

Česká asociace cheerleaders

Negativní jevy soutěživosti

Závěrečná práce – licence C

Michaela Filípková



2016

Osnova:

1) Úvod

- uvedení do problematiky

2) Teoretická část

- Psychologie sportu - co je to sport, co ovlivňuje osobu sportovce
- Soutěživost - čím se vyznačuje, jak se projevuje v různých sportovních odvětvích, Projevy negativních jevů soutěživosti při sportech provozovaných na vrcholové úrovni a u sportů provozovaných rekreačně
- Sportovní cheerleading - zaměření se na sportovní cheerleading, jeho historii a podstatu

3) Praktická část

- srovnání jevů soutěživosti v českém cheerleadingu s hokejem jakožto odlišným typem sportu metodou nestrukturovaného rozhovoru

- vyhodnocení zjištěných poznatků a vymezení odlišností

4) Závěr

- Shrnutí poznatků, způsoby jak těmto jevům předcházet a zmírnit jejich dopady na kolektiv

5) Zdroje

- seznam použité literatury

Negativní jevy soutěživosti v kolektivních sportech

Úvod

Cheerleadingu se věnuji již dvanáct let a trenérské činnosti se věnuji pátým rokem. Rozhodla jsem se psát práci na téma Negativní jevy soutěživosti v kolektivních sportech, protože soutěživost se v cheerleadingu projevuje jinak než u většiny ostatních kolektivních sportů a to mě na cheerleadingu nejvíce baví.

Práce se zaměřuje na negativní jevy soutěživosti, které se objevují v každém sportu, o to více pak ve sportech kolektivních kde jedinec závisí na celém kolektivu a kolektiv závisí na jedinci. Soutěživost je hlavním indikátorem, proč lidé sport dělají a jeho prostřednictvím někteří hledají smysl života. Sportovat na vyšší než rekreační úrovni však není jednoduché. Jedinec musí dbát jak na fyzické, tak duševní zdraví a tvrdě trénovat, aby byl schopný dosahovat konkurenceschopných výsledků.

Zkoumat negativní jevy soutěživosti v kolektivním sportu mě velice zaujalo hlavně z důvodu, že tento sport sama dělám již dlouho a jako členka českého národního týmu je mým úkolem rozvíjet tento sport a vytvářet dobré vztahy mezi cheerleaders v celé České Republice.

Cílem této práce je tedy zjistit, jaký vliv má soutěživost na sportovce a jak se projevy soutěživosti v cheerleadingu odlišují od projevů soutěživosti u jiných sportů.

Nejprve jsem se zaměřila na sport obecně a na psychické jevy, které jsou u sportovce vyžadovány. Dále pak na samotnou soutěživost a její projevy v různých typech sportů.

V praktické části jsem se rozhodla porovnat jevy soutěživosti v cheerleadingu s jiným druhem sportu, konkrétně s hokejem a zjistit, zda-li se projevují podobně, či odlišně.

Metodika

Nejprve jsem si tedy vymezila pojem sport a popsala nejvýraznější psychické jevy, které sportovce ovlivňují. Dále pak soutěživost a jak se projevuje v různých typech sportů. Poté už jsem se zaměřila na cheerleading, historii tohoto sportu a jeho současnou podobu v České Republice. Na základě svých pozorování jsem pak shrnula, jak se projevuje soutěživost v tomto sportu.

V praktické části jsem se rozhodla porovnat projevy soutěživosti v cheerleadingu s jiným kolektivním sportem a zvolila jsem si hokej. Pro své šetření jsem si zvolila metodu nestrukturovaného rozhovoru, abych zjistila co nejvíce do hloubky jak se na rozdíl od cheerleadingu v hokeji soutěživost projevuje a jaké vztahy mají hráči se svými protihráči a

mezi sebou. Dále jakým způsobem se hráči povzbuzují a motivují a jak na ně působí jejich trenér. V závěru jsem shrnula zjištěné poznatky a určité možnosti, jak se negativním jevům soutěživosti vyvarovat.

Sport

Sport je fyzická aktivita, která má soutěžní charakter a určitá pravidla, která musí sportovci dodržovat. Aby sportovec dosahoval požadovaných výsledků, musí být v psychické a fyzické pohodě a rozvíjet své dovednosti.

Každého sportovce velice ovlivňuje jeho vnímání. Musí vnímat nejenom informace z vnějšího okolí, ale především vnitřní signály svého těla jako například bolest, chlad a teplo. Dále je pro sportovce také důležitá jeho paměť (zkušenost) a předvídavost.

