



Vydáno ve spolupráci s APS ČR
(Asociací psychologů sportu ČR)

 C P R E S S

JAK
VÍTĚZIT
VE SPORTU
I V ŽIVOTĚ
POMOCÍ
MENTÁLNÍHO
TRÉNINKU

NA CESTĚ K VÍTĚZSTVÍ

TERRY ORLICK

Na cestě k vítězství

Jak vítězit ve sportu i v životě
pomocí mentálního tréninku

Terry Orlick

CPress
Brno
2012

Na cestě k vítězství

Terry Orlick

Překlad: Eva Kadlecová

Odborná korektura: Kateřina Kudláčková

Jazyková korektura: Kateřina Janošková

Sazba: Daniel Janošec

Technický redaktor: Karel Hána

Obálka: Human Kinetics, Martin Vlach

Odpovědná redaktorka: Ivana Auingerová

Authorized translation from English language edition In Pursuit of Excellence.

Original copyright: © Terry Orlick, 2008, 2000, 1990, 1980.

Translation: © Albatros Media, a.s., 2012.

Autorizovaný překlad z originálního anglického vydání In Pursuit of Excellence.

Originální copyright: © Terry Orlick, 2008, 2000, 1990, 1980.

Překlad: © Albatros Media, a. s., 2012.

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN 978-80-264-0048-6

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku 2012 ve společnosti Albatros Media a.s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4, číslo publikace 16 044.

© Albatros Media a.s.. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

Copyright © 2008, 2000, 1990, 1980 by Terry Orlick

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

1. vydání

 **ALBATROS MEDIA** a.s.

Tuto knihu věnuji VÁM – za to, že jste se rozhodli vynikat, že se chcete stát tím, čím jste schopní se stát, že jste se rozhodli provést pozitivní změnu ve svém životě, že chcete vykonat pozitivní změny v životě druhých, že jste se rozhodli vydat se na cestu svým srdcem.

Obsah

Předmluva

6

I. ČÁST Představa dokonalosti

1. kapitola	Volba dokonalosti	12
2. kapitola	Kolo dokonalosti	19
3. kapitola	Soustřed'te se na dokonalost	34
4. kapitola	Cesta k dokonalosti	49

II. ČÁST Příprava mysli na dokonalost

5. kapitola	Otestujte se	66
6. kapitola	Intenzita a relaxace	74
7. kapitola	Kontrola rušivých prvků	93
8. kapitola	Pozitivní představy	103
9. kapitola	Simulace	116
10. kapitola	Autohypnóza	128
11. kapitola	Zenové zážitky	135

III. ČÁST Budování dokonalosti

12. kapitola	Perspektivy	148
13. kapitola	Cíle 159	
14. kapitola	Závazky	168
15. kapitola	Spojení	184
16. kapitola	Výzvy	197
17. kapitola	Činy 205	

IV. ČÁST Realizace dokonalosti

18. kapitola	Vyrovnanost	214
19. kapitola	Rovnováha (harmonie)	223
20. kapitola	Stabilita	229
21. kapitola	Odolnost	241

22. kapitola	Vztahy s trenérem	257
23. kapitola	Týmový duch	267
24. kapitola	Pozitivní řízení svého života	280
Použité zdroje		287
Doplňkové zdroje		289
O autorovi		292
O odborné konzultantce českého vydání		293
Rejstřík		294

PŘEDMLUVA

Tato kniha vám jednoduchým a praktickým způsobem sdělí, **jak můžete vynikat ve svém životě a prožívat své sny**. V každé oblasti života můžete proměnit těžké výzvy v příležitosti, takže můžete uspět ve sportu, škole, profesi i vztazích. Můžete využít svou soustředěnost ke zvýšení úrovně i konzistence vlastních výkonů. A co je možná nejdůležitější, tato kniha vám pomůže pochopit, že řídíte svůj osud prostřednictvím vlastních rozhodnutí a zaměřených činů. Vy sami jste ti jediní, kdo můžou převzít plnou kontrolu nad sebou a svým soustředěním – to samotné vám dává postavení, z něhož můžete řídit běh svého života.

