



CIT JE RYCHLEJŠÍ NEŽ ROZUM ANEB EMOCE A ROZHODOVACÍ PROCESY

TEXT: ZDENĚK HANÍK

První dotyk

Zahajujeme u nejrozšířenější hry na světě. Vývojem ve fotbalu nastala jedna ze zásadních změn ve hře: dříve se míč zpracovával, dnes se přebírá. Slovíčkaření? Omyl, „zpracovat“ míč znamená herní situaci (míč) zklidnit, případně zastavit, kdežto „přebírat“ vystihuje lépe požadovaný stav, kdy první dotyk s míčem je už zárodkem nové akce.

Proč to tak musí být? Vynutil si to vývoj fotbalu, který trestá zpomalení hry, a naopak ten, kdo mentálně zrychlí hru, získává výhodu. Například prudká přihrávka se sice hůř zpracovává, jenomže je rychlejší, a z toho důvodu je v dnešním fotbalu žádoucí. Volná přihrávka zpomaluje hru, a proto chceme, aby se hráči adaptovali na zpracování prudších přihrávek. Ovšem zárodek nové akce začíná ještě před převzetím míče, protože v momentě převzetí je hráč pod časovým tlakem a musí mít již v hlavě plán budoucí akce. Samozřejmě, že musí ovládat dovednost zpracování míče, ale s tím se automaticky počítá.

Volejbalista, který se chystá k útočnému úderu, musí sledovat nahrávku, ale i blokaře soupeře a vše zakomponovat do bleskového uvažování. V momentu úderu už „nemyslí“, ale jedná. Podobně fotbalista, který přebírá prudkou přihrávku a proměňuje ji okamžitě buď v další přihrávku (z nohy na nohu jako svého času Barcelona), nebo volí jinou akci, třeba střelu či bleskový sólový průnik.

Čas prvního dotyku je minimální a tudíž téměř neumožňuje myslet. „Hokej je z hlediště hrozně jednoduchý, ale na ledě je to asi deset-

krát rychlejší, vidíš to úplně jinak, úhly jsou jiné,“ tvrdí hokejista Patrik Eliáš. Ano, hráč totiž myslí, jen když má čas. Většinou ho však nemá. Znamená to, že vůbec nemyslí? Nikoliv, ale při prvním dotyku řídí jeho jednání již dříve zmiňovaný autopilot, který byl vybudován, jak je zde často opakováno, usilovnou prací, zkušenostmi a tím, že hráč mnohokrát podobnou situaci zažil.

A nyní se dostáváme k důležitému sdělení. Když fotbalista nebo hokejista přebírá míč (puk), je téměř vždy nablízku hráč soupeře, jemuž rovněž naplno pracují podvědomé automatické procesy a má také podobnou situaci mnohokrát „zmáknutou“. Oba hráči využívají dvou automatických systémů: pohybového a rozhodovacího, který bleskurychle vyřazuje, co není pro první kontakt s míčem (z hlediska vnímání a rozhodování) důležité, a dává automaticky pokyn k pohybu, aniž by si to hráč uvědomil. Ale to není vše. Na každou situaci reaguje hráč nejprve emocionálně a teprve následně ji chápe. Čili ještě rychlejší než rozhodovací automat je **emoční automat**, který reaguje v řádu milisekund. „**Rychlé emoce**“ předbíhají myšlení.

*Informace ze hry přicházejí
kratší cestou nejprve
do emocionálního mozku
(amygdaly) a současně delší
cestou, tudíž o něco později,
do dispečinku mozkové kůry.*

ZDENĚK HANÍK

→ ZAKLADATEL UNIE
PROFESIONÁLNÍCH TRENÉRŮ
PŘI ČOV
→ BÝVALÝ KOUČ
VOLEJBALOVÝCH REPREZENTACÍ
MUŽŮ ČESKA A RAKOUSKA
→ SOUČASNÝ
MÍSTOPŘEDSEDA ČOV



