**Psychologická příprava sportovce a její zařazení do tréninkového procesu**

Při hodnocení výsledků téhož sportovce nebo družstva bývá často obtížné vysvětlit značné kolísání výkonů, a to třeba ve dvou po sobě krátce následujících startech.
Někdy se setkáme s výkonem o mnoho slabším, než byl poslední kontrolní výkon v tréninku a potom se mluví o selhání výkonnosti. Výsledkem fyzické přípravy je určitá relativně trvalá kapacita síly, rychlosti a vytrvalosti. Její úroveň se nemění „ze dne na den“.
Výsledkem technické přípravy jsou opět relativně trvalé dovednosti, které mohou být narušeny pouze zvláštními okolnostmi provádění (např. desautomatizace nebo zprimitivnění techniky pod vlivem psychického stresu). Taktickou připraveností se rozumí také trvalejší předpoklady k uplatnění výhodných postupů při vedení sportovního boje.

Takovým postupným vylučováním možných příčin se dospívá k závěru, že náhlé změny sportovní výkonnosti jsou vysvětlitelné pouze změnami v aktuálním psychickém stavu jednoho ze soupeřů, za které mohou psychologické okolnosti utkání.
*Proto se tak často např. na stránkách sportovního tisku setkáváme s vysvětlováním sportovního neúspěchu „psychickým selháním“.*

Není to tak vždy a často se „psychika stává obětním beránkem“ neoprávněně. Psychologické důsledky mohou být až druhotné, vyvolané prvotními příčinami z jiné oblasti. *Např. vědomí vlastní špatné připravenosti ve srovnání s protivníky,* toto vede k rezignaci, takže sportovec nepodá ani svůj obvyklý výkon.
**Druhým důvodem** častého odkazování na psychologickou připravenost sportovců je skutečnost, že početně **narůstají a zintezívňují se psychické zátěže ve vrcholovém sportu.** Příčinou je především vysoká vyrovnanost špičkových sportovců.

Tím, že je vrcholový sport podporován v řadě států, má řada sportovců zhruba rovnocenné možnosti využívat prostředků tělesné přípravy. Novinky v technické a v taktické přípravě také rychle pronikají do tréninkových systémů a výsledkem tohoto procesu je velký počet sportovců se zhruba stejnými natrénovanými předpoklady podat sportovní výkon, tj. se stejnou výkonnostní kapacitou.

Dopracovat se k této vrcholné výkonnostní kapacitě znamená zvládnout v přípravě mnoho psychických zátěží jako je únava, nechuť k trénování, monotonii apod..

**Třetím důvodem** je hledání rezerv sportovní výkonnosti v psychologické přípravě. Jak už bylo naznačeno, jsou ostatní složky sportovní přípravy využívány takřka do maxima, kdežto psychologická příprava spočívá dosud převážně na trenérských a závodnických zkušenostech a je uplatňována relativně nesystematicky.

Cílem psychologické přípravy sportovce je na základě psychologických poznatků zvýšit účinnost složek sportovní přípravy a v soutěži stabilizovat výkonnost na úrovni natrénované kapacity sportovce.
Východiskem psychologické přípravy sportovce je vyřešení psychologických otázek výběru sportovních talentů a psychologická péče o sportovně talentovanou mládež v prvních letech systematického tréninku.

Druhou závažnou složkou psychologické přípravy je respektování obecných principů:
 - modelovaný trénink
 - regulace aktuálních psychických stavů
 - regulace motivační struktury
 - regulace meziosobních vztahů
 - princip individualizace přípravy z psychologického hlediska.
Z hlediska časového lze v psychologické přípravě sportovce vyčlenit:
 - psychologické otázky tréninku (problematika psychických zátěží v tréninku a
 problematika regenerace sil sportovce z psychologického hlediska)
 - psychologické otázky přípravy ke konkrétní soutěži
 - psychologické otázky koučování
 - psychologické otázky úpravy posoutěžních stavů

