

NE/VÝHODA OČEKÁVÁNÍ na OH 2012 V LONDÝNĚ

O letošních Olympijských hrách v Londýně toho bylo napsáno už spousta. Byly plné vítězství *očekávaných* i *neočekávaných*, byly plné zklamání, v tomto případě neočekávaných a byly plné také výborných výkonů, které se však ztratily ve stínu vítězů a poražených.

Co ale se sportovcem dělá takové *očekávání*? Co prožívá, když od něj trenéři, svazy a diváci očekávají medailové umístění nebo dokonce obhajobu zlaté medaile? Co se sportovci honí za myšlenky hlavou, když očekává, že v tom jediném závodě zúročí svou čtyřletou dřinu? Pomáhají taková očekávání sportovcům nebo jim spíše „podráží nohy“?

Odpověď zní: „Jak komu, jednomu pomáhá a druhému škodí“. I když velká většina trenérů a sportovců tuto odpověď sportovních psychologů nemá ráda, jelikož neposkytuje rychlý a jednoduchý „návod“, je v této větě velká pravda. Vychází z **Teorie individuální zóny optimálního fungování (IZOF; Yuri L. Hanin)**, která popisuje, jak který stupeň úzkosti ovlivňuje výkon. Sportovci typu A potřebují prožívat velmi vysoký stupeň úzkosti, aby podali svůj mistrovský výkon, sportovci typu C potřebují být naprosto v klidu (opak typu A) a sportovci typu B potřebují jakýsi střední stupeň úzkosti, aby předvedli vrcholné výkony. Pro ilustraci uvádím příklad: sportovec typu C si vytvoří svůj osobák v tréninku, v soutěži již ale není schopen toto zopakovat, naopak sportovec typu A podá v tréninku průměrné výkony, velká soutěž jej ale „vybičuje“ k vytvoření rekordu. Z toho pak plyne doporučení přenášet buď tréninkové klima do soutěže či soutěžní klima do tréninku.

A jak souvisí úzkost s očekáváním? Očekávání okolí v nás vyvolává obavy a negativní myšlenky („Nesmím to dnes zkazit, jinak všechny zlamu“, „Co když opět nevyhraji? Budu všem pro smích. Nikoho už pak nebudu zajímat“.), ty ovlivňují naše fyziologické funkce (vyšší TF, rychlejší dýchání, napětí ve svalech, nevolnost) a to vše dohromady jakoby sportovci „svazuje ruce“. Sportovcům typu A tento stav vyhovuje, umí jej využít ve svůj prospěch (viz. Usain Bolt pro OH 2012 – během poslední sezóny neběhal své vrcholné výkony), sportovcům typu B a C ale škodí. Ti se pak musí naučit s tímto stavem vypořádat (viz. Barbora Špotáková – obhajoba zlata na OH 2012), často k tomu využívají sportovního či jiného psychologa (viz. Zuzana Hejnová pro OH 2012). Jsou však i sportovci, kteří se očekáváním záměrně vyhýbají (viz. David Svoboda pro OH 2012 – během poslední sezóny záměrně neukazoval všechny své dovednosti), nebo i tací, kteří se očekáváním a úzkostí nechají porazit (český basketbalový ženský tým či Vítězslav Veselý – hod oštěpem).¹

Z výše napsaného plyne potřeba spolupráce sportovců a trenérů se sportovními psychology. Je potřeba rozpoznat požadovaný stupeň úzkosti sportovce a předpovídat jeho reakce či prožívání na vrcholných akcích. Je potřeba mít na paměti, že každá situace, každá soutěž je

¹ Všechny uvedené příklady sportovců vycházejí ze subjektivního hodnocení autorky textu.

pro sportovce jiná a že výborné výsledky během sezóny nemusí zaručit skvělé výsledky i na vrcholné akci typu Olympijských her.

Mgr. Veronika Baláková (Asociace psychologů sportu, FTVS UK v Praze, BCM Nymburk)

20. 8. 2012