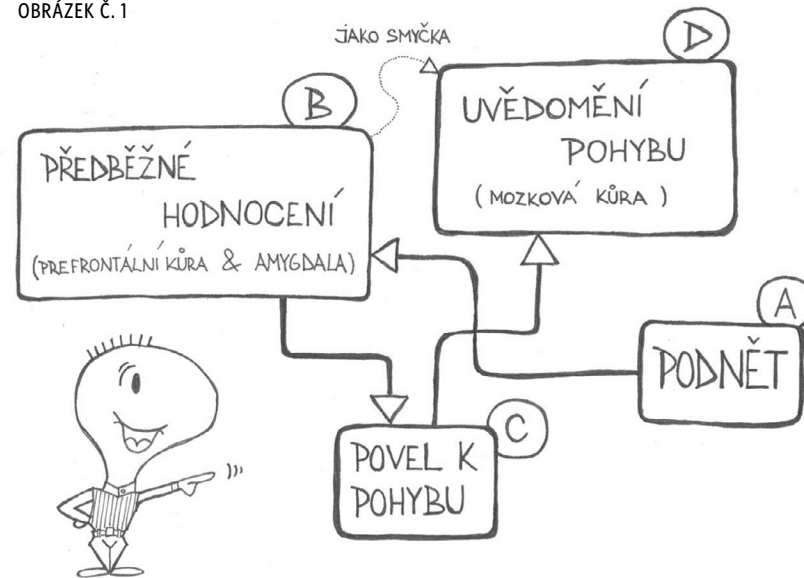
Cože, znovu emoce? Ano, správně, budeme o nich opětovně hovořit, poněvadž sehrávají ve sportovních hrách klíčovou roli. Dvakrát jsme v seriálu Psychologie po kapkách hovořili o úloze emocí ve sportu, přičemž v předcházejícím díle jsme rozebírali tzv. emoční inteligenci. Dnes navážeme tím, jakou roli hrají emoce v rychlosti herního rozhodování.



ANDRÉS INIESTA, IKONA PŘIHRÁVKOVÉHO STYLU FOTBALOVÉ BARCELONY

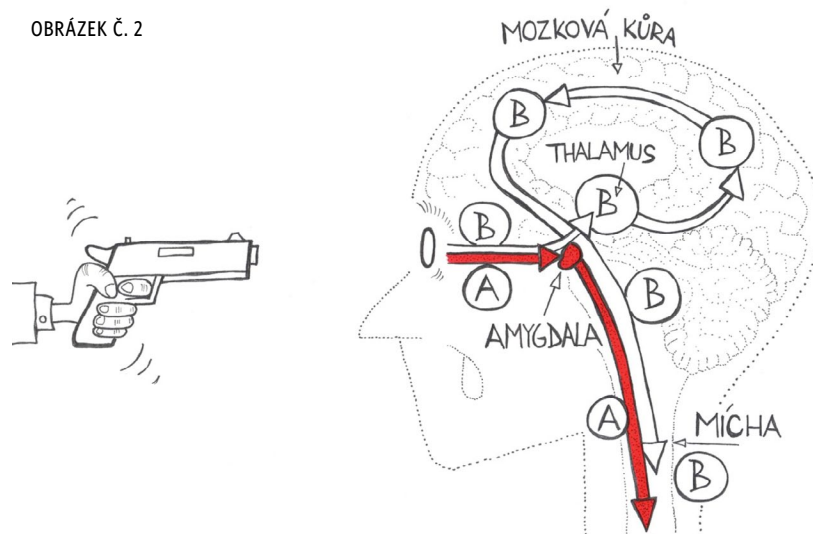
FOTO: PROFIMEDIA.CZ

OBRÁZEK Č. 1



Podobně jako se hráč učí chápat řízení vlastního pohybu, vnímání nebo rozhodování, postupem času se orientuje i ve svých emocích. Samozřejmě, že jsou tu po statisíce let budované emoční automaty člověka, které slouží k zachování života. Například jestliže se člověk dostává do nebezpečí ohrožení, moudrá příroda ho pro takový případ vybavila obecnými emočními spouštěči, které bleskově vyvolají reakci, i kdyby člověk tisíckrát nechtěl (na obrázku 2 – nervová dráha A). Emocím člověk prostě neporučí. Podobně neporučí pohybu ruky, která ucukne, když se dotkne vařící konvice na čaj, a hlavně podstatně rychleji, než si člověk stačí cokoli uvědomit.

