

SOUHRN PSYCHOLOGIE – 3

V seriálu Psychologie po kapkách jsme v předcházejících dvou dílech shrnuli 15 nejdůležitějších výzev v oblasti aplikované psychologie sportovního výkonu. Nyní nám zbývá posledních pět, jimiž završíme souhrn prvního cyklu, který je rád shrnován pod okřídlený slogan „je to o hlavě“. Čekají nás nejsložitější výzvy – témata jako motivace, vůle, sebevědomí či hodnotová orientace sportovce.

TEXT: ZDENĚK HANÍK

16. VÝZVA:

„Dva pohony: vůle a motivace“

Vůle je jakýmsi protihráčem a spouhřáčem motivace zároveň. Dalo by se to přirovnat ke sčítání a odčítání v matematice. Vůle má stejné znaménko jako motivace, když přeměňuje chtění na výsledky – vůle a motivace se sčítají. Avšak rozdílné znaménko mají, když člověk překonává překážky a když dělá něco, co od přírody dělat nechce – vůle jde v tomto případě proti přirozené motivaci.

Motivace je přirozené chtění, vůle je naproti tomu vědomé úsilí.

Investice energie do překonání odporu je ve sportu vlastně vždy nutná. Jen ten, kdo dokáže překonat sám sebe a občas opustí své komfortní zóny, se dostane v životě také na úroveň, na nichž ještě nikdy předtím nebyl. Omyl je ovšem v tom, že by se člověk musel neustále pohybovat mimo svou komfortní zónu. Špičkové výkony nejsou pouhou otázkou vůle, ale vznikají souhrou s mnohem hlouběji zakořeněnou inspirací a motivací.

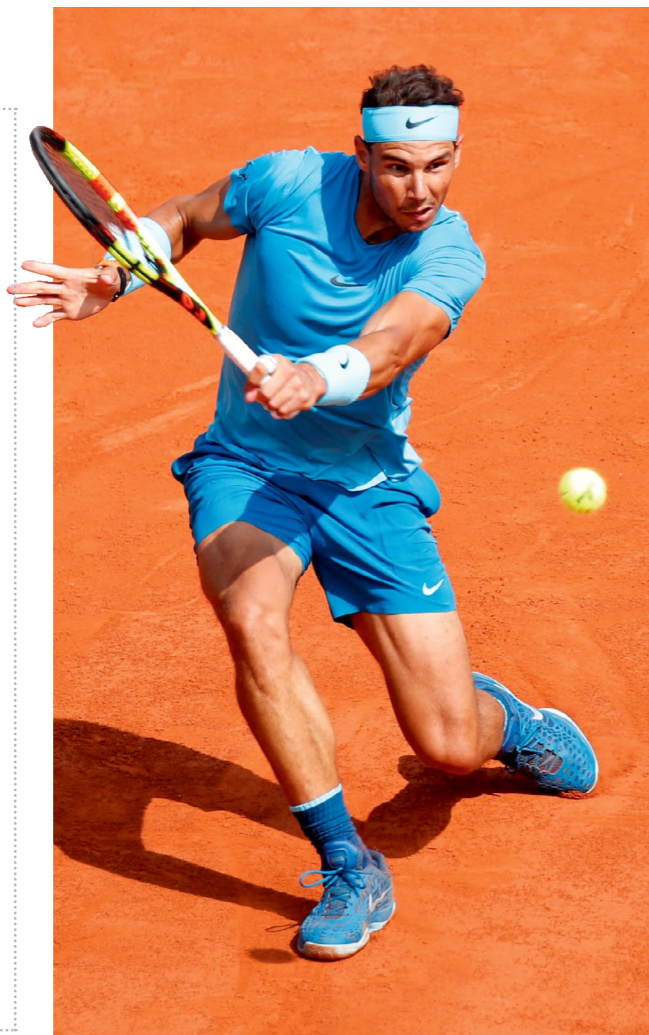


FOTO: REUTERS

◀ VŮLE A MOTIVACE SE SČÍTÁJÍ. RAFAELU NADALOVÍ NECHYBÍ ANI JEDNO A TAKÉ PROTO JE 17NÁSOBNÝM GRANDSLAMOVÝM ŠAMPIONEM. V PAŘÍŽI TRIUMFOVAL UNIKÁTNĚ JEDENÁCTKRÁT.

