

5. PEDAGOGIKA, PSYCHOLOGIE, MENTÁLNÍ PŘÍPRAVA V ALPSKÝCH DISCIPLÍNÁCH

Tomáš HVORECKÝ

<i>Obsah</i>	<i>strana</i>
Úvod	2
5.1 ZÁKLADY PEDAGOGIKY A DIDAKTIKY	2
5.1.1 Didaktické zásady	2
5.1.2. Didaktické metody	3
5.1.3 Sociálně-integrační formy	5
5.2 ROLE MENTÁLNÍ PŘÍPRAVY V AD	5
5.3 ROZDĚLENÍ MENTÁLNÍ PŘÍPRAVY NA JEDNOTLIVÉ PRVKY	6
5.3.1 Sebevědomí a sebedůvěra	6
5.3.2 Optimistický přístup	6
5.3.3 Stanovení cílů	6
5.3.4 Motivace	7
5.3.5 Mentální procvičování	7
5.4 PRÁCE SE SPORTOVCI RŮZNÝCH VĚKOVÝCH KATEGORIÍ	8
5.5 OPTIMÁLNÍ ZÓNA FUNGOVÁNÍ	10
5.6 REALITA VERSUS TEORIE	11
<i>Příloha 1</i>	12
<i>Referenční seznam</i>	13

Úvod

Předložený text ve své první části obsahuje obecné informace vycházející a respektující nejdůležitější teoretická a praktická východiska pedagogiky sportu, obecné didaktiky i teorie výchovy.

K následné problematice psychologie je užitečné si připomenout, že mentální stránka sportovce je v průběhu celé jeho kariéry neustále ovlivňována okolím (rodiči, trenéry a pedagogy ve škole) a to bez ohledu na to, zda vědomě nebo nevědomě, ve prospěch budoucího šampióna nebo v jeho neprospěch.

Obecně je důležité nejen to, co jako trenéři sportovcům říkáme, ale jakým způsobem to říkáme. Jde o to, aby byly informace předány co nejefektivnějším způsobem pro rozvoj a výkonnostní růst sportovce. Proto záleží na tom, jak sportovec vnímá a také do jaké míry je trenér schopný technické informace předat. Z tohoto důvodu považuji za zásadní, aby trenér AD měl alespoň základní znalosti a dovednosti v oboru pedagogickém a psychologickém a v neposlední řadě také v oblasti mentální přípravy a dokázal je ve své praxi aplikovat ve prospěch rozvoje a výkonnostního růstu sportovce. Cílem tohoto textu je srozumitelný a praktický přehled toho, jaký vliv má mentální aspekt na vývoj sportovce, od jeho dětství až do seniorského věku, a vliv trenérů, rodičů a samotného sportovce na jeho sportovní výkon. Obor mentální přípravy má celou řadu jednoduchých i složitějších technik pro práci a rozvoj jednotlivých mentálních prvků, přičemž ty základní z nich jsou zmíněny v tomto textu.

5.1 ZÁKLADY PEDAGOGIKY A DIDAKTIKY

Pedagogika je věda zabývající se výchovou a vzděláním. První systém pedagogických poznatků a zásad vytvořil J.Á. Komenský, jako samostatný vědní obor existuje již od 19. stol. Zkoumá zákonitosti výchovy jako společenského jevu, definuje cíle, obsah, podmínky, metody a prostředky výchovy. Pedagogika obecná vymezuje základní kategorie (výchovu, vzdělání, vyučování), sleduje obecné zákonitosti pedagogického procesu, vztahy mezi biologickými a psychologickými podmínkami výchovy, řeší obecné metodologické problémy teorie výchovy a didaktiky.

Součástí pedagogiky je **didaktika**, která řeší prioritně jak otázky obsahové, tzn. *co učit-trénovat?* (výběr činností), tak otázky procesuální tzn. *jak učit-trénovat?* (jakými prostředky, metodami, formami apod.). Termín didaktika (řec. *didáskein*) byl poprvé použit již v 16. stol. Původně široký význam tohoto pojmu (všechno vědění o výchově) dospěl do současnosti až k **didaktice aplikované** s konkrétnějším zaměřením i specifičností obsahu, mj. i k **didaktice lyžování**. Plně zaujmout lyžaře, posílit jeho motivaci, přizpůsobit výuku jeho vlastním cílům a možnostem, rychle dosáhnout výsledků a být úspěšným, patří nesporně do důležitého rejstříku trenérový kompetence.

5.1.1 Didaktické zásady

Na základě dlouhodobých zkušeností lze dospět k závěru, že za určitých okolností probíhá tréninkový proces úspěšněji. Zobecněné poznatky jsou shrnutím nejdůležitějších zákonitostí a nabývají povahy tzv. *zásad*. Jsou-li zásady dodržovány, vytváří se předpoklad efektivního tréninkového procesu. Užíváme pojmu „předpoklad“, poněvadž trénink je složitým, variabilním procesem, proto nelze jednoznačně a neomylně předložit doporučení respektive návody na zaručenou úspěšnost.

Didaktické zásady (často užívaný termín **principy**) jsou definovány jako obecné požadavky, které v souladu s cíli a zákonitostmi výuky určují její charakter a ovlivňují její efektivitu. Nacházejí uplatnění v přípravě výuky-tréninku (vytýčení cílů, didaktických pomůcek, učebnic aj.), v činnostech trenéra (stylů,

metod, prostředků, forem aj.) a v jeho interakci se sportovci a podmínkami tréninkového procesu (specifickými, nespecifickými).