OBRÁZEK Č. 2



Pro trenéry je důležité, že kromě těchto univerzálních reakcí jsou tu individuálně specifické emoční reakce, které se budují správným tréninkem. Ve zmíněných situacích **prvního dotyku** míče totiž dokáže hráč nejen automatizovat pohyby, ale i rozhodování a emoční reakce. Ty jsou nesmírně důležité a všechno u nich začíná, jak naznačuje trenér české fotbalové reprezentace Karel Jarolím, když tvrdí, že fotbal je o prvním dotyku.

Emoční automaty

Ve třetím díle Psychologie po kapkách jsme konstatovali, že na každou situaci ve hře reaguje hráč nejprve emocionálně a teprve následně ji chápe, a přirovnávali jsme to ke štípnutí komára, kdy napřed vnímáme nepříjemný bodavý pocit, až následně si uvědomíme, co to je. Emoce se může vkrádat i v podobě představy či nepříjemné vzpomínky, která může zkreslit racionální hodnocení situace.

Z pohledu časového tlaku jsou pro nás důležité „**rychlé emoce**“ (prekognitivní), které, jak bylo výše řečeno, předbíhají myšlení. Informace ze hry se propojují nejprve s tzv. „emocionálním mozkem“ (viz obr. 1) a teprve následně přicházejí do mozkové kůry, tj. sídla myšlení. Emoce tedy vstupují zásadním způsobem do rozhodovacích procesů.

Představme si situaci, kdy hokejista dostihuje puk v rohu kluziště při přesilové hře, musí vyřešit blížící se střet s protihráčem a zároveň se pokusit vytvořit šanci ke vstřelení gólu. Času je minimum, poněvadž jakmile dá útočník obránci šanci, může zvítězit destrukční snaha obránce a vyhození puku ze třetiny. A v tomto momentě začínají úřadovat zmiňované automaty. **Pohybový automat** zná každý, třeba z řízení automobilu (lze řídit a přitom se bavit se spolujezdcem), a **rozhodovací automat**, který bleskurychle dělí podstatné od nepodstatného a dává pokyn k automatickému pohybu, aniž by si to hráč uvědomil.

Ale ještě rychlejší je **emoční automat**, který reaguje v řádu milisekund. Ten bleskově rozlišuje, co je v dané situaci pro člověka (hráče) dobré a co je špatné, a dává povel k akci. Teprve následně si hráč vše uvědomuje (obráz. 3).

A jaké emoce?

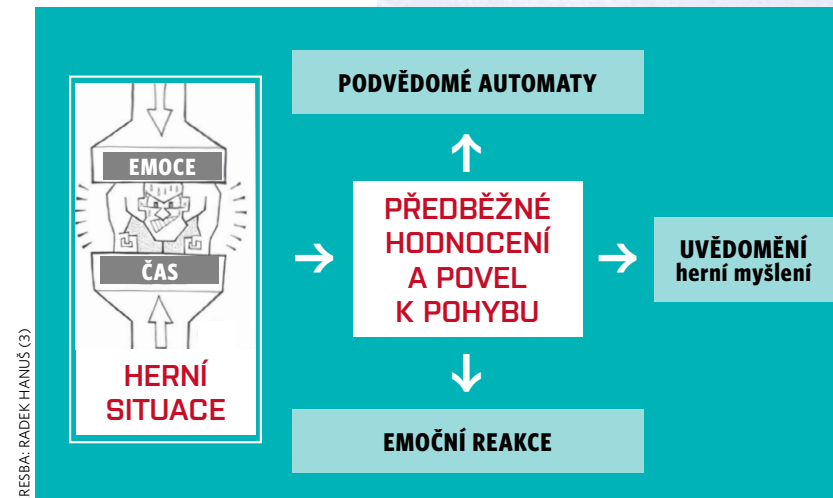
Jestliže emoce rozliší, co je v dané situaci dobré a co je špatné, pak je nutné říci, o jaké emoce jde. Především **překvapení**, strach, hněv, radost.

HOKEJ JE NA LEDĚ ASI DESETKRÁT RYCHLEJŠÍ NEŽ Z HLEDIŠTĚ, PROHLÁSIL ČESKÝ VELIKÁN PATRIK ELIÁŠ, KTERÝ V NHL ODEHRÁL 1240 ZÁPASŮ.

