

ČESKÝ SVAZ JUDA
ŠKOLENÍ TRENÉRŮ II. TŘÍDY

SEMINÁRNÍ PRÁCE
PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA SPORTOVCE

Ostrava 2013

Lukáš Rak

Obsah

ÚVOD.....	3
1 OBECNÉ PŘEDPOKLADY.....	4
1.1 OBDOBÍ PUBESCENCE.....	4
1.2 OBDOBÍ ADOLESCENCE.....	5
2 PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA V TRÉNINKU	7
2.1 MODELOVANÝ TRÉNINK.....	7
2.2 SIMULACE KONKRÉTNÍCH PSYCHICKÝCH ZÁTĚŽÍ OČEKÁVANÉ SOUTĚŽE.....	8
2.3 PŘETÍŽENÝ TRÉNINK.....	8
2.4 TRÉNINKOVÝ ZÁVOD.....	9
3 REGULACE AKTUÁLNÍCH PSYCHICKÝCH STAVŮ BĚHEM ZÁVODU.....	10
3.1 DĚLENÍ Z ČASOVÉHO HLEDISKA.....	10
3.2 DĚLENÍ PODLE VÝŠKY AKTIVACE.....	10
4 PSYCHOHYGIENA	12
5 MOTOR A BRZDA SPORTOVCE.....	13
5.1 MOTIVACE.....	13
5.1.1 ASPIRACE.....	13
5.1.2 VÝKONOVÁ MOTIVACE.....	13
5.1.3 KAUZÁLNÍ ATRIBUCE.....	13
5.1.4 ADHERENCE.....	14
5.1.5 AUTODETRMINACE.....	14
6 POZITIVNÍ A NEGATIVNÍ MYŠLENÍ.....	15
6.1 POZITIVNÍ MYŠLENÍ	15
6.2 NEGATIVNÍ MYŠLENÍ.....	15
6.2.1 ÚZKOST A STRACH.....	16
POUŽITÉ ZKRATKY.....	18
POUŽITÉ ZDROJE.....	18

ÚVOD

„ Fyzicky jsem na tom dobře, jenom prostě se z toho, když to řeknu slušně, nepokadit“ pronesl pozdější Mistr Evropy 2013 Lukáš Krpálek v rozhovoru pro Českou televizi (<http://www.ceskatelevize.cz/porady/10165072431-judo/15.8.2013>) před svým semifinálovým utkáním. Potvrdil tak známé přísloví, že zatímco sportovní trénink je záležitostí od krku dolů, samotný závod je záležitostí od krku nahoru. A je otázkou, zda je dnes tréninku psychiky sportovce věnována dostatečná pozornost.

Jak vysvětluje psychologickou přípravou sportovce odborná literatura? Je to cílevědomé využití psychologických poznatků k prohloubení efektivity tréninkového systému. Cílem psychologické přípravy sportovce je na základě psychologických poznatků zvýšit účinnost složek sportovní přípravy a v soutěži stabilizovat výkonnost na úrovni natrénované kapacity sportovce. Při dobré psychologické přípravě by měl sportovec v jakékoli soutěži podat výkon, na který je trénován. Psychologická příprava sportovce je zbraní proti selhání výkonnosti z psychologických příčin. (Slepička P.-Hošek V. –Hátlová B. 2009)

Tato práce má za cíl sesumarizovat základní poznatky o psychice sportovce z vybrané literatury a přidat k nim vlastní zážitky a poznatky (psány kurzívou). Cílovou skupinou jsou sportovci mezi 15 a 20 lety, tedy skupina dorostenců a juniorů.

1 OBECNÉ PŘEDPOKLADY

Jak již bylo avizováno v úvodu, tato práce je zaměřena na mládež mezi 15ti a 20ti lety. Na začátek si tedy ukažme typické psychologické znaky tohoto období. A i když tyto jedince označujeme pojmem adolescenti, je zde záměrně uveden i rozvoj psychiky pubescentů (období (11/12-15 let), jelikož přechod pubescenta na adolescenta je značně individuální. Tento přehled má ukázat hlavní rysy, jejichž znalost by měla sloužit k lepšímu pochopení mladých sportovců.

