naštvaný. Musíš si vytvořit schopnost poučit se z toho, co se ti přihodilo a pak sám sobě odpustit. Poučení a odpuštění, jakmile tohle uděláš, udělal jsi vše, cos udělat mohl.*

**Dr. Curt Tribble**  
**Srdeční chirurg**

Abys zvládl dobu, kdy jsi „dole“ stanov si čas do kdy se zbavíš negativních emocí, poučíš se ze své zkušenosti a pojedeš dál. Dej si hodinu, tři hodiny, noc nebo 24 hodin, pak přesměruj svoje zaměření jinam. Nemá žádný smysl roztáčet mentální spirálu negativními myšlenkami několik dní.

Jestli si myslíš, že smutnění několik dní ukazuje tvoji oddanost hře a jak moc ti na baseballu záleží, zkus se zamyslet znovu. Jsi odhodlán dát baseballu to nejlepší co v tobě je, nebo ti víc záleží na tom, že jsi svojí chybou

prohrál zápas? Jestliže je tvým cílem hrát co nejlépe, užívej si hry, pouč se z této čerstvé zkušenosti a přesuň svoje soustředění na svůj další úkol.

## **Definuj svoje selhání inteligentně**

Jak poznáš, že jsi zklamal? Jak poznáš, že jsi uspěl? Tvoje odpovědi odhalí tvoje vnímání hry. Celou touto knihou se znovu a znovu táhne myšlenka, že se musíš soustředit na věci, které můžeš ovládat a ne na ty, které jsou mimo tvoji kontrolu. Jestliže tvoje odpovědi naše uvedené otázky obsahují věci mimo tvoji kontrolu, jako například, prohra, to, že tě soupeř pálí, že se ti nedaří jej autovat, zkus zapřemýšlet znovu. Postavit úspěch nebo selhání na věcech mimo svoji kontrolu tě posadí na horskou dráhu (o té jsme mluvili v Kapitole 3)

Necítit se dobře po prohraném utkání, nebo když jsi krizi je OK, jen nedefinuj tyto krátkodobé „poklesky“ jako selhání. Cítit se sklíčeně, protože jsi prohrál, je jedna věc, ale dát jí nálepku selhání je destruktivní. Musíš jasně rozlišovat mezi svým výkonem a svými osobními pocity. Přestože tvůj výkon ti neumožnil získat výsledek, ve který jsi doufal, tvoje lidská hodnota tím není nijak snížena. I když tvůj výkon byl opravdu zoufalý, nedělá to z tebe zoufalce. Přestože takhle se to jeví úplně jasně, je mnoho hráčů často ztotožňuje svoji osobu se svým výkonem.

Hodnoť svůj výkon věcmi, které můžeš kontrolovat. Soustředil ses proces hraní nebo ses soustředil na výsledek svých činností? Měl jsi sám sebe pod kontrolou během každého nadhozu? Byl jsi odhodlán splnit plán při každém nadhozu? Tím, že se budeš sám sebe ptát na takovéto otázky (a jiné podobné jako v Kapitole 5) můžeš definovat selhání pomocí věcí, které dokážeš ovlivnit.

## **Měj na paměti svoji misi**

Když se ti nedaří, mnoho lidí ti radí: „dívej se na věci perspektivně“. V naší terminologii, říkají, vrať se ke své misi. Projdi si znovu svoje odpovědi v Kapitole 2, zvláště k otázce, „Proč hraju baseball?“

Dá se velmi jednoduše vsadit na to, že v odpovědích nebude: „Rád si užívám, jak se mentálně mučím, když prohraju.“ nebo, „rád jsem v depresi po té, kdy udělám error.“ Selhání v baseballu je součástí téhle skvělé hry, ale frustrace, vztek, bolest a úzkost, které s tím jdou ruku v ruce, rozhodně nebudou ty nejdůležitější důvody, proč tuto hru hrajeme.

*Baseball ti zlomí srdce. Je určen k tomu, aby ti zlomil srdce.*

**A. Bartlem Giamatti**  
**bývalý baseballový komisař**

V Kapitole 3 jsme diskutovali o obsahu tvých myšlenek. Soustřed' se na to, co na téhle hře miluješ namísto negativních myšlenek. Buď si vědom jak moc se ti líbí soutěživost, vtípkování se spoluhráči, jak voní kožená rukavice, jaký je to pocit když se ti kovové hroty zarývají do trávy. Užívat si výzvy spíš než s ní bojovat ti umožňuje nechat selhání být minulostí a pomáhá ti nasměrovat tvoji mysl tam, kde ji potřebuješ, abys mohl hrát dobře – v přítomnosti.

## **Udělej si „vanový“ test**

Napust' do vany 5 cm vody a pak do ní vstup oběma nohama. Jestli dokážeš stát na vodní hladině, pak je v pořádku, že po sobě chceš, abys byl dokonalý. Ale pokud tvoje nohy dotknou dna vany, zjistíš to co je zjevné – nejsi dokonalý.

Snaha o dokonalost je úctyhodná, ale dokonalost jako měřítko úspěšnosti je velmi nebezpečná. Hráči se často svazují tím, že nemají hit při každém startu na pálce nebo, když se jim pokaždé nepodaří trefit cíl každým nadhozem. Porovnáváním se s nejlepším hráčem, kterého znáš, ukazuje, že errorry, špatné nadhozy, špatné starty na pálce potkají každého. Povolit sám sobě dělat chyby tě osvobozuje od starostí o ně. Jak říkáme v celé knize, čím uvolněnější se cítíš, tím větší je pravděpodobnost, že budeš hrát dobře.

## ***Pouč se z toho***

Selhání je zpětnou vazbou. Je to jako oranžové nebo červené světlo na semaforu, které ti říká, že musíš zkontrolovat sám sebe, abys zjistil, jak se můžeš zlepšit. Říká ti to, že teď máš příležitost se poučit.

