

***PSYCHOLOGIE SPORTU V PRAXI***  
*aneb*  
***CESTY KE SPORTOVNÍMU ÚSPĚCHU***

Veronika Baláková, Jiří Kirchner (eds.)

sborník příspěvků z mezinárodní konference

konané 26. – 27. 11. 2010 na katedře psychologie FF UK v Praze



FILOZOFICKÁ FAKULTA  
UNIVERZITY KARLOVY  
V PRAZE



© Univerzita Karlova v Praze, Filozofická fakulta, 2010  
ve spolupráci s Asociací psychologů sportu

© Veronika Baláková, Jiří Kirchner (eds.)

ISBN 978-80-7308-330-4

## OBSAH

<b>OBSAH</b> .....	<b>3</b>
<b>ÚVOD</b> .....	<b>5</b>
<b>SEKCE 1 – TEORETICKÉ KONTEXTY VE SPORTOVNÍ PSYCHOLOGII</b> .....	<b>6</b>
<b>ROZBOR PSYCHOLOGICKÝCH PRÍSTUPOV VO VRCHOLOVOM ŠPORTE</b> .....	<b>7</b>
TOMÁŠ GURSKÝ .....	7
<b>PSYCHODIAGNOSTIKA PROF. OLDŘICHA MIKŠÍKA A JEJÍ VYUŽITÍ</b> .....	<b>13</b>
JOSEF FALÁŘ .....	13
<b>PROŽITKOVÉ PARADIGMA VE SPORTU</b> .....	<b>23</b>
VÁCLAV HOŠEK .....	23
<b>DUŠEVNÍ STAVY PŘI VRCHOLNÝCH VÝKONECH</b> .....	<b>31</b>
ZDENĚK BAŠNÝ, SEN. ....	31
<b>NEORTODOXNÍ POHLED NA SPORTOVNÍ VÝKON</b> .....	<b>35</b>
MARIAN JELÍNEK .....	35
<b>RESILIENCE VE SPORTU</b> .....	<b>46</b>
DAVID KAREL.....	46
<b>VYUŽITÍ PŘÍSTROJOVÉ PSYCHODIAGNOSTIKY VE SPORTOVNÍ PSYCHOLOGII: VIENNA TEST SYSTEM.</b> 56	
LUDĚK STEHLÍK .....	56
<b>SEKCE 2 - PRÁCE SPORTOVNÍHO PSYCHOLOGA SE SPORTOVCI A SPORTOVNÍMI TÝMY</b> .....	<b>58</b>
<b>VYUŽITÍ IMAGINACE V TRÉNINKU INDIVIDUÁLNÍCH SPORTŮ</b> .....	<b>59</b>
HANA HŘEBÍČKOVÁ.....	59
<b>PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA STRELCA PRED OLYMPIJSKÝMI HRAMI</b> .....	<b>68</b>
TOMÁŠ GURSKÝ .....	68
<b>VLIV VÝKONNOSTI A ZKUŠENOSTI NA PROŽÍVÁNÍ ZÁVODNÍ ÚZKOSTI V ALPSKÉM LYŽOVÁNÍ</b> .....	<b>73</b>
MARTIN PÍŠA.....	73
<b>MOTIVAČNÍ FAKTORY V HOROLEZECTVÍ</b> .....	<b>84</b>
TEREZA LOUKOVÁ, SLÁVEK VOMÁČKO .....	84
<b>MEZILIDSKÉ VZTAHY V MULTIKULTURNÍCH BASKETBALOVÝCH TÝMECH ČESKÉ REPUBLIKY A LOTYŠSKA</b> .....	<b>97</b>
ANASTASIYA KHOMUTOVA .....	97
<b>WORKING WITHIN ELITE SPORT: THE BUILD UP TO AND INCLUDING THE 2008 BEIJING PARALYMPIC GAMES.</b> .....	<b>104</b>
ROSS HALL .....	104
<b>SEKCE 3 – SPORTOVNÍ TRENÉŘI A SPORTUJÍCÍ MLÁDEŽ Z POHLEDU PSYCHOLOGIE SPORTU</b> .....	<b>112</b>
<b>PSYCHOLOGIE SPORTU VE VZDĚLÁVÁNÍ TRENÉRŮ FOTBALU: PREZENTACE ZKUŠENOSTI Z PRAXE.</b> 113	

HANA VÁLKOVÁ .....	113
<b>TRENÉR JE UČITEL BEZ INFORMACÍ, KTERÝ UČÍ A BLOUDÍ V SYSTÉMU, KTERÝ JE VE SKUTEČNOSTI BLUDIŠTĚM PLNÝM SLEPÝCH ULÍČEK.....</b>	<b>121</b>
ROSTISLAV HELŠTÝN.....	121
<b>VIDEOTRÉNINK INTERAKCÍ: METODA NA PODPORU A ROZVOJ SOCIÁLNÍCH DOVEDNOSTÍ TRENÉRŮ .....</b>	<b>127</b>
VERONIKA BALÁKOVÁ.....	127
<b>STRES VE SPORTOVNÍM PROSTŘEDÍ MLÁDEŽE .....</b>	<b>140</b>
MARIE BLAHUTKOVÁ.....	140
<b>MOŽNOSTI PRÁCE SPORTOVNÍHO PSYCHOLOGA S POHYBOVĚ NADANÝMI DĚTMI .....</b>	<b>148</b>
RADKA KULHÁNKOVÁ .....	148

## ÚVOD

Psychologie sportu je v České republice aplikovanou psychologickou disciplínou ne příliš sledovanou. Je to škoda, protože odborná i laická veřejnost, sportovci, trenéři či studenti psychologie nebo oborů v oblasti sportu však dobře vědí, že při sportovním výkonu či pohybové aktivitě hraje psychika velmi důležitou roli. Proč není tedy relevantní psychologická příprava sportovci a trenéry využívána? Možná proto, že nemají dostatek informací a znalostí, možná zaslechli mýty, že pomoc sportovního psychologa vyhledávají pouze „problémoví“ sportovci, že psychologická příprava sportovce bývá málo účinná apod.

V České republice má psychologie sportu tradici již několik desítek let. Zakladatelem psychologie sportu v Československu byl profesor Miroslav Vaněk (nar. 1923), který ve třech volebních obdobích (1973 – 1981) zastával funkci prezidenta „International Society of Sport Psychology“ a umožnil konání 10. kongresu evropské federace psychologie sportu (FEPSAC) v Praze v roce 1999. Z tohoto „zlatého věku psychologie sportu“ v ČR žilo celé odvětví až do konce minulého století. Mezi jeho žáky patří profesori Václav Hošek, František Man, Antonín Rychtecký, Pavel Slepíčka, Hana Válková. V současné době existuje v ČR Asociace psychologů sportu, která sdružuje odborníky v této oblasti ([www.sportpsy.cz](http://www.sportpsy.cz)) a podporuje celou řadu odborných aktivit. Asociace byla ustanovena počátkem roku 1994 a jejím předsedou byl zvolen Václav Hošek.

V zahraničí je spolupráce sportovců se sportovními psychology zcela běžná, téměř každý vrcholový sportovec či tým má s takovou formou podpory či pomoci zkušenosti. Možná je to dáno tím, že v jiných státech se psychologie sportu studuje jako samostatný obor. V České republice mohou v současné době studenti absolvovat pouze několik předmětů v rámci bakalářského či magisterského vzdělání v oboru psychologie či oboru tělesná výchova a sport.

Cílem konference *Psychologie sportu v praxi aneb cesty ke sportovnímu úspěchu* je především otevřít a přiblížit různé oblasti psychologie sportu studentům psychologie či sportovních věd, sportovcům a trenérům, podpořit výměnu zkušeností, poznatků i dovedností, které přispívají k efektivní práci sportovního psychologa a prezentovat vybrané výsledky nejruznějších výzkumů a jejich praktických přesahů do praxe. V neposlední řadě je nutné obor psychologie sportu více propagovat mezi širší veřejností.

Aktivními účastníky konference nejsou jen odborníci – sportovní psychologové, ale také začínající psychologové sportu či trenéři, kteří se psychologii ve sportu zabývají a snaží se do ní proniknout. Věříme, že právě tento široký soubor příspěvků a přístupů čtenář ocení. Potěšilo nás, že některé příspěvky vyvolaly u recenzentů diskusi, jejich názory na určitá témata či techniky práce se sportovci se rozcházel. Považujeme to za doklad toho, že je potřeba jednotlivá témata diskutovat, vyměňovat si a následně sjednocovat názory jak odborníků a akademiků tak trenérů z praxe.

Ve sborníku naleznete příspěvky teoretického zaměření, příspěvky vycházející z praktického působení v oblasti psychologie sportu či texty, které prezentují různorodé zkušenosti, např. z alpského lyžování či horolezectví. V souladu se slovy, že „dobrá teorie je základem kvalitní praxe“ se dočtete o teoretických koncepcích, které si zaslouží pozornost, neboť poskytují srozumitelnou inspiraci pro praxi. Těší nás, že se příspěvky také věnují psychologicky zaměřené práci s dětmi. Mimo zájem příspěvateľů nezůstali ani samotní trenéři. Chceme-li kvalitně připravovat sportující jedince k dosahování mistrovských výkonů či ke zvyšování prožitku ze samotné pohybové činnosti, musíme také zaměřit pozornost na psychickou přípravu dětí a mládeže i na práci s trenéry, jelikož nároky na vykonávání jejich činností nejsou vůbec snadné.

Za všechny autory Vám upřímně přejeme, abyste v konferenčních příspěvcích a především v textech sborníku našli inspiraci i podporu pro svou další práci.

Veronika Baláková  
Jiří Kirchner  
editoři

## **SEKCE 1 – TEORETICKÉ KONTEXTY VE SPORTOVNÍ PSYCHOLOGII**

# ROZBOR PSYCHOLOGICKÝCH PRÍSTUPOV VO VRCHOLOVOM ŠPORTE

## Tomáš Gurský

Absolvent klinické psychologie na FF Univerzity Komenského v Bratislavě. Od roku 1991 vede vlastní sportovně-psychologickou praxi Top-Fit, kde spolupracoval s olympijskými vítězi, medailisty z ME a MS, ale i s rodiči a jejich dětmi začínajícími se sportem. Od roku 1999 vyučuje Sportovní psychologii na Univerzitě Komenského v Bratislavě, přednáší na mezinárodních kongresech a konferencích. Je předsedou Společnosti športovej psychológie na Slovensku a členem mezinárodní skupiny Forum for Applied Sport Psychology in Top-Sport.

[gursky@shmladost.sk](mailto:gursky@shmladost.sk)

### Abstrakt

Psychologický prístup k vrcholovým športovcom je často podceňovaný aspekt psychologické spolupráce, pretože športová psychológia sa spravidla sústreďuje na obsah a výsledok práce než na samotný proces. Avšak práve správny prístup ku športovcovi pomáha udržiavať vzťah spolupráce s psychológom cez dočasné krízy a neúspechy ku konečnému výsledku. Vrcholoví športovci sa správajú často jedinečne a neštandardne, takže psychologický prístup by sa volil s ohľadom k ich osobitostiam a podmienkam, v ktorých svoj šport vykonávajú. Článok rozoberá bežne využívané psychologické prístupy s ohľadom na kultúrne a spoločenské tradície a požiadavky vrcholového športu.

**Kľúčové slová:** Psychotherapeutický prístup, psychofyziologický prístup, vzťahovo-orientovaný prístup, kombinovaný prístup a osobný pracovný štýl.

### A review of psychological approaches in elite sport

#### Abstract

Psychological approach to elite sportpersons is an underestimated aspect of psychological collaboration because sport psychology has been typically focused on content and output than a process itself. However, just an appropriate approach towards a client helps keeping collaboration through temporary crises and setbacks to final achievement. Obviously, elite sportpersons produce unique even abnormal behaviour hence a psychological approach should consider their individual traits and sport conditions. A review brings analysis of psychological approaches towards elite sportpersons regarding cultural and social backgrounds and demands of a current top sport.

**Key words:** Psychotherapeutic approach, psychophysiological approach, relation-oriented approach, combined approach and individual style.

## Úvod

Ľuďom zaangažovaným do vrcholového a výkonnostného športu akiste neuniká skutočnosť, že mnohí špičkoví športovci vôbec nevyužívajú služby psychológov. Je to dané tým, že výkon prebieha navonok v telesnej oblasti a športovci sú orientovaní primárne na telo, pohyb a samotný výkon, kým psychická skúsenosť ostáva ukrytá skôr v podvedomí. Športovci spolupracujú s trénermi, ktorí rozvíjajú techniku a taktické myslenie, kondičnými trénermi, ktorí im zlepšujú kondičné parametre, fyzioterapeutmi, ktorí sa starajú o regeneráciu a prípadne s lekármi, pokiaľ majú zdravotné ťažkosti. To ale neznamená, že nehľadajú spôsoby ako zvládnuť psychické nároky športu a lepšie realizovať natrénovaný potenciál v podmienkach súťažného stresu. Zväčša si vytvoria vlastné recepty naivnej alebo intuitívnej psychoregulácie cestou pokusov a omylov (Gabler a iní, 1979) alebo využívajú pomoc od psychologicky disponovaných ľudí vo svojom okolí alebo odporujú psychoregulačné postupy od skúsenejších kolegov, čo vidíme hlavne u kolektívnych športov.

## Premeny vrcholového športu

Dramatický vývin vrcholového športu odzrkadľuje spoločenské premeny v západnej civilizácii, ktorého je produktom. Šport je dnes multiodborový vysoko komerčný produkt a druhou najpredávanejšou „komoditou“ svetovej ekonomiky. Nárast komercializácie najmä u mediálnych športov, problémy s dopingom a etikou športu, úpravy pravidiel smerom k zrýchleniu a dramatizácii športového zápolenia, nové a drahšie materiály a technológie, hľadanie adrenalínu v športe, zapájanie stále väčšieho počtu špecialistov a pseudošpecialistov do športového byznisu – tieto všetky okolnosti by mal psychológ dokázať správne reflektovať, pretože idú „hlavou“ každého športovca. Veľa sa udialo odvtedy, čo Pierre de Coubertin vyhlásil, že „nie je dôležité zvíťaziť, ale zúčastniť sa“ a kedy súčasne pripomenul, že „úspech na hrách je predovšetkým dielom mentálnej sily športovca“. Treba poznamenať, že športoví psychológovia dodnes nie sú akreditovaní na olympijských hrách, takže neostáva im iné než skrývať sa pod inými funkciami alebo sledovať výkony z diaľky.

## Základné psychologické prístupy

Počas existencie športovej psychológie ako aplikačnej vednej disciplíny (The Society of International Sport Psychology – ISSP bola založená v roku 1965) sa postupne vyvinulo nielen mnoho metód a techník na zvládanie psychicky náročných situácií, ale aj mnoho prístupov k športovcom a športovým tímom. Prístupy reflektovali na jednej strane požiadavky športu, na druhej strane čerpali z aktuálnych poznatkov psychológie, psychoterapie, aplikovaných psychologických disciplín a iných, na človeka orientovaných vied.

Psychoterapeuticky orientovaný prístup sa výrazne rozšíril v športe ako reflexia na modely vysvetľujúce ľudské správanie pre potreby psychoterapie. Výhodou je hlboké poznanie a porozumenie intrapsychickým a interpsychickým mechanizmom a procesom, ktoré sa dajú aplikovať aj v športe. Nevýhodou je zložitosť pojmových konštrukcií a východiská, ktoré sú niekedy kontraproduktívne pre vrcholový šport, pomerne málo pozornosti venovanej meraniu zmien v organizme a časová náročnosť výcviku psychoterapeuta. V súčasnosti sa najviac čerpá z kognitívno-



behaviorálneho prístupu, ktorý kladie dôraz na presný popis terapeutických procedúr a ľudského správania v psychologicky záťažových situáciach.

Psychofyziologický a psychometrický prístup sa opiera o skutočnosť, že psychické vlastnosti a schopnosti sú dobre merateľné a že športovci sú psychicky viac alebo menej disponovaní pre určitý športový výkon. Psychodiagnostika v športe prešla výrazným vývinom od jednoduchých testov až po sofistikované psychometrické batérie, ktoré využívajú špeciálne podnetové polia a registrujú fyziologické a psychologické parametre a ich zmeny pri modelovaní súťažných podmienok. Práve registrácia týchto zmien samotným športovcom sa využíva pri nácviku ideálneho súťažného stavu (princíp biofeedbacku). U nás sa tento prístup rozvíjal najviac v 70. až 90. rokoch, kedy štátom financovaná telovýchova vytvárala vhodné podmienky ako laboratóriá, špeciálne aparatury a vyškolený personál. V zahraničí sa psychofyziologicky orientovaný prístup rozvíja naďalej ako jeden zo spôsobov poskytovania športovo-psychologického servisu a má popri vedeckom fundamente aj precízny dokumentačný materiál, ktorý môže slúžiť pre vedecké účely. V zlatej ére psychofyziológie vzniklo dokonca presvedčenie, že psychológia sa zaradí medzi tzv. exaktné vedy ako fyzika, biomechanika či fyziológia, ale neskôr sa ukázalo, že psychika interaktívne reaguje multifaktoriálne a človek sa nedá ovládať ako stroj. Preto sa začala práca orientovať viac do prirodzených podmienok športu.

Mentálny tréning (MT alebo PST - Psychological Skills Training) sa opiera o nácvik mentálnych zručností, pričom nadväzuje na predchádzajúci prístup merania stavov a vlastností ako aj definovania „optimálneho stavu“ športového výkonu, ktorý jednotliví výskumníci nazývajú rôzne, napr. IZOF – Individual Zones of Optimal Functioning (Hanin et al., 2002) alebo Flow (Csikszentmihalyi et al., 1999). Techniky mentálneho tréningu športovca učí športový psychológ či mentálny tréner, avšak problém môže byť profesionálny aj etický aspekt tohto prístupu, pretože aplikácia metódy je v konečnom dôsledku pre športovca vysoko špecifická a niekedy hlboko ovplyvňuje osobnostnú štruktúru športovca.

Vzťahovo-orientovaný prístup vychádza z presvedčenia, že športovec potrebuje v konkrétnej situácii správnu interakciu alebo podporný vzťah. V podstate ide o tímový rozmer vrcholového športu. Nemusí to byť psychológ osobne, kto má psychologickú kompetenciu v samotnej praxi, táto môže byť delegovaná na vhodnú osobu v sociálnom prostredí športovca, napríklad na trénera, rodiča či maséra, na čo psychológovia upozorňovali už dávno (napr. Hošek, 1975). Práca psychológa spočíva v príprave daného človeka, prípadne v jeho koučovaní do tej miery, aby dokázal psychologickú kompetenciu prevziať. Výhodou je, že psychológ takto môže sprostredkovanne pracovať s viacerými športovcami alebo kolektívami, čo znamená väčšiu akcieschopnosť pri menšej finančnej a časovej náročnosti a prístup má aj edukačnú hodnotu. V súčasnosti, kedy u nás základné kompetencie v športe často držia v rukách rodičia, je ich psychologické usmerňovanie jednou z dôležitých podmienok fungovania športového vývinu.

Kombinovaný a situačný prístup využíva viaceré prístupy, prípadne ich kombináciu na základe pochopenia individuality športovca, jeho prostredia a podmienok, v ktorých sa nachádza. Napr. u technicky orientovaného športovca môžeme siahnuť po možnostiach psychofyziologického prístupu, u sociálne orientovaného športovca sa zameriame na osobnejší vzťahový rámec, resp. zapojíme do spolupráce rodičov alebo trénera a ak športovec vykazuje psychopatologické symptómy, uvažujeme o

psychoterapeutickom prístupe. Samozrejme, že kombinovaný prístup predpokladá vysokú vyzretosť, vzdelanie a skúsenosti psychológa v jednotlivých prístupoch.

### **Kultúrno-spoločenská podmienenosť prístupov**

Škála psychologických možností a variabilita prístupov vedie k ich diverzifikácii aj v závislosti od kultúrnych, spoločenských a ekonomických podmienok konkrétneho prostredia. Napríklad nemecká tradícia oceňuje dôkladnú teoreticky a metodologicky podloženú prácu so zvážením validity a presnosti zvolených procedúr, a pod. V krajinách Beneluxu prevláda v posledných rokoch tímový prístup a spolupráca viacerých psychológov. V Holandsku napríklad existujú v súčasnosti intenzívne spolupracujúce skupiny športových psychológov s celosvetovou pôsobnosťou, ktoré sa pravidelne stretávajú. Skúsenejší psychológovia (senior consultants) vedú a supervidujú prácu mladších kolegov (junior consultants) a konzultujú si navzájom predložené prípady. Prístup je veľmi podobný tzv. Bálinovskej skupine, ktorá sa uplatňuje aj u nás najmä v psychoterapii (Pačesová, 2004). Ich prístup sa odlišuje dlhším časom stráveným nad jednotlivými prípadmi a štruktúrovanejším vedením skupiny. V stredomorských krajinách (Portugalsko, Španielsko, Taliansko, Grécko, Francúzsko) prevláda vzťahovo-orientovaný prístup s voľnejším používaním metód a techník, pričom sa uplatňuje aj neformálny kontakt so športovcami, či osobne, telefonicky alebo prostredníctvom e-mailovej komunikácie. V severských krajinách sa kladie dôraz na metodiku práce, ale aj na medziodborový prístup (napr. vo švédskom Centre športového a lekárskeho výskumu na Univerzite v Halmstad pri liečbe zranených športovcov). V Číne pred LOH 2008 bola schválená štátom intenzívne podporovaná psychologická príprava v rámci prípravy športovcov na OH, ktorá trvala viac než 4 roky a zahŕňala niekoľkoúrovňový prístup psychológov k trénerom a športovcom. Čínski a ázijskí psychológovia sa snažia získavať informácie odšadiaľ, no uplatňujú ich s im vlastnou disciplinovanosťou a prísnosťou.

Tradične silné krajiny v aplikovanej športovej psychológii sú USA, Kanada a Austrália. V týchto krajinách nachádzame silné vedecké zázemie, ale aj maximálne praktické využívanie poznatkov a metód v každodennom živote. V krajinách s tradíciou, kde sa pracovná výkonnosť a úspešnosť vníma ako základná životná hodnota, sa psychológia rozvíja s hlavným cieľom ponúknuť ľuďom metódy ako dosiahnuť úspech (Andersen et al., 2000 a 2005, Weinberg a Gould, 2007)

Ako reakcia na prevažne akademicky zamerané kongresy Európskej federácie športovej psychológie (FEPSAC) vznikla v roku 2003 európska skupina Forum for Applied Sport Psychology in Top-Sport (FAST). Členstvo je podmienené dlhodobou prácou s vrcholovými športovcami na úrovni OH, MS a ME a pravidlom, že každú krajinu reprezentuje jeden psychológ. Skupina sa stretáva raz do roka v rôznych krajinách, zvyčajne na pozvanie NOV alebo inej vrcholnej športovej inštitúcie a popri pracovných mítingoch skupina usporadúva interaktívne prednáškové semináre pre trénerov, športových psychológov, študentov a iných záujemcov psychológie športu. Ide o akúsi misiu športovo-psychologického servisu vo vrcholovom športe. Aktivity členov FAST presahujú aj do akademickej a vedeckej oblasti, napr. Sidonio Serpa je súčasným prezidentom ISSP a Paul Wylleman je prezidentom FEPSAC, čo naznačuje, že trend praktickej psychológie naberá na význame. Slabinou je absencia publikácie o práci s vrcholovými športovcami.

Postsocialistické krajiny strednej Európy sa javia byť ešte v útlime zapríčinenom tým, že vrcholový šport už prestal byť „výkladnou skriňou režimu“ a stratil štátne dotácie. Športová

psychológia zaostáva vo výskumnej a publikačnej činnosti od roku 1999, kedy bol v Prahe usporiadaný 10. Európsky kongres FEPSAC a na európskych a svetových kongresoch sa objavuje v poslednej dekáde len zopár okrajových príspevkov. Na Slovensku existuje Spoločnosť športovej psychológie, ale aktivity jej členov sú individuálne a nekoordinované. Spoločným dnešným znakom je, že hlavným strojcami kariéry športovca sa stávajú jeho rodičia, ktorí musia znášať mimoriadne obete na ceste za športovými úspechmi. I keď je pomerne veľký dopyt po psychologických službách, platí úmera, že s vysokou športovou kvalitou vzrastajú náklady a snaha „urobiť čo najviac, za čo najmenej peňazí“. Tento trend tlačí psychológov a iných odborníkov v športe k improvizovanému a krátkodobému servisu a k udržiavaniu si početnej klientely aj na úkor kvality práce.

### **Individualita psychológa a individualita športovca**

Športový psychológ si časom vytvorí na základe výberu vzdelania, profesionálneho zamerania, pracovnej úspešnosti a v neposlednom rade na základe osobnostného založenia osobný pracovný štýl. Osobný štýl zvyšuje prirodzenosť správania a môže aj výrazne uľahčiť a zefektívniť psychologickú prácu. Osobný štýl je predovšetkým otázkou dlhodobej praxe, pričom dlhodobý a poctivý prístup výrazne zvyšuje šance, že psychológ nájde správnu zmes prirodzenosti a profesionality.

Je správnym trendom, že športoví psychológovia dnes pracujú už nielen v poradniach a výskumných laboratóriách, ale aj na ihriskách a v telocvičniach, teda v prirodzenom prostredí športovca. Smeruje sa k lepšiemu porozumeniu daného športu a podmienok, v ktorých sa vykonáva, ako aj k porozumeniu osobnej histórie športovca (Stelter a Roessler, 2005). Záujmy a potreby klienta by mali byť na prvom mieste, čo dáva predpoklad k psychologickému prístupu, ktorý je „šitý na mieru“ športovca. Psychológ si môže síce vyberať z obrovskej ponuky psychologických metód a techník, ale okrem nevyhnutnej podmienky ovládať zvolené metódy by mal nakoniec vybrať také, ktoré sú prirodzené individuálnemu založeniu športovca. Ak to dokáže, stane sa spolupráca efektívnou a príjemnou a v dôsledku toho bude vzrastať všeobecný dopyt po psychologickom servise vo vrcholovom športe.

### **Literatúra**

- Andersen M. B., et al (2000). Doing Sport Psychology. Human Kinetics
- Andersen M. B., et al (2005). Sport Psychology in Practice. Human Kinetics
- Csikszentmihalyi M., Jackson S. (1999). Flow in Sports. Human Kinetics
- Gabler H., Eberspracher H., Hahn E., Kern J., Schilling G. (1979). Praxis der Psychologie im Leistungssport. Verlag Bartels & Wernitz KG: Berlin-München-Frankfurt a. M.
- Gurský T. (2004). Psychológia športu – učebné texty pre trénerov. Telovýchovná škola: Bratislava
- Hanin Y., Tenenbaum G. (2002). Individual Zone of Optimal Functioning (IZOF): A Probabilistic conceptualisation. In Journal of Exercise and Sport Psychology, 24 (2), 189-208

- Hošek V. (1975). Psychologische Aspekte in der Arbeit des Sportmasseurs. In Leistungssport, 5, 300-329
- Machač M., Macháčová H., Hoskovec J. (1985). Emoce a výkonnost. Státní pedagogické nakladatelství, Praha
- Pačesová L. (2004). Lékař, pacient a Michael Bálint. Praha: Nakladatelství Triton
- Stelter R., Roessler K. (2005). New Approaches to Sport and Exercise Psychology. Meyer & Meyer Sport, UK
- Weinberg R., Gould D. (2007). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics, 4th Edition

# PSYCHODIAGNOSTIKA PROF. OLDŘICHA MIKŠÍKA A JEJÍ VYUŽITÍ

## Josef FALÁŘ

Psycholog. Člen APS. Spolupracoval s Vědeckým a servisním pracovištěm tělesné výchovy a sportu - CASRI Praha. Působil a stále působí v oblasti psychologie sportu, v současné době systematicky a úzce spolupracuje s juniorskou reprezentací sáňkařů a částečně i s dorosteneckými a seniorskými sáňkaři.

[jfalar@post.cz](mailto:jfalar@post.cz)

### Abstrakt

V příspěvku pojednávám o vývoji mé osobní a zejména odborné spolupráci s letos zesnulým kolegou, prof. PhDr. Oldřichem Mikšíkem, DrSc.. Dále se zmiňuji o teoretických základech jeho psychodiagnostiky a v návaznosti o vývoji psychodiagnostických metod.

Dále se především zmiňuji o využití Mikšíkovy psychodiagnostiky, a to jak v různých sekcích psychologie, tak zejména ve sféře psychologie sportu.

A na těchto základech poukazuji na využití jeho psychodiagnostiky v mé praxi psychologie sportu. Na CASRI Praha jsem Mikšíkovy psychodiagnostické metody začlenil do psychologického modulu projektu WELLNESS, a to zejména škálu SUPSO – 7 a osobnostní dotazník SPARO, což jsem od roku 1992 využíval v rámci součinnosti s vrcholovými sportovci, ve výběrových řízeních i v klinické praxi.

**Klíčová slova:** psychodiagnostika, vrcholový sport

### Utilization of Oldřich Mikšík's psychodiagnostic

#### Abstract

In the paper the author speaks about the development on his personal and scholar cooperation with his colleague prof. PhDr. Oldřich Mikšík DrSc. who passed away this year. Further he mentions theoretical grounds of his psychodiagnosics followed by the development of psychodiagnostic metnods.

Second he shows the ways of using of Mikšík's psychodiagnosics in various fields of psychology, dominantly in the psychology of sports.

On this basis the authors shows the practical use of his psychodiagnosics in the author's practical work of sports psychology.

At CASRI he incorporated Mikšík's psychodiagnostic methods into the WELLNESS project modul, especially for the SUPSO – 7 scale and the personal questionnaire SPARO used since 1992 for questioning top sportspeople, as sellective criteria of various applications or in clinical practice.

**Key words:** psychodiagnostic, sport performance

## Moje osobní spolupráce s prof. O. Mikšíkem

Profesora Oldřicha Mikšíka jsem poznal jako student psychologie v roce 1966. Společně s profesorem Miroslavem Vaňkem byl mým diplomovým vedoucím s orientací na psychologii sportu, ze které jsem mimo jiné složil státní zkoušku a obhájil diplomovou práci na téma „Vliv hypoxie na některé psychické funkce sportovních střelců“. Byla součástí velkého psychologického výzkumu vrcholových sportovců před LOH v Mexiku v roce 1998. Jeho výsledkem byla kniha autorů M. Vaněk, V. Hošek, B. Svoboda: „Studie osobnosti ve sportu“ na vzorku asi 750 vrcholových sportovců, z nichž většina se zúčastnila LOH. Studie vycházela z výsledků jednotné psychobaterie autorů Cattella, Eysencka, Mitteneckera a dalších, tj. metod zahraničních psychologů.

V té době však již prof. Mikšík vyvíjel kontaktní teorii osobnosti a v souvislosti s ní i vlastní psychobaterii. Patřily do ní dotazníky: IHAVEZ, SPIDO, IPH a škála SUPOS-5.

Po ukončení studia jsem od října 1969 asi 22 let byl ve funkci psychologa sportu v liberecké DUKLE. Po příchodu do DUKLY jsem odstoupil od psychobaterie prof. Vaňka a začal bezprostředně spolupracovat s prof. Mikšíkem, který se stal vedoucím Laboratoře psychické zátěže (LPZ) v Praze-Bohnicích. Již samotný název naznačoval hlavní náplň jejího výzkumného zaměření. Kromě psychodiagnostické baterie byla využívána hermeticky uzavřená komora pro psychomotorická vyšetření s řadou zátěžových podnětů (světelné a zvukové signály, padání křesla, malé elektrické šoky a další). Já jsem Mikšíkovy psychodiagnostické metody ještě doplňoval Eysenckovými dotazníky EOD-A a B.

V průběhu působnosti této laboratoře se komplexního vyšetření zúčastnilo několik stovek vrcholových sportovců DUKLY Liberec a reprezentačních družstev (ledního hokeje, klasických lyžařů, sáňkovaní, odbíjené a dalších). Výsledky byly využívány k mé konkrétní součinnosti s příslušnými sportovci a jejich trenéry. Pro prof. Mikšíka a jeho kolektiv pak k ověřování, k případné úpravě a zejména k dynamické normotvorné úpravě jednotlivých metod.

Moje úzká spolupráce s prof. Mikšíkem pokračovala i po jeho pracovním přechodu do funkce vedoucího na Výzkumném ústavu psychologickém.

Po celou dobu byl velmi aktivním členem Komise psychologie sportu ČSPS, a to po dobu jejího vedení prof. Vaňkem.

Po zrušení funkce psychologa sportu na všech tehdejších střediscích vrcholového sportu jsem dostal nabídku ve Vědeckém a servisním pracovišti tělesné výchovy a sportu AČR – CASRI Praha (dále jen CASRI Praha).

Na teoretických základech a využití Mikšíkovy psychodiagnostiky jsem v mé praxi pokračoval i po zrušení funkce psychologa sportu na všech tehdejších střediscích vrcholového sportu, a to:

- od roku 1990 do poloviny roku 1992 a dále od roku 1995 do roku 2003 ve Vědeckém a servisním pracovišti TVS AČR – CASRI Praha;
- od roku 1992 do roku 1993 jsem Mikšíkovy psychodiagnostické metody využíval v rámci výběrového řízení ve Výcvikové základně mírových sil OSN v Českém Krumlově, cca 3000 uchazečů, kterého se prof. O. Mikšík osobně zúčastňoval;

- od roku 1993 do roku 1994 jako psycholog Českého praporu v mírové misi UNPROFOR na území bývalé Jugoslávie;
- od roku 2003 až dosud v rámci spolupráce zejména s mladými lyžaři a sáňkaři.

Na CASRI Praha jsem Mikšíkovy psychodiagnostické metody začlenil do psychologického modulu projektu WELLNESS, a to zejména škálu SUPSO – 7 a osobnostní dotazník SPARO, což jsem od roku 1992 využíval v rámci součinnosti s vrcholovými sportovci, ve výběrových řízeních i v klinické praxi.

### **Teoretické základy Mikšíkovy psychodiagnostiky**

Od začátku, tj. v šedesátých létech minulého století, se prof. O. Mikšík teoreticky zaměřoval na psychologii osobnosti v zátěži. Jako vedoucí katedry psychologie na vojenské vysoké škole se především orientoval na dynamiku situací v návaznosti na typy osobnosti neboli globální interakční teorii osobnosti. Své teoretické závěry uveřejnil v odborných publikacích:

- „Člověk a svízelné situace“ (1969), ve které charakterizuje 5 typů svízelných situací,
- „Vojenská psychologie“, kde charakterizuje reakce a chování člověka ve vojenských válečných situacích.

Ve Výzkumném ústavu psychologickém pokračoval v osobním rozvíjení a zdokonalování interakční teorie osobnosti, kterou napsal v knize „Psychická integrita osobnosti“ (1985). Jeho cennou studií je porovnání stávajících světových teorií osobnosti v knize „Psychologické teorie osobnosti (1999).

Jeho nejnovější a současné pojetí psychické variabilnosti osobnosti jako základní podmínka a předpoklad integrované interakce (cílesměrného vyrovnávání se) s dynamickým životním prostředím uvádí ve vynikající knize „Psychologická charakteristika osobnosti“ (2001). Lze v ní prostudovat:

- teoretická a metodologická východiska,
- vlastnosti osobnosti; zde jako nejdůležitější lze považovat Mikšíkovo pojetí bazální struktury psychické autoregulace osobnosti a v ní strukturu bazální psychické integrovanosti osobnosti, a to 16 typů osobnosti na základě dynamického vztahu čtyř základních komponent variabilnosti: kognitivní, emocionální, regulační a adjustační,
- osobnost v náročných životních kontextech:
  - nároky na činnost a výkonnost,
  - problémové situace,
  - překážky (bariéry) k dosažení cíle,
  - konfliktogenní situace,
  - stresogenní situace,
  - poznávání osobnosti, ve kterém poukazuje na :
  - podmínky a předpoklady poznávání osobnosti
  - možnosti komplexního pronikání do osobnosti s využitím počítačové podpory, ve kterém poukazuje na počítačový psychodiagnostický program DIAROS.

## Vývoj Mikšíkových psychodiagnostických metod.

V návaznosti na teoretický vývoj osobnosti vyvíjel prof. Mikšík i psychodiagnostické metody jejího poznávání. Vycházel při tom z podmínek a předpokladů využití počítače při depistáži sebepojetí dotazníkem PASKO, který zpracoval M. Jarolímek a vytvořil podklady pro testování a vyhodnocování základních psychických funkcí poznávání osobnosti – projekt PSYCHOLAB. V rámci dlouhodobé spolupráce s Ing. Lubošem Vondruškou a Dr. Petrem Boschkem využíval možnosti komplexního pronikání do osobnosti s využitím počítačové podpory a její následné aplikace. Postupně tak vznikl program DIAROS, který je využíván dodnes a nahradil vyhodnocování jednotlivých dotazníků pomocí šablon.

Původním osobnostním dotazníkem byl IHAVEZ, kterým byla odhalována individuální hladina psychické variabilnosti osobnosti. Tento dotazník jím byl postupně vylepšován do konečné podoby dotazníku SPARO. Jeho strukturu nebudu při této příležitosti rozebírat. Pouze uvedu dva základní přístupy tohoto dotazníku. Na základě čtyř základních komponent variabilnosti, a to kognitivní, emocionální, regulační a adjustační naznačuje inklinaci k některým ze 16 typů struktury bazální psychické integrovanosti osobnosti. Za druhé zdůrazňuji statistický význam výsledků. Jelikož prof. Mikšík sám a jeho spolupracovníci (mezi něž se rovněž počítám) využívali dotazníku IHAVEZ a SPARO k vyšetřování velkého množství osob na celé řadě psychologických pracovišť, která jím byla metodicky usměrňována. Statistický průměr populace byl počítán nikoli ze stovkových, ale tisícových souborů. Navíc výpočet statistického průměru začal postupně mít dynamický charakter, čímž každým přidaným výsledkem osobnosti či souboru se tento začal měnit. Velký počet vyšetřených rovněž umožnil stanovovat věková kritéria. Postupně také vznikaly jednotlivé subsoubory osob různých profesí, a to:

- v průmyslu,
- školství, vědy a kultury,
- služeb, bankovníctví, soudnictví,
- ve státní správě
- dopravy silniční, železniční, letecké a lodní,
- hasičů,
- podnikatelské,
- sportovní – rekreační a vrcholový,
- vojenské, policejní a bezpečnostní zahraničně diplomatické agentuře atd..

Tato velká četnost profesních výsledků a jejich velké množství umožnila výpočet tzv. referenčních statistických průměrů příslušné populace, čímž výsledek dané osobnosti ukazuje číselně stenové hodnoty k porovnání jak k obecné populaci, tak i k populaci dané profese. A dále ještě inklinaci k některým ze 16 typů struktury bazální psychické integrovanosti osobnosti.

Paralelně s vývojem třísetpoložkového dotazníku IHAVEZ vyvíjel prof. Mikšík jeho zkrácené verze a verzi pro mládežnickou populaci od 13 let.

Současně vyvíjel další osobnostní dotazníky a škály. Pro odhalování interpersonálních vztahů vyvinul dotazník IPH a pro postihování struktury a dynamiky psychických stavů napřed pětiškálový test SUPOS-5 a později SUPOS-7. Škálu SUPOS-5 dokonce ověřoval v roce 1966 nebo 7 s tzv.



kulochňapem jako člen osmnáctičlenné vysokohorské výpravy do Hindukúše postupně až do výšky nad 6000 metrů nad mořem. V současné době je využívána škála SUPSO-7.

V LPZ v Bohnicích začal upravovat a využívat i celou řadu psychomotorických testů.

Stávající baterie Mikšíkových psychodiagnostických metod je zahrnuta do projektu DIAROS a obsahuje SPARO, IHATRANS, SIPO, DUSIN, SUPSO a LOGUS. Lze si ji zabezpečit prostřednictvím Dr. J. Porubského a Ing. L. Vondrušky ve Sdružení DIAROS.

### **Využití Mikšíkovy psychodiagnostiky**

Již předcházející kapitola dala jednoznačně najevo možné využití Mikšíkovy psychodiagnostiky.

Bezprostřední propojení teoretických základů individuální hladiny psychické variabilnosti osobnosti s vytvořením baterie psychodiagnostických metod dává předpoklad pro všestranné využití tohoto celého systému. Přispívá k tomu dynamická standardizace všech psychodiagnostických metod, které lze využít jak pro individuální kontakt s osobou, tak i pro skupinové vyšetření probandů, třeba ve školství, sportu apod. nebo i v rámci výběrových řízení. Jak jsem již výše uvedl, tak všechny stávající psychodiagnostické metody jsou programově zpracovány pro počítačové využití, čímž lze případně využít i počítačové učebny. Celou baterii nebo i jednotlivé metody lze propojit i s metodami psychomotorickými. Jak jsem se již zmínil, tak v LPZ byla využívána hermeticky uzavřená komora pro psychomotorická vyšetření s řadou zátěžových podnětů (světelné a zvukové signály, padání křesla, malé elektrické šoky a další). Rovněž lze Mikšíkovu psychodiagnostiku využívat s psychodiagnostikou dalších autorů, a to jak tuzemských, tak i zahraničních.

### **Mé využití Mikšíkovy psychodiagnostiky ve sportu**

Již v úvodu jsem uvedl, že hned od začátku mého působení v DUKLE Liberec jsem pro součinnost se sportovci liberecké DUKLY a rovněž i DUKLY Jihlava využíval Mikšíkovu psychodiagnostiku a úzkou spolupráci s ním. A to až do zrušení funkčních tabulkových míst psychologů sportu na všech tehdejších střediscích vrcholového sportu (asi 36 míst v tehdejších DUKLÁCH – 7 míst, Sláviích, Rudých hvězdách a některých Svazarmech). Od roku 1970 jsem postupně spolupracoval i s některými reprezentačními družstvy, a to se všemi třemi klasického lyžování (běžci, skokany a sdruženáři), odbíjené, saní a ledního hokeje – zejména juniorskými, a to asi deset let jsem se podílel na třídním výběrovém řízení 96 hráčů ledního hokeje z celé republiky do RDJ 16. K osobnostnímu vyšetření jsem využíval Mikšíkovu psychodiagnostickou baterii (IHAVEZ, IPH, SUPOS-5 a později 7) a k tomu ještě Eysenckovo EOD A a B. Většina vrcholových sportovců, se kterými jsem aktivně spolupracoval, absolvovala i asi pětihodinové vyšetření v LPZ v Praze-Bohnicích. Veškerá vyšetření jsem konzultoval se sportovci a s jejich svolením i s jejich trenéry. A to se zaměřením na charakteristiku příslušného sportu či jeho disciplíny.

Kromě přímé součinnosti s prof. O. Mikšíkem jsem byl po celou uvedenou dobu aktivním členem sekce psychologie sportu ČSPS, vedené prof. Mirkem Vaňkem. Každý rok byla v rámci sekce

organizována dvě tří až čtyřdenní školení v harrachovském Rýžovišti a v dalších tělovýchovných či školních střediscích celého Československa. Na nich jsme získávali celou řadu odborných teoretických a praktických dovedností z celé řady oblastí psychologie. Kromě M. Vaňka a O. Mikšíka byla zaměstnání mimo jiné vedena kolegy L. Míčkem, M. Krivohlavým, S. Hermochovou V. Břicháčkem, J. Kováčem, I. Macákem, M. Kodým, V. Hoškem a celou řadou dalších významných osobností čs. psychologie. Rovněž většina ze 36 profesionálních psychologů sportu průběžně předkládala výsledky a poznatky ze své součinnosti se sportovci. Lze zpětně konstatovat, že jsme tabulková místa nezaujímal zbytečně a sekce psychologie sportu byla jednou z neaktivnějších v rámci ČSPS.

Víc se o této spolupráci v období působnosti v liberecké DUKLE zmiňovat nebudu.

Za velice důležité období mohu považovat působení ve Výzkumném a servisní pracovišti TVS AČR – CASRI Praha od roku 1990. Hned při nástupu na pracoviště jsem jako hlavní úkol dostal zkvalitnění psychologického modulu projektu WELLNESS. A jelikož tento modul využívám dodnes, tak se o něm zmíním podrobněji

Základ strategie psychologického modulu vychází z komplexního projektu CASRI Praha, tj. screeningového diagnostikování zdravotního, psychického a funkčního stavu osob a případně celých souborů (statistickým průměrováním). Jedná se o posuzování všeobecné a především specifické způsobilosti sportovců v jednotlivých modulech (zdravotním, psychologickém a funkčním, případně stravovacího a pitného režimu).

Cílem této strategie bylo a je:

- odpovídající posouzení kvalit a rezerv v jednotlivých modulech šetření projektu CASRI
- v psychologickém modulu byl kladen důraz na postupně vytvářené víceúrovňové diagnostické šetření s cílem:
  - a) postupného odhalování osobnostních struktur dle psychologických kategorií (dominující charakteristiky osobnosti, způsoby chování, rozlišení zjevných i skrytých rysů, atd.) a určování specifických zvláštností osob, odlišných od ostatních, se zaměřením na specifiky jednotlivých sportů a sportovních disciplín, případně i jiných profesí a aktivit,
  - b) včasného odhalení kvalit a především rezerv osobnostních struktur pro následné cílené sebevýchovné a výchovné působení sportovců a jejich trenérů v procesu sportovní přípravy a tím i ekonomické a časové zefektivnění celého procesu této přípravy. Odhalování kvalit a rezerv se může týkat i osob v jiných sférách společenského života (např. v rámci výběrových řízení pro různé profese).

Základním smyslem psychologické spolupráce se sportovci s využitím psychologického modulu projektu CASRI je podíl na jejich přípravě s cílem takové psychické připravenosti na vrcholné sportovní soutěže a utkání, která přispívá k minimálně stejné, ne-li lepší výslednosti, než je aktuální výkonnost (trénovanost) daného sportovce.

Jako úvodní a základní prostředek psychologické spolupráce se sportovcem je v psychologickém modulu považováno víceúrovňové psychodiagnostické šetření.

Víceúrovňové psychodiagnostické šetření je členěno na:

1. vstupní - předstupeň
2. základní screeningová psychodiagnostika základních osobnostních struktur – první stupeň
3. psychodiagnostika osobnosti – druhý stupeň
4. projektivní psychodiagnostika – třetí stupeň
5. cílený rozhovor k výsledkům psychodiagnostiky a postihování sociálně-psychologické struktury osobnosti
6. případná speciální psychodiagnostika psychomotorických a psychofyzilogických funkcí.

Při tvorbě a ověřování jednotlivých psychodiagnostických stupňů byly a jsou brány na zřetel následující požadavky:

- potřeba tvorby informačního systému, který by z psychologického hlediska poskytoval potřebné informace sportovcům a trenérům pro cílenou dlouhodobou i krátkodobou psychologickou přípravu sportovců na vrcholné sportovní soutěže a utkání
- screeningovou diagnostiku považovat jako vstupní informační systém pro případné následné psychologické služby
- možnost jak individuálního, tak i skupinového šetření /screeningu/
- možnost šetření osob již od věku 13 let
- jednoduchost, stručnost a srozumitelnost jednotlivých diagnostických metod a respektování časového vymezení pro jednotlivé stupně šetření (maximálně cca 1,5 – 2 hodiny na každý stupeň)

Softwarové zpracování všech metod prvního stupně screeningové baterie s výstupy pro šetřené osoby v číselném, grafickém a především slovním (verbálním) vyjádření (systém „Jáchyme, hoď ho do stroje“); softwarové zpracování v rámci možností využívat i u druhého stupně, a to pouze s číselnými a grafickými výstupy; u projektivní metody – třetí stupeň – softwarové zpracování nevyužívat. I když lze k převážné většině projektivních psychologických metod zabezpečit i softwarové šetření probandů a zpracovávání výsledků autor projektu nemá k tomuto způsobu patřičnou důvěru (může zkreslovat výsledný zámysl autorů příslušných projektivních metod), i když je časově podstatně rychlejší a efektivnější.

- porovnávání každé osoby k příslušnému pohlaví a věkovým normám (normy všech metod prvního stupně – screeningové diagnostiky – byly počítány v roce 1998 ze vzorku cca 3.500 osob, u druhého a třetího stupně byly normy zakoupeny od autorů s příslušnými metodami)
- možnost aplikace celého procesu šetření zacvičeným laborantem za supervize psychologa (administrace a vyhodnocení pomocí softwaru)
- možnost statistického zpracovávání výsledků a tím i posuzování šetřených osobnostních profilů vybraných specifických souborů osob
- možnost následného zobecňování výsledků
- možnost rozšíření jednotlivých stupňů o další diagnostické metody.

### **Základní screeningová diagnostika – první stupeň**

Metody základní screeningové diagnostiky byly postupně vytvořeny, modifikovány nebo zakoupeny (včetně softwarového zpracování) v letech 1995 až 1996. Do roku 1998 bylo postupně jednotlivými metodami prvního stupně vyšetřeno zmíněných cca 4500 až 4900 osob a u tohoto počtu byly ve spolupráci s prof. PhDr. O Mikšíkem, DrSc. statisticky vypočítány „normy obecné populace“.

Tato část vyšetření postihuje:

1. anamnézu
2. inklinaci k temperamentovým typům a hladinu sklonů k emocionalitě (neurotismu) a psychotismu
3. strukturu a případně dynamiku psychických pocitů a stavů
4. reakce na zátěžové (stresové) situace
5. hladinu obecných intelektových schopností
6. míru konzumace návykových látek

### **Nadstavbová psychodiagnostika osobnosti – druhý stupeň**

V nadstavbové psychodiagnostice je od roku 1997 v psychologickém modulu CASRI využíván Mikšíkův osobnostní dotazník SPARO, který byl pracovištěm CASRI zakoupen (společně s dalšími metodami prof. Mikšíka) i s vytvořeným softwarovým programem, který zahrnuje normotvorný proces velkého spektra typů populací. Tento dotazník byl autorem ve všech předcházejících modifikacích využíván v oblasti psychologie sportu již od roku 1970 a zpětné vazby a jejich konfrontace v praktické součinnosti se sportovci a trenéry v procesu sportovní přípravy prokázaly velmi vysokou hladinu validity a v kontextu s dalšími psychodiagnostickými metodami využitelnosti. Dotazník je třísetpoložkový a jeho vyplnění trvá cca 40 až 60 minut a jsou jím postihovány osobnostní profily a dimenze, o nichž se nebudu v tomto sdělení zmiňovat.

### **Projektivní psychodiagnostika – třetí stupeň**

Z projektivní psychodiagnostiky je od roku 2002 v psychologickém modulu projektu CASRI využíván Ščepichinův Chromatický asociační experiment (CAE), jehož využívání bylo spoluautorkami dotazníku (Dr. Ščepichinovou a MUDr. Malou) pracovišti CASRI smluvně povoleno a Dr. Falář byl MUDr. Malou proškolen (Dr. Ščepichin již zemřel).

V případě využívání této Ščepichinovy projektivní metody v psychologickém modulu CASRI pro sportovce je od stávajících spoluautorek Dr. Ščepichinové a Dr. Malé oficiálně povoleno, že pro jednotlivé druhy sportů a jejich disciplíny lze vhodně obměňovat podnětová slova. Obměňování podnětových slov je prováděno ve spolupráci s trenéry příslušných sportů a jejich disciplín tak, aby tato vystihovala náročné a kritické momenty (stresogenní) sportovní přípravy a zejména sportovních soutěží a utkání daného sportu či disciplíny a přispívala tak k poodhalování vědomých a podvědomých reflexů na tato podnětová slova u daného sportovce. Poodhalená zjištění vhodně doplňují výsledky metod předcházejících dvou stupňů psychologického modulu a přispívají k následné cílené individuální psychologické přípravě daného sportovce.

## **Cílený rozhovor k výsledkům psychodiagnostiky**

Na bázi výsledků předchozích šetření by měl být založen cílený (částečně standardizovaný) rozhovor s psychologem doplněný pozorováním probanda. Cílem rozhovoru je opětovné navázání kontaktu a vytvoření přátelské a důvěrné atmosféry, která by přispěla k ujasnění těch problémů, o kterých se sportovci, případně další probandi neradi písemně vyjadřují (psychosomatické obtíže, sexuální problémy, problémy ve sportovní přípravě – vztahy k trenérovi či k dalším členům realizačního týmu, vztahy s ostatními sportovci, problémy s družkou, rodinné problémy aj.).

V rámci dlouhodobé psychologické spolupráce se sportovci je s nimi (a s jejich svolením i s jejich trenéry) cílený rozhovor prováděn ke každému psychodiagnostickému šetření a dle dosažených výsledků cíleně usměrňovány sebevýchovné, případně výchovné metody v procesu sportovní přípravy.

Kromě odborné součinnosti s vrcholovými sportovci jsem se v rámci CASRI Praha podílel na celé řadě výběrových řízení v rámci naší armády, zejména do praporů brigády rychlého nasazení, ve kterých bylo všemi moduly projektu WELLNESS vyšetřeno stovky až tisíce uchazečů. V rámci těchto šetření jsem vždy využíval první dva stupně psychologického modulu, tj. i Mikšíkovo SPARO a SUPOS-7.

Psychologický modul projektu CASRI byl vytvořen na základě odborných znalostí získaných studiem pod vedením prof. Vaňka a prof. Mikšíka, dlouhodobých zkušeností ve funkci psychologa sportu v ASVS DUKLA Liberec (od roku 1969 do roku 2000) a po celou tuto dobu jako aktivní člen sekce psychologie sportu a poté jako pracovník Vědeckého a servisního pracoviště TVS – CASRI Praha. Jednotlivé stupně a jejich metody byly do modulu postupně zapracovávány a poté bezprostředně využívány v praktickém procesu.

Za velice důležité období, ve kterém jsem aktivně využíval Mikšíkovu psychodiagnostiku, bylo mé působení ve výběrovém řízení do mírové mise UNPROFOR ve Výchovné základně mírových sil OSN v Českém Krumlově. Tímto výběrovým řízením prošlo v době mé působnosti cca 3000 uchazečů a z Mikšíkovy psychodiagnostiky byly využívány dotazníky IHAVEZ, IPH a škála SUPOS-7.

Ročním pokračováním ve využívání Mikšíkovy psychodiagnostiky od dubna 1993 do dubna 1994 bylo mé působení v mírové misi UNPROFOR na území bývalé Jugoslávie ve funkci psychologa Českého praporu. Zde jsem jednak využíval výsledky z výběrového řízení v Českém Krumlově a především jsem s mnohými příslušníky dělal retesty po vážných válečných situacích. Víc se o této součinnosti zmiňovat nebudu. Ale o prvním půlroce mého působení v této misi jsem se pokusil napsat knihu „Vzpomínky na válku“.

V souvislosti s misemi SFOR a KFOR na území bývalé Jugoslávie jsem Mikšíkovu psychodiagnostiku využíval v rámci psychosociálního šetření příslušníků těchto misí, které bylo garantováno Generálním štábem AČR a realizováno Centrem sociálních studií. Ani o této součinnosti se nebudu dále zmiňovat.

