

ŽS/19 – Psychologické působení na hráče



Obsah:

- Psychologie a volejbal
- Individualita versus kolektiv
- Psychický vývoj osobnosti, psychický vývoj hráče, nadání
- Herní inteligence
- Emoce, strach, emocionální inteligence
- Co je to sebevědomí
- Zkušenosti úspěšných mládežnických trenérů z oblasti psychologického působení na hráče
- Psychologie ženského volejbalu
- Vychováváme budoucího reprezentanta
- Herní chování

Psychologie a volejbal

Předmět psychologie, sportovní psychologie

- Pravděpodobně i sami psychologové mají problém definovat svůj obor, který se nazývá psychologie. Jsou k dispozici sice desítky definic a psychologických škol, ale už při definování předmětu psychologie mohou vzniknout první nejasnosti. Předmětem psychologie je studium duševního života člověka v kontextu vnitřních a vnějších podmínek jeho existence. Tolik definice, ale zkoumali psychologie duševní život člověka, zabývá se tedy duší? Existuje duše, kde sídlí? Je psychologie vědou nebo i kusem umění?
- ▶ **Kde jsou možnosti sportovní psychologie**
 - A co sportovní psychologie? Mnoho pokusů o činnost psychologů u sportovních týmů dopadlo fiaskem. A co zde – hráčská duše, dát srdce do hry ... – rádi taková sousloví používáme a cítíme správně, že něco takového existuje, ale co to je? Jak to chceme měřit? Pojmenovat a definovat to zkrátka neumíme. Například „dát srdce do hry“, pod tím může někdo vidět: bojovat do posledního dechu a za žádnou cenu se nevzdát, ale jiný může mít na mysli: hrát na hranici rizika, odvážně, spontánně, jinými slovy dát do hry srdce „hráče“. A dá se říci, že jedno je důležitější než druhé?
 - Ať chceme či nechceme, uplatňujeme v naší trenérské praxi psychologické postupy. Postupujeme na základě vlastní empirie, pomáháme si literaturou i diskusemi mezi sebou, předáváním zkušeností, jen občas vyhledáváme odborníky, což je ale problematické, protože ani nevíme, kde je máme hledat. Neumíme s nimi komunikovat, a tak se velmi často uchylujeme k metodě „pokus – omyl“.

Psychologie na žlutých stránkách

Oblast psychologického působení na hráče nemůžeme rozčlenit do didaktických úkolů či doporučených cvičení. Tuto kapitolu zařazujeme na "žluté stránky", protože se u jednotlivých témat dostáváme i k praktickým doporučením. Navíc pod pojmem praktická doporučení v oblasti psychologie rozumíme nejenom "radit a jednat", ale také třeba vidět, vžít se a chápat...

- ▶ **Vědomi si svých mezí ...**
 - Herní výkon hráče v utkání má své tělesné, kondiční, dovednostní, ale i sociálně-psychologické parametry. O kondičních parametrech a herních dovednostech jsme již v dostatečné míře hovořili, proto je nutné pojednat i o psychologických. Jsme si vědomi svých mezí, protože jsme trenéři – praktičtí, a i přes maximální snahu teoreticky se vzdělávat není naším hlavním oborem psychologie, i když se o její základy opírá naše práce. Nechceme však tuto kapitolu svěřit ryze teoretickému přístupu psychologů bez znalosti kontextu, s nímž máme své zkušenosti. Tato publikace není učebnicí, proto neuděláme chybu, přistoupíme-li k této kapitole jinak. Tak, že otevřeme některá psychologická témata, která se dotýkají naší práce. Prezентujeme názory z „terénu“ od úspěšných kolegů, kteří působí ve volejbalu mládeže, a to u chlapců i dívek a kapitolu zakončíme základním postojem k psychologické tématice z hlediska herního chování hráčů a družstva. Publikace by byla neúplná, kdybychom tuto problematiku opomenuli a to i s vědomím si svých omezených možností. Ani jednotlivá témata nebudou vyčerpávajícími studii problémů, ale pouze cíleným a neúplným výčtem aplikací psychologie na volejbal. Čtenáři a kolegové trenéři jistě pochopí, že jak problematika nácviku herních činností, tak problematika rozvoje kondice stojí dnes již na solidních vědeckých základech, a proto lze naše poznání formulovat do jasných doporučení, někdy dokonce

ŽS/19 – Psychologické působení na hráče

i do návodů. Lze jasně prokázat, že nedodržování některých postupů v oblastech náviku techniky provádění herních činností či v tréninku kondice mohou mít negativní následky, proto si dovoluujeme doporučit a předepisovat. Oblast psychologie je však těžce uchopitelná, proto nelze ani zcela vyčerpat její potřebné poznatky. Vymezuje oblast, kterou pokládáme za důležitou a vybíráme z ní úseky, jež doporučujeme za obzvláště hodné zamyšlení, a hlavně: otevíráme diskusi na téma psychologické působení na hráče ve volejbalu.

- Nejdeme tedy od teorie k praxi, ale z praxe do teorie, abychom nezabředli do teoretizování v oblasti psychologie, jak se to v některých případech stává ...

Za psychologickou přípravu hráče je zodpovědný trenér

Většina z nás trenérů nemá vysokoškolskou odbornost psychologa. Vyhledávání kontaktů se špičkovými odborníky – psychology, široké vzdělávání a studium v této oblasti by mělo být snahou každého trenéra ve vrcholovém volejbalu. Avšak aplikace poznatků z oblasti psychologie a práce psychologa v terénu zůstává na nás. Za oblast, která se nazývá psychologická příprava hráče a družstva, je zodpovědný v první řadě trenér.

Individualita versus kolektiv

Kooperace, komunikace, kreativita

- Cílem našeho snažení v přípravě a vedení volejbalového družstva je kolektivní herní výkon v utkání. Vyjádřením jeho kvality je vítězství nebo prohra, ale kolektivní herní výkon není jen sumací individuálních herních výkonů hráčů. Do hry o to, zda je na konci vítězství nebo prohra, vstupují další faktory. Nad výkony hráčů stojí ještě jakési „sociálně-psychologické pojivo“, které dá šesti (s librem sedmi) výkonům novou dimenzi. Síly mohou působit spolu, pak vytvářejí ještě daleko vyšší kvalitu než jejich pouhý součet. Často se však stává, že spolu nepůsobí, a pak ani kvalitní individuální výkony nezajistí požadovaný výsledek. Do hry vstupují jevy jako kooperace, komunikace atd.

► Kooperace a komunikace

- Kooperace je chápána jako společná činnost všech členů družstva (skupiny) se snahou dosáhnout společných cílů. Drtivá většina lidských vztahů má charakter kooperativní. Způsob jak propojit kreativitu (tvořivost) a kooperaci několika lidí spočívá v komunikaci. Nejde jen o projev verbální. Neverbálních činností je mnohem více, jsou častější a rozmanitější, dotvářejí atmosféru, ve které je komunikační proces mnohem bohatší, pestřejší, hlubší a složitější. V našem pojetí nechápeme spolupráci jako pomoc, ač je tak někdy chápána, ale spíše vzájemnost. Účastníci jsou spojeni zadaným námětem či úkolem. Tato struktura existuje jen tehdy, když hráči (žáci) chápou, že mohou dosáhnout svého cíle jen v tom případě, kdy spoluhráči, s nimiž řeší úkol, dosáhnou také svého cíle (Mazal, 2001). Jinými slovy: jedinec musí mít prospěch z činnosti celku nebo musí být ztotožněn se zájmem celku a celek musí mít prospěch z činnosti jedince. Tento zákon lze překročit jen v mezních situacích, dlouhodobě se však skupina chová jako systém, který má výše uvedené předpoklady k trvalé činnosti. Ve chvíli, kdy jde zájem celku proti zájmu a potřebám jedince, nebo zájem výrazného jedince proti zájmům celku, dochází k poruše identifikace s cílem – začátek skupinového napětí (neshody).
- Takže žádná altruistická pomoc nebo sebeobětování ve prospěch celku, ale zcela racionální a pragmatická spolupráce, z níž těží každý. Ve chvíli, kdy se po jedinci žádá, aby se vzdal svého životního cíle a potřeby ve prospěch jakéhosi imaginárního kolektivního cíle, se mu lže a je podváděn. Zne-

ŽS/19 – Psychologické působení na hráče

užívání ideí a manipulace s pojmy (jako parta a dobrý kolektiv) vede k oslabování motivace participovat na společné věci. Laciné uvádění formálních hesel s cílem manipulovat přímo zabíjí spoluúčast, zájem a postoje ke společnému dílu.

► Osobnost ve vztahu ke skupině

- Proti kooperaci nebo v souladu s ní stojí síla osobnosti a jedinečná rozhodnutí okamžiku. V takových případech se ze skupiny vynoří někdo, jehož postoje a činy mají rozhodující sílu pro konečný výsledek.
- Skupina, která je svázána konvencí, není schopna udělat rozhodnutí (řečeno společně se švýcarským psychologem C. G. Jungem). Drží se svých zaběhlých postupů, rozhodnutí a postrádá odvalu. Požaduje podporu zvenčí! Oproti tomu osobnost rozhoduje spontánně, má odvahu udělat tato rozhodnutí třeba i netradičním způsobem, pokud je to třeba. Sáhá k řešení rychle a nebojí se uhnout z cesty, má totiž již odvážná rozhodnutí prožítá v minulosti.

Osobnost a řešení problémů

Vždy se po určitém čase v životě (nejinak je tomu ve sportu) vyskytne situace, která je nová a na jejíž řešení nestačí konvence a zaběhlé postupy. Skupina je v takových případech bezradná. Osobnost už má za sebou kontakt s neobvyklými, náročnými, hraničními situacemi, a proto se logicky zcela přirozeným způsobem stává vůdcem.

Psychický vývoj osobnosti, psychický vývoj hráče, nadání

Vývoj osobnosti v mládežnickém věku

► Osobnost a tlak na výkon

- Je jistě jedním z našich cílů vychovávat silné hráčské i lidské osobnosti, ale osobnost znamená celost, komplexnost nadaná silou a schopná konstruktivního odporu. Tuto celost nemůžeme žádat v mládí. Mladý člověk není vývoje ke komplexnosti schopen, to je znak dospělosti. Jistá osobitost je předpokladem, který je rodičí se osobnosti přirozený. Zde by to chtělo odpovědět na základní otázku, zda je nám pedagogům jasné, jak se skutečně vyvíjí osobnost člověka. Problémy pubertálního a adolescentního období (BS/4) pojmenováváme často velmi vágně a planě moralizujeme. Je potřebné pojmenovat, co jsou z hlediska výchovného jevy hraniční či patologické a co se může „přetavit“ do hledaných vlastností pro konfrontační situace.