Strategie uváděné v této knize fungují, protože jsou odvozené z těžce nabytých zkušeností opravdových lidí, kterým se podařilo vyniknout ve sportu a mnoha dalších vysoce výkonnostních oblastech. Tyto strategie si můžete přizpůsobit a použít je k překonání všech myslitelných výzev ve svém životě. Hlavní myšlenka, která se neustále vrací ve zkušenostech jednotlivých popisovaných lidí, je, že soustředění má neuvěřitelnou moc. Koncentrace, které se ve svém životě chopíte, vede vaše výkony i realitu kolem vás pozitivním nebo negativním směrem. Jste to jen vy, kdo rozhoduje.

Při čtení této knihy mějte na mysli, že různé strategie fungují u různých lidí, v různých kontextech, v různých fázích jejich životů. Pročistěte svou mysl. Otevřete ji novým možnostem a chtějte s plným soustředěním a jasným záměrem uskutečnit to, co je pro vás právě teď nejvýznamnější. Přeji vám na této cestě jen to nejlepší.

Přeji vám hodně obyčejných radostí,

Terry Orlick

Vážení čtenáři,

knihou Terryho Orlicka Na cestě k vítězství se k vám dostává významná publikace patřící do zlatého fondu sportovní psychologie.

Jsou v ní poutavou formou přiblíženy způsoby, jak hledat a nacházet vrcholnou sportovní výkonnost spojenou s pocitem vnitřního naplnění a životního smyslu a jak jí dosáhnout.

Na rozdíl od některých jiných přístupů, nabízejících ve stručných algoritmech, za krátký čas a bez vlastního úsilí absolutní změnu všeho, na co si vzpomenete, není nastíněná cesta snadná. Je provázena potřebou učinit nelehká rozhodnutí, měnit zaběhnuté návyky, investovat něco ze sebe, být trpělivý při překonávání překážek. Pokud však na této cestě setrváte, můžete se stát nejen výkonnějším sportovcem, ale také lepším člověkem.

Právě proto si vás, ať už jste psychologové, trenéři, vrcholoví či rekreační sportovci, dovoluji na tuto cestu pozvat.

Michal Šafář, Ph.D.,
předseda APS ČR



Vydáno ve spolupráci s APS ČR (Asociací psychologů sportu ČR)



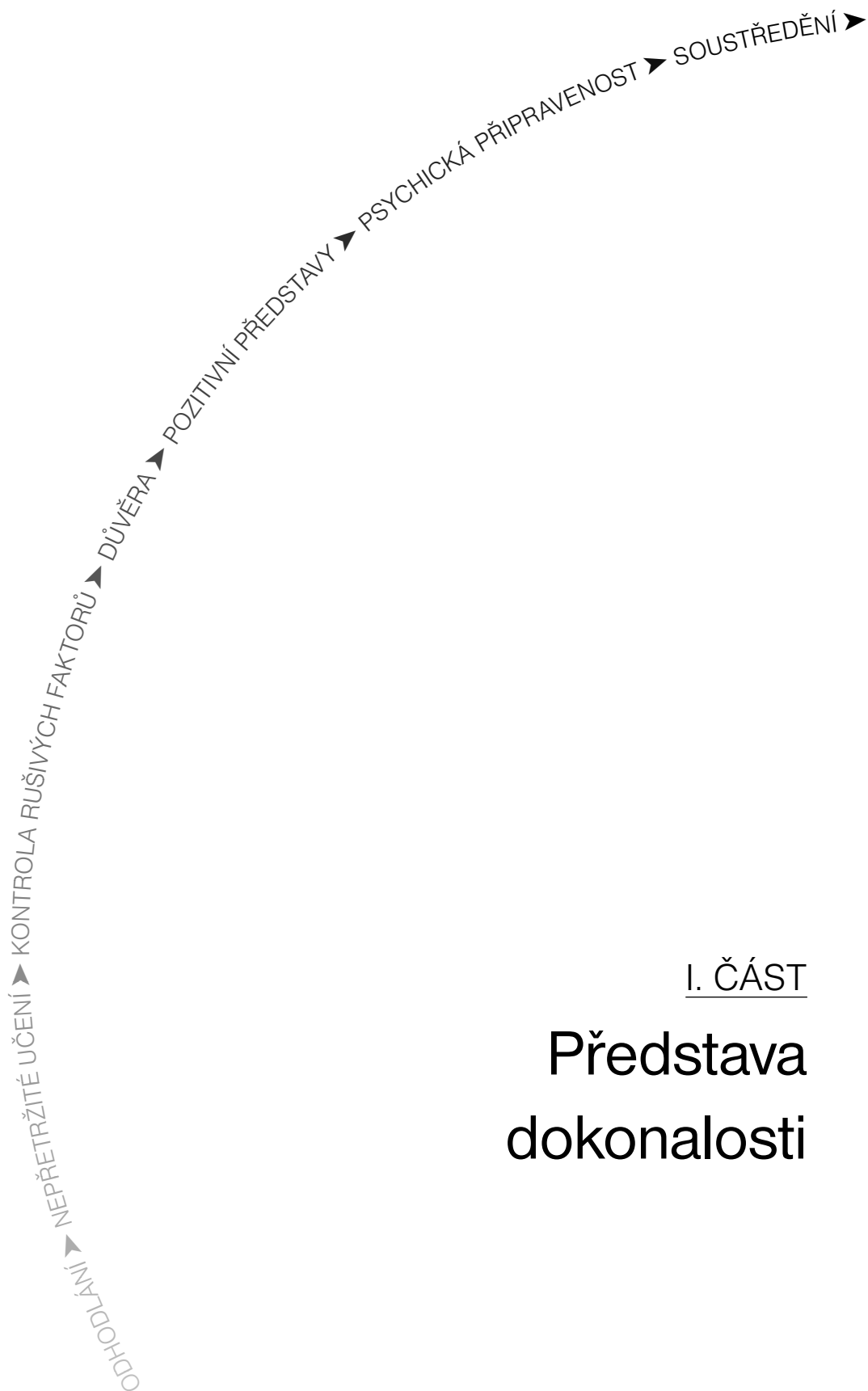
Když mě nakladatelství CPress požádalo o spolupráci při vydání knihy významného mezinárodně uznávaného sportovního psychologa Terryho Orlicka, byla jsem velmi potěšena, protože tato kniha pro mě osobně hodně znamená. Byla to první kniha sportovní psychologie, kterou jsem při začátku svých studií na Floridě přečetla. Právě tato kniha mi otevřela oči, umožnila mi nahlížet na život z jiného úhlu a každý den plně využívat svůj vlastní potenciál. Byla pro mě velkou životní inspirací a věřím, že pokud čtete tyto řádky, bude inspirací i pro vás.

