



# Základy sportovní psychologie

**Vypracoval:** Filip Sakala

**Schwálila:** Trenérská rada OSÚ SL

## Úvodní slovo

Při přípravě tohoto dokumentu bych chtěl poděkovat Ing. Olegu Mazurovovi Csc. za možnost pochopit jeho psychologický přístup ke sportovci, a především jak můžu jeho schéma pyramidy výkonu využít nejenom ve sportovní praxi, ale i mimo sportovní prostředí. Tento dokument představuje výsledky mnohaleté práce firmy Direct AHead sport, která pomáhala s přípravou vrcholových sportovců, kteří napříč disciplínami získali medaile z olympijských her a mistrovství světa.

## Úvod

Z hlediska sportovního výkonu je zapotřebí nastavit posloupnost, která povede k jasné definici, co to sportovní výkon znamená, ale především musíme být schopni výkon sportovců maximalizovat do té míry, abychom byli schopni pomýšlet na medailová umístění na mezinárodním poli. Z hlediska sportovní psychologie jsme stále velmi pozadu, a to ne z důvodů malého intelektu zúčastněných, ale proto, že psychologie samotná v našich končinách není uchopená, a především je zcela nepochopená. V dnešní době, kdy se dají psychologické hodnoty kvantifikovat a měřit je nesmyslné, abychom dále



před těmito tématy zavírali oči. Slovo forma, byť ho používáme často, nejsme většinou schopní správně zformulovat a definovat, byť se zde jedná o relativně jednoduchou skutečnost, že se sportovec dostal do optimálního psychického stavu, který je na základě jeho vlastností adekvátní k tomu, aby mohl podat maximální výkon. Zde se otevírá prostor pro tři základní otázky – A, co je optimální psychologická konstelace sportovce? B, jak tuto konstelaci navodit? C, jak sportovce udržet a vyladovat jeho stav směrem k důležitým závodům jako je OH a MS?

V rámci tohoto dokumentu se pokusím tyto otázky vysvětlit a v případě, že budete otevření, poskytnu vám to možnost, jak k přípravě vašich sportovců efektivně přistupovat.

V rámci své sportovní kariéry a současné pozice se velmi často setkávám s debatami na téma: „*Tento sportovec je takový a takový, a měl by s tím něco udělat, jestli chce něco dokázat – on/ona Není komunikativní, je uzavřený/á, má výkyvy ve výkonnosti, není schopný/á se delší dobu koncentrovat, atd.*“ Tyto debaty mi nedávají smysl z jednoho prostého důvodu – sportovec, nad kterým se vynášejí tyto soudy, je takový, protože se tak narodil. V případech, které jsem uvedl, se nejedná o vlastnosti, které by bránily dosahování maximálního výkonu, ale spíše způsobují diskomfort trenérovi, který má odlišnou povahu.

Na začátku jakékoli úvahy o tom, co znamená být dobrý trenér, musím zdůraznit základní premisu, aby práce trenéra neskončila hned na počátku. Trenér je tu kvůli sportovci, ne sportovec kvůli trenérovi. Základní pravidlo, které musí každý trenér přijmout, je to, že se trenér přizpůsobuje svému svěření, nikoli naopak. Proto, než přistoupím k popisu struktury sportovního výkonu, je důležité, aby měl čtenář alespoň základní povědomí o tom, že lidé se v mnoha ohledech liší a pokud chceme opravdu vytvářet skvělé sportovce, musíme vždy vycházet z jejich individuality. Z pozice managementu musím doplnit, že sportovní výkon musí vycházet ze zdravého prostředí organizace, kde jsou si všichni vědomi jedné věci – místo slova Já, se musí lidi naučit používat slovo My. My máme společný cíl, který je ve své vlastní podstatě systémotvorným faktorem a který lidi spojuje. Cíl musí být vítězství.



Na základě svých zkušeností považuji za klíčové přistupovat ke sportovní psychologii na základě faktů, které jsou potvrzené kvantifikovanými a ověřenými metodami. Je velkou chybou, zejména v dnešní době, přistupovat k této problematice jen na základě dojmů a pocitů. Proto představím základní kroky k pochopení individuality sportovce, o kterého se staráme. Z hlediska komplexní diagnostiky je důležité umět měřit vlastnosti, které přímo ovlivňují to, jak se jedinec projevuje ve své sociálně-kulturní instituci.

Komplexní diagnostika prostřednictvím Cattellova testu 16PF (sebereflexe a zpětná vazba) v kombinaci s Eysenckovým testem temperamentu nám poskytuje základ pro efektivní přístup ke sportovci a jeho přípravě.

## **Osobnost**

Osobnost člověka lze charakterizovat na základě několika klíčových faktorů a teorií, které se v psychologii běžně využívají.

Mezi hlavní způsoby hodnocení osobnosti patří:

**Vlastnosti** – jsou charakteristiky, které ovlivňují mentální, emocionální a behaviorální fungování jedince. Tyto vlastnosti formují způsob, jakým lidé myslí, cítí, reagují a jednají v různých situacích. Jsou výsledkem kombinace genetických predispozic, prostředí, ve kterém člověk vyrůstá, a životních zkušeností.

