

Role psychologa v přípravě vrcholového sportovce

Pavel Humpolíček
Psychologický ústav FF MU

Abstrakt

Článek se stručně a přehledově zaměřuje na specifika a specifické role psychologa v přípravě vrcholového sportovce, zejm. v individuálních sportech či sportech s prvky individuální přípravy. O psychologii sportu již bylo sepsáno množství monografií (např. doc. Blahutková). Článek proto vychází spíše z osobní zkušenosti a pokouší se ponoukat k širším souvislostem a pohledům...

Abstract

The article briefly focuses on the specifics and the specific roles of the psychologist in the preparation of top athletes, esp. in individual sports or sports with elements of individual preparation.

The sport psychology has been drafted in the lots of monographs (eg.doc.Blahutková). Therefore the article is based more on personal experience and tries to incite a broader/holistic context and perspectives ...

Tento článek navazuje na prezentaci autora pro účastníky semináře trenérů Centra sportu Ministerstva vnitra (říjen 2014) – [prezentace je ke stažení na tomto odkazu](#).

Úvodní poznámka:

V popisech jednotlivých rolí je užíváno v češtině tradičního mužského rodu /psycholog, sportovec, trenér/, čímž je myšlen představitel profese /tedy psycholog i psycholožka, sportovec i sportovkyně, trenér i trenérka/.

K zamyšlení úvodem

Co mají společné všechny tyto sporty, všichni aktivní sportovci v těchto sportech...(?):

... plavání, střelba, sjezdové lyžování, stolní tenis, cyklistika, karate, hokej, atletika ...

Odpověď lze nalézt jistě více... ale jedním ze zásadních pojmů je nezbytnost užívání (zapojení do procesu přípravy sportovce i výkonu v závodech) těchto dvou psychických procesů:

pozornosti a vůle

v korespondenci s motivací (důvod/y), fyzickými a fyziologickými parametry, kondicí („natrénováno“), soc. zázemí či užívání vědomí (uvědomování si),

s čímž souvisí třetí z pojmů všech uvedených (i dalších) sportů:

vědomá sebe/reflexe

Výchozí předpoklady

- Neuroplasticita (jako velké téma moderní neuropsychologie, které jsme kratičce nastínil například [v tomto článku časopisu PsychoLogOn](#))
- [FeedBack](#) (komunikace, sebe/reflexe ... výkon)
- Somato-psychické a psycho-somatické působení ([Wikipedie](#); Baštecký et al., 1993; [Psychosom](#))
- Flow fenomén (Mihaly Csikszentmihalyi; [TED](#))
- CNS + endokrinní systém / fyziologie, biochemie ([WikiSkripta](#), [WikiSkripta](#))
- talent (nepokazit; využít na maximum)
- dobrovolnost, autonomní rozhodnutí / motivace na straně sportovce
- ...

Psycholog jako součást týmu

Přípravný tým vrcholového sportovce sestává z celé řady odborníků:

- trenér/coach
- lékař
- fyzioterapeut
- masér
- dietolog
- manažer
- ...
- sponzor
- ...

Ne každý člen týmu je stejně ne/zbytný, ne každý sport (i vrcholově realizovaný) v českých zemích může svým reprezentantům zajistit takto široké zázemí...

Krom výše uvedených pak je ještě (alespoň z psychologického /chcete-li komplexnějšího/ úhlu pohledu) vhodné vnímat jako součást „týmu“ sportovce i tyto „součásti“:

- spoluhráč/i/ka/ky
- tým sportovců
- rodina (užší/širší)
- privátní život
- sám sportovec (jako jedinec - např. v rovině 'bio-psycho-socio-spirituálního systému')

Psycholog jako ...

Rolí, v nichž lze „vnímat“ psychologa v přípravném týmu vrcholového sportu v českých podmínkách, je mnoho.

Zkusme se podívat na několik běžných, očekávaných, iluzorních či „zajímavých“.