1.1 OBDOBÍ PUBESCENCE

- Pubescenti bývají emočně labilnější. Zvýšená je vnímavost související zejména s jejich hodnocením. Citové reakce se mnohdy jeví jako nepřiměřené situaci.
- Stávají se introvertnějšími, mění se i jejich sebehodnocení, bývají zranitelnější a vztahovačtější.
- Mohou se střídát fáze vitálně optimistické a vitálně depresivní, v chování fáze vystupňované aktivity i apatičnosti. To se promítá i do motorického projevu, do ochoty podstoupit fyzické zatížení atd.

Osobně si pamatuji, že jsme na sportovním gymplu měli holku, judistku, která na trénink přišla buď ve velmi veselé náladě, až potrhle, nebo naopak byla velmi podrážděná a vztahovačná. Nevzpomínám si, že by na ni zabral příkaz nebo domluva trenérů, prostě to takto trvalo nějaký čas než to odeznělo.

- Dochází k dozrávání myšlenkových operací, dospívající je schopen uvažovat abstraktně – hypoteticky, což vede ke hyperkritice a k považování svých úvah za výjimečné.. Pubescent nesnáší kompromisy a usiluje o jednoduché, přímočaré řešení, je vášnivým diskutérem a své názory (jako jediné správné) dokáže prosazovat velmi vehementně a velmi dlouho. Radikalismus pubescentů lze chápat jako obranu před nejistotou.

Asi každý trenér zažil svěřence „diskutéra,“ který to vždy ví „nejlépe“, takže rád diskutuje o trenérových doporučeních nebo příkazech. Já osobně na to nemám řešení, někdy se snažím přesvědčit, někdy vůbec diskusi nepřipustím a někdy chvíli diskutuji, abych to pak z pozice trenéra ukončil.

- Dochází k uvolňování závislosti na rodičích a začleňování do skupiny vrstevníků, kde pubescent hledá přijetí jako rovnocenný partner. Když se mu to povede, dochází k sebeuspokojení a následně k pocitu jistoty a kladného sebehodnocení. Přijetí nebo

odmítnutí skupiny může způsobit, zda jedinec u sportu vůbec zůstane a v jaké míře. Proto je, dle mého názoru důležité, aby byl trenér velmi všímavý v dění ve skupině.

- dochází k prvním láskám a sexuálním vztahům.
- V. Hošek a B. Hátlová uvádí, že pro sportující pubescenty je příznačné, že prožívání změn přichází později a s viditelně nižší dynamikou. Vysvětlují to zaměřením jedince na sportovní činnost, která je sama o sobě prožitkově bohatá a omezuje tak vytvoření prostoru pro sebepozorování (Slepička P.- Hošek V.- Hátlová B., 2009)
- Souhrnně lze říci, že dospívání je fází hledání a vytváření vlastní identity, vytváření si ideálu.

1.1 OBDOBÍ ADOLESCENCE

- Dotváří se identita - dospělý jedinec v optimálním případě ví, kým je - tedy zná své vlastnosti, své silné a slabé stránky, je si vědom limitů svých možností a má vytyčeny realistické cíle. Adolescent má v zásadě dvě možnosti, jak dojít k vlastnímu ke své identitě: převzít nějaký prefabrikovaný vzorec od rodiny nebo svého vzoru nebo si vytvořit identitu aktivně sám. Zvláštním typem převzetí identity je tzv. antiidentifikace, kdy člověk dělá přesný opak toho, co po něm chce jeho okolí. Antiidentifikace je ovšem ve skutečnosti pouze způsob kopírování druhých, kterým jedinec sice vyjadřuje nesouhlas, ale současně nehledá vlastní cestu - jen dělá to, co okolí nechce, aby dělal, a naopak nedělá to, co okolí pokládá za žádoucí. Kromě toho je tu ovšem možnost, že jedinec není v hledání sebe sama úspěšný. To se může projevit tzv. adolescentním moratoriem, kdy člověk zatím odkládá definitivní rozhodnutí ohledně vlastního zacílení a experimentuje s různými rolemi- vždy něco začne, ale vytrvá pouze krátkou dobu.
- Vlastní tělo, jeho vzhledová a sociální atraktivita je součástí identity jedince stejně jako potřeba výkonu.
Toto je dnes velmi patrné na fenoménu jménem Facebook, kde se tzv. profilové fotky pořizují focením polonahého těla doma před zrcadlem a následně se očekává počet tzv. líků.
- Případná extravagance v oblékání, účesu apod. signalizuje většinou příslušnost k nějaké skupině a touhu po pozornosti okolí. Stále přetrvává silná potřeba uznání vrstevníků.
Tady bych poukázal na velmi oblíbené tetování japonských znaků JUDO.
- Podobně jako v pubescenci jsou i nyní preferována jednoznačná a zásadní řešení problémů, přetrvává nechuť k dělání kompromisů a typické je zlehčování nebo úplná ignorance cizích "dobrých rad".