Hlavní kategorie psychologických vlastností:

### **1. Osobnostní rysy:**

Tyto vlastnosti popisují stabilní charakteristiky jednotlivce, které ovlivňují, jak se chová a jedná v různých situacích. Například:



**Extraverze:** sklon k sociálním interakcím, energičnost, otevřenost vůči lidem.

**Svědomitost:** pečlivost, organizovanost, spolehlivost.

**Přívětivost:** empatie, spolupráce, altruismus.

**Neuroticismus:** emoční nestabilita, úzkostlivost, sklon k negativním emocím.

**Otevřenost vůči zkušenosti:** kreativita, intelektuální zvědavost, otevřenost k novým zážitkům.

## **2. Emoční vlastnosti:**

Týkají se toho, jak jedinec prožívá a zvládá své emoce. Některé z nich jsou:

**Emocionální stabilita:** schopnost zůstat klidný a vyrovnaný pod tlakem.

**Empatie:** schopnost porozumět a sdílet pocity druhých.

**Sebekontrol:** schopnost regulovat své impulzy a emoce.

## **3. Kognitivní vlastnosti:**

Týkají se procesů myšlení a poznávání, jako je paměť, učení, rozhodování a řešení problémů. Některé z těchto vlastností jsou:

**Intelligence:** schopnost chápat, analyzovat a používat informace.

**Kreativita:** schopnost generovat nové a originální myšlenky.

**Kritické myšlení:** schopnost analyzovat informace logicky a objektivně.

**Pozornost:** schopnost soustředit se na podstatné informace a ignorovat rušivé podněty.



#### 4. Motivační vlastnosti:

Určují, co pohání jedince k dosahování cílů a jaký má postoj k výkonu.

**Sebedůvěra:** víra ve vlastní schopnosti a možnosti.

**Cílevědomost:** schopnost stanovit si cíle a vytrvat v jejich dosažení.

**Vnitřní motivace:** motivace vycházející ze samotného zájmu nebo uspokojení z činnosti.

#### 5. Sociální vlastnosti:

Vztahují se k tomu, jak člověk interaguje s ostatními:

**Asertivita:** schopnost prosazovat své názory a potřeby, aniž by byla poškozena práva ostatních.

**Sociální inteligence:** schopnost dobře porozumět mezilidským vztahům a jednat v nich efektivně.

**Komunikační dovednosti:** schopnost jasně a účinně sdělovat informace.

#### 6. Temperament:

Tyto vlastnosti jsou vrozené a ovlivňují základní emocionální a behaviorální reakce na podněty.

Například:

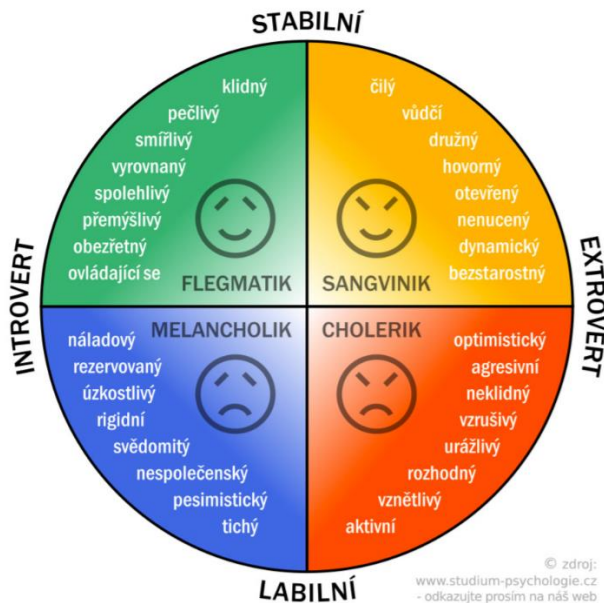
**Reaktivita:** míra, do jaké jedinec rychle a silně reaguje na podněty.

**Energetická úroveň:** jak rychle nebo pomalu jedinec reaguje na podněty.

**Sebekontrola:** schopnost regulovat impulzy a zvládat emocionální výkyvy.

## Eysenckův test k diagnostice temperamentu (k dispozici bezplatně na internetu)

Temperament je souhrn typických či vrozených rysů osobnosti, které se projevují v tom, jak jedinec trvale reaguje, jedná a prožívá situace. Je úzce spojen s úrovní vzrušivosti, tedy tím, jak intenzivně člověk odpovídá na různé podněty, a zahrnuje také emocionální stabilitu nebo náchylnost ke změnám nálad.



Zdroj: (studium-psychologie.cz)

Temperament je klíčový pro pochopení toho, že každý člověk je jiný a vyžaduje odlišný přístup i komunikační styl. Z hlediska temperamentu je důležité si uvědomit, že jde o typologii, kterou nelze změnit. Když je například introvert nucen k tomu, aby byl komunikativní a průbojný, může toho sice uměle dosáhnout, ale pravděpodobně se bude cítit nepříjemně, bude v tenzi, a může se u něj vyvinout neurotický sklon. Pro nás je pozitivní vědomí, že každý temperament má potenciál dosáhnout vrcholu



v profesionálním sportu, ovšem pouze za podmínky, že přístup jeho okolí bude přizpůsoben tomu, jaký je daný sportovec.

Znalost vlastního temperamentu i typologie sportovce nám umožňuje vytvořit komunikační most, který usnadní porozumění a spolupráci. Je důležité přizpůsobit tréninkové metody a komunikaci tak, aby odpovídaly přirozenému způsobu jednání a vnímání sportovce. Pokud se například extrovert cítí lépe v dynamickém prostředí a potřebuje častější zpětnou vazbu, měl by trenér toto zohlednit. Naopak introvert může potřebovat více času na individuální rozvoj a klidnější přístup. V tomto smyslu je práce s temperamentem základem úspěšné kariéry ve sportu i mimo něj.

