

O manžela se starala expertka na Irák

VÍTĚZSLAV ČERMÁK

PLZEŇ/PRAHA Z olympiády má ve sbírce už všechny tři medaile, v kariéře se stala mistryní světa i Evropy. **Kateřina Emmons** (28) je ve sportovní střelbě celebritou.

Podle psychologů je její sport jedním z nejnáročnějších na psychiku. „Koncentrace je jedna z nejdůležitějších věcí, které cvičím,“ říká.

LN Takže souhlasíte s tím tvrzením o psychické náročnosti?

Střelba je opravdu těžká. I proto, že na velkých akcích stres a emoce zákonitě přijdou, ale na rozdíl třeba od tenisu se u nás dají jen těžko vybit. Nemůžeme to nijak vybíhat.

LN Co je na tom soustředění vůbec nejtěžší?

Udržet koncentraci tak dlouho... To je i jedna z věcí, které se učíme, protože se při závodě musíte hodinu a čtvrt soustředit na úplně maximum. Tohle jsou ale témata, která se vás týkají, až když se naučíte základy a dostanete se na nějakou úroveň. V jakémkoliv sportu.



Zlatá střelkyně. Kateřina Emmons dobře ví, jak moc velkou roli hraje ve sportovní střelbě psychika. I kvůli ní se stala olympijskou vítězkou. FOTO LN

LN Jak se dá taková koncentrace vlastně natrénovat?

Částečně dá. Například já si dávám tréninkové dávky dvojnásobně delší než závod a snažím se připravit úplně na všechno, aby mě nemohlo nic rozhodit. Snažím se totiž počítat se vším dopředu.

LN A co by vás mohlo rozhodit?

Třeba diváci, kteří mohou fandit proti mně. Nebo technická závada. Teď siřilíme na technické terče, takže se občas stane, že ukáže nulu či jiné nesmyslné číslo a vy musíte do určitého časového limitu podat protest. Ale nejdůležitější je jiná věc.

LN Povídejte.

Je to hlavně o vztahu ke sportu – co vlastně pro vás střelba znamená a proč ji děláte. Protože někdo zkrachuje na tom, že je to pomalu otázka života a smrti, a pak ten stres neunesou. Kdežto třeba pro mě byl tenhle sport vždy především zábava, i když jsem profík. Ale nechávala jsem si pokaždé otevřená vrátka.

LN Co se vám během více než hodinového závodu honí hlavou?

Pořád si opakuju, proč to dělám. Že když se to nepovede, svět se nezboží. Říkám si to pozitivně, hodně se povzbuzuju. A když mi to nejde, moc nad tím nepřemýšlím.

LN Se špatnou ranou se ale musíte nějak vyrovnávat...

To je další věc, kterou se musíte naučit. Když v začátku závodu dáte devítku a myslíte na účast ve finále, tak je to dost nepřijemné, protože ve vzduchu mohou dvě chyby znamenat nakonec rozstřel. Další věc, která mi v psychice pomáhá, je to, že si nic nenalhávám. Spíš si to říkám tak, jak to doopravdy je.

LN Trénoval na psychice také váš manžel Matt, jehož smolný sportovní osud je tak známý? Na dvou olympiádách mu unikla dvě zlata při poslední ráně kvůli těžko pochopitelnému kolapsu.

Ano, snažil se na tom pracovat... Víte, jeho hlavně mrzí, že si všichni pamatují jeho dvě chyby a na medaile zapomněli. Bral to jako osobní porážku. Proto dokonce začal létat na pár dní za jednou psychologkou, která se specializovala na psychická traumata a pracovala s válečnými veterány z Iráku. Co mu říkala, nevím, bral to jako osobní věc... Ale vždycky o tom dost přemýšlel.

LN Jací jsou střelci obecně lidé povahové stránce?

Když má člověk potíže s koncentrací, asi to dělat nemůže. Spíš musíte být hodně trpělivý, hodně precizní, mít smysl pro detail, protože střelba je hodinářská práce.

LN Prý musí být rovněž pohodáři. Jak vypadá taková hádka doma?

Slyšet jsme jako všichni ostatní. Ale Itálii doma nemáme. (směje se)