Zde, podle mne, záleží, v jaké škatulce adolescent svého rádce má. Pokud je to někdo, ke komu vzhlíží nebo ho uznává, tak mu ochotně naslouchá, pokud ho ale bere nedůvěryhodně, ignoruje ho.

- Biologický vývoj předchází vývoj psychický. Adolescent je fyzicky i psychicky připraven podávat výkony na horní hranici svých možností a tuto hranici posunovat. Je schopen dlouhodobě pracovat na technické dokonalosti pohybové struktury.
- Motorika doposud zaměřená na zdokonalování dovedností má nyní výkonové zaměření. Rozvoj vytrvalosti a vůle umožňuje cílenou dlouhodobou přípravu na limitní sportovní výkon. Adolescent by již měl snést PLNOU fyziologickou i psychickou zátěž.

2. PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA V TRÉNINKU

V tréninku nikdy nemůžeme plně kopírovat samotný závod, ovšem zařazení psychologické přípravy do tréninku vede k lepší adaptaci sportovce v zápasových podmínkách. Je třeba si uvědomit, že na sportovce působí během turnaje mnohem více stresorů než při tréninku: pocit zodpovědnosti, předstartovní stav, vědomí vyrovnanosti soupeřů, taktický zvrát v utkání, nutnost dohánět náskok, hájit vlastní náskok, vyrovnat se s nespravedlivým výrokem rozhodčího aj.

2.1 MODELOVANÝ TRÉNINK

Má za úkol začlenit do tréninku stresory, které nepříznivě působí na činnost sportovce během soutěže, a tím dosáhnout jejich adaptace. Mezi stresory řadíme pocit zodpovědnosti, předstartovní stav, vědomí vyrovnanosti soupeřů, taktický zvrát v utkání, nutnost dohánět náskok, hájit vlastní náskok, vyrovnat se s nespravedlivým výrokem rozhodčího.

Zařazení tzv. řízeného randori- randori rozhodované jako regulérní zápas jasně ukáže, jaký to má dopad na psychiku sportovce. Vědomí, že blbě spadnu a je konec, že se jedná o určitou sociální prestiž atd. dává určitou nervozitu na oba závodníky. patrný vyšší pocení i úbytek sil, je podle mě, jasným dokladem spíše většího psychického než fyzického napětí. Krásným případ je, pokud necháte svěřence v jednom tréninku se odeprat klasické randori a po chvíli začleníte řízené, rozdíl bude patrný i laikovi. V rámci takového randori pak můžete navozovat další situace- jeden vede na yuko, wazari nebo jen shido, schválně můžete jednoho z nich jako rozhodčí „poškodit“ a pak se uvidí, jak se s tím vyrovná v probíhajícím utkání nebo v utkání příštím.

Při modelovaném tréninku je základní podmínkou, aby svěřenec spolupracoval přijetím atmosféry a pravidel modelu.

Když se vrátím zpět k řízenému randori, stalo se mi, že svěřenec úmyslně prohrával, aby dokázal, že už nemůže a že má toho plné kecky. Druhý případ se mi stal, když se cítil poškozený z předešlého zápasu. Pak nezbyvá nic jiného než takové cvičení ukončit a se svěřenci si promluvit a vysvětlit jim, jak se věci mají.

2.2 SIMULACE KONKRÉTNÍCH PSYCHICKÝCH ZÁTĚŽÍ OČEKÁVANÉ SOUTĚŽE

Jedná se specializovanější formou modelovaného tréninku, která se zaměřujeme na přesné podmínky závodu nebo na konkrétní soupeře.

