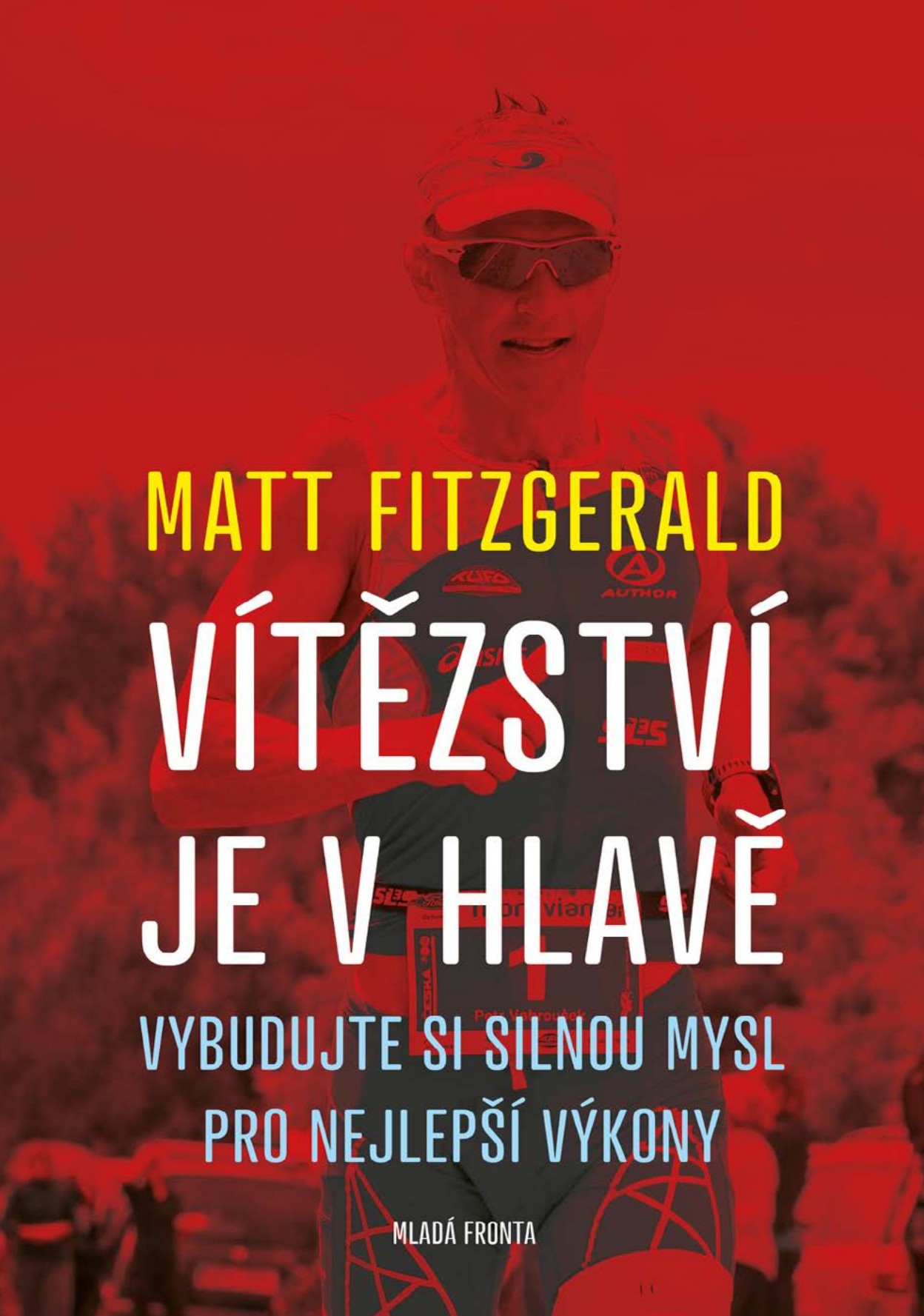




MATT FITZGERALD

VÍTĚZSTVÍ JE V HLAVĚ

VYBUDUJTE SI SILNOU MYSL
PRO NEJLEPŠÍ VÝKONY

MLADÁ FRONTA



VÍTĚZSTVÍ JE V HLAVĚ

MATT FITZGERALD

ISBN 978-80-204-4398-4

Copyright © 2015 by Matt Fitzgerald

Translation © Petra Nagyová, 2017

Sportovce dělá jeho mysl.
– Bryce Courtenay, The Power of One

PŘEDMLUVA

Výzkum, který by nám pomohl pochopit, co a jak limituje vytrvalostní výkon, nespočívá jen v teoretickém bádání. Ovlivňuje totiž také to, jakým způsobem jsou posléze sportovci testováni, jak trénují nebo jak se připravují na soutěže. Během první stovky let v dějinách fyziologie sportu se mělo za to, že výkonnost je omezována svalovou únavou, a to v důsledku poklesu energie nebo nedostatečného přísunu kyslíku s následkem zakyselení svalů pohybové soustavy. Proto nosili vytrvalostní sportovci během tréninku přístroje na měření tepové frekvence, měli propíchané uši kvůli měření hladiny laktátu v krvi, a proto také cyklistiku a další vytrvalostní disciplíny zaplavilo plošné užívání erythropoetinu (EPO) a sportovci do sebe před závodem cpali tuny těstovin a rýže. To je jen několik příkladů toho, jaký dopad má fyziologie sportu na běžný život vytrvalostních sportovců.

Na konci 90. let 20. století však profesor Tim Noakes přišel s takzvaným CGM modelem (Central Governor Model, tj. model centrálního ovladače). Jeho teorie říká, že vytrvalostní výkon je ovlivňován inteligentním podvědomým systémem v mozku (centrálním ovladačem), který reguluje svalový výkon tak, aby rychlost či vydaná energie během závodu nikdy nepřekročila schopnost těla vyrovnat se se stresem spojeným s vytrvalostním sportem. Tato hypotéza tedy tvrdí, že pokud by tento obranný systém neexistoval, vysoce motivovaný vytrvalostní sportovec by mohl svým výkonem překročit své fyziologické schopnosti, a tím ohrozit vlastní život v podobě šoku z přehřátí, ischemické choroby srdeční či posmrtné ztuhlosti (rigor mortis).

CGM byla revoluční teorií, protože přesvědčila mnohé sportovní psychology o tom, že orgán, který ovlivňuje vytrvalostní výkon, je mozek – a nikoli kardiovaskulární systém nebo svalová únava. Následný výzkum, včetně naší studie z roku 2010, který inspiroval i podtitul této knihy, tuto dnes již

nekontroverzní myšlenku potvrdil. Nicméně je tu jeden velký problém: Pokud je vytrvalostní výkon ovlivněn podvědomým bezpečnostním systémem mozku, co s tím mohou vytrvalostní sportovci dělat? Odpověď zní: nic; mohou jen dál trénovat, a tím zvyšovat schopnost svého těla vyrovnat se se stresem spojeným s tímto typem výkonu. Faktem je, že teorie CGM se zatím na způsobu tréninku či přípravy atletů na soutěže skutečně nijak výrazně neprojevila.

Naštěstí neexistuje žádný důkaz, který by potvrdil, že centrální ovladač v našem mozku skutečně existuje. Sportovci mají tedy nad svými výkony poměrně slušnou kontrolu. Tento alternativní model popisující regulační mechanismy mozku vzhledem k vytrvalostnímu výkonu se nazývá model psychobiologický. Základní princip spočívá v tom, že naše rozhodnutí při výkonostních soutěžích (ohledně tempa či odstoupení) jsou činěna vědomě a jsou založena na našem pocitu z toho, jak obtížné, namáhavé či vyčerpávající dané zápolení je. V odborné terminologii jde o tzv. vnímání úsilí.

Mnoho mých kolegů z oboru sportovní fyziologie tento model stále nedokáže přijmout; jak by mohlo něco tak prchavého a subjektivního, jako je *pocit*, mít tak obrovský vliv na podávaný výkon? Přece to, co lze objektivně změřit (např. velikost srdce nebo množství glykogenu ve svalovině), musí výkon ovlivňovat víc. Tento závěr je oprávněný jen v případě, že člověk vytrvalostní výkon vnímá prostě jen jako výkon biologického stroje zbaveného myšlení a pocitů. Já však tento výkon považuji za druh seberegulačního chování, na nějž mají myšlenky a pocity obrovský vliv. Bolest z mučení (tj. *pocit*) dokáže přinutit i vojáka, aby zradil zemi, které zasvětil svůj život. Intenzivní hlad (tj. *pocit*) dokáže změnit civilizované lidi v kanibaly. Myšlenky a pocity mohou rovněž vést až ke konečnému, katastrofickému selhání principu homeostáze: ke smrti sebevraždou. Proto bychom se neměli divit, že vnímání úsilí (a myšlenky s tím spojené) mohou ovlivňovat vytrvalostní výkon. Pocity mají velkou moc.

Matt Fitzgerald byl jedním z prvních autorů věnujících se této problematice, který si uvědomil i potenciální důsledky psychobiologického modelu pro vytrvalostní sportovce. Ještě si pamatuji na náš první rozhovor uskutečněný přes praskající mobilní síť v roce 2009 poté, co jsme zveřejnili naši klíčovou studii o důsledcích mentální únavy na vnímané úsilí a vytrvalostní

výkon. Já byl na atletickém mítinku v Itálii, Matt doma ve Spojených státech. Mluvili jsme spolu dobře přes hodinu. Mě poháněla moje vášeň pro mezinárodní výzkum (a přirozená touha všech Italů si povídat), Matta zase hlad po nejnovějších vědeckých objevech, které by mohly mít pozitivní dopad na jeho čtenáře. Náš „vztah na dálku“ se protáhl na několik let; já pokračoval v dalším výzkumu psychobiologie vytrvalostních výkonů a Matt pak jeho výsledky zprostředkovával široké veřejnosti svými články a publikacemi.

V této knize Matt shromáždil působivou sbírku příkladů ze života, jež ilustrují vnímání úsilí a dalších psychologických faktorů, které ovlivňují vytrvalostní výkon. Tyto příklady ze života elitních atletů z celé řady výkonnostních sportů pak vhodně doplňuje shrnutím nejdůležitějších výzkumů. Výsledek je skutečně pozoruhodný: kniha, kterou můžete číst jako sportovní životopis, a zároveň z ní čerpat nápady, jak vylepšit vlastní vytrvalostní výkon tím, že se stanete sami sobě „sportovním psychologem“. Doufám, že to povede k širší aplikaci psychologických principů a technik jak ze strany vytrvalostních sportovců, tak jejich trenérů. Síla psychologie nebyla zatím v oblasti vytrvalostních sportů dostatečně užítkována; její vědomé a systematické užití je přitom jedním z hlavních praktických dopadů, které vycházejí z psychobiologického modelu.