Knihu Terryho Orlicka jsem četla již dvakrát (nejdříve její anglický originál *In Pursuit of Excellence* a poté její český překlad *Na cestě k vítězství* a pokaždé jsem v ní našla nové myšlenky, které mě obohatily. Terry Orlick dokáže velmi srozumitelně a jednoduše vysvětlit různá témata sportovní psychologie, která mohou pomoci každému z nás dosáhnout osobních cílů a vynikat v tom, co je pro nás důležité, ať už je to sport, umění, práce nebo naše rodina. Každý z nás může být myšlenkami této knihy obohacen a žít spokojený život, po kterém touží.

Podle dr. Orlicka jsou na cestě k dokonalosti rozhodující tyto kritické oblasti: koncentrace, odhodlání, psychická připravenost, pozitivní představy, důvěra, kontrola rušivých faktorů a neustálé učení. Koncentrace je přitom tou nejdůležitější dovedností, protože když chceme něco dělat dobře, musíme být přítomni v daném okamžiku a to bez správného soustředění není možné. Veškerá další činnost se od toho následně odvíjí. Pokud budete opravdu chtít, tak po přečtení této knihy budete schopni uskutečnit svou cestu k dokonalosti. Věřím, že jestliže najdete odvahu a uplatníte některé strategie doporučené autorem či se jen zamyslíte nad jeho slovy, pozitivně to ovlivní váš život.

Nikdo z nás nemůže být dokonalý, ale každý z nás se tomu může přiblížit. Cesta k dokonalosti pro vás může být tím prvním krokem...

Kateřina Kudláčková
Sportovní psycholožka HAMR-Sport a.s.
Leden 2012



I. ČÁST

Představa dokonalosti

1. KAPITOLA

Volba dokonalosti

Každé hledání dokonalosti je plné výzev, vítězství, neúspěchů, poučení a obyčejných radostí. Doufám, že prostá moudrost obsažená na těchto stranách učiní vaši osobní cestu bohatší a radostnější, a že to, co se dozvíte, použijete i v různých kontextech svého života. Nabádám vás k takovému chování, které promění vaše i moje poslání v realitu.

Jestliže jste sáhli po této knize, pravděpodobně chcete v něčem vynikat. Ve svém srdci víte, že dokážete být lepší a důslednější, než jste právě teď. Velcí, úspěšní lidé, se kterými jsem spolupracoval, mě naučili, jak žít a podávat výkony bližší vlastnímu potenciálu – právě teď – a vy se to můžete naučit také.

