

Psychologie sportovní hry po kapkách

JE TO NA NÁS...

Může ve hrách jako fotbal, hokej, volejbal či basketbal pomoci externí psycholog? Pokud se u týmu dlouhodobě nepohybuje, tak velmi těžko.

TEXT: ZDENĚK HANÍK

Je to trochu riziko, začít „hrát na strunu“ psychologie sportu. Přesto se jako bývalý trenér odvažuji psát tento text. Důvodem k tomuto troufalému činu je přesvědčení, že trenéři potřebují diskutovat o psychologii hry, seznamovat se s psychologickými jevy a souvislostmi, dělat si v nich pořádek, třídit si je, aby zapadly do systému trenérského vědění.

Proč? Protože většina osvěcovaných trenérů již ví o psychologii sportu víc než většina graduovaných psychologů o tajemstvích sportovních her, pouze si to třeba díky svému praktickému zaměření neuvědomují. Čili je to na nás, vážení trenérští kolegové všech výkonnostních úrovní! Je na čase psychologii hry oddémonizovat a ne bát se o psychologii nahlas mluvit a psát. Čekali jsme příliš dlouho, že nám psychologové sportu pomohou, ale realita ukazuje, že je to „Čekání na Godota“. Godot nepřijde...

Možná, že by psychologové i pomohli, ale nevědí jak na to. „Hráčská šatna“ má totiž svoji vlastní magii, do ní se i my, trenéři, dostáváme jen obtížně a psychologům je vstup v podstatě zapovězen. A psychologie hry samotné? Tedy herních činností a kombinací? To je už pro psychology neznalé hry naprosto utajený svět. Domnívám se, že pomoc od externího psychologa ve hrách jako fotbal, hokej, volejbal či basketbal můžeme jen velmi těžko očekávat, pokud se u týmu dlouhodobě nepohybuje. A doporučuji, pokud se vám jakýkoliv psycholog nabízí ke spolupráci s vaším týmem, zeptejte se ho napřed, u kterého družstva předtím pracoval a jaké má zkušenosti, případně, kdo na něho může podat referenci.

Chápu, že i vzdělaní trenéři zase pociťují jako troufalost, možná i drzost, vydávat své názory z hřiště jako odborné soudy z psychologie či dokonce vnímat sebe jako psychology. Navzdory

tomu, abychom donekonečna neomflali výrok „Je to o hlavě“ a nic víc, je třeba kousnout do kyselého jablka a pustit se do „odminování“ tajemného pole psychologie hry. Prozatím zůstává osvědčenou zkušeností, že nejdůležitějším, byť laickým, psychologem v týmových hrách je trenér.

Psycholog je trenérem trenéra, nikoliv hráčů

Aby nebyly úvodní řádky vůči sportovním psychologům nespravedlivé, připomeňme i některé zkušenosti ze spolupráce s psychology v týmových hrách. Ramel Smith, psycholog působící u basketbalového týmu NBA Milwaukee Bucks, tvrdí, že psycholog musí nejprve projít všemi složkami života družstva, včetně kondiční a herní přípravy, aby pronikl do nitra týmu. Zdůrazňuje, že při příchodu do družstva si musel nechat schválit trenérem, že může mluvit s hráči, přičemž trenér musel být informován o všech jeho krocích. Tvrdí také, že psycholog by měl být především jakýmsi trenérem trenéra. S tím lze rozhodně souhlasit.

Trevor Moawad, mentální kouč týmu amerického fotbalu Alabama Crimson, upozorňuje, že trenéři jsou pod obrovským tlakem výsledků a nutně dělají i chyby. Zdůrazňuje, že psycholog musí především pomáhat naplnit misi kouče a nesnažit se řešit problémy na vlastní pěst. Jeho úlohou je dostat hráče na vlnu trenérského uvažování.

Kouč českého národního fotbalového družstva Pavel Vrba je toho názoru, že psycholog u týmu těžko může fungovat, pokud není jeho přirozenou součástí. To je v podstatě i moje přesvědčení: trenér je pro hráče nejdostupnějším psychologem, protože s nimi prožívá vypjaté situace a těžké chvíle v přímém přenosu, a pokud přes-

1. část

ZDENĚK HANÍK

- ZAKLADATEL UNIE PROFESIONÁLNÍCH TRENÉRŮ PŘI ČOV
- BÝVALÝ KOUČ VOLEJBALOVÝCH REPREZENTACÍ MUŽŮ ČESKA A RAKOUSKA
- SOUČASNÝ ŠÉF ČESKÉHO VOLEJBALOVÉHO SVAZU



to spolupracuje s psychologem - konzultantem, musí být cílem obou „sladit krok“ podle trenérovy vůle, nikoliv realizovat jeho „knížecí rady“. Snahou trenéra by naopak mělo být vytvořit si vlastní seznam psychologických témat, která ho napadají v tréninku a ve hře, a dokázat promyslet, co by měl řešit sám a co je na diskusi s konzultantem. Měl by umět formulovat problém či položit správné otázky. Citění trenéra je z hlediska psychologie hry rozhodující, přičemž trenérské soužení není „jen o hlavě“, ale také „o srdci“. Nejen o poznacích, ale také o citu. Emoce a rozum nejsou v tomto směru protihrači.

