

Psychologie sportovní hry po kapkách

2.
část

KAT JMÉNEM ČAS

Jakou roli hraje u sportovců vnitřní rozhodovací manažer a v čem se liší jejich knihovny automatických reakcí.

TEXT: ZDENĚK HANÍK

Král bez žezla, aneb autopilot Tomáše Rosického

Tomáš Rosický nabíhá v zápase proti Nizozemsku do vápna, řítí se na něj tři soupeři a on má zlomek vteřiny na správné rozhodnutí. Variant, které může zvolit, jsou desítky. Ta nejspřávnější vzhledem k postavení spoluhráčů i soupeřů je jen jedna. Jak je možné, že zvolí právě ji a míč neomylně pošle krátkou kolmou přihrávkou na Ladislava Krejčího, který v dalším okamžiku vstřelí gól?

Hledejme společně odpověď, ale pojďme na to pěkně popořádku. Minulý díl jsem zakončil výzvou, abyste se zamysleli nad výrokem Luďka Bukače: „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.“ Jedna z vašich reakcí končila větou: „Vlastní hra se odehrává na základě automatizovaných pohybových vzorů, je řízená automaticky, ‘autopilotem’ v podobě CNS“. Autorem výroku je Rudo Tefelner.

Herní myšlení je jakýmsi KRÁLEM BEZ ŽEZLA. Je sice nejvyšším rozhodovacím procesem, ale v mnoha situacích bohužel nevládne. Vyřčený výraz „autopilot“ se mi zdá natolik srozumitelný, že ho budu používat, a čtenář si místo něho klidně může dosadit slovo automat nebo automatismus. Pojďme na hřiště do výše zmíněné situace. Tomáš Rosický vede míč směrem k brance, analyzuje situaci kolem sebe a v hlavě připravuje nejlepší řešení. Času nemá nazbyt, soupeř doráží a nechce mu dát žádný prostor, ale Rosický zatím ještě není v kritickém časovém presu. V hlavní roli je herní myšlení a schopnost předvídat. Rosický ale náhle udeřil překvapivou útočnou akci, dostává se do nitra obrany soupeře a situace se jaksi zahuštuje.



FOTO SPORT: BARBORA REICHOVÁ (2)

V mlýnici kolem velkého vápna je kvůli přehusťenosti hráčů a menšímu prostoru na jakoukoliv překvapivou akci minimum času. Zpoždění může způsobit zmar akce. Myšlení je doplňováno „autopilotem“ podvědomí, vládcem automatických procesů. V tomhle časovém nepohodlí Rosický hledá skulinku pro chytroou finální přihrávkou na Krejčího a zároveň stále vyhodnocuje dění kolem sebe: protihráče, spoluhráče, prostor, úhly, časové souvislosti. Vědomé rozhodnutí o změnách pohybu se dá korigovat přibližně třikrát za sekundu. Ale Rosický už tolik času nemá k dispozici. Čtenář tohoto textu vnímá psané informace v řádu sekund, ale Rosický je v situaci, kdy jedna vteřina znamená století.

Herní myšlení má stále menší šanci prosadit se a k velení se přidává autopilot, který funguje bez účasti vědomí, tedy automaticky a velmi rychle. Souvisí s vnímáním, pamětí a pozorností. Nováček by byl v podobné situaci zahlcen přicházejícími informacemi a chyboval by, nebo dokonce selhal. Nemá tyto automaty zatím vytvořené. Na-

ZDENĚK HANÍK

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



proti tomu Rosický je v informačním přetlaku jako doma. Čím to je?

Jednak má schopnost „vidět pole a číst hru“ a navíc má tyto složité situace už naježděné (je to zkušený řidič). Už si ani neuvědomuje, proč ve zlomcích sekundy dělá některé věci, jak je dělá. To zajišťuje autopilot, který se u Rosického, stejně u mnoha dalších špičkových hráčů, utvářel dlouhá léta. Částečně z talentu, ale především v tréninku a v zápasech.