Z celého mého příspěvku je patrné, že jsem od samého počátku byl přímým žákem a rovněž i spolupracovníkem Oldy Mikšíka. A za toho žáka se považuji dodnes, neboť jeho teorie a s ní související psychodiagnostika je nejen jeho celoživotním dílem, ale za celou dobu mého působení v oblasti psychologie sportu jsem nepoznal lepší. Je to Oldův odkaz nejen pro mne, ale pro celou

psychologickou obec, jak tu naši, tak i tu celosvětovou. Děkuji Mgr. Balákové a katedře psychologie FF UK Praha, že jsem měl možnost na tomto semináři připravit příspěvek o díle Oldy Mikšíka. Oldovi jsem byl na pohřbu a na závěr mého vzpomínání na tomto semináři si dovolím vyzvat všechny přítomné k uctění jeho památky minutou ticha. Díky.

# PROŽITKOVÉ PARADIGMA VE SPORTU

## Václav Hošek

Absolvent psychologie sportu v rámci VŠ studia. Člen APS. Kmenově působí na Vysoké škole tělesné výchovy a sportu Palestra v Praze, kde vykonává funkci rektora. Je předním odborníkem na problematiku psychologie odolnosti. V poslední době se orientuje na problematiku prožitkovosti pohybových cvičení ve vztahu ke kvalitě života. Působil jako děkan FTVS UK v Praze, jako člen řady grantových komisí a jako člen akreditační komise MŠMT. Jeho publikační činnost je rozsáhlá.

[vaclav.hosek@centrum.cz](mailto:vaclav.hosek@centrum.cz)

### **Abstrakt:**

Prožitková stránka sportu stále více vystupuje do popředí z hlediska zájmu sportovců a seberealizační výkon se stává zprostředkovatelem prožitků. Sport tak reaguje na relativní prožitkovou chudobu moderního života (emoční imploze) a stává se sférou pro sensation seeking. Úspěchy, frustrace, diskomfort i radost typu „flow“, teamwork, to všechno jsou běžné prožitkové benefity z účasti ve sportu, které doplňují tradiční přínos biologický (kondiční a zdravotní).

**Klíčová slova:** sportovní prožitek, eustres a distres ve sportu, flow, triumf.

### **Experience paradigm in Sport**

#### **Abstract:**

Experience field of sport is now a day in the front of sport specialists interest. Self-realization performance is experience mediator. Sport is reaction on destitution modern life and beeing sensation seeking sphere. Success, frustration, discomfort, flow, teamwork, that are common experience benefits in sport participation which renew traditional biological acquisition (fit and health)

**Key words:** sport experience, sport eustress and distress, flow, triumph

## Úvod

Stále více sportovců v rozhovorech před startem podotýká, že jim ani tak nejde o vítězství, jako o to, aby si dobře zazávodili. Stále více lidí si volí sporty s dramatickým nábojem. Prožít úryvky ze vzrušujících pohybových režimů se stává i předmětem komerční nabídky laikům (para, raft, lety, akrobacie). Atraktivním předmětem podívané se stávají freestylové aktivity v různých sportovních odvětvích (moto, lyže a snowboard, voda, scate, surf, kite). Ve školní TV se těší popředí zájmu hry se svým prožitkovým nábojem. Zvláštní zájem si udržují jinak monotónní vytrvalecké aktivity, patrně především díky diskomfortem provokovaným endogenním opiátům, vedoucím někdy až na práh závislosti.

## Ilustrace

Výběr z fotografií z poslední letních OH dává možnost nahlédnout do světa sportovních prožitků. Empatickému divákovi je zřejmá kvalita i intenzita jednotlivých prožitkových dějů. Mají široký rejstřík a to je třeba brát v úvahu jejich tematické omezení.

Obr. 1. Olympijský emoční výraz





Obr. 2. Vertigo



Obr. 3. Teamwork



Obr. 4. Překvapení



Obr. 5. Herní zaujetí



Obr. 6. Boj



Obr. 7. Velký prožitek velkého basketbalisty



Obr. 8. Let



Obr. 9. Zarputilý boj



Obr. 10. Hypoxie



Ilustrace, které si v žádném případě nekladou ambice vyčerpat kvalitativní pestrost a odlišnost v intenzitě jednotlivých prožitků ve sportu, dokumentují pouze jejich podíl na vytváření dramatického prostředí sportu, které je zdrojem jeho atraktivity.

### Typy prožitků ve sportu

Pokus o zpřehlednění je velmi složitý a asi by měl vycházet ze starší typologie herních prožitků (Caillois, 1998), která se se sportovní do jisté míry překrývá.

Základem ve sportu budou asi prožitky boje (agon), vázané na soutěž a konkurenci.

Boj je pro homo sapiens archetypální, vášnivou záležitostí, jako součást jeho fylogeneze. Ritualizovaný boj ve sportu má svůj substituční význam a je věcí odborných sporů, zda je nástrojem eskalace, nebo kanalizace lidské agresivity. Prožitky boje ve sportu nejsou jednoduché. Procesuální povahu má bojové nadšení (flow), které může být evokováno střety všeho druhu. Pomáhá nehledět na okolnosti („ať jsem bit, jen když se peru“). Je korigováno taktickým myšlením. Vítězství v boji je prožíváno jako triumf a je „mekkou“ sportovního snažení. Překrývá ostatní pocity, především únavu. Součástí bojových prožitků je frustrace, která může mít povahu ponížení, studu, vzteku, marnosti, zmaru aj. Ve sportu se s ní počítá, frustrační tolerance se cení a „brát něco sportovně“ znamená nenechat se odradit frustračními momenty.

Další velkou skupinou jsou prožitky vertiginální, vázané na prožitky letu, skluzu, skoku, zrychlení, odstředivé síly a jiných akrobatických poloh. Jejich příjemnost je člověku vrozená, (viz děti a pouťové atrakce), vznik je vázán na počítky ze statokinetického ústrojí. Ve sportu jsou ponejvíce vázány na technická zařízení (padák, rogalo, kluzák, letadlo, auto, moto, plovák, loď, lyže, brusle, sáně, boby, kolo, klouzavé podložky všeho druhu aj.) Jako adrenalinové sporty mají konjunkturální období. Socializací příznivců vznikají určité sportovní subkultury, jako např. u klouzavých sportů, nebo motosportů.

Sport znamená přijetí určité sociální role a zde jsme v oblasti prožitků mimetických, spojených se změnou sociální role s „převtělením“ do sportovní role. Sport má k tomu i své formální

atributy (dresy, vybavení, módní prvky), které mimetický příklon umožňují. Identifikace se sportovní rolí může být velmi intenzivní. U aktivních sportovců je členská ve vztahu k vlastnímu týmu, u diváků je referenční (vztažná) a je základem fanouškovství. Sociální vazby jsou ve sportu silně prožívány (primadonství, kult „hvězd“, „okázalí“ sportovci, klubismus, exhibice, ale i prožitek sportovní pospolitosti „teamwork“ kooperace apod.). Zvláštním případem kooperačních vztahů je spolupráce se zvířaty v turfě a jiných sportech (kynologie). Oboustranné citové a prožitkové vazby zde mohou být velmi silné.

Oblast hazardu (ilinx, alea) je čtvrtým tradičním typem herních prožitků. Ve sportu se mohou překrývat s prožitky vertiginálními, kde je riskování aktuální. Od klasického hazardu, kde aktér prožívá čekání na štěstí, ve sportu je aktér zpravidla aktivní a napomáhá svou aktivitou zdárnému průběhu rizikové činnosti. Přesto prožívá silné napětí z očekávání a když se dostává do episodického rizikového režimu, ze kterého nelze vystoupit a je třeba ho dovést do konce, silně bojuje za své přežití. Riskantní režimy jsou pro takového sportovce výzvou, která je už sama o sobě silně prožívána.

Kromě těchto čtyř klasických prožitkových bloků vázaných na hru v obecném pojetí i na sport, můžeme ve sportu rozlišit ještě řadu dílčích prožitků. S „jáskou“ problematikou souvisí prožitky autoafirmační, seberealizační (selfefficacy), jako součást sebedůvěry sportovce. V mnoha sportech jsou prožitky kreativní, estetické. Základem je zde např. rytmický a taneční projev, soulad s hudbou v esteticko-koordinačních sportech. Radost a pýcha z nalezení řešení v orientačních činnostech typu orientační běh, nebo geocaching. Něco podobného je spojeno s „přechytračením“ soupeře originálním řešením herní situace ve sportovních hrách. Jde o prožitky heuristické.

V rekreačních sportech je aktuální prožitek meditační pohody, zvláště v kontaktu s majestátem přírody. Projetí, proběhnutí, zaplávání si, třeba i v sociálních kontextu vede k silnému prožívání pohody.

Trochu protikladné jsou naopak prožitky asketického diskomfortu, vázané na námahové, vytrvalostní sporty. Zde člověku pomáhá vylučování endogenních opiátů a vědomí dočasného diskomfortu, chápaného jako investice, jako záloha na radost z dosažení cíle (zvrátová teorie emocí ve sportu). S tím je obvykle spojen eustresový průběh tohoto typu prožitků. Dokonce se diskutuje o možném vzniku závislosti na námahových diskomfortních prožitcích.

## Literatura

- Caillois, R. (1998). Hry a lidé. Praha, Ypsilon
- Hošek, V. (2000). Kinezioprotekce kvality života, *Studia Kinantropologica*, vol.1., 1. ss. 11-15
- Hošek, V. (2000). Pojetí psychosociálních funkcí pohybové aktivity v kontextu kvality života In: Hošek, V.- Jansa, P. (Eds.): *Psychosociální funkce pohybových aktivit v životním stylu člověka* ss. 5-7.
- Hošek, V. (2001). Pohyb a kvalita života. *Psychologie dnes*, roč. 7, červen 2001 s. 18-19.
- Hošek, V. (2010). Wellness, well-being a pohybová aktivita. In: Hošek, V.- Tilinger, P.“ *Wellness jako odbornost. Sborník sdělení z mezinárodní konference 10. 12. 2009, PALESTRA, Praha, 2010., ss. 7-13*

## DUŠEVNÍ STAVY PŘI VRCHOLNÝCH VÝKONECH

### Zdeněk Bašný, sen.

MUDr. Zdeněk Bašný-senior (nar. 1920) působil v největších českých psychiatrických léčebnách v Dobřanech a v Praze, Bohnicích. Patřil mezi ergoterapeuticky orientované psychiatry, kteří v širší míře zaváděli na svých odděleních sportovní činnosti. Na svých primariátech organizoval v rámci podpůrné režimové léčby tělesná cvičení s aktivačními nebo relaxačními účinky. Na základě jeho empirických zkušeností byly v České republice vytvořeny základy Psychomotorické terapie pro duševně nemocné, která se v České republice nazývala Kinezioterapie.

#### Abstrakt

K vrcholným výkonům povedou nejrůznější motivy. Aby motivy mohly vést k vrcholným výkonům je nutná mohutná vůle, schopnost přivést motiv k cíli. Při usilovném a zaujatém cvičení (činění), může dojít ke změně mysli pozitivního charakteru. Zmizí zábrany, potíže, únava, vnímání času bez nutné kontroly, snahy po kontrole, činnost je samovolná. Dosažení cíle je doprovázeno uspokojením, radostí, která může vést až do takové emotivní a afektivní výše, že dojde ke změně vědomí, „vytržení“, extatickým stavům.

**Klíčová slova:** výkon, motivace, vědomí, myšlení

#### Mental states following peak performance

##### Abstract

Different motive lead to peak performance. There is neceséry huge volition and ability lead motive to target. During intensive exercising can get to positive mind change. Lose barriers, problems, tiredness, time perception without control, control effort, action is spontaneous. Reach of target is follows by satisfaction, pleasure which can lead to affective emotional peak follows by mind chase and extatic states.

**Key words:** výkon, motivace, vědomí, myšlení

Výkony jsou podmíněny motivací – touhou. Motivy vnitřní, organické, mají krátkodobou působnost, musí být z vitálních důvodů uspokojeny, nebudou tedy příčinou vrcholných výkonů.

Motivy emoční, zvláště motivy podmíněné frustrací a signály nebezpečí hrozícímu jedinci, nebo objektům, k nimž má silný emotivní vztah, mohou vést zvláště ve vypjatých situacích k vrcholným výkonům. Takovým motivem mohou být i negativní emoce jako nenávisť která cílí k heterodestrukci a někdy při nemožnosti realizovat agresivitu vůči nenáviděnému objektu k autodestrukci.

K vrcholným výkonům povedou v první řadě motivy sociální, motiv moci – úsilí o převahu a vůdcovství, motiv přivlastňování – hromadění majetku, motiv poznání – úsilí o získávání stále nových poznatků, ale i motiv úspěšného výkonu samotného, Motiv sociálního kontaktu – touha po uznání, slávě, ale i obraně a ochraně lidského společenství.

Motivem může být přímo touha, žádostivost nebo obava, motiv však může být i druhotný, vědomí povinnosti dané příkazem, nebo vlastním rozhodnutím, na podkladě ideje nebo zákona.

Aby motivy mohly vést k vrcholným výkonům je nutná mohutná vůle, schopnost přivést motiv k cíli. Právě silná vůle musí znovu a znovu odstraňovat nechuť k činnosti, úzkost, obavy a pochybnosti, známky slabosti a únavy, může způsobit, že jedinec nedbá o své tělesné a duševní potíže, nepříjemnosti a bolest, nevšímá si délky potřebného času a zcela se soustředí na dosažení cíle, k němuž je svou motivací nasměrován. K dosažení vrcholných výkonů je navíc zapotřebí velkých znalostí a dovedností získaných náležitou výukou a výcvikem.

Při usilovném a zaujatém cvičení (činění), může dojít ke změně mysli pozitivního charakteru. Zmizí zábrany, potíže, únava, vnímání času bez nutné kontroly, snahy po kontrole, činnost je samovolná. Vytvoří se pole, které neovlivňuje jen samotné tělo s neurosvalovými a neurovegetativními systémy, ale i okolí, zvířata, spoluhráče, protivníky, účastníky, diváky.

Není vhodné vytvářet nějaká schémata nebo je dokonce kreslit. Jen pozorovat, jak vznikají, učit se jak je navodit, případně popisovat měřitelné změny, které tuto pozitivní změnu mysli provázejí. Je možné podchytit i fyzikální a neurologické změny při vzniku pole. To se zatím nepodařilo spolehlivě prokázat.

Dosažení cíle je doprovázeno uspokojením, radostí, která může vést až do takové emotivní a afektivní výše, že dojde ke změně vědomí, „vytržení“, extatickým stavům. To jsou příznivé psychické stavy, které provázejí vrcholné výkony a dosažení cíle.

Mohou být však také stavy méně příznivé. Vyčerpání a únava mohou být tak veliké, že jedinec po dosažení cíle cítí jen úlevu, že skončila strastiplná cesta k cíli. Po odeznění psychosomatického napětí může dojít i k smrti. (Alexandr Veliký umírá po návratu z tažení do Indie, Kutuzov po ústupu Napoleona z Ruska a generál Roosevelt za několik dní poté, co osobním příkladem vyvedl své vojáky z pobřežních písků u Omahy). Tito lidé dokázali silou vůle vyčerpat naprosto své biologické možnosti. Bohužel u některých sportovců nahradila silnou vůli psychostimulancia a vedla k tragickým následkům.



Někdy je to právě trýzeň, která vede některé jedince k vrcholným výkonům (Chateaubriant psal svá díla v depresivní fázi své manicko-melancholické psychózy a Petr Bezruč napsal své básně v průběhu těžkého onemocnění).

Vrcholné výkony vyžadují kromě motivace i silnou vůli a znalosti a dovednosti. Mohou však vzniknout i bez těchto podmínek, ve vyjimečných emočních situacích, při ohrožení svého života, nebo života blízkých.

Je možné se ještě zmínit o vrcholných výkonech v průběhu duševních poruch, která jsou poměrně vzácná, ale je možné se s nimi setkat. Na příklad xenoglosie, nebo extrémní výdrž v bizarních polohách u katatonické schizofrenie.

Lze říci, že kromě nejčastějšího radostného afektu při dosažení cíle vrcholného výkonu, mohou být duševní stavy které souvisejí s vrcholnými výkony různé, od elace ústící až k extázi, až po exhausci končící smrtí.

Americký psycholog Mihaly Csikszentmihalyi označil některé duševní stavy provázející vrcholné výkony za stav změněného vědomí a dal jim název „flow“. Když jedinec má vysokou úroveň znalostí a dovedností, jasný a úspěšně dosažitelný cíl, silnou vůli podmíněné extrémní soustředění, které odstraní všechny zábrany, rušivé informace, obavy, pocity slabosti, tělesné potíže a bolesti, může dosáhnout změny vědomí ve kterém je bez pocitu zvláštní námahy, bez starosti o Já a jeho pozornost je činností zcela pohlcena. Jeho činnost je spontánní, téměř automatická, objevuje se u něho změna vnímání času, který buď není vnímán, nebo naopak je zde přesnější kontrola času, když to činnost vyžaduje (vnitřní hodiny, automatické sledování ukazatelů času), jeho kontrola nad jednáním je zachována, vzniká u něho pocit zvýšené kontroly dění, který nepotřebuje úsilí, vůli ani rozhodování. Tento stav je spojen s lehkou elací a silným pocitem vyrovnanosti. Je to velmi příjemný stav sám o sobě, bez ohledu na dosažené cíle. Tyto stavy charakteristické optimálním prožíváním označuje Csikszentmihalyi jako autotelické. Vyskytují se často u autotelické osobnosti.

„Flow“ se může projevovat u různých činností, dovednosti se však musí blížit k dokonalosti, mistrovství, kde každý úkon je nacvičen tak, že nepotřebuje úvahu ani vůli. Stav „flow“ vznikaly především u činností spojených s nebezpečím, nebo tam, kde bylo nutno vyrovnat se s novými náročnými situacemi. Vyskytují se častěji u výkonů souvisejících se starými způsoby činností, které zajišťovaly ochranu života a přinášely prostředky k jeho udržení.

Stav „flow“ je možno záměrně navodit a způsoby jak jich dosáhnout vypracovali v západní mediteránní kultuře jak mystikové, tak indiští jogíni, jejichž techniky byly přeneseny na Dálný východ. Je-li intenzivně prováděna koncentrace na zvolený objekt, po odstranění všech zábran a rušivých podnětů vznikne stav v němž mysl spočívá klidně, bez jakéhokoli rušení a úsilí u daného objektu, cvičící přechází z techniky koncentrace (dharány) do stavu meditace (dhjany). Takový stav se cvičením snaží u svých žáků navodit mistři bojových umění Dálného východu, kteří učí meditaci o „prázdnostě“ Jistěže „flow“ které vzniká maximálním soustředěním na dosažení cíle, umožňuje vrcholné výkony, protože šetří energii, která se ztrácela překonáváním zábran a rušivých podnětů. Zabraňuje též vzniku vyčerpání tělesného a duševního.

Stav „flow“ není trvalý. Může se vrátit do normy, nebo přejít do vyššího stavu vědomí, v němž mizí rozdíl mezi jednajícím a objektem, k němuž je zaměřen, kontemplaci – samadhi. V té již mizí

kontrola jednání. Může tedy vzniknout jen v situaci, která je plně zvládnuta. Jinak by mohl být jednající ohrožen.

I když stav „flow“ není trvalý, může být u zkušených osob vědomě nebo spontánně navozen. Mohou se tedy někteří jedinci ve stavu „flow“ velmi často nacházet. Tento stav se velmi často, podle zevních stránek vyskytoval u Einsteina a popisuje jej jako prožitek T.G.Masaryk za první světové války a u sebe a svých přátel horolezec Messner. Zná jej určitě i řada našich vrcholných sportovců, tvůrčích pracovníků, umělců a vědců.

Ve stavu „flow“ jde především o změny ve stavu myšlení, pak afektivity a vnímání, jako obsahu vědomí. Oproti extázi, tranzu, ale i samadhi, je zachována kontrola jednání a ke hlubším změnám vědomí nedochází.

Zdravá lidská psyché si změnu vědomí, při které by mohl být ohrožen život, v nestabilní situaci nedovolí.

### **Literatura**

- Bartoňová, M., Bašný, Z., Merhaut, B., Skarnitzl, R. (1971). Jóga, od staré Indie k dnešku. Avicenum.
- Bašný, Z. (2000). Jóga a schizofrenie. Sborník semináře českého svazu jógy: Jóga v minulosti a přítomnosti. Praha, český svaz jógy, 44-5.
- Csikszentmihalyi, M (1990). The psychology of optimal experience. Harper, Row and Brothers, New York.
- Csikszentmihalyi, M.(1996). O štěstí a smyslu života. Praha, Lidové noviny.

# NEORTODOXNÍ POHLED NA SPORTOVNÍ VÝKON

## Marian Jelínek

Vrcholový trenér ledního hokeje, v současnosti trenér HC Plzeň 1929, 12 let osobní trenér Jaromíra Jágra a zkladatel firmy Jagr Team. Kinantropolog. V rámci doktorského studia na FTK UP v Olomouci se věnuje sportovní psychologii. Je autorem několika knih zabývajících se lidským tělem, jeho tréninkem a možnostmi se zvláštním zřetelem na využití tzv. nefyziologických energií.

[MARIANJ@seznam.cz](mailto:MARIANJ@seznam.cz)

### Abstrakt

Příspěvek se zabývá analýzou složek sportovního výkonu optikou holisticky chápané struktury osobnosti sportovce. Text překračuje hranice všeobecně přijímaného empirismu ve sportovní psychologii a klade důraz na roli metafyzických energií ve zvyšování výkonnosti sportovců. Vzájemnou koherenci těchto energií, stavu mysli a buněčného těla lze výkon sportovce posunout do ideální oblasti zóny, která je vyložena na pozadí humanistického diskurzu ve sportovní psychologii. Závěrečná, aplikovaná část popisuje praktické trenérské techniky, které lze využít k působení na osobnost sportovce s cílem uvést nebo přiblížit jej ke stavu zóny jako oblasti, které je přisuzována schopnost optimalizovat sportovní výkon i výkonnost.

**Klíčová slova:** Behaviorismus, buněčné tělo, forma, humanistická psychologie, postoj, sportovní osobnosti, sportovní psychologie, sportovní výkon, stav mysli, tréninkové postupy, volné energie, východní filozofie, zóna.

### Unorthodox view on sport performance

#### Abstract

The paper analyses the factors of sport performance by focusing on the holistic concept of the athlete's personality. The text oversteps the boundaries defined by the commonly accepted empiricism in sport psychology when putting emphasis on the role metaphysiological energies play in the enhancement of sport performance. Mutual coherence of these energies, state of mind and cell body may move the athlete up into the realm of zone. The concept of zone is explained against the background of humanistic discourse in sport psychology. The final, applied research section outlines some practical training techniques that can be used to work upon the athlete's personality with the aim of initiating them into or advancing them towards the zone, where they are able to optimise their performance.

**Key words:** Behaviourism, Cell Body, Form, Humanistic Psychology, Attitude, Sport Personalities, Sport Psychology, Sport Performance, State of Mind, Training Techniques, Open Energies, Eastern Philosophy, the Zone.

## Úvod

Ve svém příspěvku bych Vás rád seznámil se svým pohledem na strukturu sportovního výkonu, který se opírá o koncepci takzvané zóny. Účelem této stati je zprostředkování praktických zkušeností s možnostmi tréninku ve vrcholovém sportu na pozadí teoretických modelů, které se mohou uplatňovat při interpretaci fenoménu sportovního výkonu. Jako autor si však nekladu za cíl podrobovat jednotlivé diskurzy v rámci sportovní psychologie detailnější analýze či komparaci. Teoretických paradigmat využívám jako schématu, do jehož rámce se snažím situovat své závěry z praxe a nabídnout alternativu toho, jak sportovní výkon chápat. V posledku jsem si také vědom toho, že prosazováním vlastního chápání problematiky sportovního výkonu, které má blízko ke sportovně-psychologickému výzkumu, jež je v tuzemské aplikované sportovní psychologii zabývající se vrcholovým sportem velmi zřídka prakticky využíván, může můj příspěvek vyznít poněkud kontroverzně.

Jako trenér jsem postupně nabýval přesvědčení, že neustálé diskuse (přestože jsou prospěšné) omezující se jen na to, zda trénovat více to či ono, jsou viděny optikou ortodoxního tréninkového přístupu, který nás nepouští za své hranice, jež nepřesahují ani nové poznatky z oblasti stravování či pitného režimu. Dnešní koučink se soustředí spíše na jednotlivé prvky sportovního tréninku, aniž by celý proces chápal holisticky jako vzájemné propojení těchto prvků v rámci nějaké vyšší struktury. Je možné, že se tak připravujeme o možnost odhalit tajemství lidského těla, která zůstávají zdánlivě skryta. Účelem této stati je tedy zprostředkování praktických zkušeností s možnostmi tréninku ve vrcholovém sportu na pozadí teoretických modelů, které se mohou uplatňovat při interpretaci fenoménu sportovního výkonu. Jako autor si však nekladu za cíl podrobovat jednotlivé diskurzy v rámci sportovní psychologie detailnější analýze či komparaci. Teoretických paradigmat využívám jako schématu, do jehož rámce se snažím situovat své závěry z praxe a nabídnout alternativu toho, jak sportovní výkon chápat.

Usiluji proto o nalezení odpovědi na otázku, zda jsou v lidském organismu i „jiné síly“, které fyziologie zatím nezná, a přesto jsou schopny podstatně ovlivnit výkon našich svěřenců. Začal jsem si těchto „sil“ pravidelně všimát a kladl jsem si stále nové otázky, na které mi však nikdo nedokázal uspokojivě odpovědět. Slyšel jsem jen: „Ten měl dnes formu“, nebo: „To byla náhoda“, případně: „Měl špatný den...“. Jsem přesvědčen, že takové stavy jsou ovlivňovány právě tou výše zmíněnou silou, jejíž moc je taková, že dokáže překonat i fyziologickou únavu. Další otázky na cestě za zkoumáním tohoto fenoménu se mohou ptát po zdrojích oné síly a po její trénovatelnosti, či nás může zajímat to, zda se dá využít, kdy je jí třeba. Dalšími faktory, které s působením „jiných sil“ souvisí mohou být motivace, vůle chtít něco dokázat, schopnost probudit v hráči touhu, bezpodmínečná víra v úspěch, odbourávání strachu nebo způsob komunikace.

Víme, že cílem každého vrcholového sportovce je logicky udržet a zvyšovat co nejvyšší sportovní výkonnost a na jejím základě podat v důležitých okamžicích své sportovní kariéry co nejlepší sportovní výkon. Jak však daný sportovec k takových met dosáhne? Proč jsou jich schopni někteří dosáhnout a jiní ne? Trénují ti úspěšněji stejně, víc, méně, jinak...? Na tyto a podobné otázky se snaží najít odpověď každý realizační tým.

Po dvacetileté zkušenosti práce s vrcholovými sportovci, především hráči ledního hokeje, jsem se pokusil sumarizovat část svých poznatků. Jedná se o holistický pohled na sportovní výkon, který je obdobně prezentován v anglosaském prostředí v rámci humanistického modelu

aplikovaného ve sportovní psychologii (Hill, 2001). Po vlastním výzkumu, v jehož rámci jsem vedl mnohé diskuze s „hvězdami sportovního nebe“, se na sportovce nedívám jako na hroudu svalů, které bůh „nadělal“ spoustu talentu, a která se tréninkovým drilem dostala na vrchol. Naopak - vnímám sportovce jako člověka, který má své tělo, duši a ducha.

### **Nové výzkumné otázky**

Holistické pojetí sportovního výkonu, potažmo osobnosti sportovce, vyžaduje znovu vymezit teoretické pole, které chci obsáhnout. Znamená to také překročit metodologický stín behaviorismu (Watson, 1968), který psychologii obecně vnutil představu vědeckosti založené výhradně na kvantifikovatelném empirickém zkoumání, které pomíjí význam lidské mysli. Behaviorismus byl tak často obviňován z úsilí redukovat psychologii na fyziologii (Fraisie, 1968), a ani neobehaviorismus neposunul svůj zájem do oblasti, kterou později začala zkoumat například transpersonální psychologie (Grof, 2009).

Domnívám se, že sportovní výkon, potažmo problematiku výkonnosti je třeba rozšířit i o jiné dimenze vědění, a překročit tak hranice empirie. Mé poznatky z praxe svědčí o tom, že mnohé humanitní nauky jako antropologie, historie, religionistika či směry jdoucí za toto vymezení, ať již je to sugestologie, psychotronika, eniopsychologie nebo psychoenergogugestologie, mnohé sportovce přitahují. Intuitivně zde tuší inspiraci, pokud ne přímo klíč k otevření skrytého potenciálu svých možností.

Takto „rozšířená výzkumná optika“ vyžaduje, abychom si uvědomili celou řadu činitelů, které ovlivňují sportovní výkonnost a vstupují do hry při úsilí o její maximalizaci. Je třeba tyto činitele specifikovat a stanovit mezi nimi priority. Vytyčit jejich hranice je velmi těžké, neboť se často prolínají, navzájem ovlivňují či přecházejí jeden do druhého. Musíme brát v úvahu také faktory jako věk daného sportovce a konkrétní fázi přípravy, v níž se právě sportovec nachází a celou řadu dalších aspektů. Mé paradigma tak mění celkový pohled na sportovní výkonnost vrcholových sportovců a koncepci přístupu k jejich výchově.

Jsou všeobecně známé situace, které potvrzují, že v hraničních situacích dokáže člověk mobilizovat jakési vnitřní rezervy či blíže nedefinované zdroje energie a síly, které mu umožňují podat neuvěřitelný výkon. Například lidé v ohrožení života dokáží vyvinout překvapující rychlost, vytrvalost, sílu či odrazové schopnosti. Je spouštěcím mechanismem těchto skrytých rezervních sil člověka jen hraniční životní situace? A jsou to vůbec jen skryté síly člověka nebo je v tom ještě něco jiného? Psychologové a psychiatři se domnívají, že jde především o síly psychické. Vždyť bez aktivní účasti psychiky, psychických sil, nelze ovládat vůbec nic. Teologové, filozofové, mystici naopak tvrdí, že jde o síly duchovní, neboť ti velmi jasně odlišují síly psychické od sil duchovních, hovoří o síle duše a ducha.

Ale co to vlastně je síla duše, ducha, psychiky, volných energií? Máme kromě fyzického těla ještě cosi navíc - duši, ducha, psychiku? I tyto otázky je nezbytné si položit v souvislosti s fenoménem sportovní výkonnosti. Nikdo dnes již nebude polemizovat o tom, že psychika má na výkonnost sportovce značný vliv – všichni trenéři vědí, že psychické výkyvy ovlivňují sportovní výkon velmi podstatně. V čem však tápeme jsou praktické otázky – zda existuje nějaký ideální typ psychiky sportovce, zda ji lze trénovat, jak modelovat osobnost sportovce na základě jeho duševních „obsahů“ a způsobu řízení duševních procesů, a jasně není ani to, co přesně si pod těmito abstraktními pojmy představit.

Přes všechno to zmatení je však jisté, že člověk je transformátorem obrovského množství energií a informací, které současná věda teprve postupně objevuje. Na počátku bádání není důležité zaměstnávat mozek přemýšlením, s kterou „energií“ či teoretickou kategorií právě pracuji - v první fázi stačí jen připustit, že tyto otázky jsou legitimní a pak i, že tyto síly a energie opravdu existují.

### **Základní faktory sportovního výkonu**

Rád bych nyní přešel k podstatě hlavního tématu tohoto příspěvku – sportovnímu výkonu. Má analýza je odlišná od pojetí podávaného většinou odborných publikací zabývajících se touto problematikou v tuzemsku. Nejen teoretici, ale i praktici – trenéři jsou limitováni současnými poznatky anatomie, fyziologie, biochemie, antropomotoriky, biomechaniky či psychologie. Pracujeme převážně jen v intencích známého a ověřeného a máme tendenci stále opomíjet komplexní pohled na věc. Dnešní trenér se v práci se svěřencem soustřeďuje především na to, čemu v praxi říkám „fyzické – buněčné tělo“. V praxi proto stále převládají technokratické způsoby vedení svěřenců s akcentem na zátěžový a dovednostní trénink. Tento přístup jen upevňuje všudypřítomnou rigiditu v systému koučinku u nás. Každý sportovec je ale především neopakovatelnou individualitou, jedincem s vlastní psychikou, vědomím, duševním potenciálem kognitivním, emotivním i konativním. Cítíme tedy, že k pochopení a správnému vedení našich svěřenců s technokratickým přístupem nevystačíme.

Na základě vlastního dlouholetého pozorování a praktických zkušeností jsem zjistil, že vrcholoví sportovci do svého výkonu zapojují – ať už vědomě či nevědomě - i využití určitého energetického potenciálu a z něho pramenící síly, které zatím nejsou dostatečně popsány ani ve sportovní fyziologii či sportovní psychologii. Faktory ovlivňující sportovní výkon dělím do tří skupin, které jsou spolu ve vzájemné interakci. Působení jednotlivých elementů je intenzivní, pozitivní či negativní, mohou strhnout výkon do propadliště neúspěchu, nebo naopak katapultují jedince do kategorie sportovních hvězd. Sportovní výkon tedy vidím jako průsečík faktorů souvisejících se stavem buněčného těla, myslí a nefyziologických energií určitého sportovce. Buněčné tělo popisuje stav připravenosti fyzického těla, sílu „buňky“, stav mysli je stavem psychiky v daném okamžiku a volné energie představují metafyzilogické energie, tedy ty, které jsou fyziologii zatím neznámé. Věřím, že hlubší prozkoumání, především v oblastech naší mysli a volných energií, povede v blízké budoucnosti ke změně paradigmatu, k novým odhalením v oblastech fyziologie a psychologie, a následně v oblasti sportovního tréninku.

#### *Faktor č. 1: Buněčné tělo*

Zjednodušeně můžeme říci, že se jedná o oblast, která je zodpovědná za to, zda-li je náš svěřenec vůbec schopen určitou věc zvládnout. Je to oblast, jejíž rozvoj a určitá kvalita je také podmínkou, aby určitý sportovec podal vrcholný výkon. Na druhé straně nezaručuje stabilitu daného výkonu, úspěšné řešení v krizových situacích či zlepšování výkonnosti v soutěžních podmínkách. Je neoddiskutovatelné, že stav a parametry buněčného těla jsou jedním z hlavních předpokladů vrcholného výkonu. Ale proč svěřenec (po této stránce výborně připravený) při zápase či soutěži totálně selže? Proč se hráč v krizových situacích zachová úplně jinak než ve stejné situaci v tréninkových podmínkách? Na základě těchto zkušeností usuzuji, že mimo buněčného těla jsou

podstatné i další činitele, o kterých toho až tolik nevíme, nebo jim v tréninkovém procesu nepřikládáme potřebnou důležitost.

### *Faktor č. 2: Stav mysli*

Mysl – ve sportu nedostatečně ceněná, přestože je obecně známo, jak nás může ničit, nebo naopak pozvednout. Je to faktor, který rozhoduje o úspěšnosti klíčových okamžiků ve vrcholovém sportu i v životě. Je nutné si uvědomit, že vynikající sportovec, který má potenciál porazit kohokoli, může být sám poražen svojí nehmotnou myslí, neboť je to ona, která ovládá naše tělo. Při tréninku k ní často přistupujeme dost nahodile a je třeba si položit otázku, zda s ní vůbec pracujeme, zda ji trénujeme tak, aby nám v krizových situacích pomohla, zda se snažíme u našich svěřenců vytvářet stabilní, ovladatelnou psychiku, která vede k odhalení skrytých rezerv člověka. A pro kouče vůbec nejzásadnější otázka – víme vůbec jak na to?

### *Faktor č. 3: Volné energie*

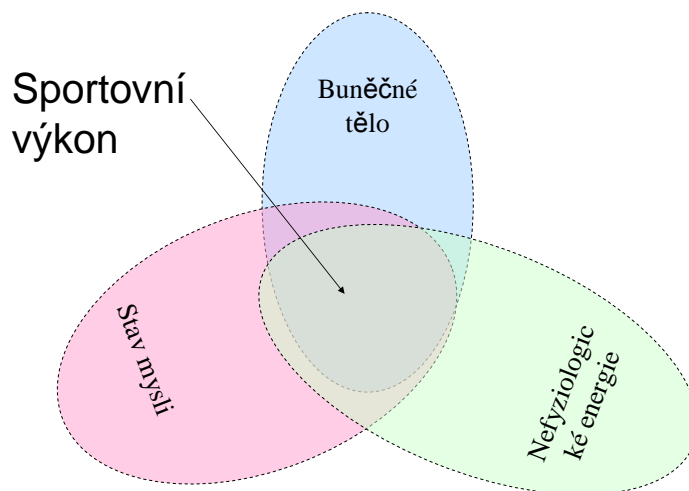
Třetí oblastí faktorů, které ovlivňují sportovní výkon, jsem nazval oblastí volných energií. Jedná se o energie našeho těla, které překračují běžný rámec fyziologie vědy – čakerní systém, hadí sílu, čchi, ki, pranu, jemná těla. Vychází především z poznatků staroasijských a egyptských věd či filozofických směrů (vědy, hermetismus, ajurvéda) nebo z nově vznikajících oborů, které se o tyto vědy často opírají, jako jsou psychoneuroimunologie, psychoenergogestologie či energo-informační psychologie. Jedná se o síly, které jsou v našem těle a jeho okolí přítomny, které mají jednoznačný vliv na stav našich buněčných těl a naší mysli. Nejen tím se řadí mezi podstatné složky ovlivňující sportovní výkon, zatím však nejsou ortodoxní vědou prozkoumány, ověřeny a akceptovány.

### **Všudy přítomná mantra - forma**

Forma, slovo, za kterým se skrývá úspěch, výborný sportovní výkon – cíl našeho snažení, má racionální podstatu. Forma není automatickou dispozicí sportovce, naopak je kontextuálně podmíněná. Domnívám se, že je odvislá především od stavu naší mysli a zapojení nefyziologických energií. Často se stává, že naši svěřenci jsou po fyzické, technické a taktické stránce výborně připraveni, jsou schopni podat vynikající výkon kupříkladu v tréninku, následně jej však nejsou schopni zopakovat v soutěžních podmínkách. Výkon tak nedosáhne žádoucí úrovně, je přítomen pouze latentně.

Bývalý vynikající tenista, Jiří Novák o formě říká: „V první řadě musí mít člověk natrénováno. Když nemáš natrénováno, tak formu nikdy nemůžeš mít, to je prostě základ. Ale když už mám natrénováno a hraji zápasy, tak už je to všechno vlastně otázka psychiky a toho co máš v hlavě. Když se daří, tak to jde automaticky, jakoby všechno samo, jsi uvolněnější, prostě máš formu. Ale, když prohráváš, tak najednou o tom moc přemýšlíš..... utápiš se v tom, začneš se strachovat o to vítězství....a to není dobře. Rozklepe se ruka... prostě z 80% je to v hlavě...“ (osobní šetření). Z tohoto důvodu jsem zastáncem komplexního přístupu k tréninku vrcholových sportovců; na jejich výkon a

přípravu k němu pohlížím jako na průsečík výše uvedených tří podmnožin: buněčného těla, stavu mysli a nefyziologických energií (obr. 1).



Obr.1. Struktura sportovního výkonu

Ve své trenérské práci usiluji o vzájemnou koherenci buněčného těla, mysli a nefyziologických energií, čímž dochází k vytvoření celku kvalitativně vyššího řádu. Ze zkušenosti mohu potvrdit, že holisticky koncipovaný trénink přispívá ke kvalitnějším výkonům a stabilnější výkonnosti sportovce.

### **Zóna jako „sportovní orgasmus“**

Vynikající sportovci minulosti i současnosti hovoří o „zvláštních stavech“, „zónách špičkové výkonnosti“, kdy slovy nevyjádřitelné dokonalosti, v naprosté harmonii mysli a těla mizí myšlenky, soupeři i soupeření. Dynamická fyzická aktivita se kombinuje s vnitřním pocitem vyrovnanosti a klidu. Bruce Jenner, olympijský vítěz v desetiboji, tento stav popsal: „Náhle jsem cítil, že není nic, co bych nedokázal. Stoupal jsem nad sebe sama“ (Douillard, 2003, s. 16).

Sportovci, s nimiž jsem hovořil, si všimají existence sil, energií, které nedokázali přesně pojmenovat, ale které pociťovali právě ve chvílích svých vrcholných výkonů. „Intuitivně dospívají k závěru, že maximální výkon přichází ve chvíli, kdy „neusilují“ o vítězství. Zdá se tedy, že cesta k maximálnímu výkonu vede přes sjednocení těla a mysli, sjednocení velkého JÁ s malým vnitřním já, maximální integritu a entitu osobnosti, která zná svou identitu“ (Kabošová, Jelínek; 2003, s. 258).

Sportovci při popisu této zkušenosti těžko hledají vhodná slova, hovoří se i o pásmu nejvyšší výkonnosti, vrcholné formě, stavu splynutí, výšině běžců, maximální výšině, zvláštní zóně, sportovní Nirváně, slučovacím bodě nebo o stavu supravědomí či sportovním orgasmu. Výpovědi sportovců mě



utvrzovaly v tom, že se možná jedná o stav, který je v anglosaské tradici humanistické psychologie definován jako peak experiences [vrcholné prožitky (Maslow, 1970)], peak performance (Thorne, 1963), flow (Jackson, Csikszentmihalyi; 1999), ale také jako the zone (Young, Pain; 1999). Například Maslow jej opisuje jako téměř mystické unesení jedince vesmírem a transu podobné zapomenutí na čas a prostor. „Vrcholné prožitky jsou pomíjivými okamžiky sebeaktualizace. Jsou okamžiky extáze, které se nedají koupit, je nemožné je zaručit, je dokonce nemožné o ně usilovat...Je ale možné nastavit podmínky tak, aby to, že se vrcholné prožitky dostaví, bylo pravděpodobnější“ (Maslow, 1971, s. 48).

Potvrzení toho, že jsem se vydal správnou cestou mi dal americký komparativní religionista Joseph Campbell, který na otázku: „Jak si vysvětluje to, čemu Maslow říká vrcholové zkušenosti?“, odpověděl: „Všechny mé vrcholové zkušenosti, o nichž jsem věděl, že jsou vrcholové, jsem zažil při sportu“ (Cit. dle Douillard, 2003, s. 22). Připadalo mi, jako by při pobytu v zóně byli sportovci schopni nevědomě se vzdát své vědomé bdělosti, vzdát se sama sebe ve prospěch dané činnosti, být doslova „rozpuštěni“ do hry. Z hlediska stavu myslí se jedná o situaci, kdy myšlenky netvoří pozitivní ani negativní hypotézy. Jde o myšlenek-prostý stav sportovců, v němž se všechno děje „samo“, bez úsilí.

### **Praktické implikace stavu zóny**

V praxi jsem posléze dosáhl schopnosti popsat povahu sportovních výkonů podávaných v zóně, otázkou však zůstávalo, zdali lze zónu navodit cíleně a je možné ji trénovat. Většina sportovců, kteří s ní měli zkušenost mi sdělila, že se o to usilovali, ale nikdy se jim to cíleně nezdařilo. Důvod však neznali. Více mi napovědělo studium mozkových vln a jejich vlivu na stav vědomí. Alfa vlny, které převládají v uvolněných a současně bdělých stavech, mohou být úrovní, kterou sportovci popisují jako typickou pro zónu – myšlenek je minimum, tělo a mysl jsou uvolněné. Tyto předpoklady však nejsou ověřeny a můžeme se zatím jen dohadovat, zda jsou alfa vlny pro pobyt v zóně typické.

Mým zájmem však je vychovávat své svěřence k tomu, aby jejich seberealizace v dané činnosti byla co nejintenzivnější. Když k tomu podle mých zkušeností dojde, zvýší se četnost výkonů v zóně, respektive je snazší se do ní dostat a stoupá i výkonnost. Usiluji o to, aby osobnost sportovce splynula s jeho rolí natolik, že se s ní identifikuje, rozpustí se do ní, zapomene sám na sebe, seberealizuje se v ní. Role pak v podstatě mizí, hráč chce jen hrát hokej, a ne být hokejistou (Jelínek, 2009). To je velký rozdíl a v současné době, která je zaměřená především na vnější motivaci, je to úkol velmi obtížný. Myslím si, že většina výjimečných sportovců je se svou rolí splynutá, je do ní rozpuštěna. Sportovce, jako jsou například Hašek, Jágr či Straka, není nutno motivovat, musíte je spíše brzdít. Není náhodou, že tito hráči se ve čtyřiceti nedokáží rozloučit s kariérou, a už vůbec není náhodou, že hráči tzv. zlaté éry českého hokeje (naganští hoši) stále ještě hrají, ale generace hráčů po nich, ne náhodou daleko méně úspěšných, už většinou skončila. Moje profesionální zkušenost s nimi svědčí o tom, že je to možné díky tomu, že většina z nich je seberealizovaná, sebeaktualizovaná, splynutá se svou rolí. Nezáleží tedy na intenzitě či objemu tréninku, ani trenérovi, důležitý je postoj hráčů. A ten správný postoj jedince je automatický u těch hráčů, kteří jsou se svou rolí splynutí.

Právě toto je oblast, kde existují obrovské rezervy počínající již výchovou dětí. Naší zatímní maximou je to, jak by měl být například hokejista formován po stránce kondiční, technické, taktické, co by měl jíst, pít, jak odpočívat a podobně, ale jak s ním pracovat po stránce psychické, je zřetelně

zanedbáváno. Domnívám se, ve sportovci je třeba budovat postoj, který vytváří předpoklad k tomu, že v seniorském věku bude se svou rolí natolik splynout, že bude podávat subjektivně co možná nejlepší výkony. V praxi to znamená, že v oblasti stavu myslím cílím na to, uvést sportovce do stavu zóny, která je ideálním bodem sportovního výkonu.

### **Desatero správného postoje**

Závěrem svého příspěvku bych rád věnoval náhledu do své trenérské metodiky, která má hráčům napomáhat modelovat jejich postoj tak, aby vedl k dosažení sebeaktualizace.

#### *1. Oddávej se pozitivnímu snění*

Děti si rády hrají, ve své hře třeba na doktora tu roli plní bezzbytku, splynou s ní pouze na základě vnitřní motivace. Ve sportu jsou však děti od hry paradoxně odpoutávány nesmyslným tlakem na výsledky, neustálým odměňováním – vždy hrají za určitým účelem. V tomto bodě se snažím v dětech simulovat „hraní“ už před tréninkem: „Viděli jste včera v televizi finále mistrovství světa? Tak dnes jde na trénink červená pětka – Rusové, žlutá...“, a po tréninku s nimi sním: „Kluci, představte si, že hrajete extraligu...“, a děti debatují o hypotetických situacích.

#### *2. Buduj vítězný postoj*

Pak však diskusi utnu a mluvím o tom, že ten sen se může splnit – jde mi o to, aby se snění transformovalo ve vizi, která je určitém časovém horizontu reálná. Ve své podstatě jde o jakousi energii záměru, který tréninkovým procesem nabývá na hmatatelnosti. Děti na začátku sezóny svůj sen formulují a poté jej zkorigují za pomoci rodičů a trenéra.

#### *3. Využívej vnitřní motivace*

Problémem dneška je ulpívání na motivaci zvenčí, o rozvoj vnitřní motivace sportovce se nestaráme, což působí negativně zvláště v juniorském a seniorském věku, kdy do života hráčů navíc vstupují agenti, reklama, média. Proto mi jde o to, aby děti hrály hlavně pro pocit, který jim hra přináší, aby se uměly radovat jen tak, z vydařené akce. Téměř při každém tréninku zdůrazňuji, že s úspěchem přijdou i materiální statky, ale s hmotnými atributy úspěch přijít nemusí; k posílení vnitřní motivace tedy využívám také formu citátů vyvěšených v kabině.

#### *4. Buď „tady a teď“*

Je třeba, aby byl hráč na tréninku neustále myslí přítomen – usiluji o sjednocení, jakousi koherenci sil člověka, proto vyžaduji aby si hráč vizualizoval, co se v jeho těle děje a pochopil, jak to pozitivně ovlivní jeho výkon. Určitá cvičení doprovázím mluveným projevem o tom, co se právě v těle

děje. Cesta k ideálnímu výkonu vede pouze přes přítomnost, nikoli přes minulost či budoucnost. Využívání pozitivních hypotéz, které chápu jako určitý druh fixační představy, je právě proto pouhým přechodným stavem v tréninku naší mysli, který vede ke stavu prospěšnějšímu pro naše výkony - a tím je stav přítomnosti.

Již dávní mistři meditačního umění si byli nejspíš vědomi moci přítomnosti a nezastupitelné role dýchání. Zároveň předpokládali, že pro úplného začátečníka je téměř nemožné odpoutat se od neustálého přemýšlení a navodit stav bez myšlenek, dýchání tedy využívali jako způsob, jak zůstat v přítomnosti. Pokud se vědomě zabýváme svým dechem, rázem se jako zázrakem přesouváme do přítomnosti. Přesněji řečeno ji ve své mysli neopouštíme.

#### 5. *Změň hrozby ve výzvy*

Učím svěřence dívat se na jakoukoli situaci ve sportu z pozice výzvy, ne hrozby, z pozice toho, co mohu získat, nikoli ztratit; Generovat pozitivní představy typu: „Víte, co by to znamenalo vyhrát!“, nebo: „Dokážeš si představit, co budou dělat diváci, až dáš gól?“

#### 6. *Odbourej lpění*

Lpění vede ke strachu a ten plodí chyby, k jeho odbourání pomyslné přehrávání si nejhorší možné varianty, která se může nastat. Efektem je prosté snížení důležitosti, kterého není dosaženo na úkor snížení motivace či touhy po vítězství – tento postup nazývám pročištěním energie záměru.

#### 7. *Udělej si ze strachu kamaráda*

Udělat si ze strachu kamaráda znamená nebojovat proti němu, ale snažit se ho transformovat. Sportovec se tím stává imaginárním lékařem, který jed přetváří v lék. Strach signalizuje možnost růstu, budme za něj tedy vděční. Je to kamarád, který nám říká, že už konečně o něco jde. Svěřencům často vyprávím příběh o bohu Amitábha, který „sedí na pavím trůnu, což poukazuje na otevřenost a schopnost přijímat – v mýtech se páv živí jedem a jeho nádherné peří je vytvořeno z pozřeného jedu. Je to otevřenost, která se rozevívá natolik, že se dokáže vypořádat s jakoukoli negativní situací“ (Trungpa, 2005; s. 27)

#### 8. *Vyhledávej krizové situace*

Pro tento bod je charakteristické učit jedince chtít vyhledávat krizové situace. Nejde tedy jen o boj či přátelství se strachem, ale o cílenou ochotu jít mu naproti, chtít se bát. Vždyť, jak už víme, páv, který jedovatou rostlinu sní a energii obsaženou v jedu využije k tomu, aby ještě více zkrásněl, v podstatě přemění jed na energii růstu. Naším cílem je tedy osvojit si metodu samoosvobození se od „sportovních strachů“ v okamžiku, kdy nám vytanou na mysli.

## 9. *Změň víru ve vědění*

V tomto bodě se snažím svěřencům vysvětlit rozdíl mezi vírou a vědění. Nejdříve na několika případech ukáži, jak je důležité věřit, mít pozitivní myšlenky. Po odzkoušení blahodárných účinků pozitivního myšlení, otevírám další stupeň, který je za vírou, tj. vědění. Něco vědět je stav bez pochybností, je třeba přijmout, že je tomu prostě tak. Stav víry v sobě obsahuje určité obavy, které pak markantně ovlivňují úroveň energie sportovce.

## 10. *Dodržuj pracovní etiku*

Je třeba, aby sportovec v rámci své profese dodržoval určité zásady, jako je například úkol postupně poznávat sám sebe při využití znalostí z různých oborů, a připravit se tak co nejlépe k podání optimálního výkonu. Patří sem také příprava na negativní reakce okolí a osvojení schopnosti se s nimi vyrovnat. Důležité je také přijmout etické principy fungování vztahů – ke spoluhráči, protihráči, rozhodčímu, trenérovi a k jejich autonomním rozhodnutím; nesmím však také opomenout problematiku výživy. Jedním z nezákladnějších prvků je však správná technika dýchání. Saul Miller, jeden z nejuznávanějších sportovních psychologů v Severní Americe říká, že: „Pouhé dýchání ti může pomoci cítit se klidněji...pomocí dechu můžeš kontrolovat pocity jako například strach či hněv...“ (Miller, 2003, s. 48).

Děti například učím propojit správné dýchání s tréninkem, proto jim různou formou vysvětluji, že dýchání je nanejvýš důležitou funkcí našeho těla. Řadu dní vydržíme bez jídla, kratší čas bez pití, ale bez dechu jen velmi krátkou dobu. Stav mysli, nebo chcete-li psychika, je úzce spojen se složením krve – a „zdravá“ krev je odvislá od správného okysličování v plicích. Z toho plyne, že ovládním dechu lze druhotně ovlivnit i náš psychický stav. Chci tím vlastně říct, že podobně jako je nemožné dýchat správně při velkém vzrušení, je naopak obtížné rozčlíst se při správném, klidném, pomalém a rytmickém dýchání. Rytmus našeho dechu velice úzce souvisí s naší obavou či bází, s projevem strachu v nás, ať už je zapříčiněn jakýmkoli důvodem. Vnitřní rovnováhu lépe udržíme, respektive ji podpoříme, i pomocí regulace dechu. Měli bychom vědět, že každému stavu mysli odpovídá i jistý vzorec dýchání. Je zajímavé, že když pozorujete úspěšné, v krizových situacích odolné sportovce, a srovnáte je s těmi, kteří takzvaně psychicky selhávají, často shledáte, že tito sportovci se od sebe výrazně liší mimo jiné rozdílnou technikou dechu.

Z praktického hlediska je dobré naučit sportovce všech věkových kategorií vzpomenout si na dech v okamžicích, kdy přicházejí negativní myšlenky, například obava či strach. Jde o uvolněné a koncentrované nádechy a výdechy, osvěží se tak mysl, zklidní tepová frekvence, potažmo i emoce. Dech je klíčem k emocionálnímu stavu, protože reaguje na úroveň napětí a také ho ovlivňuje. Dech je jednotícím pojítkem mezi myslí a tělem.

## **Závěr**

Sportovní výkony již dosahují k maximální hranici fyzické výkonnosti člověka – o moc více již trénovat nelze. Cesta ke zlepšení výkonů tedy nevede pouze „skrže výlučně fyzické“, v současnosti je totiž možné zlepšit fyziologické parametry organismu prakticky jen dodáváním určitých látek z

vnějšku. Osobně si myslím, a obdobně to cítí i řada vynikajících vrcholových sportovců, že nyní je potřebné vydat se cestou, kterou jsme až dosud přehlíželi nebo podceňovali – naším úkolem je zaměřit se na rozvoj vnitřních sil, ukrytých v nás či kolem nás ve formě různých druhů nefyziologických energií a energií naší mysli. Předpokládám, že hlubší prozkoumání těchto sil a energií povede v blízké budoucnosti ke změně paradigmatu, k novým odhalením nejen v oblasti fyziologie a psychologie. V tomto ohledu je můj příspěvek pouhým transdisciplinárním a interdisciplinárním náhledem do dané problematiky. Jeho cílem je iniciovat změnu pohledu na sportovní výkonnost vrcholových sportovců a celkovou restrukturalizaci koncepce jejich přípravy už od dětského věku.

