

SPORT A EMOCE

JOLANA ŠMÍDOVÁ

1.Úvod

Za téma mé seminární práce jsem si vybrala problematiku emocionality ve sportu. Již od dětství se věnuji sportu rekreačně i závodně. Zúčastňovala jsem se mnoha závodů, soutěží a veřejných vystoupení, takže mám osobní zkušenosti s prožíváním nejrůznějších obav, úzkostí i trémy. V současné době tyto emoce prožívám už jako trenérka cheerleaders se svými svěřenkyněmi při zúčastňování se důležitých soutěží.

Pro sportovní činnost je charakteristická prožitkovost a silná emocionalita, která je dána jednak zátěžovou, jednak „hravou“ náplní sportovních aktivit. Sport patrně patří mezi nejemocionnější činnosti člověka. Příčinou je především soutěživost sportovních aktivit, vyvolávající bouřlivou emoční dynamiku, nejistotu sportovního výsledku a zastoupení herních prožitků (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006).

Cílem mé práce je uvědomit si, jak psychicky prožívají naši svěřenci jednotlivé tréninky, soutěže a reprezentační vystoupení. Důležitým úkolem trenéra by tedy měla být velká psychická podpora.

2. Metodika práce

Nejdříve se ve své práci zaměřím na pedsoutěžní, startovní, soutěžní a posoutěžní stavy. Dalším důležitým tématem jsou psychická selhání ve sportu. Dále pak stres a stresogenní situace ve sportu. A na závěr budou vysvětleny antistresové účinky sportu.

3. Výsledky

3.1 Předsoutěžní, startovní, soutěžní a posoutěžní stavy

V závodním či soutěžním sportu je aktuální psychický stav významný především ve vztahu k tréninku či soutěže, kdy významně podmiňuje výkon v nich podávaný. Ve vztahu k soutěži můžeme definovat tyto aktuální psychické stavy (Dovalil, 2002):

- předstartovní
- soutěžní
- posoutěžní

Předstartovní stavy jsou ovlivňovány především emocemi, ale velkou roli zde hraje také motivace. Lze je dále dělit na předsoutěžní – s delším časovým odstupem od začátku soutěže či závodu, a startovní – s krátkým časovým odstupem od začátku soutěže či závodu.

Obecně jde o příznaky trémy. Sportovec je vystaven podávání tělesného výkonu pod tlakem, za přítomnosti jiných osob. Je sledován, hodnocen a posuzován. Hlavními příznaky předstartovního stavu jsou obavy o výsledek, strach ze selhání, napětí z očekávání a předstartovní úzkost.

Mezi hlavní typy startovních (a soutěžních) stavů patří (Machač, Macháčová, Voskovec, 1985):

1. Stav nadměrné aktivace (startovní horečka) – stav emočně negativní. Projevuje se diskoordinací pohybových funkcí, jako jsou svalový třes, křečovitě pohyby a špatná koordinace jemných pohybů. Může se vyskytovat i zvýšená agresivita.

2. Nepřiměřená nízká aktivace (startovní apatie) – snížená aspirace, útlum v mozkové kůře. Projevuje se celkovou ochablostí, malátností, která přechází až do pasivity.

3. Stav optimálně zvýšené aktivity (bojová pohotovost) – optimální stav vyznačující se vysokou pohotovostí k reakci, reálnou aspirací, pozitivním vnitřním napětím a ovládanou zvýšenou agresivitou.

Stavy posoutěžní jsou závislé na průběhu, ale především na výsledku sportovního výkonu. Jedná se nejen o subjektivní hodnocení, ale i o hodnocení jinými osobami, jako je tým či trenér. V těchto případech jde především o nálady. Euforická pramení z nadšení, agresivní či depresivní se projevuje po neúspěchu.

Tyto nálady rozdělujeme do tří skupin:

- pozitivně zvýšená – úspěch
- negativně zvýšená – neúspěch
- snížená – fyzické a nervové přetížení, útlum

Posoutěžní stav je vyvolán subjektivním hodnocením průběhu a výsledku soutěže a trvá několik hodin, někdy i déle. Je zásadně ovlivněn výsledkem činnosti, souladem s předchozí aspirační úrovní, která určuje emoce úspěchu a neúspěchu, tj. radosti a smutku.