Zlepšení komunikace na základě znalosti temperamentu sportovců tak umožňuje trenérovi efektivněji pracovat se svými svěřenci, čímž se maximalizují jejich výsledky.

Temperament hraje klíčovou roli v tom, jak jednotlivci reagují na různé podněty, jak zpracovávají informace a jak komunikují. V kontextu sportovního managementu a trénování je pochopení temperamentu sportovce zásadní, protože může výrazně ovlivnit způsob, jakým spolu trenér a sportovec komunikují, a také jejich celkový vztah.

Čtyři základní temperamenty a jejich obecné charakteristiky:

#### 1. Cholerik:

Charakteristika: Energetický, dominantní, často netrpělivý, snadno se rozzlobí, ale rychle se uklidní. Má rád výzvy a preferuje rychlá rozhodnutí.

Komunikace: S cholerikem je důležité komunikovat jasně, stručně a přímo. Rychlé řešení problémů a konkrétní pokyny bez zbytečných emocí jsou efektivní. Cholerik ocení, když mu dáte prostor pro rozhodování a vedení.



## 2. Sangvinik:

Charakteristika: Společenský, optimistický, emocionální, snadno navazuje vztahy. Miluje změny a vzrušení.

Komunikace: Sangvinik ocení pozitivní a motivační přístup. Udržujte komunikaci zábavnou a dynamickou, ale nezapomeňte ho jemně vést zpět k cíli, pokud se příliš rozptýlí. Sangvinik potřebuje uznání za své úsilí a pozornost k detailům.

## 3. Flegmatik:

Charakteristika: Klidný, vyrovnaný, rezervovaný, nevyhledává konflikty. Často preferuje stabilní prostředí a rutina mu vyhovuje.

Komunikace: S flegmatikem je vhodné zachovávat trpělivost a klid. Jeho motivace může být nižší, takže je dobré ho jemně povzbuzovat a motivovat. Vyvarujte se příliš velkému tlaku, protože to může způsobit ústup nebo pasivitu.

## 4. Melancholik:

Charakteristika: Perfekcionista, introspektivní, analytický, zaměřený na detail. Může být citlivý na kritiku a raději pracuje sám.

Komunikace: Melancholik potřebuje čas na promyšlení věcí. Je důležité poskytovat mu prostor pro reflexi a detaily. Kritiku byste měli formulovat velmi opatrně a s respektem. Zároveň je vhodné ho podpořit v tom, aby neváhal příliš dlouho a aby rozhodoval efektivně.

Tyto velmi obecné informace nás vedou k zásadní otázce, co je osobnost?

***osobnost je relativně stálý celek charakteristických vlastností a procesů, které určují chování, prožívání a jednání jedince. (Nakonečný,1977)***





Osobnost je dynamická, což znamená, že se může do určité míry měnit a vyvíjet vlivem prostředí a zkušeností, ale přesto zůstává relativně stálá a umožňuje předpovídat chování v různých situacích.

## Trenér

Pro začátek veškeré naší úvahy je zapotřebí definovat, co je to sportovní výkon – sportovní výkon je *konkrétní měřitelný výsledek konkrétní pohybové aktivity (Mazurov, 2001)*. Z tohoto hlediska je zapotřebí nastavit nástroje, které při přístupu k jakémukoliv výkonu pomohou nastavit optimální přístup trenéra.

Celý proces začíná u trenéra. Trenér má zásadní vliv na náladu sportovce, jeho míru motivace atd., přesto se ve většině případů veškerá pozornost a zpětná vazba týká pouze samotného sportovce, zatímco trenér sám jako by v procesu sebereflexe chyběl. Pro jakoukoliv efektivní spolupráci musí na začátku fungovat následující premisy: 1) jasně definovaný cíl, na kterém se shodne jak sportovec, tak realizační tým. Cíl pak působí jako motivační prvek, ale v samotném procesu přípravy především jako systémotvorný faktor. 2) trenér vychází z individuality sportovce. 3) trenér se přizpůsobuje sportovci, nikoliv naopak.

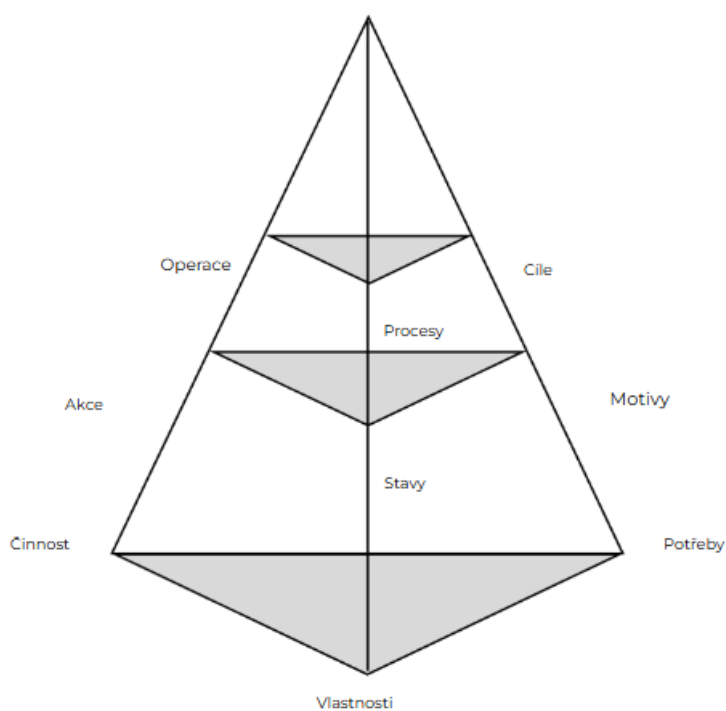
Trenér by měl chápat, že jeho práci ovlivňují i nevědomé projevy jeho vlastní psychologie, které se pak promítají do toho, jakým způsobem se projevuje v konkrétních situacích, např. euforie, strach, stres, nejistota atd. Trenér jako odpovědná osoba musí chápat své silné a slabé stránky, protože ve chvíli, kdy nemá svůj soubor vlastností zcela pod kontrolou, to ovlivňuje jeho pohled, úsudek, verbální i neverbální projev – a všechny tyto aspekty mají zásadní vliv na sportovce a jeho sportovní výkon.

