

Špičkový sport klade stále větší nároky na fyzický a zejména psychický stav sportovce. Na ten neblaze působí v dnešním uspěchaném a nervózním světě celá řada subjektivních a objektivních faktorů. Příčinným důsledkem nervové labilita některých sportovců jsou mnohdy zcela nečekané a těžko pochopitelné výstřelky. Příkladem jsme za letošní rok četli ve sportovním tisku až až.

Odpověď na otázku, proč k takovým výstřelkům dochází, co je jejich příčinou, dává PhDr. Václav Hošek, CSc., z katedry pedagogiky a psychologie Fakulty tělesné výchovy a sportu UK.

— V čem vidíte podstatu příliš silné vůle

po vítězství, která se projevuje stejně tak při hře některých dětí, jako u starých veteránů sportu, nemluvě už o špičkových sportovcích? Je zřejmě příčinou toho, že disciplinární komise jednotlivých sportovních svazů mají stále co na práci...

»Základní motivací hry, sportovního střetnutí, je potřeba výkonu některých lidí. V zásadě existují dva druhy lidí — jedni s vysokou potřebou výkonu, a druzí s potřebou vyhnout se neúspěchu, nezklamati sami sebe a své okolí. Ti první se snaží o sebe-realizaci v tom smyslu, že chtějí být ve svém oboru, ve vybrané profesi, sportu, špičkovými odborníky, „fachmany“, profesionály, to znamená, že chtějí v každém případě co nejvíce vyniknout, jejich ctízádnostivost je značná.

Ti druzí se vyhýbají situacím, ve kterých je třeba riskovat, kdy je sleduje velký počet lidí. Jednají veřejně jen v těch případech, kdy je pravděpodobnost úspěchu jistá nebo velmi vysoká.

Není jisté náhodné, že sport silně přitahuje tu první skupinu lidí. Mezi sportovci jsou lidé s velmi vysokou potřebou výko-

nu, a ty zvláště přitahují sporty, které se odehrávají před velkým počtem diváků, za značného zájmu veřejnosti, v atraktivním prostředí. Tady je velká možnost seberealizace, dosažení uznání, pochval, slávy, materiálních i společenských výhod. Vysoká potřeba výkonu je podstatou nezměrného tréninkového úsilí, vytrvalosti, odříkání, touhy po vítězství a také příčinou různých stavů sportovce při utkání.

— V čem tkví přímá, momentální podsta-

# PROČ OBČAS „TEČOU NERVY“

ta nečekaných výstřelků sportovců, z nichž někteří jsou známí svým klidným, korektním jednáním mimo sportovní kolbiště? Jak to, že si v krizových situacích boje počínají zcela nepochopitelným způsobem? Proč mnohdy dokonce ničí nářadí ke hře, sportu, který je jim na vše milý?

»Při sportovním utkání se podstatně mění aktivační úroveň člověka, to jest jeho pohotovost k reakcím. Může být buď normální, tedy přiměřená významu střetnutí i ambicím hráče. Ten potom správně a bystře reaguje, jeho pohyby jsou přirozené, úsudky o možnostech svých i soupeře správné. Hráč dokáže předvídat situace a regulovat taktiku boje.

Nebo je aktivace sportovce snižená, malá, a potom sportovec působí malátným dojmem, hraje zdánlivě bez zájmu, odevzdaně, bez zdravého „hecu“ a drzosti.

Při nadměrné, významu věci neúměrné aktivaci jedná hráč zbrkle, překotně, jeho pohyby jsou nekoordinované, v krizových situacích zapomíná hrát to, co umí. Často se vrací k základním formám, ke starým, zdánlivě již odstraněným chybám.

Je možno říci, že podstatou všech negativních jevů v chování sportovců je právě nadměrně zvýšená aktivace. Při ní sportovec reaguje na překážku, která se ať již subjektivně, nebo objektivně vyskytne na jeho cestě za seberealizací, na cestě k předvedení špičkového výkonu, získání vítězství, slávy, prémie apod., zcela zvláštním způsobem. V těchto situacích bloku, pro něž má psychologie termín frustrace, se hráč stává vztahovačným, má silný sklon vnímat zvláště ty podněty, které obsahují pro něho

nepříznivé informace, jeho sebehodnocení kolísá. V takové situaci zmaru může dojít k projevům agrese, která má v zásadě dvě formy: buď směřuje dovnitř, a potom má sportovec sklon k sebetrestání. Vyčítá si, nadává sám sobě, ztrácí sebedůvěru. Nebo směřuje ven. A tady rozeznáváme agresi přímou, kdy sportovec rovnou napadá zdroj zmaru — protihráče, diváka, sběrače míčků apod. — a častější agresi přenesenou, kdy sportovec vlivem etických, společenských a jiných zábran nenapadá přímo zdroj, ale hledá si náhradní objekt. Praští s raketou, zakopne míč, přelomí nářadí, vystřelí touš mezi diváky apod.

— Co je možno ze strany sportovce a ze strany těch, kteří ho vedou, udělat pro to, aby k takovým výstřelkům nedocházelo?

»Odpověď na tuto otázku není jednoduchá a vyžádala by si mnoho místa. Teorie dobře ví, co je příčinou uvedených stavů sportovce. Avšak vzhledem k rozmanitosti typů lidí a situacím, v jakých se nacházejí mimo sportoviště, je velmi obtížné dát nějaký jednotný recept. Hodně by jistě zmohla syste-

matická, psychologická příprava. Ta musí vždy sledovat základní úkol — připravit sportovce tak, aby byl schopen podat v potřebném okamžiku výkon, na jaký je trénován. Znamená to vypěstování obecné odolnosti proti důležitým neúspěchům ve hře a vlivům prostředí, tím, že v tréninku co nejvíce simulujeme nepříznivé situace, nebo předpokládanou atmosféru utkání, jak to dělali například rumunští házenkáři, kteří trénovali v prázdné hale, ve které zněl z ampliónů hluk a křik obecenstva. Domní-

vám se, že je chybou, když někteří sportovci vyhledávají pro svůj trénink absolutní klid, když vyhledávají ústraní. Jsou potom schopni dosahovat skvělých výkonů, například v Houšťce, ale méně už před tisícovou návštěvou. Tenista, jehož přípravu doprovází jen štěbetání ptáček a pohled maminky s kočárkem nebo důchodce s fajfkou, ten bude zcela určitě „na větvi“, až nastoupí na centrální dvorec na pražské Štvanici, kolem kterého přejede každou minutu vlak.

Pokud jde o práci kouče, je nesmírně důležité, aby citlivě reguloval aspirace hráče, tj. jeho nároky na úspěch, aby ho vedl jen k přiměřené sebedůvěře. U favorita jsou totiž reakce na nezdár mnohem ostřejší než u zdánlivého outsidera. Během utkání musí vědět, kdy je třeba potlačit cholerické prvky v chování a jakou formou. Ve chvílích velkého vzrušení si musí kouč počínat shovívavě, nesmí přehnaně gestikulovat, musí být nad situací a z jeho jednání musí číset autorita a přehled. Naopak ve chvílích útlumu a skepse musí umět vyvolat zdravou agresi.

Rozmlouval ing. PAVEL CHOBOTSKÝ