Psychologie sportovní hry po kapkách

5. část

INTELIGENTNÍ EMOCE

Veďte mladé hráče, aby otevřeli bránu vlastním emocím, a zároveň vytvářejte podmínky tréninku tak, aby nabízely intenzivní prožitek a umožnily projevování emocí. Tato věta zazněla v jednom z předcházejících dílů seriálu Psychologie po kapkách. Ano, jsou to emoce, které rozhodují o tom, co se naučíme, co si zapamatujeme, co učiníme a po čem toužíme. Mohou být emoce také inteligentní? I o tom je dnešní díl.

TEXT: ZDENĚK HANÍK

Lafatova inteligence střílet góly

Skoro to vypadá jako náhoda, že se v rozhodující chvíli vždycky odrazí míč právě k Davidu Lafatovi, který následně skóruje. Náhoda to určitě není, ale jaký je to druh schopnosti, kterou Lafata disponuje? Jak to, že ví, kde má stát a co má v danou chvíli udělat?

Naznačili jsme v minulém dílu, že klasicky pojímaná obecná inteligence se jen nedokonalým způsobem vztahuje ke schopnosti fungovat v každodenním životě, nota bene ve sportu. Nazvěme to životní způsobilostí, jež překračuje IQ a upozorňuje na odlišné stránky fungování intelektu, z nichž hlavní je jakási praktická inteligence.

V reálné sportovní praxi onu praktickou inteligenci vnímáme jako herní a závisí především na získaném, částečně neuvědomělém poznání ve hře, které vzniká spíše ze zkušenosti než z nějakých, byť dobře míněných rad. Herní inteligence je projevem porozumění logice hry a rozlišení podstatného od nepodstatného.

V rámci herní inteligence jsme mluvili o herně-kombinačních a sociálních schopnostech. David Lafata projevuje herní inteligenci tím, že v kritických situacích cítí, co a jak má udělat, a udělá to. Ono cítění se nedá cíleně naučit a ani Lafata by zřejmě nebyl schopen říct, proč to dělá tak, jak to dělá.

Tím částečně shrnujeme poznatky z minulého dílu. Konstatovali jsme rovněž, že součástí herní inteligence jsou i sociální schopnosti, jako

- komunikační schopnost
- emoční inteligence
- „sociální dominance", což je schopnost vlastní aktivitou „vnuknout" spoluhráčům osobní variantu řešení a svým podílem toto řešení iniciovat

A právě **emoční inteligencí se budeme zabývat v tomto dílu**.

IQ + EQ = SQ
Your Success Quotient!

Dovolte osobní zkušenost...

Hraje se pátý, rozhodující set důležitého volejbalového utkání, stav je 14:13 ve prospěch našeho družstva a na podání je soupeř. V případě úspěchu v následující rozehře naše družstvo zvítězí v celém utkání.

Jako nahrávač přemýšlím, kterému ze svých smečařů mám v následující akci důvěřovat a nahrát mu, abychom získali kýžený poslední bod. Mám chtít soupeře překvapit nečekanou nahrávkou, nebo mám zvolit smečaře, kterému v dané chvíli prostě nejvíce věřím, a překvapivost odsunout na druhou kolej?

ZDENĚK HANÍK
→ ZAKLADATEL UNIE PROFESIONÁLNÍCH TRENÉRŮ PŘI ČOV
→ BÝVALÝ KOUČ VOLEJBALOVÝCH REPREZENTACÍ MUŽŮ ČESKA A RAKOUSKA
→ SOUČASNÝ ŠÉF ČESKÉHO VOLEJBALOVÉHO SVAZU

FOTO: ČVS

PŘI ROZHODOVÁNÍ NAHRÁVAČE NEHRAJE ROLI JEN LOGIKA HRY, ALE I LOGIKA EMOCÍ

Pokud zvolím toho, kterému se do této chvíle nejvíce dařilo, hrozí, že soupeř bude uvažovat stejně a připraví na něj svoji obranu dvoj či trojblokem. V tomto případě by měl mnou vyvolený smečař nelehkou úlohu.

