

Sportovní psychologie

Průvodce teorií a praxí
pro mladé sportovce,
jejich rodiče a trenéry



Dana Štěrbová, Hana Pernicová, Petr Krol, Michal Šafář
Ilustrace: Cyril Gaja

Sportovní psychologie

**Průvodce teorií a praxí pro mladé
sportovce, jejich rodiče a trenéry**

Grada Publishing

Poděkování

Autoři děkují za spolupráci kreslíři Cyrilu Gajovi, trenérům a sportovcům, kteří poskytli rozhovory do této publikace a podělili se o své cenné zkušenosti ze sportovního života. Poděkování patří i Mgr. Svatopluku Vlkovi za odborný překlad částí textu do pravé hanáčtiny. Publikace by nevznikla bez pomoci a podpory Ing. Radomíra Matulíka (šéfredaktora redakce technické literatury vydavatelství Grada) a finanční pomoci Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.

A děkujeme psychologovi Pepemu za to, že obohatil naše životy.

Obsah

Poděkování	5
Předmluva	8
Úvod	10
I. Psychologie sportu: vybraná témata očima sportovního psychologa	15
Adolescence – není jednoduché prokousat se k dospělosti	16
Self-efficacy aneb důvěra ve vlastní schopnosti	20
Shrnutí	22
Sportovní příprava v adolescenci – jak chytré trénovat a nezbláznit se z toho	24
Sportovní trénink a sportovní výkon	25
Shrnutí	29
Roční tréninkový cyklus a jeho periodizace	30
Shrnutí	34
Psychická příprava ve sportu	35
Shrnutí	39
Mentální trénink, jeho principy a cíle	40
Shrnutí	43
Příklady technik mentálního tréninku	45
Stanovování cílů	46
Regulace nabuzení	48
Předvýkonová rutina	50
Mentální rozvíčka	51
Koncentrační techniky	51
Vnitřní řeč (self-talk)	53
Imaginace	54
Mentální plán	55
Shrnutí	56
Rodiče sportovců a rodič jako trenér – náročné pro všechny	57
Shrnutí	63
Syndrom vyhoření ve sportu – pečuj o sebe (i o duši), nejen o výkon	64
Shrnutí	67
Co je normální a co už ne? Pozor na... rizika!	68
Poruchy příjmu potravy	71
Co by sportovci, trenéři a rodiče měli o poruchách příjmu potravy vědět	72
Shrnutí	74

Závislosti	76
Shrnutí	80
Sexualita – patří do života sportovce	81
Něco málo k homosexualitě	83
Co je dobré vědět při podezření na sexuální obtěžování a zneužívání	85
Shrnutí	86
II. Komiks – ze života mladých sportovců (případy podložené praxí)	89
Předopovědný basketák Ruda: Nesmím udělat chybu!	92
Rozklepaný střelec Kuba: Střílím pro sebe?!	96
Vyzývavá cyklistka Laura: Co s tím?	100
„Tlustá“ krasobruslařka Jitka: Štíhlá jsem dokonalá?!	103
Nervák tenista Pavel: Všechno špatně!	110
Rozhozený hokejista Štefan: Vrátím se ještě?!	114
Vyhořelá plavkyně Nikola: Mám se na to vykašlat?!	118
Připoutaná běžkyně na lyžích Petra: Dám to bez táty?	122
Covid-19 & podporující psycholog Pepe: Půjde to?	126
Covid-19 jaro 2020	126
Covid-19 o rok později	127
III. Rozhovory s trenéry a sportovci	131
1. Rozhovor s trenérem ploutvového plavání Zbyňkem Svozilem	132
2. Rozhovor s trenérem házené Janem Bašným	167
3. Rozhovor s plavkyní Barborou Závadovou	179
4. Rozhovor s házenkářkou Kamilou Kordovskou	196
5. Rozhovor se vzpěračem Jiřím Orságem	209
IV. Závěr	215
Přílohy	218
Příloha 1: Základní návodné otázky pro trenéra i sportovce v problémových situacích	218
Příloha 2: Pepeho desatero ináč humorny pravidla a doporučení ve sportovněpsychologické praxi	219
O autorech	220
Souhrn	222
Summary	224
Literatura	226
Rejstřík	236