Nicméně, jak Matt zdůrazňuje, vítězství ve vytrvalostních kláních není pouze a jen věcí „síly vůle“. Vědomá seberegulace myšlenek, pocitů a chování může mít na vytrvalostní výkon obrovský vliv, což moc pěkně dokládají příklady ze života uváděné v této knize. Ovšem genetika, fyzický trénink a výživa (např. příjem cukrů či kofeinu) hrají rovněž velkou roli, protože mají podstatný vliv na vnímání úsilí. Podvědomí může také ovlivňovat vnímání úsilí, což jsme nedávno prokázali při použití podprahových vizuálních sdělení. Jak se vyhnout negativním dopadům některých podvědomých stimulů a jak užítkovat sílu podvědomí k vylepšení vytrvalostního výkonu, to budou v budoucnu hlavní cíle psychologie aplikované na vytrvalostní sporty.

Pracujeme také na zcela novém druhu tréninku nazvaném vytrvalostní trénink mozku, který kombinuje fyzický trénink s mentálně náročnými úkoly, jež by stimulovaly mozkové oblasti podílející se na seberegulaci a zvyšovaly odolnost vůči mentální únavě. Je to vzrušující doba, neboť psychobiologický model inspiruje k rozvoji inovačních strategií zvyšujících výkon, strategií, které

vedou k přehodnocení a překonání těch, jež byly vyvinuty na základě tradičního modelu kardiovaskulární a svalové únavy.

Takže Matta nespouštějte z očí. Jsem si jistý, že tahle knížka je jen první z mnoha úspěšných publikací zaměřených na tuto slibnou oblast rozvoje vytrvalostního sportu.

Samuele Marcora, Ph.D.

PODĚKOVÁNÍ

Teoretický výzkum i psaní této knihy pro mě byly velmi prospěšným testem vytrvalosti, který bych zřejmě nedokončil s úspěchem, nebýt mnoha talentovaných a štědrých lidí. Zvláště bych rád poděkoval a vyjádřil vděčnost Bobu Babbittovi, Kevinu Beckovi, Chrisu Bednarekovi a stanici Team Unlimited, Gregu Benningovi, Johnu Binghamovi, Casey Blainové, Sereně Burlové, Waltu Chadwickovi, Nathanu Cohenovi, Tedu Constantinovi, Louisu Delahaijeovi, Chrisu Derrickovi, Adamu Elderovi, Davidu Epsteinovi, Nataki Fitzgeraldové, Robertu Garymu, Elliottovi Heathovi, Eleně Ivanové, Davidu Jankowskimu, Rennee Jardineové, Jeffu Johnsonovi, Hunteru Kemperovi, Lindě Konnerové, Siri Lindleyové, Bobbymu Mackovi, Samuelovi Marcorovi, Allise McKaigové, Gregu Meyerovi, T. J. Murphymu, Connie Oehringové, Nedu Overendovi, Beth Partinové, Lindě Prefontaineové, Petu a Zice Raeovým, Tonimu Reavisovi, Stephenovi Rothovi, Joshu Sandemanovi, Jenny Simpsonové, Neelye Spenceové, Williemu Stewartovi, Josephu Sullivanovi, Fritzmu Taylorovi a Ryanu Vailovi.

ÚVOD

Můj první vytrvalostní závod byly dvě kolečka na atletickém stadionu základní školy Oyster River v Durhamu ve státě New Hampshire. Byla to jedna z mnoha soutěžních disciplín v rámci atletické olympiády, která byla jakýmsi slavnostním zakončením prvního stupně pro všechny pátáky. Jako většina jedenáctiletých kluků jsem měl tehdy za sebou spoustu místních závodů, ale vždycky to byly spíš sprinty. V běhu na dlouho trať děti nesoutěžily, leda pod vedením dospělých. Tehdy při atletické olympiádě jsem zjistil proč.

Nenapadlo nás nic lepšího, než vyrazit od startovní čáry plnou rychlostí vpřed. Po nějakých padesáti šedesáti metrech jsem v nohách cítil únavu jako při chřipce. Zdálo se mi, jako bych s každým krokem nejméně o kilo přibral. V krku mě pálilo, jako když ponoříte otevřenou ránu do slané vody. V uších mi hučelo a skoro jsem ztrácel vědomí – zbyl z něj jen slabý plamínek skomírající v poryvech neúprosného větru. Dokázal jsem zformulovat jen pár útržkovitých, zoufalých myšlenek: *Co se to se mnou sakra děje? Je tohle normální? Bolí to ostatní děcka taky tak jako mě?*

Oběhl jsem první kolo a s velkým přemáháním se pustil do druhého. Před mnou zůstal jen jeden kluk – Jeff Burton. Jediný ze třídy, kdo byl stejný hubeňour jako já. Pochopil jsem svoji situaci. Buď jsem mohl za cenu ještě většího strádání přidat, abych Jeffa dohnal, anebo s trápením skoncovat a nechat ho vyhrát. Jenže pak došlo na třetí možnost: Jeff polevil. Jeho zaváhání mi dodalo elán, takže jsem ho v posledním oblouku předběhl a proběhl vítězně cílem, ačkoli vnitřně jsem byl tak vyčerpaný, že jsem si to vítězství ani nedokázal užít.

Z téhle zkušenosti jsem si o vytrvalostních sportech odnesl jeden zásadní poznatek. Nohy a plíce mi sice pomohly k vítězství, nicméně onen

pomyslný vrchol jsem se dokázal zdolat jen díky své mysli – konkrétně díky své schopnosti vyrovnat se s nečekanými pocity, které mě přepadly, a díky svému odhodlání pro vítězství ještě něco vytrpět. A tak jsem pochopil, že běh na dlouhou trať není ani tak výzva fyzická, jako mentální.

Tři roky po mém triumfu na olympiádě jsem si při fotbalu vyhodil levé koleno. Lékař, který mi ho operoval, mi doporučil začít se věnovat jinému sportu. V té době jsem se jako mílař uchytil ve středoškolském atletickém družstvu, a tak jsem se rozhodl věnovat se naplno běhání.

Psal se rok 1985, tedy středověk, co se operací kolene a následné péče a rehabilitace týče. Šest týdnů po operaci jsem měl sádru až ke kyčli, načež jsem se propracoval ke kolenní ortéze, kterou jsem musel nosit ještě dalšího půl roku. Tahle vlašťovka z kevlarových vláken a suchého zipu od Velcra se mnou na dráze v atletické hale kroužila celou první sezonu. Když jsem ji na jaře sundal, cítil jsem se jako znovuzrozený. Běžel jsem tehdy závod na míli sedmkrát, z toho šestkrát jsem si vylepšil osobní rekord.

Na podzim jsem v rámci jedné ze tří meziškolních atletických divizí státu New Hampshire dovedl náš tým k vítězství ve státním přeboru v přespolním běhu. O týden později jsem se umístil na desáté příčce individuálního hodnocení v soutěži „Meet of Champions“, kde mezi sebou soupeřily přední týmy a jednotlivci všech tří divizí. Stal jsem se druhým nejúspěšnějším účastníkem závodů mezi druháky, z prvků jsem byl nejlepší. Byl jsem na dobré cestě stát se vůbec nejlepším běžcem střední školy Granite State ještě před maturitou.

Jenže na to nikdy nedošlo. První náznak toho, že mi to není souzeno, přišel vlastně už během zmíněného státního přeboru v přespolním běhu, kde jsem tak zazářil. Závod se konal v oblasti Derryfield Park v Manchesteru, což byl druhý nejobtížnější terén pro přespolák v Americe. Začíná se tam na úpatí sjezdovky, pak se běží až na vrchol a zase zpátky. Vrcholek jsem zdolal jako druhý za Seanem Livingstonem, což byl čtvrták a navíc, co se talentu týče, naprosto jiný level. Moc mi to nedocházelo, dokud jsme nevyběhli z lesa, kde stála moje přítelkyně, která, když mě viděla, křikla na kohosi, kdo stál vedle ní: „Bože můj! On je druhej!“ Teprve v té chvíli jsem si uvědomil, že fakt válím.

O pár okamžiků později mě však předběhl Todd Geil z konkurenční školy Stevens Academy, druhák jako já. Na úpatí kopce jsem na něj ztrácel tak deset patnáct metrů, ale trať pak vedla ještě mírně do kopečka, než se začala svažovat k cíli. Do kopce jsem běhal lépe než Todd (v podstatě díky tomu jsem se před něj vůbec dostal), a tak jsem ho začal dohánět.

Do poslední zatáčky jsme už vbíhali bok po boku. Todd se vypnul na špičky a vyrazil. Já to samé. Sprintovali jsme k cíli jako jeden muž, zatímco v uších nám zněl řev našich rodičů, trenérů a zbývajících členů týmu.

A pak jsem to prostě vzdal. Hodil jsem ručník do ringu. Vypustil to. Stalo se to v okamžiku, kdy Todd ještě o trošičku přidal – jako když naposledy přihodí. Nikdy už se nedozvím, jestli bych byl tomu zrychlení stačil nebo jestli bych dokonce sám ještě nezrychlil, protože jsem to už ani nezkusil. Důvod byl prostý: Moc to bolelo. Jako by se jedna moje část ptala: *Jak moc o to ve skutečnosti stojíš?* A ta druhá odpovídala: *Ne tak moc jako tenhle týpek.* Nemyslím si, že Todd byl talentovanější nebo měl lepší formu než já – koneckonců ve dvou z pěti následujících krosových závodů v naší středoškolské sportovní kariéře jsem ho pak porazil. Ale ten den byl rozdíl v tom, že on byl odhodlaný jít do toho víc naplno.

Šok, který mi v jedenácti způsobila moje první zkušenost s fyzickým strádáním ve vytrvalostním závodě, mi už nikdy úplně nevymizel z paměti. Běh jsem zbožňoval stejně jako pocit, že jsem čím dál tím rychlejší a v lepší formě, ale nesnášel jsem ty útrapy během závodů. V době, kdy jsem s tímhle sportem začínal a neměl ještě tak velká očekávání, byl můj odpor k této jeho stinné stránce celkem snesitelný. Ale když jsem se dostal na úroveň svých soupeřů, zjistil jsem, že zažívám ještě větší bolest než předtím, a že pokud se chci stát šampionem, bude to bolet ještě víc. A tehdy jsem si uvědomil, že až do té doby jsem se pohyboval v jakési komfortní zóně svého diskomfortu, v oněch iluzorních „100 %“, a nezbývalo mi než se posunout za tuto hranici, pokud jsem chtěl být *ten nejlepší*.