Zejména u skoku na lyžích musí být trenér schopný napojit se na své svěřence, protože jim poskytuje svou technickou i kondiční vizi, zpětnou vazbu, supervizi, v případě krize oporu, a u dětí částečně působí i v roli rodiče. Proto není možné, aby trenér bez vědomí této skutečnosti vstupoval do procesu přípravy se sportovcem, kterého chce dostat na evropskou nebo světovou úroveň.

## Schéma výkonu

Z hlediska přístupu ke skokanovi na lyžích je zapotřebí nejprve identifikovat, zda má smysl vstupovat do procesu maximalizace jeho sportovního výkonu. Zde je klíčové jasně definovat cíl a zjistit, zda má daný sportovec všechny předpoklady potřebné k jeho dosažení.

Prvním krokem je ujasnit si, na čem závisí výsledky. Proces trvá různě dlouhou dobu – může to být otázka minut, hodin, nebo dokonce let, ale veškeré úsilí se koncentruje do jednoho okamžiku, kdy musíme podat maximální výkon. V tomto okamžiku je nezbytné vědět, že úspěch závisí na souboru všech schopností, předpokladů a vlastností, které určují, zda je vůbec smysluplné usilovat o vítězství.



**Vlastnosti** = kdo jsme

**Stavy** = jak mi je

### [Nadpis bočního panelu]

1. Bytostní úroveň
2. Situační úroveň
3. Operační úroveň



## Proces = jak to udělám

Soubor vašich vlastností určuje nejen volbu činnosti, ale i limity, které z toho vyplývají. Každý sportovní výkon je realizován v konkrétní situaci a sportovec musí být na tuto situaci dobře připraven. Vaše osobní vlastnosti se promítají do toho, jak vnímáte konkrétní podmínky, a ovlivňují vaše jednání. Váš psychický stav je reakcí na danou situaci a zároveň odrazem vaší povahy.

To, jaký jste v daném okamžiku, se odráží ve všem, co prožíváte – jak přemýšlíte, jak se pohybujete a jak jednáte. To znamená, že váš aktuální psychický stav zásadně ovlivňuje výsledek vaší činnosti. K dosažení maximálního výkonu je tedy nutné pochopit, jaké procesy ve vašem těle a mysli probíhají, aby se tento výkon mohl uskutečnit.

V základu celé pyramidy sportovního výkonu leží vlastnosti sportovce, které se projevují skrze stavy a procesy, jež nakonec vyústí v samotnou činnost. Skutečnost, že naše vlastnosti a stavy se realizují v činnosti, nás přivádí k otázce, co vlastně činnost znamená. Činnost je sociálně kulturní instituce, kde se naše snahy realizují a projevují (Sport, umění, inženýrství atd.). Z toho, jak se vlastnosti promítají do činnosti, vyplývá, že sportovní předpoklady nejsou pouze vrozené, ale zároveň jsou formovány v procesu přípravy. V průběhu tréninkového procesu se vlastnosti sportovce mohou měnit a vylepšovat. Čím déle sportovec trénuje, tím více jeho stereotypy a vzorce chování začínají formovat jeho nové vlastnosti, které následně ovlivňují jeho úspěšnost. To znamená, že vlastnosti se v činnosti nejen projevují, ale také se průběžně formují a přetvářejí.

Proč se vlastně vrháme do činnosti? Hlavní hnací silou jsou naše potřeby, které mohou být velmi rozmanité – od základních, jako je hlad, žízeň či sex, až po složitější, jako je potřeba seberealizace, tedy být tím, kým jsme, a projevit se v této roli. Člověk nemůže žít jinak než tím, že se realizuje skrze činnost. V kontextu seberealizace tedy naplňujeme celý komplex potřeb – od fyziologických až po potřebu



uznání, poznávací potřeby, morální potřeby a další. Činnost je prostředkem k naplnění těchto potřeb, avšak tento vztah je obousměrný – nejenže naše potřeby formují naši činnost, ale i naše činnost formuje nové potřeby.

Od základních potřeb, jako je mít zajištěno živobytí, až po to, že se chceme projevit a dokázat, kým jsme skrze činnost, kterou vykonáváme. Tento dynamický vztah mezi potřebami a činností je základním stavebním kamenem pyramidy výkonu, přičemž dolní trojúhelník pyramidy tvoří vlastnosti, stavy a procesy, které se vzájemně propojují a vytvářejí stabilní základnu pro dosažení sportovního výkonu.