**Obecné principy psychologické přípravy sportovce**

**1. Modelovaný trénink**

Aplikací specifických soutěžních psychických zátěží v tréninku lze zvýšit odolnost jedince i družstva vůči těmto zátěžím.
Z toho plyne psychologický požadavek, aby do tréninku byly ***zařazovány „modely“ soutěžních situací.*** Odtud název modelovaný trénink. Dosud až příliš často se trénuje v psychologicky komfortních podmínkách a sportovec potom není adaptován na psychologický diskomfort soutěže, který pramení z pocitů odpovědnosti, z předstartovních stavů, z vědomí vyrovnanosti soupeřů, z taktických zvratů utkání a velkého psychického napětí, z nutnosti dohánět náskok soupeře, z nutnosti hájit vlastní náskok před dotírajícím soupeřem, z nutnosti vyrovnat se s nespravedlivým výrokem rozhodčího, z nutnosti nezhoršit svůj výkon následkem vlastního neúspěchu apod.
Všechny tyto a ještě jiné psychické zátěže může vynalézavý trenér navodit v průběhu tréninkové přípravy.

**2. Regulace aktuálních psychických stavů**

Aktuální psychické stavy (APS) ve sportu ***jsou předstartovní, soutěžní a posoutěžní***.
Prožitkově jsou dobře známy a dají se i objektivně prokázat. Jejich regulace je zdůvodněna subjektivní nepříjemností některých stavů a jejich **negativním vlivem na průběh sportovní činnosti a sportovní výkon.**
***Předstartovní stavy*** se dostavují, když si sportovec uvědomí svou účast ve významné soutěži. V době bezprostředního odjezdu na závodiště jsou vystřídány ***stavy soutěžními***, které trvají do zahájení soutěže, ale mohou přetrvávat i v celém jejím průběhu (zvláště u sportovců labilních, nováčků a v některých druzích sportu, kde se soutěž skládá z řady pokusů).
***Posoutěžní stav*** je vyvolán subjektivním hodnocením průběhu a výsledku soutěže a trvá několik hodin. Postupně odeznívá a jen výjimečně přesáhne do dalšího dne.
Nadměrná aktivační úroveň je redukovatelná především všemi způsoby odvedení pozornosti od podnětů, které navozují strach a očekávání.
To se používá především v předstartovních stavech (poutavý program).
Při soutěžních stavech má velmi dobré regulační účinky rozcvičení. Kromě odvádění pozornosti snižuje fyziologickou cestou nadměrné napětí. Ventilační účinky ve smyslu snížení napětí má také humor. Se smíchem odchází přebytečné a negativně pociťované napětí a kromě toho důvod ke smíchu odvádí pozornost od náročného programu činnosti.
Příliš nízká aktivační úroveň je ve sportu relativně menším problémem, protože je daleko méně častá. Obecně dobře působí **koncentrativní cvičení**, tj. soustředění na činnost, přiměřené zvyšování odpovědnosti za výkon, zvyšování aspirací cestou přesvědčování a rozumové argumentace. Dobré účinky má **ideomotorický trénink,** tj. sportovní činnost v představě. Podobně jako **autogenní trénink** je nutno i ideomotorický trénink předem nacvičovat ve spolupráci sportovce, trenéra a psychologa. Mobilizační účinky má zpěv, především zpěv hromadný. Snížení negativních důsledků neúspěchu je poměrně složitý psychologický problém. V tom případě je možné využít mechanismu kompenzace a na základě organizačních opatření dát možnost nahradit prožitý neúspěch úspěchem v nějaké jiné činnosti, nemusí ani vždy jít o činnost sportovní.