Předmluva

Známa psychologická pravda zní, že prvním krokem k vnitřní změně je uvědomění. Když jsme si vědomi toho, co se v nás odehrává, můžeme pak tyto procesy ovlivňovat a nalézat vhodné cesty ven z případných obtíží. Věřím, že kniha, kterou teď držíte v ruce, napomůže nejen k uvědomění mladých sportovců, ale i k pochopení širších souvislostí v rámci jejich psychické přípravy. Z čeho mé přesvědčení pramení? Autoři totiž ke čtenáři v jednotlivých částech knihy promlouvají rozmanitým způsobem. Zároveň ve všech částech hovoří o stejných věcech – o tématech, která často zajímají, a možná dokonce i tíží mladé sportovce. Právě kombinace různých forem sdělení totožného tématu umožňuje každému čtenáři vybrat si takový jazyk, který mu bude nejvíce vyhovovat.

V první, „teoretičtější“ části najdou zalíbení ti čtenáři, kteří lační po hlubším pochopení souvislostí. Autoři v ní zasazují zvolená témata do širšího, odbornějšího kontextu psychologie a psychologie sportu. Zároveň však neopomíjejí, že ve sportovním prostředí se obvykle uplatňuje o dost přímočařejší přístup k psychice sportovce. K překročení „psychologického stínu“ projevujícího se v potřebě dlouze se zabírat zákoutími lidské duše proto využívají smyšleného hrdiny – zkušeného sportovního psychologa Pepeho z Hané. Ostatně ten by, věrný mimo jiné svému selskému rozumu, k tématu nejspíše řekl, že *čém vic se ščóráš v hnojô, tém vic smrdí...*

Ojedinelým způsobem ke čtenářům promlouvá komiksová část knihy. Její charakter koresponduje s dnešním zrychleným a nesoustředěným vnímáním světa – kdy mnohdy nejsme ochotni obětovat více než vteřinu, abychom procítili emoci či vstřebali myšlenku. Autoři využívají toho, že jeden obrázek často řekne víc než tisíc slov. Vhodným výběrem obrázků nám sdělují to podstatné z duševního života mladých sportovců. Forma komiksu nabízí čtenáři i prostor pro vlastní představivost. Slouží jako projekční plátno pro vyjevení vlastních myšlenek, pocitů i skličujících zkušeností. Funguje jako pomůcka pro pochopení našich vnitřních dějů, kdy se na ně díváme jakoby zvnějšku.

V závěrečné části autoři využívají návyku mladých sportovců naslouchat hlasům autorit – především trenérů a úspěšných sportovců. V komplexních rozhovorech trenéři a sportovci sdělují zkušenosti ze své osvědčené praxe. Jejich výpovědi nabízejí návody, které je možné následovat.

Sílu sdělení obsažených v této knize umocňuje skutečnost, že ačkoli jsou zvolená témata bezprostředně spojena se sportovním životem, mnohdy se v nich špatně orientují nejen sportovci, ale i jejich nejbližší okolí. Ba co hůře – řada témat, jako závislosti či poruchy příjmu potravy, je ve sportovním prostředí tabu!

Samotné pochopení problematiky a případná uvědomění však k pozitivní změně obvykle nestačí. Obojí bývá vhodné promítnout do činů. A proto přeji mladým sportovcům, aby jim tato kniha posloužila i jako nástroj k prohloubení jejich self-efficacy – tedy k upevnění přesvědčení, že když vynaloží dostatek promyšleného úsilí, tak se věci změni k lepšímu. Autorům pak přeji, aby promyšlené úsilí, které věnovali této knize, u čtenářů co nejvíce rezonovalo. Pevně věřím, že splnění těchto dvou přání povede nejen k rozvoji sportovního výkonu, ale především ke kultivaci osobností mladých sportovců. O ty tu jde především.

