

→ 1 otázka, 9 odpovědí

# KAM SMĚŘUJE SPORTOVNÍ PSYCHOLOGIE

TEXT: MICHAL JEŽDÍK



FOTO: REUTERS

## 1. CHAD BOHLING New York Yankees (MLB) ředitel oddělení mentální přípravy

„Podle mého názoru se oblast mentální přípravy, nebo chcete-li sportovní psychologie, neustále rozšiřuje. Na základě toho se také zvyšuje poptávka od profesionálních a univerzitních týmů, které v této oblasti chtějí využít odborníky a získat tak pro sebe výhodu nad ostatními soupeři. Zároveň existují velké rozdíly v tom, co jednotlivé týmy od odborníků očekávají. Některé týmy chtějí zaměstnat konzultanta, který je příležitostně k dispozici, jiné chtějí osobu na plný úvazek, na kte-

rou bude nahlíženo jako na trenéra. Jsou také týmy, které odborníky najímají pro podporu členům realizačního týmu. Choulostivou součástí je tedy porozumět, který z přístupů je správný a pro dané družstvo [klub, federaci] nejefektivnější. Rovněž v této oblasti existuje široká škála vzdělávacích programů a úrovní zkušeností. Zvýšený počet odborníků je pozitivním faktorem pro celé sportovní prostředí, ale zároveň musíme být opatrní v tom, koho najímáme, a aby tato osoba nebo tým lidí přinesli požadovanou přidanou hodnotu. Vzhledem k rostoucí atraktivitě této oblasti se zvyšuje i potenciál nejistoty s hledáním vhodného člověka do našeho pracovního prostředí.“

## 2. RAMEL SMITH Milwaukee Bucks (NBA) sportovní psycholog

„Pro dosažení úspěchu v této oblasti jsou rozhodující k udržení životaschopnosti:

1. kompetentní odborníci;
2. osobní zainteresovanost od sportovce;
3. vzájemné porozumění

a důvěra mezi sportovcem a odborníkem; 4. plná podpora od organizace (klub, federace a podobně). Všechny jsou rovnocenně důležité, nicméně organizace musí být tím základním pilířem ustavení spolupráce. Duševní zdraví je v naší kultuře už tabu. A je hyper tabu ve světě sportu, kde jsou nadlidské činy požadovány a očekávány. Naše organizace musí rozumět tomu, že sportovci se musí vyrovnat s výkonnostními problémy ve svém odvětví a s mentálními problémy v osobním životě. Je zodpovědností organizace hledat kompetentní odborníky a vzdělávat sportovce o výhodách využití takového ‚servisu‘. Záměrem týmů by mělo být pracovat proaktivně a kontinuálně na mentálním zdraví sportovců. Je to efektivnější než napravovat živý z minulosti, extrémně až duševní choroby. Konečným cílem je pro každého sportovce snížit rozptýlení mimo hrací plochu a zvýšit tak výkon na hřišti.“

Od New York Yankees, Milwaukee Bucks až po Bayer Leverkusen a LA Angels of Anaheim – zeptali jsme se mentálních koučů a sportovních psychologů na největší současné výzvy a obavy v jejich odvětví.

## 3. IAN MITCHELL Swansea City FC (Premier League) sportovní psycholog



FOTO: PROFIMEDIA.CZ (2)