Dokonalost v každé části vašeho života je rozhodnutí – rozhodněte se vynikat.

Dokonalost je volba – zvolte si vynikání.

Dokonalost je plné soustředění – koncentrace, koncentrace a zase koncentrace.

A to je celé! Víte-li přesně, jak uskutečnit to, co jste si právě přečetli, můžete tuto knihu zavřít a pustit se jednoduše do práce – každý den, při každé příležitosti, interakci, tréninku, výkonu, na každém kroku své cesty. Nejste-li si tak docela jistí, jak uskutečnit to, co jsem vám právě poradil, přečtěte si zbytek této knihy a zjistíte, jak to dělají jiní úspěšní lidé a jak to můžete dokázat i vy.

Nejdůležitější kroky, které je třeba podniknout k tomu, abyste vynikali v každé oblasti svého života, jsou následující:

Rozhodněte se, co doopravdy chcete dělat.

Rozhodněte se dělat to, co doopravdy chcete. Vyberte si tu činnost!

Soustřeďte se na proces toho, co chcete dělat. Každý den!

Mým cílem při psaní této knihy je pomoci vám stát se takovým člověkem a podávat takové výkony, jaké jen chcete – posílit vás, abyste trvale podávali výkony a žili blíž svému osobnímu potenciálu. To je mé poslání.

Rozhodnutí a volby

Opravdu všechno, co ve svém životě děláte nebo neděláte, je dáno rozhodnutím, které činíte. Můžete si zvolit, že budete vynikat, nebo že vynikat nebudete. Můžete si vybrat, jestli do toho, co děláte, vnesete nebo nevnesete soustředění a kvalitu. Můžete si vybrat, jestli se necháte nebo nenecháte vystresovat věcmi, které jsou mimo vaši kontrolu. Můžete si zvolit, dovolíte-li ostatním lidem, aby vás vyvedli z míry. Můžete si zvolit, zda budete přistupovat k překážkám a reagovat na náročné situace pozitivním nebo negativním způsobem. Můžete se rozhodnout, budete-li se zabývat negativy, nebo pozitivy. Můžete si zvolit, že se oddáte svým snům a půjdete za nimi, nebo že je necháte rozplynout, aniž byste se o jejich uskutečnění pokusili. Jsou to vaše volby a vaše volby řídí kvalitu vašeho výkonu i to, nakolik si vlastní život užíváte. Jste to vy, kdo rozhoduje.

Nikdy jsem se nesetkal s olympijským vítězem, mistrem světa nebo šampionem v jakékoli oblasti, který se nerozhodl vydat se s plným nasazením za dosažením svých cílů. Chcete-li ve svých výkonech i životě dosáhnout svého plného potenciálu, jednou se budete muset rozhodnout, že to budete dělat s plným soustředěním. Poté, co se rozhodnete, že se vydáte za svým snem nebo na nějakou životní cestu s plným zaměřením a odevzdáním se, dalším těžkým úkolem se často stane vytrvat na této cestě i tehdy, když začne být trnitá. První velký krok je zvolit si vynikání. Dalším velkým krokem, který je někdy ještě náročnější, je rozhodnutí vytrvat navzdory překážkám. Nikdo nedosáhne svého potenciálu, aniž by průběžně stále čelil překážkám, nezdarům a výzvám. Nepřízeň osudu je běžnou součástí cesty za znamenitostí v jakémkoli oboru.

Lidé, kteří úspěšně vytrvají v cestě přes překážky, výzvy, nezdary, slepá místa, nejistoty, pochybnosti a někdy i strach, najdou i způsob, jak si na své cestě uchovat pocit smysluplnosti, vášně nebo perspektivy. Cítí, že mají smysluplné důvody dělat to, co dělají, a že jsou schopni si tyto důvody udržet. Jaké jsou vaše důvody dělat to, co děláte, sledovat cíl, který sledujete? Proč to děláte? Co doufáte, že vám vaše usilování přinese v krátkodobém i dlouhodobém měřítku? Co se vám na tom, co děláte, líbí a co na tom přímo milujete? Co doufáte, že to přinese vám a těm, kdo vás podporují, nebo těm, na kterých vám záleží?