Didaktické zásady jsou zobecněním mnoholetých zkušeností výchovy a výuky. Mezi základní vyučovací zásady patří:

- **Zásada uvědomělosti a aktivity** tzn. pochopení smyslu a podstaty prováděné činnosti i identifikace s vytýčenými tréninkovými respektive výchovně-vzdělávacími cíli sportovec vytváří kladný vztah k prováděným činnostem, aktivně si osvojuje vědomosti a dovednosti i pochopení podstaty těchto činností. Mezi prostředky zvyšování aktivity řadíme *pozvání, rozhovor, zpětnovazební hodnocení, intraindividuální soutěže*.
- **Zásada názornosti** vyjadřuje požadavek vytváření představ a pojmů na základě bezprostředního vnímání předmětů a jevů objektivní skutečnosti. Její podstata spočívá ve vzájemném působení první a druhé signální soustavy a ve svém důsledku je relativně dokonalá představa o pohybové činnosti. Prostředek názorného výcviku může být *ukázka přímá* (provedená trenérem...) i *nepřímá* (schéma, obrázek, videozáznam...).
- **Zásada soustavnosti**, tzn. pravidelná, systematická činnost podle celoročního plánu (podle tréninkových cyklů). Podstatou uvedené zásady je, že nácvik každé dovednosti je vázán na minulé pohybové zkušenosti sportovce, dále postup *od jednoduchého ke složitějšímu, od konkrétního k abstraktnímu, od zvláštního k obecnému*. Postup se promítá i do progresivního výběru didaktických stylů. Mezi dominantní úkoly sportovního tréninku patří stimulace a rozvoj pohybových schopností (motorické výkonnosti a zdatnosti) a rozvoj pohybových dovedností. Uplatňování zásady soustavnosti je tedy jednou z priorit.
- **Zásada přiměřenosti** respektuje požadavek pro obsah a rozsah tréninkových činností, obtížnost těchto činností, která odpovídá *individuálním a věkovým zvláštnostem sportovců, jejich stupni psychického rozvoje i schopnostem tělesným*. Ve sportovním klubu je možná určitá *diferenciace*, umožňující seskupení sportovců do homogenních skupin (např. podle pohlaví, specializace – slalomáři, sjezdaři atd.). Kvalitativní diferenciace přihlíží k úrovni nadání, pohybových schopností a dovedností, sportovní výkonnosti, sportovní formy atd. Z aspektu *učiva a času* potřebného k jeho osvojení využíváme tzv. *skalace* (pro diferencované skupiny stejné učivo, ale různý čas k jeho zvládnutí) a *furkace* (různé učivo, ale stejný čas).
- **Zásada trvalosti** sleduje *zapamatování si vědomostí a dovedností do té úrovně, která umožní kdykoliv jejich vybavení a praktické použití*. Správné používání této zásady předpokládá reálné plánování sportovní činnosti, účelné využívání fixačních a diagnostických metod, stupňování požadavků, pravidelnou kontrolu výsledků sportovní činnosti atd.
- **Zásada všestrannosti** sleduje harmonický rozvoj všech pohybových schopností sportovce. Čím mladší sportovec, tím se klade větší důraz na jeho všestrannost. Někdy ranná specializace, která vede často ke zdravotním potížím a následně k předčasnému ukončení závodní činnosti.

5.1.2 Didaktické metody

Metodou rozumíme záměrné, plánovité uspořádání úkolů a činností sportovce tak, aby vzhledem k spolupůsobícím podmínkám byl co nejefektivněji dosažen tréninkový cíl. Z aspektu trenéra je metodou záměrný výběr pohybové činnosti, její uspořádání i způsob interakce se sportovci.

Rozmanitost tréninkového procesu (věk, podmínky, cíle, úkoly aj.) nabízí široké spektrum tréninkových metod členěných dle různých kritérií. Obecně známé jsou metody **slovní** (popis, výklad, rozhovor), **názorné** (ukázka), **praktické** (cvičení), dále **vzdělávací**, **výchovné**, **přímé** a **nepřímé**,

analytické, analyticko-syntetické a celostní. Ryze didaktický charakter má členění dle Mojžíška (1975) prezentované i autory současnosti:

a) Metody motivační – motivace je prioritním faktorem rozhodujícím o efektivitě učení ve všech jeho fázích, ovlivňuje vztah sportovce k tréninkovým činnostem, jeho iniciativu, trvalost a intenzitu volního úsilí v činnosti. Při uplatňování konkrétní motivační metody je třeba vycházet ze základního schématu tvorby motivace, tzn. z *potřeb a incentívů*.

Potřeby představují vnitřní podmínky v utváření vztahu sportovce k tréninkovému procesu. Jsou velmi rozmanité a individuální a to jak z hlediska kvality, tak intenzity. Potřeby jsou determinovány biologicky (potřeba pohybu, odpočinku...), sociálně (sociální kontakt, seberealizace...) i vlastní zkušeností (atraktivita, zájmová preference, aspirace, hodnotová úroveň...).