Nechme to růst...

Náš úkol je hledat, kde jsou meze rozpoznatelnosti chronické konfliktnosti u zdánlivě negativních projevů chování a kde můžeme na druhé straně vhodně volenými postupy přetavit takové projevy do budoucího požadovaného herního chování, které vlastně hledáme. Vydřme tlak, který je každému pedagogovi nepřijemný a nezatrácujeme předčasně! Přístup k rodičí se osobnosti vyžaduje partnerský dialog a někdy dokonce pouze zhluboka dýchat a něco spolknout. To samé však musíme vyžadovat i od rodičí se osobnosti. Může se nám to všem vrátit v budoucnu v těžkých herních chvílích.

ŽS/19 – Psychologické působení na hráče

- Nemůžeme mladým lidem podstrčit to, čeho je schopný pouze dospělý. My trenéři chceme vlastní ambice naplnit enormním tlakem na mladého hráče a krademe mu přitom dětství a mládí. Zpravidla však nicheho nedosáhneme. Nyní proti nám stojí těžký oříšek – rodičí se osobnost. Vyžaduje to od nás sebeovládání, vzdělanost a psychologický cit. Naše úloha je tento stav zvládnout, jinak se nemůžeme nazývat dobrými pedagogy či psychology. Nebudeme první, kdo vysloví tezi, že některé budoucí hráčské osobnosti stojí až na samém pomezí společenského prostoru a někdy dokonce i za jeho hranicemi.

Pro život i pro volejbal

**Vývoj osobnosti znamená takové štěstí, že ho můžeme zaplatit jen draze.
(Carl Gustav Jung)**

- V souvislosti s vývojem mladého volejbalisty připomeňme slova MUDr. Judy, trenéra úspěšné kadetské a juniorské reprezentace ČR v letech 2002 – 2004, který upozorňuje, že nesmíme zapomínat, co je kalendářní a co biologický věk (BS/4). Juda uvádí příklad z práce s kadetským národním mužstvem: kádr reprezentace se začíná tvořit, když je hráčům 15 – 16 let. Je třeba počítat s tím, že v tomto věku bývá značný rozdíl mezi kalendářním a biologickým věkem. Z toho se odvíjí mimo jiné tělesná způsobilost nebo technicko-taktická vyspělost. V tomto věkovém období se dá s mladými hráči hodně dokázat. Dají se velice dobře ovlivňovat, přizpůsobovat filosofii trenéra a celého realizačního týmu jednak pro volejbal a jednak pro život, školu, volný čas, životosprávu, postoje a názory. Dá se ale také hodně zkazit. Např. u hráče, který má o volejbal enormní zájem, ale „díky“ nižšímu biologickému věku není dostatečně vyspělý. Jestliže tento hráč nedostane šanci a důvěru, může na reprezentaci a potažmo i na volejbal zanevřít a potom, když se oba věky začnou vyrovnávat a s nimi i vyspělost, může být již pozdě.

Nadání a jak s ním nakládat

- Pod pojmem nadání se v psychologii rozumí výrazně se projevující vlohy, vrozená způsobilost k určitým mentálním či senzomotorickým výkonům. Zkušenosti (například i s některými současnými reprezentanty) nás znovu a znovu přesvědčují, že práce s nadanými jedinci není vůbec jednoduchá. Projevy jako neposednost, nesoustředěnost, nepracovitost, klackovství a někdy třeba hrubost nebo i snivá ospalost nám ztěžují práci a zdánlivě překážejí vývoji. Tvořivá schopnost se může právě tak dobře projevit jako síla destruktivní. O tom, zda se obrátí ke konstruktivnímu nebo destruktivnímu chování, rozhoduje jen mravní osobnost (volně vyjádřeno podle Junga). Ale uvnitř těchto jedinců se rovněž odehrávají zajímavé fantazijní pochody, jimiž je mladý člověk někdy zcela pohlcen, a proto někdy dochází k uvedeným projevům.
- A ještě něco, výjimečnost v jedné oblasti je zpravidla provázena jistým deficitem v oblasti jiné. Ať se to týká schopností nebo charakteru.

Pomožme nadanému unést jeho nadání

Dobře si uvědomujme rub a líc nadání. Je často na nás ušetřit nadanému patřičnou lekci, tuto úlohu z nás nikdo nesejme, ale snažme se i pochopit, co se v duši nadaného jedince děje. Pokud je to možné, pomůžeme mu chápat širší souvislosti, aby nepřecenil jednostrannost svého nadání a pomůžeme mu přetavit jeho nadání do žádané podoby. To je většinou základní problém práce s mimořádně nadanými hráči. Oni sami jsou si vědomi, že jsou chryzantémou mezi pampeliškami, ale zatím nemají výbavu s tímto stavem rozumně nakládat. Pomožme jim v tom. To vyžaduje i od nás jistou úroveň, spravedlnost a hlavně trpělivost.

Herní inteligence

Co je inteligence?

- Kognitivní složka individuálního herního výkonu se týká problematiky obecné a herní inteligence.
- Pod pojmem obecné inteligence rozumíme komplexní schopnost lidí účelně (adaptivně) se chovat v nejširším smyslu; v užším smyslu je to komplex dispozic pro myšlení k dosažení vytyčeného cíle. Existují různé modely inteligence jako komplexní kognitivní (poznávací) způsobilosti, které se liší počtem a pojmenováním faktorů – dispozic. Mezi nejznámější faktory patří: chápavost, představitelost, slovní plynulost, percepční ostrost a paměť. Rozlišuje se biologická, vrozená a kulturní, vzděláním získaná složka inteligence. Dále inteligence obecná a sociální, první se uplatňuje v řešení praktických a teoretických problémů, druhá ve styku s lidmi. Obě nemusí být v souladu (lidé s vysokou úrovní obecné inteligence nemusí být také vysoce sociálně inteligentní). V poslední době se mluví s oblibou o tzv. emocionální inteligenci. O ní se zmíníme v následující podkapitole.

▶ **Herní inteligence**

- Nás bude pro volejbal zajímat jiný druh inteligence, tzv. herní inteligence. Lapidárně řečeno, pod tímto pojmem rozumíme projevení inteligence ve hře. A pokud to srovnáme s úvodní definicí, pak můžeme napsat, že herní inteligence je schopnost hráčů účelně (úspěšně) se chovat v herních podmínkách (především v utkání). Herní inteligence stojí na jiných dílčích schopnostech než obecná. Zkušenosti ukazují, že stojí dokonce v protikladu s komplikovanou intelektuální osobností. Základem intelektuálního přístupu je pochybnost, kdežto prostředí sportu vyžaduje účelnost, rychlé operativní myšlení a jednání, pragmatičnost, přímočarost, jasnost. Herní inteligence je výrazně rozvíjena herní zkušeností a herním věkem, ale zdá se, že její základ je stejně jako u obecné inteligence dán geneticky.
- Rozlišujeme inteligenci vyšší, která zahrnuje fantazii, intuici, abstrakci a inteligenci nižší, která zahrnuje bystrost, praktičnost, organizační talent, operační paměť apod. V literatuře lze najít pojem senzomotorická inteligence, která je charakterizována jako předpoklad myšlení, pracující pouze se skutečností prostřednictvím vjemů a praktických činností. Umožňuje úspěšnou činnost, nikoli pravé poznání (Hartl, 1993). S trochou tolerance se dá říci, že herní inteligence má blíže k inteligenci nižší nebo inteligenci senzomotorické. Jednoduše řečeno, herní inteligence je kognitivní a motorická vybava hráče, která slouží k účelnému řešení herních situací.

Emoce, strach, emocionální inteligence

Strach

▶ **Činnost hráče pod psychickým tlakem**

- Při psychické vypjatosti utkání při novém počítání (bez ztrát) se budeme muset o činnost hráče pod psychickým tlakem jak odborně teoreticky, tak prakticky ve vazbě na herní chování intenzivně zajímat. Herní chování souvisí s vyrovnáváním se se stresovými situacemi (zátěž, tlak, napětí). Stres je vždy primárně záležitostí emocionální a city jsou úzce funkčně spojeny s činností vegetativní nervové soustavy, a proto je reakce na stresovou situaci vždy reakcí psychosomatickou.

▶ **Co je a co není zhoubný strach**

- Strach je definován jako nepříjemná emoce, vyvolávaná vnímáním nebezpečí. Jako reakce na situaci ohrožení je spojena s mobilizací energie, umožňující jedinci útek nebo obranu bojem, což je

ŽS/19 – Psychologické působení na hráče

provázeno řadou charakteristických příznaků. Je nutné rozlišit zdravý strach od úzkostného strachu. Zdravý strach je charakterizován zvýšenou ostražitostí, mobilizací sil, intervencí zodpovědnosti. Tento druh strachu prožívá téměř každý hráč ve vypjatých herních podmínkách, pokud není cynik. Je to přirozená reakce organismu a je dokonce žádoucí. Protikladem tohoto stavu je tzv. euforie, která je charakterizovaná nadsázkou, uvolněností až lhostejností, ničím neodůvodněnou veselostí atd. Tento stav je pro podmínky utkání (někdy i pro trénink) zhoubný. Vedle námi popsaného zdravého strachu známe tzv. úzkostný strach, který je charakterizován obavami, nekonkrétní nejistotou, dekoncentrací. Tento stav je pro utkání rovněž nežádoucí a trenéři ho v žádném případě nesmí „živit“. V tomto stavu není hráč schopen spontánního herního výkonu.