To jsem ovšem neudělal. Namísto toho se ze mě stal klasický případ rapla. V den závodů mě popadl šílený děs. Zvedal se mi žaludek, srdce bilo jako splašené a myslel jsem jen na agónii, která mě čeká. Pokud byly závodu v úterý, seděl jsem v lavici jako ve snu a vůbec jsem nevnímal, co učitelé říkají. Pokud byly v sobotu, stěžl jsem do sebe ráno,

než jsme se zbytkem týmu nasedli do autobusu na popraviště, nasoukal lžici cornflaků.

Ve třetím ročníku jsem se během závodů začínal šetřit, takže z mých falešných 100 % se stalo vnitřně přiznaných 95. Běhal jsem tak, aby si nikdo nevšiml, že se ulevjám. Přesto jsem udělal pár dobrých výsledků – v roce 1987 jsem v Meet of Champions skončil šestý –, ale nejčastěji jsem ze závodů odcházel sám sebou zhnusený, protože jsem věděl, že jsem ze sebe nevydal všechno.

Mělo však být ještě hůř. Na atletickém mítinku v Bostonu jsem uprostřed závodu sehrál scénku s vyvrknutým kotníkem a svíjel se předstíranou bolestí na zemi. O pár týdnů později jsem zase schválně propásl start dalšího závodu, takže startovní pole odběhlo beze mě. Po sezoně ve čtvrtáku (kterou jsem završil 17. místem v Meet of Champions, kde můj největší sok, Todd Geil, skončil druhý), jsem s běháním skončil. Převládl ve mně slaboch.

V roce 1995, dva roky po škole a stále ještě přesvědčený o tom, že jsem s běháním nadobro skončil, jsem se přestěhoval do San Franciska. Chtěl jsem se tam zhostit prvního slušného novinářského místa, které mi nabídli. Ukázalo se, že nabídku mi poslal Bill Katovsky, který o dvanáct let dříve založil časopis *Triatlonista* a rozjížděl nový z názvem *Multisport*. Byl bych tehdy s radostí psal třeba do *High Times*, ale osud tomu chtěl, že jsem skončil až po krk namočený v prostředí, kde všichni zbožňovali sport a chtěli být stále lepší a rychlejší – stejně jako kdysi já.

Stalo se tedy nevyhnutelné. Vrátil jsem se k tréninku i závodům – nejprve jako běžec, pak jako triatlonista. Byl to však zrádný terén. Trávil jsem sportem stále více času a byl jsem také čím dál ambicióznější. Toto druhé dějství mého sportovního života se neslo v duchu dvojí vášně. Ze všeho nejvíc jsem toužil po tom, stát se atletem, kterým bych býval byl, kdybych tehdy se sportem nepraštil. Jenže mi bylo jasné, že k tomu je zapotřebí překonat onu mentální slabost, která mi prve zabránila se takovým atletem stát. Chtěl jsem se toho kostlivce ve skříni zbavit jednou provždy.

Atletem, kterým bych býval mohl být, jsem se už ovšem nikdy nestal. Mou skutečnou Achillovou patou, jak se ukázalo, byla totiž natruc chatrná tělesná schránka, která mě přinutila kapitulovat – stačilo jen vyslovit *plantární fascitida*. (Předzvěsti tohoto neduhu byly patrné již v mládí, mimo jiné to

bylo i ono vyhozené koleno ve čtrnácti.) Sice se mi nepodařilo stát se atletem, který ze mě býval mohl být, alespoň se však ze mě stal ten nejlepší sportovec, který ze mě za daných okolností a s tělem, jež mi bylo dáno do vínku, mohl být. Zbavil jsem se svého kostlivce ve skříni.

Jestliže onen okamžik, kdy jsem ve státním přeboru v přespolním běhu nechal ve finiši Todda Geila vyhrát, znamenal symbolický rozpad mé integrity coby sportovce, pak jistý okamžik během maratonu v Silicon Valley roku 2008 zase symbolizuje mé zmrtvýchvstání. Do cíle mi zbývalo nějakých pět kilometrů a šíleně jsem trpěl. Míjel jsem právě nějaký mladý pár, který zřejmě čekal, až kolem proběhne jejich známý. Byl jsem od nich asi deset kroků, když vtom jsem zaslechl, jak ta mladá žena pronesla jediné slovo:

„Fíha.“

To mohlo znamenat celou řadu věcí. Možná tu mladou dámu nadchla rychlost, jakou jsem běžel. Jenomže vítěz závodu (já skončil třetí) doběhl celé čtyři minuty přede mnou. Takže to nebylo ono. Anebo obdivovala můj běžecký styl. Jenže já žádný obdivuhodný běžecký styl nemám, navíc v tu chvíli jsem asi vypadal ještě hůř než obvykle.

A tak mám za to, že žena, která to slovo pronesla, v podstatě jen žasla nad tím, jak *hrozně* jsem vypadal, s jak šílenou námahou jsem se pohyboval. Musel jsem jí připadat jako někdo, kdo se po pás brodí v močále. Já jsem se tak každopádně cítil. A jsem si celkem jistý, že jsem navíc i slintal. Ten jednoslovný komentář vyjadřoval respekt vůči tomu, jak moc jsem se snažil, jak moc jsem byl odhodlaný trpět pro dosažení svého nesmyslného cíle doběhnout v jistém čase.

V tom závodě jsem mimochodem vytyčeného času nedosáhl; další zranění, kvůli kterému jsem musel omezit trénink, mi ho dosáhnout prakticky znemožnilo. Ale dosáhl jsem něčeho důležitějšího: uspokojení z toho, že jsem tam ze sebe konečně vydal opravdu všechno.

Tento okamžik maratonu v Silicon Valley v roce 2008 pro mne coby sportovce zůstává tím nejcennějším. A co víc, považuji ho za jeden z nejkrásnějších okamžiků ve svém životě vůbec. Jistě, byl to jen závod, ale sport nelze ve skutečnosti ze života vyčleňovat, stejně jako nelze oddělit sportovce od zbytku jeho osobnosti. Tím, že jsem ovládl svůj strach z útrap během

závodů, jsem sám k sobě získal větší úctu, jistou vnitřní sílu, která mi posléze pomáhala čelit dalším výzvám, ať už v rámci sportu nebo mimo něj.

Tento spásný okamžik by však v mém životě nikdy nenastal, nebýt jisté výhody, kterou mi skýtala moje práce novináře zaměřeného na vytrvalostní sporty: častá setkání se sportovci světové úrovně. Díky nim jsem zjistil, že i těch nejtalentovanějších 0,001 procent bojuje se stejnými psychologickými obtížemi jako všichni ostatní a musí je překonat, aby dosáhli toho, co ostatní ne. Talent není všechno. Když jsem si tohle uvědomil, pocítil jsem směsici zdravého studu a inspirace, které mě donutily snažit se ještě víc.

Prakticky ještě na počátku onoho druhého dějství svého života vytrvalostního sportovce jsem absolvoval dlouhý telefonický rozhovor s Hunterem Kemperem, který se dva dny předtím účastnil národního mistrovství USA v triatlonu, které se roku 1998 konalo v kalifornském Oceanside. Coby reportér časopisu *Triatlonista* jsem se té události také osobně účastnil. V polovině desetikilometrového závodu se Hunter a Australan jménem Greg Welch oddělili od vedoucí skupiny běžců. Welch vyhrál mistrovství světa v triatlonu v roce 1990, mistrovství světa v duatlonu v roce 1993, Ironmana v roce 1994 a mistrovství světa v dlouhém triatlonu v roce 1996. Hunter byl dvaadvacetiletý zelenáč, jehož největším sportovním úspěchem bylo druhé místo v šampionátu ACC na 10 000 metrů. Ti dva běželi ještě i na posledním kilometru bok po boku. Ptal jsem se Huntera, jaké to bylo.

„Myslel jsem, že zešílím,“ řekl mi.

Když mi to posléze vysvětlil podrobněji, pochopil jsem, že se cítil stejně vyjukaně, vystrašeně a nepatřičně, jako bych se byl na jeho místě cítil já. Zatímco se s Welchem po boku blížil k cílové pásce, prošel si hlubokou duševní krizí sebedůvěry. Jakýsi vnitřní hlas jako by se ho ptal: *Jak moc to chceš?* A on na okamžik zaváhal, zakolísal. Hned v dalším momentě si však Hunter uvědomil, že jeho touha vyhrát ten závod je větší než jeho strach z legendárního soupeře; a že pro to dokáže i něco vytrpět. Odrazil se tedy ke skoku do prázdniny a objevil zcela novou úroveň úsilí. Jeho nečekané zrychlení zlomilo Welchovi vaz – obrazně – a přivedlo osamocенého zelenáče až k cílové pásce. Hunter tehdy získal první ze svých sedmi národních mistrovských titulů.

V tomtéž rozhovoru jsem se později od Huntera dozvěděl, že jeho nejlepší čas na dvě míle na střední byl o dvě vteřiny horší než můj. A právě takovéto

zkušenosti – a bylo jich mnohem více – mi pomohly potlačit strach ze závodů. Posílily moje odhodlání stát se ještě houževnatějším vytrvalcem i víru v to, že to dokážu.

A zatímco takto probíhala revoluce v mém osobním životě, probíhala i revoluce ve sportovním výzkumu. Nové technologie jako například zobrazování technikou funkční magnetické rezonance pootevřely dveře k záhadám mozku, což umožnilo sportovním fyziologům lépe prozkoumat, jakou roli hraje tento vodnatý, jeden a půlkilový elektrizovaný orgán v souvislosti se sportovním výkonem. Tento proces posléze vyvrcholil vytvořením nového „psychobiologického“ modelu vytrvalostního výkonu. Zmíněný model (pojmenovaný Samuelem Marcorou, italským sportovním fyziologem, který žije a pracuje v Anglii) pohlíží na tělo a mysl jako na spojité nádoby, přičemž tělo je ve výrazně podřízené pozici. Jelikož mě samotného mentální rozměr vytrvalostních sportů vždycky fascinoval, sledoval jsem tento výzkum s velkým zájmem a nakonec jsem se o své poznatky začal dělit se čtenáři formou článků v časopisech nebo formou knih jako například *Trénink mozku pro běžce*. To, co mě na této mozkové revoluci ve vytrvalostních sportech a následně i na psychobiologickém modelu, který z ní vzešel, vzrušovalo nejvíc, byl fakt, že v podstatě oficiálně potvrdily zkušenost, kterou jsem získal coby páťák při svém prvním vytrvalostním závodě. Ukazuje se, že výzva, kterou vytrvalostní disciplíny představují, je skutečně ve své podstatě psychologická.