Incentivy (nabídky, pobídky) – jejich vliv na potřeby sportovce ovlivňuje trenér vhodným výběrem (forma odměny, trestu, organizační soutěžení, vytváření vhodného sociálně-psychologického klimatu v klubu, skupině, družstvu...).

Při utváření optimální motivace lze u trenéra rozlišit tři rozdílné přístupy:

b) Metody expoziční s cílem zjištění předání obsahu tréninku sportovci se užívají v těchto přístupech:

- Přímý přenos poznatků od trenéra na sportovce (popis, výklad, vysvětlení...),
- zprostředkovaný přenos pomocí názoru (pozorování, nápodoba, demonstrace, ukázka, model, schéma...),
- heuristický přístup (tvůrčí aktivita sportovce řízená i neřízená trenérem),
- metody samostatné percepční činnosti sportovce.

c) Metody fixační – jejich podstatou je procvičování, upevňování a zdokonalování již zvládnuté pohybové činnosti tzn. praktické opakování. Úkolem je odstranění nežádoucích souhybů, zpřesnění rytmu, zvýšení významu kinestetické kontroly, zajištění adekvátního výdeje energie. Tyto metody se rozdílně uplatňují při dominanci cíle tréninku zaměřeného na:

- *Nácvik nových pohybových dovedností* - se záměrem odstranění souhybů, zpřesnění rytmu pohybových operací nebo dovedností v pohybové činnosti, zlepšení kinestetické kontroly prováděných pohybů, aktualizace vztahu mezi vnější a vnitřní zpětnou aferencí, optimalizace úsilí při provádění pohybů, vytváření účinného systému autokontroly nad prováděným pohybem).
- *Cvičení zaměřená na stimulaci a rozvoj pohybových schopností* – cvičení s vhodnou kombinací zatěžování a zotavení (superkompenzace) s komponentami frekvence, intenzita, počet opakování, doba trvání zatížení či odpočinku, počet sérií aj.

d) Metody diagnostické používané pro kontrolu a hodnocení tréninkového procesu aplikované jako metody

- *vstupní diagnostiky* (např. testování pohybových schopností motorickými testy nebo k ověření úrovně pohybových – lyžařských dovedností, fyziologické testy aj.),
- *průběžné diagnostiky* (prověřují dílčí úspěšnost a účinnost tréninkového procesu, trenér podle nich může korigovat, modifikovat činnost (obsah, objem, intenzitu atd.). Z aspektu sportovce např. odrážejí úspěšnost v závodních – soutěžních činnostech, mají úzký vztah k motivaci apod.,
- *finální diagnostiky* (vztahují se k uzavřeným časovým úsekům – cyklům tréninkového procesu).

5.1.3 Sociálně-integrační formy

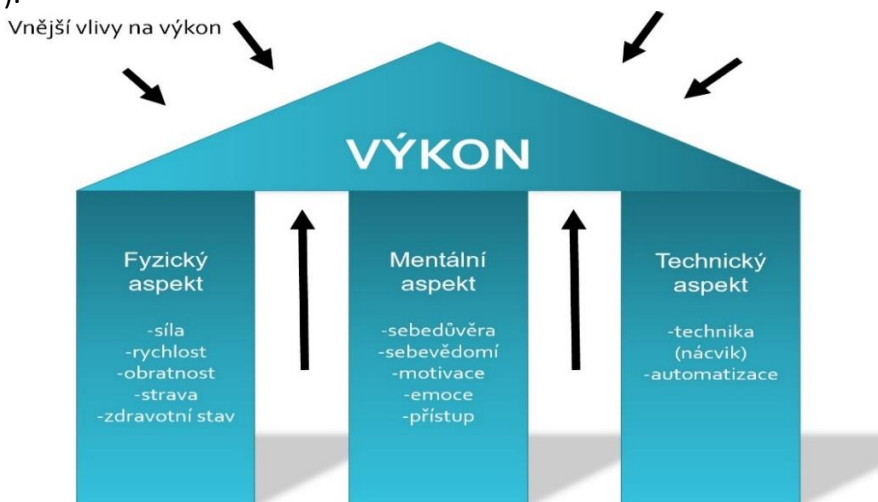
Sociálně-integrační formou je řešení úzký kontakt a součinnosti mezi trenérem a sportovcem nebo mezi sportovci navzájem. Tato spolupráce se upravuje v různých formách organizace řízení. V praxi rozlišujeme formy:

- **Hromadnou**, požadované zatížení vykonává celé družstvo pod přímým vedením trenéra – činnost náročná na organizaci i kontrolu,
- **skupinovou** – družstvo je rozděleno do skupin např. podle výkonnosti, specializace, pohlaví apod. Skupinové formy rozlišujeme podle výkonnostního složení na *stejnorodé-homogenní* a *různorodé-heterogenní*, podle úrovně skupinových úkolů na *diferencované* a *nediferencované*, podle vztahu mezi sportovci na formy *bez spolupráce* a *se spoluprací*,
- **individuální** forma je užívaná na nejvyšší výkonnostní úrovni, kde každý sportovec má své „tréninkové tempo“ a potřebuje rozvíjet jiné činnosti. Je vhodná pro rozvoj samostatného a tvůrčího myšlení.