Třetí oko Lionela Messiho

Hráči jako Lionel Messi jsou závislí na schopnostech, které nazýváme PŘEDVÍDÁNÍ (anticipace), které umožňuje hráči „vidět do budoucnosti“. Předvídání souvisí s PERIFERNÍM VIDĚNÍM, což je rychlejší bezděčné vnímání a zpracování informací bez vědomé kontroly. Čili třetí oko, které vidí rychleji a jinak než klasicky pojímaný zrak.

Jestliže Messi (stejně jako Rosický a jiní) dokáže nepromeškat ten až brutálně krátký moment, kdy se otevře skulinka v obraně soupeře k průniku, pak je to mimo jiné i výsledkem zbytnosti třetího oka a tisíců hodin tréninku a zápasových zkušeností.

Elitní sportovci potřebují méně času a méně vizuálních informací k tomu, aby poznali, co se stane v blízké budoucnosti. ROGER FEDERER dokáže z miniaturních posunů protivníkovy trupu poznat, jestli mu půjde úder na bekhend nebo forhend, zatímco průměrný hráč musí počkat, dokud neuvidí pohyb rakety. Epstein píše ve své knize Sportovní gen, že pouhých 40 milisekund je doba, než boxerský úder MUHAMMADA ALIHO dorazil k tváři soupeře, který stál půl metru od něj. Bez předvídání založeného na čtení tělesných pohybů by Aliho soupeři byli knokautováni v prvním kole. Ovšem jestliže úder Aliho trvá pouze 40 ms, pak je nasnadě, že ani vědomé předvídání nestihne spustit akci. Co tedy? No samozřejmě podvědomé předvídání. Je to opět onen účinek autopilota podvědomých rozhodovacích automatismů.

O Jágrově schopnosti nereagovat

Dobře fungující autopilot se nezrodí jen tak sám o sobě. Je výsledkem mnohokrát zažitých zkušeností. Jedna z forem, jak se z vědomé činnosti stává činnost automatická je zvyšování SELEKTIVITY (výběrovosti) na podněty ve hře.

Jaromír Jágr si nemůže dovolit ten luxus – reagovat ve hře na kdejaký podnět. Musí šetřit nejen své svaly, ale i psychiku. Jeho přijímací a selektivní síto se s přibývajícím zkušenostmi stávalo jem-

nějším a přesnějším. Léty vycvičený a prověřený psychický aparát se naučil reagovat jen na herně významné informace a jiné automaticky ignoruje (aniž by si to uvědomoval). Čili schopnost rychle reagovat je stejně důležitá jako schopnost nereagovat. Důležitou roli v tom hraje další psychický proces: POZORNOST. Je to zaměřenost (soustředěnost) duševní činnosti k nějakému stavu nebo ději, a my bychom si ji mohli představit jako MANAŽERA psychické činnosti. Vezměme si například situaci, kdy se Jágr chystá najít pozici pro střelu na branku. Jeho vnitřní manažer řeší tři úkoly najednou:

1. Sleduje situaci a informuje ho, jak se mu daří přizpůsobovat se jí.
2. Propojuje jeho minulost (zkušenosti) s přítomností (aktuální vjemy).
3. Plánuje, řídí a kontroluje jeho následující akci.

Jágrova pozornost pracuje s podvědomými informacemi i přesto, že vědomému myšlení dostupné nejsou. Tyto procesy jsou automatické, vyžadují jen málo nebo žádné vědomé úsilí. Probíhají rychle. Jágr využívá i vědomé procesy, které jsou však pomalé v porovnání s automatickými. Jágrův vnitřní manažer využívá jednak KONCENTRACI pozornosti, to je soustředěné úsilí na jednu činnost nebo situaci, a jednak DISTRIBUCI pozornosti, což je rozdělení pozornosti do více činností v témže čase. Například se soustředí zároveň na kontrolu puku, výběr pozice pro střelbu, pohyby spoluhráčů i bránících hráčů soupeře. Manažer rozděluje (distribuuje) pozornost za účasti vědomých i podvědomých procesů. V rozhodujícím momentu však musí koncentrovat pozornost pouze na střelu na branku. Jaromír Jágr dokáže rychleji (vědomě i podvědomě) prosívat vizuální informace ze hry. Rychle přesunuje pozornost od nepodstatného a soustředí ji na to, co je herně důležité.