Při sportu by sportovec měl udržet také svou pozornost. Pozornost je chápána jako zaměřenost a soustředěnost kognitivních funkcí na objekt či situaci a je samozřejmým předpokladem sportovní činnosti. Díky pozornosti jsou sportovci schopni se dlouhodobě soustředit na prováděný úkol a často je to předpoklad k dobrému výkonu.

Dalším důležitým aspektem při sportu je myšlení. *"Dělí se například na autistické a týmové. Autistické je individualizované (vlastní zorný úhel), pochopitelně je častější u egoisticky orientovaných individuálních sportů. Týmové, kolektivní myšlení je diskursivní, konsensuální. Je základem tzv. sehranosti a je obdivuhodné jakých dokonalých forem může ve sportovních skupinách dosáhnout.*

Hlavním požadavkem na myšlení ve sportu je rychlost. Často není čas na dalekosáhlé úvahy. Proto je požadavku rychlosti vycházeno vstříc budováním „kognitivních map“, tj. přípravou řešení pro určité typy situací. Tyto vzorce řešení se potom automaticky zařadí ve vhodné situaci. Zvláště časté je to ve standardních situacích ve sportovních hrách. V praxi se mluví o „signálech“, které jsou předem nacvičeny a na určitý podnět automaticky zařazovány. Jsou vlastně součástí týmového myšlení.

Tradičním konceptem myšlení ve sportu je pohybová inteligence. Jako převážně vrozená je faktorem sportovního nadání (přirozený talent). Jejím hlavními měřitelnými součástmi jsou:

- Reaktivita v jednoduchých i složitých (disjunktivních) pohybových situacích. Schopnost rychle nacházet pohybová řešení.

- Kinesteze ,měřitelná jako schopnost opakovat pohyb se stejnými parametry bez zrakové kontroly. Diferenční schopnost v oblasti úsilí, měřitelná např. ergometricky.

-Motorická docilita, neboli schopnost rychlého a přesného osvojení neznámého pohybu. V tomto předpokladu jsou pravděpodobně obsaženy předchozí dva, jde o komplexní

schopnost, která je základem „šikovnosti“. Samozřejmě, že nezbytnou součástí je i příslušná kondice a sportovní technika. Není to sociálně psychologicky lehké, protože „svá vidění a svá řešení“ mají i ostatní spoluhráči, nemusí vždy jít o totožné postupy a snadno může dojít k nedorozuměním." (Hošek, 2005, str 28 - 29)

Ve sportu hraje také úlohu pozitivní a negativní myšlení. Je spojeno s optimismem a pesimismem ve smyslu aktuálního psychického stavu a osobnostního založení. Negativní myšlení je obvyklou součástí předsoutěžního stavu. Je ovládáno trémou a má strachový podtext. Spočívá v tvorbě negativních hypotéz a v negativní interpretaci všech získávaných informací. Je subjektivně nepříjemné, doprovázené neurotickými prvky v chování, souvisí s melancholií a depresivními stavy. Také se může vyskytovat ve stavech frustračních. Dlouhodobě může vést ke stavům naučené bezmocnosti. Pozitivní myšlení je mentální dovedností naučeného optimismu. Spočívá v reálné aspirační úrovni a ve vědomí sebeúčinnosti.

Jedním z významných citů, který sportovce ovlivňuje v jeho výkonu, je strach. *"Obecně vzniká z ohrožení hodnot. Přibližování se nebezpečí vede vesměs ke zvýšení aktivační úrovně negativního směru, což se projevuje snížením aktivní energie, ochrnutím volní svalové činnosti, třesem apod. Velmi výrazně je ovlivněno vědomí i chování člověka. Prvním stupněm při přechodu překvapení ve strach je úlek, který je druhem náhlého strachu před neočekávaným nebezpečím. Strach má silné účinky ve smyslu přenosu (citové náказы) na druhé osoby. Tato vlastnost je typická pro ostatní afekty a podílí se na ní především sugesce a nápodoba. Strach má vlastnost autokatalytickou, tj. sebezsilování strachu, které vede k zesílení jeho účinků stupňováním představ negativních důsledků obávané události. Zesílené účinky strachu narušují především senzomotorické funkce sportovce. Sportovec je pohybově více či méně diskoordinován, přestává přiměřeně reagovat, jako by neviděl, neslyšel, nemyslel apod., je pasivní, vyhýbá se samostatným akcím, ztrácí sebedůvěru i bojovnost, bojí se bolestivých srážek a podobně" (Hošek, 2005, str. 46).*