Emoce

► Negativní emoce

- Jiří Zach v jednom z hodnocení svého juniorského národního týmu na MS kritizoval hráče, že jsou více náchylní k projevování negativních emocí. Rychleji podléhají tlaku vytvářeného herním dějem a jsou v jeho vleku. Kolísají v projevech emocí na škále od neodůvodněného veselí, předstíraného sebevědomí až po bázlivost.
- Je nutné rozpoznat a jasně rozlišit negativní reakci na dílčí neúspěch ve formě spontánní abreakce, která je přirozená a zdravá, od záliby nebo zlovyklu projevovat negativní emoce. Pokud bude hráč v sobě tyto emoce podporovat a obdivovat, nemůžeme očekávat, že bude schopen v sobě patřičně rozvinout jednotné, uvědomělé volní chování.
- Projevování negativních emocí často vůbec není adekvátní k vývoji zápasu a to znamená, že hráči, kteří je projevují, nejsou svým vědomím a koncentrací v zápase, nýbrž jsou obětí jakýchsi vnitřních stavů a to může být pro hru nebezpečné. Doporučujeme proto sledovat míru projevování negativních emocí a jejich relevantnost (závažnost, důležitost) k herní situaci.
- Mnohokrát jsme si ve své praxi všimli, že někteří hráči mají sklon k hysteroidnímu chování (nepřiměřené reakce na podnět). Často jsme si kladli otázku, proč hráč projevuje negativní emoci i po úspěšném zásahu. Odpověď je nasnadě: podvědomě se jí nedokáže vzdát, nechce se jí vzdát. Zlovyk či doprovodná negativní gesta mají pro něho větší význam (je s nimi identifikován) než vývoj reálné herní situace.

► Výraz

- Pod pojmem výraz rozumíme vnější projev prožívané emoce v obličejí. V širším smyslu jde o výrazové pohyby těla vůbec, o tzv. „řeč těla“ (kinezika), která je charakteristická pro vnější projevy afektů a s nimi spojených tendencí (například agresivních, úzkostných, odporu apod.). Výraz je faktorem, který vstupuje do tvorby klimatu v družstvu. Jeho analyzování patří do studia herního chování hráčů. Doba, kdy je v utkání míč ve hře, se pohybuje průměrně 15 – 20 min. Utkání však trvá 90 min i déle. Ve zbývajících 70 minutách se též „hraje“. Všechno, co se stane, co se řekne i neřekne v tomto čase, je rovněž součástí utkání a vše, a právě i neverbální sdělení, čili výraz má vliv na výsledek utkání. Proto se musíme zajímat o poznatky kinezologie, která studuje pohybové výrazy těla jako druh sociální komunikace, která hraje ve volejbalovém utkání značnou roli.
- „Metoda doteku“ atd.
 - Je nutné vzpomenout, že neverbální chování vstupuje nejen do tvorby klimatu uvnitř hřiště, ale velmi výrazně též do komunikace trenér – hráč. Trenér se musí učit vyznat se v problematice neverbálních projevů. Měl by je umět správně rozeznávat a interpretovat, ale také sám je používat. Tedy by měl vědět, že někoho je nutné se při dialogu dotknout, někoho pevně stisknout, někoho se nedotýkat nebo dokonce udržovat od něho diskrétní vzdálenost, že někdy stačí výraz místo řeči. Neměl by opomenout, že spouštěcím mechanismem žádaného chování může být i symbol, vyvolání vzpomínky atd. V neposlední řadě sem patří i vliv hudby, rytmu apod.

► Stres

- Stres je označení situace a stavu jedince, který daná situace vyvolává a vyznačuje se enormním psychickým zatížením. Na stresovou situaci reaguje celý organismus, resp. celá osobnost jedince

fyzilogickými i psychickými změnami, které znamenají pokus o adaptaci. Například na ohrožení sociálního statusu, společenského postavení či role (ve sportu velmi aktuální) reaguje jedinec mobilizací fyzické energie. Reakcí na stresující situaci je pokus o její zvládnutí, který je opět vždy záležitostí nasazení celé osobnosti. Děje se tak pomocí určitých strategií, v nichž se uplatňují racionální postupy, ale i emoční vyrovnání se se stresující situací. Avšak určitá míra stresu, pokud má jedinec životní perspektivy, je činitelem zocelujícím jeho psychiku.

- Zvládnutí hraničních, vypjatých, extrémních situací je jedním z klíčových problémů „tie-breakového volejbalu“. A tak jestliže věnujeme celou publikaci tomu, jak vyzbrojit mladého hráče volejbalovými dovednostmi a kondicí pro vrcholový volejbal, musíme věnovat náležitou péči také tomu, jak tuto výbavu v klíčových okamžicích uplatnit, tedy prosadit v boji proti soupeři, který usiluje o totéž. Lidově řečeno: dali jsme hráčům pušky, naučili je s nimi zacházet, ale proti nám stojí protivník, který má pušky rovněž.

Emocionální inteligence

- Na tomto místě se vracíme znovu k pojmu emocionální inteligence. Na odborné půdě lze v poslední době sledovat tendence zmiřňovat přeceňování obecné inteligence. Naopak pro praktický život (což znamená samozřejmě i pro sport) se vyzdvihuje tzv. inteligence emocionální. Odborná rovina tohoto tématu daleko přesahuje obsah této knihy i možnosti a kompetenci jejích autorů. Přemýšliví trenéři si však již dávno v naší praxi všimli, že:
 - Intelektuální přístup hráče ke sportovní hře zpravidla nevede k úspěchu.
 - Spousta skutečných hráčských osobností disponuje tím, čemu se lidově říká „zdravý selský rozum“, herní bystrost v úvaze i v pohybu.
 - Pro úspěch ve volejbalu je nutná alespoň základní schopnost vnímat pocity lidí kolem sebe a vycházet z nich.
 - Přílišné podléhání negativním emocem nebývá dobré.
 - Projevem většiny dobrých hráčů je smysl pro realitu, doprovázený snadnou soustředěností a koncentrací.
- A v této souvislosti je dobré vědět, že i odborná psychologie objevila a začíná mapovat výše uvedené jevy. Shrnula je pod pojem emocionální inteligence, která je charakterizována pěti základními projevy (P. Moos, 2000):
 - Znalost vlastních emocí (schopnost sebeuvědomění)
 - Schopnost zvládnání vlastních emocí a její strategie (sebeovládání)
 - Schopnost motivace sebe sama (volní strategie)
 - Úroveň vnímavosti pro prožívání jiných lidí (empatie)
 - Schopnost existence v mezilidských vztazích (sociální inteligence)
- Přestože je operování pojmem „emocionální inteligence“ i jakýmsi módním hitem a jeho vymezení a skutečný vliv na chování člověka se bude muset prokázat, rozhodně je patrné, že i my trenéři budeme muset vzít tuto problematiku ve své práci na vědomí.

Co je to sebevědomí

- K prosazení se ve vrcholovém volejbalu je kromě jiných předpokladů nutné to, co shrnujeme pod výraz sebevědomí. Tento pojem vyslovíme lehce a to i na laické úrovni, zahrneme pod něj leccos, dokonce i to, co se jako sebevědomí tváří a přitom je to jen skrývaná nejistota. Máme-li však pojem sebevědomí přesně definovat, či dokonce stanovit, jak ho u hráčů rozvíjet, nemáme po ruce odpověď tak rychlé.

Sebevědomí – vymezení pojmu

- Pod tímto pojmem rozumíme vědomí sebe sama (já) nebo též určitou úroveň důvěry ve vlastní schopnosti, v možnost kontroly vnějších situací, která se projevuje také určitou úrovní aspirace a silou motivu výkonu.
- Sebevědomí se utváří v souvislosti s mírou životní úspěšnosti a s výchovou k samostatnosti již v období raného věku dítěte. Je velmi citlivé, prokazuje se a posiluje se neustále zpětnovazebným odrazem vlastních výsledků.

Sebevědomí

Sebevědomí stejně jako svědomí se musí prokazovat znovu a znovu. O sebevědomí se musí pečovat nikoliv vnějškově, nýbrž vnitřně: to znamená ne o jeho vnější projevy, nýbrž o jeho základní kameny a hybné síly. To není nikdy zadarmo. Sebevědomí nelze předplatit dopředu, nic není nepravdivějšího než včerejší úspěch. Právě skutečné sebevědomí dokáže říct člověku nepěkné věci o něm samém, pokud to dotyčný chce slyšet. Sebevědomí stejně jako svědomí se svým "vlastníkem" nediskutuje, ale konstatuje...

Prameny sebevědomí

- ▶ Shrňeme-li podstatné pro náš sport, vyplývají nám následující prameny sebevědomí:
 - Víra v možnost ovládat vnější situace díky vlastním schopnostem, tendence řešit situace kolem sebe vlastními silami, jinými slovy samostatnost.
 - Míra životní úspěšnosti.
 - Snaha dosahovat náročných subjektivně nebo společensky významných cílů.
 - Potřeba prokázání sebe sama.
 - Potřeba výkonu.

Prameny sebevědomí aneb jak budovat sebevědomí?

Bylo by to ve sportu jednoduché, kdyby šlo do tohoto rámečku napsat odpověď na tuto otázku. Někdo si od útlého věku věří ve všech životních situacích, jiného neposílíte ani důmyslnými metodami. Pokud bychom měli dát nějakou obecnou radu, pak by zněla takto: stavějte hráčům do cesty překážky a učte je je překonávat. Překonání bolesti, problémů dovede hráče k poznání sebe sama v tom lepším, to je jeden z pramenů sebevědomí. Čili vysoký počet minulých úspěchů a rozumné nakládání s ním, neustálá potřeba sebepoznávání se a sebezpotvrzování se, práce schopnost a potřeba práce, na těchto základech lze budovat poctivé sebevědomí.

- Pokud bychom měli tuto tezi lidově dovysvětlit: „...věřím si, protože jsem vždycky vyhrával a vím proč nebo věřím si, protože věřím ve svou práci, která mě k cíli dovede.“
- Vyhrávají přeci i lenoši a vyhrávají též lidé s menším talentem a vysokým pracovním nasazením. Když se ale potom oba prameny potkají, máme spolehlivého a pevného hráče. To je příznak sebevědomí: důvěra ve vlastní síly a důvěra ve vlastní práce schopnost.
- Dále musí být neustále správně nakládáno s mírou: jestliže budu chtít po ligových juniorech, aby porazili extraligové seniorské družstvo, mohu i zdravě sebevědomé mladé lidi zlomit.

Od teorie k praxi

Bylo by přinejmenším odvážným činem osobovat si právo odborně pojednávat o psychologických aplikacích ve sportu bez patřičné odborné kvalifikace. A přitom my trenéři řešíme den co den praktické psychologické problémy, dokonce koučování vrcholových družstev a především reprezentací je už z větší části prací psychologickou a teprve na druhém místě volejbalovou rutinou. To, co provádíme v naší každodenní praxi, je aplikovaná psychologie, a proto jsme do určité míry "terénními psychology". Mnozí z nás pracují na základě intuice, přirozené empatie, jiní studují odbornou literaturu. Domníváme se, že je potřebné vyvíjet se v obou směrech. O tom druhém jsme pojednali v předcházejícím textu, pro ten první nabízíme několik zkušeností neúspěšnějších praktiků.