Ke každé je dopsána kratičká charakteristika, kterou si čtenář jistě domyslí ve vlastní imaginaci...:

- „překladatel“
 - Psycholog se pokouší aktivně podpořit srozumitelnou komunikaci mezi jednotlivými členy týmu. Ne vždy hovoří různí odborníci tak, aby si vzájemně porozuměli. Psycholog by měl být schopen – alespoň formálními nástroji užívání jazyka – tuto srozumitelnost maximální možnou měrou umocnit.
 - Není tedy nezbytné, aby sám rozuměl, ale aby byl schopen alespoň efektivně facilitovat vzájemné porozumění druhých.

- „informátor“
 - V některých situacích je obtížné, aby sportovec sdílel své pocity či myšlenky s trenérem (či dalšími členy týmu) zcela „naplno“. V takové situaci si lze mezi psychologem a sportovcem domluvit konkrétní formu sdělení (užitá slova či formulace/fráze, načasování sdělení apod.), která použije – v roli „prostředníka“ – pro sdělení toho nejpodstatnějšího (a současně sportovcem dovoleného) pro další rozvoj spolupráce (výkonu či spokojenosti sportovce, týmu atp.).
 - Stává se, že sportovec (trenér či například novinář nebo sponzor) si tuto roli zaměňují s rolí „práškače“, který na svého svěfence sdělí veškeré intimní informace, které od sportovce získal. Pokud na tuto „pseudo-rolí“ psycholog přistoupí, zcela tím devalvuje jak svou odbornost (a etiku psychologické profese) tak i dosavadní (i budoucí) spolupráci se sportovcem a celým jeho týmem.

- „podpora“
 - Sport je o překonávání svých myšlených možností a hranic. Zejména vrcholový sport je pak natolik zaměřený na výkon, že ne vždy je čas na přirozenou lidskou podporu, ocenění, pochvalu či „jen“ diskuzi o dosavadních výsledcích apod. (a to zejm. v počátcích sportovní kariéry – tzv. dorost).
 - Také bývá složité svou aktivní kariéru ukončit... a posunout se v profesním životě dále...
 - A velmi náročné bývá i překlenutí období „nezdaru“ (např. v rekonvalescenci) či specifických fází tréninkové přípravy, kdy výsledky neodpovídají vynaloženému tréninkovému úsilí.

- „neutrální odborník“
 - Komplexní pohled, kterého by psycholog měl být schopen (z pozice filozofa, který má alespoň základní znalost z řady různých oborů ... a zejm. všech oborů, které jsou součástí konkrétního týmu konkrétního sportovce), může pomoci zachovat klid v týmu v době, kdy ostatní již ztrácí „hlavu“ či naději;
 - nebo i nasměrovat hledání příčin (např. dlouhodobých nezdarů, chronických zánětů či jiných nemocí) tam, kde se dosud nehledalo (např. infekční či psychosomatické zdroje apod.).

- „pojítka vs. dělítko“
 - Psycholog by měl být schopen velmi citlivě reagovat na „atmosféru“ (v týmu, či mezi jednotlivci /např. sportovec-trenér/) a aktivně napomáhat využívání tohoto sociálního fenoménu ve prospěch cílů, které jsou dány aktuálním směřováním (rozhodnutím) sportovce či týmu. V některých situacích tak využije kohezivní či adhezivní, jindy pak repulzivní strategie.
 - Tato strategie je primárně motivační... a je na hranici manipulace. Proto je velmi důležité, aby byl psycholog velmi důkladně obeznámen se všemi dostupnými informacemi (všech zúčastněných)... a důkladně promyslel všechny domyslitelné důsledky takovéto „aktivní sociální hry“.