3.2 Psychická selhání ve sportu

Psychická selhání patří mezi psychické složky sportovního výkonu a k základním cílům psychologické přípravy náleží jim předcházet.

Prvotní psychické selhání – nedosažení aspirovaného výkonu, přestože byla splněna kritéria kvalitního tréninku. Výkon v tréninku je vyšší než v samotném závodě. S tímto problémem se často potýkají nováčci a sportovci mladších věkových kategorií. Může to být i podceněním soupeře, přílišnou zodpovědností či jinou chybou v průběhu sportovní činnosti.

Zásadním problémem bývá u osobnostně disponovaných jedinců, především melancholického temperamentového typu, kteří často i navzdory talentu nejsou schopni své tréninkové výkony zopakovat „pod tlakem“, ve stresové situaci soutěže. Jejich psychická selhání se opakují a v konečném důsledku mají negativní dopad na jejich sebedůvěru.

Druhotné psychické selhání – nedosažení plánovaného výkonu při zjevných či skrytých trvalejších nedostatcích tréninku. Organizace nebo řízení tréninkových cyklů, ale i porušování životosprávy. To vše může ovlivnit sebedůvěru závodníka. Snížená sebedůvěra následně zpětně zhoršuje všechny další složky výkonnosti.

3.3 Stres a stresogenní situace ve sportu

Stres, pohybová aktivita a sport patří nerozlučně k sobě. Pohybová aktivita a svalová práce je pokládána za přirozenou konečnou fázi stresové odpovědi. Pohybová aktivita hraje významnou úlohu v prevenci negativních somatických i psychických dopadů stresu. Na druhou stranu však může být pohybová aktivita a podmínky, ve kterých je prováděna v rámci sportovní činnosti, jejíž cílem je maximální výkon, významným zdrojem stresových podnětů.

Úzkost ve sportu představuje větší psychologický problém než strach, protože jde o nejasnou předtuchu nebezpečí, kterou sportovec není schopen přesně popsat a určit. Prožívá ji velmi nelibě s bohatým somatickým a aktivačním doprovodem. Úzkost je na rozdíl od strachu bezpředmětná, nespecifická. Překročí-li úzkostné napětí určitou mez, nepříznivě se odrazí v kvalitě výkonu. Může dojít k poruše koordinace pohybů, roste křečovitost, ztrácí se vláčnost a pružnost. Sportovec neodvede výkon, který v tréninkových podmínkách běžně podával.

Machač a Macháčová (1991) upozorňují na to, že by bylo chybou domnívat se, že úzkost má pouze negativní vliv na výkon. Člověk, který není nositelem úzkosti, nenosí v sobě ani výzvu k aktivitě, jež z úzkosti vyplývá. Se sebou spokojený, klidný, šťastný sportovec mívá špatné předpoklady k soustavnému a tvrdému tréninku a výkonnostnímu růstu.

Úzkost se tedy může stát důležitým pohonem, který kladnou tréninkovou motivaci doplňuje z emočně záporných energetických zdrojů.

Specifické stresogenní situace ve sportu

- trvale změněný rytmus života, střídání tréninku a regenerace a „přepojování“ mezi nimi
- stálé nároky na sebeovládání, překonávání nepříjemných pocitů, únavy často i bolesti
- zvýšené nároky na odpovědnost, které mohou být příčinou vysokého vnitřního napětí

- nároky na vyrovnání se situacemi, kdy sportovec nepodává žádoucí výkon, často provázané pocity zlosti a bezmoci
- omezování jiných oblastí života a seberealizace v jiných činnostech

Všechny tyto patogenní situace umocňuje u sportovců ještě skutečnost, že současně působí stále a opakované fyzické zátěže, které vedou k únavě, v níž jsou uvedené situace prožívány intenzivněji (Dovalil, 2002).