Dnes už víme, že mnoho aspektů vytrvalostního výkonu, u kterých se vždy mělo za to, že jsou biologického původu, vychází z psychiky. Příkladem mohou být třeba studie Paula Laursena z australské Edith Cowen University a dalších vědců, které dokazují, že až na výjimky (v extrémních případech) není např. dehydratace, tedy biologický stav, příčinou snížení rychlosti sportovce během závodu; příčinou je naopak psychologický stav *pocitu žízně*.

Jakožto takzvaná „tvrdá“ věda je obor sportovní fyziologie plný mužů a žen, kteří mají silné materialistické sklony, a nejsou tudíž ze své podstaty myšlenky, že mysl ovlivňuje vytrvalostní výkon, nakloněni. Tento předpoklad stojí obvykle i za jejich odmítavým postojem vůči tvrzení mnoha předních sportovců, že sport je především o tom, co má člověk v hlavě. „Mozková revoluce“ však mnohé z těchto vědců z jejich materialistického uvažování

vytrhla. Teď jsou tito osvícení lidé ochotni připustit, že to, co velký finský běžec Paavo Nurmi řekl před téměř sto lety, je pravda: „Mysl je vše. Svaly – to jsou jen kousky gumy. Tím, kým jsem, jsem především díky své mysli.“

O něco přesněji a přízemněji by se Nurmiho přesvědčení dalo vyjádřit takto: z psychobiologického pohledu je vytrvalostní výkon determinován pouze myslí; biologie je pro mysl jen jedním z externích vstupů, který ovlivňuje její výstupy. Britský neurolog Vincent Walsh dokonce tvrdí, že sportovní soutěže jsou pro lidský mozek naprosto jedinečnou výzvou – dokonce ještě větší než „ryze“ mentální úkony typu řešení diferenciálních rovnic – a zatěžují jej víc než tělo.

Pokud se vám to zdá přehnané, zamyslete se nad tímto: k vytrvalostním sportům a v podstatě ani k žádnému jinému druhu pohybu člověk nepotřebuje svaly. Jsou naprosto postradatelné a nahraditelné. Kvadruplegici dnes dokáží ovládat robotické končetiny *myšlenkou*, pomocí elektrod připevněných k lebce. Brzy bude i pro zcela paralyzované lidi možné účastnit se vytrvalostních závodů, ať už budou upoutáni v mechanickém těle nebo mimo něj. Budou tedy tito kybernetičtí sportovci schopni závodit donekonečna? Nikoli. Jejich výkon bude limitován jejich myslí, stejně jako tomu vždy bylo a je v případě zdravých vytrvalostních sportovců.

Ovládat myslí robotické tělo není jednoduché, i když za vás všechno dělá – a to proto, že ono právě *nedělá* úplně všechno. Po nějakých třiceti minutách, kdy se snažíte najíst robotickou rukou, jste najednou tak vyčerpaní, že prostě nemáte sílu pokračovat. Prakticky jde o totéž, jako když biker v závodě horských kol „skape“ v posledním kopci. V obou případech jde o selhání, které se odehraje v mozku v důsledku jisté mentální snahy přinutit tělo – ať už je z masa a kostí nebo z kovu – pracovat.

Ačkoli věda uznala, že vytrvalost je v zásadě psychologická záležitost, teprve nedávno, v běžném jazyce je to patrné odjakživa. Když o někom řekneme, že něco *vydržel* nebo *přestál*, co tím míníme? Myslíme tím, že má za sebou nějakou obtížnou *zkušenost*. Horský turista třeba přežije 36 hodin ztracený v chladných horách, námořní důstojník zase vydrží sedm dní bez spánku během tréninkového programu SEAL (jako například můj otec během války ve Vietnamu). Jde při tom o zkušenost, kterou člověk musí přestát, nikoli o biologické dopady, které má chladné počasí nebo nedostatek spánku.

Pokud by zmíněný turista nepocítoval zimu nebo důstojník velkou únavu, nebyl by vlastně ani důvod jim k přestálému utrpení gratulovat.

Vytrvalostní sportovci musejí tedy ze své podstaty něco vydržet, přestát. Vydrží dlouhé hodiny tréninku, snášejí svoji řeholi a všechny možné druhy bolesti a obtíží. Ale to, co musí vytrvalostní sportovec vydržet především, není úsilí jako takové, ale *vnímání* tohoto úsilí. Vnímané úsilí je pojem, který nyní vědci používají pro to, co sportovci obvykle vyjadřují, popisují-li „jak obtížné“ se jim to či ono cvičení zdá. Představuje ústřední koncept psychobiologického modelu vytrvalostního výkonu. Bylo to právě vnímané úsilí, co mě tehdy na atletické olympiádě v roce 1982 tak šokovalo a posléze i odrazovalo od běhu na střední škoře. A je to vnímané úsilí, které podle nejnovějších vědeckých poznatků stojí za tím, že závodník na horském kole „skape“ na posledním kopci, že paralyzovaná žena po třiceti minutách manipulace s robotickou rukou musí odložit lžici a že má zkrátka každý vytrvalostní výkon svoje hranice. Nejdůležitějším objevem mozkové revoluce ve vytrvalostních sportech a zároveň nejhlubší pravda, ke které můžete jako atlet dospět, je toto: *Žádný vytrvalostní sportovec se nemůže zlepšit jinak, než že změní svůj postoj vůči vnímání úsilí.*

Dokonce i něco na první pohled tak fyzického jako je trénink tento princip potvrzuje. Trénink sice zvyšuje sportovcův fyzický výkon, ale zároveň mění i jeho vztah ke vnímání úsilí. Čím je sportovec v lepší formě, tím snazší se mu zdá plavat, jezdit na kole či běhat danou rychlostí, a *proto* se jeho výkon zlepšuje. Pokud však sportovec zvýší jen svou fyzickou výkonnost, ale jeho postoj k vnímanému úsilí se nijak nezmění, časy si nevylepší, protože nebude na tento vyšší výkon schopen dosáhnout psychicky.

Tento scénář se ovšem ve skutečnosti nikdy neodehraje. Vnímané úsilí spočívá v podstatě v rezistenci těla vůči vůli mysli. Čím je sportovec ve větší formě, tím méně klade jeho tělo odpor, a proto člověk zvýšení fyzické výkonnosti *pocítí* vždycky.

Existuje celá řada faktorů, které přímo ovlivňují myšlení, a mohou tudíž i měnit sportovcův postoj k vnímání úsilí, respektive zvýšit jeho výkonnost. Některé z nich zvyšují objem výstupu (např. rychlost), jenž je důsledkem zvolené úrovně úsilí stejně jako například trénink. Jedním z takových faktorů je *inhibiční kontrola* neboli schopnost zaměřit se pouze na stimuly

relevantní pro výkon (např. na protivníka před sebou) navzdory přítomnosti dalších rušivých stimulů (např. vzpomínky na prohru s tímto protivníkem v předchozím závodě). Studie Samuela Marcoryho publikovaná roku 2014 v *European Journal of Applied Psychology* ukázala, že kognitivní test vyvinutý k oslabení tohoto inhibičního kontrolního mechanismu mozku zvýšil vnímané úsilí a snížil výkon běžce v dalším závodě. O rok později vědci z univerzity v Padově v časopise *PLOS ONE* uvedli, že běžci, jejichž míra inhibiční kontroly dosáhla při měření vyšších hodnot, posléze lépe uspěli v ultramaratonu.

Dále existují faktory, díky nimž sportovec může (nebo chce) zvyšující se množství vnímaného úsilí tolerovat. Zcela zřejmé je to v případě motivace. Já jsem si díky větší motivaci dokázal vytvořit větší míru tolerance vůči vnímanému úsilí, což mě jako vytrvalostního sportovce posunulo na další metu a přestal jsem být klasický případem sportovního rapla.

Samozřejmě nelze všechny házet do jednoho pytle jako raply, nicméně vezmeme-li v úvahu povahu vytrvalostních sportů, pak všichni vytrvalostní sportovci čelí jistým psychologickým výzvám, které jsou, ať už přímo nebo nepřímo, vždy spojené právě s vnímáním úsilí. Kdyby si sportovci při soutěžích neprocházeli peklem, nezažívali by patrně okamžiky sebepodceňování, předstartovního stresu, pozávodní frustrace, mentálního vyhoření nebo zastrasování. Dokonce i většina tréninkových chyb, například přetrénování, má svůj původ ve strachu z útrap.

Pokud jde o chování či emocionální a kognitivní reakce na nepohodu či stres, používají psychologové termín *zvládání zátěže* či *coping*. Vytrvalostní sporty spočívají do značné míry v nepohodě a stresu; a tudíž v nich také z velké části jde o zvládání zátěže. Během závodu mají svaly za úkol pracovat. A mysl má za úkol zvládnout zátěž. Jenže v tom je právě ten háček: svaly pracují jen potud, pokud je mysl schopná zvládat zátěž. Vytrvalostní sporty jsou proto tak trochu hra kdo s koho, respektive „mysl versus svaly“.

Ve vytrvalostních sportech znamená úspěšné zvládnutí zátěže cokoli (chování, emoce, myšlení nebo jejich kombinace), co vede k lepšímu výkonu. Jinými slovy, úspěšný coping v těchto sportech je jakákoli reakce na nepohodu a stres, jež změní sportovcův postoj k vnímání úsilí k lepšímu, ať už

zvýšením objemu úsilí, které je sportovec schopen vydat, anebo vylepšením toho, co ze sebe při největším úsilí dokáže dostat.

Některé metody copingu jsou efektivnější než jiné. Předstírat zranění, aby se člověk vyhnul nepohodě při závodu, jako jsem to udělal na střední škole já, je třeba příkladem velmi neefektivní copingové metody. Inspirovat se elitními sportovci a být pak schopen přijmout vyšší stupeň diskomfortu, jako jsem to udělal já v druhé fázi svého sportovního života, je příkladem mnohem efektivnější metody.