## Literatura

- Beggová, D. (2003). Synchronicita: náhody, k nimž nedochází náhodou. Praha: Metafora.
- Douillard, J. (2003). Tělo, mysl a sport: návod, jak po celý život udržet mysl a tělo v dobré kondici a plně využít svých možností. Praha: Pragma.
- Drapela, V. J. (1997). Přehled teorií osobnosti. Praha: Portál.
- Fraisse, P. (1968). Inteligencia, osobnosť : kapitoly z experimentálnej psychologie. Bratislava : Slovenské pedagogické nakladateľstvo.
- Grof, S. (2009). Lidské vědomí a tajemství smrti. Praha: Argo.
- Hill, K. L. (2001). Frameworks for Sport Psychologists: Enhancing Sport Performance. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hogenová, A. (2005). K filosofii výkonu. Praha: Eurolex Bohemia.
- Jackson, S. & Csikszentmihalyi, M. (1999). Flow in sports: The keys to optimal experiences and performances. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jelínek, M. (2009). Být hokejistou v. hrát hokej. Lidové noviny, 3. 10. 2009.
- Jung, C. G. (1998). Vzpomínky, sny, myšlenky. : Atlantis.
- Kabošová, S. M. & Jelínek, M. (2003). Skrytá cesta k vítězství : utajené zákulisí sportu. Praha: Eminent.
- Maltz, M. (1998). Psychokybernetika. Praha: Pragma.
- Maslow, A. H. (1970). Motivation and Personality. New York: Harper and Row.
- Maslow, A. H. (1971). The Farther Reaches of Human Nature. New York: McGraw – Hill.
- Miller, S. (2003). Hockey Tough: A Winning Mental Game. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Thorne, F. C. (1963). The clinical use of peak and nadir experience reports. Journal of Clinical Psychology, 19, 248-250.
- Torres, A. (2007). Setkání s Naguaem: Rozhovory s Carlosem Castanedou. Praha: Formát.
- Trungpa, Ch. (2005). Tibetská kniha mrtvých: Velké osvobození nasloucháním v bardu. Praha: Eminent.
- Young, J. A. & Pain, M. D. (1999). The Zone: Evidence of a Universal Phenomenon for Athletes Across Sports. Athletic Insight (The Online Journal of Sport Psychology), November 1999, Vol. 1, č. 3.
- Watson, J. B. (1968). Behaviorismus : Ergänzt durch den Aufsatz Psychologie, wie sie der Behaviorist sieht. Köln : Kiepenheuer und Witsch.

## RESILIENCE VE SPORTU

### David Karel

David Karel, psycholog, psychoterapeut a kouč, aktuálně odborný asistent a lektor na katedře psychologie, Pedagogická fakulta Univerzity J.E. Purkyně v Ústí nad Labem.

[david.karel@ujep.czn](mailto:david.karel@ujep.czn) ; [www.drkarel.cz](http://www.drkarel.cz), [www.institutstrategicketerapie.cz](http://www.institutstrategicketerapie.cz)

#### Abstrakt

V příspěvku autor vymezuje pojem psychologická resilience, jakými faktory je tvořen a jak se manifestuje u sportovce.

**Klíčová slova:** Resilience, Hardiness, psychická odolnost, sport, Self-efficacy, Locus of Control

#### Resilience in Sport

##### Abstract

In this article the author defines the concept of psychological resilience, which factors form it and how it is manifested in athletes.

**Key words:** Resilience, Hardiness, Mental residence, Resistance, Sport, Self-efficacy, Locus of Control

*Překážky v nás vyburcují vlahy, které by v nás za příznivých okolností zůstaly dřímat.*

Quintus Horatius Flaccus

*Překážky posilují mysl, stejně jako práce posiluje tělo.*

Seneca

Sport je jednou z lidských činností, která vyžaduje po člověku zvýšenou námahu a zvyšuje působení stresu na organismus. To i v případech, kdy sportujeme rekreačně a nejsme zaměřeni na výkon, jako ve vrcholovém sportu, kde sport přináší extrémní fyzické zatížení organismu a vyžaduje po něm schopnost přizpůsobit se a stát se odolnějším. Jen málokdo si však uvědomuje, že sport není jen o fyzické zdatnosti a odolnosti, ale čím dál tím více i o psychické odolnosti zvládat stres. Stres, který působí na sportovce není jen fyzický, ale i psychický. Při praktikování sportu musí jedinec překonat lenost, neustále se motivovat, překonávat různé překážky, vyrovnat se s neúspěchem, samotou a často i se smůlou. Podle výpovědí samotných sportovců vyžaduje sportovní úspěch na vrcholové úrovni souhru tří faktorů: genetického předpokladu, kvalitu a kvantitu tréninku a psychickou odolnost. Bez genetického základu, například tělesné výšky, se jen těžko někdo stane mistrem ve skoku do výšky. Bez kvalitního trenéra, každodenního nebo vícedenního tréninku se výkony a technika nezlepší a bez psychické odolnosti, důvěry ve své schopnosti, pevné vůle a rozhodnutí obětovat se sportu se výsledky také nedostaví. Ve většině případech to jsou právě psychické vlastnosti a psychická resilience atleta, které rozhodují o vítězství. Schopnost soustředění, překonat psychický tlak z očekávání, vyrovnat se s dílčím neúspěchem, překonat nepředvídatelnou únavu atd. mohou značně ovlivnit i fyzickou výkonnost. Německý badatel W. Hauser dokázal, že u vytrvalců jsou psychické vlastnosti mnohem důležitější než ty fyzické, jako např. maximální spotřeba kyslíku. V cyklistice, maratonu, triatlonu a jiných vytrvalostních sportech je mnohem důležitější být resilientní než rezistentní. Bohužel mnoho trenérů o psychické odolnosti nic neví, nebo ji považují za skoro bezvýznamný faktor při náboru sportovců a upřednostňují fyzické vlastnosti.

V následujících odstavcích proberu ty nejdůležitější psychické vlastnosti, které sportovci považují za rozhodující a charakterizující resilienci. Jedná se o schopnosti, které nám umožňují dosahovat svých cílů, mít důvěru a naději, že přes všechny překážky, které nám život nastraží, dosáhneme toho, co jsme si určili. Jedná se o schopnost znova a znova se zvednout ze země, když klopýtneme, mít důvěru ve své schopnosti, neztrácet naději v obtížných situacích, schopnost se motivovat a být odolný vůči stresu.

### **Co je to resilience**

Termín resilience je převzat z oblasti zpracování a testování kovů a vyjadřuje schopnost kovu odolávat tahovým silám, které na něj působí. To znamená nezlomit a neporušit se pod tlaky, které na něj působí. Resilience je pravým opakem křehkosti. Etymologicky název pochází z latinského „resalio“ re-salio znova nastoupit - „resilire“, v italštině se setkáme s „risalire“ a bylo používáno k označení gesta znovu nastoupit do mořem převrácené lodi.

Psychologická resilience vyjadřuje schopnost odolávat nepříznivým okolnostem a schopnosti adaptovat se na stres (Šolcová, 2009 s.1). Jedná se o všeobecně přijatou definici resilience, ale setkáme se i s jejím odlišným pojmáním. Resilience se stala předmětem studia již počátkem 80. let dvacátého století, kdy byla považována za určitý osobnostní rys charakterizovaný určitou vnitřní schopností odolávat stresu a schopností určitého sebenapravení. Schopnost geneticky daná a vrozená, kterou je nutno identifikovat a popsat (Antony, Cohler, 1987; Werner, Smith, 2001 in Šolcová, 2009). V té době se také v literatuře setkáváme s názvem „hardiness“, neboli odolnost. Šolcová (2009) doporučuje používat pro tento druh odolnosti název resiliency, jako vyjádření osobnostního rysu jedince.

Následně vědci zaměřili svou pozornost na dynamický charakter resilience se snahou odhalit procesy, které ji regulují a umožňují úspěšný vývoj jedince i přes nepřízeň podmínek. Předmětem zkoumání se staly vývojové a situační mechanismy, které se podílejí na protektivních procesech resilience (Šolcová, 2009 s.2).

Konstruktivistický přístup považuje resilienci za hypotetický konstrukt, který je výsledkem vzájemných interakcí mezi jedinci, jejichž cílem je získat jeden od druhého a od prostředí životní zdroje. Na jejich základě si jedinec může zachovat zdraví za podmínek, které jsou obecně pokládány za nepříznivé (Ungar, 2004 in Šolcová, 2009). Michael Ungar zdůrazňuje hlavně dva faktory. Prvním je směřování ke zdraví, který můžeme považovat za vlastnost každého biologického systému a druhým je schopnost získávat od prostředí takové prostředky, které nám pomůžou cíle dosáhnout. To naznačuje, že jako lidé, biologické a živé systémy, jsme přirozeně naprogramováni zvládat nepříznivé podmínky a odolávat stresu, ale zároveň vědomě určovat své osobní cíle a jednat ve smyslu jejich dosažení.

Resilientní člověk se charakterizuje tím, že se dokáže sebemotivovat k dosažení svých cílů, vyznačuje se svou silou rozhodnutí, vytrvalostí, schopností vydržet, jít za svým cílem, pozitivně překonat překážky a negativní situace, které na své cestě potká. Neztěžuje si na nepříznivé podmínky, neztrácí naději a je trpělivý. Vlastní určitou míru důvěry v sebe samotného a ve své schopnosti. Jedná se o člověka s nadějí a optimismem, který má schopnost hodnotit negativní situace jako proměnlivé. Člověka, který cítí, že má kontrolu nad svým životem a prostředím, které ho obklopuje. Jedná se o sérii psychických vlastností, které podléhají sociálnímu tlaku socializace a učení, které mají schopnost naší resilienci buď rozvinout nebo úplně zničit, jako v případě naučené bezmocnosti. Za příklad resilience můžeme považovat Lance Armstronga, amerického cyklistu, který po nepřízni osudu, kdy v pětadvaceti letech onemocněl rakovinou, neztratil naději, vyléčil se a stal se svými vítězstvími legendou cyklistiky. Sám o své nemoci hovoří jako o tom nejlepším, co ho v životě potkalo a nejmíc posílilo. Někdo jiný na jeho místě by mohl propadnout sebelítosti, depresi a ztěžovat si na smolný osud.

Následující schopnosti představují čtyři základní kognitivní faktory resilience:

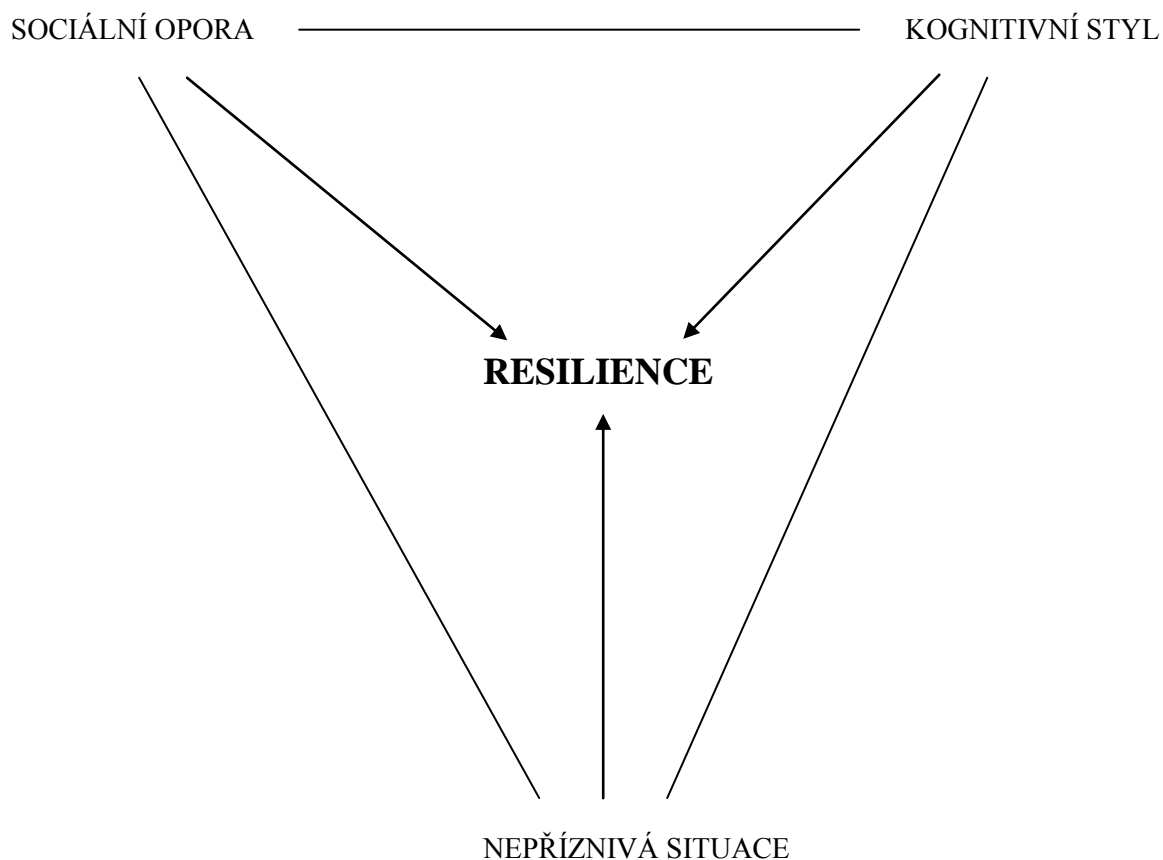
- vnímání kontroly,
- frustrační tolerance,
- schopnost kognitivní restrukturační,
- schopnost neztrácet naději.(Trabucchi, 2009)

Kromě těchto kognitivních faktorů se pozornost jiných vědců (Ungar, 2006; Theronová, 2008; Strümpfer, 2000 in Šolcová 2009) zaměřila i na jiné, externí protektivní faktory charakterizující resilienci a zařazují sem:

- vřelé mezilidské vztahy (s významnými dospělými, vrstevníky a společností, kteří utvářejí síť sociální opory),
- kulturní pouto (oddanost praktikám, hodnotám, přesvědčením kultury, pocit,
- že jsme součástí většího celku),
- přístup k materiálním zdrojům (jídlo, bydlení, oblečení, vzdělání, práci, zdraví atd.)



V případě sportu můžeme za externí faktory považovat materiální zázemí k vykonávání sportu, vztah s trenérem, spoluhráči, členy týmu, společenské uznání a obdiv, známost, popularita.



Obrázek č. 1.

Resilienci můžeme považovat za psychologický konstrukt, kterým označujeme jedince schopného odolávat nepříznivým okolnostem a stresu. Resilience má interakční dynamickou povahu, tj. není stálá v čase a je výsledkem interakce určitého kognitivního stylu jedince, vnějšího sociálního kontextu a nepříznivé situace. Během našeho života procházíme vývojovými etapami, v průběhu kterých se mění jak náš kognitivní styl, sociální opora a kulturní kontext, tak i překážky, které musíme překonávat. S tím se mění i naše odolnost a resilience. Resilienci bych proto nepovažoval za osobnostní rys jedince, ale neustále se utvářející a vznikající hodnotu v právě probíhajícím procesu. Obdobně již definovali odolnost R.S. Lazarus a S. Folkmanová (1984), kteří vymezují zvládnání zátěže jako neustále se měnící kognitivní a behaviorální úsilí jedince zvládnout požadavky svého okolí.

## Atribuční procesy

Atribuční procesy jsou kognitivní procesy, kterými jedinci přisuzují význam dějům kolem sebe, chování lidí kolem sebe, vlastním zkušenostem i svým fyziologickým reakcím. Již Epiktétos před 2000 lety řekl, že „Lidé se netrápí pro věci jako takové, ale proto, co si o nich myslí.“ Příkladem může být anekdota o rozdílu mezi optimistou a pesimistou, kteří mají před sebou do poloviny naplněnou láhev. První ji vidí do půlky plnou a druhý do půlky prázdnou.

Stejně pravidlo platí i v kognitivním hodnocení stresu a zátěže, kterou musíme podstoupit. Naše prožívání stresu jako prospěšného nebo škodlivého je výsledkem kognitivního hodnocení daného stresoru.

Za stres považujeme jakoukoli zátěž, která působí na organismus, jako např. působení vnějších fyzických faktorů (teplo, zima, hluk, fyzicky náročný trénink), neuspokojení fyziologických potřeb (spánku, jídla, odpočinku), sociálních faktorů (mezilidské konflikty, požadavky společnosti, pracovní vytíženost, časová tíseň, společenské normy) (Nakonečný, 1998).

To, jak budeme daný stres prožívat, je však dáno naší interpretací stresové situace. Protože mi nereagujeme na „reálnou“ skutečnost, která nás obklopuje, ale na skutečnost „vykonstruovanou“ naší myslí, kterou považujeme za skutečnou. V takovém případě i naše emocionální prožívání stresu se všemi fyziologickými a biochemickými reakcemi je výsledkem naší interpretace. To dokázal i ve svém experimentu Stanley Schachter (1964), podle kterého prožívané emoce po aplikaci adrenalinu a následné aktivace sympatiku byly závislé od připsaného významu situaci. To znamená, že jestli člověk prožívá strach, zlost nebo sexuální vzrušení, je výsledkem situace než odpovědí na fyziologické změny. Fyziologické reakce jsou odpovědí organismu na vnímanou skutečnost a slouží k jejímu překonání než projevem určité emoce (Salvini, 1998). Sportovec, který interpretuje své fyziologické signály jako „Už nemám sílu, to nezvládnou.“ nebo „Mám ještě dostatek energie.“, bude hrát rozhodující roli v překonání krize a jeho výkonu. Z osobní zkušenosti z horolezectví vím, že když se člověk domnívá, že určitou překážku nepřekoná, začne si říkat, že to nedokáže a soustředí svou pozornost na ubývající síly, současně ví, že když se neudrží jeho spolulezec ho zajistí, tak to vzdá i jeho tělo, ruce ztratí veškerou sílu a otevrou se, aniž by si to přál.

V osobní resilienci to znamená, že nereagujeme pasivně na vnější nebo vnitřní překážky, ale aktivně hodnotíme situace a fyziologické signály a reagujeme na ně. Když budeme sami sebe negativně hodnotit „jsem smolař“, „ať se snažím sebevíc, nikdy nebudu první“, naše výkony a způsob překonání překážek bude jiný, než když budeme nepříznivou situaci považovat za výzvu k lepšímu výkonu. Naopak, když překonám obtížné místo na stěně a dosáhnu vrcholu svými silami, prožívám krásný pocit vítězství a radosti.

Jedna a ta samá situace v nás bude vyvolávat různé emoce a prožívání podle toho, jakým způsobem se rozhodneme, že ji budeme interpretovat. Sportovec může vidět v závodě ten rozhodující moment jeho kariéry, moment osobního hodnocení nebo jako jednu z dalších soutěží, které jsou součástí jeho života. Vyhodnocení, zda náš cíl je dosažitelný, překážka překonatelná, je základní podmínkou k reálnému dosažení cíle. Sportovec si musí být vědom, že ne všechny cíle jsou hned realizovatelné a měl by se snažit své cíle realisticky hodnotit a dělit na menší.

Kognitivní hodnocení určuje naše chování, fyziologické reakce, emoční prožívání a způsob překonávání obtíží.

### **Lokalizace kontroly**

Dalším z kognitivních faktorů při určování resilientního člověka je jeho atribuční styl v přisuzování příčin. Již zmíněný Heider rozdělil lidi na dvě skupiny. Jedni vidí příčiny dějů jako výsledek svých vnitřních schopností (úmyslem, schopností, úsilím, vytrvalostí) a druzí jako výsledek vnějších nepřímo ovlivnitelných dějů. V rámci této teorie o vnitřním a vnějším atribučním stylu, James Rotter (1966) zavedl termín lokalizace kontroly (Locus of control, LOC), podle které se lidé navzájem liší v tom, jaké mají očekávání a přesvědčení o determinaci svého chování a jeho důsledcích. (Kebza, 2005)

Osoby s vnějším (externím) místem kontroly jsou přesvědčeny, že jejich život je určován především vnějšími okolnostmi a sami nemají na jeho vývoj významnější vliv. Osoby s vnitřním (interním) místem kontroly věří, že vývoj jejich života závisí především na jejich schopnostech, úsilí a aktivitě (Kebza, 2005).

Lidé, kteří jsou přesvědčeni, že lze dosáhnout svých cílů, aktivují v sobě sebenaplňující se proctví a jejich jednání bude charakterizováno snahou a úsilím cíle dosáhnout. To, co považujeme za nemožné a nereálné, zrealizovat nedokážeme. Sportovec, který připisuje svůj úspěch své pílí a vytrvalosti má větší možnost uspět než ten, který je přesvědčen, že jeho úspěch nebo neúspěch je závislý na vnějších okolnostech nebo soudcích, kteří ho hodnotí.

Rotterovu teorii lokalizace kontroly následně rozvinul Bernard Werner (1986), který ji obohatil o další faktory podílející se na úspěchu dosáhnout svých cílů. Těmito faktory jsou: píle a snaha, osobní schopnosti, obtížnost úkolu, vnější pomoc. Jednotlivé faktory se mezi sebou různě míchají a utvářejí různé styly jednání. Sportovec musí vnímat svůj cíl jako realizovatelný, být přesvědčen, že má např. dostatek fyzických schopností, věřit, že svou pílí dosáhne kýžených výsledků a může se spolehnout na vnější prostředky a pomoc.

Měl jsem v terapii běžce, který mě žádal o koučink, aby dosáhl lepších výsledků. Během konzultace jsme došli k tomu, že se domníval, že není dostatečně dobrý, že ostatní jsou lepší, zdatnější a v porovnání s nimi nemůže vyhrát. V závodech vybíhal vždy z posledních pozic a následně všechny předbíhal, ale nikdy nedoběhl mezi prvními. Jeho špatné sebepojetí a neúčinná strategie, která nevedla k vítězství, v něm jen posilovali jeho pocit nedostatečnosti. Nevím, zda to bylo změnou strategie, vybíhat z prvních pozic nebo náhodou, ale při dalším závodě, překvapivě zjistil, že zatímco on měl ještě dostatek sil, ostatní z prvních pozic se ocitli za ním a on doběhl s velkým náskokem první. Najednou zjistil, že je schopen zvítězit a v dalších závodech se již umísťoval mezi prvními.

### **Sebeuplatnění (Self-efficacy)**

Self-efficacy je jednou z hlavních autoregulačních schopností člověka, tak jak je formuloval ve své teorii sociálního učení Albert Bandura (1986) a vyjadřuje vnímání vlastní účinnosti. Self-efficacy je chápáno jako přesvědčení o vlastní schopnosti dosáhnout svým chováním konkrétních cílů.

Sebeuplatnění, jak ho přeložil Janoušek (1992), vyjadřuje schopnost jedince vnímat svou činnost jako determinující ve zvládnání vnějších situací a dosažení svých cílů. Percepce sebeuplatnění ovlivňuje podle Bandury jak myšlenkové vzorce, chování, tak i emocionalitu (Janoušek, 1992).

Mnoho experimentů prokázalo, že pocit sebeuplatnění je jednou z motivačních faktorů při zdolávání překážek. Již malé děti při dosažení určitého cíle vyjadřují radost a štěstí nad svou schopností. Podle Biedermana (2006) má pocit „dokázal jsem to“ biologický základ a je ovlivňován specifickými mozkovými částmi a neurotransmitery (Trabucchi, 2009). Samotné přesvědčení, že mám situaci pod kontrolou nebo že je překážka zvládnutelná, snižuje negativní dopad stresu na organismus a chrání ho před onemocněním. Překvapivé je, že nezáleží, zda opravdu máme nad nepříznivou skutečností moc, ale stačí jen pouhé přesvědčení, abychom odvrátili negativní vliv stresu.

Dalším mým klientem byl desetiletý tenista, kterého přivedl tatínek. Chlapec měl skvělé výkony při trénincích, ale při turnajích prohrával a děla chyby. Po důkladné rozpravě s chlapcem a otcem, jsme došli k závěru, že trenér na chlapce velmi křičí a rozčiluje se nad každou jeho chybou. Zatímco při tréninku, takové chování trenéra vede ke zlepšení techniky a výkonu, při zápase chlapec ztratí veškerou důvěru ve své schopnosti a kazí míč za míčem.

Dalo by se říci, že čím více si člověk věří, tím si nasazuje i vyšší cíle, je motivován jich dosáhnout a prožívá pozitivní emoce při jejich dosahování. Trenér by měl tuhle vrozenou vlastnost ve svých svěřencích podporovat a umožnit jim prožívat pocit osobního úspěchu a kontroly sám nad sebou a okolím.

### **Frustrační tolerance**

Resilience není jen o pozitivní interpretaci překážek, silném sebevědomí ve své schopnosti, že dosáhneme svých cílů, ale i o schopnosti vydržet, když se nám zrovna nedaří a začít znova a znova. To je ta hlavní podstata slova „resilio“ a resilience. Jedinec kromě silného pocitu sebeuplatnění a pocitu vlastní kontroly nad událostmi musí být schopen i odolávat fyzickému a psychickému tlaku a nepodlehnout neúspěchu na cestě k dosažení svého cíle. Tolerovat neúspěch, vnímat ho jako dočasný, nás chrání před frustrací, demoralizací a depresí. Těžko bychom dnes svítili žárovkou, kdyby Edison podlehl svým několika stům neúspěchům žárovku rozsvítit.

Nejedná se o nějaký vnitřní osobnostní rys, ale o kognitivní vlastnost, kterou získáme během procesu sociálního učení. V praxi to znamená, že se musíme naučit brát každodenní obtíže jako součást života a nevyhýbat se jim za každou cenu. Jsou to právě ony, které jedince utužují a dělají odolnějším. Rodiče v dnešní době mají tendenci ulehčit svým dětem život, odstraňují jim z cesty překážky a snaží se jim dát to, co jim v dětství chybělo. Budují tak v dětech nerealistický dojem všemohoucnosti a očekávání. Když si budeme myslet, že všichni na nás musejí být hodní, musejí si nás vážit, být spravedliví, budeme mít nereálná očekávání, budeme i náchylnější vůči úzkosti a depresi. Naopak je zapotřebí, aby sportovec udělal své chyby, zažil menší neúspěchy, pocit frustrace a námahy v dosažení svého cíle, protože se stane odolnějším a zjistí, že námaha je součástí cesty k dosažení svých cílů a paradoxně posílí i svůj pocit sebeuplatnění. Nezhrouť se, když neuspěje, když nedosáhne hned svého cíle nebo se dostane do konfliktu s trenérem či spoluhráči. Hemingway napsal: „Svět nás všechny jednou zlomí, ale jen někteří se stanou pevnějšími tam, kde byli zlomeni.“

V mnoha případech překážky a nevýhody vedly lidi k hledání alternativních řešení a tím dosáhli neuvěřitelných výsledků. Jen dlouhodobé neúspěchy a frustrace mohou vést k naučené bezmocnosti.

Odpověď, jak nepodlehnout frustraci a překážkám, najdeme zase v kognitivním stylu jedince. Jak jsme řekli na začátku, člověk předpovídá výsledky svého jednání, má určitá očekávání a když tato očekávání nejsou naplněna, pociťuje zklamání a frustraci. Jedinec, který má nereálná očekávání snadněji podléhá frustraci a bezmocnosti. Člověk musí mít realizovatelné cíle a musí si být vědom, že jejich dosažení obnáší nějaké úsilí (Trabucchi, 2009).

### **Schopnost kognitivní restrukturace**

Všichni budeme souhlasit s tvrzením, že každá mince má svůj rub a líc, že po každé noci přijde den, tak i každý problém má své řešení. I nepříznivé situace, překážky, stres mohou být vnímány v pozitivním smyslu. Jak jsme se již zmínili, dopad stresu na náš organismus a pocit bezmocnosti je jen výsledkem kognitivního hodnocení situace. Restrukturace dějů je schopnost dát nové a pozitivní významy nepříznivým situacím, změnit úhel pohledu a dívat se na svět jinak. Nepříznivé podmínky se můžou stát výhodou, překážky výzvou, porážka poučením. Resilientní člověk se vyznačuje schopností pozitivně restrukturovat „negativní“ situace. To však neznamená, že neštěstí není neštěstím, neúspěch úspěchem, není to hledání výmluv, ale znamená to, že dokážeme z dané situace vytěžit poučení pro příště, najít zdroj změny, motivaci ke zlepšení, stát se odolnějším vůči obdobným situacím, které v životě potkáme.

Trenér by měl své svěřence vést k realistickému vnímání světa, že prohra a neúspěch jsou součástí života, ale že jsou taky příležitostí ke změně, růstu a poučení. Trenér, který neustále očekává od svého svěřence úspěch, má nereálná očekávání, která přenáší i na něj a minimální neúspěch v něm vyvolá pocit neschopnosti a beznaděje (Trabucchi, 2009).

### **Schopnost neztrácet naději**

Optimismus a smysl pro humor jsou dalšími faktory resilience, které nám pomáhají vyrovnat se se zásadními životními situacemi a chrání nás před stresem a zátěžovými situacemi. Optimisté věří, že svého cíle dosáhnou a lépe snášením námahu (Sheier a Carver, 1985 in Hewstone, Stroebe 2006.), rychleji se zotavují z nemocí (Sheier, 1989) a nepoužívají vyhýbavé strategie při řešení problémů (Aspinwall a Taylor, 1992 in Hewstone, Stroebe 2006).

Martin Seligman (1996) nazval naději schopností nacházet dočasné příčiny na specifické překážky a obtíže. Znamená to mít důvěru a naději, že žádná negativní a nepříznivá situace je nastalo. Seligman odhalil, že optimisti a pesimisti se od sebe liší kognitivním stylem, kterým interpretují skutečnost a identifikoval dvě kognitivní kategorie, permanentnost a prolínávanost, v kterých se liší. Optimisti věří, že každá negativní událost a situace je jen dočasná, čímž se liší od pesimistů, kteří takové situace prožívají jako permanentní. To se odráží i v chování, kdy pesimisté se lehce vzdají, protože vnímají situaci jako neměnnou, což vyvolává bezmocnost, beznadějnost a frustraci. Pesimisti navíc mají tendenci rozšířit a zevšeobecnit specifickou negativní situaci nebo osobní nedostatek na ostatní své kvality nebo činnosti (Trabucchi, 2009).

Dnes se všeobecně uznává, že naděje a očekávání mají pozitivní vliv na zdraví člověka, jak dokázaly i mnohé výzkumy tzv. placebo efektu. Přesvědčení, že podaný lék nám pomůže, bude mít očekávané účinky, i když se ve skutečnosti bude jednat jen o cukr. Naděje má hodně společného se studovaným tzv. „placebo efektem“, protože oba mají stejný kognitivní podklad, očekávání, přání a přesvědčení jedince.

Roberto Baggio, italský fotbalista utrpěl v 19-ti letech při hře úraz kolene s prognózou, že končí jeho profesionální kariéra. Roberto však v sobě našel takovou sílu a odhodlání, že se mu podařilo vrátit se do vrcholového sportu, být kapitánem národního týmu a účastnit se Mistrovství světa ve fotbale a jeho kariéra trvala dalších 13 let.

Optimismus a pesimismus nejsou dispozicemi osobnosti, ale jsou kognitivními styly získanými v procesu sociálního učení a to již od raného dětství. Trenér by měl sportovce pozitivně a optimisticky podporovat a snažit se restrukturovat nepříznivé situace jako výzvy. Všechny vyjmenované osobní vlastnosti charakterizující resilienci jsou získané v procesu sociálního učení, socializace a interakce s naším okolím. To znamená, že se můžeme naučit jak optimismu, tak ostatním schopnostem, které nás udělají odolnějšími. Resiliencia není trvalý osobnostní rys, ale soubor získaných vlastností, které procházejí neustálým procesem změny.

## **Závěr**

Sport je jednou z lidských činností, která rozvíjí fyzickou i psychickou odolnost a dělá jedince resilientím. Sportem se jedinec naučí být autonomní, prosadit se ve skupině, být vytrvalý, být si vědom, že musí vynaložit nějaké úsilí, když něčeho chce dosáhnout, stává se odolnějším vůči neúspěchu. Získá schopnost sám sebe motivovat, dodržovat pravidelnost tréninků, metodičnost, soutěživost, dokáže překonat neúspěchy a prohry, stanovovat si nové cíle a posouvat své hranice dál a dál. Získané schopnosti resilience potom dokáže přenést i do ostatních oblastí svého života, zejména práce, rodiny, byznysu atd..

## **Literatura**

- Kebza, V. (2005). Psychosociální determinanty zdraví. Praha, Academia, ISBN 80-200-1307-5
- Kelly, G. (2004). La psicologia dei costrutti personali. Milano, Cortina, ISBN 978-88-7078-920-1
- Macháčková, H. (1996). Stres, rekuperace a kontrola stresu. Československá psychologie. roč. 41, no. 2, s. 139-146.
- Matějček, Z., Dytrich, Z. (1998). Riziko a resilience. Československá psychologie. roč. 42, no. 2, s. 97-105.
- Nakonečný, M. (1997). Psychologie osobnosti. Praha, Academia, ISBN 80-200-0628-1
- Nakonečný, M. (1998). Základ psychologie. Praha, Academia, ISBN 80-200-1290-7
- Salvini, A. (1998). Psicologia clinica. Padova, Domeneghini, ISBN 88-7126-183-6

- Short, D., Casula, C.C. (2004). Speranza e resilienza. Milano, Franco Angeli, ISBN 88-464-5976-8
- Šolcová, I., Kebza, V. (1999). Sociální opora jako významný protektivní faktor. Československá psychologie. roč. 43, no. 1, s. 19-38.
- Šolcová, I. (2009). Vývoj resilience v dětství a dospělosti. Praha, Grada, ISBN 978-80-247-2947-3
- Trabuchi, P. (2009). Resisto dunque sono. Milano, Corbaccio, III. edizione, ISBN 978-88-7972-911-6
- Urbánek, T., Čermák, I. (1997). Vliv Self-efficacy na agresi a depresi u dětí. Československá psychologie. roč. 41, no. 3, s. 193-199.

# VYUŽITÍ PŘÍSTROJOVÉ PSYCHODIAGNOSTIKY VE SPORTOVNÍ PSYCHOLOGII: VIENNA TEST SYSTEM

## Luděk Stehlík

CASSYS Psychodiagnostika

Odborný konzultant v CASSYS Psychodiagnostika (divizi společnosti Assessment Systems, s.r.o.) se specializací na profesní a přístrojovou online psychodiagnostiku, sociomapování týmů, realizaci benchmarkových studií, data-mining a na pokročilou statistickou analýzu dat; asistent a doktorand na katedře psychologie FF UK v Praze se specializací v oboru kognitivní psychologie a s dalším zaměřením na psychodiagnostiku.

[stehlik@asystems.cz](mailto:stehlik@asystems.cz)

Předmětem prezentace jsou možnosti využití přístrojové psychodiagnostiky Vienna Test System (VTS) v oblasti sportovní psychologie. Východiskem je všeobecně známý fakt, že na sportovním výkonu se vedle fyzických předpokladů sportovce z velké části podílí rovněž jeho psychické vlastnosti. Pro posouzení této složky sportovního výkonu byl v rámci systému VTS vyvinut speciální modul Expert System Sport (XPS). Ten umožňuje v rámci uživatelsky vstřícného prostředí kvalitní a zároveň rychlé zhodnocení úrovně relevantních schopností (jako je např. selektivní a rozdělená pozornost, koncentrace pozornosti, koordinace oko-ruka, jemná motorika, periferní vnímání, anticipace pohybu, inhibice a mnohé další) a osobnostních rysů (jako je např. výkonová motivace, ochota podstupovat riziko, neuropsychická stabilita, kognitivní styl a další). Jsou při tom využívány testové metody, které jsou postaveny na nejmodernějších psychometrických principech (teorie položkových odpovědí - Item-Response Theory, adaptivita testů apod.) a které rovněž využívají všech výhod moderních počítačových technologií (multimediální podnětový materiál, automatická administrace a skórování testů, automatické generování numerických, grafických i narativních výstupů apod.). XPS obecně nachází své hlavní využití při ověřování si vlastních hypotéz o příčinách selhání sportovce, při hledání dalších možných cest zlepšení sportovního výkonu, při sledování míry efektivity navržených intervencí a při hledání a rozvoji sportovních talentů. K tomu lze využít buď již přednastavených testových baterií (např. pro atletiku, motoristické sporty, týmové sporty či pro trenéry), nebo si uživatel může nadefinovat svou vlastní kombinaci testových metod, případně si i vlastní test navrhnout a implementovat v rámci XPS. V kombinaci se systémem Biofeedback 2000 x-pert a CogniPlus má uživatel navíc možnost přejít od pouhé diagnostiky k samotné intervenci. Prostřednictvím systému Biofeedback 2000 x-pert se sportovec může naučit vědomě ovlivňovat a řídit své tělesné funkce, a dosahovat tak optimální úrovně nabuzení, efektivně relaxovat, snížit míru závodní úzkosti, podpořit rekonvalescenci po zranění či jemně vyladit sportovní techniku. Prostřednictvím systému CogniPlus pak lze využít přirozené neuroplasticity lidského mozku a pozitivně ovlivňovat funkční systémy vnímání, senzomotorické koordinace, pozornosti, paměti a exekutivních funkcí (plánování a rozhodování).



## **The usage of computerized psychological assessment tool in the field of sport psychology: Vienna Test System**

The presentation from CASSYS Psychodiagnostika is about the usage of computerized psychological assessment tool Vienna Test System in the field of sport psychology. The main topic of the presentation is specialized test battery Expert System Sport which can be used for efficient and user-friendly assessment of abilities (e.g. selective and divided attention, concentration, hand-eye coordination, fine motor skills, peripheral perception, movement anticipation, inhibition etc.) and personality traits (e.g. performance motivation, willingness to take a risk, stress tolerance, cognitive style etc.) that are relevant to (i) identification of performance failure causes, (ii) looking for other ways how to improve sports performance, (iii) measuring intervention efficiency and (iv) searching for young talented sportsmen. Two other systems Biofeedback 2000 x-pert and CogniPlus are also briefly introduced in the presentation. These two additional systems enable the user to go beyond diagnostics and to actively intervene into the process of sportsmen development and performance enhancement.

## **SEKCE 2 - PRÁCE SPORTOVNÍHO PSYCHOLOGA SE SPORTOVCI A SPORTOVNÍMI TÝMY**

# VYUŽITÍ IMAGINACE V TRÉNINKU INDIVIDUÁLNÍCH SPORTŮ

## Hana Hřebíčková

Absolvent psychologie na FF UP v Olomouci a Tv na FTK UP v Olomouci, učitelství TV pro SŠ. Asistent na katedře kinantropologie a společenských věd FTK UP v Olomouci, výuka psychologie. Student DSP oboru psychologie sportu. Školní psycholog na částečný úvazek na Sportovním gymnáziu Vrbno pod Pradědem. Privátní poradenství a diagnostika v psychologii sportu.

[hana.hrebickova@upol.cz](mailto:hana.hrebickova@upol.cz)

### Abstrakt

Příspěvek pojednává o možnostech využití imaginace v tréninku alpského lyžování, běžeckého lyžování, cyklistiky, běhu na střední a dlouhé tratě a tenisu. Seznamuje stručně s teoretickými východisky techniky mentálního tréninku imaginace a zásadami použití této techniky. Předkládá příklad možnosti nácviku imaginace v praxi.

**Klíčová slova:** trénink mentálních dovedností, imaginace, individuální sport, sportovní příprava

### Imagination crossover in individual sports training process

#### Abstract

This article discusses use of imagery in individual sports. Introduces briefly theoretical background of mental training and imagery and the principles of use of this technique. Presents an example of practical training of imagery.

**Key words:** mental skills training, imagery, individual sport, sport preparation

V našem příspěvku seznámíme s možnostmi využití jedné z technik mentálního tréninku v tréninku individuálních sportů. Domníváme se, že pro pozitivní efekt psychologické intervence je nutné použití kombinace několika metod mentálního tréninku. V úvodu tohoto příspěvku se zaměříme na objasnění důležitosti nácviku metod mentálního tréninku pro optimalizaci výkonu. Dále seznámíme s teoretickým základem a praktickým postupem nácviku imaginace.

Předpokladem dobrého výkonu ve sportu je dobrá připravenost fyzická, technická a taktická. Výkon ve sportu představuje nadstandardní zátěžovou situaci, což vyžaduje také dobrou připravenost psychickou. Na vyšší výkonnostní úrovni představuje oblast psychiky největší rezervu v tréninku. Rozdíly ve fyzické připravenosti závodníků jsou mnohdy velmi malé psychická připravenost závodníků může hrát důležitou roli.

Mentální trénink vede k ovládnutí mysli. Je-li intenzivně prováděna koncentrace na zvolený objekt, vznikne po odstranění všech zábran a rušivých podnětů stav, v němž mysl spočívá klidně, bez jakéhokoli rušení a úsilí u daného objektu, cvičící přechází ze stavu koncentrace do stavu meditace. Jde především o změny ve stavu myšlení, vnímání a efektivitu jako obsahu vědomí. Oproti extázi, tranzu, (ale i kontemplaci a samadhi), je zachována kontrola jednání a ke hlubším změnám vědomí nedochází. Takový stav se cvičením snaží u svých žáků navodit mistři bojových umění Dálného východu. U křesťanských mystiků jde o navození stavu koncentrace a meditace (Hošek, Slepíčka, Hátlová, 2009, 211).

Další velkou skupinou metod pro zlepšení výkonnosti ve sportu a zlepšení prožívání sportovce jsou metody výcvikové. Sem patří mentální trénink, výcvik mentálních dovedností, různé druhy psychotréninku. Zpravidla jsou založeny na využití principu ideomotoriky....Společnou vlastností je, že sportovec musí konkrétní postup nacvičit, aby ho potom mohl používat i např. v soutěžním napětí (Hošek, Slepíčka, Hátlová, 2009, 30).

Trénink psychických dovedností (Psychological skills training) je systematický a konzistentní nácvik psychologických dovedností za účelem zlepšení výkonnosti, zlepšení prožitku při sportu nebo dosažení většího sebe-uspokojení při sportu nebo fyzické aktivitě. Obdobně jako u tréninku fyzických dovedností, psychické dovednosti jako udržení zaměření pozornosti, regulace nabuzení, zvyšování sebevědomí, udržení motivace atd., musejí být také systematicky nacvičovány znova a znova velkým počtem opakování. Programy tréninku psychických dovedností vytvářejí vědecký základ pro efektivní rozvoj psychologických dovedností. Efektivní trénink mentálních dovedností vyžaduje prakticky orientované postupy a plány (Weinberg, 2003).

Výzkum ukázal, že efektivní trénink psychických dovedností musí být prováděn systematicky a individualizovaně, postupně, za použití různých psychologických techniky (Meyers, Whelan, & Murphy, 1996 in Weinberg, 2003).

Trénink psychických dovedností vychází ze dvou zdrojů. Jedním ze zdrojů je výzkum realizovaný u elitních sportovců, druhým zdrojem jsou zkušenosti trenérů a sportovců. Mnohé studie srovnávají úspěšné a méně úspěšné sportovce z hlediska jejich psychologických charakteristik a schopností. Williams a Krane (2001 in Weinberg, 2003) vydedukovali, že úspěšní sportovci byli charakterizováni vyšší sebedůvěrou, vyšší seberegulací napětí, lepším zaměřením pozornosti, a vyrovnaným nenuceným postojem, mají věci pod kontrolou; pozitivními myšlenkami a imaginací a větší odhodlaností a odpovědností. Úspěšní sportovci také dosahovali vrcholových výkonů za použití

mentálních dovedností stanovování cílů, imaginace, management a kontrola nabuzení, kontrola myšlenek, soutěžní plány, strategie zvládnání a rutiny v mentální přípravě. Úspěšní sportovci se liší od méně úspěšných týmů, jak rozvinuté jsou jejich psychologické dovednosti.

Například Gould, Tamten, Murphy a May (1991 in Weinberg, 2003) sledovali elitní trenéry a sportovce z olympijského týmu USA. Trenéři a sportovci řadili mezi nejdůležitější techniky tréninku relaxace, pozornosti a koncentrace, imaginace, týmové spolupráce, a strategií vnitřní řeči.

Studie provedené s olympioniky realizované Orlickem a Partingtonem, 1998; Gouldem, Guinanem, Greenleafem, Medberem a Petersonem, 1999; Greenleafem, Gouldem a Dieffenbachem, 2001 (in Weinberg, 2003) ukázaly, že sportovci kteří podávají výkon, který se přibližuje jejich potenciálu vypovídají, že tito sportovci si vytvářeli závodní plány, prováděli hodnocení výkonu, a dokázali se vyrovnávat s rušivými vlivy. Dokázali překonávat nepříznivé okolnosti a bloky ve výkonu tím, že se drželi plánů a dokázali pozitivním způsobem zpracovat úzkost a nabuzení. Navíc si také stanovovali cíle, měli vysokou sebedůvěru a praktikovali pozitivní imaginaci. Ti olympionici, kteří dosahovali vrcholových výkonů vykazovali neochvějně odhodlání v dosahování dokonalosti, tyto vlastnosti se oproti tomu nevyskytovali u jejich méně úspěšných soupeřů.

Ze souhrnu již provedených výzkumů vyplývá, že trenéři a sportovci považují za užitečné následující techniky psychologické přípravy: regulaci nabuzení, imaginaci, budování sebedůvěry, zvyšování motivace a zodpovědnosti, techniky pro rozvoj schopnosti koncentrace (vnitřní řeč, mentální plány).

Greenfeld a Feltz (1989 in Weinberg, 2003) přezkoumali 23 publikovaných studií zabývajících se efektivitou různých psychologických intervencí (např. vyrovnávání se se stresem, imaginace, relaxace, posílení, systematická desenzitizace) v závodních podmínkách u lyžování, karate, tenisu, krasobruslení, volejbalu, gymnastiky a basketbalu. Vyvodili závěr, že psychologické intervence založené na učení se psychickým dovednostem příznivě ovlivňují závodní výkon u adolescentů a dospělých sportovců.

Nejnovější studie prokázaly pozitivní efekt psychologických intervencí; pravděpodobně díky hlubšímu víceúrovňovému přístupu, který kombinuje různé typy psychologických metod (např. imaginaci, relaxaci, vnitřní řeč, stanovování cílů) ve formě „balíčků“. Sportovní psychologové porozuměli, že pokud má být psychologická intervence efektivní, musí být prováděna individuálním, systematickým přístupem, postupně a měla by obsahovat různé psychologické techniky integrované v jednotném programu (Weinberg, 2003).

Program psychologické intervence se obvykle skládá ze tří důležitých fází: edukační, nácvikové a praktické. V edukační fázi jsou sportovci seznámeni s tím, jak důležité je osvojení si psychických dovedností a jak mohou psychické dovednosti ovlivnit výkon. Důležitým krokem je objasnit účastníkům, jakým způsobem se mohou psychickým dovednostem naučit, obdobně jako u fyzických dovedností. Edukační fáze může trvat jednu hodinu u krátkých programů, u dlouhodobějších i několik hodin. Podle Ravizy, 2001 (in Weinberg, 2003) je důležitou částí edukační fáze zvýšení uvědomění sportovců o tom, jakou roli hrají psychické dovednosti při výkonu. Nácviková fáze se zaměřuje na strategie a techniky nácviku jednotlivých psychických dovedností. Nácvik se může odehrávat jak během formálních, tak během neformálních setkání. Praktická fáze má 3 primární cíle: (a) zautomatizování psychických dovedností přeučněním, (b) naučit sportovce

systematicky integrovat psychologické dovednosti do závodních situací a (c) simulovat dovednosti, které budou sportovci používat v závodních situacích.

Hlavním cílem tréninku psychických dovedností je naučit sportovce efektivnímu samostatnému fungování aniž by potřebovaly konstantní vedení trenéra nebo sportovního psychologa. Tudíž, sportovci by měli být schopni regulovat svoje interní psychické funkce žádoucím způsobem, efektivně se vyrovnávat s okolním stresem a úspěšně se přizpůsobovat změnám v okolním světě.

„Mentální tréninkové formy pomáhají utvářet a zrychlovat účinnější učební proces a na druhé straně slouží k zdokonalování umění lépe zvládnout požadavky závodu. K mentálním tréninkovým formám patří mimo jiné: vizualizování, stresové tréninkové formy.“ (Chevalier, 1998, 110).

Velmi důležité je vědět, že mentální síla je trénovatelná a že mentální tréninková práce přitom nemá nic společného s psychoterapií. Kdo pracuje v mentální oblasti není ani nemocný, ani hloupý, nýbrž pochopil, že špičkové výkony nesouvisí jen s materiálem a kondičními a technickými dovednostmi, ale jsou také závislé na „práci hlavou“, tedy na mentálních schopnostech (Chevalier, 1998, 111).

Na základě zkušenosti si zlepšují mnozí závodníci svoji schopnost vedení sebe sama přinejmenším do určitého stupně nebo i dále sami od sebe. Často ovšem k vědomému samořízení chybí ta poslední konsekvence, která by umožnila podat za stávajících podmínek... vynikající výkon. Když jsou tyto schopnosti systematicky budovány, jsou nesrovnatelně dříve k dispozici (Chevalier, 1998, 110).

V ideálním případě by měl být trénink psychických dovedností realizován sportovním psychologem. V některých případech je program iniciován sportovním psychologem, a dále realizován trenéry, kteří jsou instruováni psychologem. Pokud je to možné, zvláště u starších sportovců a na vyšší úrovni, je vhodné aby role trenéra a sportovního psychologa byly oddělené pro co nejlepší fungování programu. Dobrá spolupráce trenéra a psychologa je ovšem nezbytnou podmínkou fungování programu.

Na druhé straně je důležité, aby trenéři, učitelé a ostatní, kteří pracují se sportovci používali znalosti ze sportovní psychologie a učili své svěřence psychickým dovednostem pravidelně v praxi.

Kdy je nejlepší začít s programem mentálního tréninku? Návuk psychických dovedností je nejlepší zahájit mimo závodní sezónu, tedy v přechodném nebo přípravném období, kdy je více času na učení se novým věcem a sportovci nejsou pod tlakem závodních výsledků. Někteří sportovci uvádějí, že jim trvalo několik měsíců až rok, než plně porozuměli některé z psychologických dovedností a podařilo se jim tuto zakomponovat do vlastního závodu. Mentální trénink je postupný proces který musí být zakomponován průběžně do fyzického tréninku (Weinberg, 2003).

Vizualizování (imaginace) znamená: „Nikdy nebyť ničím překvapen.“ Před závodem nebo v tréninku projíždíme vytyčenou trať v myšlenkách (jako ve filmu). Nejen, že si celou trať se všemi základními body dobře vštípíme do paměti, ale získáme také náskok proti ostatním, protože jsme si ji již jednou „v myšlenkách“ projeli. Přitom pozor na to, abychom se příliš strnule fixovali na tuto linii, neboť v závodě (slalom, super –G) se vyžaduje převážně spontánní, správné jednání. Ve sjezdu, kde

můžeme absolvovat více tréninkových jízd, si můžeme ideální linii vstřípit exaktně (Chevalier, 1998, 86-87).

Imaginace, tento pojem pochází z latinského imago (napodobit), imaginace spočívá v představení si určit události (pohybu) co možná nejživěji, se záměrem zopakovat tento pohyb v realitě. Tato technika je také používána před závodem, kdy si sportovec představuje správné provedení a žádaný výsledek. Subjekt musí mít schopnost vytvářet jasné a reálné představy a kontrolovat jejich obsah. Existují 2 perspektivy imaginace, interní, kdy si sportovec představuje sám sebe ve svém těle jak vykonává pohyb, nebo externí, kdy vidí sám sebe jako ve filmu, z pozice jiné osoby. Například sportovec si může představit svůj dřívější výkon, se kterým byl spokojen, a znovuvybavením tohoto výkonu si zopakuje správné provedení dané dovednosti.

Imaginace může přispět ke správnému rozhodnutí ve sportech, které vyžadují rychlé rozhodnutí mezi několika možnostmi provedení akce, tím, že si sportovec představí možné scénáře a vybere to nejefektivnější provedení. Imaginace může rovněž napomoci zrychlení procesu učení novým dovednostem a může napomoci upevnění správného pohybu.

Imaginace může ovlivnit motivaci sportovce. Sportovec si představí závodní situaci a to jak správně provádí určité akce a to mu může dodat energii, může přispět k zaměření pozornosti správným směrem, takže sportovec je pak lépe připraven na závod (Casmore, 2002).

Představivost (imagination) je „schopnost vytvářet představy; množství a souhlasnost s realitou inter- i intraindividuální, rozdílnost též v oblastí typů představivosti; je předpokladem tvořivé činnosti...“ (Hartl, Hartlová, 2004, 464).

Ideomotorický trénink je tréninkem psychomotorických schémat v představách, které jsou přenášeny do provádění konkrétních pohybových struktur. Slouží k nácviku nových nebo korekci stávajících pohybových dovedností. V relaxovaném stavu je nacvičována pohybová představa. Ta je použita při konkrétní pohybové činnosti. Předpokladem je vytvoření kvalitní, přesné představy, která ovlivňuje senzomotorickou aferenci a tím dosahuje změnu v pohybovém vzorci chování. Mentální trénink vede k ovládnutí mysli. Je-li intenzivně prováděna koncentrace na zvolený objekt, vznikne po odstranění všech zábran a rušivých podnětů stav, v němž mysl spočívá klidně, bez jakéhokoli rušení a úsilí u daného objektu (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009, 211).

Pro nácvik imaginace je důležité stejně jako u ostatních technik dodržet následující postup: seznámit sportovce s touto technikou, dále nacvičit postupem od nejjednodušších forem představ ke složitějším, dále aplikovat techniku přímo v průběhu tréninku a následně je sportovec schopen využít techniku při soutěži.

Imaginace je nejvíce používaným a univerzálním prostředkem mentálního tréninku. V imaginaci si můžeme představovat sami sebe při dosažení cílů. Představy mohou být také motivačním prvkem pro udržení vytrvalosti a intenzity v tréninku a závodě. Imaginaci můžeme využít pro kontrolu aktivity, pro nabuzení nebo naopak uklidnění. Dále při učení se novým dovednostem a pro zdokonalování, znovuzaměření pozornosti, přípravu na závod, zotavování ze zranění, při reagování na nepředvídané.

Imaginace je opravdu široce využitelným univerzálním prostředkem, nelze ji však využít u všech jedinců stejným způsobem, někteří sportovci mají schopnost vytvářet velmi živé představy, u

některých je tato schopnost omezená. Někteří sportovci používají představy spontánně, u některých je nutný dlouhodobější nácvik. Důležité je správné seznámení s technikou a způsobem jejího použití. Schopnost imaginace se s pravidelným nácvikem zlepšuje.

