

PROBLEMATIKA PSYCHOLOGICKEJ PRÍPRAVY NA VRCHOLOVÉ ŠPORTOVÉ PODUJATIA

Magdaléna KOVÁČOVÁ¹ – Jaroslav BROŽÁNI²

¹Katedra školskej psychológie, PF UKF Nitra, Slovensko

²Katedra telesnej výchovy a športu, PF UKF Nitra, Slovensko

RESUMÉ

Neustále zlepšovanie športových výsledkov a svetových rekordov kladie vysoké nároky na hľadanie nových možností zvyšovania efektívnosti športovej prípravy. S narastaním fyzického zaťaženia zameraného na kvantitu však narastajú aj nároky na psychickú odolnosť. Práve táto je v príprave veľmi podceňovaná, a pritom je veľakrát jedinou príčinou zlyhania aj perfektne tréňovaných športovcov. V tejto práci sa budeme zaoberať zvyšovaním práve kvalitatívnej stránky tréningového procesu. Priaznivý psychický stav totiž umožňuje zvýšiť aj intenzitu tréningového zaťaženia. Takto vrcholový šport odhaľuje stále viac a viac svoju psychologickú podstatu, pričom každé športové odvetvie si vyžaduje iný typ psychickej prípravy.

Kľúčové slová: psychológia, šport, psychická odolnosť, vrcholové podujatia, tréning

Psychológia športu sa zaoberá skúmaním duševnej činnosti človeka v športe a vývojom jeho osobnosti v špecifických podmienkach a prostredí športu. Korene psychológie športu siahajú až do obdobia antiky. Už tu sa vyžadoval vysoký stupeň odvahy, sebaovládania a vôľových vlastností. Historické pramene teda vznikli ešte skôr, ako sa stala psychológia samostatnou vedou. Psychológia ako veda však vstúpila do športu až v 20. storočí, keď sa začalo uvažovať aký význam má psychika športovca pri podávaní výkonu na súťažiach. Pri tejto príležitosti bol v roku 1965 prvý medzinárodný kongres psychológie športu, ktorý sa uskutočnil v Ríme. Na tomto kongrese vznikla Svetová spoločnosť psychológie športu, ktorej stredobodom je výskum zameraný na odhaľovanie rozsahu psychologického potenciálu športovca, možností jeho rozvoja a optimálnej regulácie.

Prostredie a podmienky vrcholového športu špecificky vplývajú na psychiku človeka. Asi najväčšia pozornosť je venovaná predštartovým stavom. Tu sa vidia najväčšie rezervy výkonnosti. Športové súťaže ako napr. OH, MS, ME sú životné medzníky v činnosti športovcov, pričom výkon na nich môže trvať len niekoľko hodín, minút či dokonca sekúnd, príprava naň však trvá dlhé roky. Pretekár buď odchádza s medailou na krku alebo odíde s „nálepkou“ porazený. To značne zvyšuje psychickú záťaž a nároky na jej zvládanie. Ďalším faktorom je predovšetkým silne zdôrazňovaný spoločenský význam športu. Športové stretnutie, a to nie len medzinárodné, ale aj na miestnej úrovni je stredobodom zvýšeného záujmu verejnosti. Okrem toho niektoré športy sú aj vysoko finančne odmeňované, čo zvyšuje motiváciu a túžbu stať sa najlepším, ale stále častejšie sa stretávajú naozaj rovnocenní športoví súper. V takých situáciách rozhoduje aktuálna psychická dispozícia. Tieto nepriaznivé emocionálne stavy vedú často k zlyhaniu športovcov, aj keď ich forma signalizuje dobrý výkon.

Psychologická príprava športovca vychádza z dlhodobého pôsobenia na jeho osobnosť a to aj v procese športového tréningu, ktorý je vlastne prípravou na súťaženie. Môžeme si ho nazvať aj obdobím do vrcholového športového podujatia.