Abyste se stali co nejlepším sportovcem, je třeba stát se expertem ve zvládání charakteristických forem diskomfortu a stresu, které jsou pro vytrvalostní sporty typické. Vnímáním úsilí počínaje a mnoha dalšími zatěžkávacími zkouškami (jako je třeba strach z neúspěchu) konče. Musíte objevit, trénovat a vypilovat k dokonalosti takové copingové schopnosti, díky nimž těmto psychickým zkouškám budete moci co nejefektivněji čelit. Můj vlastní termín pro vysoce rozvinuté všeobecné copingové schopnosti ve vytrvalostních sportech je *mentální kondice*.

Tradiční sportovní psychologie má v případě rozvoje mentální kondice dost omezené možnosti. Před mozkovou revolucí, kdy se ještě na mysl a tělo pohlíželo jako na oddělené entity a kdy se téměř vše vysvětlovalo z biologického hlediska (až na to, že často bezvýsledně), obor psychologie sportu byl vytlačen na samý okraj. Sestával z mišmaše technik, zjevně nefyzických jako například vizualizace a stanovování cíle, které se téměř vždy praktikovaly bez ohledu na potřeby konkrétního sportu. Sportovcům byly podsouvány stále tytéž triky, ať už šlo o baseball, kde hraje vnímání úsilí pramalou roli, anebo o vytrvalce, pro něž je vnímání úsilí alfou a omegou jejich úspěchu.

Díky mozkové revoluci se objevil nový druh sportovní psychologie založený na psychobiologickém modelu vytrvalostního výkonu, a tudíž zaměřený právě na vytrvalostní disciplíny. Nová psychologie se od té staré liší ve dvou zásadních bodech. Za prvé, zaměřuje se striktně na rozvoj mentální kondice a schopností copingu, které přímo i nepřímo mění sportovcův postoj k vnímanému úsilí tak, aby zvýšily jeho výkon. Je to psychologie, která staví mysl nad svaly.

Za druhé, v nové psychologii vytrvalostních sportů na sebe berete roli sportovního psychologa vy sami – sportovci. Proč? Protože jediný způsob,

jak se stát skutečným expertem na zvládání diskomfortu a stresu vytrvalostních disciplín, je si je sám prožít. Vizualizační seance ani průprava pro stanovování cílů vám samy o sobě ve zlomových okamžicích závodu, kdy vaše tělo vypoví poslušnost, nepomohou. Pro rozvoj mentální kondice je třeba vystavovat se zátěžovým situacím. Jde o trénink, stejně jako v případě rozvoje kondice fyzické. Nikdo to za vás neudělá, ani vás při tom nebude držet za ruku. Koneckonců coping je přece *reakce* na nepohodu a stres.

Stát se svým vlastním sportovním psychologem však znamená víc než jen učit se z těžce nabytých zkušeností. Je totiž velký rozdíl mezi tím, když různými sportovními výzvami jen slepě proplováte, a tím, když jim čelíte s určitou průpravou a znalostí metod, které se u ostatních sportovců osvědčily jako neefektivnější. Zastřešující misí nové psychologie vytrvalostních sportů je tudíž vybavit sportovce znalostmi tak, aby nemuseli při zvládání diskomfortu a stresu dané disciplíny ztrácet čas „objevováním již objeveného“ a mohli se stát svými vlastními a úspěšnými sportovními psychology.

Nejlepším zdrojem znalostí, co se neefektivnějších metod zvládání zátěžových situací vytrvalostních sportů týče, jsou zkušenosti elitních vytrvalostních sportovců. Metody, na něž spoléhají prvotřídní závodníci, když čelí obtížným, ale i zcela běžným mentálním překážkám s cílem zlepšit svůj výkon, jsou prakticky už ze své podstaty těmi neefektivnějšími metodami copingu i pro ostatní sportovce. Šampion je pro sportovní psychologii dokonalým vzorem stejně, jako jím je v oblasti tréninku nebo výživy. Uspěť na nejvyšší úrovni v některém z hlavních vytrvalostních sportů dnes s běžkovou mentální kondicí nelze. Žádný sportovec, jakkoli talentovaný, dnes nemůže uspět na mezinárodní úrovni, pokud beze zbytku nevyužije sílu své mysli k tomu, aby maximalizoval jak objem úsilí, které je schopen vyvinout, tak objem výkonu, který ze svého největšího úsilí dokáže dostat. Uvažte jen, o kolik víc toho dokázal Hunter Kemper v porovnání se mnou, ačkoli byl náš fyzický talent zhruba srovnatelný.

Učit se od šampionů ale neznamená jen poslouchat jejich příběhy o tom, jak a co zvládli. Musíme také vědět, jak tyto příběhy interpretovat. Jaká je skutečná podstata překážek, kterým neúspěšnější sportovci musí čelit a musí je překonávat? Jak si vyložit jejich schopnosti copingu, díky kterým se jim to daří, a aplikovat je pak na vlastní zkušenost? To jsou otázky, které

musíme zodpovědět, abychom z příkladů těch nejlepších mohli těžit. V tom nám pomůže právě psychobiologický model vytrvalostního výkonu. Aplikace této nové vědní disciplíny na případové studie elitních sportovců nám umožní dobrat se praktických rad a poučení, které pak budeme moci využít pro naši vlastní sportovní cestu.

Právě kombinace zprostředkované zkušenosti a vědecké interpretace mi ukázala cestu k „zmrtvýchvstání“ v druhé fázi mého sportovního života. Na střední škole jsem o žádném vědeckém vysvětlení původu strachu, který mě tak omezoval, neměl nejmenší potuchy. Ani jsem si neuvědomoval, že úplně stejným překážkám čelí i špičkoví sportovci. Coby dospělý triatlonista jsem se ke svým strachům postavil čelem: stal jsem se sám sobě sportovním psychologem. Byl jsem vyzbrojený znalostmi o neuropsychologické podstatě těchto překážek a inspiroval jsem se příklady elitních sportovců, kteří se s nimi dokázali efektivním způsobem vypořádat. Tato moudrost sama o sobě by k dosažení toho, co jsem si vytyčil za cíl, nestačila, ale umožnila mi aktivně využít svých sportovních zkušeností k tomu, abych byl mentálně fit.

Tato kniha má za úkol pomoci i vám stát se sami sobě sportovními psychology – kompetentními a neustále se zlepšujícími stoupenci nové psychologie vytrvalostních sportů. Na následujících stranách nenajdete žádné doporučené techniky nebo cvičení. To patří k tradiční sportovní psychologii. Místo toho k vám budou promlouvat skutečné příběhy těch nejúspěšnějších vytrvalostních sportovců, jež se z hlediska psychobiologického modelu mohou stát vaším „učebním materiálem“.

V každém závodě se sportovce jakýsi vnitřní hlas (teď už ovšem víme, že jde o vnímané úsilí) ptá: *Jak moc to chceš?* Abyste coby sportovci využili všechen svůj potenciál, musíte na tu otázku odpovědět některou z variant následujícího: *Víc.* A pak to musíte dokázat. V principu je to jednoduché, v praxi mnohem složitější – ještě složitější, než přijít na to, jak správně trénovat, co jíst nebo jaké si vybrat boty. Ale jedno vám můžu slíbit: Až knihu dočtete, vaše odpověď na tuto nejdůležitější otázku všech vytrvalostních sportů už nikdy nebude stejná jako předtím.

KAPITOLA PRVNÍ

ZÁVOD JE JAKO CHŮZE PO ŽHAVÉM UHLÍ

Na tiskové konferenci, která se konala den před zahájením Chicagského maratonu v roce 2010, přiznal navráťivší se šampion Sammy Wanjiru, že je na závod připraven jen z pětasedmdesáti procent. Neblafoval. Tři týdny před tím totiž Sammyho postihla žaludeční viróza, kvůli které musel vypustit několik zásadních tréninků. Zatímco byl upoután na lůžko, zvažoval, že se z Chicagského maratonu odhlásí a místo něj poběží následující měsíc maraton v New Yorku.

Kdyby šlo jen o chřipku, Sammy by o tak drastickém řešení zřejmě neuvažoval. Jenže tento třiadvacetiletý keňský hrdina měl ten rok za sebou pernou sezonu. Při tréninku na Londýnský maraton si poranil koleno. I tak se postavil na start, ale musel ze závodu patnáct kilometrů před cílem odstoupit.

Pokud měl kdy Sammy rovnocenného soupeře, byl to tento muž. Rok nazpět skončil Kebede v Londýnském maratonu druhý hned za Sammym a na olympijském maratonu v Tokiu v roce 2008, kde Sammy získal zlato, bral Kebede bronz. Kebede byl na startovní listině Chicagského maratonu, a možná i proto se Sammy nakonec rozhodl ze závodu neodstoupit, ačkoli nebyl zcela fit. V celosvětové soutěži World Marathon Majors, která za dvouleté období slibovala vítězi, jenž dosáhl ve vybraných maratonech nejvyššího počtu bodů, půl milionu dolarů, se tito dva muži dělili o první příčku. Ročník 2009–2010 měl končit právě v New Yorku. Ani jeden z nich však neplánoval na tomto posledním maratonu startovat, takže mezi Sammym a Kebedem se mělo rozhodnout právě v Chicagu.

Po odstoupení z Londýnského maratonu odletěl Sammy se svým koučem, Federikem Rosou, do Itálie, kde se atlet podrobil intenzivní léčbě zraněného kloubu. V červnu rozběhl půlmaraton na Sicílii, ale koleno se opět ozvalo, takže Sammy musel závod znovu vzdát. Další plánovaný závod byl zářijový maraton v Berlíně. Z něj odstoupil a soustředil se už jen na Chicago. Získal sice čtyři týdny přípravy navíc, ale už si nemohl dovolit žádné další komplikace.

Jenže ty přišly. Jakmile se Sammy vyléčil ze zranění kolene, začala ho zlobit záda. I přes bolest se snažil co nejvíc trénovat, jenže v okamžiku, kdy se začal dostávat do formy, přišla viróza.

Když se Sammy zotavil, uvědomil si, že navzdory chatrné přípravě chce závodit. I kdyby to mělo být jen proto, aby mu Kebede nevyfoukl půlmilionovou výhru. Rosa jeho rozhodnutí s váháním podpořil, ale trval na tom, aby Sammy zvolil opatrnou taktiku, zařadil se až za vedoucí běžce, a tím závod zpomalil a pošetřil síly na pozdější útok.