Soutěživost

Z hlediska sportovce je sportovní úspěch hlavním bezprostředním cílem, hodnotou, o jejíž dosažení se snaží. Docílí se ho intenzivním sportovním tréninkem a je prostředníkem k dosažení řady osobních a společenských cílů (zdraví, zdatnost, tělesná krása, cestování, reprezentace, finanční výhody, apod.). Tato skutečnost podstatně ovlivňuje motivační strukturu sportovce a je těsně spojena s jeho strukturou emoční. Sportovní úspěch má tedy z psychologického hlediska v životě sportovce důležité místo jako významný zdroj motivů a

citů. (Hošek, 2005, str. 46). Úspěch je tedy výsledkem soutěživosti, která má na úspěch veliký vliv. Soutěživost velkou mírou ovlivňuje, jak moc bude jedinec či tým motivován a odhodlán zlepšovat.

Rozdílná je soutěživost u výkonnostního vrcholového sportu a kondičního rekreačního sportu. Obecně lze říct, že vrcholový sport zdůrazňuje zejména sílu, posouvání hranic lidských schopností, úsilí o vítězství a mistrovský titul, klade důraz na překonávání a vytváření rekordů. Každý vrcholový sportovec se vyznačuje oddaností tvrdé sportovní přípravě, umocňované ochotou k oběti a bolesti a zřeknutí se zdraví a duševní pohody. Největší motivací je touha po vítězství, získání uznání a určitého statusu.

Oproti tomu kondiční rekreační sport je brán jako zájmová aktivita volného času kde, důraz je kladen na prožitek, dobrý zdravotní stav, vzájemné porozumění a podporu spoluhráčů i protihráčů. Pro tyto sportovce aktivita přináší radost a pocit tělesné a duševní pohody. U zájmového sportu není kladen důraz na vítězství a dřinu, ale na radost z pohybu a neobjevuje se zde žádné soupeření, sportovci chtějí hlavně udržovat fyzické zdraví a kondici a překonávat své hranice. (Sekot, 2008)

Sportovní cheerleading

Sportovní cheerleading je sport, který vznikl ve Spojených státech amerických koncem devatenáctého století. Založila ho skupina studentů, kteří začali podporovat hráče amerického fotbalu a postupem času začali vymýšlet pokřiky, a přidávat různé dovednosti. Nyní se cheerleading jako takový skládá ze skoků, které mají základ v gymnastice, tance, akrobacie, stuntů a lidských pyramid. Právě kvůli náročným gymnastickým prvkům a lidským pyramidám je tento sport velice nebezpečný a proto byla v roce 1987 vytvořena první pravidla cheerleadingu, která měla zajistit bezpečnost tohoto sportu. V dnešní době se již tento sport vyvinul tak, že se v něm pořádají mistrovství národní, kontinentální i světové a je také velká snaha dostat ho do programu olympijských her.

Počátky tohoto sportu v České Republice se datují do roku 1993, kdy začaly vznikat první týmy při klubech amerického fotbalu. Dnes už se fandění na sportovním utkání jakéhokoliv sportu věnují české cheerleaders pouze okrajově, hlavní náplň jejich tréninků směřuje k utkávání se s ostatními týmy na soutěžích českých i evropských.

Při provozování tohoto sportu se děti a mládež celkově pohybově rozvíjí. Součástí tréninků jsou pohybové hry, cvičení ke zvětšení pohybového rozsahu, rytmická cvičení za účelem rozvoje hudebního vnímání ve spojení s pohybem, cvičení ke zlepšení pohybové koordinace a nácviky tanečních a pohybových technik při učení se základů cheerleadingu. Sportovci jsou

vedení k cílevědomé práci, zodpovědnému přístupu a dokážou si lépe organizovat čas. Náročnost cheerleadingu vyžaduje kladení důrazu na týmovou spolupráci, důvěru a zodpovědnost. Velmi velkou devizou potřebnou v cheerleadingu je otevřenost a komunikace. Cheerleaders původně vznikaly jako aktivátor atmosféry na sportovních utkáních. A historicky přenesli toto nasazení, dynamiku, podporu do svého soutěžního odvětví. Takže neoddelitelnou součástí soutěžních vystoupení, tréninků či soustředění je pozitivní ladění, dobrá nálada, úsměv, obrovská týmová podpora a spolupráce, fandění a otevřená komunikace a emocionalita. (www.cach.cz)