Další z často užívaných forem je tzv. **kruhový trénink**. Jedná se o specifickou formu skupinové organizace, kdy např. dvojici sportovců je určeno stanoviště a zadán úkol, po jehož splnění (či po uplynutí časového limitu) se dvojice přesouvá na stanoviště jiné. Míra zatížení je v tomto případě dána počtem opakování či časovým intervalem. Kruhový trénink je vhodný jak pro stimulaci pohybových schopností, tak i pro nácvik dovedností. Nejčastěji se využívá při rozvoji kondice.

5.2 ROLE MENTÁLNÍ PŘÍPRAVY V AD

Důležité je pochopit, že sportovní výkon je celek a tento je tvořen jednotlivými aspekty, které by se měly všechny navzájem doplňovat, podporovat a růst podle daného jedince vzhledem k jeho věku a výkonnosti. Na *Obr. 1* je názorně ukázáno, jak je sportovní výkon a jeho růst podpořen jednotlivými částmi (aspekty).



Obr. 1: Výkon z aspektu fyzického, mentálního, technického

Na výkon působí vnější vlivy, které jsou v AD zřejmé, jedná se o venkovní sport a proto na výkon sportovce působí počasí, stavba trati, stav trati, profil kopce atd. Jestliže tyto vlivy jsou pro sportovce nežádoucí a je zanedbaná mentální příprava, může dojít k psychickému selhání v podobě zvýšené nervozity, nejistoty nebo pochybností o sobě a svých schopnostech a tím i k výraznému poklesu výkonu.

Pokles výkonu v nepříznivých podmínkách nastává i v případě zanedbání rozvoje ostatních aspektů. Ale z mé praxe vyplývá, že v České republice je systém a metodika rozvoje fyzických a technických aspektů sportovce v AD, oproti mentální přípravě, rozvinuta na přijatelnou úroveň.

5.3 ROZDĚLENÍ MENTÁLNÍ PŘÍPRAVY NA JEDNOTLIVÉ PRVKY

Každý sportovec je z pohledu mentálního nastavení jedinečný, jeho psychika má silné i slabé stránky, a tak, jako když někomu chybí fyzická síla, zaměří svůj trénink na sílu. Stejně konkrétní nedostatky může mít v mentálním nastavení, na které je dobré se zaměřit, jestliže podkopávají jeho výkon. Ale stejně jako u rozvoje ostatních aspektů, není užitečné se zaměřovat jen na slabé stránky, ale je třeba rozvíjet i ty stávající silné stránky. Jedině tak se můžeme přiblížit využití maximálního potenciálu sportovce na závodech.

5.3.1 Sebevědomí a sebedůvěra

Sebevědomí a sebedůvěra jsou jedním z nejdůležitějších vlastností špičkových sportovců. Je to něco, čeho si jako prvního všimnete u závodníků, kteří se pohybují na špici světového poháru v AD, obzvláště když jsou těsně před startem. Je to vlastnost, která je naučená a formovaná v dětství a v průběhu dospívání. Jednoduše řečeno, tuto vlastnost formuje okolí mladého sportovce a od určitého věku může sportovec tuto vlastnost rozvíjet vědomě sám, tím, že se na to zaměří on i jeho okolí a využije jednu z mnoha technik k rozvoji sebevědomí.

5.3.2 Optimistický přístup

Další důležitou mentální vlastností je optimistický přístup. Podle výzkumů je to snad nejdůležitější rozdíl mezi těmi, kteří se proboují na špici ve vrcholovém sportu, a kteří ne. Mysl u sportovce, který chce být úspěšný, musí být zaměřena na pozitivní a optimistické výsledky. Optimistický přístup dává více odhodlání a energie do těžké práce hlavně v okamžiku, kdy se situace nevyvíjí ideálně. Optimismus i pesimismus jsou ve skutečnosti navyklé způsoby myšlení, a proto je důležité učit mladé sportovce správný přístup, který jim pomůže k dosahování maximálních výkonů.

„Všichni jsme po selhání na chvíli bezmocní. Sebere nám to vítr z plachet, cítíme smutek a budoucnost vypadá černě. Někteří lidé se vzpamatují téměř okamžitě (optimisté), jiní však zůstávají bezmocní a bez energie celé týdny (pesimisté)“. Martin Seligman, psycholog

5.3.3 Stanovení cílů

Cíle určují, kterým směrem se vydáme, a jsou důležitou součástí vrcholového sportu. Obecně existují tři typy cílů, se kterými sportovec pracuje. Pokud si stanovíme cíle, dáváme si tak závazek sami k sobě, tímto procesem nasměrujeme své podvědomí a získáme tím výhodu a celkově zvyšujeme šanci na dosažení úspěchu. Toto je také nezbytnou součástí metodiky úspěšného trenéra. Jde o schopnost trenéra efektivně plánovat jednotlivé kroky pro dosažení toho, čeho chce trenér se sportovcem nebo s celým týmem dosáhnout. U kategorie do 11 let by měl trenér vyjasnění a stanovení cílů přirozeně u dětí rozvíjet, a to formou povídání si na toto téma na soustředěních nebo kdykoli je na to klid a prostor. V pozdějším věku by měl sportovec znát tuto problematiku, vědět, jak s ní pracovat a cíle si stanovovat sám, popřípadě po konzultaci s trenérem.