Jenže opatrná taktika nebyla Sammymu vůbec vlastní. Jeho styl by se dal asi nejlépe popsat slovy divoce agresivní. Na olympiádě k překvapení všech vyrazil do útoku už *od startovní čáry*. Olympijské maratony jsou známé tím, že jsou taktické a pomalé, i když se zrovna neběží v Pekingu ve třicetistupňovém vedru. Sammy odpálil první míli v čase 4:41 – tempu na úrovni nového světového rekordu. Poté s ním dokázalo držet tempo už je 19 soupeřů. Na metě deseti kilometrů už se počet snížil na deset. Sammy nepolevoval. Soupeři jeden po druhém odpadávali. Posledních několik kilometrů běžel úplně sám a cílovou pásku protnul v čase 2:06:39, čímž pokořil olympijský rekord téměř o tři minuty. Někteří komentátoři označili jeho výkon za vůbec nejpůsobivější v dějinách maratonu. Sammymu bylo 21 let.

10. října 2010 nebyl v Chicagu sice pařák, ale bylo teplo. Ráno při startu v 7.30 se teploty šplhaly ke dvaceti stupňům Celsia. Sammy se poslušně zařadil za vedoucí skupinku. Shadrack Kosgei, jeden ze dvou placených vodičů, dovedl dvanáctičlennou skupinku sestávající ze samých Afričanů na metu pěti kilometrů v čase 15:03, tedy ve spíše pomalejším tempu. Kebede v černofialovém se držel poblíž Sammyho. Federico Rosa sledoval závod z VIP vozidla a bylo mu jasné, že je Sammy netrpělivý. Olympijského vítěze s mezerami mezi zuby nebylo v davu možné přehlédnout. Jeho běh

připomínal spíš dětský úprk, ruce natažené daleko od těla a prsty doširoka roztažené. Posouval se stále více kupředu, ale pak se zase poslušně zařadil na chvost skupinky.

Nedělej to, varoval ho v duchu Rosa.

Zbytečně. Po patnácti kilometrech Sammy vyrazil. Protáhl se kolem vodičů a srazil tempo na jednu míli z 4:50 pod 4:40. Na rychlejší tempo zareagovali ostatní běžci celkem bez problémů, kromě jednoho. Úřadující vítěz Bostonského maratonu, Robert Cheruiyot, se dostal do presu. Ještě chvíli se držel na chvostu vedoucí skupiny, ale nakonec odpadl.

Sammy byl sice iniciátorem změny, ale o moc lépe než muž, kterému právě pohřbil naděje, se necítil. Zachvátila ho panika, když si uvědomil, že ten den měl instinkt rychlejší než nohy. Mladý Keňan tedy zvolnil a přenechal znovu vedení vodičům. Tempo se zmírnilo a Cheruiyot se prodral zpátky k vedoucí skupince.

Kebede možná vycítil soupeřovu slabou chvilku a posunul se kupředu. Nehnal se hned do útoku, ale jeho soupeři věděli, že je to jen otázka času. První takový pokus přišel na 29. kilometru. Cheruiyot znovu od skupiny odpadl, tentokrát nadobro. A pak už začala skutečná řež.

Podruhé se Kebede pokusil o únik na 32. kilometru. Nepočtená vedoucí skupinka se okamžitě rozpadla. Pět ze zbývajících osmi – včetně Vincenta Kipruta (s osobním rekordem na maraton 2:05) a Deriby Mergy, který měl půlmaraton zaběhnutý pod jednu hodinu – zmizelo, jako by se najednou propadli. Šup! A byli pryč.

Jediní přeživší byli Sammy a dvacetiletý Etiopan jménem Feyisa Lelisa, který na jaře zaběhl v Rotterdamu čas 2:05:23. Tito muži pronásledovali Kebedeho jako vystěhovalci poslední vlak, ústa zkřivená bolestí. Na rozdíl od prvního úniku byl tento úspěšný. V tom, jak za sebou Etiopan táhl své dva pronásledovatele a na každé jejich zrychlení okamžitě zareagoval tímtež, takže se jejich rozestup nikdy nezvětšil o více než dva kroky, bylo něco téměř výsměšného.

Když se blížili k 37. kilometru, trojice běžců se jako protáhlý had obtočila kolem Wentworth Avenue a zamířila na 33. ulici. Kebede znovu šlápl na plyn. Lelisa nereagoval. Sammy protáhl krok a zoufale se snažil Kebedeho držet. Hlavu náchýlil dozadu a ramena zvedl k uším – známky hrozícího zhroucení.

Na tváři měl zoufalý výraz horolezce visícího na roztřepeném laně. Celou svou pozornost soustředil jen na dvoumetrovou propast mezi ním a Kebedem, zbylých pět kilometrů do cíle ho vůbec nezajímalo. Všechno záviselo na *tomhle* okamžiku. Jenže ze dvou metrů byly čtyři, pak osm a nakonec šestnáct. Lano se přetrhlo. Sammy začínal ztrácet naději.

Naději ztrácela i spousta Sammyho fanoušků z celého světa, kteří závod sledovali v televizi a na internetu. Ti, kteří komentovali závod pomocí vzkazů na internetu, už prohlašovali souboj za rozhodnutý a litovali, že to obvykle bojovný Keňan tak rychle vzdal.

„Kebede vyhraje... sakra!“ napsal jeden zklamáný Wanjirův fanoušek na letsrun.com.

Nikdo z těch, kdo tehdy sledovali, co se na chicagských ulicích odehrávalo, by se podobným ortelům vyřčeným na Sammyho adresu nemohl divit. Koneckonců Keňané „nesoupeří sami se sebou“ ani nikdy „neběží svůj vlastní závod“ tak jako běžci odjinud. Tento koncept je jim cizí. Pokud se keňský atlet rozhodne vyhrát závod, tak buď běží na špici, nebo se co nejdéle drží vedoucího běžce. Reaguje na každou změnu tempa bez ohledu na vlastní síly. I kdyby tato reakce téměř s jistotou znamenala, že na posledních deseti kilometrech ztratí pět minut a skončí osmý, stejně to udělá. Protože když nevyhrajete, můžete být klidně třeba osmý.

U amerického běžce, který zaostane za unikajícím lídrem o dvacet metrů, když do cíle zbývá ještě pět kilometrů, by mohlo jít o taktické šetření silami. Ale Sammy byl Keňan, a pokud se mu spoluúnik nezdařil, mohlo to znamenat pouze jediné: došly mu síly.

Sammy tohle moc dobře znal. Zatímco Kebede, který byl před ním, se mu pořád vzdaloval, olympijský šampion se zaměřil na muže, který běžel tři kroky za ním. Jeho cíl se náhle změnil z vítězství (a tučné odměny za něj) na udržení druhého místa, které bylo také slušně finančně ohodnoceno. Jenže v tom okamžiku Kebede trochu zvolnil. Sammy nestačil šílenému tempu, které Kebede v úniku nasadil, ale to nakonec neustál ani sám Etiopan. To Sammymu dodalo kuráž a dokázal v sobě najít sílu, aby stáhl Kebedeho náskok. S dvojicí zároveň znovu získal kontakt Lelisa, takže spolu znovu soupeřila celá trojice.

Avšak ne nadlouho. Kebede si uvědomil, že Sammy díky vedoucí pozici získává zpět svou sebedůvěru, a tak znovu přidal a svého soka nechal

za sebou. Lelisa hlavní scénu opustil a tentokrát to bylo nadobro. Mezi starými soupeři se teď rozhořela rozhodující bitva nervů. Sammy byl odhodlaný zůstat v čele, i kdyby to bylo jen o pár centimetrů. Kebede byl odhodlaný Sammymu ani ten jediný centimetr nedopřát. Nicméně Sammy se na vedoucí pozici přece protlačil. Užil si ji celé dvě vteřiny, než ho o ni Kebede připravil. Další půl kilometr běželi soupeři bok po boku s perfektně synchronizovaným pohybem.

Oba muži už viditelně trpěli, ale zdálo se, že Etiopan má přeci jen ještě závod pod kontrolou. Když doběhli ke značce 40. km, ocitl se Kebede o krok před Sammym, a tak zabral. Během pár vteřin se Sammy znovu propadl o dvacet metrů. Jeho naděje znovu pohasla.

Jenže pak si něčeho všiml: Kebede se ohlédl. Ne jednou nebo dvakrát, ale hned třikrát. Pokaždé přes levé rameno. Sammy se nenápadně odsunul na pravou stranu cesty. Když se Kebede znovu ohlédl, Sammyho už nezahlédl.

Kebede měl za to, že ránu z milosti už zasadil, a tak trochu zvolnil. Na rozdíl od Sammyho. Ten se znovu ke svému rivalovi přiblížil. Zbýval něco přes kilometr do cíle a Kebede najednou z pravé strany, hned za sebou, slyšel jásot diváků. Ohlédl se, tentokrát přes pravé rameno – a byl tam Sammy. Kebede se očima zabodl do asfaltu před sebou, sklonil bradu a chystal se Keňanovu vůli zlomit. Okamžik na to Sammy proletěl kolem jeho *levého* ramene.

Kebede však na Sammyho sprint rychle zareagoval. Byl to sice chytrý tah, ale tentokrát Sammymu nevyšel. Neměl jinou možnost než se stáhnout. V okamžiku, kdy to udělal, spustil Kebede protiútok a rovněž demonstroval své odhodlání. Najednou byl na pokulhávajícího Etiopana zase pěkný pohled. Letěl po Michigan Avenue s jistotou člověka přesvědčeného o tom, že jeho soupeř vystřelil poslední nábojnici – a minul. Sammy se ocitl tři kroky za ním. Tentokrát už to – konečně – byl konec.

Jenže nebyl. Sammy začal divoce rozhazovat rukama, jako by tím chtěl rozpohybovat zdecimované dolní končetiny, ze kterých už nemohl vyždímat ani kapku. Na pohled nic moc, ale povedlo se. Vyrázil kupředu. Kebede to ucítil, ohlédl se, a spatřil, jak se fénix zvedá z popela potřetí. Kebede se na poslední chvíli vytáhl na špičky a nechal Sammyho půl kroku za sebou. Na zlomek vteřiny jako by se zastavil čas: a Sammy zůstal jako přimrazený

kousek od Kebedeho ramene. Sammyho nepřítomný pohled prozrazoval, že v duchu kalkuluje. V následujícím okamžiku Sammy vyrazil plným sprintem vpřed – byl to ten druh absolutního, ničím neomezeného úsilí, které člověk ani na odpočatých nohou nevydrží déle než nějakých deset, dvanáct vteřin. Bylo to šílené. Ale Kebede si to nemyslel. Začal sprintovat taky. Dvojice mužů běžela v plném tempu bok po boku, jako by byli jen několik desítek metrů od cílové čáry, přitom měli před sebou ještě téměř kilometr.

Fanoušci Sammyho Wanjirua po celém světě řvali před svými obrazovkami a počítači. Toni Reavis, jeden z místních komentátorů závodu, už málem přišel o hlas.