„Od doby, kdy pracuji pro Premier League a na seniorské mezinárodní úrovni, je klíčovým aspektem mé práce [i v zájmu druhých] přispět k lepšímu pochopení specifické role sportovní psychologie jak v přípravě, tak při výkonu hráčů, trenérů i manažerů. Bohužel existuje stigma spojené s fotbalovou psychologií, že má být použita pouze tehdy, když je problém identifikován. Nicméně hlavní potřebou současného fotbalu je vnímat, že výsledky herního modelu se významně opírají o psychologické aspekty, které jsou patrně hlavně v rozhodovacích procesech spojených s taktikou, například ve specifických fázích hry. Neustálou výzvou tedy je plně integrovat psychologii do existujících trenérských metod a filozofií s cílem řešit herní nároky i nároky na přípravu. Hře nyní dominují data. Zejména čísla ve vztahu k údajům spojeným s kondičními nároky a taktikou hry. Proto je důležité sladit práci v oblasti psychologie a mentálního koučinku s klíčovými výkonnostními ukazateli, kdekoli je to možné. Stejně tak je důležité, aby psychologové pracující ve fotbalovém prostředí získali znalosti o hře a koučování, s cílem zvýšit jejich kontextuální inteligenci a prokázat aktivnější přístup v rámci vysoce výkonnostního prostředí.“

## 4. GEOFF MILLER L. A. Angels of Anaheim (MLB) mentální kouč



„Po mnoho let jsem viděl největší výzvu sportovní psychologie v nutnosti změnit vnímání toho, co děláme, tedy od ‚fixování problému‘ k proaktivnímu přístupu maximalizovat talent každého sportovce v týmu či organizaci. Zdá se, že se to již podařilo, protože v současné době dochází k enormnímu nárůstu počtu odborníků, kteří jsou baseballovými týmy v MLB najímáni na pozice koučů mentálních dovedností. Momentální výzvou je pro mě vytvořit soudržné oddělení sportovní psychologie, jehož členy budou zkušení profesionálové, kteří svým detailním přístupem pomohou zlepšit výkonnost sportovcům i koučům.“

## 5. CRISTINA FINKOVÁ Philadelphia Union (MLS) ředitelka oddělení sportovní psychologie



„Největší výzvou pro sportovní psychology je i nadále změnit názor, že psychologie sportu je jen o rozvoji mentálních dovedností, a ne o regulaci vašich myšlenek a emocí. Skutečnost, že stále slyšíme v různých formách recept pěti či sedmi nebo deseti kroků k lepšímu výkonu, je zjednodušující a neužitečná. Pomáhat sportovcům a trenérům pochopit důležitost se-beuvědomění je rozhodující, a proto je to pro nás největší výzvou. Nemůžete regulovat to, čeho si nejste vědomi, a proto pochopení vašich reakcí a řízení vašich myšlenek a emocí zůstává nejdůležitější dovedností pro sportovce a trenéry, kterou si musí osvojit. Druhou výzvou, které čelíme, je příprava a trénování budoucích sportovních psychologů. Chcete-li pracovat s elitními sportovci a trenéry, sportovní psycholog musí trávit čas učením a pochopením sportovního odvětví, ve kterém pracuje, a sportovců a trenérů, kterým se snaží pomoci. Obor, rozšiřující se k pokrytí všech oblastí výkonu, je ohrožen zředěním své podstaty.“

## 6. CHRISTIAN LUTHARDT Bayer Leverkusen (Bundesliga) sportovní psycholog



„Myslím, že můj největší výzvou v sezoně 2016-17 bude kombinace a integrace mých různých rolí sportovního psychologa v klubu, která se kontinuálně vyvíjí posledních téměř šest let. Na úrovni prvního týmu to zahrnuje konzultace jeden na jednoho s hráči, s trenérským týmem a strategickou

pomoc při rozvoji prostředí pro trvalý vysoký výkon. Současné moje práce v mládežnické akademii zahrnuje i otázky vývoje organizační struktury, systematického rozvoje trenérů a vedení týmu sestávajícího ze tří sportovních psychologů v klubu. Tento náročný úkol ode mě drasticky vyžaduje nastolit a vylepšit jasné priority pro moji práci a pro mě osobně, abych i nadále zajišťoval vysokou kvalitu služeb. To v podstatě znamená odstranit přebytečné záležitosti, abych se mohl plně zaměřit na povinnosti, za které jsem zodpovědný. Jsem si plně vědom, že toho budu schopen pouze tehdy, pokud budu mít i čas se nadechnout, vystoupit z každodenní rutiny práce a přemýšlet o procesech této práce ‚čerstvým‘ očima.“



