

Přístup k tréninku přenesený do práce

Mám štěstí, že mohu i ve svém věku občas trénovat (*plavání, někdy i běh*) s nadějnými juniory a pozorovat, jak dnešní nastupující generace přistupuje k tréninku. (*Popisuji, co vidím, což však nepokládám za všeobecnou pravdu*). Za nejvýmluvnější považuji jejich postoj k němu, který dle mých pozorování vypadá téměř ve sto procentech stejně.

Miluji, když trenér začne psát na tabuli nadcházející trénink. Okamžitě mu všichni netrpělivě hledí pod ruce, cože se dnes poplave za motiv (*hlavní část/i tréninku*). Čím těžší trénink z pohledu vynaloženého úsilí, tím se vkrádá do tváří nadějných mladých borců větší demotivace a nechut' skočit do vody. Od samého začátku mluví poráženecky (*nebo úplně přestanou mluvit, a ne z důvodu hlubokého soustředění*), bez chuti zdolat výzvu, užít si pocit – mám na to.

Mně to hlava nebere. Proč? Já jsem nadšený. Těším se (*se mnou ještě jeden další veterán na tréninku*), že si dám do těla a posunu svoji výkonnost výš. Nepřemýšlím nad tím, jak moc bolet mě to bude. Jestli mi během hlavního tréninkového motivu dojdou síly. Je mi to jedno. Prostě se těším, že si to užiji.

Když mi to plave lehce, mám obrovskou radost a užívám si pocitu flow. Jedu na vlně (*Cítím, jak se mi po těle rozlévá pocit štěstí. Endorfiny se vyplavují naplno.*), a to i přes riziko, že se mi někdy tohle nadšení stane osudným a na konci série mě sekne (*dojdou síly*). Když se od začátku trápím, zůstávám v klidu, neboť vím, že mě to i přesto posouvá. (*V tomto případě mám nejvíc endorfinů až na konci tréninku jako odměnu za zvládnutí.*) Mám hlavu od začátku nastavenou pozitivně. Těším se.

Moje babička by se mě teď zeptala: „Byl jsi jiný v jejich věku?“ Stejný typ otázky jako v případě, zdali další generace dětí zlobí více či mluví sprostěji. Myslím si, že byl (*moje generační tréninková skupina*), ale paměť může „lehce“ zkreslovat. Celá naše generace plavců chodila za/před barák (*výraz především pro velká sídliště*) něco hrát. Kluci fotbal, baseball, holky skákat gumu... Před tréninkem jsme hráli stojkového krále, vybíjenou, schovku. Ještě než začal samotný trénink, před kterým si většina z nás stříhla dva až tři sprinty při dobíhání tramvají a autobusů, kde si cestu hezky prostála, naše těla vstřebala jeden až dvě hodiny anaerobního tréninku a bavilo nás to.

Náš veteránský přístup přenesený z mladistvých let má ještě jeden vedlejší efekt, který považují někteří trenéři za nežádoucí, ale já ho prosazuji všemi deseti a

díky němu, věřím, plavu i po třiceti pěti letech rád těžké tréninky. Jedná se o efekt zábavy. Kdy jindy se bavit než při těžkém tréninku? Plavete-li sérii (*více opakování s přestávkou mezi*), kde máte pauzu mezi intervaly pět vteřin a stejně si stihnete sdělit zážitky z pátečního večírku, a ještě se zasmát. Tak vás to jednak baví, (*lépe to utíká*) a jednak výkonnostně posouvá. (*Přirovnal bych to k plavání padesáti metrů pod vodou, kdy místo nádechu před odrazem, vydechnete*).

Někdy se potřebujete stoprocentně soustředit, což bývá většinou nutností až na závodě, kde těžíte z přemíry kyslíku, neboť nemusíte během pár vteřin místo vydýchání, vychrlit celý páteční příběh.

U těch předem poražených juniorů chybí i tato složka zábavy a radosti. Během tréninku působí „nasraně“, bez zájmu a sotva mezi sebou prohodí slovo. Vyjma: stojí to za „hovno“, nemůžu a nebaví mě to, jdeme do sprchy, kdy už bude konec...

Těším se na trénink, který mě posune a kde se pobavím, což představuje můj hlavní hnací motor, motivaci.

Přenos do práce

Tento přístup si přináším i do pracovního procesu, kde se také setkávám s řadou dopředu poražených sportovců – zaměstnanců a s trenéry – manažery neuznávajících (*neumějících vytvořit, zapojit se, podpořit*) zábavu v práci.

Mám štěstí, protože si uvědomuji, co mi tento (*podle mě správný*) postoj přináší, takže mě jen tak něco neodradí. Pozitivní přístup si snažím udržet. (*Ne vždy se mi stoprocentně daří.*) Mám ho čistě ve svých rukou. Vnímám, že více lidí se stejným přístupem (*vytvářející volný tým*), dokáže mnohem větší posun. Chybí jim vyloučení. Takováto skupina disponuje vnitřní odolností vůči individuálním naborávačům, které buď začlení nebo rychle vyloučí. Každý se chce na svém těžkém tréninku/úkolu posunout výš. Těší se na něj. Ví, co jim přinese, a ještě se přitom pobaví. Disponují vlastní odpovědností za svůj pozitivní postoj.

Náš přístup a atmosféra, jakou si v práci vytváříme, určuje míru naší spokojenosti a profesního růstu. Výsledný efekt tvoří zkrácení doby potřebné ke splnění úkolů s minimálním pracovním stresem umožňující vyvážený work - life - balance s bonusem dopadu na lepší výplatu.

Tento výsledný efekt na popsaném přístupu miluji. Víc času, zábavy a peněz.