Odstup od svého selhání a zkus se zkoumat jako bys byl někdo jiný. Předstírej, že by se tohle stalo tvému nejlepšímu kamarádovi v týmu. Co bys mu řekl? Odtazení se od emočního dopadu selhání, se usnadňuje pochopení poučení ze selhání. Na konec se přinut odpovédět na tuto otázku: „ Jak mi tato zkušenost pomůže, abych byl lepším hráčem?“

## **Uspět v roli hráče**

Jeden z hlavních důvodů proč hraješ baseball, je **hrát** baseball. Necedil jsi krev, pot a slzy v tréninku, abys seděl na lavičce. Naneštěstí, když ses rozhodl dělat týmový sport, kontrola času, který strávíš hraním je na tvém kouči. Nedostatek herního času je jedna z nejtěžších výzev v baseballu; z toho pramení spousta problémů. Níže jsou uvedeny nějaké návrhy pro úspěch v roli hráče:

### ***Zeptej se sám sebe, „ proč s tím nesecknu?“***

Co tě drží u baseballu? Tyto otázky jdou k jádru věci a jsou klíčem k většině situací.

Za prvé, ti pomáhají poznat, že zůstat s týmem je tvoje rozhodnutí. Za druhé, tě znovu vrací ke tvé herní motivaci. Jestliže hraješ proto, že máš tuhle hru rád, jdi a měj rád trénink i hraní. Hra a trénink s vášní ti umožní se dobře bavit a to vede k tvým nejlepším výkonům. Čím lépe hraješ při tréninku, tím víc herního času budeš asi mít.

Rovněž pracuj s možností, že přestaneš hrát. Jakkoliv katastrofická je tahle představa, odchod od týmu je někdy nejlepší volbou. Pokud budeš zvažovat tuhle možnost, rozlišuj mezi „skončením“ a změnou směru. Jestliže nadhazovač hodí tři fastbally po sobě a všechny jsou tvrdě odpáleny, pak hodí točku, znamená to snad, že skončil se svým fastem? Samozřejmě, že ne. Proložení nadhozů technickým druhem je ta správná volba.

Někdy může odchod od týmu být osvobozující věc. Může to přesunout tvoje soustředění se od toho, jak moc nesnášíš to, že nehraješ k tomu, co z této zkušenosti můžeš získat. Nepodporujeme tě v tom, abys skončil, chceme jen, aby sis vybral svůj přístup a směr akce, která, povede k větší radosti z baseballu.

*Jedna z největších výzev v baseballu je to, že doba, kterou strávíš v utkání je mimo tvoji kontrolu.*

### ***Soustřed' se na svůj kruh kontroly***

Herní doba není v tvém kruhu kontroly. Bez ohledu na to, jak dobře hraješ, je to kouč, který staví line-up. Vzhledem k tomu, že to jediné, co můžeš kontrolovat, jsi ty sám, postav se výzvě být co možná nejlepším hráčem jakým můžeš být a věř, že tvoje herní doba se zvýší podle toho, jak se zlepšíš ty sám.

Rozvoj vlastních psychických dovedností je tvoje vlastní zodpovědnost. Pokud nemáš mnoho příležitostí hrát v utkáních, chceš být co možná nejlepší, když ta šance přijde. Dovednosti jako rutina, dýchání, fokální bod ti pomohou hrát soustavně a zlepšovat tvoji schopnost být připraven, když tě trenér povolá z lavičky do hry.

Kvalita tvého času na tréninku je rovněž velmi důležitá. Jestliže jsi pákkař, pak ať je BP součástí tvého zápasu. Ať tvůj čas v pákkařské kleci je stejný jako během zápasu. Procvičuj svoji rutinu, dýchání a zkus, jak moc si lzeš věřit na každý nadhoz, jakoby to bylo v zápase. Nejen, že je to mnohem zábavnější než se trápit tím, že nejsi ve startujícím line-upu, ale kvalitní trénink z tebe udělá kvalitnějšího hráče.

Vytvoř si síť z kamarádů a rodiny, která tě bude podporovat a pomáhat ti překonat zklamání z toho, že nehraješ. Ujisti se však, že podporují tvoji snahu, ne že mluví negativně o tvém kouči. Vylévání si zlosti na kouče ti může na chvíli dát pocit úlevy, ale vytváří zahořklý a našťavaný přístup, který brání tvému výkonu. Takový přístup ti dává méně příležitosti hrát v utkání, a o to ti přece jde. Jestliže se budeš soustředit na: „Nikdy si nezahraju, kouč mě nesnáší,“ místo „jak bych se mohl zlepšit?“ Pak je velmi pravděpodobné, že brzy budeš mít pravdu.

### ***Znej svoji roli***

Stejně tak moc, jak bolí to, že nejsou ve startujícím line-upu, stejně tak chce většina hráčů znát, kde si stojí v pohledu kouče a herní doby. Jestliže tvůj kouč neodvádí dobrou práci ve vyjasnění tvé úlohy v týmu, požádej ho o to. Tím budeš vědět, co musíš udělat, abys prorazil do startující sestavy.

Když pak dojde na hru, musíš být připraven. Podle kouče nadhazovačů Amerického olympijského týmu, Jerryho Weinsteina, je skvělé být hlavním roztleskávačem na lavičce, ale hráč musí vědět, kdy má přesunout svoji koncentraci na hru nadhoz po nadhozu. I když tvoje tělo není fyzicky součástí zápasu, tvoje mysl může být. To ti umožní být psychicky připraven, když je tvoje číslo to, které má nastoupit do hry.

### **Návrat po zranění**

Další obtížnou zkušeností, ze které se můžeš poučit, je zranění. Tvoje priorita číslo jedna při zranění je dobrá léčba. Važ si lékařových a masérových doporučení a dopřej si odpočinek pro doléčení tak, jak je ti předepsáno. Zotavení může být fyzické stejně jako psychické. Níže popsane myšlenky ti mohou být užitečné pro nastartování té správné cesty.

### **Jsi zodpovědný za své zotavení**

Jsi bezvýhradně zodpovědný za své vlastní zotavení, tak si zvol aktivní inteligentní přístup tak, aby ses vrátil zpět na hřiště. Tvoje rehabilitační cvičení teď nahradily zápasy, tak k nim přistupuj stejně. Psychicky se na ně připrav a soustřeď se na provádění každého cvičení stejně kvalitně, jak jen můžeš. Všimni si, že používáme slovo „kvalitně“ nikoliv „vztekle a bezmyšlenkovitě“. Poslouchej lékaře (fyzioterapeuta) a svoje tělo, nesnaž se to nijak urychlit, aby ses nezranil znovu.

Na jedné straně, pokud zranění potřebuje čas, snaž se jej strávit kvalitním odpočinkem. Nestoupej na nohu, pokud na ni nemáš stoupat, neházej, když nemáš házet.