- „léčitel, mág, ranhojič, šaman ...“
 - Placebo je velkým tématem moderní medicíny i psychologie posledních desetiletí. Při práci s bolestí je role placebo velmi vysoká ... a řada sportovců je „náchylná“ na placebo velmi příznivě reagovat. Tato reakce souvisí s řadou fenoménů... a jedním z nich je i často vyšší fyzická (než např. psychická) připravenost (lidově řečeno: „Nevěří si...“; „To je o hlavě ...“).
 - Vrcholoví sportovci (stejně jako běžní ne/sportovci) mívají své „fetiš“. Takovým účinným fetišem může být předmět, gesto, myšlenka ... a také něco živého (zvíře či člověk). Jestliže dokáže psycholog vhodně využít těchto prvků tzv. „magického myšlení“, může tím mnoho procesů podpořit a urychlit (ale při „neukočívání“ také mnohé pokazit).
 - Drobná poznámka: Jestliže psycholog využívá těchto strategií, měl by být schopen je aktivně „vrátit“ do „správy“ sportovce – a to nejpozději ve chvíli, kdy se sportovec připravuje na ukončení kariéry a přechod do „běžného života“. Etická stránka této „pseudopsychologické role“ je sporná ... a chce-li ji psycholog aktivně „hrát“, musí přinést více zisků (např. pro dlouhodobý well-being sportovce) než ztrát!

- „holka pro všechno“
 - Může souviset s kteroukoli z dalších uvedených rolí... zkrátka, je to o adaptabilitě/flexibilitě psychologa v týmu...
 - ... jsou však situace, kdy je tato role psychologovi „napasována zvenku“, tedy jaksi uměle ... a ne vždy s pozitivními úmysly (na pozadí může být například úmysl psychologa z týmu vystrnadit) či znalostí věci (zkrátka „seš tady, tak makej“).
 - Pokud se psycholog v týmu „hledá“, definuje si svou roli, je to situace poměrně přijatelná...
 - ... jakmile se však psycholog v týmu definuje, „usadí se ve svých funkčních rolích“, mělo by být patrné, kde má své hranice (kompetence či zodpovědnost)... a tyto nepřekračovat (ani si je nenechat příliš překračovat od dalších členů týmů či ze strany sportovce).
 - Jsou situace, kdy může být nezbytné, aby v této roli psycholog vystupoval (krizové situace při závodech, v zahraničí ... či u velmi nízce dotovaných sportů apod.), nicméně i za takto „vynucených“ podmínek by měl být zřejmý účel a nejlépe i předvídatelná dočasnost „akceptování této role“ psychologem.

- „sdílející, naslouchající, zpovědník“
 - Tato role je blízká roli „podpora“. Podstatou však je nehodnotící a přijímající postoj psychologa, který dokáže sdílet dobré i zlé. Stává se jakýmsi „důvěrníkem na přechodnou dobu“, který se dokáže emocionálně „vyladit“ na sportovce (příp. i další členy týmu, kteří tuto roli v dané situaci od psychologa potřebují) a tyto emoce sdílet či napomáhat jejich terapeutickému zpracování.
 - I tato role – stejně jako role „standardního psychoterapeuta“ - má svá pravidla, etický kodex a časový vývoj... a psycholog by měl být teoreticky (vzdělání) i prakticky (terap. výcvik) připraven na její dočasné převzetí.

- „vždy přítomný“
 - Ne vždy je možné, aby trenér či coach byli sportovci k dispozici ve chvílích, kdy to nejvíce potřebuje. Psycholog by měl zvážit, zda to je za daných okolností pro sportovce nezbytné (a pro něj přijatelné)... a pokud ano, pokusit se mu vyjít v tomto vstříc (v mezích své možné kapacity, při zachování pravidel – etiky, duševní hygieny či obecně zdraví).
 - Příklady vhodnosti aplikace této role mohou být: akutní osobní zdravotní či vztahové „trable“ sportovce, delší osamocený pobyt v zahraničí (závod, stáž; možnost např. Skype-konzultací v okrajových částech dne – z důvodu časového posunu), akutní zpracování trémy/stresu/úzkosti těsně před závodem (za osobní či elektronicky /telefon, Skype apod./ zprostředkované účasti) aj.

- „kliník“
 - Tato role definuje psychologa jako odborníka, který má (měl by mít) kvalitní znalostní zázemí i v oblasti lékařských věd, medicíny. Je blízká roli „neutrální odborník“, přičemž se specificky zaměřuje na zdravotní stav sportovce (či dalších členů týmu) a je schopen aktivně spolupracovat s dalšími členy týmu s lékařskou (či medicíně blízkou) specializací (např. lékař, fyzioterapeut).