Jevy soutěživosti v českém cheerleadingu

Jako v každém sportu i v cheerleadingu se soutěživost projevuje, ne vždy je však negativní. Naopak, podle mých pozorování je v České Republice soutěživost mezi týmy spíše pozitivní. Na každé soutěži je vidět jak se týmy vzájemně povzbuzují a dokážou uznat, když je někdo lepší. Toto je pravděpodobně zapříčiněno častým setkáváním se sportovců, a to převážně právě na soutěžích, na společných trénincích, letních kempech, ale také na sociálních sítích, kde sdílejí své poznatky, zkušenosti a úspěchy. Nemalou zásluhu na sdružování týmů má také český národní tým, jehož náplní kromě reprezentování České Republiky na mezinárodních soutěžích je také rozvíjet toto sportovní odvětví.

Kde se však negativní jevy soutěživosti projevují nejvíce, je uvnitř týmu. Samozřejmě že se jedinci v jednom týmu podporují a chtějí, aby každý jeden z nich byl dobrý a aby jako tým spolupracovali a vyhrávali. Jakmile se však najde podprůměrný jedinec, který nestačí zbytku a nezvládá se učit prvky rychle, je často neoblíben a zatracován. V těchto případech je velice důležitá práce trenéra, jehož práce je toto chování usměrňovat a vést své svěřence k vzájemnému respektu a porozumění.

Dalším negativním jevem, který se objevuje v tomto sportu, je strach. Strach při této sportovní aktivitě je opodstatněný, protože toto odvětví obsahuje velké množství nebezpečných prvků. Proto je velmi důležité dodržovat správné techniky provádění těchto prvků a věřit členům svého týmu. Strach je však největším nepřítelem úspěchu, a jelikož bývá převáděn na ostatní, brzdí tak celý tým v pokroku a dosahování vytyčených cílů.

Největší tlak je kladen na sportovce v období před soutěží, a často ho přivádí k negativním myšlenkám, které vedou nejen ke strachu, ale také k nervozitě, která je často rozhodujícím činitelem na soutěžní ploše. Dlouhodobě tyto frustrační stavy mohou vést až k bezmocnosti, ze které se sportovec těžce dostává a největší podpory se mu může dostat jen od jeho kolegů z týmu a od trenéra.

Praktická část

Na to, jak se projevuje soutěživost u sportovců má vliv mnoho různých faktorů. Nejvíce jedince ovlivňuje především sport, který daný jedinec dělá a na jaké úrovni ho provozuje, dále pak kolektiv, ve kterém se jedinec nachází a v neposlední řadě jeho psychické zdraví. V různých sportovních odvětvích se projevuje soutěživost odlišně, a proto jsem se ve své praktické části rozhodla zjistit, jak se soutěživost v cheerleadingu odlišuje od jiných druhů sportu.

Pro svou práci jsem se tedy rozhodla udělat nestrukturovaný rozhovor s hráčem hokeje, který hraje v druhé lize českého hokeje a zjistit, jak se soutěživost projevuje v tomto typu sportu. Níže jsou popsány otázky a odpovědi tohoto rozhovoru:

Otázka: "Jaké vztahy máte s hráči ostatních týmů?"

Odpověď: "S hráči jiných týmů se převážně osobně neznám, ale snažíme se vzájemně respektovat."

Otázka: "Jak se projevuje soutěživost na zápasech?"

Odpověď: "Vzhledem k tomu, že hokej je kontaktní sport, se soutěživost projevuje velice intenzivně, protože s touhou vyhrát se hráči neovládají a dochází k častým potyčkám a k napadání protihráčů. Je běžné, že hráči jsou často agresivní a dostávají za to následně tresty."

Otázka: "Jaké vztahy máte se svými spoluhráči a trenérem?"

Odpověď: "Se svými spoluhráči máme velice dobré vztahy. Jsme sehraná skupina, která spolu dobře spolupracuje a dokáže se podpořit. Je velice důležité, abychom své spoluhráče dobře znali a uměli předvídat naše reakce, na čemž náš trenér sestavuje taktiku hry."

Otázka: "Jakou roli hraje v týmu váš trenér? Jak na vás působí?"

Odpověď: "Trenér je klíčová postava v týmu. Vymýšlí taktiku hry, motivuje nás k podání co nejlepších výkonů, a i když bývá někdy přísný, je spravedlivý a dokáže dostát svým slibům."