Psychika se projevuje v činnosti

Všichni hráči od elévů až po mistry, jako jsou Rosický nebo Jágr, se ve hře vyjadřují a domlouvají pohybem a manipulací s míčem či pukem. Každý kop, hod, každá střela i smeč či přihrávka jsou demonstrací psychiky hráčů. Na druhé straně se psychika hráčů v činnosti i formuje. Od mini forem přes žáky a juniory až po dospělé je psychika utvářena v každém úspěšném i neúspěšném zásahu.

Pohyb a psychiku ve sportovních hrách nelze oddělovat. Vše začíná u této jednoty a trenér musí umět tyto souvislosti číst. Vidí sice pohyb, ale psychické procesy nikoli. To ovšem neznamená, že se nepodílejí na každé akci ve hře. V psychologii je znám směr, kterému se říká behaviorismus. Nezabývá se tím, co se skrývá uvnitř černé skříňky, zvané člověk, ale pouze tím, jak se chová navenek. Trenéři by měli být tak trochu behavioristy a řídit se především tím, co vidí, a to ještě pod značným časovým tlakem. Vezměme si takovou

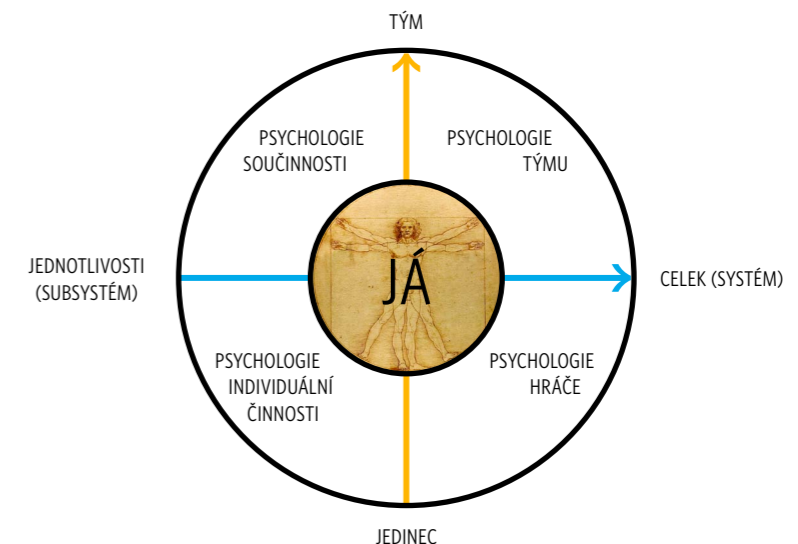
hypotetickou situaci, do níž se může dostat hokejový trenér Jandač s hráčem Voráčkem. Probíhá důležitý zápas a podle jednání hráče ve hře, tzn. podle pohybu, chování v osobních soubojích, při řešení situací, trenér intuitivně rozeznává, jak na tom jeho svěřenec psychicky je. Ze zkušeností předvídá, v jaké je pohodě nebo co mu asi letí hlavou, případně co může přijít. Jandač tedy musí na základě pozorování vnějších projevů Voráčka odhadovat či dekodovat i procesy vnitřní, tedy psychické. Má k dispozici důležité instrumenty: empatii a cit, ale pouze s nimi si nevystačí. Prostě nepůjde to bez jistých teoretických znalostí.

A ještě něco... Nic proti veslování, golfu, plavání či atletice, jsou to pro Česko nezdárka úspěšné a medailové sporty. Ale je třeba poznamenat, že činnost v těchto odvětvích je prováděna ve stabilním, předvídatelném prostředí. Naproti tomu sportovní hry, ale i třeba box nebo judo, se dějí v prostředí variabilním, nestabilním a nepředvídatelném. To má zásadní vliv na vnímání úlohy psychiky. Nic naplat, máme to těžší, trenéři her!

Tajemné slunce sportovní hry

Víte, co je to sluníčko rozdělené na čtyři části? Je to kruh, který je prastarým symbolem celosti. Tou je pro nás hra, ve které je obsažen hráč i tým. Kruh je rozdělen do čtyř částí a kříž uprostřed znázorňuje dva směry: zezdola nahoru od jedince k týmu a zprava doleva od jednotlivosti k větším celkům (od individuálních činností a kombinací k herním systémům).

Každé odbití, každý hod či kop, jsou psychologickými projevy. Vliv psychiky na individuální činnosti demonstruje první kvadrant **psychologie**



individuální herní činnosti, například psychologii přihrávky, střelby či uvolnění hráče bez míče. Individuální akce jsou základem vyšších celků, tedy herních kombinací. My budeme hovořit o **psychologii součinnosti**. To je druhý kvadrant. Ve třetím kvadrantu se na psychologii hry podíváme z jiného úhlu. Hráč je jedinečnou a neopakovatelnou bytostí, která má svůj temperament, své potřeby či emoce a rovněž se nějak vyvíjí. Z tohoto pohledu se budeme zajímat o **psychologii hráče**. Tým ovšem není jen součtem výkonů hráčů, ale něčím víc. Čím? Na to si budeme odpovídat ve čtvrtém kvadrantu, až budeme hovořit o **psychologii týmu**.