## 7. MARIAN JELÍNEK

hokejový trenér  
BK Mladá Boleslav  
mentální kouč a lektor

„Odpověď není tak jednoduchá, jak zní otázka! O kontinuální práci nějakého sportovního psychologa s extraligovým týmem nevím. Na druhé straně vnímám, že hodně týmů to může tajit, nikdo se tím nechlubí. Vím o hráčích, kteří sami využívají služeb některých psychologů či mentálních koučů. Obecně však je tu hlad po odbornících na danou problematiku, ať už z hlediska jednotlivců, či celých týmů.“

FOTO SPORT: PAVEL MAZÁČ



## 8. MILAN STUDNIČKA

psycholog,  
psychoterapeut, lektor



„Problémem nejen sportovní psychologie, ale i psychologie obecně je nepochopení klíčových zákonitostí mezi prožíváním života mužů i žen. Jako by se ve snaze o rovnoprávnost zapomnělo na zásadní rozdílnosti, které muže i ženy předurčují k jinému způsobu prožívání – jak ve sportu, tak i v běžném životě. Chybí tedy odborníci, kteří by dokázali zejména trenérům přípravku vysvětlit, že je potřeba jinak přistupovat k dívkám i chlapcům.“

Vnímavý trenér může svým přístupem u dětí oslovit smysl pro spolupráci, smysl pro zodpovědnost i celkovou radost ze života. Jiný naopak může v dětech probudit nezdravou soutěživost a falešné sebevědomí postavené na výsledcích a úspěších. Pokud budou trenéři dětí lpět na výsledcích, oceňovat nejlepší, nejsilnější, nejrychlejší a trestat křikem jakoukoli chybu, vytváří tým v dětech celou řadu pocitů, které je mohou provázet celý život: pocit strachu, závidění, ponížení, selhání, nedokonalosti apod.

Sport současnosti pouze kopíruje aktuální společenské ladění, kde jsou výkon a výsledek hodnotami, které předčí celkovou radost ze života, radost z podpory jeden druhého, radost z přátelství a společné spolupráce či radost z porozumění jeden druhému. A právě o těchto hodnotách by sportovní psychologové měli hovořit se všemi, kteří se ve sportu pohybují. Pokud děti dostanou zdravý základ v přístupu ke sportu, pak většinou není potřeba psychologa ani v době, kdy se stanou dospělými lidmi.“

## 9. ZDENĚK HANÍK

předseda volejbalového svazu,  
místopředseda ČOV, lektor



„Mohu se vyjadřovat k vrcholovému sportu dospělých, a to konkrétně v oblasti týmových her. Vrcholoví hráči jsou mentálně zdraví a odolní lidé. Kdokoli chce pracovat s jejich psychikou, musí rozumět výkonové stránce, poťazmo samotné hře. Například taktika není nic jiného než uplatnění rozhodovacích (kognitivních) procesů v herních situacích. Každý kop, hod, každá střela i smeč či přihrávka jsou demonstrací psychiky hráčů. Na druhé straně se jejich psychika v činnosti i formuje, a tudíž psycholog musí herní problematiku důvěrně znát. Většina případů, kde by mohla být využita pomoc mentálního kouče nebo psychologa, souvisí totiž s výkonem a hrou, nikoliv s mimosportovním životem. Z toho vyplývá, že bez znalosti herních souvislostí jsou rady psychologa pro hráče nedůvěryhodné. Naproti tomu 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. Většina osvědčených trenérů již ví o psychologii sportu víc než většina graduovaných psychologů o tajemstvích sportovních her, pouze si to třeba díky svému praktickému zaměření neuvědomují. 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. Z toho všeho vyplývá, že pokud se má rozvíjet obor psychologie týmové hry, nemůže být záležitostí externích psychologů, nýbrž expertů, kteří vycházejí přímo z prostředí týmových her, mají k tomu potřebný talent a možnost tento obor někde studovat.“