Zkušenosti úspěšných mládežnických trenérů z oblasti psychologického působení na hráče

Psychická odolnost – vrchol pyramidy

- Výše citovaný trenér mládežnických složek Juda pokládá psychologickou přípravu za důležitou složkou nejen z hlediska psychické stability v utkání, ale navíc z hlediska schopnosti hráčů snášet tréninkové zatížení. Říká: „Postavíme-li si pyramidu, jejíž špičkou je vrcholná úroveň hry, potom její základna je kondice, nad ní technika s taktikou a vrcholem je psychologie. Tudíž psychologická příprava je nedílnou součástí tréninkového procesu a to, že se podaří sestavit tým, který spolupracuje, že tento tým má vůli vyhrát a vyhrávat, že se nebojí trénovat nad své možnosti atd., není jen tak samo sebou, nýbrž výsledkem cíleného psychologického působení na hráče.“

Volejbalová rovnováha – univerzálnost

- I Jiří Zach zdůrazňuje mimořádný význam psychologické stránky: „Úplně zvláštní kapitolou jsou psychologické předpoklady pro hru, sport, trénování. V některých jiných sportech může fungovat hráč, který má výraznou pouze jednu složku herního výkonu a ta mu umožňuje se dostat k vrcholu, ale ve volejbalu mají šanci jen takoví hráči, kteří splňují všechny předpoklady herního výkonu.“

Poznatek pro praxi

Ani ve válkách nevyhrává jen ten, kdo má nejlepší zbraně nebo nejvíce zbraní. Vyhrát může i ten, kdo překvapí, kdo je ukázněný, kdo je odhodlaný, kdo své zbraně umí správně užít, kdo používá jiný způsob válčení, na který neumí soupeři odpovědět. Prostě: technika, tělesné a kondiční předpoklady i psychika jsou jen prostředky, cíl je správně se chovat v herních podmínkách, resp. vyhrát. (Zach)

ŽS/19 – Psychologické působení na hráče

Základem je chtění a charakter

- Trenér Juda, který uspěl mezinárodně s mládežnickým mužstvem kadetů, popisuje vznik mužstva a zdůrazňuje, že hlavním počátečním kritériem má být hlavně zájem o volejbal, morální a charakterové vlastnosti. „Když jsme vybírali hráče pro reprezentační tým, nedívali jsme se tak důsledně jen na technickou a taktickou vyspělost nebo tělesné předpoklady, ale rovněž na charakter a chuť se volejbalu obětovat. Od začátku jsme začali trénovat ve velkém objemu, aby se ukázali ti, kteří nehledí na únavu a nedostatek volného času. A v tomto je třeba říci, že hodně hráčů morálku nemá a že reprezentaci i na prvních srazech brali jako jakési „povyražení“. Z toho důvodu byla počáteční soustředění velice náročná a střídalo se v nich hodně hráčů. My jsme razili zásadu, že většinu hráčů pozveme minimálně dvakrát, než se definitivně rozhodneme. A opět se ukázali i hráči, u kterých bylo jasno ještě před prvním tréninkem, že přijeli zbytečně.“

► Charakter na prvním místě

- „A tedy vracím se k začátku. Především charakter, morálka, obětavost, nasazení jsou hlavními vlastnostmi reprezentanta. Neodvážný zbabělec se nemůže žádným způsobem dostat na úroveň i kdyby měl přes dva metry, uměl tvrdě smečovat a jistě podávat. Nebude totiž umět řešit těžké situace v zápase a v rozhodujících okamžicích bude selhávat“, uzavírá Juda.

Vedení mládežnického družstva v utkání

- Do oblasti psychologického působení na mladé hráče patří i vedení družstva v zápase. To má svá specifika ve srovnání s volejbalem dospělých. Jiří Zach připouje ze své bohaté praxe pár zkušeností.
 - Jako kouč máš na rozdíl od seniorské kategorie (vše pro vítězství) dvě role: výchovnou a řídicí.
 - S přibývajícím věkem hráčů ubírej slovního doprovodu.
 - U koučování stůj a buď hráčům na blízku – zmenšiš tak jejich úzkost.
 - Ani při silném afektu hráče nikdy neurážej.
 - Uč se hledat a vystihnout situaci, kdy hráče burcovat a kdy hladit.
 - Vyžádej si oddechový čas dřív, než ztratíš několik bodů.
 - Snaž se dobře znát své hráče – nauč se „dát i vzít život“.
 - Dej svým svěřencům pocit, že jsou již hráči, mají odpovědnost a ty jako trenér jim při tom jdeš pomáhat.
 - Motivuj své hráče před každým utkáním.
 - Zaveď jednotnou předzápasovou přípravu.
- Vezměte těchto pár rad jako inspiraci, protože zaručené recepty (jak jsme již několikrát konstatovali) neexistují.

I trenér musí být vzdělán a vychován

► Vědět znamená vidět

- Teprve, když trenér ví, tak může vidět. Jinak řečeno v utkání, v nácvičku, v tréninku obecně trenérovi neuniknou ty jevy, které zná. Proto dělat trenéra jakýmsi automatismem jako bývalý hráč znamená nic jiného, než vidět hru očima hráče. Trenérský pohled je však něco úplně jiného a v oblasti psychologického působení na hráče to platí dvojnásob. Jiří Zach se domnívá, že v trenérské obci převládá názor, že k trénování stačí mít znalosti, které jsou vlastně jen syntézou poznatků, které získal jako hráč. K většině teoretických poznatků se někteří trenéři staví jako k poučování.
- Dobrý trenér (učitel) se vzdělává, dobrý trenér přemýšlí o tom, jak učit. Jsou tréninky (hodiny), kdy driluje a jsou tréninky, kdy vysvětluje, jsou tréninky, kdy s tématem (učební látkou) stojí a vrací se. Pokud má naučit dovednosti, méně vysvětluje, ale více ukazuje a také hledá způsob, jak naučit bez slovního či jiného nátlaku. Stejně tak se musí vyvíjet ve schopnosti rozpoznávat míru v oblasti psychologického působení na hráče a i při deficitu sportovně–psychologické literatury se vzdělávat, třeba v příbuzných oborech (psychologie práce, sociální psychologie, sociologie).

Trenér působí sám sebou víc než slovem

Je potřebné, aby byl učitel sám nejen vzdělán, ale rovněž vychován. V oblasti psychologického působení na hráče se uplatňuje nejen to, co vychovatel učí slovy, ale také to, jaký sám je. Každý vychovatel – v nejširším smyslu tohoto slova – by si měl stále znovu klást otázku, zda to, co učí, u sebe samého a ve svém životě taky podle nejlepšího vědomí a svědomí naplňuje. Nezapomeňme, že nejpřirozenější forma biologického učení je učení nápodobou.

Psychologie ženského volejbalu

- K tématu psychologického působení v ženském volejbalu se dostáváme prostřednictvím názorů trenérů, kteří mají dlouholetou každodenní zkušenost s prací s děvčaty, která dospěla na samý vrchol volejbalu u nás. Protože rozdíl mezi volejbalem mužů a žen je především v oblasti psychologického působení, zařazujeme celé toto téma do této kapitoly, i když nejsou zpracovávány otázky výhradně psychologické.
- ▶ **Uděláme z žen muže?**
- V hlavách mnoha trenérů již vyvstala otázka: proč je ženský volejbal tak odlišný od mužského pojetí hry? A to nejen ve hře samotné, ale také proč je tak odlišné trénovat ženy (snad i těžší ...) než muže. Nejlépe definovat tento fenomén lze snad jen pomocí příkladů z praxe. Je ovšem nutné se ztotožnit s názorem, že současný vrcholový ženský volejbal se přibližuje k mužskému. Je patrné, že úspěšné hráčky ženského volejbalu jsou ty, které do své hry přenášejí prvky od svých mužských kolegů. A to jak ve stránce techniky provedení jednotlivých herních činností (správný rozběh a odraz na útočný úder, technika blokování, blokové přesuny, atd.), tak po stránce taktiky. Ženský volejbal se stále zrychluje, je silovější a dynamičtější. Nejlepší hráčky světa jsou velmi dobře vybaveny fyzicky (skokansky, silově, rychlostně) a především svým herním projevem se přibližují mužům. Samostatnou kapitolou by mohla být úvaha o tom, zda na výkon hráček má vliv jejich sexuální orientace, dále existence XY chromozomů u žen a jejich vliv na sportovní výkon.

Poznatek pro praxi

Pokud je někdo úspěšný v ženském volejbale, pak je to ten, kdo přejímá prvky z mužského do ženského volejbalu.

- Mnoho trenérů žen konstatuje, že v tréninkovém procesu, resp. v jeho obsahu nejsou tak velké rozdíly. Trenéři si kladou otázku, jak je možné, že při téměř shodném zatížení a technické vyzrálosti, je konečný výsledek rozdílný u mužů a u žen? Jednou z možných odpovědí je, že ženy se v kritických situacích jednoduše zachovávají jinak. Mluvíme o oblasti ženské psychiky, která je odlišná od mužské.
- ▶ **A ještě jednou emoce ...**
- Z literatury se dovídáme, že emoční naladění v zátěžových situacích velmi ovlivňuje fyzickou výkonnost sportovců. U žen je emoční naladění jedním z rozhodujících faktorů, které ovlivňuje výkonnost. Příkladem z utkání žen je situace, kdy družstvo vyhraje hladce první či druhý set, ale záhy po neúspěšném vstupu do dalšího setu (2 až 3 chyby za sebou) se velmi změní jejich

emoční naladěním. Hráčky si přestanou věřit a zpravidla „zapomenou“ na dosavadní výkon. Každá hráčka má určitou hranici psychické odolnosti. Pokud je stres větší, než je hráčka schopna zvládnout, dochází k technickým chybám a ke zkratům v herním jednání více než u mužů. Trenér u družstev žen proto musí být více psychologem. Trenér Kulhánek, působící u našeho elitního ženského družstva Olymp Praha, říká: „Myslím, že je daleko obtížnější hledat správnou motivaci v tréninkovém procesu i v utkáních, než je tomu u družstev mužů. Hráčky volejbalu jsou daleko konzervativnější, co se týče učení se novým věcem. Zpravidla spíše prohlubují dovednosti, které mají zvládnuté a stále se jakoby ujišťují o svém umění. Ve vypjatých situacích zápasu se rychleji vrací k tomu, co mají zažité, i přesto, že trenér stanoví taktiku jinak. Příkladem může být tolik diskutovaná otázka smečovaného útočného podání u žen. Podle osobního názoru autora jej bude prosazovat stále více hráček a bude úspěšné (podobně jako tomu bylo v nedávné historii v kategorii mužů). Trenér tedy prosazuje smečované podání a vyhodnotí, že by pro hráčku bylo vhodné jej zařadit do „rejstříku“ svých podání. A to nejen z důvodu taktických, ale i technických – rozvíjení jejich dovedností v útoku z předních a zadních zón. Hráčka tedy na popud trenéra smečované podání v nějaké formě nacvičí a zařadí do hry, ale jen do okamžiku, než ji v první krizové situaci zradí (např. zkazí po time-outu, střídání apod.). Od této chvíle řada hráček přestane věřit, že toto podání může být úspěšné a ze svého repertoáru ho okamžitě vyřadí. Nepřijme to, že se rozvíjejí její dovednosti. Zajímavé ovšem je, že hráčka ví, že pokud je smečované podání zvládnuté, je velmi úspěšné a i přesto jej opustí daleko dříve než by tomu bylo v případě mužů. Pro trenéra je proto nesmírně obtížné v této situaci zmotivovat hráčku a přesvědčit ji o opaku.“

► Trénink je cílem?