Nebo mám zvolit jiného, kterého vnímám jako psychicky nejodolnějšího? Do takové situace jsem se já osobně, ale i každý jiný nahrávač, dostal nesčíslněkrát. Která mentální či jiná kvalita nakonec rozhodne o tom, zda zvolíme správně? Herní inteligence, zkušenost, empatie, či náhoda?

V předcházejících dílech seriálu „Psychologie po kapkách" jsem si vypůjčil k ilustraci popisovaných jevů velká jména jako Rosický, Jágr nebo Jícha. V této situaci vypovídám o zkušenosti vlastní. Přiznávám, že ve výše popisované situaci jsem vždy dal přednost svému pocitu, nikoliv nějakému taktickému předpisu. Můžeme ten pocit nazvat empatií čili vcítěním. Měl jsem co do činění s jevem, kterému se říká **emoční inteligence**.

Rád bych dal k lepšímu ještě jednu osobní zkušenost. Dědic mého jména je rovněž ligovým a reprezentačním nahrávačem, který je ovšem lidsky uhněten z úplně jiného těsta než já. Je introvertní povahy a zdůrazňuji, že je možná lepší a určitě úspěšnější nahrávač, než jsem byl svého času já. Ovšem ve výše zmíněné situaci by volil pravděpodobně jinak, přesněji řečeno na základě jiných rozhodovacích principů. Je daleko méně emotivní a spíše samotářský typ hráče. Možná by situaci řešil spíše racionálně, věřil by více taktice a logice hry v dané chvíli.

Nejde o to, co je správně. Oba jsme museli disponovat určitou herní inteligencí, jinak bychom se nestali ústředními nahrávači mistrovských týmů či národňáku. Jde o to ukázat, že při rozhodování hráče v situacích, kdy stojíte jednou nohou blízko trůnu a druhou v kanále, nehraje roli jen logika hry, ale i „logika emocí", přestože to může znít jako protimluv.

Nutno říci, že ačkoliv jsem konstatoval, že můj syn je pravděpodobně lepším nahrávačem, než jsem byl já, tak hráči s tímto profilem herní inteligence, tedy s menším podílem té emoční složky, to mají ve sportovním světě o něco těžší. Někteří novináři rádi používají zaklínadlo, že „je to o hlavě", aniž by naplno domysleli, co vlastně tento výrok znamená. Naproti tomu většina trenérů ví, že výrok „je to o hlavě" neříká nic, poněvadž „o hlavě" je téměř všechno. Nejen psychika, ale i taktika

a dokonce i technika, protože o technicky správném provedení rozhoduje zase jenom hlava, i když prostřednictvím jiných řídících systémů.

Je emoční inteligence vůbec inteligencí?

Koncept emoční inteligence (EI) si díky bestselleru Daniela Golemana (1995) získal v posledních letech obrovskou popularitu. Vzniká otázka, zda a do jaké míry se jedná o samostatný jev, nebo zda je EI součástí obecné inteligence. Co je ovšem téměř nezpochybnitelné, že emoční inteligence, pokud jí přiznáme právo na samostatnou existenci, je součástí herní inteligence.

Je s podivem, s jakou rychlostí byl odbornou i laickou veřejností pojem emoční inteligence přijat a jak rychle zlidověl. V odborné literatuře se často tvrdí, že i když obecná inteligence predikuje úspěch ve škole a v práci, není příliš dobrým prediktorem úspěšného fungování v každodenním životě.

Emoční inteligence rozhoduje o tom, jak dobře či špatně dokážou lidé využít svoje mentální schopnosti.