ZDENĚK HANÍK

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



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

ANI BONO, FRONTMAN KAPELY U2, NEPROŠEL CESTU NA OLYMP SVÉHO OBORU BEZ NÁMAHY JEN DÍKY TZV. POZITIVNÍMU MYŠLENÍ. ↗

17. VÝZVA:

„Myslet pozitivně nestačí“

Pokud vypudit ze života negativní věci a za každou cenu se nutit do pozitivního módu jen proto, že se člověk někde dozvěděl, že má myslet pozitivně, je hloupost. Někteří lidé si dokonce myslí, že žádné problémy mít nesmí. Opak je pravdou. Životní i sportovní zkušenosti totiž vznikají také ze špatných rozhodnutí, tedy i z chyb. Nutné chyby můžete dělat jediné tehdy, když hodně věcí vyzkoušíte a ne bojíte se jít čas od času do rizika. Ale nic není zadarmo, poněvadž je třeba často potlačit určité vzorce zvyků či rutin a nahradit je novými. Ani LeBron James, Bono, John Travolta, Steve Jobs či Bill Gates a další neprošli cestu na Olymp svého oboru bez námahy jen díky tzv. pozitivnímu myšlení.

Pokud má člověk vybudovaný systém hodnot a postojů, má i účinný vnitřní kompas, aby se orientoval v náročných situacích, znal odpovědi na některé klíčové životní otázky a učinil těžká rozhodnutí. Nepotřebuje k tomu uměle vytvořený konstrukt pozitivního myšlení.

Mnoho motivačních quasi expertů se nás pokouší pomoci dobře znějícími frázemi uvést do motivačního transu, který s reálným životem nemá nic společného. Špičkoví sportovci jako olympijský vítěz v moderním pětiboji David Svoboda, svého času nejlepší házenkář světa Filip Jícha, jeden z nejlepších českých hokejistů všech dob Patrik Eliáš, historicky nejúspěšnější střelec české fotbalové reprezentace Jan Koller či

volejbalista Jiří Novák; ti všichni se nestali mistry ve své disciplíně proto, že ignorovali veškeré hranice svých možností, ale byli perfektními znalci sama sebe.

Naproti tomu neúspěšné osoby se příliš intenzivně zabývají „vzdušnými zámky“. Každý člověk se může kdykoliv změnit, když bude chtít. Ale stojí to sílu, energii, pevnou vůli, čas a také hodně trpělivosti.

↘ Za každý vývojový posun se musí zaplatit. Přinést oběť, investovat energii, zbavit se zlovyků či rutin a nahradit je novými návyky. To chce čas a trpělivost. Nikdo nemůže nasednout do vlaku osobního rozvoje a nezaplatit jízdenku. Kdo vám nabízí zlevněnou jízdenku či dokonce jízdu zadarmo, je podvodník.

18. VÝZVA:

„Za sebevědomí se platí strachem“

Sebevědomí není darem přírody, ale odměnou, kterou člověk získá tím, jak prochází situacemi, ze kterých má strach. Skutečná vnitřní síla vzniká na hřišti díky aktivní zkušenosti, když hráč nebo trenér zvládne určité situace a dokáže udělat něco, navzdory strachu, který z té situace má. Sebevědomí si člověk totiž musí – někdy i za cenu určité bolesti – vybojovat. Sportovci vědí dobře, že sval roste jediné tehdy, když je odpovídajícím způsobem zatěžován. A jak posilovat „sval sebevědomí“? Vnitřní pochyby a nejistota jsou součástí přirozeného životního postoje a příběhu. Přítomnost strachu je zcela běžná. Důležité je totiž, jak se se strachem nakládá.

Průběžným pocitem úspěšných lidí není sebejistota, ale paradoxně také nejistota. A sebevědomí je ve skutečnosti budováno neutuchající touhou jít si za svým, navzdory strachu a pochybám.

Ve světě šampionů často naopak dominují pochyby o sobě samém a strach ze selhání. Zaměňuje se příčina a následek: sebejistota určité osoby není základem úspěchu, ale je jeho následkem. Samozřejmě jen v případech, kdy je doprovázena silnou vůlí, která je kostrou sebevědomí.

Důvěra v sebe sama a ve vlastní schopnosti zpravidla není startovním kapitálem, ale sklízí, kterou člověk získá až tehdy, když má silnou vůli dělat i to, z čeho má strach.

Někteří úspěšní lidé právě na základě vnitřní nespokojenosti a nejistoty pracují mnohem intenzivněji než ostatní. Tlačí na svůj výkon, protože za něj chtějí od ostatních uznání. Tato senzibilita přispívá k tomu, že takoví lidé mohou dobře obstát ve tvrdém světě sportu. Nejistota a chybějící sebevědomí jsou vlastnostmi mnoha šampionů ze všech různých oborů. Ve sportu je zářivým příkladem fotbalista Messi. Jeho sebejistota přišla až s tím, jak svým jedinečným hráčským uměním postupně přerůstal všechny své konkurenty. Nebyla zdaleka jeho výchozím kapitálem.

