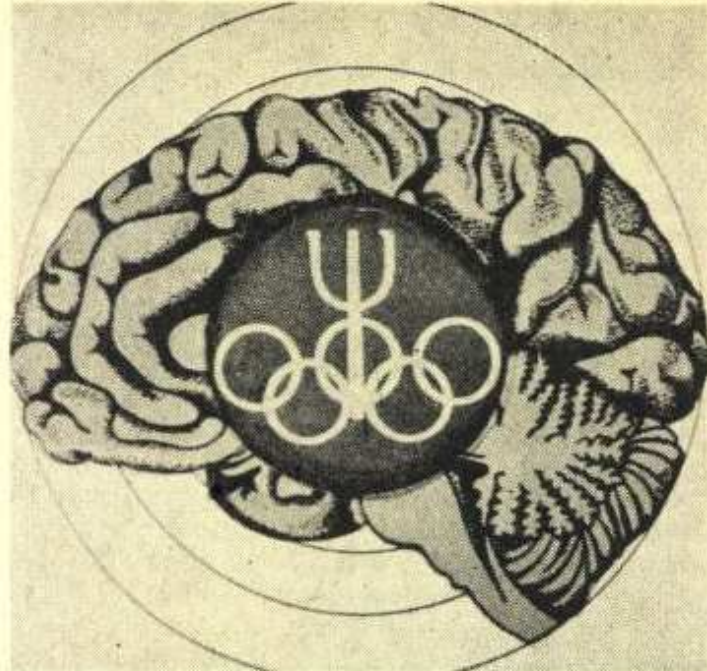


PSYCHOLOG STŘELCŮM



„Na mistrovství světa v roce 1966 startoval za Sovětský svaz v rychlopalbě zasloužilý mistr sportu Zabělin. V první části soutěže byl neúspěšný — 292 bodů. Rumuni, největší konkurent sovětského družstva v této soutěži, už dostíleli. Zabělin střílel poslední ve svém družstvu a aby byla dohnána ztráta za Rumuny, musel v druhé části soutěže získat nejméně 296 bodů. Emoční situace pro střelbu byla velmi vypjatá a nevýhodná. Zabělin začal střílet a velmi pečlivě se snažil neztratit ani bod v osmísekundových a šestísekundových sériích. Tato snaha mu viditelně vadila. Byl ztrnulý a nerozhodný. V první sérii ztratil bod, ve druhé další. V obou šestísekundových sériích ztratil ještě po jednom bodu. Co je možné čekat od čtyřsekundových sérií? Naděje na vítězství se rozplývaly.

Se ztrátou každého bodu se měnil psychický stav střelce. Po první sérii byla patrná sklíčenost a roztržitost. Po druhé nespokojenost a ztráta druhého bodu se projevila vzrušením. Přitom se střelec zdálo, že střílí dobře. Se ztrátou čtvrtého bodu, když už bylo zřejmé, že porážka je nevyhnutelná, propadl Zabělin jakési neústupnosti. Paradoxně se v situaci „není co ztratit“ projevila sebedůvěra. Velmi rozhodně, sebedůvěrně a klidně začal střílet v konečných čtyřtřetinových sériích a dokázal takřka nemožné — 100 bodů. Sovětský svaz a Rumunsko tak dosáhli stejného výsledku a v rozstřelování Sověti vyhráli.

Uvedený příklad ukazuje okamžik, kdy se střelec paradoxně „našel v takřka ztracené situaci“. Psychologickým základem tohoto jevu je snížení odpovědnosti za výsledek spolu s vysokou frustrační tolerancí. Tím se zlepšuje aktuální psychický stav střelce především v minimalizaci nadměrného vzrušení a neurotického neklidu a tím v mobilizační připravenosti volních procesů. Následně se potom zlepšují i ostatní prvky a to vede k nečekaně dobremu výsledku v závěru soutěže.“

Naše zajímavá ukázka je z připravované publikace „Psychologie sportovní střelby“, jejíž autor PhDr. Václav Hošek, CSc., pracuje jako odborný asistent katedry psychologie na Fakultě tělesné výchovy a sportu Karlovy univerzity v Praze.

Vydání knihy o poznatcích psychologie sportu, aplikovaných na sportovní střelbu, je pro naše sportovní střelce a jejich trenéry velmi potřebné. Všichni teoretikové sportovní střelby už před několika lety došli k názoru, že při dnešní vyrovnanosti vynikající techniky a vrcholné fyzické trénovanosti mnoha desítek sportovních střelců rozhoduje o vítězství v soutěžích z velké části jejich psychická odolnost a psychologická připravenost. Psychologie sportu si v této souvislosti klade za úkol vyřešit celou řadu složitých otázek, týkajících se především a bezprostředně úrovně podávaného výkonu.

Sportovní střelba je jednou z psychicky nejnáročnějších sportovních činností. Střelec je vystaven mnohonásobným psychickým zátěžím, které zhoršují jeho senzomotorickou koordinaci, a musí se opakovaně rozhodovat o nejvýhodnějším okamžiku výstřelu. Trenérovi přitom zůstává skryta většina rozhodujících činností střelce a ten je do značné

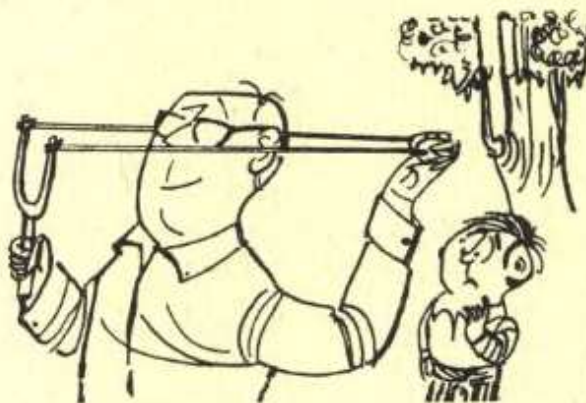
míry odkázán sám na sebe. Poznatky psychologie sportu mohou v tomto případě pomoci trenérovi i sportovci.

Trenéři si proto v nové publikaci jistě pečlivě prostudují například kapitoly o učení dovedností, o principech psychologické přípravy, o psychohygienických pravidlech přípravy a závodění a o osobnosti sportovního střelce. Sportovcům jsou určeny kapitoly o psychických procesech, o regulaci aktuálních psychických stavů a především o sebevýchově volních vlastností.

Někteří z vás mají možná obavu, že nebudou této odborné publikaci rozumět. Kniha sice obsahuje hodně nezbytného teoretického výkladu, ale autor ho vždy doplňuje a vysvětluje konkrétními příklady, se kterými se sportovci ve své závodní činnosti často setkávají, i když se třeba nad nimi nikdy nezamýšleli a nevyvozovali z nich důsledky pro svou další činnost. Můžeme tedy říci, že autor, PhDr. Hošek, to ve své knize dělá za ně. Cílem jeho práce je podpořit psychologické aspekty práce trenérů i sportovců a přispět k rozvoji této významné složky přípravy sportovního střelce.

Kniha „Psychologie sportovního střelce“ byla připravena v edici ÚV Svazarmu a k netrpělivým čtenářům se dostane pravděpodobně na podzim letošního roku. Odbor sportovní střelby ÚV Svazarmu jí rozešle na krajské a okresní výbory Svazarmu, kde si ji mohou zájemci ze střeleckých klubů ZO Svazarmu objednat.

Ilena Manolevská



„To je špatně, tatí!“