Dokážete-li si udržet vášně při sledování svého cíle a najít pro něj udržitelné důvody, čistá excelentnost se pro vás stane realistickým cílem. Ztratíte-li svou vášně pro sledování svého snu a nebudete-li schopni nalézt udržitelné důvody, proč v tom pokračovat, vynikání se stane nepolapitelným cílem. Uchovat si vášně, uchovat si smysl, uchovat si zaměření, uchovat si lásku nebo radost, uchovat si svou volbu – to jsou nezbytné podmínky pro to, abyste prožili svůj sen osobního vynikání.

Rozhodnutí soustředit se

Na každé cestě za cílem je to koncentrace, která pohání výkony vysoké úrovně. Recept na vysoce kvalitní soustředění je jednoduchý – zůstaňte pozitivní a plně soustředění. Neustále se tímto receptem řídit je však extrémně obtížné. Vy se musíte rozhodnout zaměřit svou pozornost, koncentrovat se, najít si pro to dobré důvody a oddat se práci pro zlepšování vlastního soustředění tak, aby pracovalo pro vás a ne proti vám – každý den, při každém úkolu, každé cvičení, každý den tréninku, každé přípravné sezení, každou simulaci, každé setkání, každou hru, každou interakci, každou prezentaci, každou změnu a každou část každého výkonu – od první do poslední vteřiny.

Můžete si vybrat, že budete dělat věci bez zaujetí, proplovat čímkoli, co právě děláte, nebo že se budete soustředit na podávání kvalitních výkonů dle vašich nejlepších schopností. Můžete si vybrat, že budete soustředěně naslouchat, nebo že budete přikyvovat, jako že posloucháte, a přitom myslet na něco jiného. Můžete se rozhodnout, že budete tam, kde právě jste – plně soustředění každým vláknem své bytosti – nebo že tam budete duchem jen částečně nebo vůbec. Můžete si vybrat, budete-li se soustředit na pozitiva nebo na negativa. Tyhle volby provádíte každý den.

Když pracuji se sportovci, studenty a dalšími lidmi, od kterých se požadují vysoké výkony, často se jich ptám: „Když jste na místě fyzicky (při tréninku, ve třídě, v práci, s jiným člověkem nebo během výkonu), proč tam nebýt i duchem?“ Jaký smysl má být na místě fyzicky, ale duchem ne? Proč tam nebýt naplno – noprosto soustředěný, plně zapojený a zcela pozitivní? Vyzývám vás, abyste zjistili, jak dlouho se dokážete naplno pozitivně soustředit ve třídě, při konverzaci, tréninku nebo výkonu. Vyzývám vás, abyste si všímali, jak rychle dokážete soustředění znovu získat, pokud vám začne pozornost někam utíkat. Vyzývám vás, abyste našli něco pozitivního na každé situaci, do které se dostanete – abyste ji viděli jako příležitost k otestování sebe sama, k učení a ke zlepšení svého soustředění.

Přimějte-li své myšlenky a své soustředění, aby pracovaly pro vás a ne proti vám, okamžitě začnete přebírat kontrolu nad svým osudem. Proměníte slabé výkony v dobré výkony, dobré výkony ve skvělé výkony a ty se ustálí.

Zvolená perspektiva je vším

Působivý příklad toho, jak si někdo zvolil hledání pozitivní perspektivy za extrémně obtížných okolností, mi poskytl Dan Nadeau, strážník a vysoce vážený instruktor Královské kanadské jízdní policie (Royal Canadian Mounted Police, RCMP), závodní střelec a otec tří úžasných dětí. Poté, co si přečetl předchozí vydání této knihy, se se mnou Dan podělil o svůj příběh o tom, jak prožil nejhorší noční můru každého rodiče.¹

¹ Výňatky z dopisů Dana Nadeau uveřejněné s jeho laskavým svolením.

Přečetl jsem několik vašich knih a ze všech nejvíc mě ovlivnila *Na cestě k vítězství (In Pursuit of Excellence)*. V knize mluvíte o sportovcích, s nimiž jste pracoval, a o tom, jak zlepšili své výkony a dosáhli svých cílů. I já mám jeden příběh o úspěchu, o který se s vámi podělím, protože vaše porozumění a vědomosti mi moc pomohlo k tomu, abych byl schopen žít život a ne pouze existovat.