Když se posuneme o patro výše a zaměříme se na to, jak se vlastnosti projevují ve stavech, zjistíme, že vlastnosti přímo ovlivňují psychický stav, ve kterém se člověk nachází. Například v situaci nebezpečí bude člověk odvážný mít jinou psychologickou konstelaci než člověk zbabělý. Tato reakce je v psychologii známá jako "fight or flight" odpověď. Vztah mezi stavem a procesem v souvislosti s výkonem je spojen s tím, co nazýváme optimální psychický stav, který je nezbytný pro dosažení maximálního výkonu. Maximálního výkonu dosahujeme právě v tomto stavu, což nás vede k tomu, jak se vlastnosti promítají do výsledků skrze optimalizovaný psychický stav.

Tvrzení, že sportovec musí být "v pohodě", jak se často říká, není pravdivé a může být dokonce škodlivé. Je třeba, aby psychický stav odpovídal vlastnostem sportovce. Například labilní jedinci často dosahují lepších výsledků, když se nacházejí v negativním naladění, zatímco stabilní jedinci prospívají v pozitivním náladě.

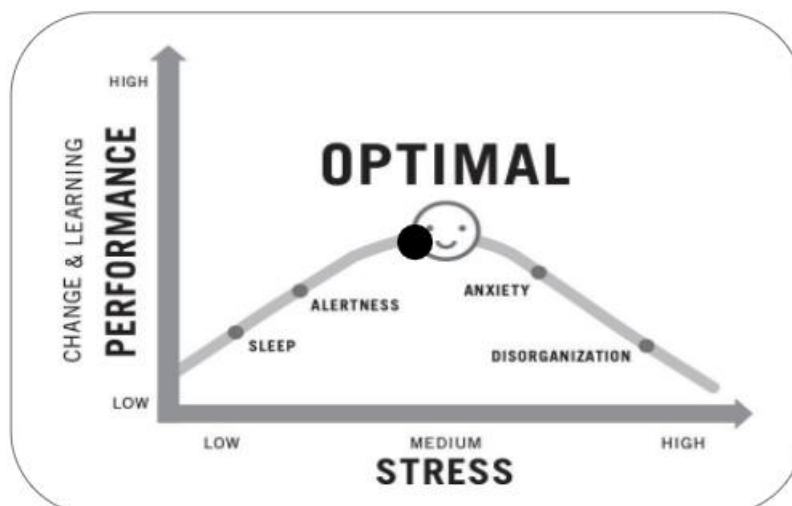
V návaznosti na to, co se v daném stavu optimalizuje, můžeme veškeré zážitky a stavy spojené s úrovní naší aktivity redukovat na dva hlavní soubory – motivovanosti a nálady. Tyto dvě složky spolu vytvářejí aktuální situaci, která ovlivňuje možnost dosáhnout maximálního výkonu. Vztah mezi motivovaností a náladou je zásadní pro dosažení optimálního stavu.

Existuje specifická metoda, která umožňuje měřit motivovanost a náladu, ale především úroveň aktivity. Tyto tři parametry můžeme měřit. Těmito metodami můžeme určit, zda je třeba náladu

zlepšit nebo naopak zmírnit, a tím dosáhnout optimálního stavu pro výkon. V praxi se však často nestává, že by sportovec byl nedostatečně motivovaný. Příkladem efektivního vyladování sportovce může být – mistr světa, kterému Oleg Mazurov musel odlákat pozornost od stresu z výkonu tím, že mu schoval boty před jeho výkonem, což vedlo k dereflexi a odpoutání od stresu. Nutno podotknout, že dotyčný sportovec závod mistrovství světa ten den vyhrál.

Důležitým faktorem je vztah mezi psychickým stavem a základní úrovní motivace. Motivace je spojena s našimi potřebami, přičemž způsob, jakým jsou tyto potřeby uspokojovány, přímo ovlivňuje náš psychický stav. Motivace se váže k potřebám tak, že určuje vztah a stav našich potřeb k možnosti jejich uspokojení. Základní momentem je ten, že potřeba se stává motivem v okamžiku, kdy existuje možnost jejího uspokojení.

Proces přípravy vytváří také nové potřeby, a proto se sportovci během tohoto procesu mění nejenom fyzicky, ale i psychicky, pokud mají adekvátní prostředí odpovídající jejich individuálním charakteristikám a potřebám. Základním prvkem motivace je motiv, který je bezprostřední pohnutkou k provedení určité akce. Nálada zde hraje důležitou roli, protože motivace může mít dvě podoby – motivaci typu povinnosti (často negativně zbarvenou) a motivaci typu zájmu (pozitivně zbarvenou). Tyto dva typy motivace mají různé dopady na psychický stav, a tím i na celkový sportovní výkon.





**K dosažení maximálního výkonu je zapotřebí optimální míra motivace, ne maximální.**

Je důležité poznamenat, že činnosti sportovních institucí – tedy trénink a závody – jsou akce, které se promítají do výkonu v konkrétních podmínkách dané země nebo státu. Tyto akce specifickým způsobem ovlivňují konkrétní situace a tím pádem jsou úzce propojeny s motivací. Akce vyvolává určitý stav u sportovce a tento stav následně ovlivňuje průběh akce. Akce je součástí situační úrovně, ve které se potřeby projevují jako motivy. Motivace je součástí aktuálního psychického stavu sportovce.

Dále se dostáváme k operaci, která je konkrétním projevem činnosti. Operace společně s procesy a cíli tvoří třetí a poslední úroveň pyramidy výkonu. Operace je realizací konkrétní aktivity, a cílem je dosažení výkonu, který je výsledkem motivace v podobě představy budoucího úspěchu. Vlastnosti, stavy a procesy tvoří jeden celek, který můžeme pouze abstraktně oddělit.