Otázka: "Jak se váš trenér snaží usměrnit vaše chování při zápase a snížit agresivitu?"

Odpověď: "Trenér soustřeďuje naše myšlení hlavně na hru, snaží se nás odradit od zbytečné agrese a vede nás k zásadám fair play. Snaží se nás také odradit od zbytečných faulů a

nesportovního chování s vysvětlením, že my jsme ti, kdo na to doplatí a že tím dáváme protihráčům možnost vyhrát."

Otázka: "Co děláte pro posilování vzájemných vztahů v týmu? Pořádáte nějaké teambuildingové akce?"

Odpověď: "Každý rok jezdíme na společné letní soustředění, kde také vítáme nové spoluhráče. Když máme možnost, jezdíme společně fandit české národní reprezentaci na mistrovství světa v hokeji a nárazově pořádáme společné sezení. Když se týmu nedaří a debatujeme o tom, jak danou situaci řešit a snažíme se vymyslet nové taktiky ke zlepšení naší hry."

Z rozhovoru vyplývá, že v hokeji se negativní jevy soutěživosti projevují hlavně mezi jednotlivými týmy převážně při zápasech, kde se projevuje agresivní chování hráčů a nedostatečný respekt vůči protihráčům. V tom se vyznačuje největší rozdíl oproti cheerleadingu, kde se týmy mezi sebou podporují a pomáhají si s novými dovednostmi.

Naopak uvnitř týmu, co se týče soutěživosti, tak v hokeji se vyskytují pozitivní jevy v rámci motivace a soudružnosti týmu, kdežto v cheerleadingu se někdy objevují i jevy negativní, které lze vypozařovat z chování jedinců, kteří často vyčítají slabším jedincům, že nezvládají určitý prvek nebo dovednost. To bývá často zapřičiněno tím, že i přesto, že je to týmový sport, na spoustě dovednostech musí jedinec pracovat sám a trénovat, aby se vyrovnal zbytku týmu a dokázal mu pomoci.

Další z podstatných negativních jevů v cheerleadingu je strach z provádění některých prvků, které mohou být velice nebezpečné. Oproti tomu v hokeji nejsou podobné prvky, kterých by se měl jedinec bát. V tom je asi největší rozdíl mezi těmito dvěma sporty.

Závěr

Na závěr lze říci, že v každém sportu se vyskytují negativní jevy soutěživosti, které se objevují buď mezi jednotlivými kolektivy, nebo uvnitř jednoho. Mají určité opodstatnění a závisí jen na dané skupině, jak se s nimi vyrovnává a překonává je. Nejvíce záleží na jedincích, jak jsou schopni tolerovat, respektovat a motivovat své kolegy.

Způsobů, jak zmírnit dopady těchto jevů v cheerleadingu je několik. Já bych doporučila nesnažit se za každou cenu zvítězit a neupínat se pouze na úspěch, ale zaměřit se na radost z provozování daného sportu a užívat si čas strávený s lidmi, kteří jsou nám blízcí. Dřina, píle a odhodlání jsou samozřejmě důležité a bez toho jedinci nebudou zvyšovat svou výkonnost, ale

velkou měrou také záleží na pozitivní energii a dobrých vztazích v daném kolektivu. Pokud se pak jedinec nesoustředí pouze na vítězství, je na soutěži mnohem uvolněnější, více si soutěžení užije, což se velkou měrou odráží na výkonu a umístění.

Zásadní roli v tomto směru má především trenér, jehož úkolem je tým sjednotit, dostatečně ho podpořit a dát dostatečně najevo, že týmu věří a bude na něj pyšný, ať už na soutěži uspěje nebo ne.

Samozřejmě je veliký rozdíl v soutěživosti u sportovců, kteří sport dělají rekreačně, soutěžně, nebo na profesionální úrovni. Toto téma je velice obsáhlé a pro jeho zpracování by byla potřeba rozsáhlejší práce. A tudíž se tato práce zaměřuje pouze na úroveň soutěžení, kdy sportovci dělají sport ve volném čase, ale přesto se účastní soutěží jak domácích tak zahraničních.

Zdroje

- HOŠEK, Prof. Psychologie sportu. Učební text. 2005, Praha
- SEKOT, Aleš. Sociologické problémy sportu. Grada, 2008.
- www.cach.cz - internetové stránky české asociace cheerleaders