- „Dalším faktem je, že ženy daleko radši trénují, než hrají. V tréninku se často setkáme se situací, že pokud dáme hráčkám možnost si vybrat mezi průpravnou hrou nebo nácvikem určité herní situace a jejího řešení (cvičením) nebo dokonce tréninkem v posilovně, zpravidla je průpravná hra na posledním místě. (Vzniká otázka, jaká je vlastně pravá motivace k činnosti...). Naproti tomu u mužů je na prvním místě „hrát“, konfrontovat se mezi sebou a až poté ostatní činnosti. Jsou snad muži více soutěživí? Domníváme se, že na tuto otázku neexistuje jednoznačná odpověď, nicméně v praxi se to tak jeví. Na druhé straně jsou ženy daleko lépe trénovatelné, co se týče nasazení, prakticky minimální problémy jsou se životosprávou a rozpory mezi trenérem a hráčským kolektivem se nevyskytují tak často.
- V oblasti herní v podstatě hráčky přijmou za své herní kombinace plnicí úkoly útoku a obrany, plně důvěřují a plní herní systém. Muži jsou však schopni častěji vyjadřovat svůj případný nesouhlas s trenérem a herním systémem, jsou přesvědčeni o své pravdě a svůj postoj jsou schopni tvrdě hájit. Na první pohled je zřejmé, že ženy jsou v tomto ohledu daleko konzervativnější a ze své podstaty nerady vstupují do případného konfliktu – rozdílu názorů. Do konfliktu nerady vstupují též uvnitř kolektivu, v němž se nacházejí. Často se setkáme s tím, že jedna jakoby trpěla pro druhou, je schopna projevat lítost nad neúspěchem spoluhráčky... Zda je to přirozený stav je otázkou, každopádně podobné případy jsou v mužském volejbalu řídkým jevem“, uzavírá T. Kulhánek.

► A závěrem...

- Aleš Novák, dlouholetý trenér úspěšného mládežnického dívčího volejbalu v Brně dodává: „Muži mají lepší somatické předpoklady, větší silové předpoklady, větší touhu soutěžit, větší psychickou stabilitu, naopak u žen převažuje radost z pohybu, větší houževnatost, vytrvalost, pracovitost a v neposlední řadě větší důslednost a pracovní poctivost.“ Potvrzuje výše zmíněný názor, že větší šanci se prosadit mají ženy s některými „mužskými“ vlastnostmi a to především touhou vyhrávat, touhou překonávat překážky, zvýšenou agresivitou a zvýšenou dominancí, popř. egoismem. Svůj názor uzavírá citací jednoho ze starších kolegů na téma trénink vers. zápas: „Dívky, to je pět dní pohádka a jeden den očistec, chlapi to je pět dní očistec a jeden den pohádka“.

Vychováváme budoucího reprezentanta

- Jestliže hráč, který dosáhl věku 20 let, už už pospíchá, aby hrál v zahraničním klubu, což pokládá za svou životní metu, k níž chce dospět, není to ideální situace pro růst národní hrdosti a výchozí pozice pro trenéra národního družstva. Musíme být velmi opatrní ve formulaci o cti reprezentovat, o povinnosti vracet našemu státu úsilí do hráče investované, o národní hrdosti atd. Hlavní autor knihy udělal zkušenost, že při práci s reprezentací již zdaleka nelze stavět jen na národních ideálech jako třeba před třiceti, čtyřiceti lety, kdy byl volejbal amatérskou záležitostí. Volejbal a sport vůbec se zcela jednoznačně stal tvrdou prací a u mnoha hráčů jedinou životní náplní a otázkou existence. V těchto podmínkách nelze celou problematiku zjednodušovat na laciná hesla o zkaženém charakteru a výroky typu: „za peníze hrají, zadarmo pro národ – ne...“ atd. Jak to tedy vlastně je s výchovou budoucích reprezentantů? Začneme znovu s trochou teorie.

► **Důstojnost, hrdost, sebeúcta, svoboda**

- Všechno vychází z toho, že lidská osobnost se liší od zvířete svobodnou vůlí. To je mj. schopnost rozhodovat se a jednat podle svých vnitřních norem a zákonů bez ohledu na vnější tlaky i vnitřní vášně a instinkty, které nám radí jednat podle toho, co je pro nás výhodné. Tyto pohnutky vedou člověka k jednání, jež mu zajišťuje úctu před sebou samým i před svým okolím. Jestli tato teze platí a neplatí její opak (že člověk dělá vždy jen to, co je pro něj výhodné), pak je zcela nepochybné, že trenér národního družstva musí též doufat v tuto stránku hráčské duše. Jestliže by se totiž hráč nerozhodoval na základě vnitřního imperativu, jednal by vždy jen podle kritéria výhodné – nevýhodné. V profesionálním ligovém klubu je to jednodušší: hráč je angažován vedením klubu, aby pomohl plnit cíl, který byl předem stanoven, za tyto služby si vyjedná pro sebe podmínky, za nichž je ochoten se na plnění tohoto úkolu podílet. Hráč přitom ví, že v případě neúspěchu je ohrožena jeho existence. V reprezentaci je to jinak. Hráč musí chtít dodržovat pravidla hry a mnoho donucovacích prostředků neexistuje. Jak chcete hráče přinutit, když je vnitřně rozhodnut jít? Když nebude mít jinou možnost, „uteče“ vám třeba do zranění. (Nebo neznáme takové případy?) Naopak, je-li hráč zraněn v klubu, je ohrožen výsledek, jeho plat a jeho existence, to každý hráč ví. Proto je nutné připustit, že existuje něco jako vnitřní kázeň. Nepřijme-li hráč nařízení zvončí, pak je možné jej vyloučit nebo s ním jednat a pokusit se domluvit. Nutíme-li hráče přijmout věci, které přijmout nechce, je z toho vždy malér – buď otevřený nebo potlačený, ale v žádném případě to není dobře. Podvolí-li se hráč svému přesvědčení, pak se stává lokajem či poddaným a s takovými toho zase mnoho nevyhrajete. V těchto a podobných situacích nelze očekávat úspěch, pokud se systém práce v družstvu pouze nadehluje. Pracujete s hotovými hráči, se zralými lidmi, kteří přemýšlejí o volejbalu, o sobě, o úspěchu... netvrdíme, že je to jednoduché, naopak je to velmi komplikované. Nelze to však zjednodušit, to nám problém nevyřeší. Je nutné vytvořit hráčům vizi, dosažitelný cíl, podmínky pro práci, přesvědčovat je. Nejedna problém v sousedních státech (to není přímo náš případ) vychází z neschopnosti vedení svazů vydržet velmi náročnou komunikaci s hráči – „hvězdami“ o jejich ochotě reprezentovat stát. Pak ale přichází na řadu velkorysost a lidský formát hráče. Musíme se též částečně spolehnout na tyto tóny lidské (hráčské) duše. Neexistuje úspěch na rozkaz.
- Ano, dovoláváme se té části hráčovy duše, která je schopna jednat zčásti v rozporu s tím, co je jenom výhodné a tudíž té stránky lidství, která není hříčkou instinktů, vášní a příjemných pocitů – zvířecky nesvobodná. Žádáme po hráči, aby hrál pro vlajku, pro medaili, pro národ, přesto, že mu to na škále výhodné – nevýhodné v některých případech již nic zásadního nepřináší. Vezměme případ hráče, který hraje ve špičkovém evropském klubu, vydělává dostatek peněz, má v Evropě jméno, má možnost hrát i v jiném klubu v italské A1. Z hlediska praktického a fyziologického by mu mohlo i prospět, když si v období od května do září doléčí zranění, absolvuje speciální kondiční trénink, pojedje k moři, vyřídí si své osobní věci, zahraje si volejbal pod širým nebem pro radost, zkrátka „oživí“ si duši i tělo a nastoupí na začátku září do přípravy svého profesionálního klubu. Přesto tito

hráči jdou hrát o medaili, pro vlajku, pro ideu, pro pocit – proč? Někdo může říct, baví je to. Jiný může dodat, chtějí se ukázat národu, který je jinak nemá možnost vidět v akci. Další může apelovat na morálku a říct: „Je to jejich povinnost vrátit něco českému volejbalu, z něhož vzešli“. I na tom všem je kus pravdy, ale jedno je jasné: apeluje se rovněž na tu složku hráčovy osobnosti, která rozhoduje v situacích, jaké známe z občanského života. „Dám zpátky prodavače tisícovku, když mi špatně vrátila a neví o tom?“ „Řeknu pravdu, která by mohla jinému člověku pomoci, když byl neprávem obviněn a mně by tato pravda mohla ublížit?“ Ano, zní to možná až naivně, ale jsou to také sebeúcta, charakter, důstojnost, které nás odlišují od zvířat a které našťastí způsobují, že lidský život není jenom pracovat, spát, jíst a souložit. Tyto vlastnosti dávají lidskému životu vyšší dimenzi a stejně je to se sportem. Jsou to vlastnosti nejlidštější, bez nichž by se svět stal apokalyptou a pravděpodobně by přestal existovat.