VĚDOMĚ ROZHODNUTI O ZMĚNÁCH
POHYBU SE DÁ KORIGOVAT
PŘIBLIŽNĚ TŘIKRÁT ZA SEKUNDU.

POZORNOST

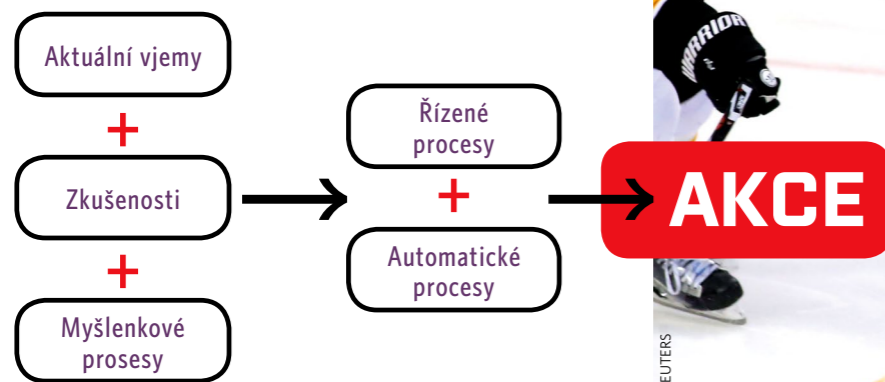


FOTO: REUTERS

Dva systémy rozhodování Filipa Jíchy

Opakovaně narážíme na dva pojmy VĚDOMÍ a PODVĚDOMÍ. Pod pojmem podvědomí rozumím stav, kdy si hráč vjem, vzpomínku či představu aktuálně neuvědomuje, ale v případě potřeby na ně může zaměřit pozornost a uvědomit si je (psychologie pracuje i s pojmem nevědomí, ale ten nás v tomto kontextu nebude zajímat). Hráčský mozek je tedy souhrnem vědomého a podvědomého. Tyto dva systémy jsou zčásti protikladné a zároveň spolu navzájem spolupracují a doplňují se. Ilustrujme si to na příkladu dalšího výborného hráče, házenkáře Filipa Jíchy. Využijme i nadále manažerský model. Dobrý manažer pouští do vedení firmy jen nejdůležitější informace, zbytek filtruje, vyřizuje sám a šéfy chrání před návalem problémů. Tak tedy:

1. Jícha vnímá nějakou, řekněme útočnou herní situaci.
2. Podvědomí přijalo informaci o situaci, akceptuje ji a manažer ji rovněž přijal, ale předběžně ji zpracovává a nepouští ji k vedení. Nechá šéfy soustředit se na vyšší strategické úkoly (informace má tedy zatím jen potenciál).
3. Informace je zpracovávána:
 - > Podvědomí dává pokyn ke startu rychlé pohybové reakce (reflex)
 - > Manažer informaci registruje, pouští ji dál
4. Teprve nyní dochází k uvědomění (vedení již informaci vzalo na vědomí) a k vědomé

pohybové reakci, například přihrávka a naběhnutí Jíchy do volného prostoru.

5. Pokud je ovšem Jícha nucen reagovat v časovém úseku kratším než cca 0,2 sekundy, nemůže zapojit vědomé procesy. Například vypichuje přihrávku soupeře, kdy let míče je rychlejší než možnost reagovat vědomým pohybem. V tomto případě je vykonavatelem povelu k bleskovému a automatickému pohybu podvědomí. Vědomí je sice chytřejší, ale pro tento typ úkonu příliš pomalé. A aby to nebylo tak jednoduché, je třeba přidat ještě jednu informaci. Rychlé podvědomí disponuje dvěma manévry:

- > Reakce na základě vrozeného reflexu
- > Reakce na základě naučeného reflexu

A teď si představte, že jste jako trenéři dostali do péče mladého talentovaného Filipa Jíchu ve věku 13 let a řekněme, že k vám přišel už se základní pohybovou a koordinační přípravou. V trenérském ovlivňování jeho instinktivních reakcí jste jako trenér bohužel bezmocný. To jsou instinktivní reakce typu: noha došlápně na nerovnost a instinktivně vynutí kontra-pohyb. Naučené reflexy (například zmíněný reflexní pohyb k zachycení přihrávky) naopak musíte jako trenér rozvíjet a šlechtit. Jak? Principiálně, využitím znalostí, jež vám přinesl tento článek, o práci mozku a celé CNS, v rámci řízení pohybu. A prakticky dvojím způsobem:

A) Budete vašeho žáka Jíchu vystavovat do situací, kdy charakterem cvičení navodíte nedostatek času a kdy tím pádem bude muset

SYSTEM ROZHODOVÁNÍ

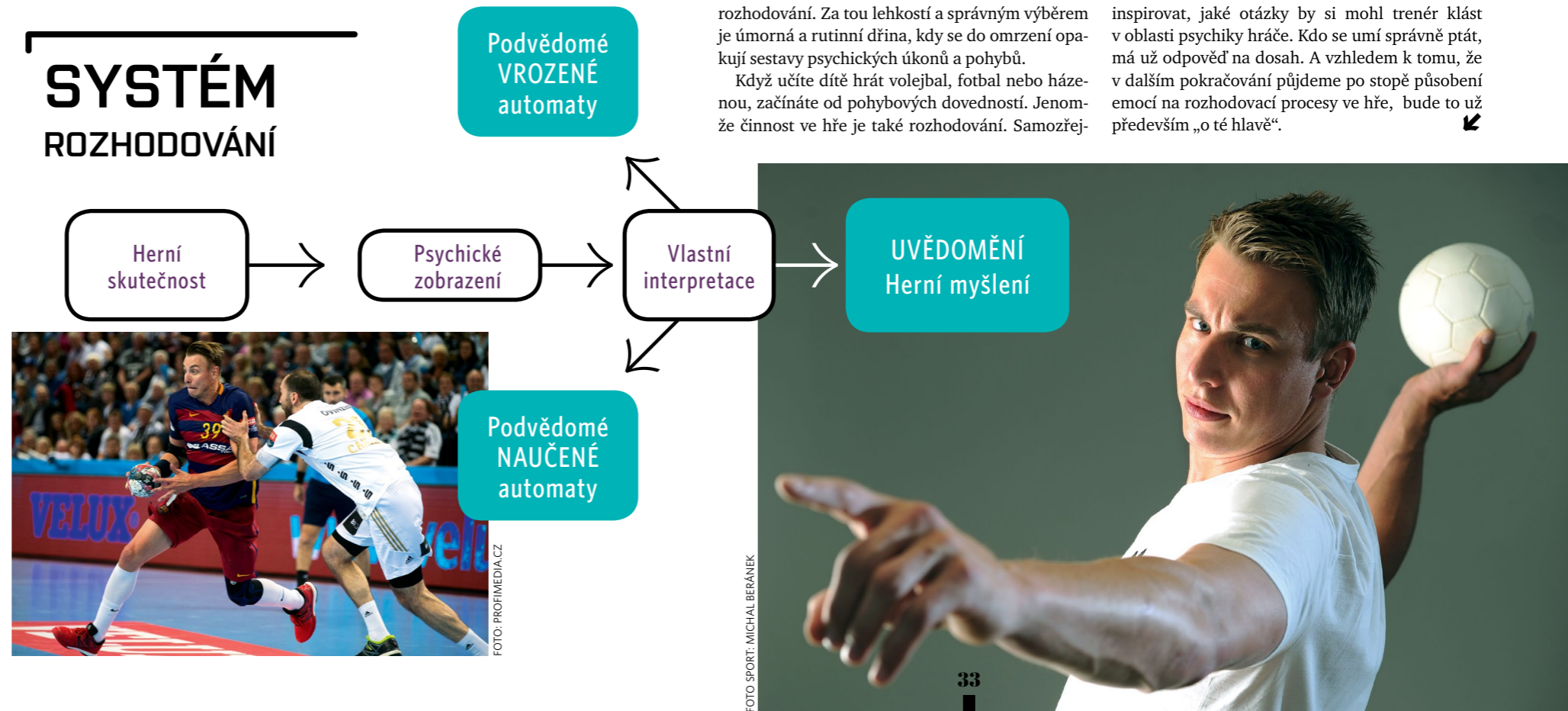


FOTO: PROFIMEDIA.CZ

jednat pomocí automatizovaných paměťových vzorů (to všechno bez toho, aby si uvědomoval, že dělá něco speciálního). Činnosti, zvládnuté na vědomé úrovni, u něho postupně posunete opakovaným tréninkem na činnosti, které řeší podvědomí (automatické).