Mgr. Michal Vičar, Ph.D.

Úvod

*Motto: „Děcky je nejaký řešení,
a děž ho zrovna nevidim, mosim ho hledat.“*

Odborná publikace *Sportovní psychologie: průvodce teorií a praxí pro mladé sportovce, jejich rodiče a trenéry* se věnuje psychologii sportu se zaměřením na dospívající sportovce, jejich trenéry a rodiny. Jako autoři jsme uchopili její tvorbu tak, aby zaujala všechny, pro něž je určena. A věru, nebylo to snadné. Ono mít za čtenáře trenéra, který se potýká s nástrahami a úkoly své profese, tj. „vyšlechtit“ talent tak, aby mu v kritickém období dospívání pomohl k vynikajícím výsledkům, to není jednoduché. Další skupina čtenářů se rekrutuje z řad rodičů, jak těch „očekávajících“, že jejich syn nebo dcera naplní jejich sny, tak těch, kteří jsou rádi, že se jejich dítě věnuje sportu, a uvědomují si, že dospívání má v sobě také nějaké zapeklitosti. V neposlední řadě je kniha určena samotným dospívajícím sportovcům. Jde o mladé, perspektivní talenty, jedince, kteří se realizují ve sportu ve věku, kdy mají jejich vrstevníci úplně jiné záliby. A přesto stejně jako oni mohou prožívat a prožívají vše, co patří k období dospívání, a současně i to, co prožívají dospělí vykonávající svou profesi – práci na vysoké úrovni. Věříme, že kniha zaujme také pedagogy, psychology, fanoušky sportu i komiksu a širokou sportovní veřejnost.

Abychom se popasovali se vším, zejména s tím, aby informace v publikaci byly srozumitelné, vzali jsme si na pomoc Pepeho. Pepe je sportovní psycholog, normální (no, kdo je vlastně normální) a je z Hané (tj. středu Moravy). Fakt, že je z Hané, jistě čtenáři rychle poznají. Pepe má osobitý šarm a vlastní přístup k řešení problémových situací, kdy si zachovává zdravý rozum a současně využívá poznatky moderní psychologie sportu. Je to odborník, který situace nezlehčuje, má pro ně cit a sportu rozumí. Má svůj specifický smysl pro humor. Občas hovoří v hanáčtině a jeho přístup k mladému

sportovci je lidský a empatický. Měl by být mladým sportovním talentům srozumitelný, stejně jako trenérům a rodičům. Postava Pepeho je fiktivní – pokud se někomu podobá, je to náhoda. Promítli jsme do něj své zkušenosti z praxe. A s jistou nadsázkou (ale zcela vážně) podotýkáme, že profesi psychologa sportu mohou vykonávat i ženy.

Publikace je rozdělena do tří částí. V první části se věnujeme teoretickým tématům, jako jsou adolescence a mladá dospělost, sportovní příprava a mentální trénink, role rodiče jako trenéra. Neopomíjíme faktory, které mohou být v adolescentním období pro sportovce rizikové, jako jsou poruchy příjmu potravy a závislosti. Tato témata dávají základ pro druhou část publikace, komiks, který zachycuje příběhy (inspirované případovými studiemi) ze sportovněpsychologické praxe z českého prostředí. Jsou doplněny komentáři k problémovým situacím mladých sportovců. Každý komiks je rozdělen na dvě strany, z nichž první nastiňuje problém, druhá uvádí možné způsoby jeho řešení za pomoci sportovního psychologa (našeho Pepeho) a dalších zúčastněných postav. Ve třetí části publikace se čtenáři dozvědí v rozhovorech se dvěma zkušenými trenéry a třemi vrcholovými sportovci, jak ve své trenérské a sportovní praxi aplikují poznatky psychologie sportu. Trenéři a sportovci jsou spoluautory publikace. Děkujeme jim, že do toho s námi šli.

