

PSYCHOLOGIE BĚHU

Polovina úspěchu při přesvědčování sebe samého, abyste si šli zaběhat, trénovali usilovněji či doběhli dále, spočívá v ujišťování, že to dokážete.

Naši přirozenou reakcí na bolest je, že se jí snažíme vyhnout! Zkuste se při zatloukání hřebíků praštit kladivem po ruce a hodně rychle změňte svůj přístup, abyste byli příště opatrnější. Naš vztah s bolestí je ale v kontextu běhání (a obecně cvičení) komplexnější. Víme, že nepohodlí či „bolest“ je pro nás zřejmě dobrá, a tak v určitém rozsahu snášíme negativa, abychom dosáhli pozitiv. Jelikož víme, že můžeme shodit na váze, běhat rychleji či na delší

„JSEM VE FORMĚ A TĚŠÍM SE DOBRÉMU ZDRAVÍ“

vzdálenosti nebo možná i vyhrát závod, jsme připraveni podstoupit určité množství bolesti, kvůli němuž bychom za jiných okolností volali lékaře!

Přesto, navzdory povědomí o přínosu bolesti při cvičení, se najde nespočet příležitostí, kdy se nás tělo bude snažit přesvědčit, abychom přestali. Bolest nohou, neschopnost popadnout dech a pocit vyčerpanosti jsou pádnými důvody, které nás někdy donutí si běhání dvakrát rozmyslet a jež nám také mohou zabránit v natolik usilovném snažení, kterého bychom jinak kvůli zvýšení výkonu byli schopni. Pro tyto příležitosti je dobré mít v záloze pár mentálních technik, jaké jsou třeba popsány níže, které nám umožní pokračovat.

SAMOMLUVA

Pozitivní samomluva je mocným způsobem, jak zajistit plnou připravenost a schopnost zdolat vše, co vám stojí v cestě.

„BĚHÁM VÍCE NEŽ DOBŘE“

Při běhu k sobě v duchu mluvte. Říkejte si, že po skončení se budete cítit skvěle. Říkejte si, že díky samotnému procesu běhání cítíte štěstí, že jste naživu, v kondici a dostatečně zdraví, abyste si to mohli užít. Rovněž si připomínejte, že to, co děláte, je úžasné pro vaši přítomnost i budoucnost. Vykonáváte proaktivní, zdravou činnost, která prodlouží váš život – buďte na to hrdí! Můžete používat libovolné množství

slovních spojení (pár dobrých příkladů je na této a protější straně), ta však musí obsahovat čistě pozitivní sdělení bez záporů. Žádná „pokud“, žádná „ale“.

Tato praxe možná bude pro hodně lidí náročná, jelikož jsme spíše zvyklí dovolit mysli, aby se zaměřila na negativa, než abychom se nechali ovlivnit kladnými aspekty. Ve skutečnosti je to ale tak, že řeknete-li si, že to bude boj, také se tak stane – kvůli negativnímu, poráženeckému postoji se s fyzickou námahou a požadavky, které na vás běhání klade, budete vypořádávat mnohem obtížněji.

Jelikož nedokážeme negativům zcela zabránit, aby vstupovaly do našich myšlenek (koneckonců taková je lidská povaha), zkuste se jim bránit a po celou dobu udržet pozitivní přístup. I když vás vše bolí, řekněte si, že „je lepší zkusit vydat to nejlepší a neuspět, než to nikdy nezkusit“. I v nezdaru jsou pozitiva, ze kterých můžete čerpat!

„DNES SE CÍTÍM DOBŘE“

VIZUALIZACE

Představte si, jak běžíte a cítíte se dobře, silně a máte skvělé držení těla. Uvažujte, jaké pocity ve vás dobrý běh vyvolává, a pak si z této myšlenky v mysli vytvořte obraz.

Nyní si představte trasu, po které poběžíte, a zvažte, jak budete zvládat všechny její úseky. Víte-li, že na trase jsou kopce, představte si je předem, ať si můžete připravit způsob, jakým se této výzvy zhostíte. Trasu běhu si pečlivě zmapujte, abyste věděli, jak daleko se dostanete, jaký je tam terén, a měli představu, čeho se chystáte dosáhnout.

Jak se vnímáte jakožto běžec? Jste někdo, kdo působí dojmem, že se trasou strastiplně prodírá? Představte si sebe sama jako elegantního běžce, jenž šetří energii a využívá ji moudře. Jak to vypadá? Představte si podrobné schéma svého běhu – odrazy nohou od země, počet kroků odpovídající dechovému schématu. Představte si, jaké je dýchat zhluboka a řízeně, a rovněž to začleňte do své vizualizace. Nakonec si také představte, jak svůj běh zakončujete. Představte si, jak skvěle se budete cítit po doběhnutí na tréninku či v závodě, a představujte si, jak to tam vypadá a jaké to ve vás budí pocity.

Musíte si vybudovat obraz o sobě coby běžci – dobrém běžci! Pamatujte, že se v ničem nelišíte od nikoho jiného a můžete toho zvládnout tolik, jako všichni kolem vás, proto se při vizualizaci svého běhu v ničem neomezujte.

STANOVOVÁNÍ CÍLŮ

Tak jako u všeho v životě i z běhání budete daleko pravděpodobněji schopni čerpat uspokojení a radost, budete-li mít konkrétní důvod, který vás udrží v chodu. Možná zjistíte, že vaše motivace se odvíjí od zaběhnutí konkrétních stanovených časů či vzdáleností, nebo se můžete zaměřit na výhru v závodě či na možná nejlepší umístění. Pro mnoho lidí tyto výkonnostní cíle představují mocný podnět, který potřebují. Pokud jsou ve vašem případě tyto podněty k udržení cílevědomosti jen tak tak postačující, můžete si vždy najít nějakou náhradu, jež vás postrčí správným směrem.

Charita je nejnápadnější, široce využívaný stimul k běhání na světě. Díky běhu se na charitu každým rokem vyberou obrovské peněžní sumy a spousta lidí, kteří se do závodů přihlásí v zájmu dobročinnosti, má důvod k tréninku a soutěžení. Máte-li absolvovat závod z důvodu charity, donutí vás to k tréninku z obavy, že byste jinak zradili své sponzory, myšlenku věci a vlastně i sebe. Vyvíjí se tak mocný tlak, abyste dovršili svůj trénink.

Pro mnoho lidí cvičení představuje prostředek k zajištění zdraví a fyzické pohody. Namísto pokoření určitého času či vzdálenosti může být vaším cílem vědomí, že vaše srdce a plíce, vnitřní orgány i kosti mají ze cvičení či běhu užitek. Jak moc vám zdraví chybí, zjistíte až poté, co vás opustí, proto se soustřeďte na skutečnost, že pravidelné běhání napomůže, abyste se cítili v kondici, zdraví a plní života po delší dobu a přitom vás potkávalo méně nemocí.

**„ZVLÁDNU
ZABĚHNOUT TUTO
VZDÁLENOST“**