Konkrétní formy stresových situací:

- 1. Situace nadměrných úkolů** – sportovci je např. dáno za úkol, aby zvítězil na určitých závodech, ale jemu je jasné, že tento úkol přesahuje jeho možnosti
- 2. Situace problémová** – sportovec má např. provést složitý pohyb, který nezná. A jeho dovednosti odpovídají jen zčásti požadavkům problému. Tedy neví, jak problém vyřešit.
- 3. Situace frustrační** – sportovec je z dosažení svého cíle blokován překážkou. Je přetrénován, a proto nemůže dosáhnout výkonu, jenž by odpovídal jeho aspiracím.
- 4. Situace konfliktní** – na sportovce působí dva protikladné, stejně silné motivy. Například zvládnání přípravy do školy a účast na sportovním soustředění.
- 5. Situace deprivací** – tréninkový proces je jednotvárný, což může vést k nepříznivým důsledkům v oblasti psychických stavů

Sportovní trénink je jinak charakterizován převahou zátěží fyzických, kdežto sportovní soutěž je charakterizována převahou zátěží psychických. Z toho vyplývá, že úspěch v soutěži je podmíněn především psychickou odolností (Hošek, 2003).

S neúspěchem ve sportu se podle Hoška (1979) můžeme setkat ve třech formách:

1. Představovaný neúspěch

- strach ze zranění při neúspěchu v rizikové činnosti
- strach z poklesu sociální prestiže po negativním sociálním hodnocení
- pokles sebedůvěry následující po neúspěchu

- strach ze zprostředkovaného neúspěchu (např. tresty)

2. Reálný, epizodický neúspěch – je důsledkem pěstování shody mezi plánem a dílčím stavem modifikovaného objektu činnosti

3. Skutečný, relativně definitivní neúspěch – je možno kompenzovat v jiné nebo v téže činnosti, ale až s časovým odstupem

3.4 Antistresové účinky sportu

Pohybová aktivita má krátkodobý i dlouhodobý účinek na psychickou pohodu. Mnoho výzkumů potvrdilo, že sport příznivě ovlivňuje sebeúctu, úzkost, depresi, percepci a zvládání stresu. Zlepšuje i další mentální funkce. Pohybová aktivita, je-li prováděna pravidelně a dlouhodobě, výrazně ovlivňuje reaktivitu na stres a celkovou psychickou odolnost.

4. Závěr

V této práci pojednávám o problematice emocí, které značným způsobem ovlivňují sportovní i soukromý život sportovců. Důležitým zjištěním je fakt, že sportovní činnost ve vztahu ze stresu můžeme vidět ze dvou úhlů. V první řadě nás zajímá sport jako prostředek, který má z duševně-hygienického hlediska své místo mezi prostředky snižujícími negativní dopad stresu na organismus. Za druhé můžeme použít situaci sportovce, který usiluje o podání svého nejlepšího sportovního výkonu, jako typický model stresové situace – je jasně daný a definovaný výsledek jako zpětná vazba o úspěchu či neúspěchu a výsledek je jedinec nucen podávat pod tlakem ve stresu, kdy se projevuje jeho psychická odolnost.

Jelikož míra prožívání emocí je u každého jedince velmi odlišná, je úkolem nás trenérů a trenérek zaujmout individuální přístup k našim svěřencům. Při tréninku a soutěžích navazovat velmi přátelskou atmosféru. Zajímat se, jaké emoce jednotliví cvičenci prožívají a odvádět jejich pozornost z existenční pracovní roviny do nevážné roviny a pomáhat řešit jejich problémy, které souvisí se sportem, ale i jejich soukromým životem. Také je velice důležité uvědomění si důležitosti jedince jako součásti týmu.

Trenér by měl být nápomocen při budování přátelských vztahů, soudružnosti a spolupráce uvnitř týmu. Zvláště při cheerleadingu, kdy např. provádění stuntů a pyramid je založeno na obrovské důvěře mezi cvičenci. Je jasné, že strach, tréma, úzkost budou vždy provázet život sportovců. A proto bychom se měli jako trenéři snažit zmírňovat stupeň negativních emocí, které prožívají naši svěřenci.

CITACE

- 1) DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5.
- 2) HOŠEK, Václav. *Psychologie odolnosti*. Dotisk 2. vyd. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-7184-889-1.
- 3) MACHAČ, Miloš a Helena MACHAČOVÁ. *Psychické rezervy výkonnosti: stres, hypnosugesce, autoregulace*. Praha: Univerzita Karlova, 1991. ISBN 80-7066-485-1.
- 4) MACHAČ, Miloš, Helena MACHAČOVÁ a Jiří HOSKOVEC. *Emoce a výkonnost*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985
- 5) SLEPIČKA, Pavel, Václav HŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.