Sportovci se často dopouštějí chyby, když si myslí, že v okamžiku, kdy je jejich tělo zase připravené, mohou znovu naskočit do soutěže a pokračovat tak, jako před úrazem – agresivně a ostře, a přitom popírají psychickou stránku věci. Tady je několik myšlenek jak zůstat psychicky připraven, když fyzicky ještě hrát nemůžeš.

Představuj si sám sebe, jak čelíš pákkařům, sbíráš odpaly po zemi, běháš po metách, tím se udržuješ mentálně v zápasovém rytmu a zápasové rychlosti. Když se mentálně dostáváš do těchto situací, zvláště, při sledování zápasu, tím minimalizuješ dobu, kterou budeš potřebovat

na přizpůsobení se rychlosti hry. Podobně, pokud to zranění dovolí, stínuj svoji práci (tak, jak se popsáno v Kapitole 9). To je skvělý způsob jak zůstat mentálně i technicky připraven.

Nadhazovač Califfonia Angeles, Mark Langston strávil dlouhou dobu sledování sám sebe na videu, když se zotavoval z operace ramene. Cítil, že sledování jak nadhazuje, mu pomohlo udržet si svoji techniku hodů a zůstat psychicky v zápasech, tím si ulehčil následný přechod zpět k vlastnímu nadhazování.

Proces relaxace je nastíněn v příloze a pomůže ti s představivostí a kontrolou stresu z toho, že nehraješ a napomůže ti s ovládním se, jakmile se vrátíš zpět na hřiště. Relaxace je tam rovněž ukázána jako psychologická a zotavovací pomůcka.

*Zranění je poučná zkušenost. Když se zotavuješ, soustřed' se na pokrok, kterého jsi dosáhl od zranění, místo toho, aby ses znepokojoval tím, co ještě budeš muset udělat, aby ses vrátil na tu úroveň, kterou jsi měl před úrazem.*

Konečně, udržuj kontakt se spoluhráči, i když jsi zraněný. Je velmi snadné se cítit jako „vyčleněný“, když nemůžeš hrát, tak se zkus zařídit tak, abys nebyl mimo skupinu spoluhráčů. Mohou být velmi důležitou součástí podpory tvého zotavení, i když teď zrovna nemůžeš hrát.

Řečeno v zkratce, zvol si aktivní a inteligentní přístup ke zotavení místo aby ses stal pasivní obětí, která někde sedí a lituje sama sebe.

### ***Soustřed' se na zlepšování***

Soustřed' se na pokrok, který jsi udělal od zranění do teď, místo toho, aby ses znepokojoval tím, kolik toho ještě budeš muset udělat, aby ses dostal na stejnou úroveň, na které jsi byl před zraněním. Výsledkem srovnávání své výkonnosti v době zotavování s výkonností před úrazem je jen frustrace.

### ***Postav se strachu***

Hráči se často musí vyrovnat s určitým druhem strachu, když se vrací po úrazu. Otázky jako: „nebude to bolet?“, „Nezraním se znovu?“, „Budu schopen hrát tak, jako před úrazem?“ a „udržím si svoje místo v sestavě?“ mohou znervózit i ty nejsebevědomější hráče.

Strach je často prospěšný. Potřebuješ respektovat zranění a dovolit mu, aby se správně vyléčilo, než se vrátíš do soutěže. „Zdravý“ strach z obnovení zranění ti v tom může pomoci. Na druhé straně však strach zůstává, i když jsi ujištěn, že ses plně zotavil. Pak strach není přínosem a může být překážkou v soustředění se a v koncentraci na hru. Hrát jak nejlépe umíš, znamená odhodit strach, který nemá opodstatnění.

Může být obtížné určit, zda je daný strach ochranným faktorem, a měl by tedy být respektován (v tom případě zvažuj, zda by nebylo lepší nehrát) nebo jestli bys měl použít své psychické schopnosti a zbavit se ho, aby ses mohl plně soustředit jen na míč. Prober to přímo s masérem, zdravotníkem, nebo s lékařem – s tím kdo je schopen udělat toto rozhodnutí.

### ***Pouč se***

Ačkoliv se po nikom nežádá, aby se zranil, mnoho hráčů přiznává, že strávení určité doby mimo hru se zraněním napomohlo jejich kariéře. Využij tohoto času navíc k vytvoření

psychických schopností a pozorně sleduj činnosti svých spoluhráčů a soupeřů. Získáš tím nový náhled na hru.

## **Život mimo baseball**

Sportovci často mluví o tom, jak jim myšlenky v této knize pomohly v jejich „výkonech“ mimo baseball. Takovým typickým komentářem bývá: „Využil jsem ty myšlenky, když jsem dělal zkoušku,“ nebo „Pomáhá mi to ovládat se během pracovních pohovorů.“ Pokud jsme na to ještě neupozornili, tato kniha je o lidském chování nejen o baseballu. Ať už děláš zkoušku, zveš někoho na rande, řídíš auto ve sněhové vánici nebo dohlížíš na skupinu dětí, můžeš použít myšlenky z této knihy.

Níže jsou uvedeny nápady, jak využít myšlenky z knihy pro „zlepšení výkonu ve svém životě.“

### ***Poznej sám sebe***

V této knize jsme ti položili hodně otázek. Jestli sis udělal čas a odpověděl na ně, poznal jsi hodně o sobě jako hráči baseballu. To, jak moc znáš sám sebe na hřišti i mimo ně, je jeden z nejdůležitějších poznatků v životě. Nakonec, ty děláš všechna rozhodnutí o tom, jak budeš hrát (vystupovat), takže, čím víc toho budeš o sobě vědět, tím lepší budou tvá rozhodnutí!

Hodně se toho o sobě můžeš dozvědět hraním baseballu, ale stejně tak můžeš získávat o sobě znalosti z jiné oblasti. Jak procházíš školou, jak si vytváříš vztahy, pracuješ pro zaměstnavatele, vycházíš s lidmi, řídíš své peníze, mluvíš s rodiči a jdeš životem. Věnuj pozornost tomu, jak reaguješ na stres, na své slabiny a přednosti, s kým je ti dobře, co rád děláš a co potřebuješ k tomu, abys byl úspěšný. Ať je každá tvoje zkušenost zároveň příležitostí se něco o sobě dozvědět. Tak se můžeš stát svým nejlepším trenérem. Pokud ty nerozumíš sám sobě, jak můžeš očekávat, že ti porozumí jiní?