Rozvoj športu je dnes už neodmysliteľný bez kvalitatívneho prínosu psychológie športu. Tá tvorí jednu zo zložiek športovej prípravy (okrem kondičnej, technickej, taktickej a teoretickej). Súčasná športová prax však okrem toho jednoznačne poukazuje aj na nevyhnutnosť psychologického vzdelania trénerov a telovýchovných pedagógov. Najúčinnější prenos poznatkov do praxe je totiž vtedy, keď si priamo tréneri osvoja psychologické základy vlastného pôsobenia. To potom umožňuje individuálny prístup k zverencovi počas tréningov, a tak i primerané dávkovanie psychického aj telesného zaťaženia. Psychologické možnosti vplyvu trénera na zlepšenie výkonu športovca možno rozdeliť podľa dĺžky pôsobenia na tri časti:

- a) dlhodobé**
- b) strednodobé**
- c) krátkodobé**

- a) Sem zaraďujeme utváranie pozitívnych charakterových vlastností, morálnych kvalít, rozvoj psychickej odolnosti, zdravej sebadôvery, zvyšovanie úrovne vlastností potrebných na riadenie vlastného správania, myslenia, cítenia (trpezlivosť, húževnatosť, dôslednosť...), zdokonaľovanie špecifických vnemov, anticipácie a hráčskej inteligencie, racionálny mimotréninový režim a výživa športovca.

Tu sa často stáva, že sa nevenuje začínajúcim športovcom toľká pozornosť, aká by sa mala, a starostlivosť nastáva obyčajne až vtedy, keď je to už extrémne naliehavé. Zo začiatku tréningovania je totiž nárok na psychiku oveľa menší, športová výkonnosť ide rýchlo hore a je zvyšovaná hlavne zdokonaľovaním ekonomickosti a účelnosti pohybovej techniky a taktiky, niekedy aj zlepšovaním športovej výstroje. Ďalšie stupňovanie je už zložitejšie a je umožnené hlavne zvýšenou a cieľavedomou tréningovou aktivitou, zameranou na dokonalé zvládnutie športovej disciplíny a zvlášť na funkčný vývoj organizmu. Pri takomto kvantitatívnom spôsobe tréningu je zdôrazňovaná najmä otázka vôle. Tá sa sústreďuje jednak na prekonanie maximálnych tréningových dávok, jednak na dodržiavanie režimu tréningu a životosprávy. Objem tréningovej práce je pritom časovo aj fyzicky veľmi náročný a často aj na úkor kvalitatívnej stránky. Športovci sa tak dostávajú do stavu pretrénovanosti, emocionálnej presýtenosti, zníženého záujmu a psychickej únavy. Tak sa stáva, že aj tréning, ktorý je veľmi intenzívny, nevedie k plánovaným výkonom. Športovci sa síce rýchlo dostanú na vysokú úroveň výkonnosti, avšak chýba im dostatočná stabilizácia a psychická odolnosť. Pri takejto náročnosti tréningov nesmieme zabúdať aj na oddych a regeneráciu. Bez práce síce nejde dostať sa na takú vysokú úroveň, no treba vedieť aj kedy prestať. Správny odpočinok je mimoriadne dôležitý. I zregenerovaná myseľ a telo si nájdu svoje uplatnenie a organizmu sa to môže vrátiť v pravej chvíli. Psychológovia poskytujú návody na netradičné formy a prostriedky telesnej a najmä psychickej prípravy športovcov vo výkonnostnom a vrcholovom športe. Ide o výcvik zameraný na preverenie športovcov v rôznych náročných situáciách, pod vplyvom depresie, strachu, stresu a pri zvýšenej telesnej záťaži. Sústredenie sa realizovalo v prírode v extrémnych podmienkach a trvalo 52 hodín. Súčasťou cvičenia bol znížený prisun potravín a vody, riešenie nebezpečných a nezvyčajných situácií. Prínos sústredenia bol jednoznačný a ovplyvňoval tieto vlastnosti: orientáciu v neznámom prostredí, psychickú odolnosť, pocit zodpovednosti za iných, odolnosť proti vyčerpaniu, únave a trpezlivosť. Takýto výcvik pôsobí proti negatívnym psychickým stavom, zvyšuje dôveru vo vlastné sily a schopnosti, čo je v podstate základom každého športového úspechu. Zaujalo nás aj to, ako systematické športovanie ovplyvňuje osobnosť človeka a aj opačne, teda ako