Při tvorbě programu nácviku imaginace vycházíme z konceptu Holmese a Collinse (2001), kteří zdůrazňují zapojení následujících aspektů při vytváření představ: fyzického, environmenálního, úkolového, časového, učení, emocionálního a perspektivy. Zjednodušeně můžeme říci, že představa by měla být co nejvíce podobná realitě. Holmes a Collins vycházejí z předpokladu, že mozek ukládá vzpomínky ve formě centrálních obrazů, které jsou zpřístupněny jak fyzickou přípravou tak vlastním vykonáváním pohybů, důležitější jsou však motorické představy spojené s vykonáváním pohybu. Výzkumy podporují názor, že sportovní psychologové by měly brát více v úvahu odpověď sportovce na fyzickou dovednost při doručování imaginace během intervence. Psycholog by tedy měl „navést“ sportovce k tomu, aby se cítil co nejvěrněji jako při samotném vykonávání pohybu. Autoři doporučují například místo v klinické psychologii používané polohy vleže postavit sportovce přímo do polohy podobné pozici při sportu, v některých případech, pokud je to možné, navodit představu příslušných podmínek tím, že je sportovec oblečen např. do dresu, nebo např. hráč basketbalu si může vzít do ruky míč. Máme zkušenost s tím, že sportovci uvádějí, že se nejrychleji dostanou do představy přímo před vlastním vykonáním pohybu. Proto doporučujeme krátkou imaginaci přímo před závodním pokusem.

Pro nácvik imaginace je dle našeho názoru vhodný klidný a relaxovaný stav. Důležité je zapojit do imaginace pokud možno co nejvíce smyslů. Při nácviku imaginace postupujeme od jednodušších prvků ke složitějším. Sportovci se postupně učí kontrolovat představu. Důležitý je pravidelný nácvik, čím lépe je imaginace zažitá, tím lépe se představy v závodních situacích vybavují.

Pro využití imaginace pro závodní přípravu je důležité, aby si sportovec byl schopen vybavit pocit, který prožívá před závodem a během závodu. Imaginace můžeme využít pro představu závodní situace. Sportovec si může vybavit nejen představu závodní techniky, ale náladu, pocit, rozpoložení, pocit sebedůvěry atd. Imaginace nám může pomoci při vytvoření plánu pro zvládnutí emocí a pocitů. Imaginaci můžeme využít i pro pocity během tréninku, představíme si psychické rozpoložení a fyzické pocity.

V následujících odstavcích poskytneme příklad nácviku imaginace v praxi. Nácvik techniky můžeme provádět jak individuálně, tak skupinově. Prvním krokem při doručení techniky imaginace v psychologické intervenci je obeznámení s technikou. Je důležité sportovcům objasnit, jak imaginace funguje. Proč bychom se vlastně zabývali imaginací, může nám pomoci při tréninku a závodě? Imaginace funguje na základě vytváření nervových spojů pro motorickou činnost v mozku. Při dobře prováděné imaginaci se zapojují v mozku stejná centra jako při reálném provádění úkonu, pouze v menší míře. Imaginaci můžeme využít i když jsme zraněni. Výzkumy ukazují, že vrcholoví sportovci používají mnohem častěji imaginaci než sportovci na nižší úrovni. Do imaginace je třeba zapojit co nejvíce smyslů, zejména kinestetický pocit (cítil sám sebe vlastním těle, svoje svaly, končetiny, trup, hlavu, rovnováhu, polohu vlastního těla, dýchání, tepovou frekvenci atd.) Také je důležité do imaginace zapojit správné rozpoložení pro výkon, nabuzení, soustředěnost, pozitivní vnitřní řeč, sebedůvěru. Představu je třeba měnit podle toho, jak se dovednost zlepšuje. Pokud si provádíme imaginaci závodní jízdy, jízdu máme už projetou v hlavě a i tělo může být potom na jízdu lépe připraveno, máme lepší představu, co bude následovat. Imaginaci je třeba nacvičovat, zpočátku co



nejčastěji. Pokud se sportovci nedaří vytvářet představy spontánně, zpočátku je vhodné pracovat s paměťovými představami, například promítnout si nedávno absolvovaný trénink. Postupně se sportovec naučí vytvořit si představu činnosti v tréninku, který bude následovat. V imaginaci je důležité také pracovat s cílem akce, například cílem tréninkové jízdy v lyžování může být zajet trať co nejlépe technicky, cílem měřené jízdy bude zajet trať co nejrychleji. Cílem pro imaginaci v tenise bude správné umístění míče při servisu, přesné tvrdé úder umístěné na určité místo na dvorci, správný return apod. Příkladem cíle imaginace v golfu může být úder mířící do jamky. Při imaginaci v běžeckém závodě si může běžec představovat správnou techniku běhu, tempo, udržení soupeře apod. Dle naší zkušenosti je dobré do představy zakomponovat nasazení, náladu, bojovnost. V imaginaci tréninku je důležité uvědomit si, jaký je cíl tréninku, co daným tréninkem zlepšujeme. Pro imaginaci závodní jízdy nebo pokusu nedůležité, aby sportovec měl přesnou představu toho, co bude dělat ihned po zahájení výkonu.

V následující části textu uvedeme příklad postupu při samotném nácviku imaginace.

V první části se nám osvědčuje technika 5 pohromadě aura Mirka Frýby (1996), nazývaná také ukotvení v realitě, kdy si sportovec postupně důkladně uvědomuje všech 5 smyslů.

Dalším krokem je představ známého místa a důkladného uvědomění toho, co vnímáme všemi smysly při představě tohoto místa. Pro příklad uvádíme skript této imaginace:

Představ si co nejdětailněji pokoj, ve kterém bydlíš, jak vcházíš do dveří, jak se rozhlédneš po tom pokoji, jak vypadá, jaké jsou v něm věci, nábytek, stěny, okno, tvoje postel, židle, jaké má barvy, jestli má nějakou specifickou vůni, představ si, že si sedneš na postel nebo na židli, za svůj stůl, ohmatáš si některé předměty v pokoji, představ si, jak se cítíš, když jsi v tomto pokoji, je to dobrý pocit ze známého místa, máš pocit jistoty, cítíš se v něm příjemně, je to tvůj pokoj u vás doma a máš v něm věci ke kterým máš vztah, cítíš se tady dobře.

Po každém kroku nácviku žádáme sportovce o poskytnutí zpětné vazby o kvalitě představy, pocitu atd.

Následujícím krokem je představa jednoduchých úkonů, aby si sportovec dobře uvědomil představu pohybového úkonu a pocit vlastního těla. První částí cvičení je nejprve provedení několika jednoduchých pohybů a následně představení těchto pohybů, v další části sportovec jednoduché pohybové úkony nejdříve představí a následně provede. Pro příklad uvedeme instrukci jednoduchého pohybového úkonu: „Stůj na obou nohách, ruce volně svěšené. Zvedni pravé koleno co nejvyš. Spust pravou nohu zpátky a stůj opět na obou nohách. Pohyb znova představ.“

Dalším krokem nácviku imaginace je představa chůze. Chůze je jednoduchým pohybovým úkonem, kterou si většina sportovců je schopna dobře vybavit. Pro příklad uvedeme skript pro nácvik imaginace u chůze: „Pomalou začni kráčet dokola po kruhu. Uvolni se a soustřeď pozornost na svou chůzi, na pohyb nohou a celého těla...Dobře si uvědom, co cítíš při každém kroku... Zvedáš nohu, pokládáš ji na zem před sebou...přenášíš na tuto nohu váhu...zaměř teď pozornost na každou fázi kroku: zvednutí nohy, došlápnutí na zem, přenesení váhy. Jdi pomalu, pečlivě dokonči každý krok, než začneš ten další. Zkus si co nejlépe, co nejpřesněji vybavit pocit z chůze...zvednutí nohy, došlap, přenesení váhy... následuje další krok.

Zavři teď oči a pokračuj v chůzi, zaměř pozornost na pocit z chůze. Pokud tvoje myšlenky utíkají jinam, nevadí. Zkus je zase zaměřit zpátky na chůzi, soustřed se na to, co cítíš při chůzi. Zvednutí nohy, došlap, přenesení váhy...

Zastav se teď na místě, a zkus v mysli pokračovat v chůzi. Představ si sám sebe ve vlastním těle, jak kráčíš po kruhu, zaměř pozornost na pocit při chůzi, soustřed se na jednotlivé fáze, zvednutí nohy, došlap, přenesení váhy, představ si pohyb nohou, rukou, celého těla, představ si rytmus, pohyb, rovnováhu...ještě chvíli pokračuj v představě chůze..." (Burton, Raedeke, 2008).

Po té volíme v nácviku pohybový úkon, který sportovci prováděli v nedávném tréninku, měl by to být pohyb, který ovládají a mají dobře zažitý, například jízda na kole, běh, jízda na lyžích klasickou technikou, volná jízda v lyžování, jednotlivé údery v tenise, golfový úder, jízda na in linech apod.

Následně necháme sportovce vybavit dobrý výkon v tréninku nebo závodě se s správnou technikou a dobrým pocitem.

Imaginaci je třeba zařazovat bezprostředně do tréninku, například před jízdou v tréninku vybavit správnou techniku, správné provedení cviku, úderu atd. Dále můžeme začít pracovat i s psychickým naladěním v imaginaci, například. Dobré rozpoložení, chuť do tréninku, dobrý pocit z dobře provedeného úkonu atd.

Imaginaci můžeme použít i pro upevnění sebevědomí tak, že sportovce necháme vybavit dobrý pocit a pocit sebedůvěry po úspěšném výkonu. Pro příklad uvedeme skript pro úspěšnou jízdu v lyžování. Nejdříve si pokus co nejlíp zapamatovat celou trať. Rozčleň si ji na úseky, rozdělené nějakými výraznými zapamatovatelnými body (terénní zlom, vlásenka, průjezdná, skála, strom atd.) Vyber stopu, kterou v téhle trati pojedíš. Představ si ji v hlavě, můžeš si představit třeba nakreslený koleje, nebo lyže, jak tou stopu jedou, dobře si to promysli, aby stopa byla pro tebe co nejvýhodnější a nejrychlejší, přemýšlej takticky, jak bude potřeba abys jel v té určité části trati. Promysli si techniku, kterou v který části použiješ, uvědom si na který věci se budeš soustředit. Postav se jakoby do jízdniho postavení. Představ si sám sebe ve svém těle, můžeš si představit jak se připravíš, jdeš na start, upravíš si výstroj, připravíš se, projedeš si trať ještě v hlavě, koukni se na první brány před sebou, představ si nabuzení, s jakým budeš startovat, představ si, jak se několikrát zhluboka nadechneš, vydechneš a zaměříš všechnu svoji pozornost na tuhle jízdu. Dýchej zhluboka. Jsi uvolněný, ale soustředěný. Představ si sám sebe ve vlastním těle, jak pojedíš jízdu, představ si jak vyrazíš na trať, pojedíš tu stopu, kterou sis vybral. Představ si svoji stabilní polohu, polohu svého těžiště, polohu hlavy, polohu rukou, trupu a nohou, jízdni postavení, postavení na lyžích, rozložení váhy, pocit lyží ve sněhu, pocit hrany. Představ si pocit jízdy a skluzu. Představ si, že koukáš na trať, dostatečně vpřed, aby tvoje tělo bylo připraveno reagovat na trať. Představ si rytmus jakým pojedíš, rychlost. Jsi uvolněný, soustředěný, věříš si, věříš svému tělu a lyžím. Představ si pocit rytmu jízdy, skluz a pocit síly a nabuzení a radosti z jízdy. Celou jízdu si přesně představ ,jak pojedíš ve svém těle, sníh, brány, důležitá místa na trati, stopu, polohu těla, hlavy, rukou, nohou, svůj pohyb, svoji energii a nabuzení. Projed si v hlavě celou trať v reálném čase. Pokud ti řekl před jízdou trenér nějakou informaci, nebo víš sám, že jsi na trati udělal nějakou chybu, můžeš zakomponovat správné provedení nebo opravení chyby do představy, představ si svoje tělo, jak vykonává ten správný pohyb.

Vyšším stupněm ve schopnosti imaginovat je představa zvládnutí určitého pohybového úkonu, který sportovec ještě neprováděl. Například pro lyžaře alpských disciplin je velmi užitečné, pokud si po prohlídce a zapamatování rozestavení bran na trati dokáže vytvořit přesnou představu, jakou stopu bude v trati volit a jak touto tratí projede. Obdobně může cyklista, běžec nebo lyžař běžec promyslet a představit, jak projede jednotlivými úseky trati. Tenista si může představit po seznámení se se stylem hry soupeře, jaký styl hry a jakou taktiku použije tato.

Nejvyšší formou imaginace v motorickém učení je představa pohybu, který sportovec doposud neprováděl a danému pohybu se teprve učí. Tento druh imaginace se uplatňuje při nácvi nových dovedností a složitějších prvků v tréninku.

Zajímavou možností využití imaginace je tzv. video step in, kdy při sledování videozáznamu daného pokusu nebo jízdy sportovec rozpozná chybu např. v technice a následně tuto chybu v imaginaci opraví a několikrát si představí, jak daný úkon zvládl technicky správně, ve správném rozpoložení či jinou rychlostí.

Domníváme se, že imaginace je velmi užitečným nástrojem mentálního tréninku a lze jej využít jak při nácvi tak při samotném výkonu.

## Literatura

- Burton, D. & Raedeke, T.D.(2008). Sport psychology for coaches. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hartl, P. & Hartlová, H. (2000). Psychologický slovník. Praha: Portál.
- Holmes, P.S. & Collins, D.J. (2001). The PETTLEP Approach to Motor Imagery: A functional Equivalence Model for Sport Psychologists. Journal of Applied sport psychology, 13(1), 60-83.
- Chevalier, P. (1998). Technika a trénink závodního lyžování. Alpské lyžování. Trutnov: APK tisk.
- Slepíčka, P., Hošek, V., Hátlová, B. (2009). Psychologie sportu. Praha: Karolinum
- Weinberg, R.S. Gold, D. (1999). Foundations of sport and exercise psychology (2nd Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

# PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA STRELCA PRED OLYMPIJSKÝMI HRAMI

## Tomáš Gurský

Absolvent klinické psychologie na FF Univerzity Komenského v Bratislavě. Od roku 1991 vede vlastní sportovně-psychologickou praxi Top-Fit, kde spolupracoval s olympijskými vítězi, medailisty z ME a MS, ale i s rodiči a jejich dětmi začínajícími se sportem. Od roku 1999 vyučuje Sportovní psychologii na Univerzitě Komenského v Bratislavě, přednáší na mezinárodních kongresech a konferencích. Je předsedou Společnosti športovej psychológie na Slovensku a členem mezinárodní skupiny Forum for Applied Sport Psychology in Top-Sport.

[gursky@shmladost.sk](mailto:gursky@shmladost.sk)

### Abstrakt

Prípadová štúdia popisuje psychologickú prípravu strelca v disciplíne pištoľ, ktoré prebiehala v malom realizačnom tíme, ktorý tvorili osobný tréner, sparing-partner a psychológ v období 6 mesiacov pred Olympijskými hrami v Pekingu 2008. Vopred bolo stanovené, že sa psychológ nezúčastní osobne podujatia, dokonca nebolo isté, či osobný tréner bude oficiálnym členom olympijskej výpravy alebo len neoficiálny sprievodca s obmedzeným prístupom na športoviská.

**Kľúčové slová:** Tímovo-orientovaný prístup, techniky interview, psychologická projekcia, delegovanie psychologickkej kompetencie, mentálny tréning

### Psychological preparation of a shooter before Olympic Games

#### Abstract

A case study describes a psychological preparation of a pistol shooter who worked together with his coach, sparring-partner and a psychologist in a small team 6 months before the Olympic Games in Beijing 2008. It was designated in advance that a psychologist will not partake at the OG and a coach was uncertain if he would be a member of an official expedition or a companion only with restricted access to sport areas.

**Key words:** Team-oriented approach, interviewing, psychological projection, delegation of a psychological competence, mental training

## **Štruktúra psychického výkonu v disciplíne pištol**

Súťaž v malokalibrovej pištoli (čo bola silnejšia disciplína strelca než vzduchovka) pozostáva zo základnej časti 60 výstrelov v pevne určenom čase 120 minút a po približne hodinovej prestávke súťaží 8 najlepších strelcov vo finále na 10 výstrelov a kde rozhodca určuje čas prípravy na jednotlivé výstrely (každý výstrel do 75 sekúnd). Základný výkon sa počíta do finále, avšak rozdiely bývajú tak tesné, že vo finále sa poradie po každom výstrele mení. Strelec si môže kontrolovať svoj výkon na monitore a môže vnímať aj ohlasy publika (hoci má slúchadlá). Psychická náročnosť spočíva v udržaní vysokej koncentrácie a stability výkonu v základnej časti, ďalej v schopnosti vyrovnávať sa so slabším výstrelom, ktorý spravidla v súťaži príde. Vo finále ide o udržanie vysokého štandardu pod tlakom "dobrého výsledku" a udržanie si vlastného rytmu streľby (niektorí strelci strieľajú rýchlejšie, iní pomalšie). Dôležitým faktorom je dôvera vo vlastnú zbraň (strelci v tréningu veľa experimentujú so zbraňou a vhodným strelivom). Tiež treba zvládnuť rôzne poveternostné vplyvy ako vietor, slnko alebo vlhkosť vzduchu, keďže súťaž prebieha na vonkajšej strelniciu.

## **Členovia mikrotímu**

Podporný tím okolo strelca bol zložený okrem psychológa z dvoch členov, ktorí sami absolvovali olympijské hry ako pretekári. Tréner súťažil v Montreali (13. miesto) a v Moskve (12. miesto) a druhé hry boli pre neho veľkým sklamaním, pretože v tréningoch tesne pre OH podával výkony na úrovni svetového rekordu. Sparing-partner súťažil v Atlante (20. miesto) a v Sydney (27. miesto) a aj on vnímal tieto výkony pod vlastným streleckým potenciálom.

## **Podmienky spolupráce a plán prípravy**

Spôsob práce bola vypracovaný na základe dvoch diskusií s trénerom, pričom sme si stanovili, že psychologická príprava sa bude prispôsobovať podľa: 1) aktuálnych podmienok prípravy, 2) úspešnosti v predolympijských súťažiach a 3) slabín, ktoré sa ukážu v priebežne v mentálnej oblasti. Skutočnosť, že psychológ nebude môcť ísť na OH viedla k plánu, že psychologické kompetencie postupne prevezme tréner. Vzhľadom na to, že aj jeho prítomnosť dejisku mohla byť obmedzená, sme stanovili, že budeme strelca viesť k takej samostatnosti, aby v prípade potreby aj sám vedel, čo, kedy a ako má robiť. Cieľom bolo dostať sa do finále súťaže v jeho silnejšej disciplíne – v malokalibrovke.

## **Harmonogram a obsah práce**

Spolupráca zahŕňala účasť psychológa na jednom sústreďení (2 dni), účasť na 2 domácich tréningoch, účasť na 2 prípravných domácich súťažiach a priebežný e-mailový a telefonický kontakt s členmi tímu v prípade potreby. Tento rozsah práce bol potvrdený vopred zmluvne. Vzhľadom na uvedené podmienky práce sme zvolili vzťahovo-orientovaný prístup smerom k všetkým členom mikrotímu, prípadne kontakt s inými blízkymi osobami (rodina). Keďže ide o špecifické a veľmi

extrémne psychické zaťaženie v tomto športe, rozhodli sa aj aplikovať vybrané techniky mentálneho tréningu.

### **Osobná anamnéza a športovo-psychologický profil**

Išlo o 26-ročného profesionálneho strelca a civilného zamestnanca ministerstva vnútra, ktorý je ženatý, majú jednoročné dieťa. Jeho voľnočasovou záľubou bolo lesníctvo, ktorému sa chcel venovať naplno po ukončení streleckej kariéry. Všetky zmienené oblasti sa ukazovali ako zdroje mentálnej pohody, resp. ako nerušivé z hľadiska prípravy a pobytu na súťažiach.

Silné stránky osobnosti:

- schopnosť podať zvýšený výkon pod tlakom
- odolnosť voči vonkajším vplyvom súťaže
- stabilná povaha a stabilné životné návyky

Slabiny, na ktorých bolo potrebné pracovať:

- neochota pracovať na limite vlastných možností, najmä v tréningu a na nižších súťažiach
- kolísavá motivácie k profesionálnej streľbe
- málo flexibility v skúšaní nových prvkov
- emocionálne výkyvy po slabšom výstrele

### **Uplatňované psychologické techniky a postupy**

Psychológ začal pracovať formou rozhovorov s jednotlivými členmi tímu technikou tzv. 360-stupňového interview. Technika umožňuje konfrontovať názory a postoje vo vopred definovaných oblastiach, ktoré boli stanovené nasledovne:

- osobné skúsenosti s OH
- čo vytvára psychický tlak na strelca na OH
- aké sú silné a slabé stránky strelca
- čo sa rozumie pod úspechom na OH
- čomu sa treba prednostne venovať v psychologickej príprave
- vnímanie mikrotímu, jeho výhody a prípadne slabiny
- zostavenie poradia dôležitosti psychologických faktorov, ktoré vedú k úspechu na OH

Jedným z hlavných cieľov psychologickej prípravy bolo vytvoriť jednoliaty mikrotím, kde budú mať členovia zhodné postoje na to, čo je prirodzené v príprave na OH a ktorý dokáže športovca podporiť v príprave a pomôže mu vyladiť športovú a psychickú formu. V poslednom bode sa zisťovala miera spracovania vlastného zážitku na OH. Tréner počas obdobia spolupráce preukazoval vysokú trénerskú erudovanosť a psychologickú empatiu. Poznal veľmi dobre prednosti aj slabiny svojho zverenca, ktorého trénoval 10 rokov. Sám bol otvorený psychologickým prvkom práce a niektoré z nich dokonca sám inicioval. Jeho hlavnou slabinou bola neprekonaná frustrácia z olympijského

neúspechu pred 30 rokmi (nebezpečenstvo negatívnej projekcie na zverenca). Naše sedenia smerovali k tomu, aby získal vhľad do tejto skúsenosti a dokázal ju transformovať a využiť v prospech zverenca. Nižšie tréningové úsilie spočívalo v neochote strelca robiť "naviac" mimo zavedený rutinný program ako aj k neochote meniť staré a osvedčené veci. Bol silne rodinne založený typ s "koníčkom", ktorý mu zaberá veľa času. Negatívne tu pôsobil aj vplyv staršieho sparing-partnera, ktorý mal "hviezdne hodiny" už za sebou a prezentoval voľný tréningový prístup životasprávu, často v protiklade k prísnejšiemu prístupu trénera. Rozhodli sme sa urobiť nepriamy vplyv ako zlepšiť tento stav. Nechali sme strelca prejsť veľmi náročným testom koncentrácie (trojnásobne dlhý Bourdon test, 75 minút, nátlakové inštrukcie). Dobrým výsledkom v teste si pretekár sám sebe dokázal, že lepšie dokáže pracovať v maximálnom nasadení než keď je "v pohode". Táto skúsenosť mu pomohla zmeniť postoj k výkonu a začal sám vyhľadávať nejaký tlak na dosiahnutie osobného maxima aj v situáciách, keď ho k tomu konkurencia nenúti. Na domácich pretekoch dva týždne pred olympiádou prekonal 20 rokov starý slovenský rekord, čo mu veľmi podporilo sebavedomie. S trénerom sme prišli počas spolupráce aj k tomu, že by bolo vhodné ponúknuť strelcovi psychologickú metódu, ktorá by mu poskytla akýsi pocit superiority nad ostatnými konkurentmi. Trénoval očné cviky, ktoré pomáhajú pri príznakoch preťaženia zraku. Cvičenie zaradil ho do pravidelnej tréningovej rutiny.

Slabší výstrel je počas dlhodobého výkonu bežný a nemusí znamenať stratu šance na dobrý výsledok. Dôjde k nemu niekedy aj vplyvom vonkajších okolností (zmena vetra, odraz slnka, a pod). Zvládnutie slabšieho výstrelu je významný faktor, ktorým sa líšia odolní a menej odolní strelci. Pretekár sám chcel v tejto oblasti na sebe pracovať a oboznámil sa s niekoľkými technikami zvládania (zmena polohy, koncentračný fokus, opustenie stavu, zmena dýchacieho vzorca, zmena myšlienkového vzorca).

### **Vystúpenie na OH**

Strelca súťažil na OH najskôr vo vzduchovke (2. deň po príchode), kde bolo hlavným cieľom navyknuť si na prostredie olympijskej strelnice, takže nebol vystavený vnútornému stresu z očakávania mimoriadneho výsledku, no dosiahol solídne 26. miesto. V malokalibrovke nastúpil 4. deň. Základnú časť súťaže absolvoval vyrovnanými výkonmi vo všetkých 6 položkách (6x10 rán) bez väčšieho zakolísania a do finále postupoval z deleneho 2. až 6. miesta. Finálovú sériu strieľal vo veľmi dobrej sérii v menších zakolísaniach (rany 5 a 6): 9,4 - 10,3 - 10,0 - 10,0 - 8,7 - 8,3 - 10,2 - 8,7 - 10,0 - 9,0 s celkovým výsledkom 657,6 bodu, čo mu vynieslo celkové 5. miesto. Vzhľadom na prvú účasť na OH a predchádzajúce výsledky na svetových pohároch to bol veľký úspech. Prvé slová po skončení pretekov boli "už sa teším sa na Londýn".

### **Diskusia**

Športová strelba má u nás dlhodobú tradíciu s úspechmi na olympijských hrách, pričom viacerí strelci spolupracovali s psychológmi (napr. Goenci, Kostecký). Goenci, ktorý je najúspešnejším slovenským strelcom v slovenskej histórii, spolupracoval niekoľko rokov so športovým psychológom, ktorý je súčasne aj psychoterapeutom. Išlo o prístup úzkej a dlhobehlej spolupráce, ktorá zahŕňala sprievod na významné svetové poháre v období dvoch rokov pred OH v

Aténach, na ktorých sa psychológ tiež zúčastnil vo funkcii akreditovaného trénera. Tento prístup kontrastuje s tímovo-orientovaným prístupom, ktorý sme zvolili v našom prípade (účasť psychológa tu bola vopred vylúčená). Oba prístupy majú samozrejme výhody aj nevýhody. V prvom prístupe je výhodou intenzita pôsobenia a kontrola podmienok zo strany psychológa ako vyšší možný efekt psychologických intervencií, nevýhodou časová a finančná náročnosť. Nami zvolený prístup je finančne a časovo úspornejší, hoci metodologická kontrola podmienok sa môže javiť ako problematická či “nevedecká”. Za dôležitú výhodu však pokladáme edukáciu členov tímu v psychologickkej oblasti ako aj menšie riziko závislosti na osobe psychológa v záťažových situáciach. Psychológ učí členov tímu postarať sa o seba a zvládnuť jednotlivé situácie, prípadne si vzájomne pomáhať. Z toho hľadiska pokladáme tímovo-orientovaný prístup s delegovaním určitých psychologických kompetencií na členov tímu za výhodnejší (samozrejme za podmienky, že členovia tímu sú psychologicky disponovaní sa to naučiť). V kombinácii s osobnou účasťou psychológa na určitých prípravných podujatiach to pokladáme dokonca za optimálny variant v súčasných podmienkach vrcholového športu.



# VLIV VÝKONNOSTI A ZKUŠENOSTI NA PROŽÍVÁNÍ ZÁVODNÍ ÚZKOSTI V ALPSKÉM LYŽOVÁNÍ

## Martin Píša

Absolvent oboru TVS na FTVS UK v Praze, student navazujícího magisterského studia na FF UK v Praze, obor Andragogika. Aktivně se věnuje alpskému lyžování a jeho zájmem je aplikace poznatků psychologie právě na oblast alpského lyžování. Na toto téma vypracoval pod vedením PhDr. Evy Tomešové, PhD. diplomovou práci.

[pisa.martin@email.cz](mailto:pisa.martin@email.cz)

### Abstrakt

Předkládaná studie zkoumá závislost závodní úzkosti a sebedůvěry na objemu zkušeností a výkonnosti závodníků v alpském lyžování. Respondenti, čeští juniorští a mužští sjezdaři ( $n = 60$ ;  $M = 21,50$ ;  $SD = 4,02$ ), vyplnili inventář CSAI-2 (Martens et al., 1990) včetně dodatečných škál k měření směru interpretace symptomů závodní stavové úzkosti (Jones & Swain, 1992). Ačkoli nebyly odhaleny žádné statisticky významné rozdíly v intenzitě ani směru interpretace závodní úzkosti a sebedůvěry mezi skupinami různě zkušených závodníků, byly prokázány statisticky významné rozdíly ve směru interpretace závodní úzkosti různě výkonných závodníků. Z těchto zjištění vyplývá požadavek na zařazení tréninku psychologických dovedností zvládnání předstartovních stavů do tréninku méně výkonných lyžařů. U dlouhodobě vysoce výkonných závodníků byla pozorována vyšší sebedůvěra než u ostatních. Trenérům se doporučuje využívat strategie budování sebedůvěry u méně úspěšných závodníků.

**Klíčová slova:** soutěžní úzkost, sebedůvěra, aktuální psychické stavy

## Effect of skill level and competitive experience on competitive anxiety in alpine skiing

### Abstract

This study examined the relationship of competitive anxiety, amount of experience and competitive level among ski racers. The participants, junior and adult male alpine skiers ( $n = 60$ ;  $M = 21.50$ ;  $SD = 4.02$ ), completed the CSAI-2 inventory (Martens et al., 1990) including additional direction subscales (Jones & Swain, 1992). Although no significant differences were found between low and high experienced groups, significant competitive anxiety direction differences were revealed among ski racers who varied in the competitive level. These findings suggest implementing of psychological skill training for less skilled racers. Further results showed that experienced ski racers at the international competitive level are significantly more self-confident than ski racers at other competitive levels. Based on the results, self-confidence building strategies for less successful ski racers are thus recommended to be implemented by coaches.

**Key words:** competitive anxiety, self-confidence

## Úvod

Závodní úzkost, mezi laickou veřejností více známá jako tréma nebo nervozita, je fenoménem, který je neoddelitelně spjat se soutěžním sportem. Nejinak je tomu i u alpského lyžování. Reprezentant USA Jake Zamansky po svém neúspěchu v závodě obřího slalomu na OH ve Vancouveru prohlásil: „*Možná jsem nebyl dostatečně nervózní. Někdy je pro vás nervozita nakonec lepší, a dnes jsem byl až příliš uvolněný*“ („*Ligety Takes 9<sup>th</sup>*“, 2010, překlad MP).

Takové prohlášení poukazuje na komplikovanost problematiky závodní úzkosti, kdy i zjevná absence úzkostných projevů může pro sportovce znamenat negativní očekávání vzhledem k nadcházející soutěži nebo pokles aktuálního výkonu.

Psychické zatížení sjezdařů je enormní kvůli rizikové podstatě sjezdového lyžování, vysokém podílu technické složky na výkonu, nebo několikasetinovým rozdílům, které rozhodují o úspěchu a neúspěchu. Jelikož se jedná o relativně krátkodobý výkon, je zvládnutí psychického stavu klíčové proto, že závodní úzkost nejvíce poznamená především začátek sportovního výkonu. (Slepička, Hošek & Hátlová, 2006). Dílem závodní úzkosti může být tedy znehodnocena značná a klíčová část výkonu, protože podstatným předpokladem pro dosažení dobrého času je získání správného rytmu průjezdu mezi úvodními brankami.

Závodní úzkost je situačně specifickou modifikací úzkosti, která se váže na soutěžní situace ve sportu a může, ale také nemusí, negativně ovlivnit výkon v závodě (Woodman & Hardy, 2001). Podobně jako úzkost v obecném významu, vyskytuje se závodní úzkost v rysové i stavové podobě. Za závodní rysovou úzkost se považuje dispozice k prožívání soutěžních situací jako ohrožujících. Stavová závodní úzkost je odpovědí na konkrétní soutěžní situaci (Martens et al., 1990). V současnosti je uznávána vícesložková koncepce závodní úzkosti (např. Woodman & Hardy, 2001; Moran, 2004; Weinberg & Gould, 2007). Závodní úzkost tedy sestává ze somatické, kognitivní a behaviorální složky. Zatímco příznakem kognitivní složky závodní úzkosti (kognitivní úzkost) jsou obavy, pochybnosti a negativní sebehodnocení, somatická složka závodní úzkosti (somatická úzkost) představuje subjektivní vnímání projevů tělesné aktivace (např. tachykardie, mělké dýchání, pocení rukou, nevolnost, svalová tenze) Behaviorální složka úzkosti se projevuje jako selhání pohybových dovedností pod tlakem soutěže.

Podle autorů Multidimenzionální teorie jsou kognitivní úzkost jakékoli intenzity a somatická úzkost vysoké intenzity vždy prožívány nelibě a mají tedy vždy negativní vliv na výkon (Martens et al., 1990). Tento předpoklad byl však vyvrácen mnoha výzkumy (např. Jones, Swain & Hardy, 1993; Jones, Hanton & Swain, 1994). Jones (1995) navrhl model, ve kterém může závodní úzkost nabývat tlumivého nebo povzbuzujícího účinku v závislosti na míře vnímané kontroly nad situací. Hovoříme potom o povzbuzující (*facilitative*) a oslabující (*debilitative*) závodní úzkosti. Práci výše zmíněných autorů lze shrnout do tvrzení, že když sportovci považují závodní úzkost za předvídatelnou, očekávanou, žádoucí a usnadňující výkon, dosáhnou v soutěžích lepších výsledků než ti, kteří stejné projevy chápají jako znak nadcházejícího neúspěchu.

Tento výzkum se snaží prověřit zjištění prezentovaná Jonesem a Swainem (1995), když předpokládá, že sportovci soutěžící na vyšších výkonnostních úrovních hodnotí závodní úzkost více jako výkon povzbuzující a mají vyšší sebedůvěru než ostatní závodníci. Zároveň je, podle zjištění Mellalieu, Hantona a O'Briena (2004), možné předpokládat, že zkušenější lyžaři vykazují vyšší

sebedůvěru a pozitivnější směr interpretace závodní úzkosti, než jejich méně zkušené kolegy. Předkládaný výzkum dále ověřuje předpoklady Hantona a Jonese (1999a), že zkušené závodní mezinárodní úroveň budou hodnotit projevy závodní úzkosti pozitivněji než ostatní skupiny závodníků a že zkušené závodní mezinárodní úroveň disponují vyšší sebedůvěrou než ostatní závodníci.

## **Metody a materiál**

### **Výběrový vzorek**

Výběrový vzorek ( $n = 60$ ;  $M_{\text{věk}} = 21,50$ ;  $SD_{\text{věk}} = 4,02$ ) sestával z českých juniorských a dospělých alpských lyžařů mužského pohlaví provozujících sjezdové lyžování na různých úrovních závodů FIS. Účastníci výzkumu potvrdili svůj souhlas se zařazením do výzkumu vyplněním rysové verze dotazníku CTAI-2(d). Podmínkou pro zařazení do prostého náhodného výběru byla alespoň jednoletá zkušenost na jakékoli úrovni závodů FIS před sezonou 2009/2010. Dále nemohli být do studie zahrnuti ani závodníci, kteří, ačkoli stále figurují v českém žebříčku, nebyli v sezóně předcházející výzkumu aktivní ve své závodní činnosti. Vzhledem k vysoké homogenitě vzorku z hlediska pohlaví, věku i jednotné sportovní specializace a relativně malému rozsahu cílové populace, byla, s přihlédnutím k realizovanému stupni třídění a použití statistických metod zpracování, velikostí výběrového souboru zaručena reprezentativnost a zobecnitelnost na cílovou populaci (Reichel, 2008). Výzkumu se zúčastnili 4 reprezentanti ČR na OH ve Vancouveru 2010.

### **Metoda měření**

CSAI-2 (Martens et al., 1990) je nejčastěji používanou metodou měření intenzity kognitivní a somatické závodní úzkosti a sebedůvěry. CSAI-2 je tvořen 27 položkami, které se dělí do 3 subškál: subškála somatické úzkosti, subškála kognitivní úzkosti a subškála sebedůvěry. Každá z nich se skládá z 9 položek. Respondenti rozhodují o platnosti tvrzení pro vlastní osobu, přičemž vybírají jednu z odpovědí „vůbec ne“, „trochu“, „spíše ano“ a „velmi“. Každá položka inventáře je v závislosti na odpovědi ohodnocena 1-4 body. Jones a Swain (1992), rozšířili inventář o měření směru interpretace závodní úzkosti. Tato dodatečná sedmibodová škála Likertova typu s hodnotami pohybujícími se od -3 (velmi můj výkon oslabuje) do 3 (velmi můj výkon povzbuzuje), byla přiřazena ke každé položce stávajícího dotazníku. Od měření směru (*direction*) byl odvozen název takto rozšířené verze dotazníku CSAI-2(d). Dotazník CSAI-2(d) byl později upraven na inventář rysové závodní úzkosti (Mellalieu et al., 2004). Tyto úpravy se týkají instrukcí, kterými je inventář uváděn, přičemž znění jednotlivých tvrzení zůstává nepozměněno. Tato rysová forma inventáře CSAI-2(d) se označuje jako CTAI-2(d). CTAI-2(d) je metodou měření závodní rysové úzkosti, která využívá vzpomínky na konkrétní soutěžní situace. Úkolem respondentů je vybavit si, jak se obvykle cítí, když je čeká start důležitého závodu. Inventář CTAI-2(d) bývá distribuován mimo prostředí soutěže. Adekvátnost tohoto způsobu měření obhájili a metodu CTAI-2(d) úspěšně adaptovali např. Ntoumanis a Jones (1998) a Mellalieu et al. (2004). Česká verze dotazníku byla vytvořena Tomešovou (2009, nepublikováno) pomocí metody modifikovaného přímého překladu (Tomešová, 2005). Při distribuci inventáře byl respondentům předkládán úvodní list, který seznamoval respondenta se záměrem a účelem probíhajícího dotazníkového šetření, obsahově vymezil konstrukt závodní úzkosti a obsahoval instrukce k vyplnění inventáře. Instrukce, sestavené

podle doporučení Martense et al. (1990), ujišťují respondenta o zachování anonymity údajů, zdůrazňují absenci správných a špatných odpovědí a nabádají jej k upřímnému a pravdivému vyplnění všech položek.

## Výsledky

Metodou vnitřní konzistence byly vypočteny dolní meze reliability jednotlivých subškál české verze inventáře CTAI-2(d). Hodnoty Cronbachova koeficientu  $\alpha$  se pohybovaly od 0,71 po 0,87. Tyto hodnoty odpovídají hodnotám dolní meze reliability vypočtené u původní verze dotazníku CSAI-2 (Martens et al., 1990), i verze CSAI-2(d) (Jones, Swain & Hardy, 1993). Pomocí grafické analýzy histogramů četností, krabicových diagramů a K-S testem normality byla prokázána normalita rozložení získaných dat.

Do skupiny *závodníků mezinárodní úrovně* ( $n = 20$ ;  $M_{\text{věk}} = 22,55$ ;  $SD_{\text{věk}} = 4,49$ ) byli zařazeni respondenti, kteří se zúčastnili závodu 0. a 1. kategorie závodů FIS (OH, MS, SP, EP, MSJ, SZU), do skupiny *závodníků národní úrovně* ( $n = 40$ ;  $M_{\text{věk}} = 20,60$ ;  $SD_{\text{věk}} = 3,77$ ) byli zařazeni všichni ostatní. Nepárový t-test porovnal významnost rozdílů v průměrném skóre intenzity a směru interpretace závodní úzkosti a sebedůvěry mezi takto definovanými skupinami závodníků. Na hladině  $\alpha = 0,05$  byly mezi těmito dvěma skupinami zjištěny významné rozdíly v průměrných hodnotách intenzity kognitivní úzkosti, směru interpretace kognitivní i somatické úzkosti a intenzity i směru interpretace sebedůvěry (Tabulka č. 1).

Tabulka č. 1: Porovnání závodníků národní a mezinárodní úrovně

	Národní úroveň		Mezinárodní úroveň		<i>t</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
	M	SD	M	SD			
<b>Kognitivní úzkost</b>							
Intenzita	19,25	4,90	16,40	3,76	2,28	1,68	<0,05*
Směr interpretace	-8,05	7,31	-0,05	6,68	-4,11	1,19	<0,01*
<b>Somatická úzkost</b>							
Intenzita	18,93	4,74	17,90	4,45	0,81	1,14	0,42
Směr interpretace	-2,25	6,03	2,50	7,60	-2,63	1,59	<0,05*
<b>Sebedůvěra</b>							
Intenzita	20,03	5,34	23,75	4,66	-2,65	1,32	<0,05*
Směr interpretace	8,03	8,87	13,25	6,41	-2,34	1,91	<0,05*

Legenda : \* Hodnoty významné na hladině  $\alpha = 0,05$  ( $p < 0,05$ )

Respondenti byli dále rozděleni na *zkušené* a *nezkušené* podle počtu sezon, po která se věnují alpskému lyžování bez ohledu na úroveň jejich soutěžení. Respondenti, kteří soutěží menší nebo rovný počet sezon, než byla hodnota mediánu počtu soutěžních sezon výběrového vzorku ( $Me=14$ ) byli zařazeni do *nezkušených* ( $n = 31$ ;  $M_{\text{sezony}} = 10,13$ ;  $M_{\text{věk}} = 18,97$ ;  $SD_{\text{věk}} = 3,18$ ), ostatní byli zařazeni do *zkušených* ( $n = 29$ ;  $M_{\text{sezony}} = 18,34$ ;  $M_{\text{věk}} = 23,69$ ;  $SD_{\text{věk}} = 3,55$ ). Nepárový t-test, který porovnal průměrná skóre intenzity a směru závodní úzkosti a sebedůvěry takto definovaných skupin, neodhalil na hladině  $\alpha = 0,05$  žádné významné rozdíly mezi různě zkušenými závodníky.

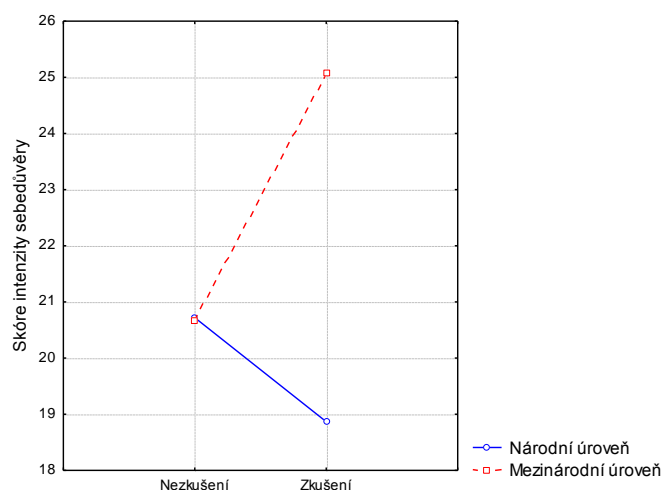
Pro další analýzy byl výběrový vzorek rozdělen za použití obou předcházejících faktorů na 4 skupiny. První skupina byla označena jako *nezkušení závodníci národní úrovně* ( $n = 25$ ;  $M_{\text{věk}} = 18,96$ ;

$SD_{\text{věk}} = 3,46$ ), druhá skupina jako *zkušení závodníci národní úrovně* ( $n = 15$ ;  $M_{\text{věk}} = 23,33$ ;  $SD_{\text{věk}} = 2,52$ ), třetí skupina jako *nezkušení závodníci mezinárodní úrovně* ( $n = 6$ ;  $M_{\text{věk}} = 19,00$ ;  $SD_{\text{věk}} = 1,79$ ) a čtvrtá skupina jako *zkušení závodníci mezinárodní úrovně* ( $n = 14$ ;  $M_{\text{věk}} = 24,07$ ;  $SD_{\text{věk}} = 4,46$ ).

Pro ověření vlivu faktorů výkonnosti a zkušenosti na intenzitu a směr závodní úzkosti byly provedeny dvě vícerozměrné analýzy rozptylu MANOVA. Tyto analýzy prověřily 6 závisle proměnných sledovaných dotazníkem CTAI-2(d). První MANOVA sledovala vliv zkušenosti a výkonnosti na *intenzitu závodní úzkosti*. Jako závisle proměnné tedy figurovaly intenzita somatické a kognitivní úzkosti. Ve druhé analýze MANOVA byly sledovány významné efekty zkušenosti a výkonnosti na *směr interpretace závodní úzkosti*. Závisle proměnnými byly tedy směr interpretace kognitivní a somatické úzkosti.

První MANOVA neodhalila na hladině  $\alpha = 0,05$  žádné významné hlavní efekty ( $\lambda = 0,95$ ;  $F = 1,51$ ;  $p = 0,23$  a  $\lambda = 0,93$ ;  $F = 2,19$ ;  $p = 0,12$ ) ani významný interakční efekt ( $\lambda = 0,95$ ;  $F = 1,53$ ;  $p = 0,23$ ) zkušenosti a výkonnosti na intenzitu závodní úzkosti. Druhá MANOVA neodhalila významný interakční efekt ( $\lambda = 0,97$ ;  $F = 0,85$ ;  $p = 0,43$ ) mezi faktory zkušenosti a výkonnosti ani hlavní efekt ( $\lambda = 0,99$ ;  $F = 0,03$ ;  $p = 0,97$ ) zkušenosti na směr interpretace závodní úzkosti. Byl však prokázán na hladině  $\alpha = 0,05$  významný hlavní efekt faktoru výkonnosti ( $\lambda = 0,79$ ;  $F = 7,40$ ;  $p < 0,01$ ) na směr interpretace závodní úzkosti. Statisticky významné závisle proměnné byly dodatečně testovány pomocí LSD post-hoc testu. LSD post-hoc test odhalil rozdíly v průměrných hodnotách směru interpretace kognitivní úzkosti mezi *nezkušenými závodníky národní* ( $M = -7,40$ ;  $SD = 6,91$ ) a *nezkušenými závodníky mezinárodní úrovně* ( $M = -0,67$ ;  $SD = 7,63$ ) i mezi *nezkušenými závodníky národní úrovně* a *zkušenými závodníky mezinárodní úrovně* ( $M = 0,21$ ;  $SD = 6,53$ ). Zároveň nebyl zjištěn významný rozdíl mezi *nezkušenými a zkušenými závodníky mezinárodní úrovně*.

Jednorozměrná analýza rozptylu ANOVA, která sledovala vliv faktorů zkušenosti a výkonnosti na intenzitu sebedůvěry, odhalila na hladině  $\alpha = 0,05$  jejich významný interakční efekt. Tím byla zamítnuta nulová hypotéza o rovnoměrném vlivu obou faktorů na intenzitu sebedůvěry. Faktor zkušenosti měl tedy různý účinek na *závodníky národní a závodníky mezinárodní úrovně*. Konkrétně, intenzita sebedůvěry je tím vyšší, čím déle provozovali závodníci alpské lyžování na mezinárodní úrovni a zároveň intenzita sebedůvěry je tím nižší, čím déle provozovali závodníci alpské lyžování na národní úrovni závodů. Tato situace je vyobrazena na Grafu č. 1.



Graf č. 1: Vliv zkušenosti a výkonnosti na intenzitu sebedůvěry

Následným post hoc testováním pomocí LSD testu bylo zjištěno, že jedinou skupinou, která se průměrnou hodnotou intenzity sebedůvěry liší od ostatních skupin, jsou *zkušení závodníci mezinárodní úrovně*. Ostatní skupiny se v hodnotách intenzity sebedůvěry mezi sebou neliší. Průměrná skóre všech sledovaných proměných a velikosti efektů jsou shrnuty v Tabulce č. 2.

Tabulka č. 2: Porovnání závodníků v závislosti na zkušenosti a výkonnosti

	Národní úroveň				Mezinárodní úroveň				$F_1$	$F_2$	$\eta^2$
	Nezkušení		Zkušení		Nezkušení		Zkušení				
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
<b>Kognitivní úzkost</b>											
Intenzita	18,36	4,50	20,73	5,32	18,00	3,69	15,71	3,73	4,15*	3,12	0,05
Směr	-7,40	6,91	-9,13	8,05	-0,67	7,63	0,21	6,53	14,49*	0,38	<0,01
<b>Somatická úzkost</b>											
Intenzita	17,76	3,76	20,87	5,66	17,00	4,60	18,29	4,50	1,57	0,47	<0,01
Směr	-2,24	5,40	-2,27	7,18	3,17	7,41	2,21	7,93	6,32*	0,06	<0,01
<b>Sebedůvěra</b>											
Intenzita	20,72	4,96	18,87	5,91	20,67	3,01	25,07	4,68	4,36*	4,51*	0,07
Směr	9,92	7,89	4,87	9,76	14,33	7,39	12,79	6,19	6,86*	0,55	0,01

Legenda: \* Hodnoty testových kritérií významné na hladině  $\alpha = 0,05$ ,  $p < 0,05$ ;

$F_1$ : Hodnoty testového kritéria  $F_{1,56}$  v analýzách ANOVA- hlavní efekt výkonnosti

$F_2$ : Hodnoty testového kritéria  $F_{1,56}$  v analýzách ANOVA - interakční efekt

$\eta^2$  velikost interakčního efektu faktorů výkonnosti a zkušenosti

## Diskuze

Cílem této studie bylo prozkoumat vztahy mezi závodní úzkostí, objemem zkušeností a výkonností alpských lyžařů. K závodní úzkosti bylo přistoupeno z pozic Multidimenzionální teorie (Martens et al., 1990) jako k několikasožkovému jevu. V návaznosti na práci Jonese (1995) byl zohledněn i směr interpretace symptomů závodní úzkosti. Statistické analýzy sledovaly šest proměnných, kterými jsou intenzita kognitivní a somatické úzkosti a sebedůvěry a směr interpretace kognitivní a somatické úzkosti a sebedůvěry. Při ověřování první hypotézy o závislosti směru interpretace závodní úzkosti a intenzity sebedůvěry na výkonnostní úrovni závodníků bylo zjištěno, že ačkoli se závodníci různých výkonnostních úrovní neliší v intenzitě somatické úzkosti, liší se ve všech ostatních sledovaných proměnných. Zjištění, že závodníci různých výkonnostních úrovní hodnotí závodní úzkost odlišným způsobem, znamenalo, při současném prokázání rozdílu v průměrných hodnotách intenzity sebedůvěry mezi *závodníky mezinárodní* a *závodníky národní úrovně*, přijetí první hypotézy, přičemž *závodníci mezinárodní úrovně* vykazovali pozitivnější interpretace závodní úzkosti a vyšší sebedůvěru.

Druhá hypotéza předpokládala, že různě zkušené závodníci se budou lišit intenzitou i směrem interpretace závodní úzkosti a sebedůvěry. Aby byly striktně odděleny faktory výkonnosti a zkušenosti, byl za indikátor zkušenosti zvolen počet sezon, po která se závodník věnuje závodnímu alpskému lyžování bez ohledu na úroveň, na které soutěží. Když tedy, na rozdíl od ostatních výzkumů (např. Mellalieu et al., 2004), od konstruktů výkonnosti zcela abstrahujeme, zjistíme, že mezi *zkušenými* a *nezkušenými závodníky* nejsou žádné významné rozdíly v intenzitě ani směru interpretace závodní úzkosti a sebedůvěry. To vedlo k zamítnutí druhé hypotézy. Intenzita i směr interpretace závodní úzkosti a sebedůvěry jsou nezávislé na zkušenosti závodníků.

Tento výzkum tedy nepotvrdil předpoklady Hantona a Jonese (1999a), kteří se domnívají, že psychologické dovednosti zvládnání předsoutěžních stavů, které se projeví především jako pozitivnější hodnocení směru závodní úzkosti, jsou, kromě rozvoje skrze různé formy specializovaného tréninku, získávány progresivně během sportovní kariéry jedince pomocí implicitního učení a jsou výrazem adaptace na soutěžní prostředí. Tyto předpoklady vychází pouze z výzkumu několika elitních sportovců, u kterých můžeme předpokládat trénink se všemi jeho potřebnými náležitostmi, tedy včetně rozvoje psychologických dovedností pod vedením odborníků. V podmínkách zahrnutí i jiných, než pouze elitních sportovců, jsou myšlenky o samovolném rozvoji psychologických dovedností dále neudržitelné. Pokud by i přesto bylo možné získávat psychologické dovednosti pouze kontaktem se soutěžním prostředím, musí být mladí závodníci přinejmenším *naučeni, jak se ze soutěžních situací poučit*. Když identifikujeme rozdíly, které byly touto studií odhaleny mezi *nezkušenými závodníky národní* a *mezinárodní úrovně*, zjistíme, že tyto dvě skupiny nezkušených závodníků se liší ve směru interpretace kognitivní úzkosti v závislosti na tom, na jaké úrovni závodů soutěží. Nezkušené závodníky mezinárodní úrovně dokáží hodnotit závodní úzkost pozitivněji. Je možné se domnívat, že tento rozdíl je způsoben osvojením dovednosti *přerámování* (restructuring). Hanton a Jones (1999a), během kvalitativního šetření odhalili, že soutěžní plavci, kteří dlouhodobě vykazovali pozitivní interpretaci projevů závodní úzkosti, byli v mládí poučeni, že nervozita, kterou zažívají, může být pro jejich výkon pozitivní. Tito sportovci byli již v mládí naučeni přijmout své předstartovní stavy za přirozené a nedělat si starosti s tím, že mají obavy o výsledek závodu. Někteří si začali předstartovní stavy užívat a jejich výkonu paradoxně uškodilo pouze to, když projevy zvýšené somatické a kognitivní úzkosti necítili. Chápali je jako nezbytné pomocníky pro zvýšení energetizace organismu a pro lepší zaměření

koncentrace. Závodníci schopní přerámovat začali vyžadovat zážitek projevů somatické i kognitivní závodní úzkosti.

Výsledky této studie rovněž napovídají, že závodníci, kteří se v mládí ani v průběhu kariéry nenaučí těmto dovednostem se nikdy neprosadí na mezinárodní úrovni závodů. Tyto hypotetické předpoklady by však musel prověřit longitudinální výzkum. Z průřezového interindividuálního šetření nelze s absolutní jistotou usuzovat na intraindividuální rozdíly proměnlivé v čase (Blahuš, 1988).

Hanton a Jones (1999b), kteří tak obhájili trénovatelnost psychologických dovedností, dokázali, že pomocí intervenčního programu je možné naučit pozitivnímu hodnocení závodní úzkosti i sportovce, kteří soustavně interpretovali svoji závodní úzkost negativně. Intervenční program obsahoval rozvoj psychologické dovednosti kladení cílů (*goal setting*), rozvoj dovednosti imaginace (*imagery*) a rozvoj pozitivní vnitřní řeči (*self-talk*). Ti plavci, kteří během závodní sezony absolvovali tento intervenční program a naučili se technice přerámování, zlepšili v průběhu sezony své rekordní časy. Důležitý je také poznatek, že dovednosti, které vedly ke změně směru interpretace závodní úzkosti, jsou v čase stálé, a že přeučení závodníci hodnotili závodní úzkost jako povzbuzující jejich výkon i po skončení intervenčního programu. Určitou podporou těchto předpokladů je zjištění, že *různě zkušené závodníky mezinárodní úrovně* se v hodnocení projevů závodní úzkosti neliší a obě skupiny považují závodní úzkost za pozitivní jev. Tato zjištění však vedla k zamítnutí třetí formulované hypotézy.