Tuto knihu jsme zahájili povídáním o tom, že cílem mentální hry je získat sebevědomí pro hraní baseballu. Sebedůvěra je rovněž hlavní cíl v životě mimo baseball. Silný smysl pro to, kým a kdo jsi, ti může dodat dostatek sebedůvěry pro trochu riskování a zkoumání nových oblastí života a lépe se bavit.

Možná, si myslíš, že už sám sebe dobře znáš, nebo že poznávání sám sebe je příliš „hluboká myšlenka“. Udržuj svoji mysl otevřenou a pokládej si otázky z této sekce knihy. Jejich smysl se bude měnit s tím, jak budeš dospívat.

### ***Vezmi na sebe odpovědnost za své myšlení***

Jedno z hlavních ponaučení, které ti kniha měla dát, je potřeba inteligentní volby obsahu myšlenek. To znamená aktivní přístup k životu a rozhodování se na co myslet, místo nechat si událostmi kolem diktovat, co se bude dít v tvé hlavě. Pamatuj si, že nemůžeš ovlivnit to, co se děje kolem, ale můžeš ovládat jak na to budeš reagovat. Tvůj přístup je tvoje rozhodnutí.

<p><b>PŘÍSTUP JE ROZHODNUTÍ</b></p>
---

Jedna z chytrých voleb, které můžeš udělat je, podívat se na aspekty každé situace pohledem kruhu kontroly. Ať už je to záludná otázka u zkoušky, dopravní zácpa, problém ve vztahu, otázka hladomoru ve světě, tvůj výkon je nejlepší tehdy, jestliže se tvoje snaha potkává s oblastmi, které můžeš ovlivnit.

Vzít na sebe odpovědnost za své myšlení je těžké (ani my v tom samozřejmě nejsme mistři). Avšak, jsi-li už dostatečně dospělý a dočetl jsi knihu až sem, jsou tvoje myšlenky tvojí odpovědností. V podstatě, zodpovědné myšlení je něco k čemu se chceš přibližovat spíš,

„Člověk je doslova to,  
co si myslí, jeho  
charakter je součtem  
všech jeho myšlenek“

**James Allen**

než něco, co prostě „máš“. Tak si stanov, že část tvojí mise bude snaha o volbu vlastních myšlenek.

### ***Měj na mysli svoji misi***

Jim Abbot napsal v úvodu, že rozvoj mentální hry ti pomůže získat „nesmírné uspokojení ve tvé kariéře“, když víš, že jsi dal do zápasu vše, co jsi měl a získal z příležitostí, co jsi mohl. Stejně jako je důležité mít jasnou misi v baseballu, je důležité strávit nějaký čas přemýšlením o tom, čeho chceš od svého života. Aby se ti nestalo, že to po čem toužíš, ti uteče. Co ti dává největší uspokojení? Co dává tvému životu smysl? Jak bys chtěl, aby se na tebe vzpomínalo, až tady nebudeš?

Jak jsme již zdůrazňovali, odpovědi na otázky vytvářejí „velký obraz“ tvojí mysli a mohou napomáhat tvému výkonu, dodávají směr význam a minimalizují stres. Lidé se často nechávají „uchvátit“ snahou přežít každý den a ztrácejí pohled na větší obraz. Selhávají v tom, jak si užít právě probíhající chvíle a pak končí s lítostí, jak strávili svůj čas. Tvoje mise ti pomáhá překonat nástrahy, kterým budeš čelit na své cestě v životě, v baseballu. Jestli teď zrovna nepřekonáváš nějakou překážku, tak už se k ní blížíš!

Odpověz na otázky v Kapitole 2 z pohledu života mimo baseball. Tím, že si napíšeš vlastní myšlenky o tom, jaký bys chtěl být, jaké činy bys chtěl vykonat, si pomůžeš v pohledu na to, co je důležité pro spokojený a „plný“ život. Může ti to pomoci, aby ses nechytil do mentality **honem, honem**, která má za následek to, že se jednoho dne probudíš a budeš se divit, co se sakra stalo s tvým životem.

Výzvou je nastavit svoji životní misi do každodenního života. Jestliže chceš být někým, kdo je čestný, kdo tvrdě pracuje nebo je štědrý, nemá smysl čekat. Ujasni si, jaký chceš být, a buď takový už dnes. Stejně tak, jestliže chceš cítit to „nesmírné uspokojení“ dosažením významných skutků jako promoce na vysoké, koupě nového auta, získání práce v oblíbené oblasti nebo získání vztahu s blízkým člověkem, musíš na sebe vzít zodpovědnost za to, že k tomu dojde.

### ***Dopřej si přítomnost***

Nakonec náš hlavní cíl bylo hrát baseball jeden nadhoz v jeden okamžik. Pro život mimo hřiště to lze přeložit („cokoliv děláš“), dělej v jeden okamžik. Tak jako nadhodit jeden míč v jeden okamžik, ti pomáhá hrát lépe a víc si užít hru, tak „\_\_\_\_\_“ v jeden okamžik bude podporovat tvůj výkon a prožitek.

Model **sebekontroly, plánu a sebedůvěry** se dá použít pro získání partnerky k tanci, složení zkoušky, diskuzi problému s koučem či kamarádem, řízení svých peněz, koupi auta, dohadování se o smlouvě, jednání s médii, výchově dítěte či v jakékoliv jiné oblasti „výkonu“, na kterou si jen pomyslíš.

Musíš mít pod kontrolou sám sebe dřív, než můžeš kontrolovat svůj výkon. Tak se přesvědč, že máš zelenou. Jestliže ne, pak použij správné dýchání, fokální bod, nebo „vypouštění“, aby sis vyčistil myšlení a dostal sám sebe pod kontrolu. V dalším kroku si ujasni, čeho chceš dosáhnout. Naplánuj svůj život, svůj týden, den a hodinu, abys měl živý obraz toho, **co** chceš dosáhnout a **jak** toho dosáhneš. Někdy, například, jediný způsob jak strávit čas s osobou, na které ti záleží, je „utrhnout se“ ze svého hektického časového rozvrhu.