Typy cílů:

- 1) **Konečný cíl** – jedná se o sen nebo vizi sportovce, je to cíl v daleké budoucnosti. Například: dostat se na olympijské hry, získat křišťálový glóbus atd.
- 2) **Výkonnostní cíl** – jedná se o cíl v kratším časovém úseku v řádu jednoho roku (jedné sezóny). Konečný cíl se skládá z několika výkonnostních cílů, které jsou dosažitelnější. Například: splnit každý rok kritéria do reprezentačního družstva nebo se ve světovém žebříčku každý rok zlepšit o tolik a tolik míst.
- 3) **Procesní cíle** – tyto cíle se soustředí na jednotlivé kroky v krátkém časovém úseku jednoho dne (jednoho tréninku), které vedou k dosažení výkonnostních cílů a konečného cíle. Úspěšný vrcholový sportovec nebo trenér dokáže přesně a kvalitně stanovit denní tréninkové cíle (procesní cíle) a pracovat na nich nejen v pohybových vzorcích, ale i ve vzorcích chování užitečných pro další výkonnostní růst. Například: další trénink se zaměřím na správné držení těla v průběhu oblouku. Další trénink se budu soustředit na předstartovní přípravu atd.

5.3.4 Motivace

Motivace je hnací motor pro sportovce, proto je důležité, aby motivace byla správná a dostatečně silná, aby sportovec mohl výkonnostně dosahovat světové úrovně po delší dobu. Jako trenéři nebo rodiče můžeme tomuto pomoci nebo také uškodit, jestliže kolem mladého sportovce vytvoříme podmínky, ve kterých je sportovec ke sportu motivován nebo není, ale ta nejsilnější motivace by měla vycházet přímo ze sportovce. Motivace se dělí na dva typy, přičemž nejlépe fungují, když se tyto typy navzájem doplňují.

Typy motivace:

- 1) **Externí motivace** – vnější motivaci, kdy je sportovec motivovaný slávou, penězi, vítězstvím, rodiči a vším, co jde z vnějšku. Ale samotná tato motivace není dostačující pro vrcholový sport a zvládnutí všech úskalí ve vrcholovém sportu. Kdyby tomu tak bylo, tak by ti sportovci, kteří jsou na vrcholu po delší dobu, neměli důvod být dál motivováni do další tvrdé práce, protože vše z vnější motivace už mají (viz. Mikaela Shiffrin). Proto hraje důležitou roli další typ motivace.
- 2) **Interní motivace** – jedná se o vnitřní motivaci sportovce. Pokud tato motivace je u sportovce opravdu rozvinutá a silná, vnější pozorovatel (trenér, rodič, divák) říká: „Jde to z něj.“, že má silný „hnací motor“ jít dál a dál. Takto nastavený sportovec zná dostatečný důvod, proč dělá to, co dělá. Většinou říká, že ho to ohromně baví, že cítí lásku k tomu, co dělá. Má výrazně pozitivní vztah ke sportu a k věcem, které souvisejí s jeho sportem. A proto je důležité, abychom z vnějšku podporovali takové nastavení hlavně u mladých sportovců a vtahovali je do procesu. Důležité je také vědět, že se vždy na obou zmíněných typech dá vědomě pracovat i ve vyšším věku, pokud sportovec zjistí, že právě v této oblasti má velké slabiny.

5.3.5 Mentální procvičování

Do této oblasti jsou zahrnuty zejména vizualizace (představy). Vizualizace funguje na principu: „Co si nedovedeš představit, nemůže se stát.“ Jinými slovy, jestliže si lyžař dovede představit, jak provádí technický úkon podle trenéra, je větší šance, že se mu to podaří udělat tak, jak po něm vyžaduje trenér. Ale technik vizualizací je celá řada, jedná se o velmi strukturovaný proces, který je potřeba pečlivě trénovat pro jejich maximální efektivitu. Existuje celkem 9 druhů vizualizací. Následující tři z nich jsou velmi důležité pro AD.

Druhy vizualizací:

- 1) Na rozvoj dovednosti** – soustředění se na specifické dovednosti, které jsou potřeba rozvíjet. Vizualizovat (představovat) si živě a barvitě provádění určitého pohybu a představu prováděného pohybu dovést k dokonalosti, až potom pohyb provádět fyzicky. Pro zlepšení představy o daném pohybu a správnosti provedení může pomoci video s jezdcem světové úrovně, který má žádaný pohyb již zvládnutý.
- 2) Strategická** – v AD se jedná o vizualizace trati, kterou si závodník načte při prohlídce. Představuje si sám sebe, jak trať projíždí v ideální linii a maximální rychlosti, vidí sám sebe, jak provádí jednotlivé změny rytmu v technických úkonech podle profilu a stavby tratě. Na závodech světového poháru jde vidět, jak závodníci mají tento druh vizualizace perfektně zvládnut.
- 3) Změřená na cíl** – živá představa o úspěšném zvládnutí celého závodu. Zvládnutí všech úskalí v obou kolech závodu, případně v rozbité trati, za nepříznivého počasí a prožití budoucího možného úspěchu. To poskytuje zvýšenou motivaci, sebedůvěru a emoční pozitivitu.