Na základě výsledků LSD post hoc testů byla přijata čtvrtá hypotéza o nejvyšší sebedůvěře *zkušených závodníků mezinárodní úrovně*. Intenzita sebedůvěry byla dokonce jedinou sledovanou proměnnou, u které byl zjištěn významný interakční efekt výkonnosti a zkušenosti (Graf. č.1). Polohu úseček zachycenou grafem (*tvar rozevřených nůžek*) lze interpretovat tak, že intenzita sebedůvěry je tím vyšší, čím déle provozuje závodník alpské lyžování na *mezinárodní úrovni* a zároveň, intenzita sebedůvěry je tím nižší, čím déle provozuje závodník alpské lyžování na *národní úrovni* závodů. Ačkoli obě skupiny nezkušených závodníků disponují stejnou intenzitou sebedůvěry, jejich zkušenější kolegové soutěžící na různých výkonnostních úrovních, se v této charakteristice významně odlišují. Patrně existuje ještě alespoň jeden faktor, který vstupuje do popisovaného vztahu. Tím je pravděpodobně přítomnost nejdůležitějšího faktoru pro budování sebedůvěry, kterým je zážitek úspěchu. (Weinberg & Gould, 2007).

Z výsledků výzkumu vyplývá, že již mezi skupinami relativně nezkušených závodníků existují rozdíly ve směru interpretace závodní úzkosti v závislosti na jejich soutěžní úrovni. Při současném zjištění, že počet sezon, po která je jedinec vystaven prostředí závodního alpského lyžování, nemá žádný vliv na směr interpretace závodní úzkosti a sebedůvěry, je možné se domnívat, že za rozdílem ve směru interpretace somatické a kognitivní úzkosti mezi *nezkušenými závodníky národní a mezinárodní úrovně*, stojí nezohledněná proměnná, kterou je *dovednost hodnotit závodní úzkost jako výkon povzbuzující (přerámování)*. Tato dovednost se zjevně nerozvíjí samovolně a je třeba ji rozvinout specializovaným tréninkem. V případě sebedůvěry můžeme mluvit o jejím přirozeném rozvoji pouze v případě dlouhodobé vyšší výkonnosti závodníků, kdy je sebedůvěra živena jejich častějšími úspěchy. Sebedůvěra závodníků, kteří dlouhodobě zažívají neúspěchy, se s postupem času vytrácí jako důsledek opakujících se zážitků neúspěchu.



## Praktická doporučení

Předkládaná studie odhalila, že nelze dále předpokládat, že dovednost přerámování bude mít jakoukoli progresivní tendenci pouze v závislosti na době expozice soutěžnímu prostředí. Rozvoji této dovednosti je třeba věnovat zvýšenou pozornost a prostor v tréninku sjezdařů. Dostupnost tréninku psychologických dovedností je pak pravděpodobně omezena nedostatečnou erudicí trenérů v oblasti psychologie a podceněním vlivu psychické komponenty na výkon v alpském lyžování. Odborný a systematický přístup k této problematice poskytují patrně jen elitní trenéři, kteří jsou však opět dostupní jen závodníkům vyšších výkonnostních úrovní. Pokud vycházíme z předpokladu, že tento druh tréninku je dostupný pouze výkonnějším sportovcům, musí se naše pozornost obrátit především na rozdíly mezi *nezkušenými závodníky národní a mezinárodní úrovně*. Tyto dvě skupiny se lišily pouze ve směru interpretace závodní úzkosti. Ostatní charakteristiky byly shodné. To dává určitou podporu předpokladu, že výkonnější závodníci se odlišují právě přítomností tréninku psychologických dovedností, který se projeví jako pozitivní interpretace závodní úzkosti. Klíčovou roli v kariéře závodního lyžaře tedy hraje co nejdříve zařazení tréninku psychologických dovedností, který vede k lepší výkonnosti v soutěžích, zařazení do reprezentačních výběrů a účasti na mezinárodní úrovni závodů. Jelikož nebyly zjištěny významné rozdíly v intenzitě závodní úzkosti mezi alpskými lyžaři závodícími na různých výkonnostních úrovních a zároveň byly zjištěny rozdíly ve směru interpretace závodní úzkosti, zdá se být pro praktické užití účelnější využívat spíše technik *přerámování*, než techniky *regulace intenzity* těchto projevů. Přerámování umožní závodníkům vnímat závodní úzkost jako přirozenou a pro následující výkon výhodnou emoci. Ta nebude nadále považována za předzvěst blížícího se neúspěchu, nýbrž bude očekávána a hodnocena jako připravenost podat optimální výkon. Závodníci se musí naučit, že závodní úzkost jim může pomoci splnit cíle, které si stanovili. Nejprve je tedy třeba poučit závodníky o původu a významu závodní úzkosti. Poté je třeba zdůraznit, že závodní úzkost může vzhledem k výkonu v závodě, zastávat pozitivní roli.

Nakonec, v souvislosti s požadavkem plynoucího z diskuze názorů, kterým je budování sebedůvěry u závodníků v alpském lyžování, se dostáváme k určitému specifiku závodního alpského lyžování v České Republice, kde, ačkoli existuje fungující systém nižších soutěží pro muže a juniory, mnoho mladých závodníků nastupuje okamžitě po přestupu do juniorské kategorie v soutěžích Českého poháru. Pro start v Českém poháru, který je nejvyšší domácí soutěží v mužské a juniorské kategorii není, na rozdíl od ostatních sportů, nutné projít systémem nižších soutěží. Při necitlivém odhadu svěřencových možností může trenér snadno zařadit závodníka ihned na nejvyšší úroveň domácí soutěže. Vzhledem k poznatkům o budování sebedůvěry nemůže být pro kariéru mladého sportovce nic více kontraproduktivního. Konfrontace s nejsilnějšími domácími soupeři nedovolí mladému sportovci zažít pocit úspěchu. Ten nemusí mít samozřejmě vždy příchutí vítězství v závodě, ale i dokončení závodu nebo splnění přiměřených osobních cílů, které také považujeme za úspěch, je mnohem obtížnější. Není divu, že opakující se nezdary vedou ke snížení sebedůvěry. Trenéři by měli do soutěžního programu méně výkonných závodníků zařazovat i závody krajské úrovně, kde tito závodníci vystartují s lepšími startovními čísly, soupeři s odpovídající konkurencí a pravděpodobnost, že splní vytyčené cíle a tím dosáhnou zážitku úspěchu, je mnohem vyšší. Od účasti závodníků v nižších soutěžích je dobré zcela neopouštět ani v případě, že je závodník již schopen obstojně soutěžit v závodech Českého poháru. Podobná doporučení lze vyslovit i pro závodníky, kteří soutěží výhradně na mezinárodní úrovni. V závodech nejvyšších úrovní je zároveň i nejtěžší dosáhnout úspěchu a úspěch v takovém závodě je spíše výjimečnou záležitostí. Poměr mezi závody, které závodník hodnotí jako povedené a nepovedené se snižuje a ztráta sebedůvěry se tak stává reálnou hrozbou. Úspěšná

účasť na nižšej úrovni závodů, môže byť dobrou rehabilitáciou sebedůvery i pro vysoce výkonného závodníka. Počet a pomer startů na závodech různých úrovni však již závisí na citlivém uvážení trenéra.

Mnoho trenérů zastává filozofii, že až se závodník naučí lyžovat, prosadí se i v nejtěžší konkurenci. Bohužel však zapomínají na to, že naučit se lyžovat znamená právě i osvojit si techniky zvládnání předstartovních stavů a vybudovat potřebnou sebedůvěru, která je klíčová ve vypjatých okamžicích důležitých závodů. Bez zážitku úspěchu se sebedůvěra buduje velice těžko, a pravděpodobně i toto může být důvodem, proč mnoho žáků po přestupu do juniorské kategorie brzy ukončí svoji, teprve začínající, sportovní kariéru.

## Literatura

- Blahuš, P. (1988). *K metodologii použití statistických metod v psychologii*. Praha: Academia.
- Hanton, S. & Jones, G. (1999a). The Acquisition and Development of Cognitive Skills and Strategies: I. Making the Butterflies Fly in Formation. *The Sport Psychologist*, 13, 1-21.
- Hanton, S. & Jones, G. (1999b). The effects of Multimodal Intervention Program on Performers: II. Training the Butterflies to Fly in Formation. *The Sport Psychologist*, 13, 22-41.
- Jones, G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology*, 86, 449-478.
- Jones, G. Hanton, S., Swain, A.B.J. (1994). Intensity and interpretation of anxiety symptoms in elite and non-elite sport performers. *Personality and Individual Differences*, 17, 657-663.
- Jones, G. & Swain, A.B.J. (1992). Intensity and direction dimension of competitive anxiety and relationship with competitiveness. *Perceptual and Motor Skills*, 74, 467-472.
- Jones, G. & Swain, A.B.J. (1995). Predisposition to experience debilitating and facilitative anxiety in elite and nonelite performers. *The sport psychologist.*, 9, 201-211.
- Jones, G., Swain, A.B.J. & HARDY, L. (1993). Intensity and direction dimension of competitive state anxiety and relationships with performance. *Journal of Sports Sciences*, 11, 525-532.
- Ligety Takes 9<sup>th</sup> in Giant Slalom. (2010). Retrieved August 23, 2010, from <http://www.uskiteam.com/alpine/news?storyId=2566>
- Martens, R., Vealey, R. S. & Burton, D. (2001). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Mellalieu, S.D., Hanton, S. & O'Brien, M. (2004). Intensity and direction of competitive anxiety as a function of sport type and experience. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 14, 326-334.
- Moran, A. P. (2004). *Sport and exercise psychology: a critical introduction*. New York: Routledge.
- Ntoumanis, N. & Jones, G. (1998) Interpretation of Competitive Trait Anxiety Symptoms As a Function of Locus of Control Beliefs. *International Journal of Sport Psychology*, 1998, 29, 99-114.

- Reichel, J. (2009). *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada.
- Slepíčka, P., Hošek, V. & Hátlová, B. (2006). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Tomešová, E. (2005). *Tělesné sebepojetí a sebeúcta: mezikulturní převod a validizace profilu tělesného sebepojetí*. Praha, Dizertační práce na UK FTVS, Katedra pedagogiky, psychologie a didaktiky.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (2007). *Foundationsof Sport and ExercisePpsychology*. Champaign: Human Kinetics.
- Woodman, T. & Hardy, L. (2001). Stress and Anxiety. In SINGER, R., HAUSENBLAS, H.A. & JANELLE, C.M. (eds.). *Handbook of sport psychology*. New York: Wiley.

# MOTIVAČNÍ FAKTORY V HOROLEZECTVÍ

## Tereza Louková, Slávek Vomáčko

Působí jako odborný asistent na katedře psychologie PF UJEP Ústí nad Labem. Hlavním tématem zájmu je psychologie sportu a psychologie zdraví. V současné době také studuje sociální psychologii v rámci doktorského studia na FSS MU Brno.

Slávek Vomáčko působí na Katedře sportů v přírodě FTVS UK v Praze. Jeho odborným zaměřením je horolezectví.

[Tereza.Loukova@seznam.cz](mailto:Tereza.Loukova@seznam.cz)

### Abstract

V naší pilotní studii jsme se zabývali motivačními faktory lezců a horolezců v České republice. Na základě anketního šetření jsme provedli analýzu 52 výpovědí lezců a horolezců. Byla potvrzena předchozí zkoumání, že motivace v lezení a horolezectví může vznikat jak z vnitřního přesvědčení, tak z vnějších odměn. Ze získaných dat nám vzniklo několik kategorií motivačních faktorů se společnými znaky. Mezi tři nejvýznamnější patří „příroda, prostředí“, „přátelé, socializace“ a „výzva, překonávání vlastních hranic“.

**Klíčová slova:** lezení, horolezectví, intrinsická a extrinsická motivace, výzva

### The Motivational Factors to Mountaineering

#### Abstract

An analysis of the self-reported motivation of 52 climbers and mountaineers supports previous findings that different meanings are brought to mountaineering by the participants. Questionnaire responses indicate that the reasons for going mountaineering fall into two fairly distinct types, extrinsic motivations and intrinsic motivations. We can recognise three main motivational categories Environment, Excitement and Enjoyment, and Socialization and Fun.

**Keywords:** climbing, mountaineering, intrinsic and extrinsic motivation, challenge

## Úvod

Tématem pilotní studie byla motivace v oblasti lezení a horolezectví. Horolezectví patří v dnešní době mezi velmi populární, dynamicky se rozvíjející sportovní odvětví. Horolezci vždy tvořili specifickou skupinu lidí, kteří se vyznačovali odvahou, vytrvalostí, sebeovládáním, vůlí, odolností vůči stresu, touhou po objevování, touhou po vzrušujících zážitcích atd. Dříve bylo horolezectví spojeno především s pobytem v horách. V současnosti je tvořeno řadou samostatných a výrazně specifických disciplín např. klasické horolezectví, sportovní lezení, soutěžní disciplíny.

Při lezení je člověk často vystaven vysoké míře rizika, dostává se do situací, kdy musí zachovat chladnou hlavu, být schopen se správně a rychle rozhodnout. Špatné rozhodnutí či chyba může znamenat vážné zranění, v krajním případě i smrt. Co vede horolezce k podstupování tak vysokého rizika? Proč se vydávají do skal a hor? Proč vynakládají obrovské úsilí k dosažení vrcholu hory či skalní věže?

Existuje řada výzkumů, které se snažily postihnout psychologické aspekty horolezecké činnosti. Většina z nich, se však zabývá horolezeckou problematikou z hlediska osobnosti sportovce např. Mikšík (1968), Mlynář (1991), Breivik (1999).

Zahraniční autoři Ewert (1985), Ewert & Hollenhorst(1989), McIntyre (1992), Lemmey a Storry (2003) se již zabývali motivačními faktory horolezců.

V naší studii nás zajímalo, proč se lidé věnují horolezectví, co je k tomu motivuje, jestli existují rozdíly v motivaci mezi horolezeckými disciplínami a další psychologické aspekty motivace horolezců v ČR.

## Teoretická východiska

### Motivace

Proces motivace má podle Nakonečného (1973) tři podstatné znaky:

- zaměření motivovaného chování na určitý cíl, které může být vědomé nebo nevědomé
- intenzita motivovaného chování: projevovaná aktivita je obsazena určitým množstvím energie
- persistence, tj. setrvávání motivovaného chování: motivované chování setrvává, pokud nebylo dosaženo cíle (cílového podnětu).

Je-li dosažení původního cíle znemožněno, klade si motivovaný subjekt náhradní cíl nebo reaguje na neúplné cílové podněty.

Pojetí motivace vychází z předpokladu jednoty obsahové a procesuální stránky motivace. Jednota aktuálního a potencionálního, procesuálního a rezultatního momentu motivace se projevuje v tom, že smyslem života není prosté uspokojování některých potřeb, dosažení určitých výkonů, smysl je i v samotné činnosti, v samotné existenci, v jeho lidské kvalitě (Blahutková, Řehulka, Dvořáková, 2005).

Motivaci chápeme jako souhrn činitelů, který člověka podněcuje, aktivizuje nebo naopak tlumí a brzdí. Motiv je pohnutkou, příčinou aktivity a jednání člověka. Motiv má cíl, směr, intenzitu a trvalost (Gillernová, 1995).

Pro vymezení pojmu motivace s ohledem na zaměření následující studie zde uvádíme Atkinsonův model motivace (1958 cit. Nakonečný 1973), který podal tuto formulaci:

$$M_x = M_s * P_s * P_{ob}$$

Vysvětlivky:	$M_s$	=	síla motivu úspěchu
	$P_s$	=	pravděpodobnost úspěchu
	$P_{ob}$	=	hodnota uspokojení

V Atkinsonově modelu, který je ovšem zkonstruován zvláště pro teorii motivu úspěchu („achievement motive“) je položen důraz na úvahu o jednání. Podle Atkinsona je síla motivace funkcí součinu tří proměnných: síly motivu, velikosti očekávání úspěchu a hodnoty cíle. Neboli motivace je funkcí motivu, očekávání a incentive. Motiv je stálou dispozicí, incentive a očekávání jsou situační faktory. (Nakonečný 1973, s. 113).

Tento model můžeme velmi dobře vztáhnout k problematice motivace v oblasti lezení a horolezectví. Při těchto sportech se člověk nachází po každé v jiném stále se měnícím prostředí a velikost očekávání úspěchu a hodnota cíle zde hrají nezastupitelnou úlohu. Příliš vysoké nebo naopak příliš nízké cíle nesplňují úkoly maximální energizace organismu. Např. špičkový horolezec bude více motivován k lezení technicky obtížné dlouhé cesty odpovídající jeho maximálnímu výkonu než k přezení lehké cesty ve snadném terénu, u které téměř jistě ví, že ho čeká úspěch dosažení vrcholu.

Model motivace dále zdokonalili američtí psychologové Miller, Galanter a Pribram (1960 cit. Nakonečný 1973), kteří v modelu regulace chování zdůrazňují funkci představ (obrazu a plánu), zvláště představ cíle. Aktivita vychází z diskrepance mezi stavem organismu a situací v níž se nachází a trvá, pokud diskrepance není odstraněna. Zdůraznění obrazotvornosti v modelu motivace je dalším krokem proti Atkinsonově modelu. Podle Nuttina (1969 cit. Nakonečný 1973) je však důležitá další skutečnost: „Jakmile člověk dosáhl stanoveného cíle a tím i určité rovnováhy, je tato dosažená rovnováha intencionálním způsobem rozrušena tím, že si člověk klade nové cíle a vytváří nové plány. Tento proces porušení rovnováhy stanovením nového cíle nepovstává v důsledku určitého deficitu,

nebo určité karence v organismu. Naopak je to něco konstruktivního, tvořivého, je to aktualizace osobnosti, která se tím manifestuje“ (Nuttin 1969 cit. Nakonečný 1973).

Výše zmíněná skutečnost nastává ve všech sportovních odvětvích. Pokaždé, když sportovec dosáhne vytčeného cíle, pocit úspěchu a vítězství je vzápětí nahrazen potřebou dosáhnout vyššího cíle, dostat se dál a rychleji. I v horolezectví můžeme tuto skutečnost velmi často pozorovat. Horolezec se po určitou dobu připravuje na psychicky, fyzicky i technicky obtížný výstup. Investuje energii, čas i peníze na přípravu. Jakmile však svého cíle dosáhne, ihned se v mysli zrodí další nový cíl v podobě vyšší hory, obtížnější cesty, méně zajištěného výstupu.

Má-li cíl motivační schopnost, musí být zákonitě emočně anticipován jako atraktivní. Z cíle, ze kterého vznikají kladné nebo záporné emoce se stává motivační faktor. Emoce a motivace představují funkce se stejným posláním. Motivace se týká regulace směru (obsahu) a zároveň i síly (dynamiky) chování. Důležitou roli zde hrají kognitivní procesy, zejména interpretace smyslu přicházejících informací. Motivované jednání má vždy emoční zabarvení, neboť zvýšená aktivační hladina, nezbytná pro každou náročnější činnost, kterou horolezectví bezpochyby je, je provázena určitým subjektivním napětím, které je emočním zážitkem. (Blahutková, Řehulka, Dvořáková, 2005).

### **Intrinsická a extrinsická motivace podle CET**

Za jedno ze základních dělení motivace se považuje dělení na vnitřní (intrinsickou) a vnější (extrinsickou). Dobrý (2006) uvádí, vnitřní motivaci rozumíme motivy spjaté přímo s nějakou činností, např. funkční libost (radost z činnosti, líbí se mi to, dělám to rád). Vnější motivace zahrnuje motivy zprostředkované – odměna a trest, pochvala, prestiž, perspektiva dosažení osobnostní hodnoty.

Hlavním rozdílem mezi nimi je, odkud daný typ motivace pochází. Intrinsická motivace, přichází z vnitřku, vzniká z vnitřních pohnutek, naopak extrinsická motivace, pochází z vnějšku, jejím základem jsou incentivy (vnější pobídky).

Ewert (1985), Ewert & Hollenhorst (1989) a McIntyre (1992) se shodují v tom, že „socializace“ (socialization) a „únik“ (escape) patří do vnější motivace, zatímco motivy jako radost, potěšení (enjoyment), prostředí (environment) a výzva (challenge) jsou vnitřně motivovány. Toto pojetí budeme i my používat a aplikovat v naší studii.

Podle Deci a Ryan (1985) kognitivní evaluační teorie (Cognitive Evaluation Theory) se stala obzvláště vhodnou pro diferenciaci motivace. CET je aplikovatelná zejména k porozumění motivace u aktivit, které se nacházejí mimo sféru materiální nezbytnosti, jako jsou například hry, outdoorové aktivity apod. Outdoorové aktivity, mezi nichž patří právě i horolezectví, jsou tvořeny různými motivačními aktivitami, z nichž všechny jsou vnitřně motivovány v tom smyslu, že účastníci nejsou puzeni žádnou vnější deficitní potřebou. Míru angažovanosti v této činnosti si daný jedinec volí sám.

Jelikož bychom mohli předpokládat, že horolezectví je díky své přirozené povaze vnitřně motivováno, CET navrhuje, že zatímco někteří účastníci spojují okamžité uspokojení s jejich konáním, jiní mohou cítit tlak k dosažení dobrých výsledků a vyznačují se malým vnitřním zájmem, jak píše Lemmey a Storry (2003).

CET dále naznačuje, že extrinsické cíle jsou pravděpodobně chápány jako tlak k vykonávání dané činnosti, proto jsou méně motivující a spojovány s menší mírou angažovanosti než intrinsický proces. S motivací jsou dále spojeny i typy odměn. Pro intrinsickou motivaci jsou charakteristické odměny jako uspokojení sebe samého, spokojenost se sebou, kdežto vnější motivace je spojována s vnějšími odměnami jako úspěch, ocenění okolím.

Podle Deci a Ryan (1985) kognitivní evaluační teorie je založena na čtyřech tezích, které umožňují vysvětlit a predikovat individuální úroveň vnitřní motivace.

1. Mají-li jedinci, zúčastňující se činnosti, určitou jistotu, že v ní mohou dosáhnout svých osobních cílů, bude jejich vnitřní motivace podporována. Jestliže se zúčastňují činnosti a mají pocit, že jsou kontrolováni vnějšími faktory, bude se pravděpodobně vnitřní motivace snižovat.
2. Vnitřní motivaci podporuje vnímaná kompetence (způsobilost) a činnost odpovídající svou náročností úrovni sportovce.
3. Vnější a vnitřní faktory vytvářejí kontinuum, na kterém je možno sledovat jejich funkční významnost a vliv na vnitřní motivaci.
4. Vnější faktory, které poskytují pozitivní a konstruktivní zpětné informace s ohledem na vnímanou způsobilost jedince, podporují vnitřní motivaci. Zpětné informace, které kontrolují a demotivují (tj. sdělují nekompetenci a bezmocnost), podkopávají intrinsickou motivaci.

Znamená to, že:

- ne každá vnější odměna likviduje vnitřní motivaci,
- vnější faktory, poskytující informace o sportovcově výkonu a nabízející návody ke zlepšení, podporují vnitřní motivaci a vnímání vlastního výkonu,
- zpětné informace vyvolávající pocit kontroly snižují vnitřní motivaci.

5. Jedinčova duševní zaměřenost na specifickou činnost ovlivňuje jeho vnitřní motivaci.

- Horolezci, kteří jsou pohlceni danou aktivitou, budou pravděpodobně více vnitřně motivováni, protože se zúčastňují činnosti pro vlastní potěšení. Do sebe zahledění jedinci budou pravděpodobně prokazovat méně vnitřní motivace, protože pociťují



kontrolu a vnitřní tlak, což potlačuje jejich sebehodnocení. Takoví jedinci vyvíjejí nepatřičný tlak na svůj výkon ve snaze prokázat svou vlastní cenu oproti ostatním.

### **Vysvětlení základních pojmů v oblasti horolezectví**

Pro potřeby naší práce jsme rozdělili horolezectví na pískovcové lezení, sportovní lezení a horolezectví.

#### **Pískovcové lezení**

Jak píše Dieška a Širl (1989), pískovcové lezení tvoří specifickou horolezeckou disciplínu, která se významně liší od ostatních disciplín, především pískovcovými pravidly, pramenící ze specifických podmínek pro jištění a tradicionalismem. Toto vše výrazně zvyšuje riziko a psychickou náročnost pískovcového lezení a vytváří z něj zcela specifickou horolezeckou disciplínu.

Mezi základní pravidla například patří: lézt pouze vlastní silou, k jištění využívat jen přírodních útvarů, nenarušovat povrch skály. Jedinou povolenou výjimkou jsou tzv. kruhy.

Chaloupský (2007) uvádí, že pokud jsou v cestě fixní jistící kruhy, jejich vzdálenost od sebe je podstatně větší než na sportovních cestách. Další postupové jištění si zakládá lezec sám a smí k tomu použít pouze smyčky. Pád na pískovcových skalách bývá proto často dlouhý, vlastní postupová jištění nemusí vydržet a proto je míra rizika při lezení na pískovci vyšší.

Tato disciplína se vyznačuje specifickými technikami lezení, jako je např. lezení na tření (rajbasy), lezení komínů a spár.

#### **Sportovní lezení**

Podle Diešky a Širla (1989) se jedná o formu nevelehorského skalního horolezectví, při kterém se uplatňují sportovní motivy, jako obtížnost výstupu, rychlost výstupu, styl lezeckého výstupu atd., to znamená podstatná je orientace na výkon a výkonnost.

Přesnější charakteristiku poskytuje publikace Vomáčka, Boštíkové (2003). Je to směr lezení, při němž převládají fyzické problémy nad psychickými. Jedná se převážně o lezení po dobře jištěných cestách. Objektivní nebezpečí je minimální. Vzdálenosti mezi těmito jistícími body jsou poměrně malé. V případě pádu se nejedná o dlouhé lety, takže nehrozí tak velké nebezpečí. V současnosti je tento způsob lezení velmi populární a umožňuje lezení i méně psychicky odolným jedincům.

#### **Horolezectví**

Podle Procházky (1990) je horolezectví pohybová činnost v horském terénu, kde v důsledku převládající vnější síly – gravitace – jsme vystaveni riziku zřícení, a kde proto musíme překonávat volným úsilím pud sebezáchovy .

Dieška a Širl (1989) pojem zpřesňují na pohyb v horolezeckém terénu. V naší práci vnímáme horolezectví jako aktivitu prováděnou v horách, která klade na horolezce podstatně vyšší nároky než lezení ve sportovních oblastech. Vyšší nároky se projevují především v oblasti materiálně technického zabezpečení, ekonomického zabezpečení, ale i v oblasti kondiční, psychické, technické a taktické přípravy.

### **Horolezec – lezec**

Rozdíl mezi horolezectvím a lezením můžeme nalézt v terénu, kde se horolezec či lezec pohybuje. Lezec je člověk, který leze po umělých stěnách, budovách, skalkách atd. Horolezec se pohybuje v horolezeckém terénu (horách, velehorách), který je charakteristický delšími nástupy, vícedélkovým lezením, větším objektivním nebezpečím, větší psychickou náročností, jak uvádí, Vomáčko, Boštíková (2003).

### **Písař**

Písařem zde máme na mysli člověka, který své snažení směřuje k lezení cest na pískovcových skalách. Samozřejmě může lézt i v jiných terénech a na umělých stěnách, ale jeho hlavní náplní je zvyšování výkonnosti v pískovcovém lezení. Ostatní činnosti považuje za vedlejší.

Vyznačuje se specifickými dovednostmi potřebnými pro pohyb na pískovcových skalách (technika lezení spár, komínů, rajbasů, umění zakládat smyčky, psychická a fyzická připravenost), které se stávají hlavním cílem jeho lezeckého působení.

### **Cíl práce**

Naším cílem bylo přispět k hlubšímu poznání motivačních faktorů u lezců a horolezců a pokusit se o jejich kategorizaci. Dále jsme se snažili zjistit a interpretovat případné rozdíly v motivaci mezi jednotlivými horolezeckými disciplínami a rozlišit, zdali se jedná o intrinsicky nebo extrinsicky orientovanou motivaci.

### **Úkoly**

- Kategorizovat motivaci do menších celků se společnými znaky.
- Zjistit rozdíly v motivaci mezi jednotlivými lezeckými disciplínami.

### **Metody**

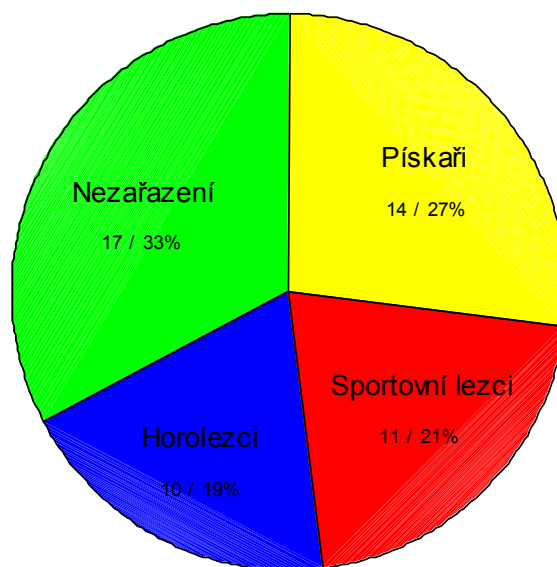
Pro sběr dat jsme v naší pilotní studii zvolili metodu anketního šetření. Anketa obsahuje celkem 14 otázek, z nichž čtyři se týkají obecných údajů jako je věk, pohlaví, vzdělání a místo bydliště. Pomocí deseti otázek jsme se snažili postihnout náš výzkumný problém. Jedna polovina tvořila otázky

otevřené a druhá uzavřené. Ve výběru otázek jsme se nechali inspirovat výzkumem ve Velké Británii, který podnikli Lemmey a Storry (2003).

### Charakteristika souboru

Náš záměrný výběr se skládá celkem z 52 respondentů, z nichž 38 tvoří muži a 14 ženy ve věku od čtrnácti do padesáti let.

**Graf 1 Respondenti dle příslušnosti k lezecké či horolezecké disciplíně**

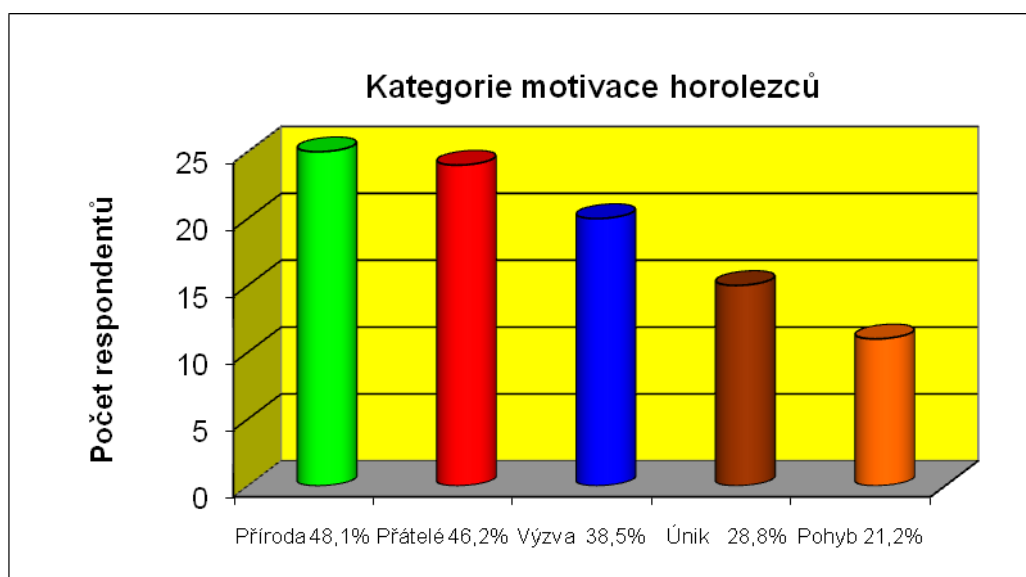


Do našeho výzkumu jsme zařadili sportovce z různých disciplín. Snažili jsme se o to, aby se ve výběru objevilo podobné procentuelní zastoupení lezců na pískovcových skalách, sportovních lezců a horolezců. Píškaři tvoří 27 % našich respondentů, sportovní lezci 21 % a horolezci 19 %. Zbýlých 33 % zaškrtnulo variantu „jiní“ s vlastním označením sebe sama. Obvykle se jednalo o lidi, kteří se věnují horolezectví spíše okrajově jako volnočasové aktivitě, nebo o lezce, kteří se netroufali zařadit ani do jedné z kategorií.

V našem vzorku dosahují respondenti při lezení 5. až 9. stupně obtížnosti stupnice UIAA, v průměru 7-. Nejvyšší obtížnostní stupně uváděli sportovní lezci a píškaři (až 9 UIAA), zatímco u horolezců se vyskytovala nejvyšší obtížnost 7 UIAA.

## Výsledky

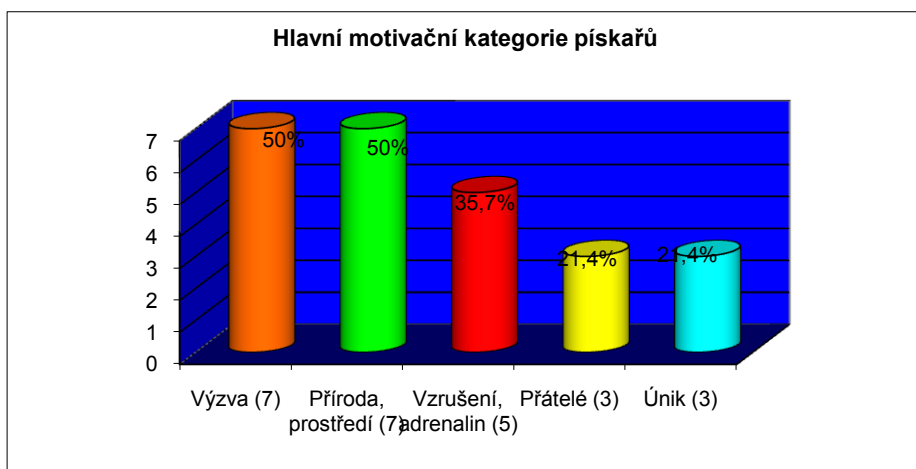
Graf 2 Kategorie motivace u celého souboru



V našem výzkumu se odpovědi na naši otevřenou otázku „Co tě motivuje k lezení?“ „Co tě na lezení přitahuje?“ pohybují v 5 hlavních kategoriích. 1. kategorie (48,1 %; 25 respondentů) se týká pojmů „příroda“, „prostředí venku“. Další významnou kategorií (46,2 %; 24 respondentů) tvoří „přátelé“, „socializace“, „zábava“. Ve třetím sloupečku můžeme vidět kategorii nazvanou „výzva“ (38,5 %; 20 respondentů), do které dále patří „překonávání překážek“, „zvyšování vlastních hranic“ atd. Velkou roli v motivaci při horolezectví hraje také „únik“ (28,8 %; 15 respondentů), kde najdeme pojmy jako „svoboda“, „volnost“, „vyčištění hlavy“. Další kategorie souvisí s pohybem, fyzickou aktivitou (21,2 %; 11 respondentů).

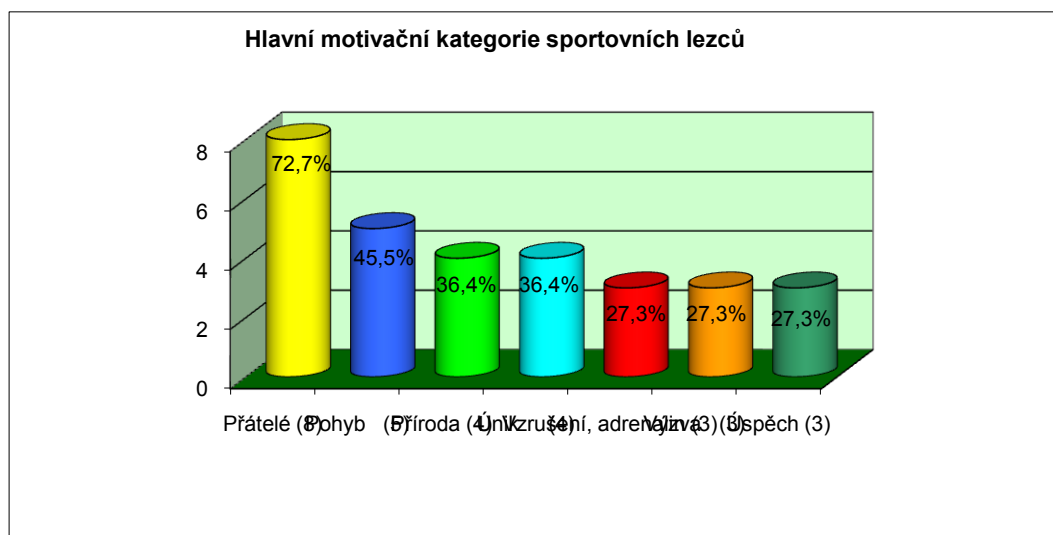
## Srovnání jednotlivých lezeckých disciplín

Graf 3 Písaři



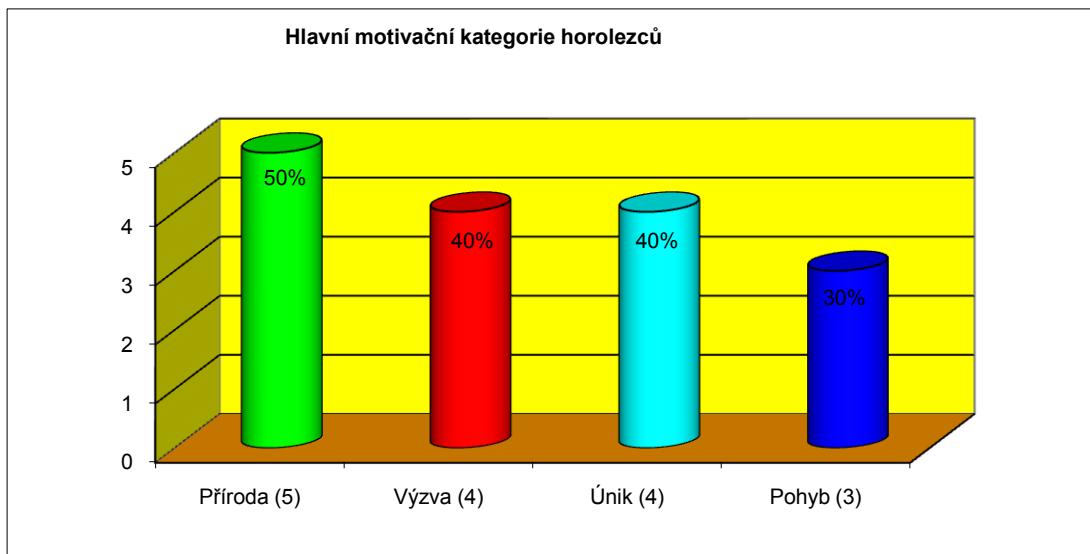
Mezi hlavní motivační kategorie v pískovcovém lezení patří „výzva“ (7 respondentů), stejný počet respondentů zmínil „přírodu“, „prostředí venku“. Dále zde pozorujeme kategorii „vzrušení, adrenalin“ (5 respondentů), „přátelé“ (3 respondenti) a „únik“ motivuje pouze 2 respondenty. Vidíme, že písaři směřují své cíle spíše k sobě, k vlastní osobě, jsou tedy motivováni především vnitřními pohnutkami, vlastním přesvědčením.

Graf 4 Sportovní lezci



U sportovních lezců výrazně převažuje kategorie „přátelé“ (8 respondentů), dále „pohyb, fyzická námaha“ (5 respondentů), „příroda“ (4 respondenti), stejný počet zmínilo „únik“, poté „vzrušení, adrenalin“, „výzva“ a „úspěch“ motivuje 3 respondenty. Na předních místech se zde tedy objevují spíše extrinsicky orientované motivační kategorie.

**Graf 5 Horolezci1**



U horolezců se nejčastěji objevoval motiv „přírody“ (5 respondentů), poté „výzvy“ a „úniku“ (4 respondenti) a 3 horolezci zmínili „pohyb, fyzickou zátěž“. Horolezci se taktéž vyznačují jak intrinsickou tak extrinsickou motivací. Můžeme však pozorovat náznak převahy intrinsicky motivovaného jednání, které vyplývá z prvních dvou uvedených kategorií.

### **Závěr**

V našem anketním šetření jsme zjistili, že motivace u lezců a horolezců může vznikat jak z vnitřního přesvědčení, tak z vnějších odměn. Především se však jedná o motivaci, jejíž původ nalezneme ve vnitřních pohnutkách sportovce. Všichni naši respondenti se lezení a horolezectví věnují dobrovolně, z vlastní vůle, což svědčí o intrinzičním původu jejich motivace. Dále však „dovršující reakce“ a cíle jejich motivace kolísají mezi vnitřně orientovanými cíli jako např. radost z pohybu, vzrušení, spokojenost se sebou, uspokojení ze sebe sama a vnějšími odměnami, jako únik, sportovní výkon, úspěch, ocenění a uznání okolím.

Z psychosociálního šetření nám vzniklo 5 hlavních motivačních kategorií se základními společnými faktory. Mezi tři nejvýznamnější patří „příroda, prostředí“, „přátelé, socializace“ a „výzva, překonávání vlastních hranic“. Dále se zde zmiňujeme o kategoriích „únik, volnost“, „pohyb, sportovní výkon“.

Mezi jednotlivými horolezeckými disciplínami můžeme pozorovat jemné tendence k rozdílu, zdali převažují intrinsicky nebo extrinsicky orientované motivační kategorie. U sportovních lezců převažují extrinsické motivační kategorie, jako jsou „přátelé, socializace“, „pohyb, výkon“, naopak u pískařů a horolezců se na předních místech objevují intrinsické motivační faktory, jako je „výzva“, „příroda, prostředí“, „vzrušení“.

Vzhledem k tomu, že se jedná o pilotní studii, výběr respondentů nebyl reprezentativní, dosažené výsledky nejsou zobecnitelné na celou lezeckou a horolezeckou populaci.

## Literatura

- Atkinson, J.W. (1958) *Motives in phantasy, action and society*, Princeton. In *Emoce a motivace*, M. Nakonečný, Praha: Státní nakladatelství 1973
- Atkinson, R., L., et al. (1995). *Psychologie*. Praha: Victoria Publishing. ISBN 80-85605-35-X
- Blahutková, M., Řehulka, E., Dvořáková, Š. (2005). *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-108-1
- Breivik, G. (1999). *Empirical Studies of Risk Sport*. Norges Odrettshrgskole Institut for Samfunnsfag.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety*. San Francisco: Josey – Bass.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behaviour*. New York: Plenum.
- Dieška, I., Širl, V. (1989). *Horolezectví zblízka*. Praha: Olympia.
- Dobrý, L. (2006). Může ovlivnit vnitřní motivace dětí a dospívající jejich vztah k pohybovým aktivitám. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 72, č.2, s.9-17. ISSN 1210-7689
- Ewert, A.W. (1985). *Outdoor Adventure Pursuits: Foundations, Models and Theories*. Columbus, OH: Publishing Horizons Inc.
- Ewert, A., Hollenhorst, S. (1989). Testing The Adventure Model: Empirical Support for a Model of Risk Recreation Participation. *Journal of Leisure Research*, vol.21, iss.2, p. 124-139
- Gillernová, I., Buriánek, J. (1995). *Základy psychologie, sociologie*. 1. Vyd. Praha: Fortuna.
- Homola, M. (1972). *Motivace lidského chování*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Hošek, V. (1985). *Motivace sportovního tréninku*. Praha: Univerzita Karlova.
- Lemmey, R. & Storry, T. (2003) The Motivation of Mountaineers. *Journal of Leisure Research*, vol. 35, iss. 3, p. 81 - 89
- Madsen, K. B., (1972). *Teorie motivace: Srovnávací studie moderních teorií motivace*. Praha: Academia.
- Maslow, A. H. (1987). *Motivation and Personality*. New York: R.R. Donnelley & Sons Company.
- McIntyre, N. (1992). Involvement in Risk Recreation: A Comparison of Objective and Subjective Measures of Engagement. *Journal of Leisure Research*, vol. 24, iss. 1, p. 64-71
- Mikšík, O. (1968) *Dynamika psychických funkcí za expedice*. Teorie a praxe v tělesné výchově. 4:224-242.
- Miller G.A., Galanter E., Pribram K. H. *Plans and the Structure of Behavior*, New York 1960. In *Emoce a motivace*, M. Nakonečný, Praha: Státní nakladatelství, 1973

- Mlynář, J. (1991). *Typologická podmíněnost efektivity činnosti sportovce v disciplíně sportovní lezení*. Praha, 1991. Diplomová práce na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. Vedoucí diplomové práce B. Luňáček.
- Nakonečný, M. (1973). *Emoce a motivace*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Nakonečný, M. (1998). *Encyklopedie obecné psychologie*. Praha: Academia. ISBN 80-200-0625-7
- Nakonečný, M. (1996). *Motivace lidského chování*. Praha: Academia. ISBN 80-200-0592-7
- Nuttin J. (1969). Physikalische und biologische Modelle in der menschlichen Motivationslehre, in Psychologische Rundschau. In *Emoce a motivace*, M. Nakonečný, Praha: Státní nakladatelství, 1973
- Procházka, V., et al. (1990). *Horolezectví*. Praha: Olympia. ISBN 80-7033-037-6
- Sansone, C. and Harackiewicz, J. (2002) *Intrinsic and Extrinsic Motivation*. London: Academic Press.
- Vomáčko, L., Boštíková, S. (2003). *Lezení na umělých stěnách*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0406-4
- White, R. W. (1985) Motivation reconsidered: The Concept of Competence. Psychological Review. In *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behaviour*, p.27, E.L. Deci & R.M. Ryan, New York: Plenum.



# MEZILIDSKÉ VZTAHY V MULTIKULTURNÍCH BASKETBALOVÝCH TÝMECH ČESKÉ REPUBLIKY A LOTYŠSKA

## Anastasiya Khomutova

Doktorandka na Katedře aplikovaných pohybových aktivit FTK Univerzity Palackého v Olomouci. Hlavním tématem zájmu je psychologie sportu se zaměřením na týmové sporty, multikulturní týmy a sportovní migrace.

[khomutova.a@gmail.com](mailto:khomutova.a@gmail.com)

### Abstrakt

Psychologie sportu se v posledních letech zajímá o motivaci sportovní migrace a přizpůsobivost sportovců, kteří jsou „elitními migranty“ pracovního trhu, především díky medializaci vrcholového sportu. Na sportovní migranty jsou kladené specifické nároky: osobní flexibilita, schopnost pružně se zorientovat v novém prostředí, ochota učit se novým formám chování a reakcí a odolnost vůči negativním aspektům migrace (diskriminace, rasismus, xenofobie atd.). Sportovní migranti podléhají kulturnímu šoku a mohou se, jako každý cizinec, dostat do problematické situace, která u nich ale vede k závažnějším důsledkům vzhledem k medializaci sportu a společenskému tlaku. Dalším problémem je adaptace v multikulturním týmu, kde existují kulturně rozdílné interpretace a chápání sportu. Problémem mezinárodní komunikace je nejen rozdílnost jazyků, ale i neverbální komunikace, jenž se liší u příslušníků odlišných národností. Příspěvek se zabývá komparací skupinové atmosféry a mezilidských vztahů v multikulturních basketbalových týmech České republiky a Lotyšska. Má sloužit k lepšímu pochopení fungování družstev, která se skládají z hráčů různých národností.

**Klíčová slova:** sportovní psychologie, sportovní migrace, multikulturalismus, globalizace, mezilidské vztahy, skupinová atmosféra

### Interpersonal relationships in multicultural basketball teams of the Czech Republic and Latvia

#### Abstract

Recently the psychology of sport has been interested in the motivation of sport migration and adaptability of athletes who are considered as “elite migrants” of the job market, especially due to medialization of professional sport. Very high expectations are put to sport migrants: personal flexibility, ability to quickly orientate in a new culture, willing to learn new types of behavior, resilience against negative aspects of migration (discrimination, racism, xenophobia etc). Sport migrants, as ordinary migrants, undergo to cultural shock and can find themselves in difficult situations, which lead to more serious consequences due to society pressure and mass media attention. Another obstacle is an adaptation in a multicultural team, inside which there are different

interpretation and understanding of sport. Barriers in a multicultural communication are not only caused by language diversity, but can be also made by the non-verbal communication, which differs depending on a nationality. This study is focused on comparison of the group atmosphere and interpersonal relationships in multicultural basketball teams in the Czech Republic and Latvia. The aim of the project is to contribute to a better understanding of multicultural teams functioning.

**Key words:** sport psychology, sport migration, multiculturalism, globalization, interpersonal relationship, group atmosphere

Globalizace je neřízeným procesem, který vede ke vzájemné integraci některých společenských uskupení, národů a kultur. Základním impulsem pro spuštění globalizačních procesů byla revoluce v dopravě, která proběhla v polovině 20. století, a přijetí angličtiny jako hlavního jazyka v mezinárodním obchodu. Globalizace je střetnutím různých skupin lidí, jenž se předtím nikdy neselekaly. Míchání kultur, náboženství, zvyků (a především jejich nepochopení a nepřijetí) způsobilo ve světové společnosti mnoho agresivních útoků, provolávání rasistických hesel a diskriminačních konfliktů. Otevření hranic mezi státy vyvolalo masovou migraci pracovní síly, přičemž největší vlny se objevily ve 20. století.

Vyspělé země nejdříve podporovaly migraci pracovníků, protože pro ně představovali přísun levné pracovní síly. V 60. letech se však cestování za prací začalo měnit v trvalé přistěhovalectví a slučování rodin, k čemuž přispívaly i sociální dávky. Obavy z emigrace, obranné postoje obyvatel vůči cizincům a xenofobie způsobily, že se začátkem 70. let objevila v řadě evropských států (Švýcarsko, Švédsko, Německo, Francie, Benelux) mnohá imigrační omezení. Neochota velkého počtu přistěhovalců přizpůsobovat se novému prostředí vedla k soustředění se ve smíšených imigrantských čtvrtích a k negativním procesům u místních obyvatel ve smyslu obranného semknutí se vůči cizincům. Hlavními centry globalizace jsou vždy velká města, kde se za posledních 40 let kulturní rozdíly začaly postupně stírat. Těmto městům (např. Berlín, Londýn, New York) se říká *tavící kotle* (z angl. melting pot). Podle posledních průzkumů asi 150 milionů lidí v současné době není ve své vlasti a žije mimo zemi, kde se narodili, nebo jejímiž jsou občany (Šišková, 2001). Salt uvádí, že v západní Evropě je přibližně 20 milionů imigrantů, přičemž 3,5 až 5,5 milionů z nich je zde nelegálně (in Šišková, 2001).

Samotná epocha globalizace vede k multikulturalismu. Ten nás seznamuje s různými kulturami z celého světa, což by nás mělo vést k jejich pochopení, přijetí, toleranci a respektu. Samotný pojem „multikulturalismus“ vznikl jako reakce na známou koncepci „tavícího kotle“ v Americe. Poprvé se pojem multikulturalismus objevil ve Švýcarsku v roce 1957 při charakterizování místní státní politiky. V multikulturních společnostech dochází k potížím v komunikaci z hlediska verbálního a neverbálního styku, které se pochopitelně v různých zemích liší.

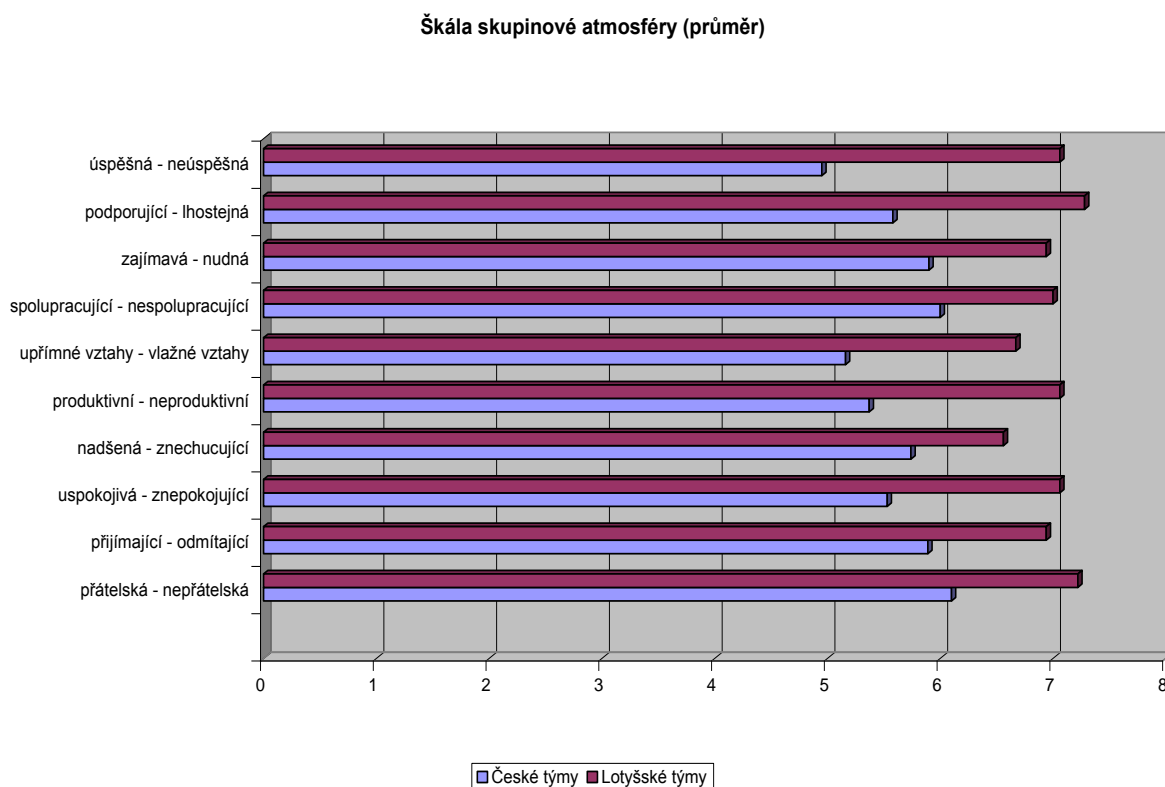
Globalizace ve sportu je součástí výrazně rozsáhlejšího procesu obecné globalizace. Sportovní globalizace je charakteristická vznikem národních a mezinárodních sportovních organizací a standardizací i uplatňováním stejných pravidel a předpisů pro individuální a týmové sporty na světovém měřítku. Patří sem rozvoj mezinárodních soutěží, organizace speciálních soutěží, jako jsou olympijské hry a rozmanitá světová mistrovství, jež se snaží zapojit sportovce všech národů a ze všech koutů země. Sportovní globalizace a migrace ovlivnila i basketbal, který je předním sportem v africko-americké kultuře. Většina NBA hráčů je černé pleti, což čím dál více ovlivňuje a vede afroamerickou mládež, aby také hrála basketbal. Většina Afroameričanů vidí basketbal jako způsob nejsnadnějšího a nejrychlejšího kariérového postupu v profesionálním sportu, ve kterém jako hráči získají lepší společenské postavení.