- „diagnostik“
 - Jsou týmy, které vyžadují vstupní psychologickou diagnostiku uchazečů o členství (sportovců, funkcionářů, členů podpůrného týmu apod.). Psycholog by měl být schopen vytvořit odpovídající diagnostickou baterii, příp. posoudit, zda je skutečně nezbytné/účelné, aby bylo psychologické diagnostiky skutečně využito (jestli přinese /může vůbec přinést/ to, co se od ní očekává ze strany zadavatele/týmu).
 - Diagnostika se nemusí týkat jen vstupních vyšetření. Tato role je u psychologa průběžná a nejvhodněji je využita v preventivním kontextu – tedy tak, že psycholog dokáže odhadnout další vývoj sportovce (jeho výkonu, chování či aktuální nemoci) či upozornit na blížící se zdravotní (somato-psycho-sociální) komplikaci (dříve, než reálně propukne). Často se jedná o tzv. klinickou diagnostiku (tedy diagnostiku vycházející ze zkušenosti, pozorování či jiných klinických metod – tedy bez užití metod testových), která čerpá z důkladné (a nejlépe dlouhodobé) znalosti situace (např. na straně sportovce).

- „učitel, rádce“
 - Psycholog by měl být psychicky zralejší než jeho svěřenec. Může to znít nabubřele, ale je zřejmé, že to může v řadě ohledů situaci usnadnit a umožnit i sportovci rychlejší a efektivnější seberozvoj. Většina vrcholových sportovců je špičkově připravených fyzicky, míra špičkové psychické připravenosti již tak většinová není.
 - Psycholog by měl mít kvalitní a aktuální znalosti z oblasti psychologických (a příbuzných) věd, které by měl být schopen svým svěřencům (sportovec, trenér, tým) co nejefektivněji předat. Od schopnosti se učit (řada sportovců musí zkombinovat svůj studijní a sportovní život), přes způsoby efektivní komunikace (užitečné například i pro partnerský život sportovce) až po specifická mentální cvičení (např. k posílení koncentrace pozornosti, volných schopností, efektivní relaxace/regenerace apod.).
 - Nejlepší učitel a rádce je ten, o kterém ani nevíte, že Vás něco učí, nějak Vás vede či radí... kvalitní učitel ví/cítí, kdy má ještě zůstat v této roli ... a kdy je třeba ponechat prostor a čas „škole života“.
 - Učit či radit neznamená odebírat osobní kompetence či zodpovědnost!

- „ochránce“
 - Jsou situace, kdy je sportovec pod takovým tlakem, který neprospívá (jeho zdraví, well-being, výkonu ... osobnímu životu ... vztahům v týmu atd. atd.). Jestliže psycholog „diagnostikuje“ takovou situaci, měl by být schopen aktivně zasáhnout (např. i s rizikem „střetu“ s ostatními členy týmu) a stát na straně sportovce. Ani vrcholový sport nedává prostor sebezníčení či jiným sebe/destruktivním popudům. Jsou situace (zadání), v nichž by se měl psycholog jednoznačně držet etického kodexu své profese... a musí být schopen se k situaci či zadání postavit tak, aby tato pravidla nebyla porušena (aby se „sám za sebe nemusel v budoucnu stydět“).
 - Základem efektivně uplatněné role „ochránce“ je dobrá znalost všech dostupných informací a souvislostí a dobře aplikované další role (zejm. „překladače“ či „neutrálního odborníka“); neb i ve sportu se „hrají hry“ a i sportovec může být simulant.

