

V současném světovém vrcholovém sportu je vytvářen velký tlak na hráče, aby především nechybovali. Ovšem přejdeme-li do tréninku dětí, budeme spíše tleskat nositeli Nobelovy ceny za etologii Konradu Lorenzovi, který píše, že „učení je možné jen v poli zbaveném napětí“. Jinak řečeno, těžko se může dítě učit, když bude mít strach udělat chybu. Kdy má tedy nastat přerod od tolerance k chybám k důslednému nechybování?

**Potřeba zvědavého
chování a hry je u dětí
silnější než například
potřeba jíst.**



Blesková reakce, která předchází myšlení, je ovlivněna jak uvědomovanými (explicitními), tak neuvědomovanými (implicitními) emocionálními vzpomínkami. Emocionální mozek se vyznačuje rychlými, ale hrubě zpracovanými reakcemi, zatímco myšlení omocňuje jemnější zpracování podnětů i reakcí. To už víme z předcházejících kapitol. A útoč-

ník Erat potřebuje při rozhodování strážat každou milisekundu.

Umí si spoustu věcí pro sebe vysvětlit, umí se na určité situace připravit. Využívá vědomé emocionální vzpomínky na konkrétní situace. Pak jsou tu ale „zákeřné“ emoce. Martin Erat cítí například respekt k určitému protihráči a pravděpodobně by byl těžko schopen přesně popsat, z čeho ten respekt pochází. Pocit spočívá na těžko vysvětlitelných intuicích, tzv. „pocitech v břiše“. Například z nějakých nejasných příčin cítí, co ve hře nastane, a bez jakékoli racionální úvahy vyřeší situaci. Skutečné příčiny pocitu, který je vědomě prožíván, nemusí Erat vůbec znát. Jde o nevědomě vzniklý pocit.

Z praxe a pro praxi:

Emoce rozhodují o tom, co se naučíme, co si zapamatujeme, co učiníme, po čem toužíme. Vystupují mj. jako složky naší motivace, našeho myšlení, našich vzpomínek a vyznačují se určitou autonomií.

Do **implicitní paměti** jsou uloženy nejen nevědomé emocionální zkušenosti, ale také dovednosti a rozhodovací automaty jako jeden balík. Z toho vyplývá, že správně vedený trénink v mládí spojený s prožitkem, plný dokončováním záměrů i nezdarů, které slouží jako výzvy pro příště, má větší význam pro psychiku než jalové tlachání samozvaných mentálních koučů o psychologickém působení na hráče.

Generace hráčů narozených v padesátých a šedesátých letech minulého století (dnešních padesátníků a šedesátníků) se utvářela jinak než ta současná. Sami se sešli na plácku, určili si pravidla hry, sami si soudcovali, sami pro sebe hru analyzovali, sami o ní mezi sebou diskutovali. Každý z nich přirozeně poznával, jestli je dobrý, nebo špatný hráč. Nepotřeboval k tomu potvrzení trenérem.

Z praxe a pro praxi:

Trenér je manažerem, odborníkem i moudrým rádcem. Nemí středem světa, ani vlastníkem pravdy. Trenér se vzdělává, aby věděl, ne proto, aby neustále poučoval a rušil přirozený spontánní vývoj hráče.

Současné děti se spontánně nescházejí na hřišti či na ulici, jelikož rodiče mají strach pouštět je ven. Ale princip zůstal stejný jako za „starých časů“. Hráč se nejlépe učí sám, emocionálním prožitkem v herních (životních) situacích. Emocionální význam některých podprahových informací ve hře a v tréninku je hráčem registrován v emocionálním mozku, ačkoli si to neuvědomuje. Dochází k tzv. implicitnímu (nezáměrnému) učení.



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

ZDENĚK HANÍČ

→ ZAKLADATEL UNIE
PROFESIONÁLNÍCH
TRENÉRŮ PŘI ČOV
→ BÝVALÝ KOUČ
VOLEJBALOVÝCH
REPREZENTACÍ MUŽŮ
ČESKA A RAKOUSKA
→ SOUČASNÝ
MÍSTOPŘEDSA
ČOV



Vnímání herní reality není tedy „čistým racionálním dojemem“, ale směsí herních faktů a stavů i pocitů hráče. Co se děje „tam uvnitř“, co s čím souvisí, nám může být utajeno. Nejlepším psychologickým prostředkem je přenesení podmínek, jaké dříve přirozeně nabízela ulice a louka, do mládežnického tréninku. Hráč při tom zažívá to, co nabízely „staré časy“: libost z úspěšného zvládnutí složité situace, kterou ukládá, či nelibost, kterou přijímá jako výzvu pro zítřek. A zítřka se pokouší ji překonat. Tak se rodí skutečné hráčské sebevědomí.

Z tohoto pohledu není hráči pomoci, pokud tento princip neovládne. Nebude si nikdy věřit a začne hledat psychologa, který mu stejně bude k ničemu, protože on sám NEUMÍ HRÁT.

Z praxe a pro praxi:

Nebojte se čas od času nechat děti zkoušet, experimentovat, ano i herně „lelkovat“ (těkat, bloumat). Žádný strach, vnímají velmi intenzivně, především emocionální obsahy (implicitně), i když to tak nevypadá! Poskytněte jim prožitek „ulice a louky“ z dřívějších časů. Nemusíte mít jako trenéři úplně všechno pod kontrolou (ani nebudete).