Když mluvíme o operační úrovni, je vše propojené. Mluvíme-li o operaci, mluvíme o cíli. Když mluvíme o procesu, zahrnuje to operaci. A když zmiňujeme cíl, zahrnujeme i proces a operaci.

To, v jakém pohybovém kontextu se operace realizuje, určuje úspěšnost a dosažení konkrétního sportovního výsledku.

Tímto způsobem můžeme přemýšlet o tom, na čem závisí sportovní výkon. Nejde jen o to, co vidíme v samotné činnosti, ale o to, jak o ní přemýšlíme. Analyzujeme tím způsoby, jak maximalizovat sportovní výkon.



## Skoky na lyžích

Než se dostaneme k uchopení pyramidu výkonu ve skoku na lyžích, je zapotřebí vysvětlit můj pohled na sport ve kterém se realizujeme. Skokan na lyžích potřebuje několik klíčových fyzických a psychických vlastností, které určují jeho potenciál dosáhnout vysoké úrovně výkonu. Z fyziologického hlediska je ideální skokan charakterizován specifickým somatotypem, přičemž za nejvhodnější se považuje ektomorfní typ těla. Tento typ je obvykle štíhlý, lehký a má relativně dlouhé končetiny. Kromě toho by měl mít skokan vrozenou výbušnost dolních končetin, která je klíčová pro odraz, a vysokou míru flexibility, zejména v oblasti zadní části stehen a beder. To vše mu umožní zvládnout specifické pohybové nároky během skoku.

V dnešním světovém pojetí skoků na lyžích je důležité pracovat s těmito optimálními fyzickými předpoklady. Pokud tyto vlastnosti chybí, je složitější vyrovnat se současné světové úrovni, což činí trénink a rozvoj sportovce výrazně náročnějším.

Z hlediska fyzických předpokladů nedoporučuji ledabyle hodnotit vrozené schopnosti ve věku do 15 let. Na základě toho, co jsem zatím mohl v rámci OSÚ SL vypožorovat, většina našich závodníků, vyjma R. Koudelky, nemá zcela rozvinuté základní pohybové dovednosti, proto nemůžeme určit jejich omezení, když jsme je ještě neviděli alespoň částečně rozvinuté.

Ještě složitější, než fyzické předpoklady jsou psychologické vlastnosti. Ty jsou vrozené, a stejně jako se v procesu přípravy vyvíjejí fyzické vlastnosti, vyvíjejí se i ty psychické, které se formují v průběhu sportovního procesu. Z tohoto hlediska se zdráhám klasifikovat ideální povahu skokana, protože podle mého názoru neexistuje přímý vztah mezi konkrétní povahou, která je zcela ideální pro dosažení maximálního výkonu ve skoku na lyžích. Celý soubor vlastností, které by měl sportovec mít, se pokusím zredukovat na tři důležité základní vlastnosti: odpovědnost, aspirace a loajalita (ke sportu, k týmu, k trenérovi atd.).



Povaha skoku na lyžích je ta, že samotný skok trvá na můstku K120 přibližně 11 sekund. Během tohoto času probíhá nájezd, odraz, let a dopad. Skokan se musí v tomto okamžiku naladit nejen fyzicky, ale především psychicky, aby došlo k přenesení automatismů, které si fixuje hlavně během speciálních napodobivých cvičení.

SNC (Speciální napodobivá cvičení) je nejdůležitější forma tréninku pro nácvik správného technického provedení skoku na lyžích. Proto je nezbytné věnovat této části tréninku maximální koncentraci a důsledně dbát na to, aby sportovci prováděli pohyby technicky správně.

Z hlediska technických návyků je nejdůležitější přenos naučeného pohybu, když udělám ze sta odrazů 95 správně, pak mám 95% šanci na to, aby to sportovec předvedl v klíčovém okamžiku, tedy v závodě. Když fixuju 95 odrazů špatně, pak je velmi pravděpodobné, že v závodě se tato chyba projeví.

Je také zapotřebí chápat rozdílnosti každého profilu můstku – typ rozjezdové lavičky, její výška, materiál, ze kterého je lavička vyrobena, profil lavičky, sklon nájezdu, skluz stopy, sklon hrany atd., Všechny tyto faktory ovlivňují výkon skokana. Oblíbené tvrzení, že skokan musí umět skákat na každém můstku stejně, není pravdivé a může být i škodlivé. Každý můstek má svá specifika, a skokan, ať už vědomě nebo nevědomě, musí být schopen se jim přizpůsobit. Proto je důležité, aby si děti už od raného věku zvykaly na různé můstky a učily se přizpůsobovat novým podmínkám.

Dospělý skokan musí být připraven adaptovat se na nový můstek v průběhu dvou tréninkových skoků a najít si své optimální těžiště v nájezdovém postavení, ze kterého dokáže provést efektivní odraz.

To, co dále ovlivňuje technický aspekt, je energetické zajištění skokana na lyžích. Samotný skok se sice nejeví jako fyzicky náročná aktivita, ale u dětí je důležité si uvědomit, že se na můstek většinou dostávají pěšky, nosí si své lyže a v létě jsou v kombinéze, což zvyšuje jejich energetickou náročnost. Navíc je ve skoku na lyžích často přítomen strach, který může dlouhodobě organismus vyčerpávat.