Ochota reprezentovat vlast

Hráčova ochota reprezentovat svoji vlast za podmínek, které nejsou z hlediska profesionálního sportu mimořádně ekonomicky zajímavé, vychází z následujících motivů:

- ▶ **Národní identity, sounáležitosti, ale i možnosti získat v národu výjimečné postavení.**
- ▶ **Možnosti udělat si mezinárodní jméno a tím pozici na mezinárodním volejbalovém trhu, jinými slovy zvýšit svou "volejbalovou tržní hodnotu".**
- ▶ **Potřeby mezinárodního sebepotvrzení se i potřeby sounáležitosti k nějakému úkolu, plánu, dílu, ideji. Lidská potřeba přibližovat se svému ideálnímu JÁ.**

- Kromě důvodů pragmatických jsou tedy ve hře vždy i motivy „lidské“, které hráče emancipují z říše dobře seřízených strojů, které fungují jen když se připojí ke zdroji nebo dostanou pohonnou hmotu. Doporučujeme všem budoucím trenérům české reprezentace všech věkových kategorií, aby si při výběru každého hráče udělali analýzu, jakou strukturu mají jednotlivé motivační zdroje každého z nich.
- A je tu ještě jedna kategorie či vlastnost: „hráčskost“. Opravdoví hráči se ve hře dokážou zapomenout a stávají se spontánními bytostmi až dětmi. Bez kalkulace, bez politiky, bez postranních úmyslů, bytostmi, které se „zapomenou ve jménu určité chvíle, konkrétního herního děje.“ To je sice ideální stav, ale jsou chvíle, kdy se hráči těmto stavům blíží a my musíme usilovat, aby se do nich dostávali v těch rozhodujících utkáních. Třeba tím, že dokážeme odhadnout, kdy se hráči již v tomto stavu nacházejí a my jako trenéři dokážeme potlačit své zásahy a necháme je prostě hrát.
- Závěrem tedy tvrdíme, že pro reprezentaci musíme získat, přesvědčit, nikoliv je k ní donutit. Jaké mechanismy v člověku tato rozhodnutí dělají, jsme popsali výše. Naproti tomu je třeba říct, že život je příběh, v němž silní vytvářejí nadstandard. Skutečně velký hráč musí být i velkorysý ve všech směrech a tedy i v otázce reprezentovat svoji vlast.

▶ **A budoucí reprezentant...**

- Chtěli bychom jít ale v této úvaze ještě dále. Máme za to, že na stejnou strunu budeme muset zahrát i mládežníky. Je to složitější v tom, že osobnost mladého hráče se teprve hledá, často tápe, nezřídká jde nesprávnou uličkou, testuje a osahává svět. Znovu si však představme zcela běžnou situaci. Uspěl na gymnáziu a vytvořit si možnost studovat atraktivní vysokou školu je cesta, která je jistě perspektivnější než sedmkrát týdně trénovat a víkendy strávit na cestách a mistrovských zápasech. Volejbalem se užívá malé procento z těch, kteří jej hrají v ligových mládežnických klubech. Hned dáváme stranou případy těch, kteří dokázali zvládnout obojí, jsou takoví, ale reálná praxe vypadá většinou jinak: buď tak či onak. Jaká slova zvolit pro motivaci těchto hráčů, na kterou složku osobnosti vsázet? Myslíme, že na stejnou, jaká je popsána výše. Nemá smysl slibovat všem, že se dostanou do Itálie a vydělají spoustu peněz. Člověku jde o to, najít sám sebe, potvrdit si svoji hodnotu a nechat ji potvrdit i okolím (tj. výsledky). A mladému člověku obzvláště. A nejen to.

Těžké rozhodnutí

Mladý člověk hledá svoje místo, testuje si svět kolem sebe. Na tom lze stavět i naši práci a to i v tom případě, že tím částečně (podotýkáme důrazně – částečně) utrpí škola. Není to od nás trenérů a učitelů nefér, jestliže podpoříme tyto snahy mladých lidí. Neplatí, že jenom a jenom dobré školní výsledky jsou zárukou budoucího životního úspěchu nebo dokonce štěstí. Každý skutečný úspěch má zásadní význam pro vývoj člověka, každý, pokud je dosažen za určitých obětí. A tedy i sportovní úspěch, byť je někdy vykoupen jinými komplikacemi. Někteří současní i minulé reprezentanti vděčí právě svým osvědčeným a shovívavým pedagogům za svou úspěšnou volejbalovou kariéru.

- Uzavíráme tuto podkapitulu, která má obzvláště v době rozmachu českého reprezentačního volejbalu svou aktuálnost. České reprezentační družstvo mužů dosáhlo během let 1999 – 2004 čtyři solidní mezinárodní úspěchy i bolestné propady. Reprezentace je vlajkovou lodí českého volejbalu a veřejnost i sponzoři vnímají přes výsledky reprezentace celý český volejbal, proto je třeba téma „výchova reprezentantů“ stále aktualizovat, obzvláště v této pragmatické a ekonomické době.

Duše reprezentanta

Už bychom jednou provždy měli vědět, že k rozhodnutí reprezentovat zemi musí dospět hráči sami. Na nás trenérech a na vedení ČVS je vytvářet zajímavé programy, více a možnosti hrát zajímavé sportovní akce, prezentovat vlastní kvalitu i na území našeho státu. A protože sport je i obchod, musí vzniknout i jisté legislativní podmínky, v nichž se projeví investice státu do výchovy reprezentanta a povinnosti hráče vůči reprezentaci. Na trenérech leží pak úkol rozpoznat, kdo s jakými úmysly přichází a zbavit se těch, kteří svůj zájem reprezentovat pouze předstírají. Necht' vydělávají peníze v zahraničních klubech a dělají jinak dobré jméno českému volejbalu, i to je potřeba. Třeba se jednou vrátí jako trenéři, manažeři či sponzoři. Zkrátka třeba jednou pomohou českému volejbalu jinak. Jen žádné zbytečné "hřbitovy". Mállokterý hráč si zaslouží přídomek "špatný charakter".

Herní chování

A jsme u cíle: Resume, i když...

- i přes složitost problematiky, kterou jsme již v kapitole o psychologickém působení na hráče vícekrát vzpomínali i jistou "odbornou nekompetentnost", je nutné se za autory knihy k této problematice jednoznačně postavit. V následující podkapitole to provedeme tím, že se pokusíme pojednat o tom, co jsme na začátku knihy v kapitole BS/2 definovali jako herní chování. Změna a vývoj herního chování musí být totiž základním cílem naší psychologické práce, která se dá jako jediná objektivně posuzovat. Proto touto pasáží uzavíráme nejen kapitolu o psychologickém působení na hráče, ale celou knihu o volejbalu mládeže.

ŽS/19 – Psychologické působení na hráče

- Ani zpracování dílčích témat, ani zkušenosti úspěšných trenérů nás nezabaví nutnosti dát souhrnné a ucelené stanovisko k problematice psychologického působení na hráče, které vyústí v definování pojmu „účelné herní chování“. Ten bude pro nás základní kategorií, kterou doporučujeme se zabývat. Pojem chování byl vysvětlen a definován (BS/2). Většina forem chování je tedy pozorovatelná nebo slyšitelná, měřitelná a objektivně analyzovatelná (Dobry, 2000). Je bohužel tradičním zvykem ve sportu posuzovat herní výkon nebo herní chování podle jakýchsi těžko posouditelných kritérií, která jsou pouze dojemem hodnotícího člověka. A tak se zakrýváme líbivými hesly o výchově k povstivosti, slušnosti. Stejně častá jsou potom kritická slova o tom, že hráči nebojovali, nedali do hry srdce, což jsou povětšinou emocionální soudy, které nemají faktický základ.

Jak posuzovat herní výkon a herní chování ve volejbalu

- Přeneseme-li to do volejbalu, zkusme se začít zabývat pojmem herního chování. Před očima trenéra se odehrávají projevy chování jednotlivých hráčů a družstva. Za těmito vnějšími projevy tuší trenér či kouč i něco, co není přímo vidět. Tyto pocity, jakkoliv mu mohou napovědět při okamžitých rozhodnutích, nemůžeme vzít za základ objektivní analýzy a při interpretaci našich dojmů musíme být velmi střídaví. Podle čeho tedy můžeme posuzovat výkon hráčů, resp. situačně nebo dlouhodobě dělat rozhodnutí při vedení družstva? Pokusme se o malý výčet toho, co můžeme sledovat a vzít za základ hodnocení hráčů, a to dlouhodobého i krátkodobého.
- ▶ **Objektivně měřitelné ukazatele herního výkonu**
 - Dlouhodobý a krátkodobý souhrn výsledků
 - Například počet uplynulých vítězství a proher nahrávače v daných kontextech by měl každého trenéra zajímat.
 - Statistické hodnocení úspěšnosti provedení HČ
 - Jsou dnes nepoužívanějším zdrojem hodnocení. Všechny hodnoty se ovšem musí vztahovat k jednotlivým herním funkcím. Statistická úspěšnost útoku středového hráče se nedá přímo porovnávat s úspěšností diagonálního hráče.
- ▶ **Další projevy herního jednání s pozorovatelným efektem**
 - Plnění taktických záměrů.
 - Jasně definované řetězce pohybových úkonů – přenos požadovaných forem jednání v utkání. (např. činnost útočnicka ze zóny VI, viz dále).
 - Schopnost reagovat a provést situačně požadovanou změnu formy jednání.
- ▶ **Přípravná, podpurná a zajišťovací činnost v průběhu rozehry**
 - Přípravná činnost, například: zaujímání střehu pro vybírání nebo „utajení“ výchozího blokařského postavení apod.
 - Pomocná a zajišťovací činnost nebo spoluúčast v herní kombinaci, například: vykrývání vlastního útočnicka nebo „krytí“ vlastního slabšího přihrávajícího hráče apod.
 - Verbální a neverbální projevy podporující organizaci a komunikaci, například: verbální nebo neverbální projev hráče při organizaci zpracování míče „zadarmo“.
- ▶ **Projevy herního chování v pauzách mezi rozehrami**
 - Reakce na předcházející akci
 - Příprava na následující akci
 - Verbální i neverbální komunikace s trenérem
 - Chování v delších pauzách (oddechový čas, mezi sety, střídání liberem, chování náhradníků atd.)
- ▶ **Objektivita posouzení herního chování**
 - Od statistického hodnocení úspěšnosti až k posuzování projevů herního chování v pauzách mezi rozehrami klesá možnost objektivizace posouzení herního výkonu ve hře. Uvedme následující příklad:
 - Výkon hráče v utkání zachytíme statistickými údaji velmi přesně, i tato data mají svá úskalí, ale jestliže má středový hráč průměr přes jeden úspěšný blok na set (tzn. 3 – 5 úspěšných bloků na zápas) a průměr je získán řečnickě minimálně z deseti utkání, dá se s vysokou mírou objektivity říci, že výborně blokuje.

