



Nesoupeřte mezi sebou!

Nezapomínejte, proč cvičíte

Důvody, proč lidi **končí s nějakým sportem**, jsou různé. Někdo odchází kvůli penězům. Někomu to nedovoluje zranění. Někdo má problém s časem. Bohužel se ale stává, že někdo **ukončí svoji sportovní kariéru jen kvůli svému nastavení mysli**, které ho nutí **porovnávat se s druhými**. Jelikož je karate individuální sport a ještě ke všemu bojový, tak to mnoho lidí svádí k **soupeření s ostatními** v rámci svého klubu. Rád bych vám čtenářům, sportovcům, karatistům otevřel oči a přiměl vás uvažovat jinak.

Jedná se o problém, kterého jsem byl nejednou svědkem a upřímně i já sám jsem se v tom někdy našel. Myslím si, že se s podobnou situací setkalo už několik z vás.

Trénujete už tři roky a při sparingu vás **začal porážet Marek**, který trénuje teprve dva roky. Máte víc zkušeností a mozek vám říká, **že byste měli být lepší**. Realita je ale jiná. Tímto se vám v hlavě odstartuje **pomyslný boj s Markem**. Najednou je vaším **cílem ho překonat** a myslíte jen na to, abyste ho **předehnali a porazili** za každou cenu. Jenže Marek má rapidní vzestupnou tendenci a vám se nedaří úspěšně provést vaši oblíbenou kombinaci, protože Marek je se svým kontrem vždy rychlejší. Nebo vás během sparingu dvakrát dostal na zem. V takovém případě můžete zaznamenat 2 různé myšlenky:

1. Musím na sobě zapracovat.
2. Nedaří se mi, už to není co to bývalo, nemá cenu pokračovat. Končím.

Bohužel se v takové situaci dost lidí přiklání k druhé možnosti. To, že jsou najednou ostatní z klubu lepší, je **psychicky shazuje a demotivuje**. Přestanou cvičit a skončí s tím, ať už je jejich potenciál jakýkoliv.

Celý problém je v tomto případě s **nastavením mysli**. Když se jedná o zápas jeden na jednoho, tak to k takovému stavu velmi snadno svádí. Začnete přemýšlet jen o tom, jak být lepší než ten druhý a **jak ho porazit a zapomínáte na to, proč jste vůbec začali cvičit** – proto, že vás to zaujalo a **že vás to baví**. Najednou vám



Nesoupeřte mezi sebou! Nezapomínejte, proč cvičíte

sport, který děláte, nepřináší **potěšení**, ale stres v důsledku snahy se někomu vyrovnat. A to je špatně.

Každý jsme jiný. Každý je jinak silný, každý má jiné strategické myšlení, každý se jinak rychle učí a každý má na trénink jiné množství času. Sport děláme všichni **pro sebe**. **Protože nás baví**, protože se chceme **něco naučit** a protože chceme **sami sebe zdokonalovat**. Nezapomínejme na to, protože je špatné se nechat psychicky shodit jen kvůli tomu, že je někdo lepší. Obzvláště to platí v rámci klubu, který navštěvujeme. Toto hloupé nastavení myslí totiž může **kazit morálku a rozbíjet přátelství** mezi členy týmu.

V tělocvičně **máme být všichni kamarádi a podporovat se**. Koneckonců tím, že spolu cvičíme a spájujeme, si přeci i **navzájem pomáháme dostávat se stále dál v naší cestě** □



„Porovnávání je zlodějem radosti.“

– Theodore Roosevelt

Na závěr příkládám motivačně a trochu tematicky pojmenovanou skladbu od mé oblíbené skupiny □



Nesoupeřte mezi sebou! Nezapomínejte, proč cvičíte