

Osobní koučink šachisty

podle principů Kognitivně-behaviorální terapie

Mgr. Bc. Martin Pardy

O autorovi

- Vystudoval magisterský program Sociální politika a sociální práce na Slezské univerzitě v Opavě.
- Má bakalářský diplom z psychologie (Masarykova univerzita v Brně), který ho kvalifikuje k aplikování poznatků z psychologie do ostatních oblastí lidské činnosti.
- Od roku 2007 pracuje s lidmi s mentálním postižením
- Je nositelem 2. trenérské třídy a titulu KM z praktického šachu, jako aktivní šachista se snaží aplikovat poznatky z psychologie na šachovou hru. V tomto úsilí mu pomáhá přehled o šachovém dění a vzhled do problematiky šachové partie, protože sportovní psychologie se primárně zabývá pohybovými sporty, a přestože nabízí mnoho cenných poznatků, ne všechny se hodí pro šachy.
- Napsal řadu článků o psychologii šachu.
- Je ve výcviku v Kognitivně-behaviorální terapii.

Možnost spolupráce

- V případě zájmu o osobní koučink na základech kongnitivně-behaviorální terapie můžete autora kontaktovat:
e-mail: martinpardy@seznam.cz
mobil: 728 264 660

Kognitivně-behaviorální terapie

zakladatel A. T. Beck (1921 -)

Každý člověk si vytváří určité představy o světě. Tyto představy, které nazýváme myšlenková schémata, si vytváříme na základě toho, jak vnímáme okolní svět. Naše vnímání je ale vždy zatíženo nějakým zkreslením, protože nevidíme svět takový, jaký je, ale takový, jaký se nám subjektivně jeví. Proto dochází ke kognitivnímu zkreslení a kognitivním omylům. Tyto „nesprávné“ myšlenky, když se zkombinují s vnějšími událostmi, mohou vážně narušit naši duševní integritu.

Nerozrušuje nás povaha věcí samotných, ale způsob, jakým o nich přemýšlíme. Epiktétos



Nevnímáme svět takový jaký je, ale takový jaký se nám jeví.

Immanuel Kant

Je sklenice poloprázdná nebo poloplná?

Tot' věčné dilema, na kterém se optimista s pesimistou nikdy neshodnou.



Pro KBT je zásadní, že propojuje myšlenky, emoce, tělesné prožitky a chování.

Svět vnímáme skrze naše vytvořené představy. Vnímáme-li svět jako nebezpečný, budeme pociťovat úzkost i v situacích, které ostatní jako ohrožující nevnímají. Představa nebezpečí ovlivní naše tělesné prožívání a my pocítíme úzkost, pociťovaná úzkost vyvolá chování, které odpovídá našemu prožívání, proto volíme úprk z ohrožující situace. Úprkem se sice zachráníme, ale ještě více tím do budoucna posílíme naše přesvědčení o ohrožujícím prostředí. KBT staví na poznatku, že naše emoce, myšlení, tělesné prožitky a chování tvoří propojený kruh a že každá ze zmíněných složek ovlivňuje a je ovlivňována ostatními. Tento jev KBT nazývá **BLUDNÝ KRUH**.

Bludný kruh KBT hráče, který trpí strachem ze soupeře

SPOUŠTĚČE:

Hráč musí hrát proti silnějšimu soupeři.



MYŠLENKY:

Nemá to cenu, stejně nevyhraju. Je moc silný, nemám šanci ho porazit. Nejraději bych se na to vykašlal. Proč se vůbec snažit, když stejně prohraji.

CHOVÁNÍ:

Nesoustředěná, křečovitá, pasivní, nebo příliš agresivní hra. Výsledek = podání slabého výkonu.

EMOCE:

Strach.
Úzkost.
Panika.

TĚLESNÉ POCITY:

Vnitřní napětí a neklid.
Svíravý pocit v žaludku.
Neklid dolních končetin.
Nesoustředěnost.

Přesvědčíme-li sami sebe, že nemáme šanci vyhrát, tyto negativně laděné myšlenky navodí negativní emoce (strach, úzkost), tělesná reakce organismu bude odpovídat pocíťovaným emocím: úzkost = svírání žaludku, bušení srdce, třes končetin, potíže se soustředěním. Za tohoto stavu samozřejmě nemůžeme očekávat, že podáme výkon odpovídající našim schopnostem. Výsledkem je nutně špatná hra. Špatný herní projev ještě více zesílí negativní myšlenky („nemám šanci vyhrát“), které opětovně vyvolají negativní emoce a ty spustí nežádoucí tělesnou reakci, jenž ovlivní naše chování (slabá hra). A tak stále dokola.

Jediným řešením je **NARUŠENÍ BLUDNÉHO KRUHU**.

Ačkoli KBT vnímá mysl a tělo jako celek, důraz je kladen na práci s nefunkčními představami a očekáváními, tzv. *bychy, musy a kdyžtaky*.