Sportovní migrace se stává poslední dobou velice aktuálním tématem, k čemuž přispívá i globální systematizace sportu v moderní době. Sport se stává čím dál tím více komerčním projektem. Sociologie sportu se v posledních letech zajímá i o motivaci sportovní migrace a přizpůsobivosti sportovců, jenž jsou „elitními migranty“ pracovního trhu, především díky medializaci vrcholového sportu. Na sportovní migranty jsou kladeny specifické nároky: osobní flexibilita, schopnost pružně se

zorientovat v novém prostředí, ochota učit se novým formám chování a reakcí a odolnost vůči negativním aspektům migrace (diskriminace, rasismus, xenofobie atd.). Sportovní migranti podléhají kulturnímu šoku a mohou se, jako každý cizinec, dostat do problematické situace, která u nich ale vede k závažnějším důsledkům vzhledem k medializaci sportu a společenskému tlaku. Dalším problémem je adaptace v multikulturním týmu, kde existují kulturně rozdílné interpretace a chápání sportu. Problémem mezinárodní komunikace je nejen rozdílnost jazyků, ale i neverbální komunikace, jenž se liší u příslušníků odlišných národností.

Hlavním cílem výzkumu bylo srovnání skupinové atmosféry v multikulturních týmech v České republice a Lotyšsku. Vedlejším cílem bylo dozvědět se, jak se navzájem vnímají domácí a zahraniční hráči, zjistit hlavní příčiny sportovní migrace a nejčastější osobní zkušenosti zahraničních hráčů v uvedených státech. K určení atmosféry ve skupině byl použit test Škála skupinové atmosféry (Kollarík, 1983) v různých jazykových mutacích (čeština, ruština, angličtina, lotyština). Škála se skládá z 10 dimenzí (např. psychologická atmosféra; mezilidské vztahy; kooperace; zralost skupiny; komunikace; sociální začleněnost) a jeví sebou bipolární stupnici 1 až 8. Na doplnění byla zvolena metoda semistrukturovaného rozhovoru. Výzkumu se zúčastnily 2 týmy z každého státu.

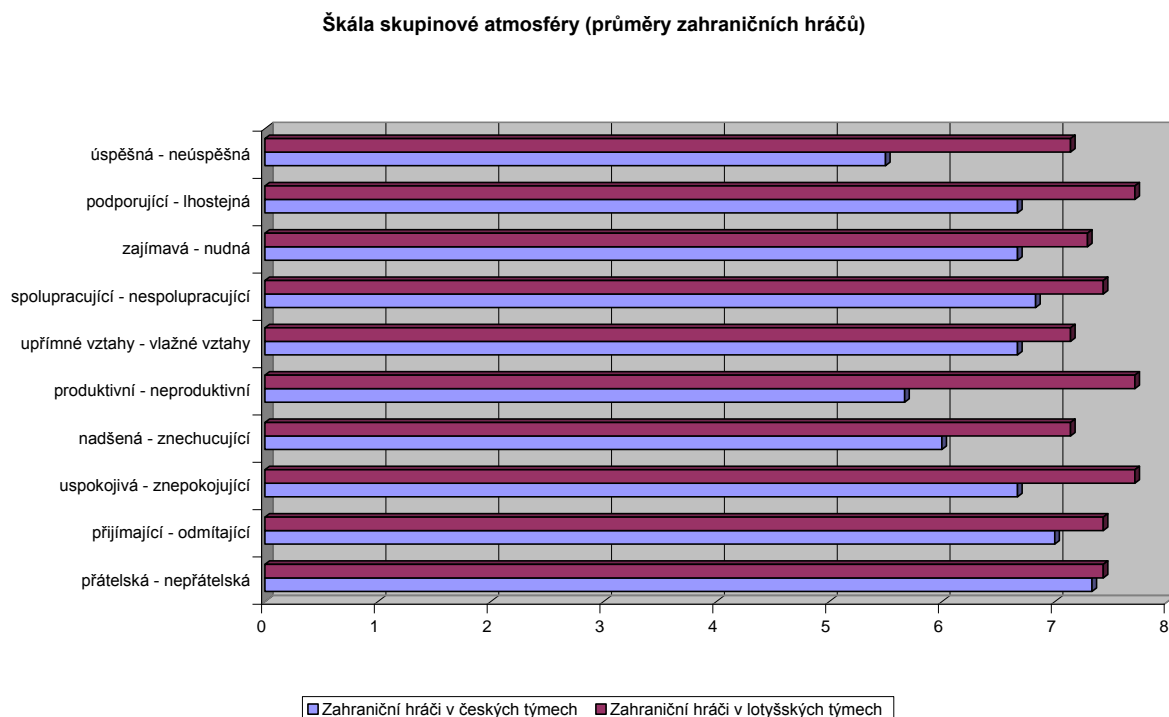
První část výsledků představuje následující graf:



Jak je patrné z uvedeného grafu, v každé z jednotlivých dimenzí lotyšské týmy mají v průměru vyšší skóre. Obzvláště patrný je rozdíl mezi dvěma státy v dimenzi *úspěšná – neúspěšná*. Celkově Lotyšské týmy měli nejvyšší skóre v dimenzi *podporující – lhostejná*, nejnižší skóre nabylo dimenze *naděšená – znechucující*. Nicméně v žádné dimenzi hodnota nikdy neklesla níž než 6.

U Českých týmů nejnižší hodnoty dosáhla dimenze *úspěšná – neúspěšná*. Naopak nejvyšší nabyla dimenze *přátelská – nepřátelská*.

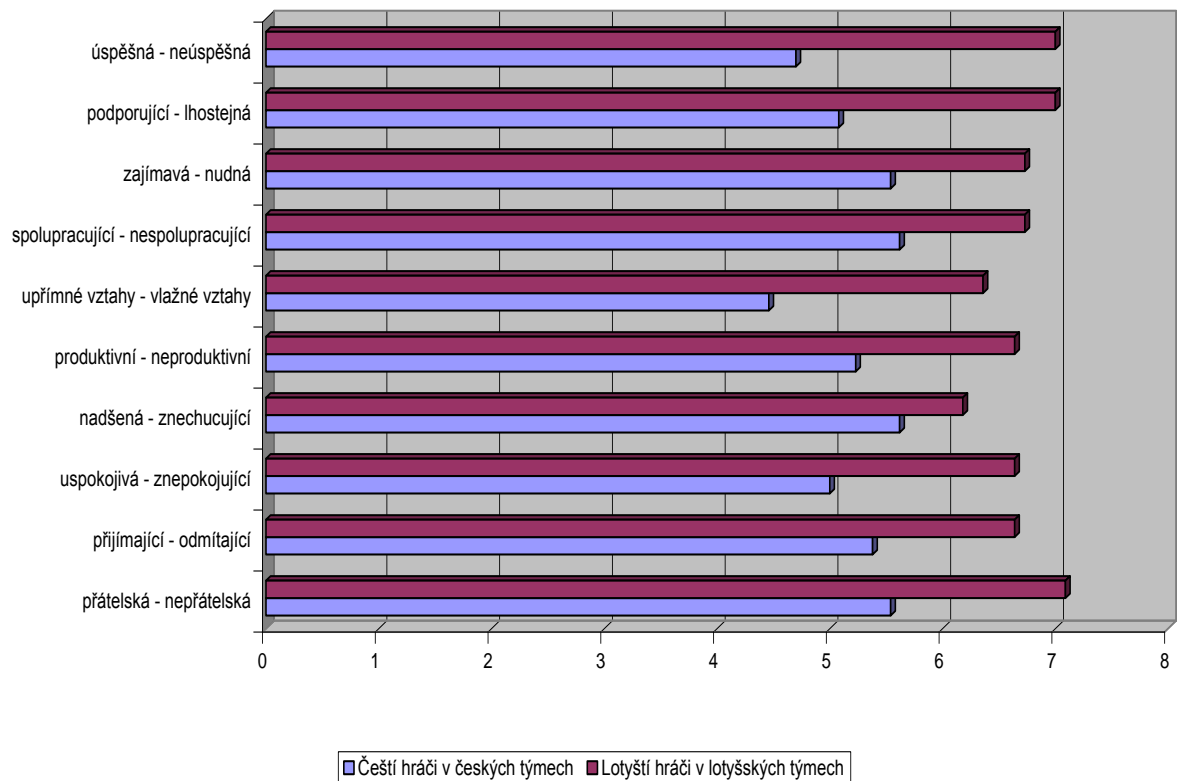
Při srovnání vnímání skupinové atmosféry u zahraničních hráčů v Česku a Lotyšsku byl obdržen následující graf:



Na základě grafu lze usoudit, že zahraniční hráči v Lotyšských týmech vnímají atmosféru v týmu lépe: více podporující, produktivní a uspokojivou. Cizinci hrající v českých týmech prokázali značný rozdíl v dimenzích *úspěšná – neúspěšná*, *produktivní – neproduktivní* a *naděšená – znechucující*.

Výsledky domácích hráčů v obojích státech:

Škála skupinové atmosféry (průměry domácích hráčů)



Opět je patrný rozdíl mezi Českem a Lotyšskem, opět ve prospěch Lotyšska. Českým hráčům chybí upřímné vztahy, atmosféra v týmu je dle jejich názoru spíše neúspěšná a znepokojující.

Čím se liší atmosféra v lotyšských a českých týmech? Proč si zahraniční hráči v lotyšských týmech vnímají atmosféru lépe, než v českých týmech? Jaké jsou možné způsoby zlepšení skupinové koheze v multikulturních týmech? Jsou to jenom několik z mnoha otázek, kterým by se mohla věnovat skupinová diskuze v rámci tohoto příspěvku.

## Literatura

- Andersen M. ed. (2005). Sport Psychology in Practice. IL, USA: Human Kinetics Publishers.
- Bodin, D., Robene, L., Héas, S. (2005). Sport and violence in Europe. Strasbourg Cedex : Council of Europe.
- Bade K.J. (2005). Evropa v pohybu : evropské migrace dvou staletí. Praha : Lidové noviny
- Chanin, J. (1980). Psychologija obščeniija v sportě. Moskva: Fizkultura i sport

- Černý, V. (1995). Rasismus, jeho základy a vývoj. Olomouc: Votobia.
- Hogenová, A. (2001). K problematice jinakosti : sport, olympismus, nacionalismus a sjednocení Evropy. Praha: Olympijská knihovnička.
- Massey, D., Taylor, J. ed. (2004). International imigration. New York : Oxford University Press
- Mezřícký, V. ed. (2003). Globalizace. Praha: Portál
- Miovský, M. (2006). Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu. Praha: Grada.
- Morgensternová M., Šulová L., a kol. (2007). Interkulturní psychologie. Praha: Karolinum
- Reiterová, E. (2003). Základy statistiky pro studenty psychologie. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Sekot, A. ed. (2004). Sociální dimenze sportu. Masaryková univerzita v Brně, Fakulta sportovních studií, Brno.
- Sekot A. (2008). Sociologické problémy sportu. Praha: Grada Publishing
- Slepíčka, P., Hošek, V., Hátlová B. (2006). Psychologie sportu. Praha: Karolinum
- Strauss, A. – Corbinová, J. (1999). Základy kvalitativního výzkumu. Brno: Albert.
- Šišková, T. ed., (2001). Menšiny a migranti v České republice. Praha: Portál.
- Šišková, T. (1998). Výchova k toleranci a proti rasismu. Praha: Portál.

## **WORKING WITHIN ELITE SPORT: THE BUILD UP TO AND INCLUDING THE 2008 BEIJING PARALYMPIC GAMES.**

### **Ross Hall**

Ross is a Principal Lecturer and Award Leader in Sport Psychology at the University of Glamorgan, South Wales, UK. He is accredited with the British Association of Sport and Exercise Sciences and has worked within many professional and amateur sports such as: professional football and golf; amateur golfers and other local sportspeople; and also within World Class Performance Programmes such as GB wheelchair basketball and GB wheelchair rugby, which attract funding from UK Sport and lottery funding. Ross has also previously worked within sport and military teams and has served abroad with the Armed Forces in places such as Northern Ireland and Bosnia. His main research interest is the self-confidence and anxiety performance relationship and he is presently researching stress and performance within eye surgery.

[rjhall@glam.ac.uk](mailto:rjhall@glam.ac.uk)

### **Abstract**

The impact of a major sporting championships should not be underestimated, from both a personal and squad perspective. What follows is an example of work within an elite sport, which is results driven, but primarily remains an athlete focused programme. Providing support to staff and athletes within such a programme is both equally challenging and personally rewarding. Ideally, all sport psychology support should be focused during the off-season, allowing athletes to practice and refine all skills learnt. However, sport is dynamic and often requires all staff to be fluid in their approach as often flexible can be too rigid. Generally, specific performance issues only arise under the pressure of competition and equipping individuals to help their team mates and build inter-dependence may assist team cohesion and subsequent performance outcomes. However, often time is a premium and many issues arise during the build up to such important competitions. We, as practitioners aim to educate and equip athletes with many differing coping skills, not just for themselves, but also that they may help others throughout the trials and tribulations of competing at the top of their sport. It is suggested that preparation is the key to success, but doesn't necessarily mean that sports teams will ultimately be successful.

**Key words:** Preparation, interpersonal relationships, inter-dependence.

**Práce s elitními sportovci v přípravě a na OH v Pekingu**



This study, designed to read as a reflective account, reports on work within a World Class Performance Programme from March 2008, leading up to and including the 2008 Beijing Games. It is not possible to be specific about all experiences, due primarily to confidentiality issues, but what follows is a summary of the trials and tribulations of the journey. Involvement within the programme began in March 2008, following recruitment. Pre-Beijing performance targets (qualifying for the semi-final), were achieved, however the team finished fourth for the third Games in succession. It is suggested that this was a major achievement given the sequence of events leading up to the tournament, which will be detailed and discussed where appropriate. Reflections are included throughout and an attempt has been made to 'tell the story' of what was a unique and fascinating experience.

Throughout consultations a cognitive behavioural approach is used. Specifically, preference is given to the cognitive behavioural model proposed by Murphy and Murphy (1992). Murphy and Murphy's model uses an educational approach, focusing on mental skills training and assessment within multiple contexts. It uses an eight-step approach to structure initial contacts and subsequent interactions and is useful as a framework for consultancy. In addition, where necessary, a phenomenological approach to consultations is also used. Phenomenologists view the athlete and their surrounding world as inseparable, where either the athlete is acting upon the world or vice-versa (Dale and Wrisberg, 1996). This approach is effective for learning about athlete's experiences and permits the interviewee to be the expert, rather than more structured and rigid interview formats. The quality of the relationship is essential for producing effective outcomes and I also focus on building a supportive rapport with athletes and apply the core facets of a client-centred approach: warmth; genuineness; empathy and unconditional positive regard (Fadimand and Frager, 1994). Lastly, reflective practice is essential for professional development and generally Gibb's (1988) cyclical model for reflections is used, supplemented with the recommendations of Anderson et al. (2004). Such an approach focuses upon informal 'in action' reflections, rather than reflecting 'on action', post event, although reflecting on-action has also assisted such development.

Sport familiarisation began with understanding the specific nature of the athletes. Paralympic athletes have varied, lower limb, hand and arm function depending upon the nature of their abilities. Specifically, many of this current team had a trauma leading to breaks in the vertebral column around C6/7. Some have altered hand and finger function, whereas others have very little use of arms, hands or fingers. Consequently asking athletes to complete questionnaires or record any type of information isn't plausible, not because they don't want to, it is just impractical within the timeframe of most sessions and highlighting people's inabilities is not desirable. Some paralympians also have attentional issues (e.g., cerebral palsy), which again can present certain difficulties with assessment or completion of traditional inventories or questionnaires. Learning about such issues highlighted the need for full integration into the sport in a bid to gain an insight into the specific requirements and needs of such athletes. Equally, sport familiarisation can be essential and make communication with the athlete more effective (Perna, et al., 1995).

The players had been together for around 10-15 years and as such knew each other very well both professionally and socially. In addition, there were only around 100 players in the UK, all of whom had their injury following a trauma or birth abnormality. These ranged from car accidents to sport related injuries such as collapsing scrums. I thought (somewhat incorrectly!), that such experiences would lead athletes to have transferable psychological skills which could be accessed

within the context of the sport. It became apparent from an early stage that the assessment and intervention may not follow the 'normal' parameters or processes, given the nature of the individuals involved and the proximity of the 2008 Beijing Paralympic Games. Assessment began with many hours of observation including player and support staff interviews, in an attempt to glean as much information as possible about player:coach, player:staff and coach:staff interactions. Adjunct to this approach squad sessions commenced aimed at introducing the squad to sport specific psychological skills training. I felt that it was essential to be fully integrated and begin a form of educationally based sessions as I didn't want to appear to be 'stand offish' and aloof, as the squad had experienced such with previous formal contacts with sport psychologists. It is also pertinent to state that I was involved with every aspect of the squad day and I was present at every player meeting (the only non-player to ever be invited into such), coach – player meeting and all staff meetings. This was essential in enabling the acquisition of an overall picture of the dynamics of squad interactions and its impact upon individuals and consequent potential impact upon both individual and team performance.

The needs analysis was conducted during the first few months of contact with the squad and progressed throughout the build up to Beijing. Often I got the feeling that I was using a 'FIRE' management system, where focus was directed at current pressing issues, at the expense of long term education. However, with only five months to the Games I was aware that time was going to be a premium. Certain individuals required immediate assistance with their inter-personal relationships with other key members of both playing, support and coaching staff. Following detailed discussions with the coaches it was decided to focus on the athletes most likely to feature in Beijing. This is something that I didn't feel completely comfortable with, but understood why the Head Coach would want me to do so. Subsequently, the players requiring most attention were also those that were most likely to play pivotal roles in Beijing, so I felt justified in doing so. A last point to note was that we had a film crew following our every move for a BBC documentary series. They had unlimited access to all aspects of the programme and at times I felt this 'intrusion' exacerbated certain situations.

Observations at training camps March (2 days and was the Paralympic selection camp) and April (12 day camp) follow. Whilst March was the selection camp, it was felt by many that certain individuals had already secured their places and this was more about the process of selection rather than selection for the Games. Inter-personal relationships were at best fractious, with many interactions loud and occasionally embarrassing for all onlookers. Players were shouting at the coach, referee and each other and vice-versa. Players became distracted by team mates and coaching issues resulting in each being focused predominately on winning arguments or showing others how wrong their opinions were. The Head coach promoted a 'next play' philosophy, to help players remain on-task but insisted on recounting past poor performances and highlighting everyone's short comings, tactically, physically and technically. If they made a perceived error on court he would show his discontent both verbally and non-verbally. Players would be substituted immediately. Consequently players seemed on edge continuously and were focused primarily on the head coaches response rather than on playing the game. The Head coach would also get the players together to 'clear the air' and tell them to 'get on or get out', but never followed this threat with decisive action.

Clearly, given the precarious state of the team and their interactions with each other and staff I felt it was essential to leave camp and reflect on the situation. However, it also became

apparent that work to rebuild key relationships should begin immediately. At this point there were approximately five months before Beijing and the culmination of four years of hard work. Following the March selection camp it was decided that facilities at our present training base were not useful for building any type of 'team ethos'. Players were generally unhappy with the accommodation (six person dorms) and food provided. One of my first suggestions was to find a training venue that would aid team cohesion, as at this point there appeared to be very little and everyone seemed to be 'looking after themselves' with very little thought of others. However, as the players had known each other for some time there did appear to be social cohesion, even if task related cohesion appeared poor. Adapted accommodation at a converted farm in Norfolk was sourced. Two large barns provided enough bed spaces for all players in an environment that was conducive to build inter-dependence. Players could now interact in such a way that we began to see the team work together in achieving general 'tasks of daily living'. Specifically: more able players serving dinner; everyone being responsible for cleanliness of accommodation and kitchens, etc., to promote reliance upon themselves and not the support staff; and they sat together to watch films, game related DVDs and play video games.

Interviews and informal discussions with playing, coaching and support Staff, during the first two camps highlighted that relationships have been strained for around 18 months. Player's interactions very difficult and frequently lead to frank exchanges and crossed words and they also treated some support staff poorly. Coaches generally had players' respect, but players seemed to be airing their views on coaching and tactics. There also appeared to be a lack of confidence in the head coach and his ability to coach, reported by some players and staff. It may be prudent to observe here that those players not getting a lot of court time may be more aggrieved and ready for change than those who commanded pivotal roles and commanded the majority of time on-court.

The proposed intervention used a triangulation of methods (i.e., observations, performance profiling of both team and individual and interviews following Lazarus's (1981) BASIC ID for the assessment. Performance profiling was developed by Butler (1989) and adapted from Kelly's (1955) Personal Construct Theory. A process of brainstorming attributes that athletes deem essential for performance at an elite level. This process facilitated the setting of goals by identifying perceived areas of weakness and providing a baseline for the development of process and performance goals.

Loughead and Hardy (2006) suggest that there are four sources of cohesion: environmental factors (e.g., group's resistance to disruption); personal factors (e.g., anxiety, mood); leadership factors; and group factors (e.g., roles and responsibilities). In addition, the main sources of collective efficacy have been detailed as: performance accomplishments; vicarious experiences; verbal persuasion; group leadership; group size; and group cohesion (Bandura, 1997). Whilst cohesion and collective efficacy are presently undergoing a number of contextual and operational issues with regard to questionnaire and construct/factor development, it does at present provide a useful model for improving such using the antecedents approach advocated by Loughead and Hardy (2006). That is, antecedents such as group size, previous performances, leader and personal factors.

At this point I wasn't able to impact upon the leader, group size (predetermined by Paralympic selection criteria, 11 males and 1 female and selected at my first camp) or previous performance accomplishments. As such, I decided initial efforts to increase cohesion should be focused on personal factors and aspects within the athletes control. That is, focus on getting each

player to identify their own thoughts and feelings during specific events and identifying their impact on others and consequent performance. In addition, to work on communication (both verbal and non-verbal) between players-staff and player-player interactions and observe how such impacts upon others. This was a difficult task and we also used previous game and training footage to highlight relevant actions and consequences of those actions or inactions, not just on their own play, but that of others also. I chose to introduce relevant topics to the group via educational sessions (e.g., attentional control and the use of cue words; self-talk, including reframing, restructuring etc.; managing thoughts and feelings i.e., arousal regulation and controlling anxiety; goal setting, specifically game related process and performance goals; and both self-confidence and collective efficacy) and progressed onto working individually to unpack these on a personal level. This took a long time to work through with every individual, but I felt that this time was essential in the development of the group and for individual performance improvements. My time with the squad has afforded many learning experiences. For example, it is important to consider interpersonal as well as intrapersonal intervention strategies in order to impact upon sporting performance. That is, interpersonal dynamics worthy of consideration may include: group roles and acceptance of such; leadership; understanding others; shared communication; and decision making.

This work continued at the next tournament, in Melbourne Australia. We began by conducting a 'team demands of the game' session and focused on selecting and prioritising team goals for the tournament. This was something that I also conducted with the coaching staff. Player emphasis was focused upon positive verbal and non-verbal communication. Coaching staff also chose these goals, but for different reasons, so I believed that whatever the outcome would be we could leave Australia building upon efforts to date.

Competitive Observations at International tournaments include the Super Series, Melbourne, Australia May 2008. The Coach – athlete relationships became very strained, even though athletes were beginning to work together towards common pre-selected team goals. Players' pre-tournament goals were achieved, even though only 2 games from 8 were won! During the competition the coach and athletes became outcome focused in the semi-final match and arguably the game was lost with a last second goal due to inappropriate focus at a critical moment of the game. Unfortunately the head coach stepped down at the end of this tournament.

Reflections to this point. My time with the squad was very busy and I often wondered if I was being effective. Reports from players were very positive and other national players and support staff were reporting that there had been noticeable behavioural changes within key players. The head coach was difficult to communicate with and he would often misunderstand or misinterpret suggestions. He had been a player and won gold at the world level a number of times. He insisted that the game hadn't changed much and his 'system' would work if players executed it well. I continually requested that players reflect on their approach to playing and our meetings and I did the same, adapting the way I would communicate with players and staff accordingly. Some players wanted to discuss theoretical principles underpinning suggestions, whilst others wanted to be lead along a path of discovery. I also worked very long days and often didn't finish until midnight at most camps and competition. Being involved within every aspect of the squad was tiring but essential and enabled me to be a conduit and provide consistency and continuity across many aspects of the programme. Specifically being involved with coach – athlete meetings gave me the chance to support players and ask for verification of points raised, if players had asked me to do so. I was also

able to confirm or contest what had been said to the players at those meetings. Following a recruitment process the assistant coach was installed as the new Head Coach.

This was the first time, in my opinion, that the squad had someone in charge who was a leader. In effect, relatively speaking, my role became easier as I had immediate buy-in from the head coach and he inspired those around him. Consequently we could also improve both cohesion and collective efficacy from a different aspect – leadership factors. We worked closely together and everything he wanted to do with the squad was discussed, aired and the pros and cons fully explored prior to commencing further interventions. This approach paid quick dividends and the squad began to act like Elite athletes within all aspects of the programme. Our next international tournament was a pre-Beijing trial that included all eight teams within their respective Paralympic pools.

We travelled to Vancouver in June 2008 and this would be a good indicator of how far the squad have developed since the last major championships and was the new head coaches first international competition. I spent a great deal of time with the new head coach and discussed how he would approach building upon recent perceived successes. We decided to use three cue words to focus players' attention, both on and off court. Communication – positive verbal and non-verbal communication. The on-court captain would call plays and communicate with the head coach only. Attitude – Players were told to take a positive and supportive attitude on-court, only they could their attitude both on and off-court. Discipline – this encompassed all matters relating to performance on and off court. Maintaining discipline throughout, being in control of your own thoughts and feelings and working hard off court to ensure that players were prepared for every eventuality.

These three words were used to establish performance and process goals and became the cornerstone of the team ethos. Each player and line-up (consisting of 4 players) would be marked on how they performed within these criteria. Results (outcome goals) were de-emphasised and importance now placed upon C-A-D and remaining on-task throughout games. There was also an unfortunate incident in the bronze medal play-off game in Canada, which resulted in our team losing the mechanic, who had been with the squad for 3 years. The specific details will not be visited here, but the impact upon the squad was positive, albeit unfortunate. The decision was made based upon performance and divorced of emotion. Such a decision by the head coach demonstrated that he was fully focused on performance. Throughout July and August we continued to work on player interactions and C-A-D. Some key European players were invited to the August training camp to provide difficult opposition and put certain players under performance pressure. The team began to grow in confidence and cohesion and were beginning to show medal potential.

Village life began with arrival from the holding camp 5 days prior to the Opening Ceremony. The athlete's village was completely different to anything that I had experienced before and was something that took most players a few days to be accustomed to. Facilities were unparalleled and no expense had been spared. The opening ceremony was an emotional and bewildering experience and all participants revelled in the atmosphere created by China and the Chinese people. Unfortunately we only had one training session at the competition arena and as such it was essential that we were able to get on court and run a basic desensitisation session, involving imagery and self-talk. We managed to achieve this, after much negotiating and were the only team of our sport to have such a session on the tournament court. The time was spent obtaining real-time images of the

arena, where family and friends would be etc., and this information would be used in the build up to our first game against New Zealand.

Pool stages of the competition began with games against New Zealand (reigning Paralympic champions), Germany and Australia (world silver medallists). The NZ game was close throughout but we felt in charge at all times. However, the winning goal was scored with just 4.7 seconds remaining in the game. We went on to beat Germany by 5 goals and lost in the last game by 6 to Australia, the eventual pool winners. This set up a semi-final against Pool B winners and current world champions, the USA. The USA beat us by 3, which resulted in a bronze medal play-off game against Canada. We had achieved our pre-tournament goals however, we lost to the Canadians and did not medal. This was, in my opinion, in part due to some poor refereeing decisions and equally some players reverting to previous learnt behaviours whilst on-court in the bronze medal game, i.e., looking after themselves and not going the extra mile for their team mates. An example of this was during a time-out in the bronze medal game, the coach asked if players were okay and one reported 'I'm alright coach, nothing wrong with me'. Which was disappointing to hear, given everything that we had strived to achieve, but does in part demonstrate the difficulties associated within elite team sports. The aim is to prepare athletes to deal with a number of eventualities, but ultimately when 'the lights are on' we can never be sure how individuals will respond. The hope is that we (sport scientists and coaches) aid performance, but in reality we can never be sure how athletes will react until they are placed in a specific pressurised situation. We aim to prepare for every eventuality, but what often makes players world class is unpredictability, which can be a double edged sword.

Evaluations were conducted periodically via consultations with UK Sport, head coach, player and support staff feedback. We also undertook a major reflective / debrief post Beijing, which again remained positive throughout. Many individuals reported that the team had made significant progress, but unfortunately funded sports are assessed via results, i.e., medals won. That said, it was reported from the funding body that team behaviours were now commensurate with other elite sports and funding was secured for the next four year cycle towards London 2012. I have thought about my role in the build up to Beijing and at many points since. Whilst I was often very busy during all camps and tournaments, I may have also been tired at many points, but I never refused to see anyone that asked for a consultation, whatever the time of day or night, correctly or otherwise. At times, in the beginning, I felt that many relied too heavily on my support, but with the assistance of the new coach we were able to build upon player interdependence. We overcame a number of major setbacks and the players coped with the adversity very well. I now have a close, but a professional bond with the squad and coaching staff and we are continuing to develop and nurture new talent. Given time and personnel constraints, I am not sure that I would change much about the nature of support provided. I would add that my role was made easier with the support of the head coach, who listened and was interested in exploring the pros and cons of every detail of his approach and modified his own behaviour to best suit the individuals within the squad.

Throughout the consultative period in the build up to and post Beijing, the aim was to make the group interdependent and self-sufficient. To enable such a process and behavioural change to occur we worked tirelessly on building trust, honesty and respect amongst all players, especially during game and line-up debriefs, where opinions could be discussed and future plans formulated. This began with sourcing suitable accommodation and continuity and consistency of all approaches made with both staff and players alike. The squad are continuing to develop, under the guidance of

their head coach, and are showing promising signs of the shift in behavioural changes necessary to enable them to compete for a medal on the world stage. My work with the squad continues and I am very much looking forward to assisting the squad in pursuit of their goals for London 2012.

## References

- Anderson, A., Miles, A., Robinson, P., and Mahoney, C. (2004) Evaluating the athlete's perception of the sport psychologist's effectiveness: What should we be assessing? *Psychology of Sport and Exercise*, 255-277.
- Bandura, A. (1997) *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
- Butler, R.J. (1989). *Sport Psychology in Action*. Butterworth: Hieneman.
- Butler, R.J., & Hardy, L. (1992). The performance profile: Theory and application. *The Sport Psychologist*, 6, 253-264.
- Dale, G. A., & Wrisberg, C. A. (1996). The use of a performance profiling technique in a team setting: Getting the athletes and coaches on the "same page." *The Sport Psychologist*, 10, 261-277.
- Fadimand, J., & Frager, R. (1994). *Personality and Personal Growth*. Harper Collins College Publishers.
- Gibbs, G. (1988). *Learning by Doing: A Guide to Teaching and Learning Methods*. Oxford, UK: Oxford Brookes University Press.
- Kelly, G.A. (1955). *The Psychology of Personal Constructs*. New York: Norton
- Lazarus, A.A. (1981) *The Practice of Multi-modal Therapy*. New York: McGraw-Hill.
- Loughhead, T. M., & Hardy, J. (2006). Team cohesion: From theory to research to team building. In S. Hanton, & S. Mellalieu (Eds.), *Literature reviews in sport psychology* (pp. 257-287). Hauppauge, NY: Nova Science Publishers.
- Murphy, S.M., and Murphy, A.I. (1992). Workshop presented at the annual meeting of American Psychological Association. In *Sport Psychology Interventions* (edited by S.M. Murphy, 1995) Champaign, IL: Human Kinetics
- Perna, F., Neyer, M., & Murphy, S.M. (1995) Consultations with sport organizations: A cognitive behavioural model. In *Sport Psychology Interventions* (edited by S.M. Murphy, 1995), pp.235-252. Champaign, IL: Human Kinetics

**SEKCE 3 – SPORTOVNÍ TRENÉŘI A SPORTUJÍCÍ MLÁDEŽ Z POHLEDU  
PSYCHOLOGIE SPORTU**



# PSYCHOLOGIE SPORTU VE VZDĚLÁVÁNÍ TRENÉRŮ FOTBALU: PREZENTACE ZKUŠENOSTI Z PRAXE

## Hana Válková

Absolventka studií Tv a psychologie, praxe psychologa basketbalového týmu. V současné době působí na FTK Univerzity Palackého v Olomouci jako vyučující Psychologie sportu u studujících Tv a sport a v trenérských studiích (brankové sporty). Dalším hlavním oborem i zájmem jsou aplikované pohybové aktivity.

[hana.valkova@upol.cz](mailto:hana.valkova@upol.cz)

### Abstrakt

Sdělení prezentuje koncept vzdělávání trenérů fotbalu v rámci Českomoravského fotbalového svazu, realizovaný v kooperaci s Fakultou tělesné kultury UP v Olomouci, a to v oblasti psychologie sportu. Jsou představena vyučovaná témata v licenci úrovně B i A a v profi-l licenci. Témata profi-l licence využívají doporučení UEFA, FEPSAC a vlastních zkušeností. Základním principem je orientace na praxi, na demonstraci vlastních prožitků a sebereflexi budoucího trenéra. Je prezentován i koncept humanitárních projektů.

**Klíčová slova:** konvence UEFA, vzdělávání fotbalových trenérů, psychologie sportu, profi-l licence UEFA, fotbal osob s postižením, humanitární činnost ve fotbale

### Sport psychology in soccer coach education: experience from practise

#### Abstract

The concept of football coaches education within Czech-Moravian Football Federation is described in the presented article. The education concept of sport psychology is developed in cooperation with Faculty of Physical Culture in Olomouc. The basic topics of education on B and A-level as well as on profi-l licence are presented. The education concept is based on recommendation of UEFA, FEPSAC and personal experience, too. The study program is oriented on practical purpose, subjective personal experience, self-reflection of football students/coaches. Humanitarian projects are presented, too.

**Key words:** UEFA convention, education of football coaches, sport psychology, UEFA profi-l licence, disability football, humanitarian activities within football

## Úvod

O obsahu vzdělávání studií (či školení) trenérů rozhodují jednotlivé sportovní federace či svazy. Přes zachování jisté společné strategie objem i obsah vzdělávání trenérů se mezi jednotlivými federacemi drobně liší. Vzdělávací program se musí koncipovat v souladu s mezinárodními konvencemi kompetencí trenérů určité úrovně, obvykle od nejnižší C až po A, případně licence profesionálního trenéra (profi-licence). Úroveň licence C většinou řeší pověřené lokální svazy, úroveň B-A, příp. profi-licence, se uskutečňuje v kooperaci s univerzitami a odborníky z praxe pod supervizí pověřených komisí dané federace. Prioritou určeného vzdělávacího stupně je daná sportovní specializace jako základ (sportovní dovednosti, individuální a týmové, taktika a strategie). Psychologie, jako důležitá podpůrná oblast, je vždy zařazena. Svědčí o tom dotace hodin psychologie, resp. psychologie sportu, které jsou většinou následující:

- B - licence (dříve II. tř.) – 4 hod
- A - licence (dříve I. tř.) - 12 hod., z toho obecný základ 8 hod., sportovní specializace 4 hod.

V konceptech vzdělávání však stále přetrvávají přístupy technokratické a biologizující (somato-antropometrické, fyziologické, apod.). Přes všechny snahy o pozornost osobě, osobnosti, sociálním vztahům, morálním a etickým principům ve sportu nejsou tato témata ve vzdělávání příliš zastoupena. Pak i ve výstupech trenérské praxe nejsou příliš patrná. Pokus o jiné řešení prezentujeme zde na příkladu a zkušenostech ze vzdělávání ve fotbalové profi-licenci.

## Vzdělávání v licenci úrovně B

Konvence UEFA z roku 2008 uvádí rámcové téze pro téma „vedení“ a „psychologie“ ve všech licenčních úrovních (získáno od představitele ČMFS, Mgr. A. Plachého).

V licenci úrovně B jsou to následující témata:

- úloha trenéra,
- zásady vedení a plánování (např. tréninků, dosahování cílů),
- využívání prostředků (např. zařízení),
- základy sestavování týmu.

Počet hodin není striktně vymezen. Téma končí pouze vyhodnocením splnil - nesplnil.

Z naší praxe je zřejmé, že nastíněná témata neodpovídají předpokládanému zařazení trenéra do praxe (především mládežnické týmy), ani chápání psychologie a úlohy psychiky trenéra – hráče ve své činnosti. Naštěstí je možné za akceptace fotbalovým svazem tato témata modifikovat. Na FTK UP je prostor vymezen pouze 4 hodinami. V obsahu se akcentuje vývojová psychologie, charakteristika daného věkového období z hlediska vývoje kognitivního, emotivního, sociálního a motorického v aplikaci na typickou charakteristiku psychických nároků daného sportu, tj. fotbalu. Podtrhuje se kapacita jedince v tomto období a možnosti rozvoje, sensitivní období ve vztahu k rozvoji postojů a výkonové motivace a význam rané sportovní socializace (Vaněk, Hošek & Man, 1982). V daném časovém limitu 4 přímých hodin výuky se proto prezentuje téma: pojetí vývoje osobnosti (vývojové milníky), nároky na psychiku jedince v kontextu fotbalu (přípravek, žákovských kategorií).

Formou vyučování je skupinová diskuse k charakteristice daného věkového období (přípravky, žactvo, dorost, příp. junioři). Pro diskusi jsou nastoleny otázky: - jak vypadají somaticky; - jak myslí (nemyslí), jak se vyjadřují; - jak se chovají sami, jak se chovají ve skupině; - jaké očekávají chování trenéra, co na ně platí - neplatí; - kolik asi váží, měří; nakonec vzpomínka a sebe-reflexe: jaký jsem byl(a) já v tomto věku?

Závěrem je shrnutí praktických zkušeností, a teoretické formulování některých psychologických principů. Téma se uzavírá hodnocením splnil – nesplnil na základě vyhodnocení písemné samostatné práce (kontakt e-mailem): a) zpracování věkové charakteristiky (skupinový úkol), b) prezentace vlastních praktik pro motivaci k tréninku u dané věkové kategorie (individuální úkol).

### **Vzdělávání v licenci úrovně A**

Zmíněná konvence UEFA uvádí pro vzdělávání v úrovni licence A následující téze:

- předváděcí dovednosti (předvádění, audiovizuální pomůcky, atd.),
- komunikace (např. metody instruktáže, u družstev mládeže komunikace s rodiči),
- psychologie fotbalu (např. získávání dovedností, principy motivace, atd.),
- plánování (např. soustředění, sezóny, atd.),
- management (např. sestavování týmu, pohovory s týmem, organizace členů týmu, atd.),
- filosofie fotbalu, sport-hra, fair-play.

Z uvedeného je opět patrné, že nastolené téze neodpovídají požadavkům profesních trenérských kompetencí, které jsou určeny pro úroveň licence A, neodpovídají ani teoretickým a praktickým konceptům vzdělávání v psychologii v jiných oblastech. Naše úprava, v návaznosti na licenci úrovně B, musela respektovat výukový objem 8 hodin přímé výuky, přičemž další 4 možné hodiny je možné věnovat individuálním konzultacím (a skutečně se tomu tak děje). V přímé výuce je pozornost věnována základním tématům, uvedeným dále: - psychologická charakteristika fotbalu a nároky na psychiku hráče/čky fotbalu, požadavky na psychické procesy,

- specifika tréninku fotbalu (formy učení, otevřené dovednosti, učení se strategiím),
- osobnost ve skupině (fotbalové).

Témata mají teoretický aspekt, ale zdůrazňují využití v praxi. Konkrétně jde o uvědomění si, jak standardní cvičení herních činností jednotlivce, dvojic, apod. jsou spojena s formováním psychiky, s výcvikem psychické odolnosti od dětství. Stejně tak naopak, jak aplikovat některá cvičení a tréninkové prostředky tak, aby měla dopad i na rozvoj psychiky. Konkrétně jde o tvorbu cvičení, vždy adekvátní určitému věku (přípravky, žactvo, dorost, junioři), rozvíjející pocit míče, vnímání prostoru a orientaci v prostoru, vnímání dráhy letu míče, koncentraci, pamětní kapacitu, atd. Téma také není uzavřeno samostatnou zkouškou. Podkladem pro celkové uzavření požadavků a získání licence je a) písemný podklad úkolů z výše uvedených zpracovaných cvičení, b) esej – případová studie problémového fotbalisty, kterou student-trenér řešil v praxi. Lze konstatovat, že právě zamyšlení v esejích přinutí k sebereflexi, přehodnocování různých strategií ve vedení a řízení tréninkového

procesu s akcentem na individualitu sportovce. Hodnocení je ve stupnici: splnil výborně – splnil – splnil na hranici akceptace.

### Vzdělávání v úrovni profesionální licence UEFA (profi-license)

UEFA konvence z roku 2002 (interní dokument UEFA, získaný z ČMFS) doporučuje rámcový učební program v celkovém objemu 630 – 800 hod. Návrh vychází z modelu DBF Kóln, kde ve dvou a půlletém studiu realizují 850 hodin. FTK UP v Olomouci společně s ČMFS akceptovala ve studiích profi-license od roku 2003 model, uvedený v tabulce 1. Výukový model byl koncipován pro dvouletá studia a odpovídá naturelu uchazečů, oboustranným personálním, kapacitním i ekonomickým možnostem. Psychologie byla součástí tématu v řádku 2 - Vědy o sportu (spec. zaměření na fotbal) v objemu 30 hod. Snadno lze vypočítat, že psychologie zabírá cca 5 % z celkové dotace výukových hodin profi-license a cca 23 % z tématu „vědy o sportu“. Srovnáme-li si proklamovanou závažnost psychiky při motivaci a dlouhodobé adherenci ve sportu a samozřejmě podílu na dosažení vrcholného výkonu, uděláme si obrázek sami.

**Tabulka 1**

Rámcový učební plán profi-license UEFA, realizovaný na FTK UP v Olomouci prostřednictvím ČMFS

<b>Předmět</b>	<b>I. ročník</b>	<b>II. ročník</b>	<b>Celkem</b>
<b>Specializace fotbalu</b>			
Teorie	40	40	<b>80</b>
Praxe	100	100	<b>200</b>
<b>Vědy o sportu (spec. zaměření na fotbal)</b>	<b>67</b>	<b>68</b>	<b>135</b>
<b>Doplňující odborné předměty</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>40</b>
<b>Přednášky a praxe významných hostů</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>16</b>
<b>Konsultace</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>16</b>
<b>Hospitace u klubů</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>80</b>
<b>Výuka jazyků</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>70</b>
<b>CELKEM</b>	<b>318</b>	<b>319</b>	<b>637</b>

Pro další studijní období ČMFS zaslal na UEFA nastíněná témata, jako pracovní návrh v rámci tématu VEDENÍ (2010, Mgr. A. Plachý):

- styly managementu,
- kvality vedení a plánování,
- motivační faktory,
- skupinová dynamika,
- disciplína,
- stres,
- osobnostní profily,
- mentální příprava,
- media a veřejný projev

Vlastní návrh UEFA, uvedený ve zmíněné konvenci pak uvádí témata v rámci bloku „Psychosociální faktory vedení a řízení“:

- motivační faktory,
- stresogenní faktory, ovlivňující herní výkon,
- osobnostní profil hráče, osobnostní kapacita trenéra,
- skupinová dynamika,
- mentální příprava, psychologická příprava,
- relaxační techniky,
- detekce talentů,
- interpersonální vztahy: mezi trenéry, mezi trenérem hráči, managementem

Dalším obohacením pro tvorbu konceptu vzdělávacího kursu psychologie sportu pro trenéry UEFA profi-licence, byla frekventovaná témata, která se výrazně projevovala na posledních konferenci FEPSAC (Federace Evropských psychologů sportu, Chalkidiki 2007, Marakes 2009) a jsou doporučována k zařazení do programu trenérských studií:

- Sociálně psychologické aspekty dyadických sportů : výběry pro dyádu, vztahové analýzy, naladění na výkon, partnerství v dyádě. V aplikaci na fotbal – kouč-hráč, kouč-asistent.
- Trénink dětí a mládeže: kritika přetrvávání somato-bio-antropometrických přístupů a přebírání dřívějších modelů, podtržení vztahu sport – dítě – rodina, sport a „vykořisťování“ dětí. V aplikaci na fotbal – podtržení etapy rané sportovní socializace, komunikace v triádě trenér – rodiče – škola (a mladý sportovec), komunikace s rodiči, partnery.
- Celoživotní sportovní vývoj, především z hlediska tzv. teorie přechodu (transition). Od „transition“ sportovců do tzv. sportovního „důchodu“ se věnuje pozornost i přechodům mezi časnějšími motivačními etapami v celoživotní kariéře sportovce. V aplikaci na fotbal – propracovaný výklad teorie „transition“ v podmínkách fotbalu, pozornost involuční etapě.
- Specifické problémové situace: psychologie a sport minorit, harassment, sexualita, psychiatrické problémy, sport a prevence patologických jevů, sport jako zdroj patologických jevů. V aplikaci na fotbal – téma Grassroot fotbal a „disability football panel“ s tématy: fotbal proti rasismu, chudobě, humanitární projekty.

Celkový tematický koncept pro vzdělávání trenérů fotbalu UEFA profi-licence, zaštiťované ČMFS a FTK UP byl následující:

- Psychologická charakteristika hry. Psychologická charakteristika fotbalu. Nároky na psychickou kapacitu hráče (z hlediska procesů poznávacích, citových, volních). Profesiografie fotbalu.
- Odraz psychických procesů ve sportovní činnosti. Procesy emočně-motivační: strach, anxiozita, agrese, agresivita. Senzomotorické aspekty hry (hráčská -senzomotorická inteligence, hráčské/taktické myšlení, kreativita, ideomotorika). Ontogeneze psychických procesů v osobnostní kapacitě – aspekt biologický i sociální
- Motivace (emočně-motivační procesy, výkonová motivace, aspirace). Teorie „transition“, vývoj a regulace motivační struktury v životním průběhu.
- Motorické učení a motorické chování ve fotbale (průběh, činitelé, dovednosti, automatizace-plasticita, přenos kladný a záporný). Lateralita a motorické učení.
- Profil osobnosti hráče a trenéra (struktura osobnosti, dynamika osobnosti, otázky nadání, problémový hráč). Nadání, talent, celoživotní vývoj nadání v sociálním kontextu.
- Sociálně psychologické aspekty fotbalu (struktura skupiny a její dynamika, meziosobní vztahy, role, komunikace, týmová řešení).
- Aktuální psychické stavy (anticipační tenze, stres, frustrace, agrese a jejich regulace, popis APS ve vztahu k soutěži). Reakce na zátěž, neúspěch.
- Psychologická příprava (regulace APS, principy a formy psych. přípravy: krátkodobé, dlouhodobé, psychohygienu a základní relaxační techniky). Návětr mentálních dovedností.
- Psychologie koučování (interakce kouč-hráč, role kouče v přípravě a při vedení utkání, ve specifických situacích, koučování ženských týmů, hodnocení). Chyby v hodnocení. Analýza utkání – CIT (Critical Incident Technique). Vystupování kouče na veřejnosti (vytváření tradice a obrazu na veřejnosti, veřejné mínění).
- Patologické jevy ve sportu (manýrismus, ostrakismus-šikana, návykové látky, nezvládnutá involuce, harassment). Psychohygienu v práci trenéra (syndrom burnt-out a well-being).

Forma výuky je převážně interaktivní, s demonstracemi na své vlastní osobě. Studenti-trenéři si vyzkoušejí svoji vlastní reaktivitu, percepční kapacitu, pamětní kapacitu, imaginaci, ale také téma agresivity či výkonové motivace si vysvětlují na svých vlastních testových výsledcích (při zachování osobních senzitivních dat). Demonstrace se týkají i týmové komunikace, stylů vedení, atd. Jedním z podstatných rysů vzdělávacího kursu je osvěžit schopnost sebereflexe. Vycházíme z principu, že trenér má jednak rozhodovat, ale také pochybovat. Má mít odvalu, ale i pokoru. Má být striktní, ale i chápavý. Orientací na sebereflexi, domníváme se, toho můžeme dosáhnout. Průběžně se v osobních eseích zamýšlejí – vždy vzhledem k probíranému tématu - nad svými sportovními počátky, vlastními rolami i rolami svých trenérů, jak se krystalizovala jejich trenérská role, nad tím, kdo a jak ovlivnil jejich vývoj, na jakých životních či sportovních křižovatkách se ocitali, jaké problémové situace museli řešit (Čižmár, 2010). Z reakcí trenérů je patrné, že je tento přístup pro ně nezvyklý. Jsou zvyklí spíš přijímat informace, fakta a pokyny a realizovat je. Tento přístup ovšem přijímají a některá vyjádření jsou nejen zajímavá, ale i dojemná a obohacující. Tyto práce, pokud trenéři mají zájem, jsou diskutovány. V konceptu UEFA profi-licence je každý studijní rok (případně studijní blok) ukončen zkouškou. Zkouška po prvním bloku je orientovaná opět na zpracování a tvorbu praktických cvičení ve vztahu k rozvoji psychiky, ovšem kromě témat licence A se jedná o celé spektrum psychických

procesů, a to v aplikaci na dospělé kategorii a vyšší výkonnostní úroveň (koncentrace: jednoduchá, okamžitá, úzce zaměřená; koncentrace - rozdělená, spojená s rozhodovacími procesy; pamětní kapacita – pro delší pamětní celek; rozvoj tvořivosti; motivace k vytrvalostnímu tréninku; motivace k silovému tréninku; využití transferu – přenosu). Po druhém bloku je akcent na aplikaci poznatků do řešení praktických modelových příkladů v sociální interakci a jejich zdůvodnění. Osobní práce jsou do hodnocení zakomponovány jako součást průběžného plnění úkolů, nikoliv jako součást zkoušky. Závěrečná zkouška je typickou zkouškou z poznatků, které odpovídají předkládaným tématům. Do závěrečného hodnocení jsou zakomponovány i předchozí dva výsledky z praktických částí.

## **Humanitární činnost v profesionálním fotbale**

V mezinárodním kontextu téma vznikalo jako součást tzv. Grassroot football panel, do češtiny překládáno jako „Fotbal pro všechny“ nebo „amatérský fotbal“ ([www.uefa.com](http://www.uefa.com), [www.cmfs.cz](http://www.cmfs.cz)). Zařazení tématu do vzdělávání profi-licence má logiku: kdo jiný, než trenéři, připravovaní pro profesionální kariéru, mají být v kontaktu s veškerým děním ve fotbale. V involuční etapě často působí v této oblasti jako „ambasadoři“. Grassroot football pokrývá oblasti jako např.: fotbálek předškoláků a „školiček“; amatérské turnaje školních družstev (nikoliv sportovních tříd); českou vysokoškolskou či univerzitní fotbalovou ligu, což je zřejmě Evropský unikát; amatérský fotbal a turnaje veteránů, a to nejen těch „nejen věhlasných“, ale i lokálních. Téma fotbalu v rámci rekreačního i soutěžního sportu osob s postižením bylo do vzdělávání v profi-licenci ČMFS zařazeno už v roce 1997 a v podstatě podpořilo myšlenku zařazení této myšlenky do konceptu UEFA.

Disability Football Panel (Panel fotbalu postižených) vznikl v roce 2003 jako specifická součást programu Grass-roots Football a trval až do re-strukturace UEFA v letech 2005-2007. Představiteli panelu byli Andy Roxburgh a Frank Ludolf. ČMFS měl své zastoupení. V pojetí se deklaruje základní princip, že se nejedná o charitativní model, ale o model nezávislého života, tj. o model podpory aktivního způsobu života osob s postižením, ale i pochopení limitů osob s postižením ve veřejném mínění a o sociální začlenění. Dobré příklady jsou pravidelně publikovány v časopise UEFA direct.

Studující trenéři jsou seznámeni s existencí organizací sportovců s postižením, zabývajících se fotbalem, dále s již existujícími humanitárními projekty, o nichž by měli vědět pro budoucí kooperaci nebo alespoň akceptaci. Mezi nejznámější patří fotbal neslyšících, společné fotbalové dny a především tzv. UEFA week (týden UEFA), konaný každoročně na přelomu dubna-května na základě dohody mezi UEFA a mezinárodním hnutím Speciálních olympiád (SO). Jedná se o sportovní hnutí osob s mentálním postižením (MP) (Válková, 1998). Hlavním patronem je Johan Cruyff a jeho nadace. Obě organizace společně mají zájem jak o rozšíření fotbalu mezi chlapce a děvčata s MP, tak o zkvalitnění tréninku. V neposlední řadě jde o vzájemná setkávání fotbalistů se sportovci SO a zdůraznění důstojnosti osob s MP. Vzájemné kontakty vyvolají právě současní či bývalí fotbaloví hráči/reprezentanti a trenéři, studenti profi-licence. Podle specifického schématu vytvoří koncept vzájemného setkání, komunikace, společných činností, např.: beseda o fotbale s propagačními materiály v lokalitě klubu SO; účast na tréninku v klubu SO; pozorování tréninku fotbalistů, které trénuje trenér ČMFS nebo společný modelový trénink; beseda s fotbalisty v jejich klubu, prohlídka sportoviště a zřízení ČMFS; pozvání sportovců SO jako diváků na utkání, apod. Studující jsou v tomto ohledu velmi kreativní. Podtrženo je právě osobní setkávání, osobní komunikace. Doporučena je i „medializace“ těchto setkání a aktivit s cílem posílit ve veřejném mínění představu o schopnostech

osob s MP, jejich důstojnost. Trenéry profi-licence vždy fascinuje zájem a nadšení, které sportovci projevují, ale také fotbalové znalosti a zapamatování si obdivuhodných detailů z televizních fotbalových zápasů. Nečekané bývá, že všude se jim dostává přátelského poplácávání a projevů vděku za krásný společně strávený čas. Závěrečný studijní blok je pak věnován prezentacím dokumentů fotografických, video-záznamů, výsledkům medializace, přenosu zážitků a zkušeností, včetně reakcí sportovců s MP a veřejnosti (Válková 2003, 2005, 2008). Trenéři obecně konstatují, že po prvním ostychu jak s touto populací komunikovat jsou zážitky oboustranně natolik silné, že studijní úkol či medializace nakonec nejsou tím nejpodstatnějším. Uvědomují si, že život na světě má i jiné stránky, a že v podstatě díky svým dovednostem a schopnosti trénovat žijí v exkluzivních podmínkách. A že nejvyššími hodnotami jsou zdraví a mezilidské vztahy. Mnohé dříve navázané kontakty přetrvávají a absolventi profi-licence obdobné programy mají trvale zařazené ve svých klubových konceptech.

