

EMOCE VLÁDNOU

Lionel Messi v dresu Argentiny neproměnil penaltu ve finále Copa América. „Už jsem hrál čtyři finále, zřejmě mi to není souzeno. Strašně jsem ten titul pro Argentinu chtěl, ale nedokázal jsem to, takže myslím, že je konec,“ prohlásil Messi.

TEXT: ZDENĚK HANÍK



FOTO: EPA

Ani Messi není z kamene

Co způsobilo psychický nepořádek, který mu nedovolil, aby to nejlepší, co umí, proměnil v zisk titulu pro svou rodnou zemi? Co způsobilo psychickou těžkopádnost, která zabránila úspěšnému provedení penalty? V minulém díle tohoto seriálu jsme spekulovali, jak Jágr, Rosický nebo právě Messi řeší situace ve hře. Došli jsme k závěru, že klíčovým znakem současných her je časový pres. Tentokrát se budeme zabývat dalším významným jevem, který známe pod pojmem **EMOCE**.

Na každou situaci ve hře totiž reaguje hráč nejprve emocionálně a teprve následně ji chápe. Přírovnal bych to třeba k štípnutí komára. Napřed vnímáte nepříjemný bodavý pocit, až následně si uvědomíte komárův atak. Bolest v kolenu může zlikvidovat plánovaný pohyb hráče, protože nepříjemný bodavý pocit předběhne start zamýšleného pohybu a ochromí ho. Emoce se může vkrádat i v podobě představy či vzpomínky. Když se clo-

věku vybaví nepříjemná zkušenost, může zkreslit racionální hodnocení situace. Například, když se hráč ocitá v situaci, kterou už předtím několikrát nezvládl. Messi ovšem předtím podobnou situaci opakovaně zvládl...

Emoce je rychlejší než rozum

Emoce je škála citových prožitků a doprovodných tělesných reakcí (například zrychlený tep). Je dána vnitřním stavem hráče + hodnocením situace, jež vyvolala libost či nelibost. Zevnitř to může být například nějaká potřeba a zvenku situace, která je pro hráče významná, například podání ve volejbalu za stavu 24:23 nebo právě Messiho penaltu ve finále Copa América.

Emoce se nacházejí ve všech podvědomých i vědomých lidských procesech. Emoce se hráči učí během vývoje brát na vědomí, pojmenovávat a vysvětlovat je. Pokud se na emoce podíváme z pohledu ČASU (klíčového prvku ve hrách), jsou pro nás důležité „rychlé emoce“ (prekognitivní), které předbíhají myšlení. Vznikají propojením informace ze hry s tzv. „emocionálním mozkiem“ (limbický systém v mozku). Toto propojení je rychlejší než propojení s mozkovou kůrou, tj. sídlem myšlení. Emoce tedy vstupují zásadním způsobem do rozhodovacích procesů, které jsme popsali ve druhém dílu. Emocionální mozek ví, zda je něco dobré nebo špatné dříve, než myšlení přesně pozná, čím toto „něco“ je. **EMOCE JE RYCHLEJŠÍ NEŽ ROZUM**. Informace ze hry přicházejí tedy kratší cestou nejprve do emocionálního mozku a současně delší cestou, tudíž o něco později, do nejvyššího veličního můstku (mozkové kůry). Oba systémy operují až do určité úrovně nevědomě a teprve „výsledek zpracování vyplňuje naši vědomou mysl, a to navíc ne ve všech případech“.

ZDENĚK HANÍK

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



Navodte v herních cvičeních nedostatek času, aby hráč musel čelit mnoha vjemům či emocionálním stavům a postupně si vytvářel ucelený systém představ a reakcí. Nepomáhejte hráčům z časového a emocionálního nepohodlí. Pomozte jim vytvořit návyky, aby tomuto tlaku odolali.

O dvojchybách Petry Kvitové

Na turnaji v roce 2013 udělala Petra Kvitová v zápase proti Britce Robsonové 18 dvojchyb během jednoho zápasu. Mohlo to kupříkladu probíhat tak, že Kvitové ztuhne ruka při podání a ona neví proč. Cítí jen následek, to jest nepříjemný pocit ochromení pohybu, který má jinak dokonale natrénovaný a stotisíckrát bezchybně provedený.

Naši nejlepší hráče do hlavy nikdo nevidí, ale obvykle to funguje tak, že místo úvahy „zaservuju do bekhendu, nebo do forhendu?“ přepadne mysl úvaha „dám, nebo zkažím?“ Tato úvaha je ale zhoubná, protože úspěšný servis za Kvitovou má odehrát její autopilot, tedy pohybový automat.