Konec konců, cílem je věřit si a konat s perspektivou osobní svobody. Svobodou myslíme, povolit si udělat se svým životem co chceš, vypustit strach, stres, pochyby a znepokojení z toho, co si pomyslí ostatní. Sebedůvěra není něco, co jednoduše „máš pořád v sobě“. Ve skutečnosti je nepravděpodobné, že by kdokoliv žil celý život beze strachu. Věřit si, je zábavné a uspokojující, ale zkus se někdy podívat na to, kolik času jsi trávil tím, že sám sobě věříš.

Rozvíjení psychických dovedností nezaručuje úspěch. Selhání, zklamání a smutek jsou součástí našeho života. Budou dny, kdy nebudeš mít při sobě to nejlepší, nebudeš mít svůj den. Nejlepší výkon v životě není o tom, být vždy úspěšný nebo být pořád šťastný. Je to často o kompenzování, přizpůsobování se a snaha vyjít s tím nejlepším, co právě teď máš.

Tím, že si dopřeješ dar přítomnosti, si pomáháš od toho, aby tě neovládlo myšlení na to, že budoucnost bude lepší, a proto si neužíváš dneška. Během celé knihy jsme se ti snažili říct, že teď je ten okamžik, kdy se něco děje, kdy je ten prožitek, a je to jediné místo, kde můžeš něco ovládat. Doufáme, že tato a další myšlenky, které jsme nabídli, ti pomůžou najít větší smysl a prožitky v životě, ať už v tom baseballovém nebo civilním.

## **Příloha:**

# **Relaxace, představivost a samomluva**

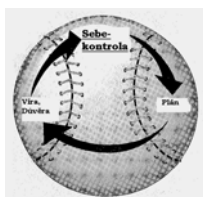
### **Relaxace**

Dvě hlavní myšlenky této knihy jsou –

- 1) jak je důležité ovládat sám sebe, abys mohl ovládat svůj výkon
- 2) trénink toho, co budeš dělat v utkání.

Relaxace dává tyto dvě ideje dohromady. Zvláště pak trénink uvolnění vytváří příležitost k procvičování sebeovládání v příjemném prostředí a umožňuje ti se pak lépe ovládat při hře. Ve skutečnosti se dá říct, že relaxace je pro mentální hru totéž jako bullpen pro nadhazování nebo BP pro odpalování.

Základ relaxace je vleže na zádech a uvolnění se, co možná nejvíc můžeš. Svaly by se měly nejdříve co nejvíc zatnout a pak uvolnit, abys pocítil ten kontrast mezi tenzí a uvolněním. Jak se dá očekávat hluboké dýchání je rovněž důležitou součástí relaxace. Doba, potřebná pro relaxaci se může pohybovat od pěti do 45 minut, ale běžně vystačíš s 15-20 minutami. Specifické metody relaxace budou probrány dále v knize.



Relaxace je prospěšná čtyřmi způsoby:

- 1) **Učíš se ovládat sám sebe.** Jak jsme již probírali v Kapitole 4, kontrolovat sám sebe vyžaduje schopnost rozeznat, jestli se ovládáš nebo ne (kontroluješ svůj semafor) a pak udělat příslušná opatření. Protože se soustředíš na své tělo a dýchání, prohlubuje se uvědomování si toho, co se v tobě děje (pomáhá ti to lépe vidět svůj vnitřní semafor). Protože cílem relaxace je uvolnit nežádoucí napětí, poskytuje relaxační trénink i příležitost jak procvičovat tyto úpravy.
- 2) **Zvyšuje se tvoje schopnost soustředění.** Během období relaxace budou sáhodlouhé diskuze, zda zvoní telefon, nebo jestli auta hlučně projíždějí kolem a tvoje vlastní myšlenky – typu. „musím ještě udělat ten úkol (práci, zkoušku)“ nebo „Musíme tenhle zápas vyhrát“ či snad, „Co mám koupit mámě k narozeninám?“ Překonáním těchto ruchů, soustředěním se pouze na svoje tělo a dýcháním se rozvíjí schopnost koncentrace. Tím, že se naučíš udržet svoje zaměření během relaxace, se posiluje tvoje schopnost udržet soustředění během zápasu.
- 3) **Mysl je zklidněna pro posilování představivosti.** Když jsi relaxovaný (uvolněný) pak jsou minimalizovány „rušivé zvuky“ nebo „hluk“ v tvé mysli, které jsou způsobovány napětím, stejně jako nahodilé myšlenky, to ti umožňuje vidět živé obrazy. Stejně jako čtení v klidném prostředí posiluje tvoji schopnost koncentrace, tak i schopnost představivosti roste, když jsi uvolněný. Tím se budeme dále ještě zabývat .

- 4) Fyziologická prospěšnost.** Pravidelná relaxace se provádí ke snížení tepové frekvence a krevního tlaku. Nejen tedy, že ti pomáhá k výkonu na hřišti, ale ještě zvyšuje kvalitu tvého života.

Někdy si sportovci myslí, že relaxace je něco „divného“, něco co je „úplně mimo“, než aby to zkusili. To je nepochopitelné. Není na tom nic „machistického“. Babe Ruth to nedělal, tak proč bys měl ty? Kromě toho, lidi kolem baseballu věří, že jediný způsob jak být lepší je „makat“ na hřišti, ne jen tak ležet a „flákat se“ nějakou relaxací. Tvrdá práce je nezbytně nutná, abys byl úspěšný, ale veškerý přínos tvrdé práce může být „přiškrcen“, pokud se nedokážeš ovládat během hry. Doufáme tedy, že relaxaci budeš zkoušet dostatečně dlouhou dobu, abys poznal, jaký je její přínos. A mimo to člověk se u ní cítí dobře!

### ***Jak relaxovat***

Nejjednodušší způsob jak relaxovat je mít někoho, kdo ti bude říkat co dělat. Nástin relaxačního scénáře začíná níže, aby sis jej ty nebo někdo koho znáš, mohl namluvit na pásku. Jakmile si nahraješ scénář, jednoduše si lehni a poslouchej instrukce. Pokud si budeš chtít koupit kazetu s předebranou relaxačními a imaginačními instrukcemi napiš na adresu na konci této přílohy.

