

Na co myslím, když běžím...

SMYSL HRY:

Jak poznáte, zda je sportovec vhodnější pro týmové, nebo individuální sporty?



FOTO SPORT: BARBORA REICHOVÁ

Každý sport přichází s vlastní řadou psychologických výzev, jejichž přijetí může vyústit v selhání, nebo úspěch. Debata na téma týmové sporty versus individuální sporty má vždy za následek diskusi, který ze sportů je pro daného jedince lepší.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

Je zavádějící předpokládat, že pro introverty jsou vhodnější individuální sporty, zatímco sportovci extroverti jsou obvykle spojováni s týmovými sporty. Zůstat u takové domněnky by bylo, vzhledem k jedinečné kvalitě, kterou každý typ sportu nabízí, naivní. Podívejme se tedy na některé rozdíly mezi psychologickými potřebami individuálních a týmových sportovců.

Individuální sportovec

Cesta elitního sportovce může být podobná cestě osamělého běžce. A ještě více je tomu v individuálních sportech, ve kterých je výkon výlučně závislý na sobě samém. Samoregulace je pro jejich úspěch klíčová. V závislosti na zeměpisu a osobních závazcích mohou trénovat sami, s tréninkem poskytovaným na dálku, ačkoli v poslední dekádě je běžné, že kolem individuálních sportovců se vytvářejí odborné týmy, které jsou odpovědné za jednotlivé složky přípravy a jsou vzájemně propojeny.

Na chvíli vezměme v úvahu motivaci, zaměření a disciplínu nezbytnou pro to, aby tito sportovci byli úspěšní. V některých případech mohou tréno-

vat s dalšími sportovci soutěžícími na podobných závodech nebo dokonce se svými soupeři, kteří můžou poskytnout krátkodobě jako by týmové prostředí. Výzkumy zjistily, že pro individuální sportovce to je výhodou. Takové prostředí může podporovat radost z tréninku a zapálení pro něj, což vede k vynikajícím výkonům. Příkladem jsou judistické kempy, společné tréninky lyžařů na ledovci nebo atletů na jižní polokouli.

Do záře reflektorů se mnohem častěji dostane individuální sportovec než týmový. Jakékoli chyby, které se dopustí sportovec v individuálním sportu, jsou snadno identifikovatelné pro diváky. Sportovec se za svoje chyby schovat nemůže, což může zapříčinit větší úzkosti. Jak se úzkost zvyšuje, pozornost sportovců se může snížit a zaměřit se na vnitřní stav. Například krasobruslař, který se bojí, že nezvládne čtverný salchow, může zažít vysokou úzkost, jakmile se odrazí. Chyba v této fázi může zapříčinit, že sportovec udělá něco, co nechtěl, a při dopadu na led spadne. Pak snáze pochopíte, proč obávaný tzv. dusící komplex ve sportu je spojován se zvýšenou mírou úzkosti. Takoví osamělí sportovci uprostřed kluziště nebo na startovní čáře závodu se mohou cítit jako osamělý ostrov. Ať už příležitost využijí, nebo ji propásnou, je pouze na nich samotných.

Týmový sportovec

Na druhé straně týmové sporty jsou závislé na kumulativním výkonu každého člena týmu. Pouhé sestavení týmu z těch nejlepších hráčů nezaručí, že tým bude úspěšný. Vzpomeňme olympijské hry 2006 v Turíně, kam Kanada vyslala hvězdné hokejové mužstvo. Před začátkem turnaje nasbírali v sezoně NHL tito hráči dohromady více než 300 bodů. Nicméně olympijské hry přinesly jiné výsledky a k údivu většiny Kanadánů nezískal tento tým žádnou medaili. Takové neúspěchy mohou přijít, když se týmy nemají příležitost rozvíjet, když všichni členové neporozumí vzájemnému rytmu, nemohou splynout a hrát jako celek.

Mít všechny nejlepší hráče v jednom týmu nezaručí vítězství. Musíte mít v týmu individuality, které spolu mohou v daném čase spolupracovat nejlépe. Pouhé zařazování nejlepších jednotlivců do týmu, kteří v nejlepším případě neprokážou týmovou soudržnost a v nejhorším případě mohou rozbít týmový koncept, může podkopat konečný úspěch.