U dospělých reprezentantů spočívá největší energetická zátěž v koncentraci na výkon. Skok na lyžích trvá pouhých 11 sekund, ale samotný závod může trvat až tři hodiny. Proto je důležité odvádět





sportovcovu pozornost od výkonu a zaměřovat jeho energii na ten správný moment – samotný závodní skok.

Z hlediska energetického zajištění je zásadní fakt, že skok na lyžích klade velké nároky na tělesnou hmotnost, což často vede ke snížení energetického příjmu. To znamená, že skokan nemá tak velké zásoby glykogenu jako sportovci v disciplínách, kde váha není přímo úměrná výkonu. Snížení energetického příjmu, zejména v podobě sacharidů, které jsou hlavním zdrojem glykogenu.

Glykogen, uložený v játrech a svalech, slouží jako klíčový zdroj energie při krátkodobých vysoce intenzivních aktivitách, jakými je i samotný skok. Nicméně vzhledem k tomu, že skokani musí udržovat nízkou tělesnou hmotnost, jejich sacharidový příjem bývá omezený, což vede ke sníženým zásobám glykogenu.

Toto omezení má zásadní vliv na schopnost regenerace a celkovou výkonnost během závodu, který může trvat několik hodin. Nedostatečné zásoby glykogenu mohou způsobit nejen fyzickou únavu, ale také kognitivní pokles, což ovlivňuje soustředění a schopnost rychle reagovat na podněty.

Vysvětluji tyto obecná fakta a logickou posloupnost skoku na lyžích z jednoduchého důvodu – abychom mohli aplikovat schéma pyramidy výkonu, kterou jsem představil v dřívější kapitole, musíme vnímat skok na lyžích alespoň podobným způsobem. Při komunikaci se sportovcem je důležité si uvědomit, že předávání informací má často abstraktní charakter. Když například řeknu "představte si draka", každý z vás si představí něco jiného – jiný rozměr zvířete, jinou barvu, jiný rozměr křídel, někdo si dokonce představí papírového draka atd. V tomto případě nemá naše nedorozumění fatální následky, ale pokud podobná nejasnost nastane při předávání zpětné vazby skokanovi na můstku, mohou mít následky zásadní vliv na výkon.

Nejčastější nedorozumění, se kterým se můžeme setkat spočívá v základní radě – *zatlač do podložky, když se chceš odrazit*. Podotýkám, že této informaci a samotnému prožitku, do dnes nerozumí někteří reprezentanti.



Je potřeba chápat, že vše, co si myslíme, je ovlivněno naší zkušeností, náladou a dalšími faktory. Trenér hodnotí skok na základě svého vlastního prožitku z dané pohybové aktivity a na základě vizuální zkušenosti, která je, ať chceme nebo ne, ovlivněna jeho psychickým stavem v dané situaci. To, jak vnímá pohyb trenér, se může diametrálně lišit od toho, co vnímá závodník.

Do procesu také může vstoupit stereotyp, který se během dlouhodobé přípravy vyvine a má zásadní vliv na trenérův úsudek. Skokan na druhé straně popisuje své pocity, které jsou podobně jako u trenéra ovlivněny jeho náladou. Ta pak ovlivňuje, jak reaguje na trenérovu zpětnou vazbu a jak ji přijímá. Závodníkův úsudek navíc ovlivňuje úroveň jeho motivace a vidina osobního cíle. Například, když si podprůměrný závodník COC stanoví cíl bodovat v každém závodě COC, pravděpodobně bude na trenérovu zpětnou vazbu reagovat pozitivně, protože bude trpělivější. Pokud si však stanoví cíl, který neodpovídá jeho momentální výkonnosti, jako je například výhra ve Světovém poháru v letošním roce, jeho reakce na trenérovy pokyny bude pravděpodobně méně optimální, protože nebudou na stejné vlně.

Tyto jemné nuance, které mohou vypadat jednoduše, jsou ve skutečnosti složité a jsou to právě trenéři, kteří s nimi musí pracovat. Je nezbytné získat sportovcovu důvěru do té míry, že nebude zpochybňovat správnost vaší zpětné vazby. Sportovec by během závodu neměl plýtvat energií na přemýšlení o technice, svém stavu nebo nervozitě, protože jste tam Vy, kteří jsou sebevědomí a závodník Vám důvěřuje.

Důvěru sportovce si získáte tehdy, když se dokážete přizpůsobit jeho komunikačnímu stylu, jste pevní a klidní, i když on je nejistý, a když ví, že jste tam pro něj. V ten moment se vám sportovec otevře a vaše spolupráce bude skutečně efektivní.

### **Optimální psychická konstelace**

Optimální psychickou konstelaci jsem detailně popsal v kapitole schéma pyramidu výkonu, zde se pokusím na pár případech popsat to, jakými cestami se dá dojít k poznání sportovce. Nejedná se o



lehký úkol, protože každý člověk je jedinečný a velmi těžko se píše návod v tak dynamické sféře jako je mentalita člověka, navíc vy sami své svěřence znáte nejlépe, proto neberte tyto příklady jako konečnou pravdu, ale berte je jako možnost, jak se na věci dívat jinak.