To nemohli vydržet, a taky nevydrželi. Když vražedné sprinterské tempo opadlo, Kebede byl zpátky ve vedení. Navzdory Sammyho neuvěřitelné výdrži bylo jasné, že Kebede má více sil. Kebede si vedení držel i v předposlední zatáčce, kdy běžci zatočili vpravo na Roosevelt Road.

Chicagský maraton má jediný kopec a ten začíná právě tady, na značce 26. míle. Před startem se Sammy s trenérem dohodli, že Sammy svůj rozhodující tah provede právě tady, pokud bude mít příležitost. Rosa to nepředpokládal. Ve skrytu duše počítal, že vzhledem k okolnostem by i třetí místo byl skvělý úspěch.

Prvních deset metrů stoupání se Sammy držel za Kebedem. Pak využil okamžiku, kdy nebyl vidět, a katapultoval své zdevastované tělo vpřed, k poslednímu sprintu. Proletěl zprava kolem Kebedeho. Kebede bojoval, jak nejlépe dovedl, ale sílu svého protivníka už překonat nedokázal. S hrůzou, která s tou silou ostře kontrastovala, se Sammy ještě třikrát rychle ohlédl a vzdaloval se Kebedemu, který to mezitím zabalil. Sammy proťal cílovou pásku 19 vteřin před zničeným Etiopanem a sesunul se na chodník jako padlý voják.

„To bylo největší překvapení, které jsem v životě zažil,“ komentoval to později Federico Rosa.

Na rozdíl od diváků totiž Rosa věděl, že zranění kolene ani viróza nebyly ve skutečnosti největší problémy, kterým musel Sammy při obhajobě svého vítězství v Chicagském maratonu čelit. Závažnější problém představoval sebedestruktivní životní styl, kterému propadl po svém olympijském

triumfu, jenž z něj v rodné zemi udělal poloboha a de facto miliardáře. Od června Sammy každý večer pil a trénink si povětšinou odbýval v posteli s fanynkami. V červenci měl Sammy čtyři kilogramy nadváhy. A ještě ani v srpnu nestačil v tréninku slabším kolegům. V září řekl Sammyho trenér v Keni, Claudio Berardelli, Rosovi, že pokud se Sammy do Chicagského maratonu vůbec přihlásí, nikdy ho nedokončí.

Jak je tedy možné, že se Sammymu podařilo nejen závod dokončit, ale také ho vyhrát? Carey Pinkowski, ředitel závodu, přišel s touto teorií:

„Sammy dnes dokázal, že má srdce,“ prohlásil na tiskové konferenci po závodu.

Ve sportu je „srdce“ metaforou pro mentální kondici. Pinkowského teorie spočívala v tom, že Sammy překonal fyzickou slabost psychickým odhodláním. Tak to skutečně vypadalo. Pokud by závod posuzoval jako boxerský zápas, byl by Kebede vítězem všech kol až na to rozhodující, závěrečné, ve kterém ho Sammy knockoutoval. V minulosti v každém podobném maratonu zvítězil vždycky ten, kdo byl v pozici Kebedeho – kdo se zdál ve větší psychické pohodě a reagoval na útoky protihráče pružněji než jeho protivník. Každému alespoň trochu zasvěcenému pozorovateli muselo být jasné, že Sammy je blíže ke konci svých sil než Kebede.

Fyziologické faktory, které v maratonu limitují výkon běžců, jsou všeobecně známé. Jedním z nich je pokles hladiny zásoby glykogenu ve svalech. Pokud by Pinkowského teorie byla správná, svalová biopsie v cíli by musela u Sammyho odhalit nižší hodnoty než u Kebedeho.

Je to vůbec možné? Může slabší, vyčerpanější člověk skutečně vyhrát po tak tuhém boji tak prestižní závod? Až donedávna by vám vědci tvrdili, že fyzicky slabší sportovec nemůže silnějšího rivala porazit tím, že je v lepší mentální kondici. Od 20. do 90. let 20. století vládl na poli sportovní vědy ryze biologický model vytrvalostního výkonu, který psychiku a mozek vůbec nebral v potaz. Na základě tohoto modelu byl vytrvalostní výkon determinován pouze fyziologií od krku dolů a omezovaly ho jen měřitelné veličiny jako maximální rychlost, kterou běžec dokázal udržet na danou vzdálenost, dokud mu neklesla hladina glykogenu.

Novější model vytrvalostního výkonu spojuje tělo a mysl skrze mozek v jeden celek. Samuele Marcora, jeden z duchovních otců této alternativní

teorie, ji začal přezdívat „psychobiologický model“. Podle tohoto modelu se vyčerpání během skutečného vytrvalostního závodu nedostavuje v okamžiku, kdy tělo čelí nějaké tvrdé fyzické překážce, jako je např. totální vyčerpání glykogenových zásob, ale spíš ve chvíli, kdy sportovec dosáhne maximální hranice vnímaného úsilí, kterou je ještě schopen nebo ochoten tolerovat. Fyzické limity samozřejmě také existují, ale na ty sportovec nikdy nenarazí, protože jim vždy předchází ona ryze psychologická hranice tolerance vnímaného úsilí. Zdánlivě nevyhnutelné zpomalení, které se objevuje jako předzvěst vyčerpání, tedy není mechanické (jako když autu dochází benzín), ale záměrné, úmyslné.

Důkazem toho, že sportovci mají v okamžiku vyčerpání stále ještě nějaké fyzické síly k dispozici, je řada studií včetně těch, kdy vědci nechali své svěřence cvičit až do naprostého vyčerpání a pak jim elektrickými stimuly testovali svalstvo, aby zjistili, zda by ještě bylo schopné dál pracovat, pokud by tedy k tomu měl člověk vůli – pokaždé se ukázalo, že ano.

Zjednodušeně řečeno, vnímání úsilí odráží to, jakou pociťuje sportovec při svém výkonu zátěž. Je to jiné než bolest, únava, propriorecepce nebo další vjemy, které sportovec při závodu zpracovává, a jde o primární zdroj diskomfortu, které ho následně přiměje zpomalit nebo závod vzdát, když mu dojdou síly. Sportovci ten pocit obvykle označují jako „vyčerpání“, ale vyčerpání je odlišný vjem a je mnohem slabší než úsilí. Když člověk doběhne do cíle těžkého závodu a zastaví se, okamžitě se začne cítit lépe, ačkoli na míru jeho únavy nemá zastavení žádný vliv. Proč se tedy cítíte lépe? Protože už nevyvíjíte úsilí.

Pokud chcete mít představu o tom, jak se liší vysoký stupeň vnímaného úsilí od únavy, najděte si prudký kopec a co nejrychleji ho vyběhněte. (Nejdříve se raději trochu rozcvičte.) Pocit toho, že běžíte se všech sil, se dostaví mnohem dřív než únava, a to je právě vysoký stupeň vnímaného úsilí.

A teď srovnajte zkušenost, kdy máte za sebou pár metrů usilovného sprintu do kopce, se situací sportovce míli před cílem maratonu. Tyto dvě zkušenosti se liší ve spoustě věcí. Ve sprintu do vrchu svaly na nohou přepínáte, ale nebolí, zatímco při maratonu spíše bolí, než že byste je přepínali. Jedno však mají obě situace společné: intenzivní pocit všeobecné rezistence vůči vaší vůli se dál pohybovat, když už jste na konci sil, který nelze přesně

lokalizovat, ale cítíte ho všude po těle (vlastně podobně vnímáte únavu, pokud jste v klidovém stavu jako např. při chřipce). Pokud by se vás v obou zmíněných situacích někdo zeptal, jak moc makáte, asi byste odpověděli: „Dělám, co můžu!“ a v obou případech byste tím mysleli totéž.

Důvodem, proč se běžec míli před cílem maratonu cítí stejně jako vy po pár krocích krátkého sprintu do vrchu, je únava v důsledku vnímání úsilí. Neuropsychologická podstata vnímání úsilí je velmi komplexní a není zatím zcela vysvětlena, ale zdá se, že je velmi těsně spjata s intenzitou činnosti těch částí mozku, které ovládají kontrakce svalů. Tyto mozkové oblasti jsou velmi aktivní od samého počátku sprintu, takže úsilí je pociťováno intenzivně hned od začátku. Na počátku maratonu jsou ty samé oblasti aktivní mnohem méně, ale v průběhu se aktivují čím dál víc a s tím stoupá i pocit únavy svalů, které už nereagují na pobídky mozku tak pružně. Pokud chce tudíž mozek zachovat stejnou úroveň výkonu, musí se víc snažit.

Má to ovšem háček. I mozek se během dlouhé sportovní aktivity unavuje a únava mozku pak zvyšuje vnímané úsilí. Samuele Marcora to potvrdil ve své studii publikované v *Journal of Applied Physiology* v roce 2009, v níž mozek testovaných jedinců podrobil ještě před vytrvalostním testem mentální aktivitě. Tito jedinci posléze hlásili větší únavu a odpadli dříve než ti, kteří se před tímto vytrvalostním testem nijak mentálně neunavili. Mluvil jsem tu o tom, že vytrvalostní závody jsou jako hra kdo s koho: mysl versus svaly. Ale ještě přesnější by asi bylo napsat: mysl versus mozek a svaly.

Skutečnost, že vnímání úsilí má na svědomí mozek a nikoli tělo vysvětluje, proč existuje tak dlouhý seznam faktorů, jež zvyšují vytrvalostní výkon, aniž by se zvyšovaly fyzické schopnosti. Pokud bych vás požádal, abyste na simulátoru odjeli deset mil a o pět dní později bych po vás chtěl totéž a před tím vám aplikoval kofein, téměř určitě by byl ten druhý pokus úspěšnější. Kdybych vás požádal, abyste uběhli co největší vzdálenost během 30 minut a o pět dní později bych chtěl to samé a přidal vám ještě na uši sluchátka s rychlou muzikou, zase byste si v druhém testu vedli lépe. A pokud bych vás požádal, abyste na veslařském trenažéru spálili 3000 kJ za co nejkratší dobu a podruhé bych po vás chtěl totéž, ale předtím vám elektrický-

mi stimuly aktivoval inzulární a temporální oblasti mozku, zase byste v druhém případě s největší pravděpodobností uspěli lépe.

