

## 6. Psychologie koučování

Vychází z psychologie sportu a je aplikovanou disciplínou tohoto předmětu. Jejím cílem je vedení sportovce v soutěži, případně odstraňování příčin psychologického selhání.

Psychologie koučování je disciplína, která v sobě zahrnuje otázky působení trenéra (kouče) a sportovce. V našich podmínkách se psychologickou přípravou sportovců na soutěž a koučováním sportovce v průběhu soutěže zabývají zejména trenéři, zatímco ve vyspělých státech jsou pro koučování určováni samostatní odborníci, často z řad psychologů.

Rozdíl mezi trenérem a koučem je zásadní. *Trenér* připravuje sportovce na soutěžení po stránce fyzické, zlepšuje jeho fyzickou výkonnost a techniku, *kouč* se zaměřuje na psychickou přípravu sportovce na soutěž, poznávání jeho osobnosti a řídí sportovce v soutěži pomocí taktiky. Vedení sportovce v soutěži zahrnuje vedení sportovce při bezprostřední přípravě na závod (utkání), koučování při závodě (utkání) a vedení sportovce bezprostředně po jejich skončení. Sportovní soutěž je situací zkušební, která prověřuje předchozí trénink sportovce včetně jeho osobnostních vlastností, frustrační tolerance, výkonové motivace, schopnosti snášet stresové situace atd.

Koučování je obecně považováno za činnost vyžadující od trenéra nebo kouče specifické znalosti a dovednosti (Slepička, 1988). V některých sportech je funkce kouče samostatně vymezena, v některých sportech bývá jako kouč označován např. asistent trenéra.

Z psychologického hlediska však nemusí být spojení role trenéra a role kouče vždy vyhovující. Negativní následky, které plynou ze špatného plnění role kouče trenérem, je možné snížit záměrnou přípravou trenéra na roli kouče. V průběhu sportovního utkání nebo soutěží jsou trenéři často vystaveni vysokému psychickému napětí a jejich činnost nemusí odpovídat aktuálním potřebám sportovce v průběhu soutěže.

Role kouče spočívá především v sociálním vztahu (vztah ke společnosti a k okolí) a v sociální pozici (jeden ze základních vztahů osobnosti ke společenským a sociálním systémům). Ve sportu jsou sociální role a sociální pozice velmi dynamickým jevem, čemuž odpovídá i dynamičnost prostředí ve kterém sportovní činnost probíhá.

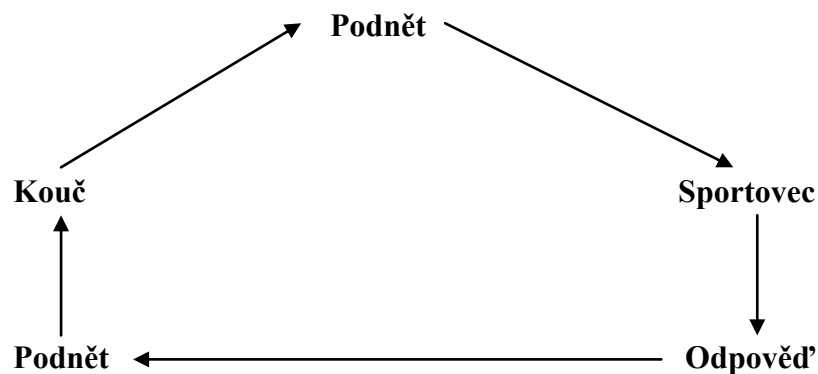
Činnost kouče rozdělujeme na činnosti:

- poznávací
- orientačně hodnotící
- přetvářecí

Tyto skutečnosti vycházejí z jeho konkrétní práce při řízení průběhu soutěže nebo utkání ve sportu. Činnost může být omezena na:

1. činnost těsně před zahájením soutěže (před startem) – tato činnost se využívá zejména tam, kde sportovní činnost probíhá v krátkém časovém intervalu bez přerušení (koučování se využívá těsně před startem a po ukončení soutěže, např. běh na 100 m)
2. činnost v průběhu soutěže (v přestávkách, při doprovodu, při pozorování) – tato činnost je využívána zejména u sportovních her, podávání informací zde mívá význam taktický nebo emočně motivační, je možné využít např. i střídání hráčů
3. činnost po ukončení soutěže (zejména v případech psychologického selhání).