- „mentální kouč“
 - Lidé jsou často svolní k „nálepkám“ ... a tzv. stigmatizaci. Jestliže se sportovec „obává“ či „stydí“ jít k psychologovi, mentální kouč pak bude jistě (alespoň co se oné „nálepky týká“) přijatelnější variantou. Není vhodné se zde rozepisovat o specifických role kouče, trenéra a psychologa... jen je dobré si uvědomit, že žádná nálepka (ani titul/y) nezmění člověka v jeho podstatě. Pokud tedy sportovec hledá odborníka „přes hlavu“, měl by především hledat někoho, kdo té své (a nejlépe i jeho) „hlavě“ bude dobře rozumět... a s kým si bude rozumět i (jaksi obecně) lidsky. Jestli mu bude říkat „kouči“, „doktore“, nebo jakkoli jinak ... „vo co de“!?

Tolik tedy ve stručnosti k jednotlivým možným rolím psychologa v přípravném týmu vrcholového sportovce. Další role, i další významy oněch jmenovaných, budiž ponechány na fantazii a osobních zkušenostech čtenáře.

Na další řádcích tohoto článku se již jen „letem světem“ dotkneme několika témat, která budou v nejbližších týdnech či měsících rozvinuta v dalších článcích časopisu PsychoLogOn:

Další fakta, zkušenosti a podněty

Tělo jako báze

Psycholog v přípravě vrcholového sportovce musí znát a respektovat základní fyziologické mechanismy lidského organismu (zakyselení, hormony aj.).

Jsou situace, které lze efektivně ovlivnit mentálně ... ale je nutno respektovat ty, které touto cestou ovlivnit nelze (!) – ... - což neznamená přestat hledat, jak by ovlivnit mohly jít ... případně hledat jiné cesty, jak ovlivnit to, co ovlivňuje to, co ovlivnit nelze ;o)

Očekávání rychlého účinku (hypnóza) vs. vytrvalost ve spolupráci

aneb i mentální trénink je trénink

Řada sportovců i sportovních funkcionářů očekává od psychologické intervence velmi rychlý posun na straně sportovce. Hledají různé „obezličky“, jak efekt spolupráce maximálně urychlit a využít (často primárně ve prospěch výkonu). Psycholog by měl být schopen posoudit (a vyargumentovat), kdy je takováto „obezlička“ skutečně vhodná (a využít např. roli „šamana“) a kdy je natolik krátkodobá, že její užití je zcela neefektivní (či dokonce škodlivé).

Psycholog sportu by měl se sportovcem/i a týmem spolupracovat spíše dlouhodobě ... a průběžně zefektivňovat to, co dokáže svým úsilím ovlivnit. Krátkodobé (intenzivní) intervence (např. formou hypnózy či jiných sugestivních, příp. na manipulaci mysli založených postupů) by měly být psychologem velmi důkladně připraveny, načasovány a diskutovány s týmem (nebo alespoň přímým trenérem/coachem), aby skutečně přinesly maximální možný efekt (s minimálním rizikem iatrogenního vlivu).

Seberozvojové zázemí (nejen sportovce)

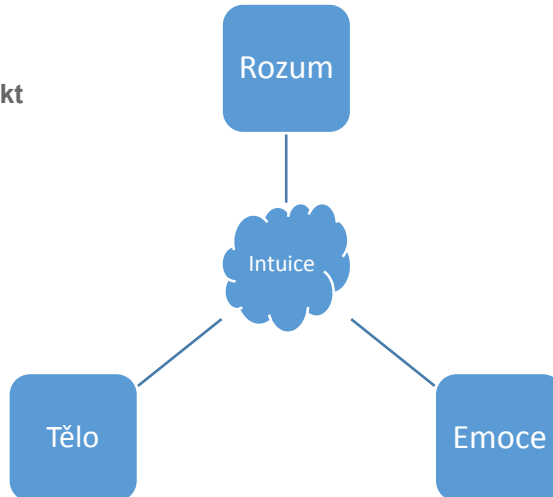
Vrcholový sportovec (stejně jako jakýkoli „běžný člověk“) může pracovat na svém osobní rozvoji. Z velkého množství možností zde odkazuji na tři bazální, o nichž buď již PsychoLogOn referoval:

- jako například v článku [\(P.S.\)² aneb důležité dodatky \(k životu naplno\)](#)

- nebo v brzké době referovat bude:

Psychosomatika vs. „Esoterika“ vs. Placebo efekt

T-E-(T)-R-I-(S)



či dvě jednoduché intuitivní otázky

podporující schopnost sebe/reflexe:

CO teď právě **CHCI**?