B) Maximálním způsobem budete podporovat spontánní hraní, přirozenost, nevázanost a improvizaci v neřízených aktivitách. Necháte ho hrát třeba různé spontánní hrátky dva na dva, nezávazné házení a chytání sedmiček nebo i volejbal či hokej a mnoho jiných her. To vše přirozeně bez vašeho trenérského ovlivňování. Všechny tyto formy totiž rozvíjí proces, kterému jsme se věnovali v tomto článku, a jsou základem tzv. implicitního (nezáměrného) učení.

Odpověď na dosah

Tento text byl o vlivu času na rozhodovací procesy ve hře. Využil jsem model autopilota, který využívá zásobu možných automatických reakcí, řešení. Tu zásobárnu si lze představit jako knihovnu. Knihovny velkých hráčů jsou daleko obsáhlejší než knihovny průměrných, kde jsou jen Honzíkova cesta a Robinson Crusoe. A ze své bohaté knihovny pak geniální hráč dokáže v konkrétní situaci mistrně vytáhnout tu pravou knížku, kterou má tak dokonale „zmáknutou“, že ji nemusí v té chvíli znovu číst a přemýšlet o ní. Jen ji použije, v našem případě použije systém rychlého automatického rozhodování. Za tou lehkostí a správným výběrem je úporná a rutinní dřina, kdy se do omrzení opakují sestavy psychických úkonů a pohybů.

Když učíte dítě hrát volejbal, fotbal nebo házenou, začínáte od pohybových dovedností. Jenomže činnost ve hře je také rozhodování. Samozřej-

mě, že zvýšený repertoár pohybových dovedností dítěte zvyšuje efektivitu i rychlost rozhodování. Trenér ovšem rád učí dovednosti a pohyby, jelikož je to snazší. Proč? Protože pohyby a dovednosti vidí, resp. vidí efekt učení. Rozhodovací procesy nevidí a efekt učení už vůbec ne.

Učit „hrát“ už vyžaduje o rozhodovacích procesech něco vědět. Pokud se hned od počátku vyvoje hráče nepodaří rozvinout rozhodovací procesy (vázané na perfektně zvládnuté dovednosti), začne se rodit deficit, který se neprojeví hned. V raném věku lze totiž tento nedostatek kompenzovat třeba silou, šikovností nebo tělesnou výškou. Ve vyšších věkových a výkonnostních kategoriích přijdou konkurence a větší nároky, především z hlediska časového tlaku v herních situacích. A najednou se divíme, že stávající dovednosti bez rozhodovacích procesů už nestačí a hráči selhávají. A v panice se volá „je to o hlavě“ nebo je potřeba spolupracovat s psychologem. Ale ve skutečnosti zanedbali trenéři základní povinnost: totiž učit rozhodování a uplatnění dovedností pod časovým tlakem.

Přestože byl tento článek „o hlavě“, byl také o něčem jiném. V tréninku totiž působíme na psychiku tým, že trváme na perfektním zvládnutí pohybu. To máme ve svých trenérských rukách. A že vás zajímá taky to „o té hlavě“?

Rád bych se nadále vyhnul diskusi o tom, co je a co není psychologie, protože se k tomu necítím povolán, ani nemám tu ambici. Pouze jsem chtěl inspirovat, jaké otázky by si mohl trenér klást v oblasti psychiky hráče. Kdo se umí správně ptát, má už odpověď na dosah. A vzhledem k tomu, že v dalším pokračování půjdeme po stopě působení emocí na rozhodovací procesy ve hře, bude to už především „o té hlavě“.