Je ale emoční inteligence vůbec inteligencí? Souvisí, čili koreluje s obecnou inteligencí? Pokud by nekorelovala vůbec, nabízela by se otázka, zda emoční inteligence patří vůbec do oblasti inteligence. Naopak, když by byly korelace příliš vysoké, mohlo by to znamenat, že emoční inteligence se neliší od obecné inteligence, a tudíž je vlastně nadbytečná.

MODEL EMOČNÍ INTELIGENCE MAYERA A SALOVEYE Z ROKU 1997

VNÍMÁNÍ, POSUZOVÁNÍ A VYJADŘOVÁNÍ EMOCÍ

- Schopnost identifikovat emoce ve vlastních fyzických stavech, pocitech a myšlenkách
- Schopnost identifikovat emoce druhých lidí v kresbě, v umění atd., prostřednictvím jazyka, zvuku, vzhledu a chování
- Schopnost správně vyjadřovat emoce a vyjadřovat potřeby vztahující se k těmto pocitům
- Schopnost rozlišovat mezi správným a nesprávným či čestným a nečestným vyjadřováním emocí

EMOČNÍ PODPORA MYŠLENÍ

- Emoce usnadňují myšlení směřováním pozornosti k důležitým informacím
- Emoce jsou dostatečně jasné a dostupné, lze je používat jako pomůcky k usuzování o pocitech a vybavování pocitů
- Změny nálad mění pohled jednotlivce z optimistického v pesimistický, podporují schopnost vidět věci z různých úhlů
- Emoční stavy v různé míře podporují konkrétní přístupy k problémům, jako např. štěstí usnadňuje induktivní usuzování a tvořivost

EMOČNÍ INTELIGENCE

POROZUMĚNÍ EMOCÍM A JEJICH ANALÝZA; ZAPOJENÍ EMOČNÍHO POZNÁNÍ

- Schopnost označovat emoce a rozpoznávat vztahy mezi slovy a emocemi, jako je vztah mezi tím mít někoho rád a milovat někoho
- Schopnost interpretovat významy emocí ve vztazích, např. že smutek často doprovází ztrátu
- Schopnost porozumět složitým pocitům: současné pocity lásky a nenávisti nebo směsice, jako úcta kombinovaná se strachem a překvapením
- Schopnost rozeznávat pravděpodobné přechody mezi emocemi, jako je přechod od hněvu ke spokojenosti nebo od hněvu k hanbě

PROMYŠLENÁ REGULACE EMOCÍ PODPORUJÍCÍ EMOČNÍ A INTELEKTOVÝ RŮST

- Schopnost zůstat otevřený pocitům, a to příjemným i nepříjemným
- Schopnost promyšleně se poddat emoci nebo získat od ní odstup podle toho, jakou má informační či užitnou hodnotu
- Schopnost promyšleně sledovat emoce ve vztahu k sobě i k ostatním, uvědomovat si, nakolik jsou jasné, typické, vlivné či rozumné
- Schopnost zvládat vlastní emoce a emoce ostatních zmírňováním negativních emocí a posilováním pozitivních, aniž by docházelo k vytěsňování či zveličování informací, které možná nesou

V roce 1997 Mayer a Salovey představili přepracované pojetí emoční inteligence jako soubor emočních schopností, rozdělených do 4 větví.

- **Větev I:** vnímání, posuzování a vyjadřování emocí – jde o schopnost identifikovat emoce ve tvářích, v hudbě, v kresbě a v příbězích.
- **Větev II:** emoční podpora myšlení, která znamená schopnost asimilovat emoce do procesu myšlení.
- **Větev III:** porozumění emocím a jejich analýza, čili schopnost uvažovat o emocích a rozumět jim.
- **Větev IV:** promyšlená regulace emocí, tedy schopnost zvládat své vlastní emoce a emoce ostatních.