**3. Regulace motivační struktury**

Motivační struktura sportovce představuje komplex jeho sportovních motivací.
Dá se regulovat nepřímo pomocí motivačních zdrojů (rodina, přátelé, pracovní kolektiv, sportovní kolektiv, hromadné sdělovací prostředky apod.).
Přímé působení zasahuje do oblasti výchovy a představuje působení ideové, morální a volní. *Ideová* příprava by měla sportovci odkrývat širší obzor, vést jej k vytvoření vlastní životní filosofie a vlastního světového názoru. V této oblasti je styčné místo psychologické přípravy, filosofie sportu ve smyslu hledání smyslu života sportem.
Cílem *morální* přípravy je, aby normy a hodnoty sportovců byly v souladu s normami a hodnotami žádoucími, to znamená společensky uznávanými.
Někdy se dělá zásadní chyba, že se příliš zdůrazňuje budivá složka *vůle* a všechno působení se soustřeďuje do zaklínadla „ty musíš!“. Tím se podlamuje emoční rovnováha, stoupá citové napětí z odpovědnosti a vyskytuje se „paradox vůle“ (čím víc sportovec chce, tím méně mu to jde). Síla vůle spočívá v harmonickém skloubení iniciativy a sebevlády.

**4. Regulace meziosobních vztahů**

Úspěšná regulace meziosobních vztahů ve sportovním družstvu (popř. vztahů sportovec (sportovci – trenér) vyžaduje, vedle rozsáhlých teoretických znalostí, značné zkušenosti trenéra. Ve sportovním družstvu se projevují **dva základní vztahy** **mezi sportovci, a to vztah konkurence a spolupráce.**
**Konkurenční vztahy** se projevují zejména v otázkách nominace, odměn, pochval aj.
**Vztahy spolupráce** jsou bezpodmínečně nutné pro dosažení příznivého výsledku celého družstva.
Často vztahy konkurenční převažují nad vztahy spolupráce. Při převaze konkurence se skupina vyznačuje *rivalitou,* a tím je narušen výkon, protože členové nespolupracují. Navíc je velká pravděpodobnost *vzniku konfliktů.* Vysoká spolupráce bez konkurenčních vztahů vede zpravidla k obecné shovívavosti, chybí motivace k podněcování individuálních výkonů a celkově tím výkonnost opět trpí.

Jestliže bereme psychologickou přípravu jako jednu ze složek přípravy, potom se nám rozpadá na dvě části. Jedna část (nespecifická) je jakoby rozpuštěna v ostatních složkách sportovní přípravy. Psychologickým základem technické přípravy jsou psychologické poznatky o motorickém učení, o ideomotorickém tréninku, případně o psychologických prostředcích odstraňování strachu z nácviku riskantních pohybových struktur.

**Zařazení psychologické přípravy do tréninkového cyklu sportovců**

Funkční stav sportovce, včetně stavu jeho psychiky, se v průběhu sezóny mění. Z hlediska duševní hygieny tomu musí odpovídat i požadavky v jednotlivých obdobích přípravy. Z tohoto pohledu můžeme mluvit o určitých rytmech v přípravě.

Po přechodném období, na počátku sezóny, není sportovec „výbušný“. Jeho „strop výbušnosti“ je nízký a jen pozvolna se zvyšuje. Tomu musí odpovídat i charakter přípravy. Rozcvičení musí být pozvolné a relativně dlouhé. Sportovec může v této době absolvovat relativně velká zatížení z hlediska kvantity tréninkové práce. Psychická intenzita těchto zátěží by ale neměla být vysoká. ***Hlavním psychologickým problémem zde může být pouze monotónnost*** tréninkové náplně. Zakončení tréninkových jednotek není obtížné a závěrečné uklidnění nemusí být dlouhé.

Jak se sportovec přibližuje své sportovní formě, musí intenzita tréninků stoupat. Strop výbušnosti je vyšší a sportovec ho dosahuje rychleji pomocí kratšího a intenzivnějšího rozcvičení. Současně se musí prodlužovat i uklidňující závěrečná část. V souhlase s vyšší trénovaností se *mění také psychické stavy*. ***Nervový systém*** se přizpůsobuje charakteru zátěží, je ***labilnější, pohyblivější a připravený na výbušné projevy spojené s maximální mobilizací sil***. Sportovec nyní lépe překonává přepojování od maximálního napětí na minimální a naopak.