FOTO SPORT BARBORA REIČOVÁ



OBRÁZEK Č. 3



KRESBA: RADEK HANUŠ (3)

„Emocionální mozek“ ví, zda je něco dobré nebo špatné dřív, než myšlení přesně pozná, čím toto něco je.
CIT JE RYCHLEJŠÍ NEŽ ROZUM

Tak například překvapení. Když hráč není dostatečně emočně zběhlý v herních situacích, je častěji překvapen než jiný – emočně či herně zkušenější. Překvapení znamená ztrátu času. Hráč by měl být překvapován co nejméně, ale logicky překvapován je, pokud příslušné situace nikdy „live“ emočně neprožil. Že zkušenosti přináší především věk a množství zápasů? Ovšem, ale nejenom to. Časový a prostorový diskomfort při tréninku přináší totiž podobný učební efekt. Trenér se tedy nesmí bát pracovat s frustrací hráčů, kteří v tréninku zažívají neúspěch v řešení situací pod časovým a prostorovým tlakem.

Další emocí je **hněv**, který nemusí být nutně negativní, protože je základem **důrazu**. A my přece požadujeme po hráčích důraz, a ten je vlastně „hněvem v obtížích“. A proto, jestliže jde hokejista ve výše zmíněné situaci do souboje s odhodláním či důrazem, má větší šanci na úspěch než ten, který do něho jde se strachem.



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

^ RADOST NEMUSÍ BÝT VŽDY NEJVHODNĚJŠÍM EMOČNÍM STAVEM. ČESKOBUDĚJOVICKÝM VOLEJBALISTŮM OVŠEM V LETOŠNÍM PLAY OFF NEPŘEKÁŽELA, ZÍSKALI EXTRALIGOVÝ TITUL.

A máme tu další emoci – **strach**, který je v tomto případě negativní emoci. Ale jsou případy, kdy strach může být dobrým rádcem. Třeba, když se hráč dokáže vyhnout situaci, která by mohla způsobit zranění.

Každopádně emoce startují ve hře i v životě rychleji než rozum, a tudíž je nutné, aby se hráč v emočních automatech vyznal. Je důležité, aby emoce pracovaly ve prospěch hráče a ne naopak. Ony si totiž emoce moc nedají poroučet, jsou velmi palčivé a často trvají na svém i proti naší vůli. Krotit emoce, ale i využít je ve svůj prospěch, vyžaduje něco o nich vědět a pracovat s nimi. Pro trenéry to znamená přivádět hráče do situací, kdy emoce úřadují, a chování hráčů následně trenérsky interpretovat.

Ve výčtu nesmíme zapomenout na veskrze pozitivně vnímanou emoci – **radost**. Ovšem ani ta nemusí být vždy tím nejvhodnějším emočním stavem. Každý trenér má samozřejmě rád, když je jeho družstvo radostné a v pohodě. Ovšem radost sytí euforii, která není požadovaným stavem. Tím je koncentrace či akční vzrušení. A známe i případy, kdy euforie přivedla hráče k předčasnému optimismu a následnému selhání.

Zkrátka jde o to nejen mít v emocích pořádek, ale být s nimi v souladu. A jak toho dosáhnout? No, přeci tréninkem. Zdá se vám nesmyslné, že emoce se dají trénovat? Nesmyslné to není. Trenér vlastně musí být přísný, jelikož přísná je hra. Její vývoj si vynutil, že hráč je nucen v tréninku snést víc tlaku na sebe a trenér musí víc vyžadovat, a být tudíž přísnější.

Proto se nuťte, vážení kolegové trenéři, hlavně mládeže, navozovat v tréninku situace, kdy hráči mají nedostatek času, aby byli nuceni čelit mnoha vjemům či emocionálním stavům. Tím se postupně vytváří ucelený systém představ a reakcí, aby hráči nebyli ve hře překvapeni či zaskočeni a následně frustrováni. Raději iniciujte tyto situace na tréninku a nechte jimi hráče procházet a uvědomovat si důvody vlastního chování. Je to vítaná šance s případnými problémy včas pracovat.

Vysvětlujte a pomozte hráčům úlohu emocí chápat a obracet jejich vliv ve svůj prospěch. Dále podporujte vedle řízeného tréninku, který je pod vaší kontrolou, i spontánní hraní mimo řízený tréninkový proces, které podporuje jiným způsobem emocionální či sociální (empatické) učení.