Negativní emoce, proč ne…

Pro vývoj emoční inteligence je velmi důležité sdílení vlastní zkušenosti s prostředím. Například děti s pozitivními emocemi, které dychtivě přistupují k novým a odlišným situacím, se častěji vystaví příležitostem k učení, které jim pomohou pochopit příčiny a jemné odstíny emočních prožitků. Navzdory tomu nám trochu přebujela snaha o pozitivní prostředí za každou cenu. Pro některé trenéry a hráče jsou negativní emoce škodlivé a mají potřebu je co nejrychleji ukončit. Jiní tyto projevy identifikují a akceptují. Vnímají je jako příležitost k diskuzi a obohacení. I odborné studie potvrzují, že vyjadřování emočních prožitků a diskutování o nich má nakonec příznivý účinek.

Vytvářejte pozitivní prostředí, ale využívejte i situačně vzniklé negativní emoce. Nevyhýbejte se jim a pracujte s nimi jako s nositeli informací. Negativních či neužitečných pocitů se tak lehko nezbavíte, ale nemusíte jim nutně věřit!

Slovo je mocný hybatel emocí

Jazyk je pro nás nepostradatelný a souvisí s emoční inteligencí. Každý trenér by měl být na jedné straně tak trochu „mistrem slova“ a na druhé by měl být v používání slovních instrukcí a hodnocení velmi úsporný. Slovo může spouštět i bolest a toho by si měl být trenér vědom. Slovní výpovědi o zážitcích mohou být stejně bolestné jako zážitky samy.

Náš svět slov může na psychiku působit silněji než realita. Šetřete slovy, nebojte se prožitku!

Odborníci srovnávali výkon lidí, kteří si úkol osvojili buď tak, že se drželi slovní instrukce, nebo ze zkušenosti. Požadavky úkolů se později změnily. Všichni účastníci, kteří si úkol osvojili ze zkušenosti, citlivě reagovali na změnu. Naproti tomu pouze polovina účastníků, kteří si úkol osvojili na základě instrukcí, dokázala citlivě reagovat na změnu.

Osobní zkušenosti mají větší sílu než slovně formulovaná pravidla. Přílišný spoleh na slovní pravidla může vést k absenci flexibilního chování hráčů!

Na jedné straně je tedy nutno říci, že podle některých odborníků je jazyk tak mocný, že lidé považují své slovní konstrukce života za rovnocenné životu samému. Například jeden člověk osočí druhého, že je neschopný, a přestože je to jen pár slov, může nařčený člověk podlehnout dojmu, že je to pravda a může mu to dokonce změnit život.

Na druhé straně jsme již dříve uvedli, že v souvislosti s učením dáváme přednost **zážitku** před trenérským slovem. Slovo je totiž často chudé a není optimálním komunikačním kanálem mezi trenérem a hráčem. Konstatovali jsme ovšem, že trenér mluvit a sdělovat musí. **Trenérské instrukce by** proto **měly být jednoduché, krátké, přesné** a měly by zasahovat paměť procedurální (pohyby a herní schémata, například: propni lokty nebo nabíhej do rohu) a emoční (udeř do míče odvážně, neboj se chyby), nikoliv paměť slovní.

PŘEPADÁ MĚ STRACH, TO JE NORMÁLNÍ… POMÁHÁ MI SOUSTŘEDIT SE NA POHYB NEBO NA TO, KAM MÁM PODÁNÍ UMÍSTIT.

FOTO: ČVS

Tady a teď

Emoční inteligence znamená mj. účinnou emoční orientaci. Hráči, kteří se špatně emočně orientují, mají tendenci své emoce potlačovat nebo se jim vyhýbat.

Emoce jsou inteligentní, emoční inteligence pomáhá používat emoce jako informace. Kdo umí identifikovat své emoce, je schopen emoční informace využívat!