Jen prostřednictvím poznání sebe sama roste sval sebejistoty. Touhou mnoha lidí je být uznávaný. Ovšem každý, kdo touží po uznání, se zpravidla vyznačuje vysokou senzibilitou, schopností vcítit se do ostatních. Proto je přirozené, že je takový člověk velmi citlivý, když je kritizován. Tento jemnocit

přináší zranitelnost. Podle výzkumů více než 70% profesionálních sportovců má velmi silnou potřebu uznání. A potřeby jsou hybnou silou motivace. Měřítkem sebejistoty je nejen srovnávání se s ostatními, nýbrž porovnávání se sebou samým a následný osobní rozvoj. Bohužel, ale možná i bohudík, zkušenost vlastní efektivitu posiluje, ale nikdy člověku neodebere kompletní nejistotu nebo budoucí pochyby. Z toho vyplývá, že budování sebevědomí je celoživotním a každodenním tématem. Každý člověk má volbu dvou možností. První je cesta bolesti z promarněného života, z nenaplnění tužeb, bolesti ze špatného svědomí a rozčarování nad vlastní nedůsledností a pohodlností – tedy BOLEST Z VLASTNÍ SLABOSTI. Druhá je cesta bolesti z výkonu, vyrovnávání se s překážkami, řešení složitých situací, bolesti při zažívání vlastních strachů a pochyb o sobě a jejich překonávání – tedy BOLEST Z VLASTNÍHO RŮSTU.

SEBEJISTOTA LIONELA MESSIHO PŘIŠLA AŽ S TÍM, JAK JEDINEČNÝM HRÁČSKÝM UMĚNÍM POSTUPNĚ PŘERŮSTAL VŠECHNY SVÉ KONKURENTY.



FOTO: REUTERS

KOLEKTIVNÍ HRA POTŘEBUJE SVÉ HVĚZDY, ALE I NEVIDITELNOU ARMÁDU JEJICH DĚLNÍKŮ. MICHAEL JORDAN, DENNIS RODMAN A SCOTTIE PIPPEN VYLADILI CHEMII V TÝMU CHICAGO BULLS NA MAXIMUM.

19. VÝZVA:

„Já obsažené v my“

Kolektivní hra potřebuje své tvůrce, zakončovatele, špilmachry, ale i neviditelnou armádu, která vytváří na první pohled nezřetelnou, ale velmi důležitou chemii hry. V knize jednoho z nejslavnějších basketbalových koučů Phila Jacksona Jedenáct prstenů byste se mohli dočíst, čím byli Scottie Pippen nebo Dennis Rodman a ostatní, dnes už třeba zapomenutí dělníci Chicago Bulls, pro Michaela Jordana, jehož si dodnes naopak pamatuje celý svět. Tohle neviditelné pojivo koneckonců obrousilo samotného Jordana k silnějšímu týmovému myšlení, přestože chtěl být především on sám a za všech okolností vždy nejlepší hráč na světě.

Ten, kdo střílí góly, dává koše či smečuje, je oku diváka milejší než jiný, kdo vymyslí či umožní, aby koncová činnost nastala. Na góly musíte mít čich, jako měl třeba spartánský fotbalista Lafata, pro smečování musíte mít důraz a duši útočníka jako David Konečný, ale všechny týmové sporty mají magické kouzlo v rozmanitosti a složitosti stavby hry. Herní architekti a konstruktéři mají stejnou, ne-li vyšší cenu.

Nabízí se dva úhly pohledu. První bychom mohli nazvat **herní**. Basketbalový driblíng či fotbalový trestný kop jsou výsledkem činnosti psychických procesů, ale přihrávka (nahrávka) je víc. Vyžaduje vyšší podíl herní inteligence, jejíž důležitou složkou je „vidět hřiště“. Součástí herní inteligence jsou: periferní vidění, odhad pohybu hráčů vlastních i soupeřů, vhléd a vcítění do komplexní herní situace, herní představivost či předvídatost a jistě i intuice. Přihrávka je rychlejší než jakákoliv jiná individuální činnost. Pokud tým uvěří tomu, že nejvíce může hru zrychlit přihrávkami, začíná být neporazitelný.

Druhý pohled je **sociálně-psychologický**. Přihrávka je víc než činnost, je to sdílený pocit, styl, druh umění. Přihrávka je stavebním kamenem souhry, která posiluje pocit herní sounáležitosti a může dokonce



přerůst až ve vzájemnou lidskou náklonnost či přátelství i mimo hřiště.