Poznámka ke kap. 5.3 :

Důvodem, proč na těchto mentálních prvcích pracovat a rozvíjet je, že naše tělo a mysl se vzájemně ovlivňují. Chápáno tak, že pokud jsme fyzicky dobře připravení, naše psychická odolnost je automaticky větší, ale jestliže se setkáme se situací, která nás znejistí a objeví se nestandardní podmínky, které nás do větší míry znervózní nebo vystresují, vyplaví se do těla stresový hormon adrenalin kortizol, který může negativně ovlivnit náš výkon. Jak uvádí Elmer Green, lékař z Mayo Clinic: „Každá změna fyziologického stavu je provázána odpovídající změnou stavu mentálního, emočního vědomí i podvědomí, stejně tak je každá změna mentálního a emočního stavu vědomí i podvědomí provázána odpovídajícího stavu fyziologického.“ Ken Way (2010), *Mental Mastery*

5.4 PRÁCE SE SPORTOVCI RŮZNÝCH VĚKOVÝCH KATEGORIÍ

Z pohledu mentálního nastavení se sportovci rozdělují do tří skupin podle věku, protože ten největší rozdíl je právě v tom, jak sportovec vnímá sebe a svět kolem sebe. V různém věku je celkové vnímání světa odlišné, to je zapříčiněno rozdílnou mozkovou frekvencí v průběhu dětství, dospívání a dospělosti (Obr. 2, s. 9), což by měl trenér zohlednit při výběru formy, jakou bude komunikovat se sportovci, a komunikaci přizpůsobit sportovci tak, aby přenos informace z trenéra na sportovce byl efektivní a účinný. To také ukazuje, že ne každý trenér je vhodný pro všechny kategorie a důležitou roli v tom hraje typologie trenérů. Trenér vhodný pro přípravku a předžáky nebývá vhodný pro juniory a seniory, a naopak to platí také, a je jen málo trenérů, kteří jsou schopni efektivně působit napříč všemi kategoriemi.

Rozdělení podle věku:

- 1) Děti do 10 let** – u této věkové kategorie dětí je téměř neustála mozková frekvence „Alfa“. Ve sportu a v celé výchově dítěte to je klíčové období, protože v mozkové frekvenci Alfa je schopnost učení pohybů a vzorců chování extrémně rychlá. V tomto věku je možné získat kvalitní a silný základ pro to, aby v dospělém věku vyrostl z dítěte úspěšný vrcholový sportovec. V případě nesprávného přístupu a výchovy dítěte se dá ale také nadělat spousta nevratných škod, které ve starším věku brání sportovci se prosadit ve vrcholovém sportu. Příkladem takových škod, které vznikly v dětství, je: nedostatek sebevědomí, pesimistický přístup, nedostatek motivace a inspirace, rozpolcenost, brzké „vyhoření“ kvůli nedostatečné seberealizaci ve sportu.

V zemích, kde mají velkou základnu mladých sportovců nejen v AD, s touto problematikou pracují a chápou, že nejdříve je potřeba vychovat děti, které mají silný pozitivní vztah ke sportu a k věcem, které k němu patří, a teprve pak z nich můžeme udělat vrcholové sportovce.

Rozdíl je ve vnímání – rozhodují mozkové frekvence

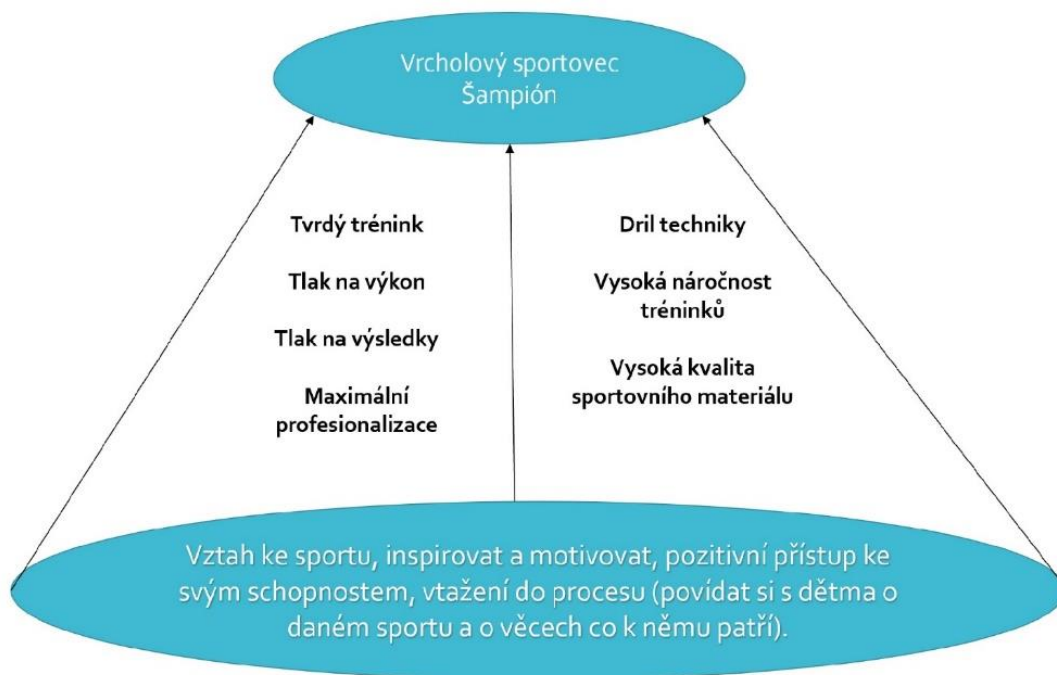
Beta 15 - 40Hz	Alfa 9 – 14Hz	Theta 5 – 8Hz	Delta 2 – 4Hz
<p>„Normální stav“</p> <ul style="list-style-type: none"> -logické myšlení, -racionální myšlení, -analytické myšlení, -stresové stavy. 	<p>„Flow“ nebo „zóna“</p> <ul style="list-style-type: none"> -klidný stav vědomí, -uvolněný, -spontánní, -přítomný stav. 	<p>Stav ospalosti</p> <ul style="list-style-type: none"> -zasněnosti, -hluboké uvolnění. 	<p>Hluboký spánek</p>
Dospělý člověk	Děti od 3 do 10 let	Děti do 3 let	