ŽS/19 – Psychologické působení na hráče

- Tentýž hráč má taktickou úlohu, řekněme soustředit se na sestavování dvojbloku v krajních zónách a blokování útoku středových hráčů soupeře má být v hierarchii jeho taktických úkolů až na druhém místě. Máme k dispozici videozáznam, který nám doloží činnost blokaře v jednotlivých utkáních, navíc nám může znovu pomoci statistika (kolik úspěšných dvojbloků hráč se svými spoluhráči sestavil atd.). Už jsou tu ale první úskalí objektivního hodnocení herního chování: soupeř nehrál v souladu s naším očekáváním a herní situace vyžadovaly jiný způsob řešení, spoluhráči neplnili jim uložené role, atd. Přesto i zde můžeme, sice s jistými obtížemi, ale poměrně objektivně posoudit plnění požadovaných forem herního chování.
- Hodnocení ve výše uvedených dvou rovinách však zdaleka není úplné. Statistické hodnocení úspěšnosti je sice důležitým sdělením o výkonu hráče, ale ne vyčerpávajícím. Jsou další jevy: aktivita při organizaci činnosti spoluhráčů ve hře, přípravná činnost (např. utajení blokařského výchozího postavení až do momentu, kdy je jisté, že nahrávač soupeře nemůže změnu postavení zaregistrovat), zajišťovací činnost (např. vykrývání útoku vlastního spoluhráče), pomocná činnost atd. O tom již statistika vypovídá minimálně.
- A do toho vstupuje ještě hůře posouditelný jev. Totiž chování v pauzách mezi jednotlivými rozehrami. Většina z nás trenérů se snaží rozpoznat, co se pocitově děje na hřišti. A tak vidíme, že hráč (řekněme znovu náš středový blokař) projevuje různé postoje a pocity, které se nám zdají v normě optimálního chování nebo mimo ni. Například: vyjadřuje zjevné ocenění činnosti spoluhráčů v předcházející akci, je aktivní v přípravě spoluhráčů na následující akci nebo naopak přestal komunikovat se spoluhráči, přestal dodržovat pravidelné rituály, projevuje negativní emoce, odvrací odmitavě hlavu při poznámce trenéra, neoslavuje vlastní úspěšné provedení herní činnosti, rezignuje při vystřídání atd. I zde cítíme, že je nebo není v rozporu s požadovaným herním chováním a reagujeme třeba střídáním, domluvou, povzbuzením atd. Ale objektivita posuzování těchto jevů je již daleko nižší a lehce zpochybnitelná.

► Požadované vzorce herního chování

- Projevy všech čtyř rovin jsou součástí utkání. Ať však jde již o první, druhou, třetí či čtvrtou rovinu jsme dnes schopni za pomoci techniky a práce realizačních týmů vyhodnocovat a vytvářet jakési požadované vzorce herního chování hráčů v jednotlivých herních funkcích. Složitost spočívá v tom, jak stanovit klíčové body. I přes tuto komplikovanost musíme hráče seznamovat s tím, co od nich žádáme. Jestliže hráči znají obsah těchto požadovaných vzorců podle jednotlivých rolí (vzorec herního chování např. libera) a neplní je, pak se teprve jedná o porušení herního chování a teprve tady je třeba zásahu či změny. Prohlásit však o někom jen tak, bez náležité analýzy, že nebojoval nebo nedal do hry všechno, je často ulehčením si práce trenéra či kouče. Ano, stojí to hodně práce objektivně posoudit výkon hráče v utkání či jeho herní chování, ale teprve po této námaze je radno vynášet soudy.
- Je těžké měřit a posoudit nasazení hráče, ale jestliže je pasivní v přípravě na následující akci (například postavou malý nahrávač musí trvale co nejdéle utajovat zónu, v níž bude blokovat), jestliže například stále nevykrývá vlastního útočníka atd., nenaplní požadovaný vzorec herního chování, pak je nutné zasáhnout. Jinými slovy, z naplňování těchto vzorců lze pak dělat závěry.
- Začnou vznikat obsahy pojmů, kupříkladu: herní chování nahrávače, herní chování vítěze a herní chování poraženého atd.

Praktické aplikace pojmu herní chování

- Výchovný proces je složitou záležitostí. Že je to ještě složitější, jestliže vychováváme lidi pro konfrontaci, není nutno dlouze rozebírat. Složitost procesu nás však neopravňuje si tyto situace zjednodušovat nebo se jim vyhýbat. Jestliže dokážeme definovat, co se po hráčích žádá, jestliže stanovíme požadované vzorce herního chování a dokážeme plnění požadovaných forem jednání a chování zkontrolovat, donutit hráče se s nimi identifikovat, budeme mít méně tzv. problémových hráčů a budeme mít jen složitě situace. Ale co je v životě lehké...? A tedy:

ŽS/19 – Psychologické působení na hráče

► Problémovost nelze vidět

- V odlišném životním stylu hráče
- V odlišném herním stylu hráče
- V kritickém postoji k osobě trenéra
- Ve veřejném vystupování
- V postoji k funkcionářům, veřejnosti, médiím
- V prosazování vlastních postojů a cílů

- To jsou často pouze složité situace, které se musí partnersky řešit, někdy se při jejich řešení i jiskří, někdy létají třísky. Někdy se bohužel musí i trestat, jindy by měli hráči i trenér umět „polknout“.

► Skutečná problémovost však tkví v tom, když se hráč či dokonce družstvo dostávají do rozporu:

- S cílem – provozuje volejbal jako hobby, ale chce se pohybovat v profesionálním prostředí.
- S herním výkonem a chováním – nečiní na hřišti to, co je požadovaným obsahem jeho herního chování.
- Se zadáním profesionálního sportu (vítězit) – nepochopil, že jediným kritériem jeho práce je výsledek a to vyžaduje herní chování, které je obsahem chování profesionála po celou sezónu a celý herní věk.
- Se svou herní funkcí: – hráč není dobře typově vybrán pro svou funkci.
 - Například:
 - ◆ Nahrávač je nekomunikativní.
 - ◆ Diagonální hráč není důrazný a odvážný typ člověka.
- S normami chování v kolektivní práci – absolutní (neřešitelná) neschopnost komunikovat či kooperovat

Kdo je a kdo není problémovým hráčem

Když budeme lépe studovat, popisovat a vysvětlovat hráčům optimální herní chování, když budeme nutit hráče, aby toto herní chování projevovali na tréninku, ale především v zápase, budeme mít možná méně tzv. psychologických kauz typu: nemá kolektivního ducha, je drzý, nenásleduje trenérový představy, má špatný charakter, neporval se o to, není oblíbený, není poctivý...

► Příklad požadovaného řetězce herního chování

- Situace zadního přihrávajícího smečaře při příjmu podání a následném útoku
 - Řetězec herního chování může začínat domluvou se spoluhráčem před následující akcí. Pak nastává série přípravných a aktivizačních pohybů (popsány v zásadách techniky přihrávky). Následuje vlastní akt přihrávky (vlastní nebo jiného spoluhráče). V další části řetězce chování se hráč „nabízí“ (rozbíhá) na útok ze zóny VI. Buď dostává nahrávku a útočí nebo nedostává, a protože je v rozběhu, pokračuje a vykrývá útok spoluhráče. A dále: akce se vyvíjí až k úspěchu (zpravidla s kladným emocionálním doprovodem), popřípadě k neúspěchu (s projevem spoluúčasti nebo povzbuzením) nebo okamžitě se připravuje na následující akci podle popsání vzorce. Celý předcházející řetězec chování je prokazatelně optimální strukturou (konfigurací) chování hráče v této roli a v této pozici. A nyní to důležité:
 - ◆ Přihrávající smečař musí tuto akci, toto herní chování opakovat po celou dobu utkání, přesto, že se lehce může stát, že se v celém řetězci pohybových aktů nedotkne ani jednou míče nebo dotkne několikrát jenom při přihrávce. Avšak jeho herní chování, které je z hlediska kontaktu s míčem většinou anonymní, bez konkrétního viditelného výsledku, se musí monotónně opakovat po dobu celého utkání. A vy musíte jako trenéři analyzovat, zda plnil hráč úkony, vykryval při každé akci, rozbíhal se naplno k útoku po dobu celého zápasu, i když dostal jen minimum nahrávek, jak reagoval na neúspěch, jak se připravoval na následující akce atd. To jsou vedle statistických výsledků a plnění taktických záměrů pozorovatelné projevy herního chování.