Zvolená témata komiksových příběhů z praxe se nemusejí vztahovat jen k danému sportovnímu odvětví, do kterého jsou zasazena. Když popisujeme rozhozeného basketáka, stejně tak to může být tenista, golfista atd. Věnujeme se problémům, které se ve sportu běžně vyskytují a které mohou být i na hranici patologie, psychiatrie, ale zůstáváme v oblasti řešitelné sportovním psychologem. Chtěli bychom přispět k tomu, aby problémy, které v přípravě mladého sportovce na profesionální dráhu jsou a budou, byly otevírány, akceptovány a včas řešeny. A současně chceme ukázat, že ne vždy je potřeba klinické psychologie, že „stačí“ psycholog sportu a vhodně zařazený mentální trénink. Je důležité, aby sportovci, trenéři i rodiče věděli, že existuje úzká

hranice mezi normou a patologií a v některých případech je nutné vyhledat odbornou pomoc.

Členy autorského týmu jsou psychologové z oblasti psychologie sportu a klinické psychologie. Mají zkušenost s prací jak s jedinci z individuálních sportů, tak se sportovci ze sportů týmových. Odborná témata jsou zpracována na základě vědeckých poznatků zahraničních i domácích zdrojů a vycházejí ze situací a zkušeností z poradenské a klinické praxe.

Prostřednictvím publikace přinášíme ojedinělým způsobem čtenáři možnost vejít do světa sportu mladých, prožít jejich radosti i starosti a být s nimi v jejich realitě. Vrcholový sport je prostředek seberealizace, naplnění představ svých i ostatních, avšak přináší rizika z hlediska psychiky, osobnostního rozvoje a zdraví. A jak jsme výše uvedli, mladý člověk, který žije svůj život hlavně sportem (výkonnostním či vrcholovým), si pomocí komiksu a doprovodných textů a rad Pepeho může dávat otázky a odpovědi, které k jeho věku a sportu patří. Může se učit dívat na problémové situace s nadějí, získávat tipy a návody, co se sebou, jak být spokojený a mít se rád.

Autoři



Část I

Psychologie sportu:

vybraná témata očima
sportovního psychologa

1

*Není jednoduché
se prokósat
k dospělosti*

**Adolescence –
není jednoduché
prokousat se
k dospělosti**

Při pojmu adolescence si představíme člověka, který dospívá. Jak ale dospívá vrcholový sportovec? Liší se v něčem od svých vrstevníků nespportovců? Ano. Jeho cesta k dospělosti je rámována specifickými úzkými vztahy, které jiní adolescenti nezažívají. Do těchto vztahů patří trenér a s ním i realizační tým. Patří tam i vrstevníci sportovci, s nimiž tráví čas. Fanoušci. A na tom, kým se cítí, se významně podílí rodina. Ta ostatně patří do života jedince vždy, po celé jeho vývojové období. Mladí sportovci mohou zažívat komplikace v procesu svého dospívání stejně jako nespportovci. Ale přesto je jejich situace v něčem odlišná. Jsou na ně kladeny vysoké nároky, které může zvládat mladý dospělý, ale dospívající s nimi může mít potíže. To, že dělají vrcholový sport, souvisí s odpovědností, již má člověk v pracovním procesu.

V anglicky mluvících zemích zahrnuje pojem adolescence celé období dospívání včetně pubescence (prepuberty a puberty). Toto pojetí je stále častěji používáno i v celosvětovém měřítku [78]. Dospívání můžeme vymezit mezi 10. a 19. rokem života, kdy se odehrávají významné biologické, psychické a společenské vývojové změny. Adolescence je jedinečným vývojovým krokem v životním cyklu člověka a nesmíme zapomínat na sexualitu, která je běžně považována za stěžejní problém při vývojové změně od stadia dětství k dospělosti.