Kofein, hudba nebo transkraniální stimulace elektrickým proudem neovlivňují zásoby glykogenu, neodbourávají kyselinu mléčnou a ani nijak jinak nezvyšují fyzický výkon. Přesto však zvyšují vytrvalostní výkon. Zaměříme-li se na mozek místo na svaly, funguje to, protože se nám pak cvičení zdá snazší. Když jedete na kole nebo běžíte nebo veslujete v závodě, nezdá se vám intenzita úsilí taková a sportovci jsou schopni více se přiblížit svému skutečnému fyzickému maximu, ještě než vyčerpají svou maximální míru tolerance k fyzickému strádání. Ale i kdybyste se nadopovali kofeinem, *k tomu* absolvovali stimulaci a ještě *k tomu* poslouchali oblíbenou rychlou hudbu, stejně byste svůj fyzický potenciál nedokázali realizovat na 100 %. Ať děláte, co děláte, na konci jakéhokoli závodu nebo časovky budete mít stále ještě rezervní fyzickou kapacitu na déle než 30 vteřin, plus mínus (proč právě 30 vteřin vysvětlím ve třetí kapitole).

Přestože žádný sportovec v závodě nikdy nedosáhne na své absolutní fyzické maximum, někteří se k této hranici dokáží přiblížit víc než jiní. A ten, kdo se dostane jen o kousíček blíže svému fyzickému maximu v porovnání s jiným sportovcem, který je třeba i o něco silnější, je pak schopen toho silnějšího v těsném finiši porazit.

Jsou dva způsoby, jak vyhrát závod. Buď zvítězíte proto, že do závodu vložíte více fyzických sil, anebo vyhrajete tím, že během závodu využijete větší podíl o něco menšího fyzického výkonu. Vítězové vytrvalostních závodů za své úspěchy jen málokdy vděčí své fyzické kapacitě. Většinou tvrdí, že jejich výhoda nespočívá v tom, že by měli výrazně více sil, ale že dokáží lépe využít, co mají. Minulé generace sportovních vědců by takové řeči zavrhli jako magické myšlení. Ale psychobiologický model vytrvalostního výkonu dává šampionům za pravdu a tvrdí, že schopnost plně aktivovat fyzické schopnosti je stejně důležitá jako tyto schopnosti samy o sobě.

Závod je jako chůze po žhavém uhlí. Když vyběhnete, stojíte před pásem žhavých uhlíků, na jehož konci je zeď. Ta zeď symbolizuje hranici vašeho fyzického výkonu. Té nikdy nedosáhnete. Vaším cílem je pouze dostat se ke zdi co nejbližší, protože čím blíže se dostanete, tím lepší bude váš výkon. Během závodu se vaše chodidla znovu a znovu dotýkají rozžhavených

uhlíků. Každý krok je bolestivější než ten předchozí. (Pozor: Bolest je něco jiného než vnímané úsilí. Jde jen o metaforu.) Posléze dospějete k hranici své tolerance bolesti, což vás přinutí z rozžhaveného pásu vyskočit. Vzdálenost mezi tímto bodem a zdí je mírou toho, jak dobře jste si vedli vzhledem ke svému plnému potenciálu.

Fyzická kondice určuje, kde se tato zeď, jež reprezentuje váš fyzický limit, nachází. Mentální kondice pak zase určuje, jak blízko se k této hranici během závodu dokážete dostat. Mentální kondice je soubor copingových schopností – chování, myšlenek a emocí, které sportovcům pomáhají ovládnout diskomfort a stres spojený s jejich sportovními výkony, a to především tím, že zvyšují toleranci k vnímanému úsilí snižováním objemu úsilí, které je vnímáno při jakékoli intenzitě cvičení. To, čemu říkám nová psychologie vytrvalostních sportů, si klade za cíl kultivovat mentální kondici tím, že sportovcům pomůže pochopit výzvy, kterým musí z psychologického hlediska čelit, a ukáže jim, jak napodobit techniky, které používají nejúspěšnější sportovci k tomu, aby je překonali.

Nová psychologie vytrvalostních sportů nemůže sportovcům nabídnout kompletní taxonomii efektivních copingových schopností. *Jakékoli* chování, myšlenka či emoce, která umožní atletovi podat lepší výkon, je totiž efektivní. Tudíž je to pořádně dlouhý – respektive nekonečný – seznam. Existuje však pár příkladů těchto schopností, které úspěšní vrcholoví sportovci pravidelně používají v náročných situacích, jimž musí čelit. Na tyto schopnosti i zmíněné překážky se zaměří následující kapitoly.

Víme, že fyzická kondice je zčásti dána tréninkem – a zbytek pochází z vrozených dispozic. Sammy Wanjiru tvrdě trénoval, aby byl připraven vyhrávat maratony, ale díky svému genetickému ustrojení byl i bez tréninku v lepší kondici než většina běžců, ať už by trénovali sebevíc. Mentální kondice je také zčásti vrozená. Někteří sportovci jsou k chůzi po žhavém uhlí jako stvoření. Sammy Wanjiru byl jedním z nich. Měl vrozenou schopnost zvládat extrémně vysoké hodnoty vnímaného úsilí. Tato schopnost jako by byla nedílnou součástí jeho osobnosti.

Sammy měl dost lehkovážnou povahu. To se v jeho běžném životě projevovalo třeba i tím, že svou ženu zastrašoval se zbraní v ruce a smrt našel, když v opileckém opojení spadl z balkónu pouhých sedm měsíců po Chicagském

maratonu. Tutěž lehkomyšlnost projevoval i na závodech, například když při olympijském maratonu zaběhl ve vedru první míli za 4:41. Právě tato umíněná lehkomyšlnost učinila ze Sammyho mentálně silnějšího běžce, než byli ostatní se srovnatelným talentem.

Z psychobiologické perspektivy je vytrvalostní výkon jistý druh sebe-regulace, resp. procesu, jehož prostřednictvím organismy kontrolují svůj vnitřní stav nebo chování během dosahování nějakého cíle. Při studiu seberegulace je koncept osobnosti nahrazován takzvaným *copingovým stylem*. Tento alternativní přístup razí myšlenku, že to, čemu říkáme osobnost, neexistuje pouze u lidí, ale i u jiných živočichů a slouží praktickému účelu. Copingový styl je charakteristickým rysem individuálního chování, prožívání a (v případě lidí) striktních vzorců, jež používáme, abychom se vyrovnali s různými životními výzvami. Jinými slovy, copingový styl je suma individuálních copingových schopností (či rysů) jedince. Jak by dosvědčil jakýkoli rodič, copingové styly jsou z velké části vrozené. Odlišné osobnostní rysy se začínají u novorozenců projevovat hned při narození a někdy i dříve. Přirozený talent ve sportu je člověk, který měl štěstí a narodil se s takovým copingovým stylem, jenž se projevuje vysokou úrovní mentální kondice.

„Mít štěstí“ není ovšem vždy tak docela trefné spojení. Copingový styl, jenž se například ve sportu jeví jako výhoda, se v běžném životě může ukázat jako těžce kontraproduktivní, což byl také případ fatální lehkovážnosti u Sammyho Wanjirua. Nejnovější vědecké poznatky z oblasti neuropsychologie dokazují, že tento copingový rys může mýt za následek abnormální fungování serotoninového systému v mozku. Jiné copingové styly jsou přínosné jak pro sport, tak jinde. Louis Zamperini například díky nezkrotnému optimismu, jenž byl jeho ústředním povahovým rysem, dokázal v devatenácti letech v roce 1936 vyhrát americkou olympijskou kvalifikaci na 5000 metrů. Později mu pomohl přežít 47 dní, kdy byl ztracený na moři, a více než dva roky mučení, hladovění a nemocí jako válečný zajatec v rukou Japonců. Zamperiniho vrozený optimismus byl dost možná také důvod, proč ještě ve svých osmdesáti jezdil na skateboardu a dožil se 97 let.

Je nemožné stát se vytrvalostním šampionem, aniž byste zdědili vysoký stupeň fyzické kondice. Platí totéž pravidlo i pro kondici mentální? Pokud ano, nemělo by příliš smysl snažit se napodobovat copingové schopnosti –

nebo styly – úspěšných sportovců. Je asi jasné, že lehkomyšlnost Sammyho Wanjirova či nezlomný optimismus Louise Zamperiniho jsou nenapodobitelné. Naštěstí jsou takovéto přirozené talenty i na vrcholové úrovni spíše výjimkou. Je však řada skvělých vytrvalostních sportovců s „normálním“ vrozeným copingovým stylem, kteří si svou mentální kondici budují postupně a jejichž životní lekce *můžeme* do jisté míry ve své vlastní sportovní kariéře napodobit.

Devět měsíců poté, co Sammymu Wanjirovi jeho bojovné srdce vyneslo vítězství v Chicagském maratonu, jsem byl svědkem toho, jak jednu z elitních běžkyň mistrovství USA v lehké atletice pořádaném v oregonském Eugene naopak srdce zradilo.

Dvě a půl kola před koncem v závodě žen na 5000 metrů se Alissa McKaigová držela na devátém místě, zatímco americká rekordmanka v čele, Molly Huddleová, nasadila vražedné tempo. Alissiin týmový kolega David „Janko“ Jankowski stál s hloučkem diváků jen kousek za pletivem v náběhu do cílové rovinky. Když k němu Alissa doběhla, Janko si přitiskl ruce k ústům. „Nakopni to!“ křičel. „*Jak moc to chceš?*“

A to byl právě ten problém. Alissa po tom v té chvíli tolik netoužila – alespoň ne tak jako Molly Huddleová, to je jisté. Pokud by se byla mohla zastavit a odpovědět Jankovi na jeho otázku, asi by bývala trvala na tom, že se zoufale touží umístit v první trojce a tím si zajistit lístek na světový šampionát. Určitě by svá slova mínila vážně. Jenže její výkon říkal trochu něco jiného. Jediný důkaz toho, že chcete víc, je pro to taky víc vytrpět, a pokud Alisse zbývalo v největším závodě, který kdy běžela, necelých 1000 metrů do cíle, jako by už jednou nohou ucukla z pomyslného pole řeřavých uhlíků. A taky se pro to nenáviděla.

Na začátku předposledního kola Huddleová zařadila hladce na vyšší převod – dvě ze tří soupeřek, které k ní byly nejbližší však už žádný takový převod neměly a odpadly jako dragster se zadřeným motorem. Jediná soupeřka, která jí ještě běžela v patách, byla Angela Bizzarriová, dosud neznámá třiačtyřicetiletá běžkyně, pro kterou to byla životní příležitost – stejně jako pro Alissu McKaigovou. Když odzvonili poslední kolo, Huddleová vyložila všechny trumfy. Odpíchla se lehce od Bizzarriové a vyrazila pro vítězství.