Pamatuji si, jak jsem jako dorostenec přijel na GP Liberce a ubytovali nás v nějaké ubytovně nebo sokolovně, kde snad bylo 5 dvojposchodových postelí, do koupelny a na záchod musel člověk procházet skoro po tmě přes tělocvičnu, a i když nejsem žádná fajnovka, toto mi opravdu utkvělo v paměti. Jestli se to pak promítlo na závodech, už nevím. Chtěl jsem tím ale říci, že pokud víme, že okolí závodu není ideální (ubytování, doprava na halu, podmínky na hale), je třeba na to svěřence připravovat!

Zaměření na konkrétní soupeře je jasné- uchi matař, pravý hákař, silný na zemi, ale může to být taky pověstný hazlík, který kope do noh, čelo cpe soupeři do tváře, na zemi volí velmi bolestivé praktiky aj., na to vše je důležité svěřence připravit, aby se nenechal rozhodit.

2.3 PŘETÍŽENÝ TRÉNINK

Je založen na zatížení sportovce do maxima s cílem učít sportovce překonávat subjektivně pocíťované „možnosti.“ Svěřenec se pak adaptuje na nutnost využívat všech svých rezerv, jinými slovy sáhne si na dno ve smyslu psychologickém. Obsahem těchto modelů není jen vysoký objem tréninkové práce, ale i ztížení podmínek, kruhový trénink, zkrácení nebo vnucení intervalů.

Při judistickém tréninku lze uplatnit tzv. lajnu. Ta může být randorová, kdy po různých intervalech (1-5min) nabíhá na účastníka lajny čerstvý soupeř, zatímco on nemá nárok na odpočinek. Nebo lze lajnu využít ke kakari geiko nebo nagí komi. Na začátku deklarovaný čas (např. 10 min. práce) můžeme změnit.

Dále jsem zažil (a sám to také zařazuji do tréninku), že po randori se dá pauza pouze k najití soupeře anebo se po skončeném randori ihned naváže dalším cvičením (posilování, hody).

Další příklad změny podmínek je z mého mateřského oddílu MěP Ostrava. Při závěrečném posilování, kdy už toho všichni mají plné kecky, si sportovci mohou sundat vršek kimona, aby si ulehčili. Já jim to ale čas od času nedovolím, což někteří berou nelibě.

2.4 TRÉNINKOVÝ ZÁVOD

Jedná se o jistý mezistupeň mezi tréninkem a samotnou soutěží. Méně důležitý závod se pojme jako trénink, přičemž nejde o dosažený výsledek, ale o míru plnění zadaných úkolů.

Pokud se závodníkovi předem sdělí, že se dnes nehraje na výsledek, ale např. na procvičování určitých technik, zbaví se tak některých stresorů a vytvoří se lepší podmínky, aby měl odvahu zkoušet nové věci, což mu může dodat sebevědomí, aby to zkoušel na dalších turnajích. Nejedná se ale o přímý psychologický trénink.

Druhá možnost je to závodníkovi neříct a naopak mu to ještě ztížit výběrem konkrétních chvatů, které používat může a naopak těch, které v žádném případě používat nesmí. Zde je pak možno zkoušet různé finty, jak se zbavit konkrétních stresorů přímo během turnaje.

3 REGULACE AKTUÁLNÍCH PSYCHICKÝCH STAVŮ BĚHEM ZÁVODU

3.1 DĚLENÍ Z ČASOVÉHO HLEDISKA

- Předstartovní stav: Sportovec si uvědomí svou účast ve významné soutěži a již to se sebou přináší pocity radosti, strachu, úzkosti aj. Stanoví si (jsou mu stanoveny) cíle nebo očekávání. Jako řešení přílišné úzkosti nebo naopak tzv. přehecování se doporučuje odvedení pozornosti od závodu poutavým programem.
- Soutěžní stav: Začíná odjezdem na závodiště a trvá po celý čas závodu. Dále viz startovní horečka a apatie.
- Posoutěžní stav: Je vyvolán subjektivním hodnocením průběhu a výsledku soutěže, trvá několik hodin, jen výjimečně přesáhne do dalšího dne. Záleží na výsledku. Pokud je pozitivní, sportovec je veselý, uvolněný, blažený, jinými slovy je to žádoucí stav, který má z psychologického hlediska charakter odměny a přechází v sebeuspokojení. Problémem je ale neúspěch, který se sebou přináší pravý opak jako deprese, neurotické projevy, beznaděj, rezignace a který by měl být trenérem vnímán,