Přišel jsem o své tři děti, Christiana, Angelu a Kurtise. Všichni tři se narodili s cystickou fibrózou. Angela zemřela roku 1979, když jsem procházel svým tréninkem pro RCMP v Regině. Kurtis zemřel v lednu 1995 a můj nejstarší syn Chris odešel o třináct měsíců později. Jak děti vyrůstaly, bylo bolestivé a nesmírně stresující, udržet u nich pozitivní přístup k životu navzdory jejich vědomí, že nepřijde-li se na nějakou léčbu, jejich život bude podle všeho krátký.

Začátkem roku 1990 mě s vaší prací seznámil můj asistent. Společně jsme trénovali volejbalový tým na místní střední škole. My dva jsme se snažili sehnat co možná nejvíc materiálů, kolik jsme jen našli k tématu koncentrace, vytváření představ a vizualizace. A právě v tuhle dobu se můj život začal měnit. Díky získaným vědomostem o různých životních dovednostech, které jste podrobně popisoval ve svých knihách a článcích, jsem pocítil novou vlnu inspirace. A tenhle smysl jsem si s sebou přinesl domů. Často jsem se svými chlapci diskutoval o tom, jak mocná je naše mysl a jak můžeme ovládat své myšlenky a pocity. Tím se otevřely dveře pro komunikaci mezi mými dětmi a mnou, díky kterým se naprosto změnil způsob, jak jsme vnímali svou situaci. Byli jsme schopni nějak zpracovat ztrátu Angely a nakonec i diskutovat otevřeně o tom, co každý z nás cítí. Těch několik roků, které následovaly, nám poskytlo spoustu zábavných i vzrušujících zážitků. Moji chlapci změnili svou definici odvahy. Oba zručně ovládali vizualizaci a denně ji používali k udržení pozitivního naladění. Poslední odpoledne, které jsem s ním strávil, mi můj syn Christian řekl: „Tati, pořád vidím svůj sen. Jsem jen příliš unavený, abych za ním právě teď šel.“ Tu noc zemřel.

Od té doby jsem chvílemi prožíval opravdu těžké časy. Když se začalo moje soustředění vytrácet, přiměl jsem sám sebe vrátit se k těm několika posledním rokům s Chrisem a Kurtisem. Nemůžu ani vypovědět, jak vděčný jsem za tyhle roky, jak vděčný jsem za inspiraci, kterou jste mi dal vy a vaše vědomosti.

V současnosti jsem instruktorem na RCMP Academy v Regině a to, co jsem se od vás naučil a nadále učím, stále předávám nové generaci strážníků RCMP. Možná nemám kolem krku zlatou medaili, ale mám kolem sebe zónu osobního štěstí a za tu vám děkuji.

Odepsal jsem Danovi, upřímně mu poděkoval za to, že se se mnou podělil o svůj příběh, a požádal ho o víc podrobností ohledně toho, jak použil mou práci k překonání obrovských úkolů, kterými prošel. Jeho odpověď zněla:

V době, kdy jsem se seznámil s vaší knihou, byl můj život doslova peklo. Zvenčí jsem byl energický člověk, policejní důstojník, volejbalový trenér – společenská ikona, jak někdo řekl. Uvnitř jsem byl rozhněvaný, zmatený a uštvaný člověk. Nikdo neměl ponětí, jaký strach a depresi jsem pociťoval. Nikdy jsem v sobě nepřekonal pocit viny, že jsem nebyl se svou dcerou, když zemřela, a vyhlídky u mých dvou synů nebyly nijak dobré. Stárli a věděl jsem, že pokud se neprijde na nějakou léčbu, už se mnou nebudou dlouho. V mé práci i v osobním životě bylo tolik stresu, že se stal vlastně způsobem života – nemyslet, neřešit to, prostě se jen udržovat v jednom kole.

Když jsem vaši knihu četl poprvé, popravdě řečeno jsem byl naštvaný a frustrovaný. Četl jsem o sportovcích, kteří duševně a fyzicky trénují, aby zvítězili, aby zůstali zaměřeni a byli pozitivní. To je úžasná věc. Jako trenér chcete právě tohle u všech hráčů vidět. Ale jako otec dvou synů, kteří jsou si jasně vědomí svého blížícího se konce, bylo obtížné udržet si svou životní perspektivu. Můj nejstarší syn chtěl hrát softbal a lékaři říkali, že to pro něj nebude dobré. Rozhodl jsem se, že bude, a nechal jsem ho hrát. Seděl jsem na tribuně, díval se na svého syna, jak hraje, a po tváři mi stékaly slzy. Prožíval vrchol svého života. Když byl poprvé na pálce, podařilo se mu trefit míček, který pak letěl až k plotu. Běžel po metách a u třetí mety zkolaboval, úplně mu došel dech. Ale nevadilo mu to – doběhl na třetí metu.