Příprava na relaxaci:

- Najdi si klidné prostředí, kde nebudeš 10-20 minut rušen.
  - Jestli je to možné, lehni si, paže vedle těla, dlaně nahoru. Jestliže se zpočátku cítíš nepohodlně v dolní partii zad, ohni kolena, aby se chodidla dotýkala země.
  - Měj na paměti, že trénink relaxace není to samé jako ležet v dokonalém klidu; pokud se potřebuješ pohnout nebo třeba poškrábat, aby ses cítil pohodlněji, udělej to.
- 1) Začni třemi hlubokými nádechy a výdechy. Soustřed' se na vzduch, jak vstupuje a vychází z tvého břicha, nech podložku (nebo židli), aby držela celou tvoji váhu.
  - 2) Pohybuj se celým tělem a sleduj tyto instrukce pro každou část těla: pravá noha (dolní končetina), levá noha, hýždě, hrud' a břicho, záda, pravá paže a pěst, levá paže a pěst, ramena a obličej. Zatni všechny svaly v dané části těla a vydrž zatětí asi pět vteřin. Pak uvolni tlak a povol dané části těla úplné uvolnění. Nakonec se zhluboka nadechni a soustřed' se na teplo a uvolnění, které je v dané části těla, která byla před tím zaťata a hluboce vydechni. Na pásce třeba může znít tento tvůj pokyn: „Zatni pravou ruku v pěst a zatni svaly celé pravé paže, pevněji, víc, výdrž, výdrž... a uvolni. Nech ji být. Cítíš teplo v pravé paži, když se zhluboka nadechneš... a výdech.“ (to opakuji u každé části těla).
  - 3) Po zatětí a uvolnění každé části těla, věnuj chvíli skenování svého těla a hledej v něm napětí. Systematicky pohybuj svým zaměřením od špiček nohou, přes kotníky, kolena, stehna hýždě, záda břicho, hrud', vzhůru po každé paži, přes ramena a konečně i obličej. Pokud někde narazíš na napětí – uvolni je.
  - 4) Dopřej si čas a užij si relaxovaný stav těla a soustřed' se jen na dýchání a pocity ve vlastním těle.

V tomto stavu využij vizualizace. Nástin imaginace pro nadhoz, odpalování a hru v obraně, které mohou být přidány do relaxace, jsou v následující sekci této knihy.

Když už jsi připraven ukončit relaxaci, udělej to pomalu. Nejprve pohybem prstů na rukách i nohách, pomalým otevíráním očí a postupnou prací skrz tělo až do pozice ve stoje.

## Imaginace

Často se o ní mluví jako o vizualizaci, imaginace je používání svých smyslů k vytvoření nebo přetvoření zkušenosti (zážitku) ve vlastní mysli. To může pomoci tvému výkonu, protože mysl často nepozná rozdíl mezi skutečností a představou – informace je vyhodnocována stejně. Určitě už jsi to zažil, když ses probudil ze snu zpocený strachem, nebo ses vzrušil ve snu, či jsi se bál při sledování dobrého filmu. To by se ti nikdy nestalo, kdyby mysl dokázal rozlišit skutečné od představ.

Jak již bylo v celé knize zmiňováno, vizualizace se dá použít téměř kdykoliv a kdekoliv a z jakéhokoliv důvodu. Můžeš ji používat se sprše, o přestávce ve škole, během BP, nebo mezi nadhozy v zápase. Můžeš ji používat, aby ses psychicky připravil na zápas, naučil nebo procvičil nějakou dovednost, provedl změnu techniky, nebo si zopakoval svůj výkon v utkání, či aby ti pomohla ve zotavení se po zranění. Když vidíš sám sebe hrát dobře, posiluješ tím svoje sebevědomí, když si představíš sám sebe, jak se vyrovnáváš s překážkou, posiluješ tím svoji víru ve vlastní schopnost vyřešit správně situaci, ve které se nacházíš. **Je velký rozdíl mezi imaginací a „myšlením jen tak na zápas“. Největšího přínosu dosáhneš tehdy, když zkombinuješ relaxaci, imaginaci a plné soustředění na svůj výkon.**

Používej vizualizaci, když se vidíš na videu. Místo pasivního sledování akce předstírej, že jsi tam; zkus, jak jasně vidíš a cítíš to, co jsi prožíval v té chvíli.

### *Vidět sám sebe, cítit se sebou*

Nejúčinnější imaginace nezahrnuje jen „vidět“ obrázky ve své mysli, ale také zapojuje jiné smysly. V ideálním případě, k vidění toho, co chceš, aby se stalo, také cítíš hmatem, slyšíš zvuky a cítíš vůni té akce. Nejlepší imaginace je v podstatě simulace toho co zažiješ nebo jsi zažil během hry.

Mnoho vrcholových představitelů všech oblastí lidské činnosti jsou skvělí v imaginaci a používají ji k zisku hodnotného tréninku. Ve skutečnosti, tím že dokážeš vytvářet situace, kde se může stát cokoliv, je dobrá imaginace výborným doplňkem fyzického tréninku!

### *Kontrola svých imaginačních dovedností*

Jako rozcvičku zkus tohle cvičení: na pár chvil se zamysli a představ si jak bys někomu vysvětlil, jak se dostane od tvého domu na hřiště.

Když dokážeš vymyslet jak se dostat na hřiště, pak máš schopnost imaginace. Patrně jsi udával směr podle obrázku, který máš v hlavě. Může to být jasný obraz, nebo třeba spíš jen pocit. To je imaginace. Používáš ji každý den. To, co po tobě chceme je používat ji lépe (vidět jasnější obraz a mít nad ním větší kontrolu) a účelněji.

Ted' se pokus vybavit si jeden ze svých nejlepších zápasů. Odlož knihu a znovu si vybav scény

*„Jen si představuju, kdo je na kopci a víceméně ve svých představách jdu znovu a znovu na pálku a vidím, co stane, dřív než se to stane.“*

**Wade Boss  
New York Yankees**

z utkání tak čistě, jak jen to půjde. Zkus se vidět, jak hraješ; snaž se, aby tvůj nynější prožitek byl co možná nejreálnější.

Jaké měly oba týmy dresy? Co to bylo za den? Co jsi slyšel během a po svém výkonu? Jak ses cítil? Jaké jsou tvoje emoce, které jsi teď prožil?

Jak živě dokážeš vidět, slyšet a cítit ve svých vzpomínkách? Nebuď naštvaný, když nic nevidíš. To je normální. Hodně lidí nemá jasný obraz. Místo toho, se víc dostanou do pocitových aspektů imaginace. Jiní zase získávají čistý obraz, ale ne pocity. Někteří si dokážou lépe představovat věci s otevřenýma očima, jiní je musí zavřít. Někteří hráči získají představu, ale nedokážou ji ovládat. Je mnoho individuálních stylů imaginace stejně, jako je mnoho stylů pákařského postavení.