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

KAROLÍNA PLÍŠKOVÁ SE SOUSTŘEDÍ NA TADY A TEĎ

Vyhýbání se emoční zkušenosti může fungovat situačně, ale většinou to nejde dlouhodobě. Čím víc se snaží hráč vyhýbat emoční zkušenosti, tím víc může tato zkušenost jeho život ovládat. Účinná emoční orientace (základ emoční inteligence) zahrnuje ochotu nevyhýbat se osobním prožitkům (např. hněvu).

Vyhýbání se negativním myšlenkám může situaci zhoršit. A analogie ve sportu? Hráčka přichází na podání za kritického stavu. Má strach, že zkazí.

Musí se postupně odnaučit říkat si „neboj se“, nebo si dokonce namlouvat „nemám strach, jsem v pohodě“. Daleko účinnější je vést vnitřní hlas takto: „Zas mě přepadá strach, to je normální… Vím, že mi pomáhá soustředit se stoprocentně na pohyb nebo na to, kam mám podání umístit.“ Trenér v tom musí pomáhat a hráče odbrzďovat. Klíčem je přijmout negativní myšlenky, naučit se sledovat je z nadhledu a nedívat se na svět jejich optikou. Díky tomuto postupu se také člověk posouvá do přítomného okamžiku a upouští od nadměrného uvažování o minulosti či budoucnosti.

Karolína Plíšková je pro mě ztělesněním výrazu „průchodná psychika“. Mám na mysli stav, kdy hráčovou psychikou prochází bezproblémově děj utkání, nic mu nestojí v cestě a hraje podle svých nejlepších možností. **Tady a teď**. Co by mu mohlo stát v cestě? Mindráky, nejistoty, špatné zkušenosti, nespecifické strachy, obavy z následků chyb, obavy o případnou prohru a poškození osobní prestiže, ale i třeba špatné svědomí z nedůsledné přípravy, nedostatek vůle vyrovnat se s těžkostmi v zápase.

Požadovanému výkonu prostě stojí „něco“ v cestě, co odvádí hráče od „tady a teď“. Hra v takovém případě hráčovou psychikou přirozeně neprochází. Vnitřní prostředí hráče průchodnost komplikuje a způsobuje, že pohyb se stává strnulejším, čtení hry není tak jasnozřivé, herní rozhodování je ochromeno. Jakási klapka ve vnitřním prostředí hráče brání tomu, aby přirozeně hrál. Karolína Plíšková má dle mého soudu principiálně průchodnou psychiku a myslím, že to je jedna z jejích zbraní. Možná její herní a osobnostní projev na někoho působí až lehkomyslně, ale ona to asi není lehkomyslnost. Je to řekněme jakási nezávaznost či oproštěnost, ovšem ta může být ve vypjatých okamžicích utkání předností. Naproti tomu někteří zodpovědní hráči mají v takových okamžicích tendenci „křečovatět“…

Nebojte se mít osobní prožitky a emoce vnímejte jako výzvy, ne jako hrozby! Na hřišti i v životě buďte v kontaktu se svými prožitky, TADY a TEĎ. Méně se zabývejte minulostí a budoucností.

Emočně inteligentní hráči zřejmě nejsou lépe schopní přímo ovlivňovat či zlepšovat své emoce. Ovšem jsou ochotni prožívat jakékoliv emoce, které přijdou v zájmu směřování k těm cílům, které jsou pro něj důležité. Přijímají emoce, nechávají je přicházet, odcházet anebo setrvat. Tento přístup má jeden paradoxní důsledek: jestliže neusilujeme o zbavení se nepříjemných emocí, budou mít nepříjemné emoce menší vliv na náš prožitek.

Schopnost vést své emoce směrem k tvořivému cíli je do jisté míry nadřazená vrozenému nadání.

Téma emoční inteligence je velmi široké, a proto mu budeme věnovat ještě příští kapitolu, v níž budeme řešit témata EI a výkon, resp. dosahování úspěchu, stav flow neboli proudění, EI a týmová koheze, vztahy a interpersonální dovednosti, EI a výběr hráčů, EI a vůdcovství v týmu.