Obr. 2: Základní přehled mozkových frekvencí a jejich vliv na osobnost

2) Děti a mládež ve věku 11 až 18 let – v této věkové kategorii dochází k mísení mozkových frekvencí Alfa a Beta. Jedná se o období dospívání, které bývá z pohledu psychologie i fyziologie jedno z nejnáročnějších. Časté hledání vlastní identity. V těle probíhají procesy související s dospíváním, například takzvané „hormonální bouře“, které mají přímý vliv na chování a psychiku sportovce. Také se začínají projevovat hluboko navyklé vzorce myšlení a chování. Při práci se sportovci v tomto věku je důležité brát tyto vlivy v potaz a hledat efektivní způsob práce pro výkonnostní růst sportovce.

Důležité je neustále vytvářet „zdravé prostředí“ a dbát na udržení a rozvíjení aspektů mentální složky, které tvoří základ vrcholového sportovce a na tomto základu postupně stavět další profesionalizaci, která ve výsledku tvoří šampiona (Obr. 3, s. 10).

K tomu všemu by se měla přidat vědomá, aktivní a kontinuální práce s technikou **stanovení cílů**, a to všech typů cílů, které jsou popsány výše. Tři typy cílů, jako je konečný cíl, výkonnostní cíl a procesní cíl. Díky aktivní práci s těmito cíli nebude docházet k mentálnímu rozkolu, který bývá zapříčiněn právě dospíváním a vším co s dospíváním souvisí, a sportovec snadněji najde „vnitřní jednotu“ záměru, činnosti a cíle. Díky tomu bude jeho inspirace a motivace dostatečně silná pro náročnou cestu, která vede do seniorského vrcholového sportu.



Obr. 3: Pyramidový model formování vrcholového sportovce-základ, cesty a cíle

3) Dospělí, 18 let a více – je to věk, kdy už převládá vyšší mozková frekvence Beta (Obr. 2, s. 9). Je to mozková frekvence vysoké aktivity a tato frekvence často brání podat optimální vrcholový výkon. Jestliže lyžař jede jízdou s touto mozkovou frekvencí, jeho pohyby jsou pomalé a ztuhlé, během jízdy příliš přemýšlí a analyzuje. V tomto případě je nemožné uspět mezi těmi nejlepšími na závodech světové úrovně.

Sportovcům, kteří podávali nejlepší výkon a měli na hlavě měřič mozkových frekvencí (encefalograf), byla naměřena mozková frekvence Alfa a z toho vyplývá, že: **„Maximální výkon s využitím plného potenciálu sportovce je bezmyšlenkový a intuitivní stav.“** Jinak řečeno, výkon, který je k úspěchu na světové úrovni potřeba, v daný okamžik racionálně nevymyslíme, je potřeba „nechat udělat tělo“ to nejlepší, co už umí z tréninku.

V tomto věku je důležité sportovce učit vstupovat při výkonu do mozkové frekvence Alfa, nazývané také jako **„optimální zóna fungování“**. Je to „zóna“, kdy jsou všechny myšlenkové pochody vypnuté, biochemie v těle je optimální a úspěšní sportovci tento stav popisují tak, že cítí jen úžasnou jednotu pohybu a záměru. Tento stav se u těch nejlepších dá určitým způsobem označit i jako „trans“, můžete ho vidět právě na staru u nejlepších lyžařů a lyžařek jako byl Marcel Hirscher nebo Mikaela Shiffrin a u dalších. Ale projev tohoto „transu“ a vstup do něj se liší, je to naprosto individuální záležitost, kterou rozvíjejí během své kariéry úspěšní sportovci, a to hlavně díky extrémně vysoké znalosti sebe samých, toho, co jim funguje a co ne, vysoké úrovně sebeuvědomění, toho, co chtějí, a co pro to chtějí udělat.

5.5 OPTIMÁLNÍ ZÓNA FUNGOVÁNÍ – neboli „OZF“, „ZÓNA“ nebo „FLOW“.

1. Faktory, které pomáhají vstupovat do „OZF“

- zdravá míra sebevědomí a sebedůvěry ve své schopnosti,
- důvěra v dosažitelnost svých cílů + touha uspět,
- optimální team lidí kolem sebe,
- dostatečná fyzická připravenost,
- dostatečná vyježděnost v tréninku („nic mě nemůže překvapit“),
- povzbuzující a motivující vnitřní dialog + optimismus,
- naladění hudbou (technika „optimální play-list“),
- dechové cvičení,
- kvalitní vizualizace před výkonem (dává pocit, že trať perfektně zná),
- perfektní denní režim, spánek, strava,
- jedinečná znalost sebe sama a nalezení čehokoli, co pomáhá dostat se do „OZF“.