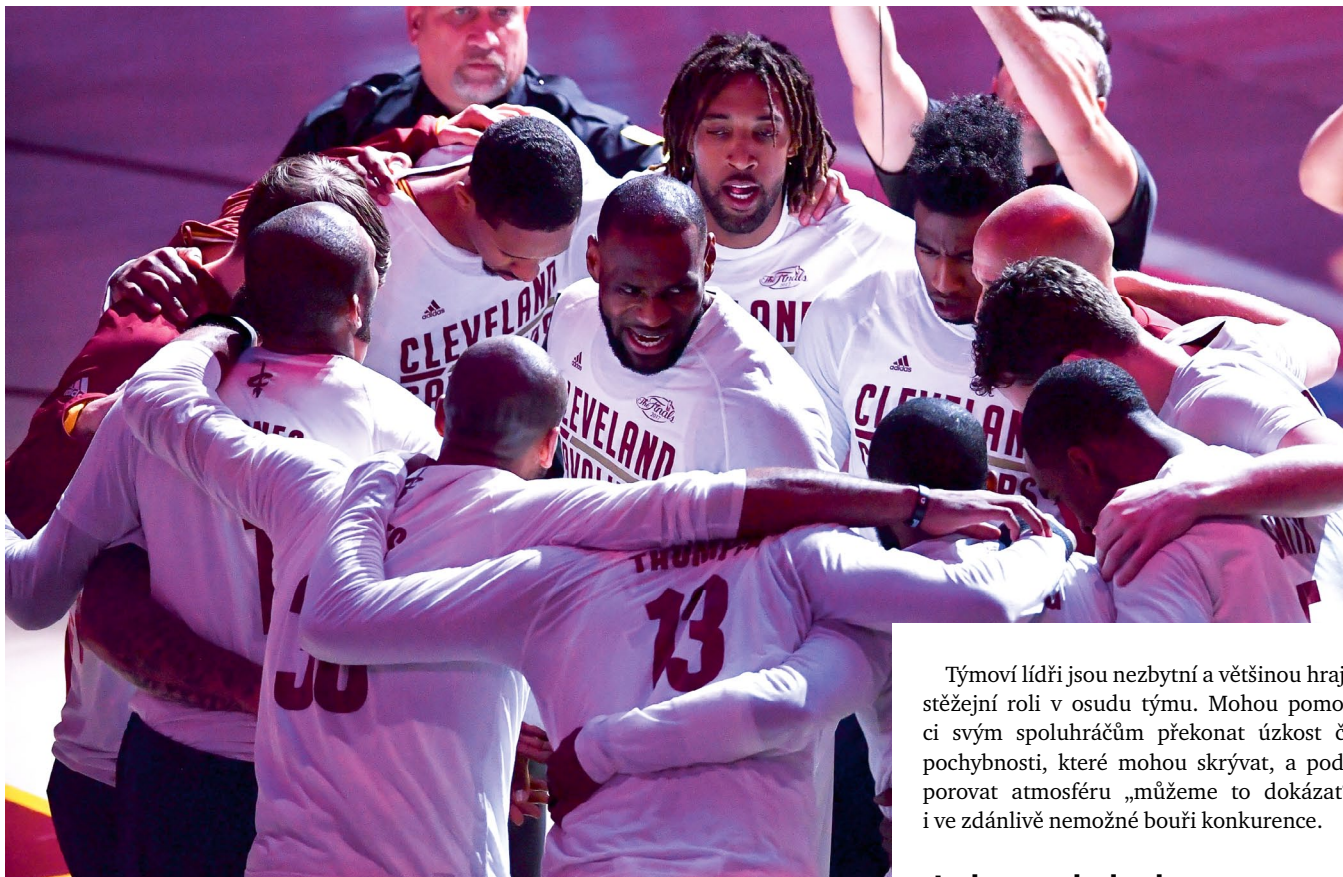
Týmový cíl, který je zároveň základní esencí pro existenci týmu, musí sdílet všichni členové týmu, včetně realizačního, a všichni mu musí i věřit, aby ho mohlo být dosaženo. Každý člen týmu se s ním

„Zajímavým paradoxem je, že týmová soudržnost podněcuje skvělé výkony a skvělé výkony stimulují týmovou soudržnost.“



FOTO SPORT: BARBORA REICHOVÁ

^ TÝM! ČEŠTÍ HOKEJISTÉ SE DRALI SPOLEČNĚ, BYŤ MARNĚ, ZA MEDAILÍ V PCHJONGČCHANGU.