- Musím se dokonale naučit zahájení.
- Nesmím v propočtu dělat chybu.
- Když nebudu trénovat alespoň 2 hodiny denně, tak v šachu nic nedokážu.
- Za všech okolností bych měl na šachovnici udržet chladnou hlavu.
- Když prohraji se slabším soupeřem, tak si mě ostatní nebudou vážit.
- Když nevyhraji vyhranou partii, tak je to ostuda.
- U partie se musím neustále soustředit.
- Měl bych hrát šachy mnohem lépe.
- Když mě trénink nebude bavit, tak je to špatné.
- Při tréninku bych měl všechno pochopit hned napoprvé apod.

Všechna tato nefunkční přesvědčení se tváří, jako kdyby podporovala výkonnost, ve skutečnosti ale hráče zahlcuje nerealistickými požadavky a nepřiměřeně zvyšuje vnímanou míru odpovědnosti. V konečném důsledku pak hráč nebojuje na šachovnici jen proti soupeři a jeho figurám, ale také sám proti sobě a vlastním přemrštěným nárokům.

Smyslem není rezignace na pečlivost, pracovitost a svědomitost, ale upravit svá očekávání tak, aby byla realističtější.

Nereálné očekávání

- Při propočtu nesmím udělat chybu.
- Musím mít perfektně propracovaný repertoár zahájení.
- Je ostuda, když prohrají vyhranou partii.
- Je ostuda, když prohrají s výrazně slabším soupeřem.

Reálné požadavky

- Je žádoucí, abych měl spolehlivý propočet, ale když občas udělám chybu, nevadí.
- Bylo by super, kdybych měl dokonale propracovaný repertoár zahájení, není to ale bezpodmínečně nutné.
- Je to zlé, když pokazím dobře rozehranou partii, ale není to ostuda.
- Očekává se, že se slabším soupeřem prokáži svou sílu, ale vždycky se nedá vyhrát. K šachové hře patří i prohry.

KBT a koučink

Cílem KBT a koučinku není udělat s hráče nadčlověka nebo supermana. Osobní koučink z vás neudělá někoho, kým nejste. Skutečná šíře lidského potenciálu někdy zůstane neobjevena a někdy jejímu plnému projevení brání nevyřčené a neuvědomované konflikty. Smyslem koučinku je identifikovat a pracovat na oblastech, které člověku brání v rozvoji.

Tím, že se zaměříte na struktury osobnosti a povahové vlastnosti, které - aniž si to uvědomujete - působí jako třecí plochy brzdící rozvoj schopností, upevníte nejen vlastní duševní vyrovnanost, ale zároveň napomůžete vlastní výkonnosti. Pro výkonnost, nejen na šachovnici, je vyrovnanost, spokojenost a přijetí sebe samého klíčovým prvkem. Stejně tak je důležité nastavení osobních cílů, které nejsou zdrojem vnitřních konfliktů.

Důraz KBT a koučinku na předávání vědomostí

Cílem KBT a koučinku není jen pomoci klientovy, ale současně mu předávat vědomosti a seznamovat ho s metodami a technikami, které kouč sám používá. Dobré dny střídají ty méně dobré, KBT počítá s tím, že v případě těžkostí se klient nemusí ihned obracet na terapeuta, protože si může pomoci sám díky technikám a nástrojům, které se při KBT naučil.

Cílem KBT kouče je naučit klienta dovednostem, díky kterým se klient může stát svým vlastním koučem.

V čem mi může KBT koučink pomoci:

Použití KBT je rozsáhlé, od deprese, přes úzkostné poruchy a panické ataky, všechny druhy fobických poruch, po léčbu anorexie, obsedantně-kompulzivní poruchu, posttraumatickou stresovou poruchu, schizofrenii a poruchy osobnosti. V aplikovaném KBT koučinku se můžete zaměřit na:

- posilování psychické odolnosti (stres, úzkost, deprese)
- problémy se sebedůvěrou (podceňování, přílišná kritičnost k vlastním dovednostem)
- nežádoucí snahu o dokonalost (perfekcionismus)
- prokrastinaci (chorobné odkládání úkolů)

V čem mi může KBT koučink pomoci:

- přehnané obavy o výsledek partie, které posilují úzkost a snižují výkonnost
- přehnanou míru zodpovědnosti
- nadměrná a nerealistická očekávání
- identifikaci nepřiměřených pocitů (obavy z prohry, frustrace a vztek z prohrané partie apod.)
- nastavení osobních i profesionálních cílů
- motivaci = probírat výhody a nevýhody určitého chování (nefunkční rituály, neuvědomované vyhýbavé chování)

Osobní koučink není jen o výkonnosti, ale o ...

docílení osobní spokojenosti a posilování vnitřní vyrovnanosti. Vytvoření osobních a sportovních cílů, které jsou stejnou měrou realistické i funkční a které jsou postavené na zdravých motivačních základech, není jen cesta k rozvoji vlastních kompetencí, ale především cesta k duševní pohodě. A to jde především.