

EFT a sport

EFT může přinést účinnou a rychlou pomoc i v oblasti sportu a tím přispět ke zvýšení výkonnosti a lepším vyhlídkám na úspěch. EFT je možné využít jak u sportovců – jednotlivců, tak i v týmu.

EFT a jednotlivec

V oblastech, kde převládá očekávání a tlak na výkony, se může stát, že nadaný člověk zcela ztroskotá nebo nedokáže realizovat svůj potenciál, i když se o to snaží. EFT v těchto případech umí jednoduše a rychle pomoci tím, že tyto faktory odhalí a rozpustí, protože i tady jde o poruchu energetického systému těla.

Úspěch sám o sobě neexistuje, je to vždy záležitost zcela osobní definice. Sport je oblastí úzce spojenou s veřejně oceňovaným úspěchem.

Určitě jste už někdy zaznamenali pokles výkonnosti u sportovců nejrůznějších sportovních odvětví (brankář nechytí míč, basketbalista nedá trestné hody, ...). Na sportovce jsou kladeny stále větší požadavky a tlaky. Za předpokladu technické a taktické obratnosti v otázce úspěchu a neúspěchu hrají rozhodující roli stále více parametry lidské výkonnosti. A jestliže sportovec má narušen energetický systém, tak mu to přinejmenším narušuje dosáhnout úspěchu.

Pochybování o sobě, které může vzniknout,

- protože k jistému úspěchu nedošlo kvůli nedbalosti,
- protože hra probíhá jinak, než se očekávalo,
- protože nastala situace, od níž se očekává, že by mohla mít nepříznivé důsledky (povětrnostní podmínky, déšť,...)
- protože trenér nebo někdo jiný byl příliš kritický...

Strach ze selhání (většinou společně s pochybováním o sobě) může nastat,

- protože tlak očekávání zevnějšku (např. tabulkové ohodnocení, nebezpečí sestupu v soutěži) je obrovský a aktéři se v tu chvíli nacházejí v bludném kruhu – tlaku z očekávání (ze selhání) z pochybností, který je dovedl k této kritické fázi,
- protože vzpomínky na srovnatelné nevydařené situace jsou stále živé (např. trestný hod v basketbalu, nevydařená penalta ve fotbale,...)

Strach z úspěchu se dostavuje tehdy, když úspěchu stojí v cestě nevědomé vnitřní strategie. Viz psychologický revers – člověk se „zhrozí“, když je těsně před koncem boje. Dostaví se najednou nevysvětlitelná nejistota, nepřekonatelná slabost. Za tím může stát například: Nejsem hoden mít velký úspěch (zvítězit). To přece není možné, abych já byl ve vedení a dokonce vyhrál. Nesmím teď udělat žádnou chybu.

Pocit přetížení vzniká:

- když je stanovený cíl v rozporu s momentální výkonností, například po delší pauze následkem zranění,

- když talent a schopnost výkonu někdo zvnějšku přeceňuje a sportovec se snaží těmto nadhodnoceným očekáváním dostát.....

Existuje spousta různých vnitřních důvodů, které mohou zmařit dosažení sportovního výkonu. Tyto vnitřní příčiny vedou k poruchám energetického systému a dají se velmi dobře ošetřovat s pomocí EFT.

EFT a tým

Týmy jsou komplexnější struktury, v nichž musí spolupůsobit více rozdílných energetických polí v harmonické jednotě. Důležitým faktorem ve sportovním týmu je společný cíl (předpoklad úspěchu), ten je spojnicí všech eventuálně odlišných individuálních zájmů členů týmu. Různorodá energetická pole se musí dát do takové roviny, aby se překrývala a společně vibrovala. Pracuje se rovněž jednotlivě se členy týmu, pomocí EFT se rozpouští jejich strachy, pochybnosti, nejistoty, je nutné si všimnout i sociální a soukromé situace jednotlivce, protože i to má vliv na úspěch či neúspěch.