Přichází nepříjemná obava. Nepřiměřená kontrola pohybu, který místo, aby probíhal automaticky podvědomě, začíná být vědomě kontrolován a dostaví se křeč. A je to... Emocionálně zbarvený pocit hraje zásadní roli v rozhodování, jak vědomě, tak podvědomě. První jsme schopni si uvědomit, druhé nikoliv. Poznáme pouze výsledek jejího působení. Je to něco jako ultrafialové záření, kdy až z následků poznáme jeho účinek. Když působí, tak si ho neuvědomujeme.

Při provádění automatického pohybu může nadbytečná vědomá kontrola narušovat plynulost pohybu. Veďte hráče, aby nechali velet autopilota tam, kde je zvyklý velet, a vědomě koncentrovali mysl na taktický záměr.

Rozumné emoce...

Emoce nejsou slepé, ale jsou rovněž jakýmsi druhem rozumného hodnocení, které ovšem přichází jiným kanálem než myšlení. Koneckonců i strach může být racionálním mechanismem, jelikož třeba těžší z emocionální zkušenosti, která vznikla v konkrétních situacích (v životě například zážitek požáru). Emoce a myšlení hráče, nestojí proti sobě, ale jako dva vzájemně závislé spolupráci. Emocionální zkušenost, ať vědomá či podvědomá, je jedním z důležitých předpokladů pro moudré herní rozhodování. Významný odborník



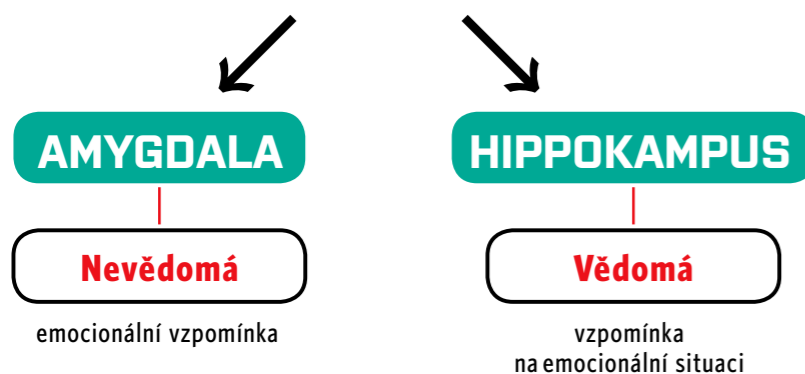
FOTO: SPORT: BARBORA REIČHOVÁ

v oblasti neurovědy A. R. Damasio poznamenává, že nejsme myslící bytosti, které mají emoce, ale citové bytosti, které myslí. 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.

Implicitní a explicitní zkušenost Petra Čecha

Fotbalový brankář Petr Čech nasbíral za svou herní kariéru mnoho emocionálních zkušeností, které využívá. Proto ho již v zápasovém stresu tolik věcí nepřekvapí. Vyhodnocuje herní situace nejen myšlenkově, ale do hodnocení zapojuje i tuto emocionální zkušenost. Emocionální mozek hodnotí význam přicházející informace a šetří čas, poněvadž jedná okamžitě a často nečeká na pokyn nejvyššího velícího můstku.

EMOCIOGENNÍ SITUACE



V životních situacích může emocionální mozek rozhodnout o životě a smrti. Ve hře nejde o život, ale princip je stejný. Blesková reakce, která předchází myšlení, je ovlivněna jak uvědomovanými (explicitními), tak neuvědomovanými (implicitními) emocionálními vzpomínkami (viz schéma).

Emocionální mozek se vyznačuje rychlými, ale hrubě zpracovanými reakcemi, zatímco velící můstek (mozková kůra) umožňuje jemnější zpracování podnětů i reakcí. A brankář Petr Čech 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 situaci.

Pak jsou tu ale „zákeřné“ emocionální vzpomínky. Petr Čech může cítit respekt k určitému protihráči, proti němuž ale nikdy nehrál. Pravděpodobně by byl těžko schopen vědomě popsat, z čeho ten respekt pochází. Spočívá v těžko vysvětlitelných intuicích, tzv. „pocitech v břiše“. Nebo naopak Petr Čech z nějakých příčin cítí, že penalta půjde doprava a bez jakékoliv racionální úvahy se vrhá očekávaným směrem a likviduje záměr střelce. I v takovém případě by pocit asi těžko vysvětlil, přesto ho neomylně vede. Jde tedy o nevědomě vzniklou emoci. Nepřipomíná vám to něco? Ano,



FOTO: PROFIMEDIACZ

„autopilot“ podvědomí, pohybový automat, který funguje rovněž bez účasti vědomí, velmi rychle, nestará se o podrobnosti a zaměřuje se na polohu a rychlost pohybu.