2. Faktory, které brání vstupovat do „OZF“

- pochybnosti o sobě a svých schopnostech = nedostatek sebedůvěry a sebevědomí,
- nejasné cíle a důvody, proč to dělám,
- lidé, kteří narušují soustředěnost a atmosféru kolem sportovce,
- nedostatečná fyzická zdatnost,
- nedostatek tréninku a vyježděnosti,
- pochybnosti o svém materiálu,
- přílišná analýza vnějších věcí nebo pocitů v sobě samém,
- pesimistický přístup a vnitřní dialog nejistoty,
- přílišný stres se špatným dýcháním a ztuhlostí svalů (nevhodná biochemie v těle sportovce),
- nevhodný denní režim, nedostatečný spánek a nevhodná strava,
- cokoli, co sportovce příliš překvapí a znejistí.

5.6 REALITA VERSUS TEORIE

Do určitého věku a výkonnostní úrovně by měla být mentální příprava včleněna do tréninku přirozeně pomocí vhodné volby trenéra, který dokáže v týmu u dětí vytvořit zdravé konkurenční prostředí, podpořit zdravý osobnostní rozvoj dětí a vytvoří podmínky pro to, aby děti měly důvod milovat lyžování a vše co k tomu patří. Toto by mělo platit i pro rodiče, protože jsou to dospělí lidé, kteří utváří a ovlivňují mentální vývoj dítěte.

Z pohledu sportovní psychologie neexistuje jeden určitý typ sportovce, který může dosáhnout na světovou úroveň ve sportu. Je dokázáno, že na světě mezi nejlepšími sportovci jsou jak introverti, tak i extroverti, flegmatici nebo cholericí. Také neexistuje univerzální šablona, podle které by se sportovec na vrchol dostal. Protože v okamžiku, kdy byste se na 100 % drželi tréninkového plánu Marcela Hirschera, nezaručovalo by vám to stejný výsledek, jako měl on.

Jestliže dojdete jako trenéři nebo rodiče do bodu, kdy máte pocit, že fyzická i technická příprava je maximálně vyladěna a v tréninku podává solidní výkony, ale přesto výsledky v závodech tomu neodpovídají, doporučuji zaměřit se na mentální stránku sportovce, ve které mohou být takzvané

„mentální vnitřní bariéry“ (například: náhlý pokles sebedůvěry a tím opakovaný pokles výkonnosti v 2. kole závodu), které se dají odstranit a tím se rychle přiblížit k potenciálu závodníka. S tímto a celou problematikou vám může pomoci odborník na mentální přípravu. Níže v *Příloze 1* je jedna z technik, jak dávat sportovci efektivní zpětnou vazbu, aby se mohl dále zlepšovat. V technice je prakticky použita celá výše uvedená filozofie z oblasti pedagogiky, psychologie a mentální přípravy v AD.

Komunikace trenéra nebo rodiče se sportovcem by měla být ve prospěch a podporu rozvoje sportovce, proto bychom měli brát v potaz reakci sportovce, a zda je naše zpětná vazba přínosem pro jeho další výkonnostní růst.

Příloha 1:

Efektivní zpětná vazba trenéra (rodiče) sportovcům

1. Vždy lehká převaha positivity:

- vlož kritiku mezi pozitivní hodnocení, tzn.

Pozitivní zpětná vazba – kritika a ukázka možností zlepšení – zakončení opět pozitivní zpětnou vazbou nebo povzbuzením!!

2. Buď upřímný, ale konkrétní (nadosobní):

- pokud se něco nepodařilo, je potřeba to říct, ale být maximálně konkrétní.

Co přesně se nepodařilo?

3. Kritizuj chování, ale podpoř člověka:

- při negativní zpětné vazbě miř na konkrétní nedostatky v dovednostech, případně na vzorce chování.

Kritická zpětná vazba by měla obsahovat i návod ke zlepšení.

4. Zakončuj vždy projevem důvěry ke sportovci a k jeho práci:

- povzbud' sportovce k dalším tréninkům a závodům, abys upevnil jeho motivaci,
- sportovec by měl z každé závěrečné interakce s trenérem odcházet pozitivně naladěný, (opak je znechucení a demotivace).

Referenční seznam

1. GONZALEZ, D.C. (2013). *Tajemství mentálního tréninku*. Grada Publishing a.s., ISBN: 978-80-271-0393-5.
2. GALLWEY, W.T. (1997). *Vnitřní hra tenisu – Mentální stránka vrcholového sportu*. Albatros media a.s. 2. vyd. ISBN 978-80-7261-297.
3. HURYCHOVÁ, A., VILÍMOVÁ, V. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: MU, 1997, 71 s.
4. MOJŽÍŠEK, L. *Vyučovací metody*. Praha: SPN, 1975.
5. MORAVEC, R. et al. *Teória a didaktika športu*. Bratislava, FTVŠ UK v Bratislave, Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport. 2004. ISBN 80-89075-22-3.
6. VILÍMOVÁ, V. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido – edice pedagogické literatury, 2002.
7. WITHMORE, J. (2002). *Coaching for Performance*. Nicholas Brealey Publishing, ISBN-13: 978-1857883039.
8. WAY, K. (2010). *Mental Mastery*. Won Way Publishing, ISBN: 978-0956550200.