^ JEDEN ZA VŠECHNY, VŠICHNI
ZA JEDNOHO. U BASKETBALISTŮ
CLEVELANDU A LEBRONA JAMESE
PLATÍ VĚTŠINOU PRVNÍ ČÁST VĚTY.

Týmovní lídři jsou nezbytní a většinou hrají stěžejní roli v osudu týmu. Mohou pomoci svým spoluhráčům překonat úzkost či pochybnosti, které mohou skrývat, a podporovat atmosféru „můžeme to dokázat“ i ve zdánlivě nemožné bouři konkurence.

Jeden na jednoho: individuální sport versus týmový sport

Existuje minimálně jeden společný jmenovatel mezi individuálním a týmovým sportem – trenér.

Trenér má schopnost vštípit víru tam, kde existují pochybnosti, ovlivnit zaměření sportovce a pozornost. Stejně tak ho může uklidnit nebo „napumpovat“. V případě týmových sportů může stmelit tým a podpořit tak týmovou soudržnost. Ostatně ty samé mentální dovednosti (sebevědomí, motivace, zaměření se a ovládnání stresu) nezbytné k úspěchu v individuálním sportu jsou potřebné také v týmových sportech.

Ne každý sportovec je stejný a tyto rozdíly je nutné vzít v úvahu. Avšak týmové a individuální sporty sdílejí některé stejné rysy. Velkou chybou v týmových sportech bývá chovat se ke každému hráči stejně. Každý lékař a rodiče mající více než jedno dítě vám potvrdí, že na světě neexistují dva stejné mozky. To samé platí o sportovcích.

Kde se liší, je míra potřebných mentálních dovedností, jak jsou rozvíjeny a jak jsou schopny podporovat výkon jednotlivce a týmu.

musí ztotožnit, musí rozumět svojí roli a akceptovat ji, musí si stanovit individuální cíle, které týmový cíl podporují. Individuální cíle nemohou nahradit týmový cíl. Například hokejista, který chce být nejlepším střelcem, tím automaticky nemusí podporovat týmový cíl vyhrát, pokud je například jeho primární role bránící útočník.

Kromě sdíleného cíle musí tato sestava jednotlivců pracovat jako jednotka a demonstrovat týmovou kohezi, aby byla úspěšná. To vyžaduje efektivní komunikaci mezi jejími členy, pozitivní zpětnou vazbu, respekt a důvěru, stejně jako jasné pochopení a akceptování role každého člena týmu.

Zajímavým paradoxem je, že týmová soudržnost podněcuje skvělé výkony a skvělé výkony stimulují týmovou soudržnost.

Ve Vancouveru v roce 2010 se olympijský hokejový tým Kanady – další hvězdná sestava – držel mantry „zkontroluj u dveří kabiny své ego“. Možná ne náhodou tento tým získal zlatou medaili.

Podobně jako jejich protějšky z individuálních sportů i týmoví sportovci jsou náchylní k úzkosti. Mohou cítit tlak odpovědnosti k týmu nebo mínění jejich soupeřů a fanoušků.

MICHAL JEŽDÍK

→ VEDOUcí SPORTOVNĚ
METODICKÉHO ÚSEKU
ČESKÉ BASKETBALOVÉ
FEDERACE, ČLEN
VV ČOV. BÝVALÝ
BASKETBALOVÝ
REPREZENTANT, TRENÉR
NÁRODNÍHO MUŽSTVA
MUŽŮ A U20, SPARTY,
PROSTĚJOVA, NYMBURKA.
BYL ČLEMEM REALIZAČNÍHO
TÝMU NBA DETROIT
PISTONS V LETNÍCH LIGÁCH.
OPAKOVANĚ ABSOLVOVAL
EUROLEAGUE BASKETBALL
INSTITUT. CERTIFIKOVANÝ
LEKTOR ČOV.

