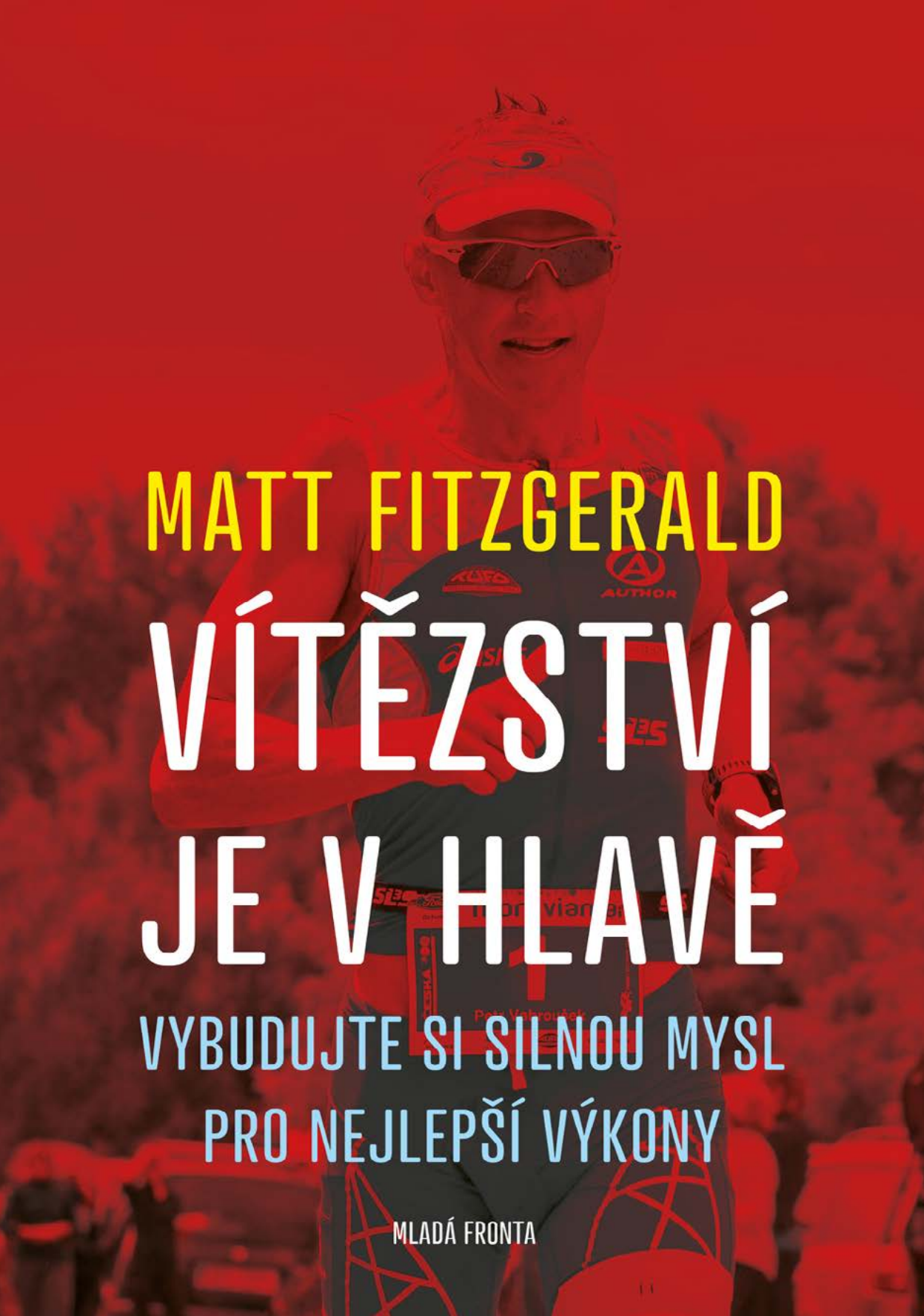

MATT FITZGERALD

VÍTĚZSTVÍ JE V HLAVĚ

VYBUDUJTE SI SILNOU MYSL PRO NEJLEPŠÍ VÝKONY

MLADÁ FRONTA

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 erytropoetinu (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 výkonnostních 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 mezioborový 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 zužitkována; 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 zužitkovat 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, Fritzu Taylorovi a Ryanu Vailovi.

ÚVOD

Můj první vytrvalostní závod byly dvě kolečka na atletickém stadionu základní školy Oyster River v Durhamu ve státě New Hamphsire. Byla to jedna z mnoha soutěžních disciplín v rámci atletické olympiády, která byla jakýmsi slavnostním zakončením prvního stupně pro všechny páťáky. 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. Přede 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 zavádání 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 vlaštovka 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 prváků 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 čtvrťák 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 závodu, 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, stěží jsem do sebe ráno,

než jsme se zbytkem týmu nasedli do autobusu na popraviště, nasoukal lžíci 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 ulejvám. 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 sníjel 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 čtvrťáku (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 prázdna a objevil zcela novou úroveň úsilí. Jeho nečekané zrychlení zlomilo Welchovi vaz – obrazně – a přivedlo osamoceného 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 myšlence, že mysl ovlivňuje vytrvalostní výkon, nakloněni. Tento předsudek 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.