3.2 DĚLENÍ PODLE VÝŠKY AKTIVACE

- Startovní horečka: Může mít pozitivní směr (sportovec je „nabuzený“) nebo negativní směr (sportovec je vystresovaný), obojí je charakteristické vzrušením a neklidem.
Řešení: Odvedení pozornosti od podnětů, které navozují strach a očekávání. Při předstartovních stavech se může jednat poutavý program, který zabaví mysl sportovce. Během samotné soutěže má dobré regulační účinky rozcvičení, dobrým nástrojem je humor, jelikož se smíchem odchází přebytečné a negativně pociťované napětí a taky je odvedena pozornost od náročného programu. Dále to může být dechové cvičení, doporučuje se rychlý vdech následovaný dlouhým a pomalým výdechem. Možná je i masáž nebo teplá sprcha, hudba.
Dechová cvičení nejsou až tak často na závodech vidět, ale na Evropském poháru dorostenců v Teplicích 2013, jsem byl přímo svědkem, když rumunský trenér vytáhl svěřence ven, posadil ho na lavičku a ukazoval mu jak má pomalu a rozvážně dýchat.
- Nízká aktivační úroveň se projevuje jako startovní apatie: sportovec je ochablý, lhostejný a odevzdaný.

Řešení: Energická rozcvička, koncentrativní cvičení tj. soustředění na činnost, přiměřené zvyšování odpovědnosti za výkon (ne příliš!), zvyšování aspirací cestou přesvědčování a rozumové argumentace, hudba.

Velmi dobře si pamatuju, jak mě můj trenér vždy mazal pálivou masážní emulzí, aby mě to probralo.

Ačkoli se nejednalo o turnaj, uvedl bych jako příklad situaci z letošního VT Liberec, který se konal po juniorském turnaji. Předposlední den soustředění už toho všichni měli plné kecky. Vedoucí trenér Jirka Štěpán, aby sportovce „oživil“ udělal dvě věci: zavedl společnou energickou rozcvičku a nechal pustit hlasitou hudbu. Efekt se dostavil ihned.

Osobně se domnívám, že ze všech zmíněných metod hraje prim právě hudba. Když se člověk při turnaji rozhlédne, vidí, že většina sportovců chodí se sluchátky na uších.

Závěrem ještě doporučení: Pro sportovní činnost je nejvýhodnější optimálně zvýšená aktivní úroveň pozitivního směru, která se projevuje jako sebedůvěra a vysoká odhodlanost.

4 PSYCHOHYGIENA

Je dnes stále, dle mého názoru, dosti podceňována. Je třeba si uvědomit, že sportovec se nachází pod permanentním stresem, který vyvolává tréninková anebo soutěžní zátěž. O stresorech, které na něj působí, bylo již pojednáno výše. Častým problémem navíc bývá i tzv. přetrenování, které má stresogenní účinky. Sportovec si od zvýšení zátěže slibuje lepší výsledek, který se nedostavuje, a paradoxně většinou dochází i k poklesu výkonnosti. Psychologické nebezpečnosti spočívá právě v tom, že je důsledkem dobrých úmyslů jako je zvýšená motivace a snaha se prosadit. Koloběh, kdy jsou velké tréninkové dávky provázeny mónotoností a často nedostatečnou regenerací může vést k tzv. vyhoření.

Nejlepším řešením jak takovým stavům předcházet je:

- zvolit si realistické cíle
- psychicky odpočívat- film, hudba, četba, počítačová hra aj.
- naučit se pozitivně myslet (viz. kapitola č. 6)

Pokud již dojde k přetrenování nebo dokonce vyhoření, je nejlepší změnit prostředí: judistickou halu vyměnit za kolo, výšlap na hory anebo si dát chvíli volno.