Mluvíme o určitém druhu **slasti ze souhry**. Vzniká od ochoty existovat vedle sebe na hřišti a jde přes schopnost sladit vzájemně individuální činnosti až po stav, který by se dal nazvat „orgasmus souhry“, kdy je součinnost přirozeně a dobrovolně povýšena na úroveň individuální činnosti a někdy i nad ni.

Jedním z detailů hry, ovšem nezanedbatelným, je anonymní činnost hráčů. Zatím ji moc nezachycují statistiky, ale je nezbytným tmelem hry: nabíhat, nabízet se, ukazovat, vykrývat prostor nebo spoluvytvářet, zajiš-

tovat spoluhráče, měnit svoje místo na základě strategického postavení spoluhráčů i protihráčů po dobu celého utkání. Vše tak trochu anonymně – skrytě, a hlavně VŠE BEZ POTLESKU. Anonymní pohyb je totiž nejen pojetím hry, ale také příznakem herní morálky. Správná anonymní práce žádá oddanost hře a týmu, žádá důvěru ve společné dílo – že skrytá práce má význam. Žádá ale také ocenění, nebo minimálně zpětnou vazbu trenéra i spoluhráčů. Všichni hráči týmu musí vědět, že i o jejich skryté práci se ví a je ceněna. Zdá se dokonce, že k takovému hernímu projevu a herní sounáležitosti není potřeba mít jenom hvězdné hráče. Je to otázka herního charakteru hráčů a dlouhodobé práce.

↓ INZERCE

LESVČR | CZECH TEAM

OFICIÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2013 – 2020

OLYMPIÁDA
DĚTÍ
MLÁDEŽE

Pomáháme dětem zdravě růst

FOTO SPORT: PAVEL MAZÁČ a JAROSLAV LEGNER



JAROMÍR JÁGR



PETR NEDVĚD



MARTIN STRAKA

20. VÝZVA:

„Láska na závěr“

Často jsme si kladli otázku, proč Dominik Hašek, Jaromír Jágr, Petr Nedvěd, Martin Straka hrají nebo hráli do tak relativně vysokého věku. To není jen proto, aby na stará kolena vydělali ještě nějaké peníze. Primární důvod je určitě jiný. Zmínění mušketýři nedovedou herní prostředí opustit, protože ho milují. Poslední – 20. výzva je vyvrcholením tohoto shrnutí, poněvadž nad vším, o čem zde byla řeč, stojí postoje a hodnoty člověka – hráče. Náruživost pro jakoukoliv činnost je nejdůležitější hodnotou, zvláště pak u mladých lidí. Někdy je paradoxně pro vývoj mladého člověka stejně důležitá, jako například jeho studijní výsledky. Není to vyzývání k pardonování studijní nedbalosti a znevažování úlohy vzdělání.

„Chápu, že slova jako láska nepatří do slovníku basketbalového fanouška. Ale po 40 letech v basketbalovém prostředí mě nenapadá přesnější popis pro tu záhadnou alchymii spojující všechny hráče na jejich cestě za něčím téměř nedosažitelným,“ říká Phil Jackson, nejslavnější basketbalový kouč.

Fotbalový kouč Mourinho říká: „Musíte tu hru milovat víc než ostatní, pokud máte čtrnáctiletou kariéru plnou úspěchů.“

Vůle a cílevědomost není všechno. Jde taky o snění, o představy, o euforii po výhrách, o špatné nálady po prohrách, které musí mít sportovec čas prožít, do morku kostí, aby připravoval pro budoucí spor-

tovní bitvy taky své srdce, nejen své tělo a mozek. Náruživí sportovci jsou totiž právě ti, které hledáme a nemáme. A nejen pro úspěch ve sportu, ale i pro tvorbu HODNOT ve společnosti. Jestliže sportovec vytvoří POSTOJ k činnosti v duchu výše zmíněného, začíná budovat svůj hodnotový systém, který díky zmiňované náruživosti objevuje další hodnoty: řád, smysl pro povinnost, sounáležitost, kolegalitu či přátelství. Velká fotbalová osobnost Gérard Houllier prohlásil na sympoziu ČOV Mosty: „Nic velkého se nedá dosáhnout bez vášně a nadšení.“

Podporujme náruživost, zanícenost, posedlost, vašeň! A jak na to? Budme sami náruživí a posedlí v tom, co děláme. Je to neuvěřitelně nakažlivé...



DOMINIK HAŠEK