Vycházíme z vlastností, které člověk má. Tyto vlastnosti lze měřit, pozorovat, ale především zkoumat v procesu. To, co jsem vysledoval v našem sportovním prostředí, je jedna kolektivní vlastnost, která se negativně projevuje v širokém působení Českého sportu, to že nejsme ochotní nechat naše děti riskovat, a ani sami nemáme chuť se pouštět do dobrodružství (svou tezi opírám o fakta z Hoffstedeho měření vlastností národů, kde Česká republika získala v sekci vyhýbání se nejistotě 74/100 bodů). Tento fakt má za následek jediné: když nenecháme naše děti riskovat, nejenže v nich budujeme nejistotu, která se bude projevovat na vrcholných akcích, ale zároveň sami sobě bereme možnost poznat jejich chování v závodním procesu.

Mé velmi neoblíbená tvrzení, "u Skoku na lyžích – *vedeš po prvním kole, tak radši neriskuj a udělej to jako předtím,*" nebo "v Hokeji – *Nevymýšlej klíčky a radši nahod' puk a pak ho vybojuj,*" vede k tomu, že děti nemají prostor pro kreativitu. Když člověk nedělá chyby, nejenže se nemá z čeho poučit, ale také se nikdy nenaučí překonávat překážky a nalézat nové, originální způsoby, jak situace řešit.

Bez rizika a prostoru pro omyly není růst. Sportovci se musí učit adaptovat na měnící se podmínky, a přitom být schopni přijmout i negativní výsledky jako součást procesu učení.

To nás vede k tomu, že máme prostor a zejména během letní sezóny testovat to, jaký přístup může konkrétnímu závodníkovi vyhovovat. Zde jde především o jednu věc, nebát se zkoušet. Zejména během letní sezóny, kdy nejde tolik o výkonost, ale o přípravu na zimní sezónu, je zapotřebí vyzkoušet všechny druhy komunikačního stylu, úrovně motivovanosti, navození nálad atd. U dětí je výhoda v tom, že je můžeme těmito přístupy testovat až do 15 let, protože náš cíl je, aby děti byli na špici v dospělém věku, nikoliv nyní.



Když otevřeme téma nálady, zjistíme, že optimální nálada je stejně klíčová jako optimální úroveň motivace. Uvedu několik příkladů, jak se mohou lidé projevovat a co může znamenat optimální stav. Pokud máme na starosti člověka, kterému je přirozené zoufalství, například negativně laděného melancholika, který se před závodem cítí zoufale, pravděpodobně se nachází v optimálním stavu pro podání maximálního výkonu.

Pokud je negativně laděný choleric do určité míry agresivní a našťvaný, jedná se opět o psychologickou konstelaci, která je mu vlastní, a proto může v tomto optimálním stavu podat svůj nejlepší výkon. Když sangvinikovi dáme míč, aby si hrál, a u toho děláme legraci, navodíme mu optimální stav, který mu umožní podat maximální výkon. Pokud flegmatikovi jasně vysvětlíme plán a zorganizujeme mu rozčvičku, navodíme mu pocit jistoty a vnitřního komfortu – opět se jedná o optimální stav pro dosažení maximálního výkonu.

Tyto situace slouží jako obecný příklad a neslouží jako univerzální návod (playbook). Jde o to, jak různé temperamenty mohou reagovat na specifické podmínky. Není vždy snadné najít přesnou „optimální“ náladu, protože každý člověk reaguje individuálně. Klíčová je dynamika mezi vlastnostmi jedince, okolnostmi a konkrétními stresory. Jako trenéři musíte být schopni najít optimální cestu, jak maximalizovat výkon svých svěřenců, a přitom přizpůsobit Váš přístup jejich specifickým potřebám a charakteristikám.

Z hlediska optimální psychické konstelace – zde se dostáváme k pojmu „forma“ – je klíčové, aby skokan nemusel přemýšlet o detailech, jako je například správné usazení do nájezdové pozice. V okamžiku, kdy je sportovec v optimálním psychickém naladění a má za sebou hodiny správného SNC, tak v okamžik závodu není na místě, ani z pozice trenéra, ani závodníka, aby kdokoliv kontroloval technické provedení a dával do hry informace navíc. Jednotlivé fáze skoku před výkonem musí splynout do jediného celku. Až v této fázi a ve správném naladění trenéra a sportovce se může projevit celoroční práce na technickém, koordinačním a dynamickém tréninku, což v ideálním případě vyústí ve vrcholný okamžik, například při závodě na Olympijských hrách, kde se hraje o medaile.



## **Závěr**

V tomto dokumentu jsem se pokusil přiblížit různé způsoby, jak přistupovat ke sportu, konkrétně ke skoku na lyžích. Nejedná se o teoretický manuál, ale o text, který má čtenáři ukázat, co se odehrává během výkonu ve skoku na lyžích z psychologického hlediska – jak z pohledu trenéra, tak samotného skokana.

Z pohledu trenéra je klíčové zaměřit se na několik aspektů: stanovení cílů, pochopení individuality sportovce, rozpoznání jeho potřeb, efektivní komunikaci a schopnost sebereflexe. Trenérská práce však nekončí u fyzické přípravy a technických dovedností. Zahrnuje také podporu psychického stavu skokana, což se často stává rozhodujícím faktorem pro úspěch. Trenér by měl najít rovnováhu mezi požadavky na výkon a porozuměním specifickým potřebám každého jednotlivce.

Úspěch ve skoku na lyžích spočívá v dlouhodobém, systematickém tréninku, který zahrnuje nejen technickou a fyzickou přípravu, ale i psychologickou podporu a trenérovu schopnost sebereflexe. Tento holistický přístup může sportovci pomoci dosáhnout jeho maximálního potenciálu, ať už na národních, nebo mezinárodních soutěžích.