U počítačových her bych se ještě na chvíli zastavil. Pro dnešní mládež jsou již automatickou součástí života. Problém je, že často převyšují zdravou míru. Pamatuji si, když jsem začínal jako trenér, měl jsem (a dodnes mám) šok, že na soustředění trávili mí svěřenci (ale nejen ti mí) snad každou volnou chvíli hraním her. Dokonce vynechávali regeneraci, aby mohli být na počítači.

K regeneraci obecně mám jednu čerstvou poznámku. Na Baníku se rozhodli platit z prostředků klubu maséra, jež by ulevil bolavým tělům vybraných sportovců. Já jsem si od toho zároveň sliboval i jakousi motivaci pro nevybrané sportovce, že pokud budou chodit poctivě na trénink a plnit dané tréninkové dávky, budou mít zdarma možnost špičkových masáží. Vycházel jsem i z vlastní zkušenosti, jelikož jsem vždy bral regeneraci jak velmi příjemnou stránku života sportovce. O to více jsme se na Baníku divili (a stále divíme) s jak malým zájmem se masáže setkali. Sportovci regeneraci nepřikládají váhu fyziologickou, natož psychologickou. Berou to jako ztrátu času po tréninku.

5 MOTOR A BRZDA SPORTOVCE

Tato kapitola by měla ukázat, jaké psychické jevy ženou sportovce kupředu nebo ho naopak brzdí.

5.1 MOTIVACE

Je velmi důležitým parametrem při jakékoli činnosti. Pokud sportovec má svůj cíl, pak je pro něj ochoten podstoupit téměř vše. Nabízí se známá hláška z filmu Rocky 4, kdy káže trenér boxerovi: „Musíš projít peklem, abys na konci stanul jako vítěz,“ a jelikož Rockyho cílem je pomstít smrt přítele, o jeho motivaci nemůže být pochyb.

Motivace sportovce v sobě ve skutečnosti skrývá soubor různě silných motivů, může se jednat o:

- osobní cíle: vítězství, sláva, peníze aj.
- společenské cíle: reprezentace země, kontakty s dalšími sportovci

Trenér by měl motivaci sportovce dobře znát a pracovat s ní.

5.1.1 ASPIRACE

Jedná se o neustálou tendenci se zlepšovat. Kdykoli sportovec dosáhne určitého výkonu, zvedne si laťku. Ovšem pokud laťky nedosáhne málokdy ji sníží, což může být zdrojem stresu a frustrace (viz negativní myšlení). Nebezpečná je situace u velmi úspěšných žáků nebo dorostenců, kteří přecházejí do starší kategorie, kde již naleznou silnou konkurenci.

5.1.2 VÝKONOVÁ MOTIVACE

Je velmi zajímavá tím, že se zde bijí 2 tendence:

- dosáhnout úspěchu (viz. kapitola 6.1 pozitivní myšlení)
- vyhnout se selhání (viz. kapitola 6.2 negativní myšlení)

5.1.3 KAUZÁLNÍ ATRIBUCE

Nastává, když sportovec zpětně uvažuje o příčinách, které vedly k právě dosaženému výkonu. Zde je třeba zdůraznit, že příčinné vazby, kterým sportovec přisoudí důležitost, mají velký motivační význam pro další aktivitu, ať už pozitivní nebo negativní. To, co podle sportovce vedlo k úspěchu, je motivací i pro budoucnost, zatímco to, co k neúspěchu, je demotivováno v dalších aktivitách.

Příčiny dělíme na vnější a vnitřní a na stálé a krátkodobé

- vnější krátkodobé: výrok rozhodčího, podmínky v hale
- vnitřní krátkodobé: dobře jsem se vyspal, závod mi nesedl
- vnější stálé: neumím na hákaře, dlouhé 4 minuty utkání

- vnitřní stálé: hodnocení svých schopností

5.1.4 ADHERENCE

Tímto pojmem se označuje vytrvalost sportovce ve zvoleném programu. Jinými slovy, jak dlouho vydrží v cestě za svým cílem. Adherence bývá větší u činností, které jsou předmětem svobodné volby, proto by to měl být cíl, jenž si sportovec stanovil sám.

Typickým špatným příkladem jsou tzv. rodiče, jsou ale i trenéři.

