
Olympiáda nebo turnaj v Horní Dolní. Psychiku to může rozhodit stejně

Olympiáda nebo turnaj v Horní Dolní. Psychiku sportovce to může rozhodit stejně

Pro podání skvělého sportovního výkonu nestačí trénovat jen fyziku a techniku, důležitou roli hraje i psychika. Svě o tom ví i závodníci, kteří se chystají na nadcházející zimní olympijské hry. Takový obrovský mítink může pocuchat nervy i zkušeného borce, ne vždy však záleží na důležitosti akce. „Třeba i šestnáctiletá tenistka na oblastním přeboru může prožívat to samé, co sportovec, který jede na olympiádu,“ podotýká [Mgr. Veronika Baláková](#), poradkyně v oblasti psychologie sportu, která působí na [Fakultě tělesné výchovy a sportu UK](#).



Jak moc rozhoduje psychické rozpoložení jedince o podaném sportovním výkonu?

Rozhoduje hodně, samozřejmě však také záleží na typu člověka a sportu. Někdo bude prožívat obavy a nervozitu více, někdo to neřeší už z podstaty své osobnosti. Řada sportovců má potíže s tím, že v tréninku podává super výkony, pak se ale koná závod nebo zápas a na něm jim to najednou moc nejde. Přitom mají natrénováno, sport technicky zvládnutý, roli ale hraje nervozita, nedaří se jim právě kvůli psychice. Bojí se, že neuspějí, že nenaplní svůj cíl. A není to jenom o tom, že cítí tlak ze svého okolí. Mnozí sportovci i mí klienti jsou k sobě velmi sebekritičtí a neúspěch velmi těžce nesou. Potíže nemusí být ale vždy jen ve smyslu obav, často pracujeme také na motivaci, míře nabuzení či na koncentraci. Sportovci při závodě musejí přesně vědět, kdy a na co se soustředit.

Kdy je dobré začít s péčí o psychiku sportovce?

Psychika je vedle techniky, taktiky a kondice čtvrtou složkou výkonu. Téměř nikdo se však psychickou stránkou přípravy nezabývá, nijak ji nerozvíjí, netrénuje. Optimální by přitom bylo zapojit aspekt psychiky hned do začátku sportovní kariéry. Většinou je však realita taková, že za mnou přijde sportovec měsíc před mistrovstvím světa a říká, že se bojí a že potřebuje pomoc. Přijít měl ale mnohem dřív.

Přicházejí za vámi sportovci tedy hlavně kvůli strachu?

Na začátku většinou neumí své rozpoložení úplně popsat. Řeknou jen, že se jim nedaří a že nevědí, proč to tak je. Až sebezpoznaním, ke kterému sportovce vedu a kterým musíme začít, dojdeme k podstatě věci a zjistíme, že za neúspěchem stojí třeba strach, nebo to, že vůbec nejsou vtaženi do hry a nemají svůj výkon pod kontrolou.

Při vstupním rozhovoru se sportovcem se lehce dotkneme jeho osobního života, abych ho lépe poznala. Pak mluvíme o sportu, v prvé řadě chci, aby mi popsal disciplínu, které se věnuje. Pro něj už jenom tahle část může být velmi užitečná. Sám si začne uvědomovat, co všechno musí umět. Z toho najednou začnou vyplývat úkoly a dílčí cíle, na kterých by mohl zapracovat.

Potřebují lidé, kteří se věnují adrenalinovým sportům, nějakou zvláštní péči o psychiku?

Psychologická příprava je vždy individuální. Každý sportovec potřebuje něco jiného, nejde ani tak o to, jaký sport dělá. Někteří lidé potřebují být pod tlakem, protože v tu chvíli podávají nejlepší výkon, na druhou stranu jsou ale sportovci, kterým se daří, jen když jsou v naprostém klidu. Mým úkolem je poznat, co sportovec potřebuje a na čem musí nejméně zapracovat. Na základě toho stanovíme strategii, neexistují dvě stejné strategie pro dva různé sportovce. Na každý závod je příprava trochu jiná. Je třeba zamyslet se nad tím, jaké prostředí na závodě bude, je třeba zvážit všechny faktory, které mohou sportovce ovlivňovat a pak rozmyslet, jaký zvolit postup.

Chodí za vámi i trenéři s prosbou o pomoc?

Většinou trenér nepřijde s tím, že by potřeboval pomoc sám, ale že potřebuje pomoc se svými svěřenci. Trenéry ale vždy vedu k tomu, aby začali nejdřív u sebe. I pro jejich svěřence to totiž bude dobrý motivační prvek. Když uvidí, že trenér na sobě pracuje, více je to namotivuje ke společné práci. Když budete někoho nutit do psychologické přípravy, nebude to nikdy fungovat. Trenéry je třeba naučit, jak na které svěřence působit, jak s nimi mluvit, jak například efektivně využít time out, tedy jak v té krátké době stručně a výstižně týmu říct, co má dělat. Aby tyto úkoly mohl trenér plnit, musí být sám v psychické pohodě.

Je péče o celý tým rozdílná od práce s jednotlivci?

Nyní například pracuji s juniory nymburského basketbalu. Hlavně v době, kdy se připravujeme na zápasy, pracuji s celým týmem. Stanovují se týmové cíle i cíle individuální, tedy to, čím jednotlivec může týmu přispět, aby vyhrál. Velmi často ale pracuji také individuálně s jednotlivými hráči zvlášť.

A co dělá se sportovcem start na akcích typu mistrovství světa nebo olympiády?

Na olympiádě je často všechno jiné, než na co jsou sportovci zvyklí. Je třeba promyslet si, co může narušit koncentraci závodníka. Když jede na svou první olympiádu, musíte ho trochu připravit na samotné prostředí. Olympiáda je specifická v tom, jak velké množství lidí je na sportovištích i všude kolem, musíte ho připravit na dojíždění atd. V dost specifické situaci jsou také sportovci, kteří jedou na olympiádu s očekáváním svým i svého okolí, že obhájí zlato z minulých her. V takovém případě je na závodníka vyvíjen dost velký tlak.

Cílem psychologické přípravy není zvyšovat výkon, ale odstranit negativní prožitky. Proto vždycky klientům říkám, že jim nezaručím, že se stanou mistry světa, ale zaručím jim, že si sportovní výkon skutečně užijí.