Pokračoval jsem ve čtení knihy a ke konci jsem zjistil, že víc a víc přemýšlím o stresu, který prožívám, o všech těch hodinách, trápení, o tom, jak v mém životě není ani kousek harmonie. Katalyzátorem – obrazně řečeno – se stala kapitola o pozitivním přístupu k životu, ne z perspektivy sportovce, ale spíše jako osobní výzva pro mě a můj život. Největším objevením pro mě byla skutečnost, že trénuji mladé sportovce, jak být dobří ve sportu a jak tento úspěch propojit i s dalšími produktivními oblastmi jejich života. I moje děti potřebovaly trénink – a já je netrénoval.

Jak říkáte, je třeba myslet na proces, nikoliv na výsledek. Všechno, na co jsem myslel já, byl výsledek. Klidné přemítání – právě tam dochází ke změně. Začal jsem uvažovat trochu racionálněji. Cítil jsem, že se začínám pomalu vypořádávat se svou situací. Víc a víc jsem se věnoval konverzaci se svými syny. Zavedli jsme si druh komunikace, který nám všem umožňoval otevřeně hovořit o svých obavách. Jaký šílený to mělo začátek. Tolik slz, tolik objímání, tolik „mam vás rád, kluci“.

Přečetl jsem si vaši knihu podruhé a tentokrát jsem s chlapci sdílel své myšlenky o tom, jak by se věci z této knihy daly použít v opravdovém životě. Po této změně následovala spousta dobrých dnů. Moji chlapci jsou sice pryč, ale mám tolik krásných vzpomínek. Podruhé jsem knihu četl s úplně jiným nastavením myslí, které mi dovolilo uzdravit se, něco se naučit a poznat toho muže, který psal o jednoduchých radostech. On mi ukázal, kam se mám dívat. Díky vaší

schopnosti vyjádřit život čistým, upřímným a rozumovým způsobem jsem byl schopný oslavovat každý den svého života a způsobit změnu v životech mnoha jiných lidí. Když vás opustí někdo milovaný, tuhle prázdnotu nemůže nic zaplnit. Vy ale můžete učinit vědomé rozhodnutí a pokračovat ve svém životě na počest toho jejích.

Asi rok potom, co jsem dostal Danův první e-mail, mi napsal také to, jak ovládal svou koncentraci (kapitoly 3 a 11) a vytvářel představy (kapitola 8) pro ty nejlepší střelecké výkony a vítězství ve velké soutěži.

Jen jsem se s vámi chtěl podělit o svůj zážitek ze soutěže Connaught Cup. Tahle cena se udílí nejlepšímu střelci v RCMP. Každou provincii reprezentuje její nejlepší střelec. Já jsem reprezentoval naši výcvikovou akademii. Soutěž proběhla dnes a já jsem zvítězil. Jak víte, byl jste po mnoho let mým učitelem. Ani nedokážu popsat, jak moc jste přispěl ke kvalitě mého života, který den po dni sdílím se stovkami kadetů a spolupracovníků.

Ve dnech, které předcházely soutěži, jsem se připravoval pomocí vašich audio CD *Focusing for Excellence*. Jak neuvěřitelná pomoc! Poslední noc jsem poslouchal 4. CD, *Performing in the Zone*, potom jsem si sedl a provedl nějaké soustředěné vizualizace, ve kterých jsem viděl sebe sama, jak dosahuji svého nejlepšího výkonu všech dob. Dnes jsem nejen vyhrál Connaught Cup, ale také jsem překonal svůj osobní rekord. Pořád ještě jsem ohromený tím, čeho všeho dokáže člověk dosáhnout, inspiruje-li ho moudrost učitele, jako jste vy. Nakonec vám musím říct, že dnes by můj syn Kurtis oslavil své 23. narozeniny. Dnes při soutěži byl součástí mé osoby, cítil jsem u sebe jeho duši. Je to těžké vysvětlit. Všechno, co můžu říct, je, že to byl dobrý pocit.

Více než tři roky poté, co mě poprvé kontaktoval, mě Dan dále informoval o svém úspěchu v aplikování praktických cvičení z této knihy do své práce.