Jednu věc však bys měl mít na paměti, jako v ostatních činnostech ve sportu, čím víc se snažíš, tím těžší ta věc je. Uvolni se a nech představu přijít k tobě, nenut se do ní.

Cílem je vyvinout si schopnost vidět svoji představu jasně a dokázat ji ovládat. Jakékoliv schopnosti imaginace, které máš teď, jsou prospěšné, ale budou mnohem prospěšnější, když je rozvineš tréninkem.

### ***Vnitřní a vnější imaginace***

Vrať se zpět ve své paměti ke svému výbornému výkonu. Vidíš se hrát jako bys byl v televizi nebo vidíš to, co jsi viděl, když jsi hrál? Vizualizace tak, jak jsi viděl tehdy, se nazývá „vnitřní“ vizualizace. Vizualizace toho, jak tě viděli ostatní, je zase vizualizace vnější. Oba pohledy jsou velmi prospěšné. Vnější vizualizace je dobrá, pro odstraňování chyb v

- |   |  |
|---|--|
| <p><b>Typy pro účinnou vizualizaci</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Použij, s co možná největší počet smyslů zkus: vidět tu akci, cítit svůj pohyb, slyšet zvuky a cítit vůni, která tam byla.</li><li>- Vytvoř si obrazy co možná nejživější a nejjasnější.</li><li>- Snaž se víc používat vnitřní imaginaci než vnější</li><li>- Zkus vidět věci, které jsi udělal dobře</li><li>- Zkus vidět, jak jsi úspěšně překonal chyby, špatná rozhodnutí rozhodčích či jiné formy smůly.</li></ul> | <p>technice, ale jestliže dokážeš používat obě, vybírej si častěji vnitřní představivost, protože chceš ve své představivosti znovu prožít to, co jsi prožil v dané chvíli.</p> <p>Imaginace může být nejúčinnější během relaxačního tréninku. Tady jsou některé myšlenky, které si můžeš nahrát na kazetu za scénář relaxace, který jsme prezentovali již dříve. Pamatuj si, že máš</p> |
|---|--|

zapojit co možná nejvíc smyslů.

### **Možnosti imaginace nadhazovačů**

- Vybat si okamžik, kdy jsi házel dobře. V mysli projdi znovu myšlenky, pocity a výsledky, které jsi měl během té směny nebo hry.
- Představ si jak házíš dobře proti týmu, proti kterému teď budeš hrát. Zkus se vidět, jak úspěšně provádíš svoji nadhazovací rutinu a „kosíš“ pákaře za pákařem.
- Zkus se vidět, jak překonáváš překážku. Představ si, že jeden z tvých polařů udělal error, rozhodčí špatně posoudil nadhoz jako ball, přestože to byl jasný strike, či pákař na tebe odpálil vícemetrový odpal až do plotu. Zkus vidět, jak zachováváš svoji vyrovnanost, používáš svoji strategii pro „vypouštění“ frustrace, vzteku a úzkosti a vracíš se zpět, abys házel skvěle na dalšího pákaře.

- Jsi-li starter, projdi si to, co můžeš prožít během dne, kdy tě čeká zápas. Zapoj do toho, příjezd na hřiště, převlékání se, rozcvičení, házení v bullpenu, rozházení se na kopci před první směnou, a souboj s pálkaři v první směně.

### **Možnosti imaginace pálkařů**

- Vybav si dobu, kdy se ti zdálo odpalování jednoduché. Zkus se vidět a cítit jak jsi pálil jeden hit za druhým. Vzpomeň si, jak se ti zdál míč obrovský a jaký to byl zvuk, když narazil na tlustý konec pálky. Zkus zase cítit tu sebedůvěru, kterou jsi cítil tehdy.
- Zkus se vidět, jak dobře pálíš proti soupeři, který tě teď čeká. Představ si jak pálíš na praváka a leváka nadhazovače. Připomínej si, jaký máš plán a zkus se vidět, jak jej precizně provádíš.
- Představ si jak švihneš po špatném nadhozu, nebo jak rozhodčí vyhlásil strike nadhoz, o kterém víš, že byl nízko (mimo, vysoko). Představ si sám sebe, jak odstupuješ od mety, zhluboka se nadechneš, možná se podíváš na svůj fokální bod a dostaneš sám sebe pod kontrolu. Ujasni si svůj plán a představ si, jak pálíš base-hit line-drive přes střed.
- Představ si sám sebe při BP. Zkus se cítit v pohodě – bavíš se a odvádíš dobrou práci. Představ si sám sebe, jak vstupuješ do klece s jasným cílem v mysli a prožij si, jak pálíš line-drivy, které umísťuješ po celém hřišti.

### **Možnosti imaginace polářů**

- Vybav si své obranné hry, které jsi zahrál v minulosti. Pomysli si na nejlepší tři zákroky (rozehry), které jsi kdy zahrál. Snaž se je prožít tak, aby byly co možná nejživější a nejdetailnější.
- Představ si sám sebe jak, hraješ proti svému příštím soupeři. Zkus se cítit, jak provádíš své polářské dovednosti výtečnou technikou.
- Představ si sám sebe jak jsi udělal error. Použij svoji strategii „vypouštění“ erroru – otoč se zády k domácí metě, zhluboka se nadechni, prostě udělej to, co ti funguje, a připrav se na další nadhoz. Měl bys slyšet sám sebe, jak říkáš: „Odpal to na mě!“ A konečně, představ si sám sebe, jak úspěšně hraješ další rozechru.

### **Samomluva**

Ted', když čteš tuto větu, slyšíš tato slova ve své hlavě. Ted' slyšíš ozvěnou v obecnstvu, hlásit hlasatele na stadionu:

#### **„Jako pinch hitter za Pedro Borbona nastupuje...“**

Rozhovor, který probíhá v tvé hlavě (i když nečteš) se nazývá „samomluva“. Ve skutečnosti přestože máš nějaké myšlenky, nedokážeš je všechny vyjádřit slovy, takže se v podstatě dá říct, že myšlení je také samomluva. A to děláš pořád.

Co si říkáš, když mluvíš sám k sobě o svých schopnostech hrát baseball? Pamatuj si, že to co si myslíš, určuje to, jak se cítíš. Jak se cítíš, často určuje to, jak hraješ. Tvoje myšlení se skládá ze samomluvy spolu s představivostí. Tím tedy slova, která si říkáš, mají dopad na to, jak sebevědomě se cítíš, a tím samomluva je pěkně důležité téma.