V předvečer hlavních startů sezóny musí být aplikována tréninková intenzita, která je blízká podmínkám závodů. V této době má smysl zvětšit počet tréninkových fází v jednom dni na tři a dokonce na čtyři. Každý z tréninků ale musí být krátký a „ostrý“. Je třeba poznamenat ještě jednu důležitou okolnost. Jestliže sportovec v průběhu sezóny udělá z jakýchkoli důvodů nějaký „krok zpět“ (přerušení tréninků, nemoc, zranění, změna podmínek, přetrénování, přesídlení do horského prostředí), musí se udělat krok zpět i v rytmizaci přípravy. Především je to vyjádřeno prodloužením a větší postupností rozcvičení a opatrným stupňováním napětí.

Sportovní sezóna nemusí mít pouze jeden vrchol. Jestliže jsou vzhledem k soutěžím naplánovány dva nebo tři vrcholy, musí se tomu přizpůsobit i rytmy v přípravě. Extrémní psychické napětí tréninků musí postupně stoupat až do kulminačních bodů, kterými jsou jednotlivé vrcholy. V souvislosti s tím má velký duševně hygienický význam i plánování jednotlivých startů. Empiricky se potvrzuje, že sportovec může úspěšně startovat se zlepšováním svého výkonu v sérii 3 – 4 – 5 startů. Psychologickou podmínkou ale je, že významnost startů a z toho pramenící **psychické napětí musí postupně vzrůstat**.

Z psychologického hlediska jsou velmi obtížné situace, když sportovec úspěšně startoval v důležitém utkání, kde „vydal všechno“, a potom má startovat v dalším odpovědném závodě, který je ale z hlediska svého významu poněkud níže. Např. po mistrovství Evropy startovat na mistrovství ČR. Z hlediska duševní hygieny se doporučuje, aby v tomto případě bylo zařazeno mezi takovéto dva starty jedno „odpočinkové“ utkání, kde si sportovec bez přílišného napětí prověří nějakou stránku své připravenosti. Napětí dalšího střetnutí se v tomto případě snáší lépe.

Pedagogický plán každého tréninku. Každý trénink má zpravidla nějaký kulminační moment, který vyžaduje od sportovce vynaložení velkého fyzického i psychického úsilí, které je spojeno se značným napětím.
V této souvislosti vzniká požadavek postupného stupňování obtížnosti úkolů v tréninkové jednotce a po kulminaci opět snižování napětí až do závěrečného uvolnění.
Na tomto místě není třeba opakovat pedagogické požadavky o zahájení rozcvičkou, o postupné gradaci úkolů a napětí do kulminace a posléze o části tréninkové jednotky z hlediska obtížnosti a napětí sestupné, která by měla vyústit v uklidnění a dechová cvičení.

V praxi vrcholového sportu se proti tomuto pravidlu dělá mnoho prohřešků. Jednak v tom, že extrémní zátěž je zadávána bez dostatečné přípravy, trenér si často myslí, že rozcvička postačuje. *Možná, že postačí fyziologicky, ale psychologicky na extrémní úsilí plně nepřipravuje*, to je záležitost dlouhodobější, která vykrystalizuje až v průběhu postupného zvyšování napětí tréninkové jednotky.
Druhým a častějším prohřeškem jsou *konce tréninkových jednotek*. Vysoká intenzita je často jakoby „useknuta“, provede se pár poskoků, dechových cviků a konec.
Celá řada trenérů má ještě škodlivější zvyk. Dávají svým svěřencům v konci tréninkové jednotky „zabrat“ a jsou přesvědčeni, že tím napomáhají rozvoji volního úsilí.
***Experimentálně bylo ověřeno, že takovýto přístup, bez pozvolného přechodu z napětí do klidu, vede k poruchám spánku, podrážděnosti, k emoční labilitě a posléze i jiným symptomům neurotizace.***

Z těchto poznatků vzniká pravidlo, že každá tréninková jednotka musí mít svůj rytmus, který může být individualizován, ale obecně by měl respektovat požadavek posupného zvyšování a snižování fyzického a psychického napětí.