

Jsem se naučil dívat jako na bytosti, které podávají nadlidské výkony, berou neuvěřitelné peníze, stále cestují, trénují, koncentrují se a relaxují. Zapomínáme, že to jsou mladí lidé, kteří žijí, a sport je jejich profesí. Stejnou jakou je pro jiné povolání soustružníka, architekta nebo truhláře. Jak sport ovlivňuje vývoj psychiky těchto jedinců, nezkoumají ve světě početné stáby. Můžeme být rádi, že v Československu máme mezi jinými odborníky i docenta Františka Manu, který vystudoval fakultu tělesné výchovy a sportu, běhal první ligu, potom vystudoval psychologii a zabýval se motivací, strachem a vůlí. V posledních letech víc publikoval v angličtině než v češtině, protože jeho poznatky se na patřičných místech moc nelíbily. Presto si ho k sobě povolal Pavel Wohl, aby mu pomohl zvládnout konsolidaci hokejové reprezentace. Dnes učí docent Man na pedagogické fakultě v Českých Budějovicích a má přednášky po Evropě. Dál píše v angličtině, ale v nejbližších dnech pryť sedne ke stroji a českými háčky.



Jakou má sportovec duši?

ROZHOVOR VLADIMÍRA KOTLÁŘE S DOCENTEM FRANTIŠKEM MANEM O PSYCHICE VRCHOLOVÝCH SPORTOVČŮ. FOTO: AUTOR

■ ■ ■

Da se nějak popsat vývoj vrcholového sportovce, tedy období, kdy se z malého kluka či dívky rodí světová hvězda?

O tohle se pokusil profesor Benjamin Bloom, který řadu let spolupracoval s nejlepšími světovými tenisty. Bloom rozlišuje tři stádia ve vývoji člověka při cestě k vrcholovému sportu. V prvním stádiu mezi pátým a sedmým rokem to jsou rodiče, kteří hrají nejdůležitější roli. Dítě přivedou ke sportu, učí ho základům, jezdí s ním a poskytují mu kompletní servis. Za několik let přestávají jejich vědomosti a um stačit. Ke slovu přichází trenér a sportovní škola. Nejdůležitější je dítě motivovat tak, aby se sportu samo chtělo věnovat. Ve dvanácti letech přichází na řadu kouč, který malého sportovce učí techniku. O nic jiného se nestará. Třetí stádium je kolem sedmnáctého roku a zde již jde o výkon. Rozhoduje se, zda vytrénovaný a dostatečně motivovaný jedinec, má na to přestoupit do vrcholového sportu. Když svoji výkonnosti toto potvrdí, většinou zanechává školu a stává se profesionálem. V opačném případě začíná žít běžným životem svých vrstevníků. V této době jsou již rodiče úplně ze hry.

Může dnešní vrcholový

sport dělat kluk nebo holka, kteří jsou psychicky labilní a moc si nevěří?

Těžko, takový člověk se totiž do vrcholového sportu neprobojuje.

Da se u malého dítěte zjistit, zda má natolik silnou vůli a viru ve vlastní schopnosti, že bude mít šanci se dostat do vrcholového sportu?

Kolem desátého až dvanáctého roku se to s největší pravděpodobností již dá odhalit. U nás hodnotové struktury a preferování vlastní výkonnosti dávala dítěti pouze rodina, ve které vyrůstal. Ve vyspělých státech je celá společnost založená na výkonu jedince a tak dítě vidí, že jen nejlepší v jednotlivých oborech se nejdál dostanou a mají optimální podmínky k práci i k životu. Dítě vidí význam učení a pracuje na sobě. Tohle jsme v Československu poznali v posledních desetiletích pouze ve sportu.

Jak působí trenéři, vypjaté herní momenty, strach o no-

minaci a výsledek na vývoj lidské osobnosti?

Dítě, které sportuje, si podstatně dříve začíná uvědomovat cíl, za kterým v životě chce jít, a uvědoměle pro něj už něco dělá. V individuálních sportech převládá výkonová motivace. Každý sportovec potřebuje mít pocit sounáležitosti a je na trenérovi, aby tuto atmosféru navodil. Treba v hokeji musí dobrý trenér ukázat, že výkon na ledě je týmová práce a že hvězdy by nemohly střílet góly, kdyby tam nebyli ostatní, kteří tvoří hru. Správný trenér by měl s hráči jednat systémem pozitivní, negativní, pozitivní. Tím se vyhne konfliktu. Tak pracují Pavel Wohl a Stanislav Neveselý. Když chtějí vyfukovat hráče z reprezentace, což je zcela určitě nepopulární krok a pro sportovce nepřijemná chvíle, dlouho s ním mluví. Nejprve mu zdůrazní jeho přednosti a připomenou momenty, kdy zahrál dobře a ukáží okamžiky, na kterých může dále stavět.

ně řečnou nedostatky a vysvětlí, proč nemůže v reprezentaci dále zůstat. Zároveň mu naznačí perspektivy návratu, které před každým hráčem jsou.