Ne vždy si uvědomujeme, co sami sobě říkáme. To je dobře, protože, kdybychom si měli všechno uvědomovat, pak bychom se nutně museli zbláznit (zvláště, když by to ještě znělo ozvěnou). Ale občas je to nebezpečné, protože se můžeš „nakrmit“ nevhodnými řečmi,

aniž bys o tom věděl. Kolikrát si říkáš, „Jsem k ničemu.“ „Já to prostě netrefím.“ A vzhledem k tomu, že si neuvědomuješ, že to děláš, nemůžeš si říct, abys toho nechal.

Selhání je součástí baseballu, proto mnoho hráčů stráví hodně času negativním přemýšlením o sobě. Tvoje samomluva je něco, čeho by sis měl být vědom, alespoň na jisté úrovni. Nejdůležitější je, být si jistý, že volíš samomluvu, která tě podporuje a povzbuzuje. Jinak řečeno, používej samomluvu tak, jako bys mluvil ke svému nejlepšímu příteli.

Můžeš získat schopnost uvědomovat si svoji samomluvu tím, že si vypěstuješ návyk ptát se sám sebe, „Co jsem si dnes o sobě řekl?“ nebo „povzbuzoval jsem se dneska nebo jsem se jen srážel dolů?“ dalším způsobem jak zůstat v kontaktu s tím co si sám říkáš, je vést si deník. Každý večer, nebo jednou týdně piš pod nadpis: „Tohle jsem si dnes myslel o svých schopnostech hrát baseball.“

Co by sis měl říkat ve své samomluvě? Dobrá prohlášení jsou pozitivní a dodávají odvalu. („Tohohle nadhazovače dokážu pálit.“ Nebo „Já to zvládnou.“ Další je třeba říct si, co chceš udělat (Teď to budu držet dole.“) Rozhodně si nesmíš říkat, co udělat nechceš („Nedám ani jednu metu zdarma.“)

### ***Jak používat samomluvu k posílení svého výkonu***

Znalost toho, co si říkáš, když hraješ dobře, ti pomůže využívat výhodu samomluvy. Říkej si to samé, ať už se tak cítíš, nebo ne.

Co si říkáš, když ti to jde nejlíp? Napiš to sem:

Jestli jsi jako většina hráčů, pak tvoje odpověď je: „Nic, moje mysl byla prázdná.“ OK, skvěle, ale **kdyby sis v té chvíli něco říkal**, co by to bylo? Mít frázi nebo několik frází, které si říkáš, když hraješ dobře, ti dá něco, k čemu můžeš jít, když se ti nedaří.

Zde je pár příkladů samomluvy, které můžeš použít kdykoliv:

#### **Obečné:**

- Jsem pod kontrolou před každým nadhozem
- Hraju jeden nadhoz v jeden okamžik
- Jsem plně soustředěný na každý nadhoz
- Mám na to a věřím svým schopnostem
- Věř tomu

## Odpalování

- Jsem dobrý pálkař
- Vidím to dobře, tak to tvrdě trefím
- Věř svým rukám
- Vidět míč
- Zaútoč na míč
- Tvrdý odpal
- Zaútoč na horní část míče
- Agresivně
- Tlustým koncem pálky do míče
- Využij celé hřiště

## Nadhazování

- Ovládám sebe i své nadhozy
- Soustřed' se na cíl a tref cíl
- Dám to tam
- Lehce a uvolněně
- Zůstat vzadu
- Vypustit
- Je to na mně
- Zůstaň zavřenej

## Hra v obraně

- Odpal to na mě
- Tohle zahraju
- Plynule
- Zůstaň dole
- Jako kočka

## *Jak mi může pomoci to, že si říkám věci, kterým nevěřím?*

Někdy, když se cítíš opravdu špatně, pak říkat si sebevědomé věci jako „Jsem skvělejší hráč“ může znít směšně. Ale každopádně je pro to pár důvodů:

### **Typy pro účinnou samomluvu**

- Snaž se o co možná nejpozitivnější samomluvu
- Snaž se o co možná nejvěcnější samomluvu. Ptej se sám sebe, „Co teď musím udělat?“ místo toho, aby ses odsuzoval nebo srážel za error či prohru.
- Ujistí se, že poslední tvoje myšlenka před každým nadhozem je pozitivní a směřuje k soustředění se na úkol, který máš teď splnit.

- 1) Vede tě správným směrem. Nejlepší hráči berou na sebe zodpovědnost za svoje myšlení. Sami si vybírají na co myslet, než by si nechali situaci diktovat svoje myšlenky.
- 2) I když „nebereš“ to, co si říkáš, snaž se říkat si pozitivní věci, které tě budou směřovat a pomáhat ti soustředit se, tím se

zdržíš negativní samomluvy. Nesmíš si v mysli říkat: „Snad to půjde na někoho jiného,“ když by sis měl říkat „Odpal to na mě!“ Tak si dáváš největší šanci věřit si a hrát dobře.



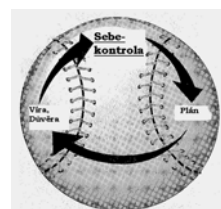
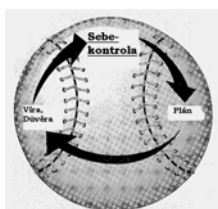
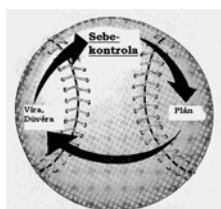
A konečně, tabulka dole ti poskytuje několik rozdílných případů mezi neúčinnou a účinnou samomluvou.

**Neúčinná samomluva  
(nepomáhá)**

- Nesmíš být strike-out
- Ta точка nesmí zůstat viset
- Doufám, že neudělám další error
- Jsem k ničemu

**Účinná  
(pomáhá)**

- Vidět míč, trefit míč
  - Tohle půjde dolů a od těla
  - Odpal to na mě
- Baseball je těžká hra. Zase bude dobře, soustředím se na proces hraní



*K zakoupení audio kazety s baseballovou relaxací a imaginací napiš na :*

*Kinesis: Cassette Tapes  
P.O.Box 7000-717  
Redondo Beach, CA 90277*