5.1.5 AUTODETERMINACE

Dotýká se předchozí kapitoly, jelikož se jedná o výchovu k samostatnosti v rozhodování a k odpovědnosti za autonomní počínání. Důvody jsou následující:

- Manipulace z vnějšku snižuje vnitřní motivaci sportovce. Nejlepší formou je tzv. internalizace kdy se sportovec rozhoduje autonomně na základně vnějších podnětů. Sportovec by měl mít relevantní informace a možnost výběru.
- Odměna, kterou sportovec pociťuje jako nátlak, má demotivační účinky. Odměna by měla mít především informativní povahu tzn. že by měla sportovci ukázat, že to udělal dobře. Chválou by se nemělo šetřit.
- Tělesný dozor a kontrola by neměly překročit zdravou mez

6 POZITIVNÍ A NEGATIVNÍ MYŠLENÍ

Přiznám se, že pojem pozitivní myšlení ve mě vždy vyvolával úsměv, jelikož jsem si pod tím představoval pathos známý z amerických filmů a příruček. Můj pohled ale změnila kniha Mariána Jelínka, kde mj. píše o zákonu přitažlivosti: špatné přitahuje špatné, dobré dobré. Že na tom něco bude dokládá i situace, kterou zná snad každý: zkouška ve škole a stará otřepaná rada, že nikdy nemysli na otázku, kterou nechceš dostat. Marián Jelínek přidává ještě jeden postřeh: kdo pořád mluví o porážkách, nikdy nic nevyhraje! (Jelínek M., 2011).

Tato kapitola má ukázat v čem je síla pozitivního a naopak slabina negativního myšlení u sportovce.

6.1 POZITIVNÍ MYŠLENÍ

Pozitivní myšlení je mentální dovedností, která spočívá v reálné aspirační úrovni, ve vědomí sebeúčinnosti. Sportovec ví (nebo si to umí vsugerovat), že daný úkol zvládne. Nejde ani tak o to říci si: já to dokážu. To je pouze první krok. Sportovec tomu musí věřit! Nejlepší pomůckou jsou pozitivní představy, jak je daný úkol zvládnut, které jsou provázeny radostnými emocemi.

Řekl bych, že v judu nejsou pozitivní představy (snění) tak markantní jako v jiných sportech (skok o tyči, skok do výšky, kde je patrné, jak si situaci před skokem sportovci promítají). Přesto bych viděl prostor i v judu: promítání technik, kombinací, porážka nepřijemných soupeřů atd.

6.2 NEGATIVNÍ MYŠLENÍ

U některých sportovců začíná už v tzv. předstartovního stavu (viz. kapitola 3.1) před soutěží. Jedná se o předstartovní úzkost (viz. dále) nebo o strach (viz. dále) z výsledku. S oběma je spojena tzv. tvorba negativních hypotéz: sportovec informace o závodě nebo o soupeřích sám sobě interpretuje jako negativní a spojuje se s nimi problematičností svého vystoupení. Zpravidla pak o svých relativně malých šancích přesvědčuje sebe i ostatní. Objevuje se i tendence hledat odůvodnění pro eventuální neúspěch předem. Jak se závod blíží, počet negativních myšlenek stoupá a jsou patrné i psychofyzilogické příznaky jako je pocení, žaludeční obtíže, nespavost.

Musím přiznat, že pravou předstartovní úzkost a celkově negativní myšlení jsem zažil na ME do 23 let pořádaném v Zagrebu v roce 2008. Promítlo se do toho hned několik věcí. V předešlém roce jsem na ME vybojoval 9. místo, přičemž oba (šel jsem 2/2) mí přemožitelé vybojovali medaili, a tudíž jsem následující rok očekával lepší výsledek a nějak jsem si

zafixoval, že ho ode mě očekávají i ostatní. K tomu se přidala nemoc 14 dní před soutěží, která mi znemožnila absolvovat závěrečnou přípravu a odjížděl jsem tak na soutěž skoro z postele. Noc před závodem jsem z nervozity nemohl usnout (nepamatuji, že by se mi to někdy předtím stalo) a ráno jsem věděl, že to není ono. Taky jsem nepřešel přes první kolo. Paradoxně tento zápas je můj jediný, který mám na youtube.