Pro lepší porozumění jednotlivým úkolům a možnostem dospívajícího, členíme období adolescence na časnou adolescenci (12–15 let), střední adolescenci (14–16 let) a pozdní adolescenci (17–19 let). Hledání identity a přijetí sama sebe jako osobnosti, své role ve společnosti, uvědomění si toho, co dospívající od společnosti očekává a co jí chce a může dát, je základním vývojovým cílem adolescenta, jak jej charakterizuje E. H. Erikson. Dolní hranici období dospívání lze vymezit 11–12 lety a horní asi 20–22 lety [73].

Dospívání je poznamenáno důležitými změnami v intelektovém vývoji. I když je důležité zdědit specifický genetický potenciál, nelze podceňovat význam podmínek prostředí [44].

Víme, že rodina vytváří základ pro pozitivní vývoj jedince. Na dospívání se podílí i širší sociální a kulturní prostředí. Erikson věří, že v průběhu našeho života zažíváme několik důležitých dilemat a úkolů v dané fázi vývoje, které lze vyřešit pozitivním nebo negativním způsobem. Pro to, aby adolescent vyžrál v plně funkčního, schopného a dospělého jedince, je nutné, aby se naučil orientovat v sobě i ve světě, který ho obklopuje. Jde o to, aby našel identitu v sociálním světě se smysluplnými mezilidskými vztahy a rozvíjel s důvěrou vztahy s druhými. Toto jsou základní složky úspěšné adolescence, mládí a dospělosti [44].

Sharpe, T. H. [143] a Alexander [2] aplikují Eriksonův [33] vývojový model, v němž jsou uváděny čtyři hlavní úkoly, které by dospívající měli zvládnout.

Prvním úkolem je cesta k odloučení od rodiny a k samostatnosti. Ve shodě s vrstevníky je vztah sportovce k autoritě v období adolescence významný a nabývá různých podob. Vstupují do něj proměnné jako to, zda je trenérem rodinný příslušník (nejčastěji to bývá otec či matka jakožto bývalí sportovci se svými ambicemi), nebo je trenér mimo rodinu, který však může rodinnou dynamiku také ovlivňovat. Mladý sportovec, kterého trénuje rodič, má náročnější podmínky pro osamostatnění oproti ostatním adolescentům – nesportovcům. Pro dospívajícího je obtížné vymezit se vůči autoritě a současně ji respektovat. Adolescenti často revoltují proti rodičům, kritizují je, vytykají jim skutečné i domnělé nedostatky nebo se stydí za projevy něžnosti a lásky a odmítají jejich přílišnou kontrolu. Tento proces může probíhat postupně a v klidu, ale může být provázen i náhlými výbuchy a afekty [66]. Ve vztahu k druhým lidem (nejen k rodičovským autoritám, ale i k autoritě trenéra) se objevuje dopad adolescentního egocentrismu. V tréninkovém procesu není prakticky možné, aby se dospívající sportovec obrátil významně proti rodiči-trenérovi.

Rodič-trenér ovlivňuje jeho názory a podílí se na formování jeho osobnosti a utváření identity. Trenér a sportovec na sebe působí ve vzájemné interakci. Trenér se může podílet na budoucím směřování jedince nejen v oblasti sportovněprofesní, nýbrž i osobní.

Druhým úkolem dospívajících je rozvoj sociálních vztahů ke stejnému a opačnému pohlaví. Vrcholoví sportovci jsou svým způsobem uzavřeni v sociálních „bublinách“. Na rozdíl do svých vrstevníků nemají tolik příležitostí, aby experimentovali a navazovali sociálně-sexuální vztahy v jiných skupinách. Ve všech obdobích adolescence se můžeme setkat u sportovců s intenzivními psychosexuálními vazbami a prožitky směřovanými ke spoluhráči/spoluhráče či k trenérské autoritě. Tématu sexuality je věnována kapitola *Sexualita – patří do života sportovce*.