### **Závěr**

Vzdělávání budoucích fotbalových trenérů ČMFS (v kooperaci s FTK UP) v psychologii sportu má jistý koncept a návaznost, i když pro licenci B a A vnímáme nedostatečnou hodinovou dotaci. Konstrukt témat psychologických se koncipoval na základě doporučených témat, daných konvencí UEFA a Evropskou asociací psychologů sportu (FEPSAC), ale také úspěšnou zkušeností a zvyklostmi ČMFS a FTK UP. Proto základním paradigmatem vzdělávání v profi-licenci je orientace na praxi, na pochopení principů fungování psychiky na základě demonstrací a vlastních prožitků. Sebereflexe, vedoucí ke zvažování aplikace poznatků do praxe, vnímání pozitiv i rizik, je dalším principem vzdělávacího konceptu. Vnímání kontinua vývoje osobnosti ve specifických podmínkách fotbalového tréninku a soutěží má vést k úctě, k pokoře, ale i k odvaze rozhodnout a přijmout odpovědnost za rozhodnutí. Praxe v humanitárních projektech má podporovat nastolené principy v konceptu vzdělávání ve sportovní psychologii.

### **Literatura**

- Čížmár, M. (2010). Motivy ke sportovní činnosti a volbě trenérství (fotbal). Bakalářská práce. Olomouc: Fakulta tělesné kultury University Palackého.
- Journal Spirit. [www.specialolympics.org](http://www.specialolympics.org)
- Journal UEFA Direct. [www.UEFA.com](http://www.UEFA.com)
- Plachý, A. (2010). Nепublikovaná komunikace e-mailem v dubnu 2010.
- UEFA convention. [www.UEFA.com](http://www.UEFA.com)
- Válková, H. (2003). Teorie a praxe smysluplného začlenění osob s mentálním postižením ve sjednocených sportech Speciálních olympiád. In Čepička (Ed.) Hry v programech tělovýchovných procesů. Plzeň: Západočeská Univerzita, Pedagogická fakulta.
- Válková, H. (1998). Speciální olympiády. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Válková, H. (2008). Fotbal v humanitárních aktivitách. In L. Charvát (Ed.), Hry 2008, 23-26. Plzeň: Západočeská univerzita.
- Vaněk, M., Hošek, V. & Man, F. (1982). Formování výkonové motivace. Praha: Univerzita Karlova.



# TRENÉR JE UČITEL BEZ INFORMACÍ, KTERÝ UČÍ A BLOUDÍ V SYSTÉMU, KTERÝ JE VE SKUTEČNOSTI BLUDIŠTĚM PLNÝM SLEPÝCH ULÍČEK.

## Rostislav Helštýn

Absolvent PdF Ostravské univerzity, obor Tv-zeměpis. Trenér fotbalu mládeže (UEFA). Učitel na ZŠ dr.Miroslava Tyrše Hlučín, vedoucí trenér sportovních tříd FC Hlučín. V roce 2009 vyhlášen ČMFS jako Trenér žáků ČR. Hlavním tématem zájmu je práce s učiteli a trenéry s cílem pochopit principy práce s dětmi a mládeží, pracuje s intervenčním diagnostickým systémem Barvy života.

[rostahel@seznam.cz](mailto:rostahel@seznam.cz)

### Abstrakt

Věk není jen číslo, ale i neustálá změna a vývoj. V práci s dětmi jdeme cestou kvantity, obsahu, ale málo se zajímáme o práci s jednotlivci vzhledem a s respektem k jejich osobní jedinečnosti a v kontextu s jedinečností každého věku, ve kterém se jedinec nachází. Soulad rodina – dítě (hra) – škola, neboli vztahy – koníček – povinnosti (v dospělosti práce) jsou předpokladem pro spokojený život. Přenášení výchovných kompetencí rodiny na vzdělávací instituce, nerespekt k individualitě dětí na I. stupni a ke skupinovým potřebám dětí na II. stupni na ZŠ, projekce rodičovských ambicí do svých dětí však zmíněný soulad nepodporují.

V klubech se zapomíná ne to, že fotbal je hra a hrou se děti chtějí a mají bavit. Tréninkový proces je zaměřený na výsledky a ne na způsoby jakými je jich dosahováno. Trénink zaměřený příliš brzy na týmovost nepodporuje individuality. Trenéři mají obsahové informace, ví co učit, tápou však jak to chodí v hlavách hráčů. ČMFS se rozhodl na stávající situaci zareagovat koncepčním propojením nové struktury organizace soutěží s obsahovou a formální výukou trenérů.

Díky diagnostickému intervenčnímu systému Barev života se dají výše zmíněné jevy průběžně sledovat a měřit.

**Klíčová slova:** psychodiagnostika, rodina

### Coach is educator without informations...

#### Abstract

We are the most afraid of what we are not able to understand. A coach ( a trainer) is a teacher without information, who teaches and rambles in a system that is in a reality just a maze full of dead ends. Age is not only a number but it is a continuous change and development as well.

In work with children we go in a way of quantity and content, but we are very little interested in work with the individuality in a view of respect to their personal individuality and in a context of incomparableness of each stage of age which the individual is placed in. Harmony of a family - child (game) – school, otherwise relationships: hobby - duty (work at the age of maturity) are assumption for satisfied and fulfilled life.

Conveyance of pedagogical competencies of family to educational institutions, not respecting for the individuality of children on the first stage and for the group needs on the second stage of the elementary education (school) system, parents' ambitions to their children do not support the above mentioned harmony.

It is forgotten in clubs, that football is a game and children want to enjoy the game and they should enjoy it. The training process is aimed to results and not to the ways how the results were reached and fulfilled. The training process is aimed to team work at very early age and it does not support the individuality. Coaches (trainers) have information about the content, they know what to teach, however they do not know what is going on in the players' mind. The Czech and Moravian Football Association (The Czech FA) has decided to act to the present situation by conceptual connection of a new structure of the Czech Football Competition with the content and formal education of coaches (trainers).

Thanks to diagnostics intervention system of so called Colours of Life the above mentioned phenomena can continuously be monitored and measured.

**Key words:** psychodiagnostic, family

## **Charakteristika současného stavu**

Současná situace v českém fotbale není nikterak růžová. Dokazují to jak výsledky reprezentace, tak úroveň nejvyšší domácí soutěže, resp. konkurenceschopnost našich nejlepších družstev v pohárové Evropě. Problém není pouze interní záležitostí fotbalu, je potřeba vnímat celospolečenské klima, z kterého se práce a způsoby práce v našem nejpoblárnějším sportu rekrutují.

## **Problém**

Soulad rodina – dítě (hra) – škola, neboli vztahy – koníček – povinnosti (v dospělosti práce) jsou předpokladem pro spokojený život. Současná situace v českém fotbale má své příčiny, které jsou výsledkem více „proměnných“. Problém, který popisuji, není pouze záležitostí fotbalu, je potřeba vnímat celospolečenské klima, z kterého se práce a způsoby práce v našem nejpoblárnějším sportu rekrutují. Stav rodičovství, přebírání výchovných kompetencí rodiny už v mateřských školách, přetěžování dětí na I. stupních základních škol, nerespekt ke skupinovým potřebám dětí na II. stupních, ve sportu, v práci s dětmi a mládeží, neadekvátní tlak na výsledky podporované neznalostí jak s dětmi pracovat, projekce rodičovských ambicí do svých dětí však zmíněný soulad nepodporují.

Věk není jen číslo, ale i neustálá změna a vývoj. V práci s dětmi jdeme cestou kvantity, obsahu, ale málo se zajímáme o práci s jednotlivci vzhledem a s respektem k jejich osobní jedinečnosti a v kontextu s jedinečností každého věku, ve kterém se jedinec nachází.

V klubech se zapomíná ne to, že fotbal je hra a hrou se děti chtějí a mají bavit. Tréninkový proces je zaměřený na výsledky a ne na způsoby jakými je jich dosahováno. Trénink zaměřený příliš brzy na týmovost nepodporuje individuality.

Trenéři mají obsahové informace, ví co učit, tápou však jak to chodí v hlavách hráčů. ČMFS se rozhodl na stávající situaci zareagovat koncepčním propojením nové struktury organizace soutěží s obsahovou a formální výukou trenérů.

## **Cíl**

- Poukázat na současný stav nejen ve fotbale, ale v celé společnosti.
- Pojmenovat jeho příčiny současného stavu, apel zejména na úlohu rodiny, role, kompetence a zodpovědnosti rodičů.
- Představit informační koncept, který prostřednictvím ČMFS poskytne v první fázi trenérům know-how „jak“ pracovat s dětmi efektivněji. V další fázi má potom posloužit rodičům a v neposlední řadě učitelům ve sportovních školách.

## Metody

- Dlouhodobé koncepční cíle a podpora vzdělávání trenérů díky konceptu informací Jiřího Šimonka a Jiřího Haldy opírající se o vývojovou psychologii.
- Krátkodobé intervenční cíle díky diagnostickému intervenčnímu systému Barev života. Výše zmíněné jevy se dají průběžně sledovat a měřit.

## Kde hledat příčiny současného stavu?

- Stav rodičovství u nás (přenášení kompetencí a zodpovědností za výchovu z rodin na školy a kluby)
- Institut škol (poslání škol je formovat děti a dětské skupiny, ne děti vychovávat)
- Kluby a urychlování vývoje dětí požadavky na výsledky (o děti reálně nikomu nejde)
- Neznalost JAK s dětmi a dětskými skupinami pracovat (ani na VŠ se budoucí učitelé neučí jak učit, co teprve trenéři, ne vždy VŠ vzdělaní lidé)

Jedinou „institucí“, která má děti vychovávat je rodina. Počátek všeho je proto potřeba vidět v rodině. Základním vzorcům chování se učíme v rodině do 3, max. do 6 let. Tady problém začíná. Rodiny přenáší své výchovné kompetence a povinnosti už na mateřské školy. Základní školy potom výchovnou kompetenci berou automaticky za svou a zapomínají na to, co je jejich posláním, tzn. formovat děti ve skupinách a ne je vychovávat.

Souběžně s tím jdou potřeby některých rodičů zpeněžit své děti nebo prostřednictvím dětí realizovat své nesplněné sny, které do dětí bez respektu k jejich individualitě a potřebám projektují. Ale kolik dětí se reálně stane profesionálními hráči? Copak děti jsou něčím nástrojem k něčemu? A co vzdělání a radost ze hry? Rodič má mít radost, že dítě má radost, nikoliv naopak. To znamená, že cestu má hledat rodič k dítěti, ne dítě k rodiči. Rodič má své dítě zdravě podporovat ve všem co dělá, co chce dělat, co mu jde, což se má odrazit v objektivním motivujícím hodnocení. Náš nízký respekt k dětem a k jejich zdravému vývoji je akceptován společností, ve které žijeme. Tento systém je v nás bohužel tak zakořeněný a máme ho zautomatizovaný, že si vůbec neuvědomujeme, kolik toho děláme špatně, ba dokonce nebezpečně. Samotné prostředí školy, ve kterém jsou učitelé minimálně informovaní o tom, jak mají děti učit, a ne co a kolik toho do dětí „narvat“, je jedním z těchto nebezpečných zautomatizovaných mýtů.

První stupně děti zavalují obrovským množstvím práce a to pokud možno stejně a stejně rychle vykonané (což moc s podporou individuality nekoresponduje), na druhých stupních učitelé nerespektují své poslání formovat děti ve skupinách, s každou skupinou pracovat jinak a chodí učit spíše jazyk český, než skupinu dětí. Výsledkem toho jsou „divoci“ a nezvládnutelní fotbalisti, s kterými si nikdo neví rady, šikany, únavou zdevastované učitelské sbory a nespokojené děti, které se cítí nepřijímané a obrazejí se pak k náhražkovým sebe odměňovacím způsobům – ke kouření, drogám, alkoholu atd... A aby toho nebylo málo, do všeho strkají nos skauti a manažeři, kteří přepočítávají děti na kilogramy masa k obchodu. Celý systém je podporován vedením klubů, kterým jsou životní a lidské osudy dětí jedno, protože je to přece business. Samozřejmě, že vše má svou opodstatněnou ekonomickou rovinu, ale u nás je už za hranou etičnosti a tolerovatelnosti. Celé toto dění jako diváci

pozorují rodiče, aniž by si uvědomovali, že za to nesou zodpovědnost oni. A raději své nezvládnuté rodičovské kompetence svalují na školy, učitele, trenéry, děti.

Ve fotbalových klubech dochází k „urychlování“ vývoje dětí tím, že si děti v přípravkách nehrají, v žácích se učí dorostenecký fotbal, v dorostu potřebné dovednosti k následné taktické a kondiční přípravě nemají a v dospělosti jsou pouze průměrnými, což dokazuje „atraktivita“ naší nejvyšší soutěže a výsledky reprezentace. Příčiny jsou v neinformovanosti o výše zmíněných jevech, ve špatně fungujícím systému a propojení jednotlivých institucí.

Na druhou stranu, jak mohou mít trenéři dostatek informací o formách výuky – tréninku, když je právě tato oblast opomíjena i na studiu učitelství na VŠ? Vždyť sami učitelé se neučí, jak děti učit. Tak jak potom trenéři, ne vždy vysokoškolsky vzdělaní lidé, mají děti vést jinak, lépe a kvalitněji, než jak byli sami vedeni?

### **„Kdo chce, hledá způsoby, kdo nechce, hledá důvody...“**

ČMFS na stávající stav úrovně rozhodl zareagovat

Snahou ČMFS je propojení nové struktury organizace soutěží s obsahovou a formální výukou trenérů, učitelů a v práci s rodiči.

Fotbalový svaz přichází s reorganizací soutěží. Blížící se reorganizace přináší novou strukturu soutěží, novou organizaci pojetí práce s dětmi a mládeží. Aby celá změna měla kýžený smysl a efekt, musí být podpořena změnami v myšlení trenérů a lidí kolem fotbalu. Nelze si myslet, že samotná změna v organizaci přinese požadovaný výsledek. Jinými slovy, pokud se např. zmenší hřiště v přípravkách, ubude hráčů a zmenší se hřiště v mladších žácích, ale trenéři budou pokračovat v pokynech – „přeruš“, „kopni to do autu“ atd., a nezmění své trenérské názory na práci s dětmi, pokud bude vedení klubů brát výhru, nikoliv způsob jakým bylo vítězství dosaženo, jako měřítko úspěchu, zůstane pouze u změny velikosti hřiště a redukce počtu hráčů. Samotná změna obsahu nestačí, je potřeba, aby se změnila i formy práce tak, aby obsahová změna mohla být naplněná. Trenéři vědí co a kolik toho učit (obsah učiva), ale neví jak učit (formy výuky). Trenéři, kteří reálně chtějí pro děti něco udělat, by měli být nositeli tohoto propojení a realizátory požadovaných změn.

### **Prameny pro formativní výuku**

Díky lidem jako Jan Amos Komenský (ke kterému se chováme stovky let stejně – stále doma není prorokem), František Koukolík, Jiří Šimonek, Erik Berne, Pavel Říčan a dalším osobnostem máme dostatek informací o vývoji dětí, o jejich věkových i specifických obvyklostech a potřebách. Díky dlouholeté práci Jiřího Šimonka st. a Jiřího Haldy vznikl ucelený koncept pro formální výuku a práci s dětmi využitelný na všech výkonnostních úrovních.

## **Náhled na základy pro formální výuku trenérů**

Pro dlouhodobou koncepční práci je připraven koncept, který v sobě nese informace, které nejsou žádné hluboké „vědecké“ studie, ale praktické návody, rady, které vznikly kompilací z výše uvedených zdrojů a přináší trenérům, učitelům, ale i rodičům vědomosti jak děti učit. Jde o informace, který vychází z lidské přirozenosti a z přirozeného nastavení lidských skupin, informace vysvětlující spoustu běžných dětských projevů, ale i nebezpečných výchovných, formativních i vzdělávacích mýtů. Koncept poskytuje informace jak pracovat s individualitou dítěte, jak pracovat s jedinečností každé skupiny, informace o vývojových obdobích a dispozicích dětí v nich, o týmové dynamice (naprostá novinka), o tom, jak se dlouhodobě koncepčně, ale i krátkodobě intervenčně dá v klubech pracovat.

Pro krátkodobou intervenční práci existuje jedinečný diagnostický nástroj založený na barvově slovních asociacích. Celá metoda Barvy života tedy nabízí objektivizovaný nástroj, který je schopen smysluplně a názorně pro jednotlivé odborníky z různých profesí i samotného příjemce služeb (klienta) objasňovat jak strukturu, tak průběhy individuálního i skupinového myšlení, cítění, prožívání i seberealizačního chování.

# VIDEOTRÉNINK INTERAKCÍ: METODA NA PODPORU A ROZVOJ SOCIÁLNÍCH DOVEDNOSTÍ TRENÉRŮ

## Veronika Baláková

Člen APS, absolventka FTVS UK v Praze, obor učitelství na SŠ Tv-Psychologie. Asistent na katedře psychologie a pedagogiky FTVS UK v Praze, interní doktorand na katedře psychologie FF UK v Praze. Specializuje se na využití metody VTI v oblasti sportu a na vzdělávání trenérů volejbalu v oblasti psychologie.

[veronika.balakova@seznam.cz](mailto:veronika.balakova@seznam.cz)

### Abstrakt

Příspěvek stručně seznamuje s možnostmi užití metody Videotrénink interakcí (VTI) pro podporu sportovních trenérů mládežnického volejbalu a pro rozvoj jejich profesních a zvláště pak sociálních dovedností. Dále příspěvek pojednává o samotné soustavné práci s trenéry v rámci doktorského projektu za účelem rozvíjení jejich klíčových sociálních dovedností a v mnoha případech také rozvíjení organizačních a metodických dovedností, které k jejich profesním dovednostem neodmyslitelně patří. Posluchačům budou představeny 3 kazuistiky vybraných trenérů doplněné videozáznamy a budou blíže seznámeni s prací videotrenéra<sup>1</sup>.

**Klíčová slova:** trenér mládeže, profesionální dovednosti, videotrénink interakcí (VTI), zpětná vazba.

### Video Interaction Guidance: Method for trainers' social skills encouragement and development

#### Abstract

The aim of the paper is to give a brief outline of the possibilities of using video interaction guidance (VIG) to support youth volleyball trainers and their further development of professional, specifically social skills. Next the paper deals with systematic cooperation with trainers within the doctoral project in order to develop their key social skills and in many cases, to develop organizational and methodical skills which are for their profession skills inherent. Case studies of selected trainers will be presented and completed with videorecordings. The paper will also describe how the videotrainer works.

**Key words:** youth trainers, professional skills, video interaction guidance (VIG), feedback.

<sup>1</sup> V textu je používán termín VTI trenér (videotrenér) všude tam, kde máme na mysli pracovníka aplikujícího metodu VTI, který je pro tuto práci kvalifikován na základě výcviku. Může se jednat o různé profese (sociální pracovník, psycholog, vychovatel, terapeut apod.).

## Úvod

V současné době v souvislosti s narůstajícím požadavkem na změnu přípravy a dalšího rozvoje sportovních trenérů se hledají nové cesty a možnosti efektivnější podpory a rozvoje profesních dovedností trenérů. Prostředí sportovního klubu, ve kterém trenéři nejčastěji působí, je složitý sociální organismus / proces, ve kterém hrají podstatnou roli vztahy mezi jeho účastníky: především vztahy mezi trenérem a svěřenci, trenérem a rodiči a také mezi trenéry a vedením klubu navzájem. Úroveň a kvalita těchto vztahů určuje, jak efektivní bude tréninková jednotka, v jaké atmosféře/sociálním klimatu budou svěřenci trénovat a trenéři budou chtít trénovat.

Dnešní podmínky vzdělávání trenérů kladou na uchazeče vysoké nároky zvláště v oblasti odborných znalostí a metodiky, oblast sociálních dovedností ale často zůstává opomíjena. V trenérské praxi se přitom vyskytují situace, kdy sebelepší znalost předávaných informací a didaktických postupů nestačí, kdy není snadné komunikovat a kdy si rady opravdu nevíme.

Spousta trenérů konkrétní herní činnost zvládá velmi dobře technicky, je schopna ji svěřencům opakovaně předvést, ale často se stává, jak již bylo výše napsáno, že danou dovednost neumí předat, tzv. prokomunikovat. B. Svoboda (2000) uvádí, že interakční stránka činnosti trenéra je podstatnou složkou úspěchu či neúspěchu. Jednou z možností, jak sociální dovednosti rozvíjet, je metoda VTI – Videotrénink interakcí.

## Známé výsledky a metody

Při realizaci tohoto projektu vycházíme z prací zabývajících se didaktickou interakcí ve vyučovacím procesu, problematikou profesních dovedností učitele a systémů, které se zaměřují na chování trenéra a možnosti rozvíjení jejich dovedností .

Metodologické otázky zkoumání didaktické interakce v tělesné výchově byly důkladně rozpracovávány zejména v 80. a 90. letech 20. století. Byla vyvinuta a standardizována metoda ADI - analýza didaktické interakce (Dobrý a kol. 1997), dále je také využívána technika systematického pozorování interakce, která zahrnuje 13 kategorií činností učitele a 7 kategorií činností žáků (Svoboda, Kocourek 1987, Mužík 1991), či kategoriální posuzovací systém videozáznamu (KPSV) (Jansa 1987).

Stálost či proměnlivost chování učitelů byla sledována také z hlediska komunikačního klimatu ve třídách, např. J.Lašek (1994, 2001) při hodnocení 90 středoškolských učitelů různých předmětů jejich 924 žáky (na základě specifického dotazníku komunikačního klimatu třídy CCQ - česká verze dotazníku L.B.Rosenfelda (1983, in Lašek, 2001) prokázal zajímavé okolnosti o chování učitelů: klima, které vytváří učitel, není závislé na složení třídy, ve které vyučuje, ale je více určováno jeho vlastním přístupem, stylem výuky, bez ohledu na to, jaké žáky má před sebou.

Rozvíjením sociálních dovedností učitele pomocí metody Videotrénink interakcí (dále jen VTI), která se na základě předchozích zkoumání ukazuje jako jedna z nejefektivnějších metod pro podporu práce učitele a rozvoj jeho dovedností se zabývají Bidlová (1997, 2005), Brons (1995), Forsyth, Kennedy, Simpson ( 1996).



Naše práce se nejvíce opírá o práce autorů Smith, Smoll, Hunt (1977, in Jowet, Lavallee, 2007), kteří vyvinuli The Coaching Behavior Assessment System (CBAS), který umožňuje přímé pozorování a kódování trenérova chování během tréninku i utkání (soutěže). Smith a kol. (1979, in Jowet, Lavallee, 2007) následně vyvinuli intervenční program Coach Effectiveness Training (CET) k modifikaci trenérových způsobů chování. Z výsledků prvního výzkumu, kde použili CET (Smith a kol., 1979) vyplývá, že trenéři, kteří byli trénováni metodou CET, byli na konci svými sportovci hodnoceni pozitivněji, zvýšil se stupeň týmové atraktivnosti, svěřencům vzrostlo signifikantně jejich sebevědomí, trenéři více využívali pozitivní posílení, povzbuzení, technické instrukce, méně trestali a kontrolovali. Svěřenci si trénink i hru více užívali, vzrostla u nich obliba trenéra a snížila se u nich závodní úzkost. Navíc se snížil počet svěřenců, kteří do další sezóny nenastoupili – pouze 5% v porovnání s 26% z kontrolní skupiny.

Dále např. Conroy a Coatsworth (2006) popsali The Penn State Coach Training Program, Cassidy, Potrac, McKenzie (2006) využili program CoDe pro vzdělávání trenérů rugby.

Na základě výše uvedeného soudíme, že rozvoj sociálních dovedností trenérů volejbalu pomocí metody VTI, by mohl být pro výzkum, který se zabývá hodnocením chování a změnami chování trenéra, velmi přínosný. Rozšířilo by to tak nepříliš širokou řadu intervenčních metod týkajících se chování trenéra, percepce sportovců trenérova chování, vytvářením motivačního klimatu, rozvíjením osobnosti sportovce atd. Metoda VTI v oblasti sportu zatím použita nebyla.

### **Videotrénink interakcí**

Tato metoda vznikla na počátku 80. let v Nizozemsku jako krátkodobá intenzivní forma pomoci rodičům při výchově dětí a kontaktu s nimi. Velice brzy se rozšířila její aplikace i do ostatních oblastí sociálního styku, tudíž i do škol a dnes i do prostředí sportu. Metoda VTI se prostřednictvím rozborů videonahrávek soustředí na zlepšení komunikace, na hledání a rozvíjení vlastních zdrojů klienta a rozvíjení a posilování jeho silných stránek. Při práci s klienty v jejich prostředí jsou pomocí videokamery systematicky nahrávány interakce probíhající většinou mezi dospělými a dětmi, které následně videotrenér rozebírá s klienty. Vybírá pozitivní momenty nebo sekvence, kdy se komunikace daří. Cílem této intervence je ukázat učitelům či rodičům, v našem případě sportovním trenérům, které prvky vzájemných interakcí vytvářejí úspěšný kontakt, jak lze dosahovat efektivnější komunikace s dětmi či sportovci a klienti jsou tak „trénováni“ v jejich širším využívání. Metoda VTI se snaží poskytnout klientům možnost dalšího rozvoje, lepší perspektivu vzájemných vztahů a výchovného působení.

Teoretickým základem pro analýzu komunikace jsou práce C. Trevarthena (1979, 1982, 1985).

Využití videa v oblasti pomáhání jde za „pouhé“ využití videozáznamu jako nositele informace nebo záznamníku vzpomínek. Video slouží jako mikroskop a zároveň nástroj zpětné vazby, ne jako kontrola a usvědčení z toho, co se nedaří. Tento „mikroskop“ zvětšuje momenty, kterých si běžně nevšímáme.

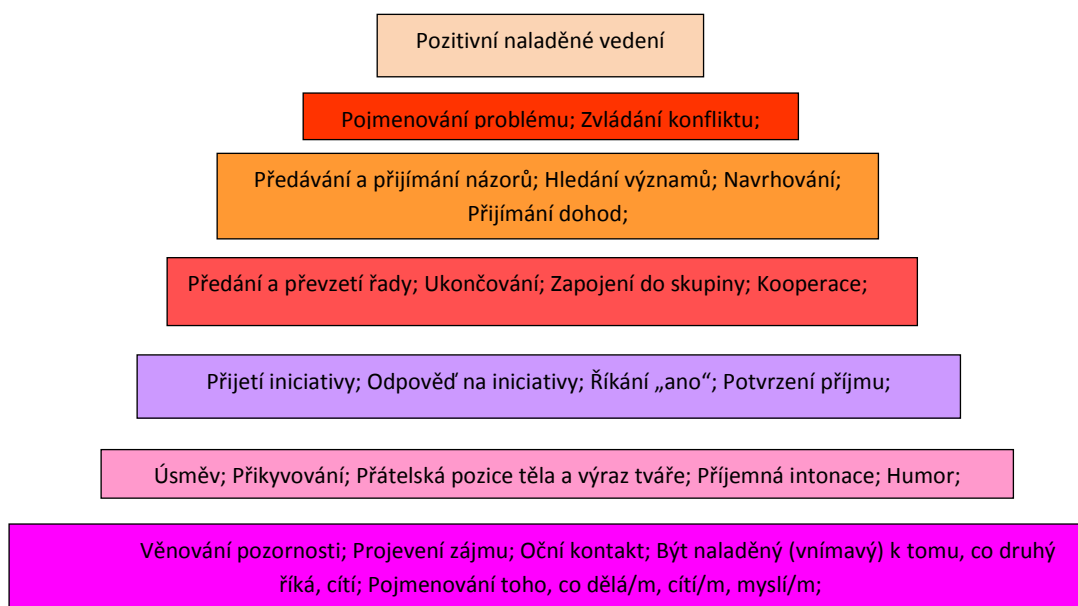
Jedním z teoretických východisek pro zpětnovazebný rozhovor (mechanismus) je self-modeling a Feuersteinova teorie zprostředkovaného učení (Feurstein, Rand, Hoffman, Miller,

1980). Dowrick a Biggs (1983) definují self-modeling jako změny v chování, které plynou z pozorování sebe sama na videonahrávce, na které jsou zaznamenány požadované vzorce chování. Mohou být však pozorovány pouze úspěšné pokusy (Dowrick, as cited in Zetou, Kourtesis, Getsiou, Michalopoulou, & Kioumourtzoglou, 2008). Podle Bandury (1977, 1986, 1997) vytváří sledování svých úspěšných výkonů na videu tzv. mastery experience. Toto sledování svých mistrovských zážitků může také zvyšovat self-efficacy a přispívat k pozitivnímu ohodnocení vlastního výkonu. Bandura dále zdůrazňuje (1977, 1986, 1997), že jedinec sledující své úspěšné dovednosti věnuje tomuto procesu mnohem více pozornosti než kdyby sledoval úspěšné pokusy jiné osoby.

Videotrénink interakcí se zaměřuje na rozvíjení jak verbálních tak neverbálních komunikačních dovedností, které podporují pozitivní interakci. To ovšem vyžaduje popsat chování (komunikační výměny) pečlivě v kategoriích, které mohou být spolehlivě identifikovány na videozáznamu. Určit a popsat funkčnost chování znamená pozorovat detailně jednotlivé sekvence takového chování a také usuzovat na motivy takového chování. Takové posuzování je však vždy subjektivní. Ve VTI máme ovšem možnost diskutovat motivy funkčního chování spolu s klienty.

Pozorovatelné kategorie, kterými se ve VTI zabýváme, nazýváme **Principy úspěšné komunikace**. Základem každé interakce je *iniciativa a její příjem*. V běžných situacích můžeme vidět, že dítě se ujímá iniciativ a dospělý je přijímá. Pro kvalitu každé interakce je rozhodující právě příjem, tedy kvalita odpovědi na jednotlivou iniciativu. Tento příjem pak většinou ovlivňuje charakter další interakce. V prostředí sportu je však mnohem obtížnější vůbec iniciativy svěřenců zaznamenat, jelikož jim během tréninku či utkání není příliš umožněno iniciativ se ujímat. Trenéři jsou tak převážně trénováni ve věnování pozornosti svěřencům, což znamená, že se snaží postřehnout i ty nejjemnější projevy sportovců.

Obr. č. 1: Principy úspěšné komunikace upravené pro potřeby práce se sportovními trenéry



Jednotlivé principy, resp. prvky, zde chápeme jako stavební kameny komunikace. Na komunikaci pak nahlížíme jako na stavbu, která se skládá z jednotlivých podlaží a kterou aktéři komunikace společně budují. Vrcholem této pomyslné stavby je potom **tzv. pozitivní naladěné vedení (positive attuned guidance)**.

Podstatou pozitivního naladěného vedení je dobré zvládnutí a využívání principů úspěšné komunikace, což umožní trenérovi vést svěřence pozitivním způsobem a vytvořit vzájemně bezpečný prostor pro spolupráci. Trenér sleduje svěřence, tzn. věnuje pozornost jejich iniciativám, přijímá je a potvrzuje příjem. Akcentuje požadované chování nebo navrhuje změnu nežádoucího chování (obrací pozornost na to, co je možné udělat a ne na to, co není dovolené). Trenér se také ujímá iniciativ, usměrňuje pozornost svěřence (skupiny, týmu) navrhuje a nabízí možnosti, zadává instrukce a úkoly, plánuje a sdílí plány, navrhuje řešení problému. Iniciativy, které trenér vysílá a informace, které předává, pomáhají udržet dobrý kontakt se svěřencem. Jsou-li jím přijaty, pomáhají mu postupovat dopředu. Pokud svěřenec nepřijímá takové iniciativy, nejspíš je trenérova vedení příliš mnoho, je potřeba vrátit se ke sledování svěřence a naladění se na něj. Pozitivní vedení by mělo mít vždy charakter „naladěného“ vedení. Příliš mnoho vedení může svěřenci (dítěti) uškodit stejně, jako žádné vedení. Pozitivní vedení vyžaduje tedy také přijímání iniciativ svěřence a vzájemné střídání se. Je vlastně vrcholem stavby úspěšné komunikace mezi trenérem a svěřencem.

Pozitivní naladěné vedení tedy znamená podporující provázení jednotlivými činnostmi a úkoly, což vede k tomu, že se svěřenec může cítit akceptován jako osoba. Trenér pojmenovává činnosti, které má svěřenec vykonat, v jejich průběhu je posiluje, oceňuje a poskytuje mu zpětnou vazbu. Takový pozitivní styl vedení uznává důležité potřeby dítěte (každé osoby): [x]potřebu vztahu, [x]potřebu autonomie a [x]potřebu kompetence.

Opakem pozitivního naladěného vedení je negativní vedení, kdy trenér zaměřuje pozornost na svěřence pouze tehdy, když vykazuje nežádoucí chování. Iniciativy svěřence nejsou zpozorované, případně jsou odmítané či utlumované. Vedení trenéra má charakter odmítavých nebo korigujících

reakcí na svěřence. Ten se cítí nepřijímaný, zavržený, jeho činnost je utlumená, zpomalená, často zablokovaná. Trenér se cítí být spíše „dozorcem“.

### **Cíle výzkumného projektu**

Řešený výzkumný projekt měl za cíl sledovat vliv metody VTI na rozvíjení sociálních dovedností trenérů mládežnického volejbalu z Prahy a z Plzně. Hlavním úkolem bylo zaměřit se na možnosti využití této specificky upravené metody při rozvíjení sociálních a dalších profesních dovedností trenéra a podrobně kazuisticky popsat sledované interakce a způsob intervence do práce trenéra.

### **Výzkumný soubor**

Výzkumný soubor tvořilo 10 trenérů mládežnického volejbalu působících v Praze a v Plzni. Jednalo se o trenéry starších zákyň, starších žáků, kadetek a kadetů, juniorek, kteří už měli trenérskou praxi a vždy měli trenérské vzdělání minimálně 3. trenérské třídy. Trenéři s jejich svěřenci byli rozděleni do dvou skupin: experimentální a kontrolní (na základě jejich vlastního uvážení). Experimentální skupinu tvořilo 6 trenérů a jejich svěřenců využívající metodu VTI a v kontrolní skupině byli 4 trenéři (původně mělo být také 6, ale ze zdravotních důvodů se omluvili) a jejich svěřenci nepracující metodou VTI.

Trenéři z obou skupin dostali na začátku spolupráce vytištěnou přednášku o sociálních dovednostech, kterými by měl mládežnický trenér disponovat. Zajímalo nás, jak ovlivňuje sociální dovednosti trenéra metoda VTI a jak samotná přednáška.

### **Způsob práce s trenéry**

Každému trenérovi byl předem vysvětlen způsob následující práce, byli ujištěni, že není naším cílem kritizovat jejich práci a nějakým způsobem je hodnotit, byla sepsána dohoda o možnosti využívání videonahrávek pro výzkumné a odborné účely a byly shromážděny souhlasy rodičů všech svěřenců. Rodičům i trenérům tedy bylo zdůrazněno, že se videa s hráči nedostanou na internet a nebudou ukazovány nepovolaným lidem. V dohodě stála možnost využití videozáznamů pro účely výcviku ve VTI, účasti na supervizích a také pro účely odborných konferencí a disertační práce.

S každým trenérem z experimentální skupiny jsme si dohodli harmonogram spolupráce a také místo, kde se budeme na zpětnovazebný rozhovor setkávat (u některých trenérů rozhovor nad videem probíhal u nich doma, jiní docházeli za videotrenérem na katedru psychologie FF UK v Praze, vždy podle přání trenérů). Mezi těmito rozhovory měli trenéři většinou 2 – 3 tréninky se svými svěřenci a někdy také víkendový zápas či turnaj. Trenéři z experimentální skupiny byli natáčeni 4x nebo 5x, podle individuálních potřeb, trenéři z kontrolní skupiny byli natáčeni 2x s odstupem času přibližně jednoho měsíce až měsíce a půl.

Videokamerou byly zaznamenávány a následně rozebrány pouze tréninkové jednotky, nezaměřovali jsme se na vedení týmu v utkání, tzn. koučování.

### **Spolupráce s trenéry pomocí VTI**

Spolupráce s každým trenérem z ES začala dohodnutím tzv. zakázky, s čím by chtěl trenér pomoci, poradit, co si eventuelně chce ověřit apod. Zde jsme však většinou pokaždé narazili na problém, že trenéři nedokázali specifikovat své požadavky a navíc často svou pozornost obraceli ke svěřencům: „chtěl bych, aby hráčky byly více namotivované“, „hráčka xx mě vůbec neposlouchá“, „já jim něco desetkrát opakuji a oni to stejně nedělají“, „oni se vůbec nesnaží“ a další. Museli jsme jim tedy nejdříve objasnit, že pomocí VTI lze rozvíjet „pouze“ své vlastní dovednosti, pracovat na svých silných a slabých stránkách, takže vhodnějším požadavkem pro spolupráci s videotrenérem by bylo: „co já jako trenér můžu udělat pro to, aby mě hráčka xx více poslouchala“, „co já jako trenér můžu udělat pro to, aby mi hráči věnovali svou pozornost“, „čím já jako trenér můžu přispět k větší motivaci týmu“, „jak můžu pomoci utvářet skupinu (tým) z hráčů“ apod. Tento první problém dle mého názoru musel přirozeně nastat, protože po trenérech téměř nikdy nikdo nevyžadoval dovednost zhodnotit své silné a slabé stránky, otočit svou pozornost na sebe sama a začít se ptát, co sám na sobě mohu změnit, abych byl spokojený s prací svých svěřenců i se svou vlastní prací.

Trenéři si ale tento bod poměrně rychle ujasnili a nejčastější zakázky byly typu: „jak můžu upoutat a udržet si pozornost členů týmu“, „kdy a jakým způsobem podávat zpětnou vazbu, aby byla hráčem pozitivně přijata“, „kdy se věnovat celému týmu a kdy věnovat pozornost jednotlivcům“, „jak vhodně oddělovat končící činnost od nové“, „jakým způsobem vytvářet příjemnou pracovní atmosféru“ apod.

Vytvoření takovéto zakázky je velmi důležité pro videotrenéra, jelikož mu říká, co a jak má v tréninkové jednotce videokamerou zaznamenávat.

VTI trenér natáčel většinou 30 – 45 minutovou sekvenci (v porovnání s 15 min v případě práce s učiteli či rodiči) běžné situace (tréninková jednotka), která nebyla nijak upravena či modifikována pro tyto účely. Jak trenéři tak hráči přítomnost kameramana vnímali pouze prvních pár minut.

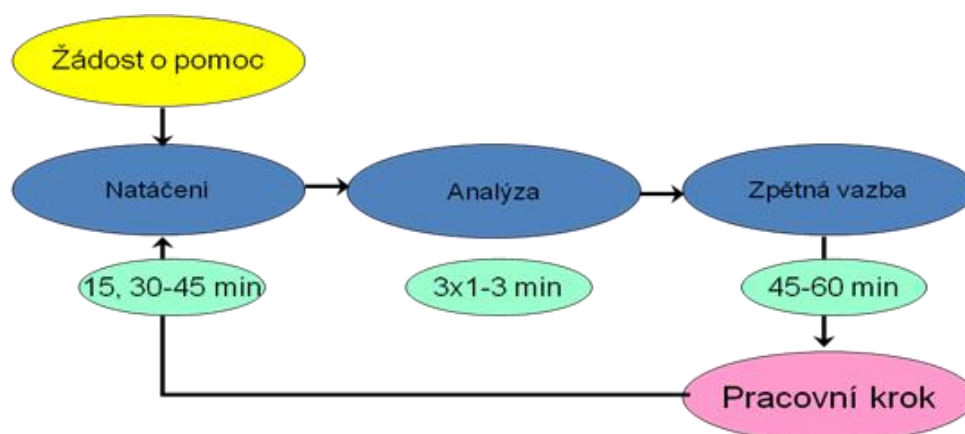
Videotrenér poté provedl podrobnou analýzu nahrávky a vybíral z ní takové momenty, které mohly být trenérům z hlediska jejich cíle (zakázky) užitečné. Soustředil se na výběr pozitivních momentů kontaktu, toho, co se klientům dařilo. Někdy bylo však také důležité vybírat takové momenty, které upozorňují na výjimku z problémové interakce či chování. Stejně tak bylo někdy vhodné ukázat trenérům pro porovnání i situace, kde interakce není úplně zdařilá. Vždy ale záleželo na pečlivém zvážení videotrenérem a ne příliš zdařené situace byly ukazovány pouze pro porovnání s těmi, kde se interakce jevila jako fungující. Na základě tohoto výběru momentů (3 několikaminutové úseky) si videotrenér poté za pomoci supervizora připravil zpětnovazebný rozhovor s trenérem.

Při dalším setkání přehrával VTI trenér klientům vybrané momenty, nejčastěji tedy úspěšné interakce, a společně sledovali vybrané ukázky. Videotrenér se klienty snažil navést

k tomu, aby sami řekli, co na videu vidí a slyší, co cítí a jak se asi cítí svěřenci, co si o tom myslí a jaký to může mít význam. Společně pak přemýšleli, jak existující dobré momenty využít i v situacích, se kterými si ještě neví rady. Videotrenér se tak snažil klienta pouze provázet vybranými momenty a umožňoval mu hledat své vlastní cesty k řešení obtížných situací a stanovování dalších postupných kroků i ve volbě strategií vedení svěřenců.

Na závěr každého takového rozhovoru si klient stanovil většinou dva pracovní body, jakési podcíle, na kterých měl za úkol do dalšího natáčení pracovat.

Obr. č. 2: Cyklus zpětné video-vazby



Tento cyklus práce se několikrát (3x až 4x) opakoval, tak, aby bylo dosaženo cílů spolupráce (byl naplněn kontrakt).

VTI jako krátkodobá intervence trvá zhruba od jednoho do šesti měsíců, přičemž probíhá přibližně jedna návštěva týdně. Střídá se vždy pořízení videozáznamu, následuje rozbor s klientem a další natáčení. Časový rámec spolupráce není striktní, může být přizpůsoben potřebám a možnostem klientů. Zkušenost dokonce ukazuje, že někdy je možné pozorovat účinek videotréninku interakcí již během jednoho týdne. Avšak pro trvalejší změny komunikačního stylu a příslušných dovedností je třeba pokračovat s VTI několik týdnů. Výsledky výzkumů ale také na druhou stranu ukazují, že po 6 zpětnovazebných rozhovorech začíná být práce kontraproduktivní. Toto však nebylo zjištěno v prostředí sportu, jak jsme výše zmiňovali, metoda VTI je v této oblasti použita poprvé. Vzhledem k tomu, že trenérská práce je interakčně velmi složitá, myslím si, že počet opakování by mohl být i vyšší. Vždy je ale nutné toto zvážit podle individuálních potřeb klienta.

Celá spolupráce VTI trenéra s klientem je ukončena vyhodnocením spolupráce a následuje „follow up“ kontakt – sledování udržitelnosti změny. V našem případě se však toto sledování pravděpodobně neuskuteční, jelikož někteří trenéři změnili místo působení, jiní se přesunuli na pozici asistenta aj., což by z organizačních důvodů bylo pro nás velmi složité.

## Trenér L.

Tento trenér přišel na začátku školního roku 2009/2010 k novému týmu starších žákyň. Předtím trénoval v jiném městě a jiné družstvo.

Když jsme spolu začali spolupracovat, stěžoval si, že ho děvčata neposlouchají, že se málo snaží a že se jejich výkon moc nezlepšuje. Nebyl si úplně jistý, s čím bych mu mohla pomoci, o VTI toho příliš mnoho nevěděl, tudíž nebyl schopný si stanovit jasnou zakázku. Ta se vytříbila až v průběhu spolupráce.

V dobré víře děvčata něco naučit a pomoci jim dosáhnout dobrého výsledku, zvolil k hráčkám velmi direktivní přístup. Jeho tréninky byly bez náboje, děvčata příliš nebavily a jak i on sám později říkal, ani on z nich neměl potěšení. Navíc bylo zřejmé, že má lehce z děvčat strach, že se bojí, aby mu tzv. nepřerostly přes hlavu. Jeho sebevědomí, resp. self-efficacy jako trenéra, nebylo příliš vysoké.

Na první nahrávce jeho tréninku bylo vidět, že je L. na tréninku „bez života“, je málo aktivní a pro hráčky nevýrazný, velmi málo se pohybuje, k jednotlivým hráčkám se moc nepřibližuje. Komunikaci omezoval na zadávání úkolů, na jednoduché příkazy a korekce hráček. Vzhledem k tomu, že měl pocit, že se hráčky nesnaží, často se u něj objevovaly výroky typu „Dělej!“, „Makej!“, „Zaber!“ apod. Pozitivní posílení, oceňování, konstruktivní kritika se u něj příliš neobjevovaly. Jeho hlas ani výraz tváře nepůsobily příliš příjemně.

Z hlediska organizace, didaktiky a metodiky chyběla nová a zábavná cvičení, cvičení s prvky hry, díky špatné organizaci ho hráčky často špatně slyšely, nepoužíval názorné ukázky a když už, tak jen náznakem.

I přes to všechno probíhal tento i další tréninky v poklidné atmosféře, nedocházelo ke konfliktům a díky jeho direktivnímu přístupu nemusel řešit ani kázeňské prohřešky.

S trenérem L. jsme se tedy nejprve zaměřili na změnu přístupu k hráčkám a k celému tréninkovému procesu. Hned na prvním zpětnovazebném rozboru viděl, že si chybně myslel, že se hráčky nesnaží a dospěl k názoru, že pokud chce nějak jejich společné působení změnit, musí začít pracovat nejdříve na sobě samém.

Jako pracovní body si postupně stanovoval následující prvky: postavení k hráčkám čelem, když jim něco sděluje; snaha udržet oční kontakt; být pro hráčky výrazný, tedy více se pohybovat a používat výrazné signály; rozdělovat pozornost mezi všechny hráčky; věnovat jim pozornost; naladit se na ně; sledovat, jak reagují na instrukce či korekce; po korekci vyčkat na další pokus a dát zpětnou vazbu; oceňovat snahy a malé pokroky; příjemnější tón řeči i výraz tváře; používat příjemné oslovení hráček. Z hlediska organizace se zaměřil na efektivnější uspořádání hráček tak, aby na něj všechny viděly a všechny ho mohly slyšet, aby se stal součástí týmu a nestál mimo něj. V rámci didaktiky se snažil o začlenění nových a modifikaci stávajících cvičení, využíval pomůcky a drobné hry.

Trenér L. si tedy stanovil velké množství úkolů, měl před sebou hodně práce, ale byla na něm vidět snaha a nadšení pro práci. A i když ostatní natáčení trenéři v rámci výzkumu měli pouze 4 videonahrávky, trenér L. si ode mne vyžádal ještě pátou a kdyby nekončila sezóna, chtěl by pokračovat dál. Protože, jak sám říkal, vždy je co zlepšovat.

Na poslední nahrávce se mu tedy mnohem více dařilo upoutávat pozornost hráček, byl pro ně viditelný a výrazný, mnohem více se pohyboval a věnoval se hráčkám individuálně. Jeho tón hlasu i oslovení hráček bylo příjemné, snažil se k nim stavět čelem a udržovat oční kontakt. Mnohem více se také usmíval a na hráčkách bylo zřejmé, že mají z tréninku mnohem větší potěšení. Méně používal příkazy a namísto toho se snažil hráčky povzbuzovat a oceňovat. Více také používal názorné ukázky, cvičení byla pestřejší a pro hráčky zábavnější.

Na základě mého subjektivního hodnocení si troufám říci, že se zvýšilo také jeho sebevědomí, resp. self-efficacy a na tréninku panovala mnohem příjemnější atmosféra.

Hodnocení trenéra samotnými hráčkami budeme znát až po zpracování dotazníků, které vyplňovaly.

Po ukončení naší spolupráce jsem se však bohužel dozvěděla, že dvě jeho hráčky dále v trénování volejbalu pokračovat nechtějí. Jako důvod uvedly to, že na začátku šk.roku 2009/2010 k nim byl L. velmi liberální, jeho tréninky měly až příliš málo vedení, později však přešel k velmi direktivnímu způsobu no a po VTI jeho vedení bylo více pozitivní a demokratičtější. Podle jejich slov se jim tolik změn během jedné sezóny nelíbilo a vlastně už ani nevěděly, co mohou od trenéra čekat. Na základě této zkušenosti bych VTI doporučila především všem začínajícím trenérům, aby byli vybaveni potřebnými dovednostmi už při vstupu do tréninkového prostředí. Jak říkal sám L. a další trenéři, nikdy je nikdo těmito dovednostem neučil a vidět se na videonahrávce je mnohem účinnější než si vyslechnout či přečíst přednášku. Trenér L. také uvádí, že oceňuje možnost porovnat fungující tréninkové situace s těmi méně zdařilými, že si tak ověří, co skutečně funguje a jak na to hráčky reagují. Dále vypovídá, že změny v jeho chování přispívají pozitivně ke změně atmosféry tréninku, že přítomnost kamery on ani hráčky příliš nevnímali, oceňuje také možnost pracovat s vlastními nahrávkami na místo rozborů videonahrávek někoho jiného a dodává, že by práci pomocí VTI doporučil všem, kteří pracují s mládeží a hlavně začínajícím trenérům volejbalu.

### **Trenér O.**

Trenér O. je zkušeným trenérem starších žáků. Pomocí videotréninku interakcí si chtěl ověřit, jak je pro své žence srozumitelný v zadávání nových cvičení a instrukcí a jak se mu daří hráče motivovat.

Trenér O. byl na tréninku velmi živý a aktivní, neustále se pohyboval, jeho hlas byl zvučný, s hráči udržoval individuální kontakt a celý trénink probíhal v příjemné pracovní atmosféře. Na první nahrávce bylo vidět, že se mu daří udržovat s hráči oční kontakt, snižoval se na jejich úroveň očí, byl pro všechny viditelný, používal výrazné signály, využíval pojmenování situací, názorných ukázek, čímž se mu dařilo upoutávat pozornost chlapců. Během cvičení chlapcům věnoval pozornost a hráči ho také neustále sledovali, dařilo se mu rozdělovat pozornost mezi všechny hráče. Pracoval jak s celou skupinou, tak s jedinci, využíval zpětnou vazbu, ocenění, vhodně zapojoval korekce a snažil se o zvědomění těchto informací u hráčů. Na nahrávce si ale také sám všiml, že mu hráči nevěnují příliš pozornosti během přechodů z činnosti do činnosti (např. přechod z pauzy na pití do zadávání nového úkol) a že dva nově do družstva přichozí chlapci (dvojčata) pracují pouze tehdy, když jim je trenér na blízku, nebo když se na ně dívá. V momentě otočení se k nim zády nebo poodstoupení dál chlapci přestávali cvičit.



Jako pracovní body si tedy stanovil, že bude hráčům věnovat více pozornosti, vyladí se na ně, tzn. bude si více všímat jejich projevů a výrazů, které mu mohou napovědět, zda mluví na chlapce už příliš dlouhou dobu, zda jim nesděluje příliš mnoho nebo nejasné informace, zda má už začít, modifikovat nebo ukončit dané cvičení apod. Dále se chtěl zaměřit na přechod z pauzy na pití do nového cvičení a využívat tam prvky, které mu fungovaly v jiných situacích – tzn. pojmenování, upoutání, udržení a rozdělování pozornosti, intonaci hlasu a jasné a stručné podávání informací či instrukcí. Jeho posledním úkolem bylo vymyslet takové uspořádání cvičení (konkrétně rozcvičení), aby měl nově příchozí dvojčata co nejvíce na blízku a tím si zajistil jejich delší pozornost a motivaci ke cvičení.

Hned na další nahrávce bylo zřetelné, jak se trenér snaží využívat prvky, které zvládá, i v jiných situacích, našel způsob, jak více upoutávat pozornost dvojčat a soustředil na oddělování jednotlivých činností od sebe. Trenér O. byl velmi vnímavý k prvkům interakce na nahrávkách, vše důležité hned sám viděl a snažil se vymyslet, jak fungující prvky využít i jinde, eventuálně napravit ty méně zdařilé. Na dalších trénincích se snažil také o větší propojování hráčů, o využívání obecných zásad vytváření motivačního klimatu a o usnadnění zvědomění informací a dovedností hráčům.

Během naší spolupráce se trenéru O. podařilo naplnit téměř všechny cíle, které si na začátku či v průběhu stanovil, ověřil si, že určité prvky komunikace zvládá a umí je využívat. Na závěr vyjádřil potřebu rozebrat interakci s hráči během zápasu, která ale nebyla naplněna vzhledem k záměru projektu a vzhledem k období spolupráce – už bylo po sezóně a družstvo důležité zápasu nehrálo.

### **Trenér Z.**

Trenér Z. je trenérem starších žáků. Pomocí práce s videotrenérem se chtěl naučit, jak více chlapce oceňovat, chválit, jak vytvářet příznivé emoční klima a chlapce více povzbuzovat.

Trenér Z. používal během tréninku spoustu názorných ukázek, cvičení popisoval a vysvětloval, příliš se ale po tělocvičně nepohyboval, moc hráče nechválil ani nepovzbuzoval a často využíval ukázky tzv. špatných příkladů – nechával hráče, kteří cvik nezvládali, aby jej názorně ukázali před ostatními, v dobré víře, že si z toho ostatní vezmou ponaučení. Korekce a eventuální povzbuzení či ocenění bylo většinou neadresné, často jednotlivá cvičení zastavoval a nejednal s hráči individuálně. Používal výrazné signály, kterými si dokázal získat pozornost hráčů. Jeho instrukce byly jasné a stručné a dařilo se mu je dobře fázovat. Obecně hráčům podával velmi málo zpětných vazeb a jeho vedení bylo spíše direktivní. Na tréninku nepanovala příliš dobrá atmosféra, což cítil i sám trenér a žádal o pomoc.

Trenér si hned po zhlédnutí první nahrávky stanovil velkou spoustu pracovních úkolů. Na nahrávce viděl, že se mu dobře daří fázovat instrukce, že jsou pro hráče převážně srozumitelné a že mu hráči věnují pozornost. Tyto prvky se chtěl pokusit využívat co nejvíce v nejrůznějších situacích. Dále si na základě výrazů v obličejí hráčů ověřil, že tréninková atmosféra není příliš dobře nastavena a společně s videotrenérem se snažil přijít na to, čím je to způsobeno a jak by to mohl napravit. Chtěl se na dalších trénincích zaměřit na poskytování adresně zaměřených pochval a konkrétnější oceňování a povzbuzování. Což bylo podmíněno tím, aby hráčům začal věnovat více pozornosti, více

se k nim přibližoval, navazoval s nimi oční kontakt a pojmenovával situaci, to co si myslí, co si myslí, že cítí hráč apod.