ŽS/19 – Psychologické působení na hráče

- Zde máte odpověď i na řadu psychologických otázek. Mnoho hráčů se úspěšně skryje za sympatické nebo laciné emocionální projevy (povzbuzují, předstírají agresi, která je v rámci boje vyžadována, jsou v družstvu přijímáni kladně...). Ale naším cílem je účelná forma herního chování, která se prokazuje především konkrétní činností a výsledkem. Poctivě studujme herní chování hráčů a poctivě si odpovídejme na otázku: „Činí hráč to, co je požadovaným vzorcem chování či nikoliv?“. Možná, že snáze přijdeme na to, kdo „hraje“ a kdo hru předstírá.
 - Totéž lze říci o plnění taktických záměrů, strategických cílů. Když budeme lépe pozorovat a rozpoznávat skutečné dění, viditelné projevy v utkání a správně je interpretovat, pak provádíme nejlepší formu aplikované psychologie, jaké jsme jako volejbaloví praktici schopni. Z herního chování lze totiž usuzovat na vnitřní pochody hráče a o jeho „herním srdci“ se dozvíme více, hlavně na základě pozorovatelných jevů a ne jakýchsi domněnek.
- ▶ **Skryté příznaky prohry**
- Pečlivá analýza herního chování nám může pomoci i při koučování. Začneme si pojednou všimát, že zrod a vývoj psychologické prohry, který je signálem prohry reálné, má nápadně podobné příznaky. Přicházejí zpravidla v různém pořadí, ale jejich společný výskyt je neklamným signálem rodící se prohry:
 - Přicházejí těžkosti s posazováním vlastní vůle (rozuměj: nemohu hrát to, co chci.).
 - Kumulování úzkosti (pochybnosti)
 - Nástup změn v komunikaci mezi hráči
 - Vytrácení (neplnění) se některých článků v řetězci herních činností, například zajišťovacích činností (vykrývání), pokles aktivity v pauzách mezi rozehrami, jinými slovy ochabuje aktivita mimo vlastní akci s dotykem míče.
 - Zvýšený počet chyb v koncových činnostech jako třeba útok nebo podání už signalizuje příznaky reálné prohry.
 - Budeme-li poctivě sledovat videozáznam nebo někdy „live“ utkání, budeme vidět počátek chování signalizujícího prohru ještě ve chvíli, kdy se dá zvrátit a naučíme se reagovat v předstihu. Na druhé straně, nevysledujeme-li žádný z jmenovaných příznaků, herní chování našich svěřenců bylo standardní a nemůžeme jim vytknout nedostatek nasazení a bojovnosti jen proto, že třeba neprojevovali výrazné pozitivní emoce. Nezbuďte nám nic jiného než lépe trénovat nebo uznat lepší kvalitu soupeře. Není to tak těžké.
 - Z tohoto závěru vyplývá, že velká a zodpovědná úloha je na nás trenérech jasně popsat, co po hráčích žádáme a naučit je to v tréninku. Tím jako trenéři splníme první část úkolu, druhá spočívá v tom, aby trenér vytvořil hráči podmínky, aby mohl hráč naučené herní chování realizovat v utkání. Jedině v případě, že toto herní chování ve hře trvale neprokáže, jsou prostředky trenéra vyčerpány. Pakliže máme čisté svědomí ve splnění obou, je pravděpodobné, že hráč (družstvo) nemá dostatek schopností, sil a nebo vůle toto herní chování v utkání prosadit.
 - I velcí hráči mají v klíčových okamžicích utkání strach (viz výše), cítí obavy či minimálně prožívají zvýšený psychický tlak a nám pro praxi nepomůže, když se budeme pokoušet jejich projevy experimentálně měřit psychologickými metodami a testy. Rozhodující není tento strach či obavy, ale způsob zvládnutí herní situace v tomto stavu. A ten taky jediné můžeme posoudit.

Čeho jsme schopni jako „terénní psychologové“

Nejsme schopni exaktně prokázat, zda hráč bojoval na sto procent, zda dal do hry srdce, zda se vědomě chtěl podílet na kolektivním herním výkonu, zda na sebe vzal zodpovědnost v rozhodujících okamžicích. To intuitivně cítíme a pomáhá nám to při okamžitém trenérském rozhodování v utkání, kdy jako koučové jednáme pod časovým tlakem. Ale jsme jasně schopni popsat a dokázat, zda hráč hrál to, co měl hrát. Jsme schopni posoudit, jestli naplnil strukturu požadovaného herního chování nebo ne.

Proč na závěr psychologie a herní chování

Ne náhodou končí tato kniha kapitolou o psychologickém působení na hráče a ne náhodou uzavírá tuto kapitolu pasáž o herním chování.

Kapitolou o psychologii proto, že ovlivňování psychiky hráčů je v trenérské práci daleko složitější než rozvoj kondice nebo nácvik herních činností. Jednak proto, že se trenérská vůle v této oblasti prosazuje hůře a jednak (příznějme si to) také proto, že často v tom, co prosazujeme, sami nemáme úplnou jistotu a postupujeme daleko více podle intuice, než podle jasných a logicky zdůvodnitelných faktů. Je tedy zřejmé, že touto kapitolou byla daleko menší část otázek zodpovězena, ale obrovská část jsou další otázky a výzvy k diskusi. I proto tuto kapitolu nepsal psycholog, nýbrž volejbalový trenér, který sice nezná vyčerpávající odpovědi, ale zná reálné problémy "hřiště" a všeho, co s tím souvisí. Psycholog by měl reagovat, to znamená upřesňovat, vyvracet, popř. potvrzovat. A herní chování?

Tady se hlavní autor publikace domnívá, že herní chování je hlavní téma, které musí náš trenéry i teoretiky píšící o volejbalu zajímat na prvním místě.

Výskok na smeč, perfektní provedení přihrávky, úspěšně provedená útočná kombinace zakončená úderem proti dezorientovanému bloku soupeře – to vše je herní chování. O těchto jevech a situacích se psalo v minulosti ve volejbalové odborné literatuře dostatečně, ale nepostihla se tím celá podstata volejbalu jako sportovní hry nebo jako projevu života. Ale volejbal hrají lidé... Pro jednoho je volejbalové hřiště bojištěm či gladiátorskou arénou, pro dalšího divadelní scénou. Pro jednoho je volejbalové utkání psychodramatem, jiný hledá ve volejbalu jediné východisko svého jinak neúspěšného života. Jeden hraje profesionální volejbal pro peníze, druhý pro „pomník“, třetí jako pohybové vyžití, čtvrtý proto, aby nemusel jinak pracovat. Jeden z hráčů je již médií a odborníky uznávanou autoritou, jiný je volejbalový elév. Jeden hltá vše nové a další je přesvědčen, že o volejbalu vše ví. Jeden je ochoten obětí pro budoucí úspěch, druhý chce již sklízet plody své dlouholeté práce. Tito lidé tedy přicházejí na volejbalové kolbiště s různými motivy, rolami a očekáváními a podle toho se chovají. Přitom se spolehněte na to, že pokud položíte otázku, proč hrají volejbal nebo proč se chovají právě tak či onak, pravdivou odpověď dostanete jen zřídka. Do tohoto labyrintu vstupuje trenér (a tato kniha je právě pro trenéry) a má vést družstvo podle zvolené strategie. Pokud chce řídit, musí se vyznat. Poznatky o moderním kondičním tréninku, biomechanice či znalost hry nejlepších světových družstev mu pomohou jen částečně.

Hrajete důležité utkání a jeden hráč najednou hraje s členkou, jiný se chová nápadně hlasitě, další neočekávaně ztichl. Hráč, který vám celou sezónu připadal drzý a neukázněný, je najednou překvapivě konstruktivní.

Do toho se objeví hráč, který má již podruhé zdravotní problémy v rozhodujícím utkání. Ti všichni svému okolí něco sdělují, někdo vědomě, někdo nevědomě. To vše jsou projevy herního chování. Domníváme se, že se herní chování musí v nastávající době stát hlavním předmětem našeho zkoumání. Proto byla naše první kniha věnována z větší části rozvoji toho, co je předpokladem úspěšného herního chování, totiž rozvoji kondice a nácviku herních činností. Další publikace (v této knize několikrát vzpomínaná) již bude především o herním chování. A protože se jedná o míčovou kolektivní hru, tak bude o týmovém herním chování. A to je vedle činnostní koheze (mj. herní kombinace a systémy) rovněž strategie fungování a řízení složitého živého stroje, jehož součástky jsou rozmanité, jedinečné a nevyzpytatelné lidské bytosti. Tento stroj drží pohromadě pouze hřiště, pravidla a společný cíl. Tento "lidský stroj" se pokouší realizovat svůj záměr proti vůli soupeře. O tom, zda se to podaří, rozhodne týmové herní chování, ale to jsou již první slova následující publikace...

Použitá a doporučená literatura ke kapitole ŽS/19

- ▶ Dobrý, L. (2000). Změna chování jako hlavní efekt pohybového zatěžování. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 66 (2), 2 – 8.
- ▶ Friedenberg, Z. (1967). *Dospělost bez dospívání*. (E. Kondrysová trans.). Praha: Mladá fronta.
- ▶ Hartl, P. (1993). *Psychologický slovník*. Praha: Budka.
- ▶ Jung, C.G. (2000). *Výbor z díla*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka
- ▶ Jung, C.G. (1994). *Duše moderního člověka*. Brno: Atlantis.
- ▶ Jung, C.G. (1995). *Člověk a duše*. Praha: Academia
- ▶ Lorenz, K. (1990). *8 smrtelných hříchů* (M. Špínka trans.). Praha: Pyramida.
- ▶ Lorenz, K. (1992). *Takzvané zlo*. Praha: Mladá fronta
- ▶ Mazal, F. (2000). *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex.
- ▶ Mazal, F. (2001). Kreativně kooperační aktivity. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 67 (1), 26 – 31.
- ▶ Millarová S. (1978). *Psychologie hry*. (J. Milnerová trans.). Praha: Pyramida.
- ▶ Moos, P. (2000). Je IQ pouhou akademickou iluzí? *Psychologie dnes*, 2000 (11).
- ▶ Murphy, P., (1997). Sportovní skupina a proces budování družstva. (Z. Valášek trans.) *Zpravodaj ČVS*, 1997 (3), 11 – 18, 1997 (4), 11 – 17.
- ▶ Ouspensky, P.D. (1998) *Psychologie možného vývoje*. Praha: Nakladatelství Křížek
- ▶ Piaget, J. (1970). *Psychologie inteligence*. (F. Jiránek, trans.). Praha: Státní pedagogické nakladatelství. (Originál vydán 1961)
- ▶ Valášek, Z., (2002). Rozvoj duševních schopností hráčů. *Zpravodaj ČVS*, 2002 (10), 15 – 27.
- ▶ Weinech, J. (1897). *Optimales Training*. Erlangen: Perimed–Fachbuch–Verlagsgesellschaft.

Epilog

Poděkováním k vyznání

Děkuji:

Správní radě ČVS, především Pavlu Kučerovi a Antonínu Lébloví, za to, že umožnili realizaci této knihy a svěřili mi její sestavení. Již podruhé mi tak dali šanci udělat něco zásadního pro český volejbal.

Mílovi Ejemovi, přestože z nás tato kniha udělala protivníky, pomohl mi utřídit myšlenky a do určité míry poopravit můj směr uvažování.

Aleně Léblové, která provedla několikanásobnou jazykovou a technickou korekturu a

Zuzaně Tlstovičové, která četla tuto knihu asi tak 27x, aby společně s Alenou Léblovou vychytily následky mé jazykové i myšlenkové nedůslednosti.

Spolupracovníkům, kteří bez nároku na honorář pokryli svou prací místa, kde jsem se necítil nejjistější.

Všem, kteří měli odvahu během vzniku knihy sdělovat mi kritiku do očí, a tím chránili mě i (doufám) kvalitu této knihy.

Zdeněk Haník