CO teď právě **POTŘEBUJI**?

Pro seberozvoj je dobré se nebát postavit na neuropsychologických podkladech (neb [mozek je plastický](#)), inspirovat se [teorií somatických markerů](#) či využít postupů vědomé relaxace a koncentrativních technik:

Autogenní trénink

(využívající principů autosugesce)

Jacobsonova progresivní svalová relaxace

(stavící na principu **Napětí** – prokrvení **vs. Uvolnění** – vnímání účinku)

... a ještě další fakta, zkušenosti a podněty

V dalších článcích na portálu PsychoLogOn se pokusíme výhledově zaměřit i na několik dalších zajímavostí či podnětů z praxe, které mohou prospět nejen ve sportovní přípravě... například:

- Užívání přístrojů (může podpořit rozvoj specif. schopností/dovedností)
 - samo o sobě nic nedokáže
 - musí být konfrontace s reálnou zkušeností
 - neexistuje univerzální přístroj pro lidskou mysl
- Pozitivní psychologie vs. Psychopatologie
- Uvolněný střeh (fixační bod/pozornost – flow)
- Umění dát pevný bod v chaosu (stresu, soc. realitě ...); „zakotvit se -- odrazit se“
- Individuální vs. Skupinový sport; Vývojový věk
- Osobní zkušenost psychologa se sportem – výhodou (?)
 - informace od trenérů/týmu
 - informace od dalších sportovců, i z jiných sportů
 - schopnost „empatie“, porozumění okolnostem
- Soustředění – Vůle - Motivace
- Vědomí; Uvědomování si; Vědomá Sebe/Reflexe
- Fyzické parametry, kondice, „natrénováno“ vs. Soc. zázemí

... a odborný odkaz závěrem:

V České republice byla v nedávných letech založena Asociace psychologů sportu ČR (APS) – viz www.sportpsy.cz. Dosud žádná asociace sice ještě nedokázala zaručit odbornost svých členů, nicméně jako počin – přinejmenším pro orientaci v psychologii sportu - je tento krok jistě významnou součástí české psychologické obce.

Internetové a knižní zdroje:

1. <http://www.sportpsy.cz>
2. <http://www.psychosom.cz>
3. http://www.fsps.muni.cz/konference-APS-2012/soubory/Psychologie_sportu_v_praxi_2012-full.pdf
4. <http://psychologon.cz/component/content/article/14-psycholog-online/122-neuroplasticita-od-problemu-k-reseni>
5. <http://psychologon.cz/component/content/article/14-psycholog-online/14-autogenni-trenink-stale-aktualnejsi-tradice-pri-zvladani-stresu>
6. <http://psychologon.cz/component/content/article/14-psycholog-online/274-p-s-2-aneb-dulezite-dodatky-k-zivotu-naplno>
7. http://is.muni.cz/el/1451/jaro2010/bk011p/um/Psychologie_sportu_-_studijni_text.pdf
8. <http://www.muni.cz/research/publications/752534>
9. <http://www.muni.cz/research/publications/80-210-3627-3/2460>
10. <http://www.muni.cz/research/publications/876323>
11. http://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_on_flow
12. <http://www.wikiskripta.eu/index.php/Portál:Fyziologie>
13. <http://www.wikiskripta.eu/index.php/CNS>
14. <http://en.wikipedia.org/wiki/Feedback>
15. http://en.wikipedia.org/wiki/Somatic_marker_hypothesis

Baštecký, J., Šavlík, J., Šimek, J. (1993). Psychosomatická medicína. Praha: Grada, Avicenum.

Citace článku:

Humpolíček, P. (2015). *Role psychologa v přípravě vrcholového sportovce. PsychoLogOn [online]. 1 (3), s.33-40. [cit. vložít datum citování]. Dostupný z WWW: <www.psychologon.cz>. ISSN 1805-7160.*