Pořád vyučuji střelbu u RCMP a psychický trénink používám se všemi kadety. Nadále používám „kolo dokonalosti“ jako základ výuky psychického tréninku v policejním prostředí. Výsledkem je, že přes 5000 kadetů má na počátku každé směny lepší postoje. Já osobně to беру jako součást tréninku svých kadetů a starší důstojníci si začínají všimnout užitku, který to přináší. Za celou dobu, co tu vyučuji, ani jeden z mých kadetů neselhal ve střelbě – fukám na dřevo. Tréninku se účastním 25 let. Víím, že mám přirozenou schopnost motivovat a inspirovat lidi a za ty roky jsem získal spoustu zkušeností. Mám všechny vědomosti, chci pokračovat v této odborné oblasti a znám svůj potenciál – neomezený. Musím říct, Terry, že jste se stal neuvěřitelným zdrojem informací a inspirace pro mnoho z nás, co jsme u jízdní policie.

Učit se z každé zkušenosti a z každého výkonu je volbou. Můžete si zvolit, že použijete to, co jste se naučili o svém soustředění, při příštím tréninku, zkušenosti nebo výkonu. Uděláte-li to, stanete se výkonnějším a lepším člověkem. Oddělíte se od těch, co se nikdy nepřiblíží životu na hranici svého skutečného potenciálu.

Soustředte se na pozitiva, raději než na negativa.

Soustředte se na příležitosti, raději než na překážky.

Zapojte plné soustředění do svých tréninků i výkonů.

Zvolte si, že se budete plně soustředit na krok, který je před vámi, a ne na to, co vás rozptyluje.

Zvolte si žít a podávat výkony bližší vašemu skutečnému potenciálu.

Kontrola, kterou máte nad vlastními volbami, soustředěním a osudem, je skutečná a mocná. Je to klíč, který odemkne dveře k vašemu opravdovému potenciálu.

2. KAPITOLA

Kolo dokonalosti

Každý z nás je představitelem životního příběhu, žijící jiným způsobem a v jiném kontextu. Každý z nás je schopen jít za svými sny a dosahovat smysluplných cílů. Každý z nás má neuvěřitelnou sílu, čerpá-li z opravdové moci svého soustředění. Posílíme-li

► *Vaše koncentrace řídí vaše výkony i váš život.*

kvalitu a konzistenci našeho soustředění, dodáme kvalitu a konzistenci vlastním výkonům a přineseme si radost do života.

Sedm kritických oblastí řídí cestu k osobní dokonalosti: koncentrace, odhodlání, psychická připravenost, pozitivní představy, důvěra, kontrola rušivých faktorů a neustálé učení. Tyto prvky společně vytváří kolo dokonalosti (viz obr. 2.1), skládačku vzájemně propojených dílů, kterou lze aplikovat k dosažení jakéhokoli sportovního nebo výkonnostního cíle.

Využijte ty prvky kola, které vám dodají sílu a soustředění. Rozhodněte se zlepšit v oblastech, u nichž věříte, že pozitivně ovlivní váš výkon. Můžete zdokonalit kteroukoliv část kola dokonalosti v jakékoliv fázi svého vývoje tím, že se pro to rozhodnete a že se budete soustředit na každodenní malá zlepšení. Až propojíte všechny prvky tohoto kola, skládačka bude dokončená a kolo se bude točit hladce a plynule – dokonce i v hrbolatém terénu.

Koncentrace

Koncentrace je prvním a nejdůležitějším prvkem dokonalosti. Soustředění je jádrem dokonalosti, středem kruhu, středovou osou.

Lidé, kteří podávají výkony hodné osobního potenciálu nebo vynikají na té nejvyšší úrovni, se naučili, jak zaměřit svou pozornost. Chcete-li podávat nejlepší možné výkony, musíte zaměřit pozornost na něco, co vás osvobodí, abyste byli tím, čím chcete být. Vaše dokonalost začne rozkvétat ve chvíli, kdy najdete způsob soustředění, který vás naprosto spojí s každým krokem procesu dosažení stanoveného cíle. Absolutně zaujaté soustředění vás osvobodí k tomu, abyste mohli zvýšit úroveň a konzistenci vašeho výkonu.

Zlepšení vlastního soustředění vám dovolí pokračovat v učení, experimentování, růstu, tvorbě, užívání a podávání výkonů, které budou blíž vašim možnostem. Dokonalost