Druhým případem, kdy jsem se psychicky nesrovnal před závodem, byla Letní univerziáda 2009 v Bělehradě. Týden před soutěží jsem dostal po těle nějakou svědivou vyrážku a měl jsem doktorkou doporučeno co nejméně se potit, tedy nesportovat. Závěrečná příprava tedy nebyla dokončena a to všechno už byl zase spouštěč negativního myšlení, který v samotném dějišti dostal ještě kamaráda: v prvním kole korejec. A bylo vymalováno.

Pokud negativní myšlenky převládají i v tzv. soutěžním stavu (viz 3.1), jde takový sportovec tzv. na porážku. V podstatě svůj závod prohrál ještě, než vůbec začal a to z toho důvodu, že už prohrál v hlavě. Zpravidla pak následuje věta typu: Já jsem vám to říkal nebo Já to věděl.

A neúspěšný závod může v nitru sportovce frustraci, která může mít různé následky:

- vztek: ten může být i kladný, pokud vede k vzestupu motivace. *Takový typický příklad je hláška typu: Já to tomu hajzlovi nedaruju, příště ho rozsekám.*
- rezignace: Vede k dočasnému nebo i k úplnému zanechání sportovní činnosti
- psychoanalytická teorie: regrese Sportovec se vrátí na nižší vývojové stádium a začne brečet, dětinsky podvádět nebo lhát.
- kompenzace: Sportovec si najde náhradu za neúspěch
- racionalizace: rozumové zdůvodnění neúspěchu

6.2.1 ÚZKOST A STRACH

Jelikož o těchto dvou emocích bylo v této práci dost pojednáno, je dobré si je vysvětlit. Úzkost a strach jsou si velmi příbuzné, liší se v jedné věci. Zatímco při strachu víme, čeho se bojíme, při úzkosti nemáme na mysli konkrétní objekt. Proto je úzkost ve sportu větším psychologickým problémem, jedná se o nejasnou předtuchu nebezpečí. Sportovec přesně neví, čeho se bojí, ale velmi nelibě to prožívá. Pravděpodobně úzkost vzniká nejistotou sportovního výkonu, část obav se fixuje jako trvalá součást psychického stavu a tak vzniká sportovní anxiozita. Je umocňována, pokud je na sportovce uvaleno nadměrné břímě odpovědnosti, je pod vlivem náročného trenéra aj.

Strach vzniká z ohrožení hodnot. Je nebezpečný v tom, že je „přenositelný,“ a může se tudíž z jednoho sportovce přenášet na druhého. Zároveň má ještě tzv. autokatalytickou funkci, což znamená, že sportovec ho sám zesiluje a tím zesiluje i představy o negativních důsledcích, ačkoli mohou být iracionální. Je potřeba si uvědomit, že strach sportovce je tzv. strach racionální. Jde o obavu z přiznání své bezmocnosti proti nějaké události.

Projevy strachu i úzkosti jsou podobné:

- psychomotorický neklid až ochrnutí volní svalové činnosti: dochází k zvýšení hladiny kyseliny mléčné
- pocit bezmocnosti
- rozkol v motivech, vtíravost negativních představ

Závěrem je ale třeba dodat, že v malé míře mají úzkost i strach pozitivně aktivující účinek, jelikož člověka koncentrují na výkon.

POUŽITÉ ZKRATKY:

aj. – a jiné

atd.- a tak dále

GP- Grand Prix

ME- Mistrovství Evropy

MěP – Judo club Městské policie Ostrava

např.- například

VT- výcvikový tábor

tzv.- tak zvaně

POUŽITÉ ZDROJE:

HOŠEK V.: Psychologie odolnosti. Praha 1997.

JELÍNEK M.- HŮRKOVÁ M.: Strach je přítel vítězů.Plzeň: Starý most 2011.

SLEPIČKA P.- HOŠEK V.- HÁTLOVÁ B.:Psychologie sportu.Praha: Karolinum 2009.

TOD D.-THATCHER J.-RAHMAN R.: Psychologie sportu. s.l.: Grada 2012.

http://www.psychologie.nazory.cz/vyvojova_psychologie.htm