Třetím úkolem dospívajícího je příprava na kariérní a profesní identitu. Vrcholový sportovec je však již v adolescenci profesionálem. Jeho profesní identitu můžeme vnímat jakožto „předčasnou“ oproti vrstevníkům. A proto se v pozdějším vývojovém období může dostat do situace, kdy jeho profesní identita je u konce v čase, kdy jiní (nesportovci) dosahují vrcholu svých profesních kariér.

Čtvrtým úkolem adolescenta je zvnitřňování etických a morálních pravidel a hodnot, které je ovlivněno rodinou dospívajícího a současně úzkým kruhem světa sportu, jenž má své zákonitosti a specifická pravidla.

Na tom, jak a kým se může mladý sportovec cítit, se významně popisuje pocit spokojenosti se sebou samým a to, jak jej vnímají rodiče, trenér i fanoušci. Získává možnost ocenění (či neocenění) od ostatních. Pocit úspěšnosti spjatý s „bezchybným“ výkonem („dávám góly, mám vliv na výsledky týmu...“) je provázen očekáváním do budoucna. „Kam ještě můžu jít výš, kam se mi podaří vystoupat?“ Vše je spjato s očekáváním úspěšného výkonu ze strany jeho blízkých, sebe samotného a od lidí ze sociálních skupin, v nichž se pohybuje. Na jeho identitu a vytváření image má velký vliv externí hodnocení.

Self-efficacy aneb důvěra ve vlastní schopnosti

Pro adolescenta jsou významné zkušenosti, zvládání úkolů, osvojování nových dovedností, zvládání výzev, na čemž se podílejí rozvíjející se kognitivní (poznávací) procesy. S tím je spjata self-efficacy neboli vnímání vlastních schopností a přesvědčení, že mohu v dané situaci uspět a vyrovnat se s případnými překážkami.

Self-efficacy se vztahuje k přesvědčení individua o kontrole nad událostmi, o možnosti ovlivňovat svůj život. Pocit, že jsem schopen řídit chod dění, je spojován s představou lepšího zvládání životních těžkostí [57].

Člověk se ujímá takových úkolů a vstupuje do takových situací, o nichž se domnívá, že je svými schopnostmi zvládne. Self-efficacy zvyšuje pravděpodobnost, že k požadovanému chování dojde [11]. Ostatním úkolům a situacím, o kterých se domnívá, že je nevládne, se vyhýbá [11]. Self-efficacy je úzce spojena také se sebeúctou a pocitem kontroly nad událostmi ve vlastním životě [49].

Self-efficacy se posiluje vlastními zkušenostmi se zvládáním činnosti nebo pozorováním úspěšného vzoru, přesvědčováním druhými (např. trenérem, rodičem) o vlastních schopnostech a realistickým zhodnocením vnímaných tělesných pocitů [10], má vliv na utváření osobnosti a průběh událostí v životě sportovce. Je to důvěra ve vlastní schopnosti, dovednosti a jejich efektivitu. Jde o víru, že sportovec může svými činy něco ovlivnit. Například bude-li usilovně trénovat, získá schopnosti, aby se prosadil na mezinárodní úrovni [125].

Existují účinné mechanismy, které mají vliv na rozvoj self-efficacy [11]. Když dospívající vidí, že ostatní úspěšně vystupují a dosahují úspěchu, je podporována změna chování. Když mladí lidé sledují vzor, ať už skutečný (např. sportovec), nebo imaginární, jako je filmová nebo knižní postava, je to pro adolescenty příklad chování, kterým se mohou inspirovat a zvýšit self-efficacy. Učení pozorováním, jako je sledování chování ostatních a sledování toho, jak jsou odměňováni nebo trestáni, má velmi silné účinky na