„Herní a psychické“ se prolíná, přičemž herní mozek je v souladu s pohybem i s míčem. To platí jak pro hry týmové, tak individuální. Tenistka Karolína Plíšková předvedla v nedávných zápasech Fed Cupu vyváženou psychiku a zdá se, že je to obzvláště při dobře známých emocionálních výkyvech v ženském sportu jedna z jejích zbraní. Její pohyb působil přirozeně, plynule, elasticky, dokonce ledabyle až ležérně. Její herní a osobnostní projev na někoho mohl působit lehkomyšlně, ale myslím, že nešlo o lehkomyšlnost, ale spíše jakousi „nezávaznost“. Ta ovšem může být ve vypjatých okamžicích utkání předností. Naproti tomu ze sportovního prostředí máme zkušenost, že zodpovědní hráči mají v kritických okamžicích tendenci „křečovatět“. Plíšková je příkladem toho, jak uvolněná psychika může souviset s uvolněným pohybem.

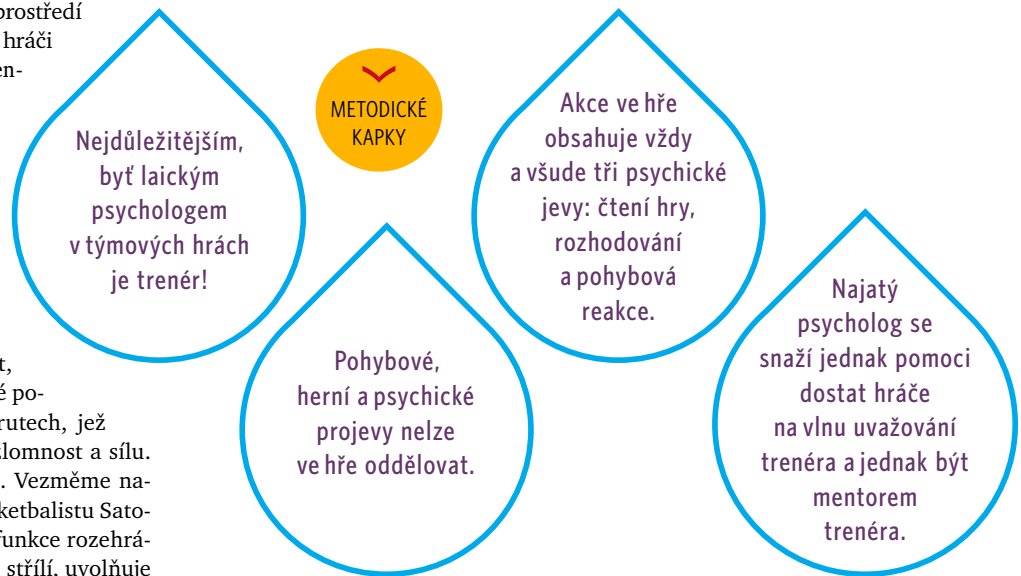
Tři Svatoplukovy pruty

Za jakoukoliv akci ve hře je možno vidět zvláštní trojedinost, která je nápadně podobná známé pověsti o třech Svatoplukových prutech, jež jedině dohromady vytvářely nezlomnost a sílu. Totéž můžeme sledovat i ve hře. Vezměme například vynikajícího českého basketbalistu Satoranského. Ať činí při plnění své funkce rozehrávače cokoliv – přihrává, dribluje, střílí, uvolňuje

se bez míče nebo cloní, stále využívá tři psychické pochody - pruty ve vzájemné provázanosti:



Za těmito třemi „Svatoplukovými pruty“ se skrývají procesy, o jejichž existenci sice trenér ví, jejich působení odhaduje podle vnějšího chování, ale jejich funkci by uměl popsat pouze intuitivně. Psychologové to nazývají tajemným termínem **kognitivní procesy**. Možná, že vás takové termíny otravují, ale zkuste si tento pojem zapamatovat. Jde totiž o vnímání, představy, pozornost, paměť, myšlení a učení. A to je pro pochopení psychologie herní činnosti setsakramentsky důležité. Této problematice se mimo jiné budeme věnovat v příštím dílu, kdy otevřeme téma „vědomé a podvědomé procesy ve hře“ a vysvětlíme si, jak zásadní roli ve hrách hraje ČAS. Z dnešního rozjímání by mohlo do repertoáru trenéra ukápnout několik metodických kapek. ↙



„Hráč myslí, jen když má čas a prostor. Pod tlakem rozhoduje a velí emoční mozek na podvědomé úrovni, hráč si vše uvědomuje, až když hodnotí výsledek...“

➤ Výzva

Abyste vy, trenéři, měli o čem přemýšlet, uložte si domácí úkol. Přemýšlejte o tomto výroku Ludka Bukače z knihy „Trénink herní přirozenosti“, který se vztahuje k příštímu tématu. Pokud vás něco zajímavého napadne, napište do redakce deníku Sport: magazinsport@cncenter.cz