Dostáváte se do úzkého kontaktu s československými reprezentačními hokejisty a ve škole s vysokoškolačky, tedy běžnou mládeží generací. V čem se tyto dvě skupiny liší?

V motivaci a volní regulaci. Hráči znají svůj cíl a cílevědomě za ním jdou. Motivace je u sportovců hnací silou k práci, o které se domnívají, že je dovede k cíli. Tohle řada vysokoškolačků nezná. Obzvláště mladi hokejisté mají výrazně vysokou sebedůvěru. Dokonce větší než staří a zkušenější hráči. Tohle zjištění po řadě testů bylo pro mne překvapující. U starších hráčů je zřetelnější větší strach z neúspěchu a porážek, tedy pocit, který si mláď nepřipouští. Tyhle pocity vysokoškolačci téměř neznají, protože studenti mají více pokusů uspět.

Mladí špičkoví sportovci často disponují ohromnými finančními částkami, o kterých běžný člověk nemá představu. Jak mohou v tak nízkém věku zvládnout tuto nanejvýš odpovědnou roli vyžadující značnou životní zkušenost?

Tito sportovci si díky velikým smlouvám podstatně dříve než ostatní začínají uvědomovat svoji cenu. Možná i tento fakt je jednou z příčin jejich extrémní sebedůvěry. O penězích často rozhodují po poradě s nejbližšími, většinou rodiči.

Sportovec prožívá ohromné chvíle opojení z úspěchu, zklamání a smutku z porážky. Co to pro něj znamená?

Dvacetiletý kluk bere výsledek jako zpětnou vazbu a ocenění své práce. Z výsledku vidí, co musí udělat, aby došel k cíli. Ale třeba v hokeji si z porážky clevědomí mladíci volkou hlavu nedělají. Takový člověk neúspěch přisoudí špatné shodě okolností, slabšímu výkonu spoluhráčů. V individuálním sportu to už je těžší — hráč se může vymlouvat na svoje nízké usilí a smůlu anebo může říci, že soupeř byl nad jeho síly. Díky těmto prožitkům má sportovec v dalším životě větší schopnost než jiní lidé odolávat krizovým situacím a v těžké životní chvíli se dokáže rychleji a bez váhání rozhodnout.

Pomocí testů jsme zjistili zajímavou věc. Hráči se hůře koncentrují na těžkého soupeře a také v průběhu hry je napadají myšlenky, které s útkáním nesouvisejí. Když to v zápase s vyrovnaným pro-

špičkových sportovců se ponorit do hry a nevymítat svět kolem sebe.

To je pravděpodobně moment, který na sportovce nejméně působí a kvůli kterému jsou ochotni podstoupit řadu těžkých tréninků a množství dlouhých soustředění.

Určitě. Hráč při hře najednou přestane vnímat svět kolem sebe a ponoří se do hry. Jeho tělo je ve zvláštním stavu, který na něj působí opojně, prožívá maximum sportovní rozkoše. Tento stav je závislý na vývoji utkání, soupeřích a na dispozičních schopnostech každého jedince. Někdo je náchylnější tento stav prožívat častěji a intenzivněji než ostatní. Se stupněm výkonnosti a kvality hry se zvyšuje intenzita prožitku. Proto se i rekreační sportovec může ponořit do hry, ovšem jen v omezené míře, která odpovídá jeho výkonnosti. Tento psychický stav by se měl kladně projevit na výkonu hráče. Zatím to není statisticky dokázáno.

Co se děje mezi sportovci ve vypjatých a rozhodujících chvílích zápasu?

Rozhodující slovo přebírá nejvýraznější individualita v mužstvu. Trenér má v těchto chvílích menší možnost ovlivnit chování a herní projev týmu než hráč, který je ostatními považován za největší osobnost a individualitu.

Domníváte se, že vrcholový sport je dobrým prostředím pro formování osobnosti člověka?

Vrcholový sport musíme brát jako profesi a mít na zřeteli, že mnohdy člověku dává, ale také mu hodně bere. Když je sportovec úspěšný, je spokojený stejně, jako kdyby byl uznaným fotografem nebo architektem. U profese vrcholového sportovce ve srovnání s jiným povoláním je největší rozdíl v délce kariéry. Do špičky se dostane člověk podstatně dříve než v jiném oboru. Rychleji vydělá množství peněz, a stane se známou osobností. Ovšem po několika letech musí sebelepší borec odejít a právě socializace do nové role v nesportovním životě je pro něj nejtěžší chvílí za celou kariéru. Někteří strádají. Chybí jim vypjaté situace, na které byli zvyklí, chybí jim pocit ponoření do sportu a po určité době mají pocit neuspokojení. Proto se snaží hrát soutěže nižší úrovně, aby nevytápěli z prostředí, na které se plně adaptovali. A jen malé procento lidí se opět vrací v nových rolích trenérů a metodiků.