Při dalším rozboru jsme mohli vidět, že jednotlivé pracovní body plní jen z části, což bylo způsobeno tím, že neustále zastavoval činnost celé skupiny, i když chtěl opravit pouze jednotlivce. Pro porovnání byly trenérovi přehrány situace, kdy zastavoval cvičení celé skupiny méně často a za účelem, kdy se nová informace či instrukce týkala všech a situace, kdy zastavoval cvičení často a pouze pro účely poskytnou informace pouze jednomu hráči. Trenér mohl v druhém případě vidět, jak rychle klesá pozornost hráčů, kterých se informace „netýkala“, jak klesá jejich úsilí a jak jejich výrazy naznačují, že nejsou takto spokojeni, to z toho důvodu, že nebyla uspokojena jejich základní potřeba autonomie. Trenérovi bylo videotrenérem navrženo, aby v dalších trénincích zadal cvičení nejdříve celé skupině, nechal ji pracovat a individuálně oceňoval či opravoval konkrétní hráče.

Při dalších videorozborech bylo patrné, že se trenér více pohybuje, čímž byl pro hráče výraznější a lépe upoutával jejich pozornost, byl více přátelštější a snažil se propojovat jednotlivá cvičení s hrou (tzn. proč toto cvičení děláme, jak to využijeme při zápase atd.). S tím také souvisí, že více pojmenovával a snažil se hráče více propojovat.

Dále se trenér zaměřil také na zapojení nových a zábavnějších forem cvičení, konkrétně úvodní části tréninku, což mu pomohlo k navození příjemnější atmosféry. Začal se také vyhýbat využívání tzv. špatných příkladů a namísto toho se postupně snažil „hledat“ hráče, kterým se cvičení dařilo.

Při posledním videorozboru bylo zřejmé, že se trenérovi Z. daří lépe navazovat přátelštější atmosféru (intonace hlasu, individuálnější přístup, zábavnější formy cvičení, ubylo trestů ve formě kliků), více chlapcům věnoval pozornost, povzbuzoval je, vysvětloval význam cvičení. Na druhou stranu by bylo potřeba zapracovat ještě na míře vlastních iniciativ – měl jich mnohem více než samotní hráči (viz. neustálé zastavování činnosti a opravování a vysvětlování) a způsob poskytnutí zpětné vazby. Celkově ale byla spolupráce hodnocena pozitivně vzhledem k tomu, že se podařilo změnit pohled trenéra na celkový způsob vedení hráčů, a to z relativně direktivního přístupu na více demokratický, trenér se stal spíše průvodcem a pomocníkem svým hráčům.

## **Závěr**

V rámci spolupráce bylo s trenéry také diskutováno o možnosti zapojení otázek týkajících se komunikace s rodiči hráčů či zapojení do spolupráce vedení klubu, další trenéry apod., vytváření tzv. trajekt plánu, plánu pomoci.

Spolupráce s vybranými trenéry se na první pohled zdá být úspěšná, uvidíme však, jaké výsledky získáme z vyhodnocení dat, které jsme získali z dotazníků jež vyplňovali trenéři i hráči před a po spolupráci, a z videoanalýzy vybraných úseků nahrávek.

## **Literatura**

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. *Psychological Review*, 84, 191-215.

- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bidlová, E. (1997). *Sociální dovednosti učitele a možnosti jejich rozvíjení*. [Diplomová práce.] Nadějkov: FF UK.
- Bidlová, E. (2005). *Sociální dovednosti učitele a možnosti jejich rozvíjení*. [Disertační práce.] Praha: FF UK.
- Brons, T. Ch. (1995). *Cursus Map Video - Interactie - Begeleiding op School (VIB - S)*. Groningen: SPIN.
- Coatsworth, J.D., & Conroy, D.E. (2006). Enhancing the self-esteem of youth swimmers through coach training: Gender and age effects. *Psychology of Sport & Exercise*, 7, 173-192.
- Dobrý, L., Svatoň, V., Šafaříková, J., & Marvanová, Z. (1977). *Analýza didaktické interakce v tělesné výchově*. Praha: Karolinum.
- Dowrick, P.W. & Biggs, S.J. (1983). *Using video: Psychological and social applications*. Chichester: Wiley.
- Feuerstein, R., Rand, Y., Hoffman, M. B., & Miller, R. (1980). *Instrumental enrichment: an intervention for Cognitive Modifiability*. Baltimore: Maryland University Press.
- Forsyth, P., Kennedy, H., & Simpson, R. (1996). *Video Interaction Guidance in Schools - We've looked at life from both sides now*. Dundee: Tayside Educ. Psychology Service, Association of Scottish Principals of Educ. Psychology, Scottish Office Education Dep.
- Jansa, P. (1987). *Deskripce a analýza činnosti učitelů a žáků 1. stupně základní školy*. Tělovýchovný sborník. Praha: Olympia.
- Jowett, S., & Lavallee, D. (2007). *Social psychology in sport*. Champaign, Il.: Human Kinetics.
- Lašek, J. (1994). Komunikační klima ve středoškolské třídě. *Pedagogika*, 44, 155-162.
- Lašek, J. (2001). *Sociálně psychologické klima školních tříd a školy*. Hradec Králové: Gaudeamus.
- Mužík, V. (1991). *Analýza a ovlivňování didaktické interakce v tělesné výchově na 1. stupni základní školy*. Kandidátská disertace. Praha: FTVS UK.
- Svoboda, B. (2000). *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum.
- Svoboda, B., & Kocourek, J. (1987). *Výzkum osobnosti a vyučovací činnosti učitele tělesné výchovy*. Tělovýchovný sborník. Praha: Olympia.

Trevarthen, C. (1979). *Communication and cooperation in early infancy : a description of primary intersubjectivity*. In M. Bullowa (Ed.). *Before Sérech : The beginnings of human communication*. London: Cambridge University Press

- Trevarthen, C. (1982). *The primary motives for cooperative understanding*. In G. Butterworth, P. Light (Eds.). *Social cognition: Studies of the development of understanding*. Brighton: Harvester Press, 1982, s. 77-109.
- Trevarthen, C. (1985). *Facial Expressions of Emotion in Mother-Infant Interaction*. *Human Neurobiology*, roč. 4., č.1, s. 21-32. 21 – 32. Zetou, E., Kourtesis, T., Getsiou, K., Michalopoulou, M., & Kioumourtzoglou, E. (2008). *The effect of self-modeling on skill learning and self-efficacy of novice female beach-volleyball players*. *Athletic Insight*, 10, 5-19.

## STRES VE SPORTOVNÍM PROSTŘEDÍ MLÁDEŽE

### Marie Blahutková

Člen APS. Má za sebou dlouholetou pedagogickou a trenérskou praxi (Sportovní gymnastika, EUROTEAM), působí na FSS Masarykovy univerzity v Brně, kde vyučuje např. Psychologii sportu, Psychologii zdraví, Kinezioterapi, Psychologii koučování, Teambuilding. Působí také na PdF Masarykovy univerzity v Brně, kde je součástí výzkumného záměru Škola a zdraví 21 – úkol Stres ve škole.

[blahutkova@fsps.muni.cz](mailto:blahutkova@fsps.muni.cz)

### Abstrakt

Základem každé úspěšné činnosti v životě člověka je vyrovnaná osobnost. V náročných situacích ve sportu i v běžném životě musíme většinou plně využít výkonnostní potenciál nebo i čerpat z rezervy v našem organismu. Rezervy jsou nejen v oblasti fyzické, ale zejména v psychice každého z nás. Tato skutečnost však většinou přináší stresové zátěže. S prudkým rozvojem požadavků na sportovní výkonnost již u mládeže dochází také k nárůstu stresových situací, které nejsou vždy zcela zvládnuty. Potom záleží na zkušenostech trenéra, jak dokáže svým svěřencům pomoci. Do stresových situací se tak dostávají nejen sami mladí sportovci, ale i jejich trenéři a často také rodiče.

**Klíčová slova:** adolescence, psychická příprava, stres, zdraví, kvalita života

### Stress in youth sport environment

#### Abstract

Any successful activity in life of men is based on a balanced personality. In demanding situations in sport as well as in common life we have to use fully the performance potential or even draw upon the reserves of our organism. We may find the reserves not only in the physical area but also in our psyche. However, this fact usually breeds stress. With the rapid development of requirements for sports performance already in youth the appearance of stress situations, which are not always adequately coped with, increases. In such case the experience of the coach and his ability to help the trainees is significant. Therefore, not only the young sportsmen but also their coaches and parents have to get through such stress situations.

**Key words:** adolescence, psychical conditioning, stress, health, quality of life

Sport v dnešním světě představuje řadu symbolů, které mohou již od dětství ovlivnit život každého z nás. Sportovci byli vždy známkou zdraví a síly, odvahy a hrdinství. V současné době jsou však také často spojováni s finančními zisky. Všechny tyto hodnoty byly dříve respektovány u dospělých sportovců, v současnosti je však začínáme vnímat již u mladých sportovců, zejména ve věku adolescence. S rozvojem nových vědeckých poznatků z oblastí fyziologie člověka, výživy a sportovního tréninku přibývá požadavků na mladé sportovce ze všech stran. Na jedné straně stojí požadavky trenérů na sportovní výkon v průběhu sportovní kariéry dítěte, na druhé straně přání rodičů a mnohdy jejich nenaplněné sportovní ambice. Vlastní sportovní zájmy dítěte se pak mohou stát teprve druhořadou záležitostí. Tyto skutečnosti nelze zobecnit, sportovní přání dětí a mládeže však pomalu ustupují do pozadí a stále více se projevuje společenský vliv a socioekonomické podmínky. Sportovní trénink je již od raného věku zaměřován na brzkou specializaci a příliš se nedbá o všestranný rozvoj osobnosti dítěte. Mnohdy se tyto skutečnosti negativně projeví ještě v dětství, protože některé děti přílišné nároky sportovního života nezvládají v souladu s nároky současné školy nebo s nároky rodičů na jejich další případné mimoškolní aktivity. Stále častěji se tak setkáváme s dětmi, které pro přílišnou obtížnost úkolů nezvládají svoje povinnosti již ve věku rané adolescence, tedy kolem jedenáctého roku. Požadavky okolí mohou být natolik náročné, že se začnou objevovat stresové příznaky a později u mládeže diagnostikujeme deprese a prvky vyhoření, které se dříve objevovaly až u dospělých vrcholových sportovců.

Stres je reakcí organismu na zátěž. Selye (1993) pro značení tohoto procesu používá termín strain – napětí. Vždy, jakmile vystavíme organismus zvýšenému napětí, dochází k reakci na toto napětí. Reakce se projevuje ve všech oblastech, tedy v oblasti psychické, která jako první reakci označuje negativní emocionální zážitek, který je doprovázen řadou procesů biochemických, fyziologických, kognitivních a behaviorálních. Všechny jsou zaměřeny na změnu stávající situace. O stresové situaci hovoříme v tom případě, že míra intenzity stresogenní situace je vyšší než schopnost či možnost daného člověka tuto situaci zvládnout. Obecně ji označujeme jako tzv. nadlimitní zátěž (nadhraniční). Ta vede k vnitřnímu napětí a ke kritickému narušení rovnováhy (homeostázy) organismu (Křivohlavý, 2001). Lze tedy říci, že stres ohrožuje naše zdraví. První projevy u stresovaného člověka pozorujeme již v jeho držení těla. Jakmile dochází ke škodlivému podnětu naše tělo, které se v běžném životě drží zpříma (čelí tak vnějšímu prostředí), se pojednou stáhne jakoby dovnitř a očekává tlak z okolí, který může přinášet i závažné psychosomatické obtíže. Někteří autoři tyto reakce organismu rozdělují na čtyři fáze a označují je jako úlekovou reakci. Tyto fáze jsou individuální dle příčiny a schopnosti člověka reakce zvládat. Většinou souvisejí s časem a s intenzitou prožívání. Člověk je vzpřímený a očekává vnější podněty, v případě nebezpečí reaguje většinou ještě větším narovnáním v souvislosti s očekáváním, poté dochází k poklesu svalového napětí a jakoby uzavření se do sebe (lze pozorovat pokles ramen a povolání břišního svalstva), na tuto reakci navazuje jakoby strnulost organismu, která se projevuje zpomalením všech reakcí na očekávané i neočekávané podněty. Průběhové kontinuum úlekové reakce sleduje principy expanze a kontrakce (Keleman, 2005). Ve sportu tato fáze většinou způsobí neschopnost podávat očekávaný výkon a zpomalí všechny normálně nacvičené sportovní techniky (dochází k pádům, k přerušení výkonu, k nepřesnostem a ke zhoršení techniky a taktiky, poklesává pozornost a běžné činnosti sportovce zvládá zcela neočekávaně a většinou negativně). Tento postoj se stává zcela neuvědomělým. Tato reakce však pomáhá organismu se vyrovnávat se stresem. Organismus se vyrovnává s narůstající škodlivou traumatizací dvěma způsoby. Buď se snaží odolávat nebo podléhá. Při odolávání se musí postavit na odpor útoku zvenčí a odvrátit jej. Při podlehnutí musí ustoupit, vyrovnat se s traumatem a

omezit svoji funkčnost na nižší úroveň. Stres v období dětství a rané adolescence může způsobit závažné životní poškození, zejména tehdy, pokud je mu věnována nedostatečná pozornost. U dětí bývá příčinou řady onemocnění včetně psychosomatických obtíží, u dospělých může vyvolat vážné životní krize a nezdědná končí závažným zdravotním poškozením nebo smrtí. Proto je zapotřebí věnovat této problematice patřičnou pozornost.

Existuje řada faktorů, které na dítě působí a ovlivňují jeho chování. Při posuzování rezistence vůči stresu musíme respektovat základní osobnostní parametry každého jednotlivce, které jsou dány zejména genetickými předpoklady (které dítě zdědilo po rodičích). S genetickými vlivy souvisí také tělesná stavba a především komplex chemických struktur, které řídí všechny naše tělesné systémy a ovlivňují emoce a chování (Elliot, Place, 2002). Emoce souvisejí s pocity, přitom se značně liší. Pocity jsou nepodmíněné a nenaprogramované všeobecné stavy organismu, zatímco emoce jsou predispoziční stavy chování, které souvisejí s budoucí událostí. Emoce jsou tvořeny pocity, ty jsou iniciátorem chování. Emoce je naprogramovaný tělesný stav, který se projevuje svalovou činností formou zrychlené nebo zpomalené aktivity. Postupně ovládá náš vnitřní systém (lze říci, že všechny struktury) a snaží se vyvolat odpovídající reakci. Emoce jsou organizované, pevné behaviorální reakce. Mají cíl a intenci a svoji vlastní logiku. Jsou organickou výpovědí o našem aktuálním stavu. Emocionální výraz je tedy ovlivňován trvalostí stresového vzorce. Pod vlivem dlouhotrvajícího stresu se tělo fixuje ve stavu pohotovostních emocí, které s sebou přinášejí extrémnost v pohybech a člověk se projevuje podrážděně (např. zlost, vztek, strach, panika, zděšení, skleslost, bezmoc, beznaděj, apatie i zoufalství). Člověk se pak stává rigidním nebo spěje ke zhroucení (Keleman, 2005). Výzkumy v průběhu posledních let poukazují na to, že některé poruchy se objevují více u žen (např. deprese, úzkosti a poruchy příjmu potravy apod.), jiné více u mužů (např. alkoholismus, agresivita, sebevražedné chování apod.). Výzkumy poukazují na zvýšenou syntézu a přeměnu serotoninu, která způsobuje emoční problémy (Stein et al., 1997).

Druhou složkou, kterou vždy musíme respektovat při posuzování osobnosti je temperament. Jedná se o neuropsychologické nebo psychofyziologické jádro osobnosti (Vaněk et al., 1983 ; Kirchner 2007). Podíl temperamentu je při respektování úzkostí a stresu vždy vnímat při práci s mládeží, zejména ve výkonnostním sportu. Některé projevy temperamentu mohou být chápány jako negativní emoce a tím může trenér chybně přistupovat k vedení tréninku včetně individuálního přístupu ke sportovci. Vždy je důležité respektovat všechny složky temperamentu včetně stabilního nebo labilního vyvážení osobnosti v rámci celého subsouboru temperamentových charakteristik. Ve sportu nám může poznání těchto charakteristik lépe připravit sportovce pro sportovní výkon v rámci poznatků o superkompenzačním efektu. Na základě poznatků o psychofyziologickém základu dynamiky osobnosti sportovce lze velmi dobře přispívat k rozvoji adaptačních schopností mladého sportovce.

V neposlední řadě musíme vedle genetických předpokladů a temperamentu respektovat vždy osobní historii každého jednotlivce. V osobní historii každého dítěte lze najít specifika, která mohou mít zásadní vliv na pozdější sportovní kariéru mladého sportovce včetně jeho reakcí na stresové situace a na zátěže. Tato složka má vliv také na chování dítěte. Výzkumy z posledních let zejména v oblasti pozitivní psychologie poukazují na skutečnost, že řadu neočekávaných prožitých situací může dítě zdědit i od rodiče, naoř. Posttraumatický stresový syndrom, který prožívala matka se může objevit i u jejího dítěte ve zcela odlišných souvislostech. Potom se objevují činitelé, kteří podněcují

specifický druh chování dítěte sportovce včetně jeho emočních reakcí, které se mohou stávat běžnými při reakcích ve sportovním prostředí.

Z uvedených poznatků je důležité vždy respektovat osobnost dítěte sportovce jako jedinečnou individualitu, ke které by měl trenér vždy přistupovat také individuálně. Jeho reakce na stres dítěte ve sportu by měly odpovídat těmto skutečnostem a jeho znalosti o podstatě osobnosti mohou značně přispět k růstu sportovní kariéry nebo také k brzkému ukončení sportování jeho svěřenců. Z pohledu současné psychologie sportu musíme respektovat všechny vnější i vnitřní složky, které se podílejí na vzniku a průběhu stresu u sportovní mládeže a hledáme cesty, jak tyto stavy co nejlépe zvládnout, respektive odbourávat. Přístupy rozdělujeme proto na přístupy trenérů, přístupy rodičů a přístupy adolescentů.

### **Trenér a stres u mládeže**

Ve sportovním prostředí (stejně jako v běžném životě) lze využívat dvojího přístupu ke stresu. Vždy záleží na tom, jaký stres využíváme. Za stres se považuje obecně jakákoliv zátěž. Těchto poznatků lze využít ve sportovním prostředí zejména při využívání tzv. eustresu. Jedná se o využití pozitivního emocionálního zážitku při sportovní činnosti. Většinou se ve sportovní činnosti využívá výhry nebo vítězství (porážka soupeře). Využíváme něco co nám přináší radost, ale vyžaduje to určitou námahu. Někdy je této skutečnosti využíváno pro překonávání riskantních sportovních překážek (např. ve vysokohorském sportu, automobilismu apod.). Zde je dráždivost rizika (někdy také adrenalin) tak vysoké, že je sportovci sami vyhledávají. Moderní doba tyto sportovní výkony stále častěji přináší. Vznikají nové sportovní disciplíny, které obsahují vysokou míru rizika a často počítají i s možností ztráty života účastníků. Ve standardních sportech se sportovci těmto rizikům často přibližují, aby dokázali svoje touhy uspokojovat (např. ze sjezdového lyžování vzniklo sportovní odvětví rychlostního sjezdového lyžování). Tento stres nepředstavuje riziko pro zdraví člověka. Nelze jej však využívat pravidelně nebo stále. V některých studiích byl potvrzen předpoklad, že akutní, jednorázová nebo příležitostná expozice stresorům s následným zvládnutím situace, odpočinkem a zotavením může mít na organismus posilující vliv, neboť vede ke vzestupu tolerance ke stresu (Dienstbier, 1989). Otázkou je, do jaké míry trenéři dokáží tuto schopnost vcítění se sportovcem, tedy využití eustresu pro zvyšování výkonu, aby nedošlo k jeho přetěžování nebo i ohrožení na zdraví nebo na životě. V souvislosti s výzkumem stresorů se postupně začaly objevovat poznatky o životních událostech (life events), které přispěly k postižení souvislostí mezi prožitými životními situacemi a událostmi a zdravotním stavem. Respektován zde byl prvek zvládnutí (coping). V řadě studií lze také sledovat pozitivní vliv salutorů, které člověka posilují, povzbuzují a dodávají mu sílu, výdrž v boji a pokračování zápasu se stresorem. Příkladem může být pochvala, smysluplnost vykonávané činnosti (reprezentace státu), přesvědčení o hodnotě toho, o čem usilujeme a uznání druhých lidí, např. těch, kterých si vážíme (Křivohlavý, 2001). Vhodnou motivací lze prvků eustresu využívat v moderním sportovním tréninku mládeže (srov. Kirchner 2009).

Snaha trenérů po dosahování vysokých sportovních cílů však mnohdy překračuje hranice eustresu a přesouvá se do distresu, který má závažný vliv na zdraví sportovců. Distres je negativně prožívaný stres. Ten má závažné zdravotní důsledky, záleží na jeho délce a intenzitě. K distresu dochází tam, kde se domníváme, že nemáme dost sil a možností zvládnout to, co nás ohrožuje a emocionálně tuto situaci nezvládáme. Ve sportovním prostředí bylo používáno řada způsobů, jak

takový stres způsobit. Mnohdy docházelo až k patologickým snahám o dosažení výkonu za každou cenu. Jsou známy případy, kdy trenér využíval v tréninku takové metody, které svěřence ohrožovaly na zdraví i na životě. V literatuře bývá použit termín hyperstres (většinou se jedná o skutečný stres) a hypostres (označuje se tím zátěž). Pocity úzkosti, strachu nebo vzteku, vznikající v rámci reflexe ohrožujícího podnětu organismem, vyvolávají aktivaci sympatického nervstva a sekreci katecholaminů (běžně známé jako adrenalin a noradrenalin). Dochází ke komplexu procesů v jejich konci je reakce organismu na ohrožení. Průběh reakce se u jednotlivců liší podle povahy působících požadavků a podle způsobů jejich zvládnání (Kebza, 2005). V tréninkové praxi byla pozorována snaha o zvyšování odolnosti organismu sportovců (tzv. hardiness), která měla vést k dosahování lepších výkonů (Hošek, 1999). Mnohdy však přinesla rychlý pokles výkonnosti a sportovci se zhoršil zdravotní stav (často dochází k poklesu imunity). Proto jsou tyto tendence negativní a v trenérské praxi nejsou doporučovány. V současnosti se snažíme diagnostikovat příčiny distresu a naučit sportovce předcházet situacím, které tyto procesy vyvolávají. Základním prvkem těchto tendencí je snaha naučit sportovce pracovat s napětím a uvolněním, s dýcháním s jednoduchými strategiemi zvládnání stresů a negativních pocitů (copingové strategie). V trenérské praxi učíme trenéry stres a jeho účinky rozpoznat (základní diagnostika), aby bylo možné předcházet závažným zdravotním nebo psychickým potížím mladých sportovců a současně tak přispíváme ke zlepšení rovnováhy osobnosti sportovce.

Vysoká míra stresu se ve sportu objevuje nejen u sportovců, ale i u samotných trenérů. Velmi často vzniká nadměrným zvládnáním úkolů a přetěžováním jejich práce. Někteří nevnímají množství požadavků na ně kladených a teprve při vzniku onemocnění pátrají po jeho příčinách. V některých případech tento stav způsobuje jejich perfekcionalismus, tedy snaha po dosahování vynikajících výsledků za každou cenu, i když pro to nejsou vhodné podmínky. Souvisí s obavou, že trenér udělá chybu, nebo že věci nebudou takové, jak mají být. Častou příčinou stresu u trenérů je nadměrná zodpovědnost, která souvisí s obavou, že když se člověk neobává, to špatné se opravdu přihodí. A viníkem by byl právě trenér (často se tak stává např. při opakovaném neúspěchu týmu v hokeji nebo ve fotbale, kdy je trenér odvolán). Někdy se u trenérů objevuje také pocit nekontrolovatelnosti, který souvisí s obavou, že události příliš kontrolovat nejdou, tak se trenér „kontroluje“ vlastními obavami. Jakmile je trenér ve stresovém ohrožení, přestává se kontrolovat a mění se jeho chování. Začne se objevovat neklid, popocházení, okusování nehtů, snaha vyhnout se negativní situaci (někdy i utéct), nějak se zabezpečit, např. kouřit, pít alkohol, uklidnit se jídlem. Občas je dobré zkontrolovat svoji odolnost vůči stresům krátkou meditací a zhodnotit, zda tréninkové zatížení příliš neovlivňuje míru stresů a stresových situací v denním životě. K posouzení míry stresu lze využít řadu technik od dotazníkového šetření po škáloví a sebesposuzovací metody. Určitá míra stresu je přitom pro život potřebná, řada lidí stresy vyhledává pro pocit potěšení. Nadměrná úroveň stresu však působí nepříznivě, oslabuje výkon, znemožňuje uvolnění. Lidé, kteří žijí v silně stresujících podmínkách jsou více náchylní k rozvoji úzkosti a deprese (Praško, 2003).

Pro zvládnání stresů ve sportu lze využívat regulační prostředky a dodržovat principy regulace. Potom lze zvládat nejen tréninkovou, ale i soutěžní zátěž a využívat prvky regulace i v běžném životě.

### **Rodič a stres u mládeže**

Velmi negativním prvkem ve sportu mládeže se jeví nenaplněná ambice rodiče sportovce nebo příliš vysoké požadavky rodičů na svoje sportující děti. V současné době jsme svědky toho, že



rodič přivede dítě do sportovního oddílu s vidinou vysokých finančních zisků (zejména v hokeji nebo v tenise, v poslední době se k těmto sportům přidává také golf).

Nenaplněná ambice rodiče sportovce často znamená pro dítě trauma již při vstupu do sportovního oddílu, protože dítě by se rádo věnovalo jinému sportu, než si přeje rodič, nicméně musí rodiče poslouchat. Tyto děti často trpí psychosomatickými obtížemi a někdy se u nich objevuje anxiозita (patologická forma, kdy je na dítěti porucha viditelná – zvrací, má průjmy, bolesti hlavy apod). Tvrdšínost některých rodičů bývá až extrémní, protože o svém dítěti požadují za každou cenu sportovní výkon, tedy nevnímají řadu okolností, které mohou dítěti sport značně znechutit. Je známo řada případových studií, kde rodič dítěti sport natolik znechutil, že dítě muselo odejít z rodiny (často i zrušilo kontakty s příbuznými), jenom proto, aby nemuselo snášet neustálou kritiku ze strany rodičů. Většina těchto dětí si později syndrom rodičů orientovaných na výkon prožívá i v následném životě. Někteří rodiče doprovázejí svoje děti nejen na soutěže, ale zúčastňují se i tréninků a to může mít zejména v adolescenci velmi negativní dopady. Přílišná pozornost dětem sportovcům ze strany rodičů může vyvolat opačné postoje, které jsou reakcí na způsobené stresy. V takových případech je nutná spolupráce všech zúčastněných, tedy nejen rodičů a trenérů, ale pomoci může zejména psycholog, který učí rodiče jak se s touto situací vyrovnat.

Některé sportující děti mají za úkol v běžném životě zvládat i další funkce tím, že se účastní ještě dalších mimosportovních aktivit (různé zájmové kluby nebo zájmové kroužky). Tyto aktivity bývají však dosti časově náročné a mohou vyvolávat stresové reakce (nestíhání) a opětovně spustit celou řadu negativních procesů. Je důležité zvážit možnosti každého mladého sportovce individuálně a na základě všech skutečností teprve přistupovat k časovému plánu.

Opakem se jeví skutečnosti, že některé děti již od mládí vyžadují mnoho společných aktivit a tím se dostávají do časové tísně, která později může stres a negativní procesy nastartovat. Opět je velmi důležité najít kompromis mezi možnostmi mladého sportovce a jeho požadavky. V těchto případech by měl vždycky rodič pomáhat při zvládnání zátěží a současně při řešení nevladatelných úkolů. Mladý sportovec potřebuje citlivý přístup a pochopení ze strany rodičů, aby se jeho sportovní výkonnost mohla zvyšovat a stabilizovala se na úrovni jeho možností. Vždy je důležité spolupracovat se sportovním klubem a trenéry, současně by však měl rodič informovat učitele o sportování svého dítěte. Umožní mu tak větší pochopení sportovního zatížení a sportovních nároků. Rodič má být pro mladé sportovce oporou a pomocníkem. Často však bývá do sportování svých dětí příliš angažován nebo naopak nejví žádný zájem. I v těchto případech navazujeme spolupráci s trenéry, se sportovním klubem (např. na požadavek hlavního trenéra klubu) a poté spolupracujeme s mladými sportovci a s jejich rodiči. Vždy je důležitý souhlas rodičů pro umožnění spolupráce.

### **Mladý sportovec a stres**

Mladý sportovec může být vystaven řadě negativních vlivů, které se sportem přímo nesouvisejí, přitom jeho výkon a výkonnost mohou dlouhodobě ovlivňovat. Jedná se o stresy z mimosportovního prostředí. Jedním z prvků, které mohou mít na sportovce velmi negativní vliv je sociální postavení rodiny včetně sociální opory v rodině. Rodina přispívá v průběhu života mladého sportovce k jeho překonávání překážek a může mít rozhodující podíl na jeho budoucím životě.

Opakované distresy v průběhu dětského života mohou značně jeho budoucí vývoj ovlivnit (Fink et al., 2000).

Trenér by měl respektovat fungování rodiny jako opory pro mladého sportovce včetně všech událostí, které se v rodině dějí (např. rozvod rodičů, narození sourozence, smrt blízkých příbuzných apod.). Tyto události mohou také negativně ovlivnit rozvoj sportovního talentu ve vybraném sportu.

Vlastní sportovní činnost přináší mladému sportovci řadu negativních vlivů, se kterými se musí naučit vypořádat a které musí umět zvládat dříve, než z nich vzniknou stresy a stresové situace. K takovým patří předstartovní stavy (nadměrně zvýšená aktivace – startovní horečka, nadměrně snížená aktivace – apatie) které jsou zcela individuální a mohou negativně na sportovce působit řadu dní i několik okamžiků. Při zahájení soutěží jsou to startovní stavy, které jsou často ovlivněny právě stavem předstartovním a dále soutěžní stavy. Po ukončení soutěže opět mohou působit psychologická selhání (prvotní – nenaplnění očekávaných aspirací, druhotné – signál přetrénování). Všechny tyto stavy by měl trenér znát, umět je rozpoznat a také je patřičně u mladého sportovce regulovat. Je to dosti složité, protože všechny regulační prostředky předpokládají individuální přístup, tedy například i v případě modelovaného tréninku by měl trenér respektovat individualitu osobnosti a také s ní tak pracovat.

Každý mladý sportovec by měl být seznámen s možnostmi zvládnání stresů, s jeho příčinami, vznikem i s riziky, které mohou v případě nevládnutí nastat.

V náročných situacích ve sportu i v běžném životě je zapotřebí plně uvolnit výkonnostní potenciál. Případně čerpat i z rezervních zdrojů organismu i osobnosti. Toho nelze dosáhnout přímo volným úsilím. Psychosomatické složky výkonnosti i aktuálního výkonu mají autonomní a dynamickou povahu. Každý jedinec však může dosáhnout svého maxima nepřímo, jakousi oklikou a to zvládnáním sebe sama. Selhání hrozí neustále, včetně jeho nejrůznějších důsledků. Psychosomatické zřetele se hlásí stále naléhavěji. Prevence selhání a získání psychické odolnosti jsou nezbytné. Ve sportu i v životě. Psychické odolnosti se lze i naučit. Patří ke sportu mládeže i dospělých. U profesionálů je všude ve světě samozřejmá (Seiler, Stock, 1996).

Péče o zdraví mladých sportovců patří k základním prvků trenérské činnosti. Jejich podíl na harmonicky vyrovnaném mladém člověku by měl být zřejmý již při zahájení spolupráce ve sportovních oddílech. Mnohdy je práce trenéra doplněna o další spolupracovníky, např. o manažery, psychology, lékaře apod. Všichni by se měli společně podílet na odbourávání stresů ve sportu, aby nám vyrůstali zdraví sportovci, kteří mohou prožít kvalitní život.

## Literatura

- Dienstbier, R. A. (1989). Arousal and psychological toughness: Implications for mental physical health. *Psychological Review* 96, 84-100.
- Elliot, J., Place, M. (2002). *Dítě v nesnázích*. Praha: Grada.
- Fink, J. et al. (2000). *Encyklopedy of stress*. New York: Academic Press.
- Hošek, V. (1999). *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum.
- Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia.
- Keleman, S. (2005). *Anatomie emocí*. Praha: Portál.

- Kirchner, J. (2007). Emotivní pohybové aktivity jako součást kvality života. Ústí nad Labem: UJEP.
- Kirchner, J. (2009). Psychologie prožitku a dobrodružství. Brno: Ccpress,
- Křivohlavý, J. (2001). Psychologie zdraví. Praha: Portál.
- Praško, P. (2003). Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti. Praha: Grada.
- Seiler, R., Stock, A. (1996). Psychotrénink ve sportu a v životě. Praha: Olympia.
- Selye, H. (1993). Stress in Health and Disease. Bittersworth. Reading, MA.
- Stein, J, F. et al. (1997). Ocular motor dyslexia. Dyslexia Review 5. 25-28.
- Vaněk, M. et al. (1983). Psychologie sportu. Praha: Olympia.

# MOŽNOSTI PRÁCE SPORTOVNÍHO PSYCHOLOGA S POHYBOVĚ NADANÝMI DĚTMI

## Radka Kulhánková

Člen APS. Pracuje jako školní a sportovní psycholog na ZŠ nám. Míru ve Vrchlabí a své praktické zkušenosti se snaží předávat studentům jako odborný asistent na katedře psychologie PF UJEP v Ústí nad Labem.

[radka.kulhankova@email.cz](mailto:radka.kulhankova@email.cz)

### Abstrakt

Příspěvek se zabývá oblastí práce sportovního psychologa se školními dětmi, jakým způsobem přistupovat k pohybové zátěži a sportovní specializaci dětí, jak spolupracovat s rodiči a trenéry a možnostmi sportovní diagnostiky.

**Klíčová slova:** Psychomotorika, významná období pro sportování, sportovní diagnostik

## Possibilities of Sports Psychologist Work with Sportingly Talented Children

### Abstract

This contribution deals with the work of sports psychologist with schoolchildren - how to approach motoric strain and sports specialisation of children, how to co-operate with parents and coaches, as well as with possibilities of sport diagnostics.

**Key Words:** Psychomotorics, periods important for making sports, sport diagnostics

## Úvod

Příspěvek je psán z pohledu psychologa a rodiče, který hledá při práci s dětmi způsoby, jak pomoci a neublížit, jak trénovat a nepřetížít. Praxe sportovního a školního psychologa na sportovní základní škole mi umožňuje být s dětmi i rodiči často v kontaktu.

Práce sportovního psychologa by neměla být jen o pohybově nadaných dětech, ale i o objevování a rozvíjení pohybových dovedností i u dětí, které nejsou hned od prvopočátku jasnými „talenty a favority“.

Při své práci využívám poznatků z přirozeného psychomotorického vývoje dětí a nejnovějších výzkumných zjištění. Pro zkvalitnění mé práce a intervence mi pomáhá aplikace psychodiagnostického nástroje, který je určen pro sportovní diagnostiku.

## Psychomotorický vývoj jedince

Oblast, která nám pomáhá sledovat, jak probíhá přirozený vývoj jedince, je oblast psychomotorického vývoje. Je to oblast, na kterou můžeme působit u dítěte od raného dětství. Je považována za základ v ontogenezi dítěte a má vliv na celou řadu oblastí v osobnosti jedince. Proto ji považuji za prioritu, na kterou by se měli rodiče i učitelé soustředit a věnovat ji značnou pozornost.

Pohyb je přirozeným projevem člověka, který se promítá i do oblasti schopností vnímání, hodnocení a pohybování se v prostoru. Přes tělo vnímáme sami sebe i své okolí. Prostřednictvím pohybu těla jsme také schopni vnímat změny kolem nás. To, jak se vnímáme a hodnotíme, ovlivňuje zásadním způsobem naše chování a prožívání.

Pohybový systém člověka funguje jako celek. Změny navozené vědomým pohybem mají bezprostřední vliv na naše psychické funkce. Vnímání těla a jeho potřeb napomáhá strukturální proměně mysli a stavu vědomí. Chceme-li pozměnit charakteristické pohybové chování, je nutno vytvořit nové programy pro pohybové chování, uložit je do paměti učením a přiřadit jim vysoký stupeň priority. Přiřazení priority vyžaduje vědomou a dlouhodobou aktivaci (Véle, 1997).

Abychom mohli správně vědomě na dítě působit a mohli ho adekvátně aktivovat, je pro nás důležitá znalost jeho psychomotorického vývoje.

Již v raném dětství získáváme vztah k pohybové aktivitě. Od období batolete se začíná vyvíjet kladný vztah k tomu, co je okolím považováno za dobré, málo intenzivní vztah k tomu co je nejbližším okolím opomíjeno a negativní vztah k tomu co je označováno za nedobré. Od nejmladšího věku tak rodiče a nejbližší okolí ovlivňují výběr zájmů dítěte, způsob jejich uspokojování, hodnoty, kterých si bude dítě vážit, které bude opomíjet a ty před kterými se bude chránit. S tím souvisí i vytváření kladného vztahu k pohybové aktivitě.

Vztah k pohybové činnosti i k její soutěžní formě se tedy vyvíjí již od prvního roku života. Dítě si na podkladě svých vlastních zkušeností vytváří a fixuje základní postoj ke všem skutečnostem. Poznávání je vázáno na subjektivní prožitky. Základní hodnotou je vnímání toho, co je příjemné – nepříjemné.

V raném vývoji nelze jednotlivé přístupy a způsoby zpracování stimulů zobecňovat vzhledem k individuální rozdílnosti ve vývoji funkcí a tím i prožívání a chování. Každé dítě vnímá jen ty podněty, které je schopno zpracovat. Preference podnětů se však postupně sjednocují. Je to dáno zejména tím, že si dítě z celkové stimulace vybírá hlavně takové podněty, které jsou spojeny s kladnou odezvou z okolí.

Rozvoj funkcí, vnímání a zpracovávání stimulů z vnějšího a vnitřního prostředí se u dítěte do jednoho roku věku nejzřetelněji projevují v kvalitě pohybu. Až do věku dvou let zpracovává dítě informace pomocí senzomotorické inteligence. (Hátlová, 2009)

S pojmem senzomotorické inteligence začal pracovat Jean Piaget (2001), který se zabýval kognitivním vývojem dítěte a vývojem inteligence. Stadiem senzomotorické inteligence nazval období od narození do dvou let věku dítěte. V tomto vývojovém období jsou myšlenkové operace vázané na prováděnou činnost – na přímé vnímání a na pohyb.

Senzomotorická inteligence je „praktická“. Zpracovává vjemy z vlastního těla a jeho pohybu. Užívá koordinace činností bez zásahu představ, nebo myšlení. Jde o plynulý sled stádií, z nichž každé přináší dílčí posun. Dítě je citlivé vždy jen k těm podnětům, které dovede zpracovat, a zařadit do předem vytvořených struktur. Vnitřní organizující činnost je proto stejně důležitá jako existence již vytvořených struktur. Spontánní reakce a reflexy přecházejí plynule v naučené zvyky a ty pak v „přizpůsobivé“ jednání.

Předškolní období je označováno Matějčkem (1996) jako svébytná a samostatná vývojová epocha. Dítě vyspívá po všech stránkách, tělesně, pohybově, intelektově, citově i společensky. Ke všem vjemům je velmi citlivé. Postupně se učí používat zvyky skupiny, v níž žije. Osvojuje si hygienické, pracovní a společenské návyky uspokojování potřeb a mezi nimi i uspokojování potřeby pohybové aktivity. To, co se dítě naučilo v nejužším rodinném prostředí, přenáší do chování v dalších skupinách, v kontaktu s lidmi mimo rodinu a nově s druhými dětmi. Spadá sem i uspokojování přirozené potřeby pohybové aktivity. Ta však je ve velkém procentu skupin tlumena a proto je uspokojení přirozené pohybové potřeby potlačováno a přenášeno (sublimováno) do jiných činností.

Neuspokojením základní životní pohybové potřeby je vytvářen prostor pro vznik civilizačních onemocnění, primárně obezity a sekundárně kardiovaskulárních onemocnění, onemocnění pohybového ústrojí a dalších. Z psychických onemocnění poruch pak chování včetně závislého chování, neurotická a psychosomatická onemocnění (Hátlová, 2003).

Pohybové činnosti umožňují, nebo také znemožňují, identifikaci s mužskou, nebo ženskou rolí. Tato oblast je žhavým rozporupným výchovným problémem. Vývojová psychologie vychází z poznání, že od 4 let je vědomí pohlaví neměnným znakem (nemohu ho změnit převlečením). S tím souvisí vědomí rozdílnosti pohlaví a rozdílnosti rolí. Role a normy chování se dítě učí převážně ve své rodině. Pro život je přijetí ženské nebo mužské role považováno za jeden ze základních kroků vývoje lidské osobnosti (Hátlová, 2009).

## Rané specializace

Rané specializace dětí na různé činnosti se vyskytují již velmi dlouho. Bylo to – a je to především rodinné prostředí, které vytváří „zázračné děti“ tím, že urychluje rozvoj geneticky daných předpokladů. Společnost si zvykla na geniální hudebníky, matematiky atd.. Stejně je to také s rozvojem pohybových předpokladů v rámci rané sportovní specializace. Oproti předchozím obdobím je specializační zátěž zvýšena o skutečnost, že specifické činnosti se mnoho hodin týdně věnují nejen děti, které jsou pro ni svými specifickými předpoklady vybavené, ale i ty, v jejichž sociální mikroskupině vznikla touha prosadit se v aktuálně populární oblasti, prostřednictvím svého dítěte. O škodlivosti rané specializace na fyzický i psychický vývoj není pochyb (Hátlová, 2009).

Pohybové dovednosti procházejí různými vývojovými podobami a jejich úroveň souvisí s možností jejich provádění. Tato zákonitost je při rané specializaci porušena. Využívána by měla být spontánní pohybová aktivita řízená především emocionálním prožíváním, která má v přirozeném vývoji převážně herní charakter.

Pohybová aktivita spojená s hrou přirozeně děti učí pravidlům her, sportů, řádu, disciplíně, spolupráci atd. Tím, že dítě začne chápat pedagoga jako autoritu, je od něho postupně schopné přijímat a plnit úkoly. Pomocí pohybových aktivit mu pomůžeme snadněji se sociálně začleňovat do skupiny a navazovat s druhými kontakty. Velkým přínosem pak je také zpracovávání informací o sobě samém v kontextu skupiny. Chce-li být dítě zapojeno ve skupině, musí se naučit ovládat a koncentrovat se na plnění úkolů. Zvládne-li pak vše, má tu jedinečnou příležitost zažít pocit úspěchu, přijmout pochvalu za zvládnutou činnost a tím posílit pozitivní pojetí sebe samého.

Aby byla pohybová aktivita pozitivním přínosem a zážitkem pro naše děti, musí splňovat určitá kritéria, která by měla být přiměřeně nastavena vzhledem k věku dítěte, velikosti skupiny a prostředí, kde bude aktivita probíhat.

Relativně intenzivní aktivita by měla být následována krátkými relaxačními přestávkami, kde si dítě samo zvolí jak odpočívat. Pestrost činností vždy souvisí s vývojem schopnosti pozornosti dítěte. Dítě je sice schopno učit se novým pohybovým strukturám, ale učí se samo pouze po tu dobu, pokud ho to zajímá, pokud činnost zvládá a ona mu přináší potěšení jak ze zvládnutí, tak z odezev okolí. Prodlužujeme-li činnost, kterou dítě odmítne, vytváříme k ní negativní vazbu a dítě se k ní následně nebude chtít vracet, pokud k tomu nebude donuceno pod vlivem strachu z negativních odezev z okolí. I pod strachem se dá vycvičit „zázračné dítě“, všechno má však své odezvy v celém budoucím životě a jeho následném prožívání.

Aby si děti oblíbily pohyb po celý svůj život, jak si to většina rodičů přeje, je nutné nabízet jim ho ve vhodné míře, adekvátní náročnosti, podnětném neohrožujícím prostředí. Velmi důležitá je forma dopomoci, která by měla být spíše doprovázením na cestě poznávání. Pod rozkazy a příkazy se nemůže rozvinout schopnost samostatné volby, hledání a ověřování cest, vědomí zodpovědnosti za své chování. Pohybové aktivity jsou vhodným prostředkem k získání kompetencí v oblasti osvojování nejen pohybových dovedností, intelektových poznatků, ale slouží především k získávání a ověřování vlastních zkušeností se sebou samým a v konfrontaci toho co si myslím o své činnosti Já a co si o mě a mé činnosti myslí ti, na kterých mi záleží (Hátlová, 2009).

## Vývojově významná období sportování a obecné trendy

Jak již bylo výše zmíněno, je velice důležité znát a sledovat přirozený psychomotorický vývoj dítěte. Na základě znalosti tzv. vývojových trendů lze s dětmi efektivně provádět jednotlivé pohybové aktivity a adekvátně sestavovat pohybový program či tréninkový plán tak, abychom dítě nepřetěžovali, případně mu až neškodily. Pokud obecné a individuální trendy ve vývoji dětí rodiče, učitelé či trenéři nerespektují, může snadno dojít k demotivaci dítěte k nabízené sportovní aktivitě.

Na základě výzkumů společnosti DAP Services a.s., která pracuje s diagnosticko intervenčním systémem Barvy života, byla technikou barvově slovních asociací (BSA) specifikována vývojově významná období jedince pro sportování. Tyto informace byly zjištěny na rozsáhlém vzorku české populace metodou OKAV (objektově komunikační analýza vědomí), kde byly specifikovány významné automatizmy ve vědomí člověka pro sportovní oblast z hlediska věkových období. Obecné charakteristiky trendů asociačních automatizmů ve vědomí pro sportovní oblast se posuzují v šesti parametrech: Situačně vitálních činností, Pozitivní skupinové přijatelnosti, Výkonově autoregulačních dovedností, Komunikačně kooperativní aktivity ve skupině, Vnitřní individuální soudržnosti a integrity a parametrech Seberealizačních ambicí ve skupině.

Byla zjištěna následující fakta: ( Výzkumy a databáze DAP Services a.s.)

- Do 7 let věku je dítě z hlediska sportu „totálním obrazem“ své primární skupiny, tedy rodiny. Dítě pro svůj růst vitality potřebuje především podporu své nejbližší rodiny.
- V období mezi 10ti až 13ti lety, je nastaveno zhruba 40% veškerého asociačního mozkového potenciálu pro oblast kvantity (množství typů pohybových dovedností) i výkonových možností sportovních aktivit.
- Ve věku 13 až 17 let postupně narůstají seberealizační ambice individuálního i skupinového rázu. Primární skupina, tedy rodina, by měla již opustit svou pozici. Pozitivní vliv zde mají vnější autority a skupina.
- Věk 17 až 19 let je období, kdy dochází k „vývojově kvalitativní sportovní krizi“ a to jak u jednotlivců, tak u skupin. Je to nejproblematictější věkové období, kdy může spontánně docházet k vysoké sportovní „úmrtnosti“ bez ohledu na talent i kvalitu již dokázaných sportovních úspěchů. Dochází zde k dalšímu úbytku vitálně činnostního potenciálu, který do té doby tvořil jasně dominující motivační základnu.
- Ve věku 20 až 25 let dochází vyrovnávání dovednostně výkonové a vitální kapacity vědomí, stejně tak jako vyrovnávání se komunikačně kooperativních i ambiciózně seberealizačních aktivit v rámci skupinové přijatelnosti. V tomto období jedinec ví, na co má a zhodnocuje to, co se naučil.
- V období mezi 26ti a 35ti lety dochází k nejvyšší proporcionální vyváženosti vědomí pro vysoce kvalitní realizaci individuálního i skupinového sportovního potenciálu.
- Po 35 roce věku se všechny sledované asociační mechanismy „osamostatní“, přičemž dál rostou pouze výkonové dovednosti, kdežto ostatní položky již trvale a plynule klesají, přičemž se mírně na omezenou dobu zvedne důležitost vnitřní integrity.
- Ženský model sportu je postaven na jiných principech a zákonitostech než mužský. Už od sedmi let jsou dívky, na rozdíl od chlapců, schopné věnovat se více sportům zároveň. V devíti letech pak již může nastat výběr sportu, kterému se budou případně vrcholově věnovat. Potřebují k tomu však mít neustále rozmanitost nabídky dalších doplňkových



pohybových aktivit. Ženský model sportu je až do 25 roku věku vysoce závislý na celkové kapacitě Situačně vitálních činností.

- Mužský model sportu je naopak závislý na celkové kapacitě Výkonově autoregulačních dovedností za vydatné podpory Komunikačně kooperativních aktivit ve skupině. Chlapci potřebují až do věku 9 -10 let vše dělat s primární skupinou, s rodinou. Rodiče jsou Ti, kteří by neměli nikde chybět. V dalších věkových obdobích je pak pro chlapce důležitá skupina, se kterou se bude věnovat sportu.
- Tato jasná pohlavní odlišnost asociačních automatizmů vědomí z hlediska sportu nás proto vede k uvědomění si myšlenky, že k dívkám a chlapcům se musí v oblasti sportu přistupovat odlišným způsobem.

### **Psychodiagnostický nástroj**

Ve své praxi jsem vyzkoušela řadu psychodiagnostických nástrojů. Pro oblast sportovní mám velmi dobrou zkušenost s diagnosticko intervenčním systémem Barvy života, kde je používána technika BSA (barvově slovní asociace). Cílem tohoto příspěvku však není nyní podrobný popis této metody. Jako každá metoda, tak i tato má své příznivce a odpůrce. Já patřím do té první. Je to pro mě nástroj, který je velice dobře aplikovatelný do praxe a pomáhá mi nastavovat pro sportovce, děti i dospělé, kvalitní typ intervence.

Ze široké škály nástrojů používám následující tři, které jsou zaměřeny na níže popsané oblasti:

#### **Analýza sportovce**

- Na odhalení silných a slabých mentálních stránek sportovce.
- Na osobnostní růst sportovce.
- Na výběr vhodné pozice a role sportovce v týmu.
- Slouží jako pomůcka k sestavení vhodného tréninkového plánu.
- Pomáhá při řešení motivačních krizí sportovce.

#### **Energie sportovce**

Tento nástroj změří, v jakém energetickém režimu se psychika jedince právě nachází. Jestli potřebujete dodat energii od svého okolí, nebo naopak.

#### **Profil sportovního týmu**

Nám pomůže k:

- Nastavení kroků k vylepšení atmosféry v týmu.
- Objasnění důvodů zvládnutí či nezvládnutí stresových situací.
- Nastavení správné motivace týmu.

- Objasnění příčin, které vedou ke zhoršení výkonu.

### **Aplikace poznatků do praxe**

Všichni víme, že psychologie je věda, která zastřešuje velké množství směrů a přístupů. Každý psycholog má proto volbu, jak pracovat, které nástroje používat. Důležité je, aby klientovi neškodil, ale pokoušel se objevit cestu, jak pomoci. Také já jsem na cestě a snažím se reagovat na požadavky dětí a jejich rodičů.

A co je pro mou práci sportovního psychologa důležité? O co se v mé praxi „opírám“?

☒ O prostředí – kde jsem, jaké mám možnosti. Zda pracuji individuálně či v nějaké instituci. Mám to štěstí pracovat na základní škole, která je sportovně zaměřená. Na škole jsou třídy se sportovním zaměřením a celá instituce se nachází v oblasti, kde mají sportovní aktivity dlouholetou zakořeněnou tradici. Celkové nastavení školy a atmosféra města mají už sami o sobě vliv na aktivity žáků. Neznamená to však, že všichni musí být vrcholoví sportovci a docházet do sportovní třídy. Ve škole je žákům nabízeno spektrum pohybových aktivit včetně sportovních školních akcí. Rodičům doporučuji z počátku všestranný rozvoj pohybových dovedností dětí, v řadě sportů. Teprve postupně pak může vzniknout případná specializace a výkonové nastavení žáka ve sportu.

☒ O možnost využít pohybových a sportovních aktivit jako prevenci sociálně nežádoucího chování žáků na škole. Doporučuji začlenit pravidelnou sportovní aktivitu ve volném čase žákům, kteří mají určité výchovné problémy. Pozitivní přínos pro tyto žáky, pokud se této aktivitě vydrží s podporou rodiny i mne věnovat, je téměř vždy evidentní (pravidelná náplň volného času, učení se pravidlům, disciplíně, motivace k úspěchu, rozvoj fyzických dovedností atd.....)

☒ O kvalitní diagnostický nástroj, který mi pomáhá k efektivní intervenci v oblasti školního a sportovního poradenství. Diagnosticko intervenční systém Barvy života pro sportovní a jiné oblasti, považuji jako velice spolehlivý a aplikovatelný do praxe.

☒ O myšlenku, že základem je vždy rodina, tedy prostředí, ve kterém dítě vyrůstá. Jak již bylo řečeno, zpočátku je primární skupina pro sportovní nastavení dítěte ta nejdůležitější. Proto říkám: rodiče, do tohoto věku sportujte s dětmi, dívejte se na ně, chvalte je! Když si toto dítě zažije, jeho případná sportovní kariéra stojí na pevných základech. Z rodiny by mělo mít dítě nastavené své ideály a cestu, kam jít....

### **Závěr**

Také sportovní psycholog by měl být neustále na cestě. Na cestě, kde bude odkrývat skryté oblasti a možnosti intervencí. Každý jedinec i sportovec je jiný, a proto i naše práce může mít velké množství podob.

## Literatura

- Dvořáková, H., Michalová, Z. (2004). Využití psychomotoriky ve škole. Praha: Univerzita Karlova – Pedagogická fakulta.
- Hátlová, B. (2003). Kinezioterapie – Pohybová cvičení v léčbě psychických poruch. Praha: Karolinum.
- Hátlová, B. (2009). Psychologické aspekty ontogenetického vývoje motoriky v dětství a dospívání. TVSM , 75, 2009, č. 2, s.7-11.
- Matějček, Z. (1996). Co, kdy a jak ve výchově dětí. Praha: Portál.
- Piaget, J., Inhelderová, B. (2001). Psychologie dítěte. Praha: Portál.
- Véle, F. (1997). Kineziologie pro klinickou praxi. Praha: Grada Publishing.
- Internetové zdroje
- Výzkumné výstupy z databáze DAP Services a.s.:
- [www.dap-services.cz](http://www.dap-services.cz)
- [www.barvyzivota.cz](http://www.barvyzivota.cz)

***PSYCHOLOGIE SPORTU V PRAXI***  
***aneb***  
***CESTY KE SPORTOVNÍMU ÚSPĚCHU***

Vydala: Univerzita Karlova v Praze, Filozofická fakulta  
ve spolupráci s Asociací psychologů sportu ČR

Edice: sborník

Editoři: Mgr. Veronika Baláková  
PhDr. Jiří Kirchner, Ph. D.

Recenzenti: MUDr. Zdeněk Bašný, sen.  
Doc. PhDr. Běla Hátlová, Ph. D.  
Mgr. Michal Šafář, Ph. D.

Tisková úprava: PhDr. Jiří Kirchner, Ph. D.