ovplyvňujú vlastnosti výsledky športovania a dosahovania výkonov. Zistilo sa, že výnimočne talentovaní športovci zvyčajne akcelerujú, ale vzhľadom k tomu, že k svojim raným športovým úspechom prišli relatívne jednoducho, sa u nich nevytvoria príslušné stránky charakteru tak, aby na nich mohli stavať svoj rast aj neskôr, keď sa prirodzený talent začne vyčerpávať. Oproti tomu relatívne menej talentovaní, ktorí musia už svoj prvý výkon vydrieť majú výhodu, že neskôr môžu stavať na svojej získanej húževnatosti. To im pomáha prekonať i mnoho krízových situácií športovej kariéry, kedy výkonnosť stagnuje a ďalší vývoj je závislý na morálne – vôľových vlastnostiach a skúsenostiach, že športový úspech si je treba zaslúžiť trpezlivosťou, húževnatosťou a tréningovou usilovnosťou.

- b) Tréner by mal poskytnúť dostatočné množstvo informácií a to najmä čo sa týka záťažových faktorov, ktoré sa môžu vyskytnúť v budúcnosti. Tieto informácie by mali obsahovať organizačné pokyny, materiálne podmienky, informácie o súperoch, rozhodcoch a publiku. Tým, že sa športovec zaoberá duševnými záťažovými situáciami v predstihu, v súťaži sa im potom ľahšie a rýchlejšie prispôbi. Využíva sa na to mentálny tréning alebo desenzibilizácia.

Problematikou však naďalej zostáva priame využitie psychologických podnetov z hľadiska stabilizácie výkonnosti a zlepšenia športových výkonov. Tu prechádzame do etapy psychickej prípravy tesne pred alebo priamo na súťaži.

- c) Krátkodobá psychická príprava na súťaž by mala len udržať alebo obnoviť optimálny psychický stav, ktorý už bol predtým formovaný v dlhodobom procese. Ťažiskovými bodmi krátkodobej prípravy sú: potvrdenie alebo aktualizácia cieľov a motívov účasti na súťaži, programovanie a modelovanie pravdepodobného priebehu súťaže, regulácia psychického stavu tesne pred súťažou a bezprostredne pred štartom.

Pri regulácii predštartového stavu ide o striedanie uvoľnenia a napätia. Tu prevláda najmä pôsobenie na motivačnú štruktúru osobnosti. Vrcholoví športovci využívajú pred, alebo počas výkonu isté techniky, ktoré napomáhajú pomocou psychiky prispieť k zlepšeniu výkonu a dostať sa do duševnej pohody.

- a) **Vizualizácia:** používajú sa obrázky namiesto slov. Športovec si predstavuje, ako bude výkon alebo jeho konkrétna časť prebiehať. Musí si ho však predstaviť tak, aby bolo prevedenie v myslí úplne bezchybné. Toto si znova a znova opakuje, aby videl ako vyzerá úspech.
- b) **Vnútorňý monológ:** sa používa na vystupňovanie svojej sebadôvery a odvahy. Stále si treba pripomínať, kvôli čomu sme na vrcholové športové podujatie prišli a aké sú naše ciele. Mali by sme sa sami pre seba motivovať, povzbudzovať sa a opakovať si napríklad, že danú situáciu zvládneme.
- c) **Sústredenie sa:** aj keď je to niekedy zložité, treba všetky rušivé podnety prestať vnímať a koncentráciu zamerať len a len na podanie čo najlepšieho výkonu.
- d) **Zabudnúť na omyly:** ako sa vraví, človek sa učí na vlastných chybách, ale keď sme už raz za svoju chybu dostali lekciu, treba na ňu zabudnúť. V opačnom prípade sa k nej budeme neustále vracat' a to zvyšuje aj riziko zopakovania tejto chyby.
- e) **Používanie psychowalkmanu - audiovizuálneho stimulátora.** Táto pomerne málo známa pomôcka sa využíva najmä na redukciiu psychického napätia, resp. na navodenie optimálneho psychického stavu. Na psychiku pritom pôsobia jednoduché periodické optické stimuly, ktoré sú privádzané na LED diódy okuliarov a súčasne prepracovaná zvuková stimulácia, ktorá je takisto periodického charakteru podávaná cez stereoslúchadlá. Výskumy potvrdili väčšiu schopnosť organizmu uvoľniť sa počas