Naopak odpověď vědomého systému, tedy myšlení, je pomalejší, zabývá se podrobnostmi a lépe se přizpůsobuje proměnám zevního i vnitřního světa. Konstatovali jsme v minulém dílu, že herní myšlení je KRÁLEM BEZ ŽEZLA. Je sice nejvyšším rozhodovacím procesem, ale v mnoha situacích bohužel nevládne.

Vzpomínáte? Rosický si neuvědomuje, proč ve zlomcích sekundy dělá některé věci, jak je dělá. To zajišťuje autopilot, který se u něj utvářel dlouhá léta. Částečně z talentu, ale především v tréninku a v zápasech. No a důležitou součástí autopilota jsou i neuvědomělé (implicitní) emocionální vzpomínky.

Přicházíme tedy k jednomu důležitému závěru! Vedle vědomě prožívaných emocí (strach, euforie ...) víme o vlivu nevědomých emocionálních vzpomínek při rozhodování hráče, které souvisí s **implicitní** (neuvědomovanou) **pamětí**. Klíčovým sdělením je, že do implicitní paměti jsou uloženy nejen nevědomé emocionální zkušenosti, ale také dovednosti a automatické rozhodování.

INTUICE - NEZBYTNÁ SOUČÁST VÝBAVY PETRA ČECHA

Je to zásadní sdělení pro trénink. Vzpomínáte z minula: do knihovny, z níž dokáže geniální hráč v konkrétní situaci mistrně vytáhnout tu pravou knížku, kterou má tak dokonale „zmačknutou“, že ji nemusí v té chvíli znovu číst a přemýšlet o ní... Do této knihovny patří i emocionální zkušenost. Jde o ony „rychlé emoce“, které předbíhají myšlení a propojují informace ze hry přímo s emocionálním mozkem. Co to znamená? Správně vedený trénink u začátečníků, spojený s prožitkem, plný dokončovaných záměrů i neúspěchů, které slouží jako výzvy pro příště, má větší význam pro psychiku než jalové tlachání o psychologickém působení na hráče.

Budujte v tréninku prožitek dokončení záměru, který je pro emocionální paměť nejsilnějším podnětem a zdrojem sebevědomí. Nechte hráče i chybovat a učte je přijmout nedokončený záměr jako výzvu.

Když jde hráč z tréninku domů, vrací se v myšlenkách a pocitech k obsahu tréninku. Čili proces učení pokračuje. Proto je nutné, aby emocionální dojmy byly co nejsilnější, prohlubuje se tím ukládání prožitého či naučeného.

Vnímání herní reality není tedy „čistým racionálním dojemem“, ale směsí herních faktů a stavů i pocitů hráče. Co se děje „tam uvnitř“, co a jak s čím souvisí, nám je utajeno. Nejlepším psychologickým prostředkem je dokončování herních záměrů v mládežnickém tréninku i v zápase. Hráč při tom zažívá libost z úspěšného zvládnutí, kterou ukládá, či nelibost, kterou přijímá jako výzvu pro zítřek. A zítra se pokouší ji překonat.

Vyvarujte se u začátečníků vytvářet naučené strachy způsobené nepřiměřeným tlakem. **Učení musí probíhat v prostředí zbaveném napětí.** Ve strachu se hráč nemůže učit. Nároky zvyšujte až úměrně věku.

Vedte mladé hráče, aby otevřeli bránu vlastním emocím, a zároveň vytvářte podmínky tréninku tak, aby nabízely intenzivní prožitek a umožnily projevení emocí.

Jedině tak se rodí skutečné hráčské sebevědomí a poctivé herní řemeslo. A v tom je každý sám za sebe. Z tohoto pohledu není hráči pomoci, pokud tento princip neovládne. Nebude si pak nikdy věřit a začne hledat pomoc tam, kdy ji nelze nalézt. Skutečně vysvětlení je to, že prostě NEUMÍ HRÁT.

Přidávám z osobní zkušenosti:

Dětem je ku prospěchu, když fandí ve sportu svým rodičům nebo vzorům. Je to prenatální období zrodu herní emocionality, druh prožívání hry nanečisto.

I když je v herním učení přísnost na místě, nebojte se čas od času nechat děti herně „lelkovat“ (těkat, bloumat). Nebojte se, vnímají velmi intenzivně především emocionální obsahy, i když to tak nevypadá. Nemusíte mít jako trenéři úplně všechno pod kontrolou (ani nebudete).

Umožněte začátečníkovi, aby se vhojně míře učil sám. To, co je učeno zvenčí, má slabší účinek, než co se hráč učí zevnitř, protože to lépe zapadá do jeho vnitřně utvořené stavebnice a je herně i emocionálně odolnější. Podporujte samoučení a sebezdokonalování hráčů ve spontánních aktivitách, které nejsou řízeny trenérem.