relaxácie s využitím psychowalkmanu. Sledovali to pomocou svalového tonusu a sledovaním srdcovej frekvencie počas relaxácie, ktorá bola v priemere nižšia 4 – 11%. Podstatne vyššia bola i kvalita spánku. Športovci boli schopní zaspáť vo veľmi krátkom čase (10 – 15 min) a aj kvalita spánku sa nezanedbateľne predĺžila. Výsledky teda ukázali pozitívny vplyv na psychickú a tak i fyzickú kondíciu športovcov, čo sa odzrkadľovalo aj na športových výsledkoch.

SNÁĎ SA PRI HĽADANÍ NOVÝCH MOŽNOSTÍ ZVYŠOVANIA ŠPORTOVEJ VÝKONNOSTI OPĀTOVNE ZAMYSLÍME AJ NAD TÝM, ŽE SA OKREM TELA DÁ PRETEKAŤ AJ HLAVOU.

LITERATÚRA

- BEZÁK, J. 1976. Psychologické aspekty tréningového zaťaženia. In Problematika tréningového zaťaženia Metodický list. Bratislava : SUV ČSTV. s. 11-17.
- BRAŽINA, I. 2002. Vplyv trénera v psychologickej príprave športovca. In Zborník národného inštitútu športu. Bratislava : NŠC, 2002. S. 66-69.
- DOČKAL, V. 2006. Psychologické aspekty výberu športových talentov. In Konferencia o športovo talentovanej mládeži. Bratislava : NŠC, 2006. S. 79 –87.
- GABLER, H. a kol. 1979. Praxis dex Psychologie in Leistungssports. Berlin Muencen, Frankfurt.
- HOGLER, R. 1982 Stress und Angst im Sport. Maggglingen – Macolin.
- KORČOK, M. – PUPÍŠ, M.: 2006. Všetko o chôdzi. Banská Bystrica : UMB, 2006. 236 s.
- MACÁK, I. 1971. Psychológia športu. Bratislava : SPN, 1971. 209 s.
- PÁPAY, J. 2001. Netradičné formy rozvoja telesnej zdatnosti a psychickej odolnosti športovcov. In Optimalizácia zaťaženia v telesnej a športovej výchove. Bratislava : STU, 2001. s.95-96.
- RUISEL, I. 2003. Vybrané problémy športovej psychológie. In Zborník národného inštitútu športu. Bratislava : NŠC, 2003. s. 5-10.
- VANĚK, M. a kol. 1983. Psychologie sportu. Praha : Olympia, 1983. 202 s.
- Problematika tréningového zaťaženia
- VACEJ, A. a ZÍTKA, J. 1987. Psychologická príprava skokana o tyči. In Atletika - Metodické listy. Praha : Olympia. 1987. s. 13-14.
- VINDUŠKOVÁ, J. a kol.: 2003. Abeceda atletického trénera. Praha : Olympia, 2003. 2083 s.

SUMMARY

PROBLEMS OF PSYCHICAL PREPARATION ON TOP LEVEL SPORTS CHAMPIONSHIPS

Improving of the sports results and world records influens searching new opportunities of increasing effectiveness of the sports preparation. If we increase the physical straine demands on psychical resistance will grow up too. Although psychical resistance is undereskimated in the preparation i tis many times the only one reason of failure of well-trained sportsmen. In this work we will deal poith increasing of the quality of the sports process. Perfect psychical state condition also enables to increase intensity of the training strain. In this way Professional sports still reveals more and more its psychological substance, however each sport branch field demands the other kind of psychical preparation.