V průběhu sportovní činnosti dochází k vytváření sociálních vazeb mezi sportovními realizátory, v psychologii koučování se vytváří vzájemná interakce mezi sportovcem a koučem, je označována jako *dyadická interakce* (obr. 7)



Obr. 7: Schéma činnosti kouče – dyadická interakce

Jedná se o vzájemné působení kouče a sportovce, kde chování jednoho (sportovce) se stává podnětem pro druhého (kouče), jehož reakce se stává podnětem pro prvního (sportovce).

Kouč musí mít vyvinuty některé vlastnosti ve vztahu ke specifičnosti sportu a průběhu jeho soutěžní činnosti, zejména musí být tvůrčí osobností.

Vlastnosti kouče:

- senzitivita – citlivost, schopnost poznávat nové problémy
- flexibilita – schopnost měnit způsoby a východiska myšlení při řešení situací a problémů
- originalita – schopnost nalézt a formulovat nápaditou odpověď (neobvyklou, zvláštní)
- elaborace – schopnost vypracovat plán realizace, převést nová řešení do praktické podoby

Kouč získává v průběhu sportovního dění tyto informace:

1. obecné – vnější a vnitřní charakteristika sportovce (osobnost sportovce včetně jeho charakterových vlastností, dimenzí temperamentu apod.)

2. specifické – popisují jedince ve vztahu ke konkrétní činnosti (např. specifická motivace k určitému výkonu apod.)
3. operativně regulační – jsou získávány v průběhu soutěže (informují o obecném chování sportovce v průběhu soutěže)

Informace o sportovci a o jeho chování jsou získávány prostřednictvím pozorování, psychometrie – psychodiagnostiky a prostřednictvím rozhovorů.

Kouč pro své působení využívá nejčastěji *verbálních prostředků* – mluvené slovo (rozhovor, dialog, skupinový rozhovor, psychologické regulační prostředky apod.), *taktilních prostředků* – signály, gestikulace, smluvené symboly.

Podmínkou dobrého sportovního týmu je spolupráce trenéra s koučem, pokud je kouč samostatnou osobou, pečující o sportovce.

V náročných situacích ve sportu i v běžném životě je často potřeba uvolnit výkonnostní potenciál. Případně čerpat z rezervních zdrojů organismu i osobnosti. Toho nelze dosáhnout přímo volným úsilím. Psychosomatické složky výkonnosti i aktuálního výkonu mají autonomní a velmi dynamickou povahu. Každý jedinec však může dosáhnout svého maxima nepřímo, jakousi oklikou, zvládnutím sebe sama. K tomu, aby dokázal zvládat sebe sama mu pomáhá pomocí psychotréninku činnost kouče, který jej může ovlivnit a pomoci mu ve výcviku psychologických regulačních technik. Selhání hrozí neustále, včetně jeho důsledků. Psychosomatické zřetele se hlásí stále naléhavěji. Prevence selhání a získání psychické odolnosti jsou nezbytné ve sportu i v životě. Psychické odolnosti lze naučit. Patří ke sportu mládeže i dospělých. U profesionálů všude ve světě je samozřejmostí.

Mnozí sportovci mívají po závodech pocit, že přestože byla jejich příprava maximální, nedosáhli očekávaného výsledku, k maximálnímu výkonu jim chyběl ještě „krůček“ a pocit perfektního výkonu mívají jen zřídka. Proto je dobré ve spolupráci s koučem nebo psychologem využít psychologický trénink sportovce, aby bylo využito výkonnostních rezerv a výkon je možné „načasovat“. Nervozita a předrážděnost se jeví i v ve sportu i v běžném životě, nejvíce však doléhá v situacích rozhodování. Pomocí psychologických tréninkových metod se sportovci mohou naučit lépe ovládat své vnitřní napětí a využít je ke zlepšení a stabilizaci výkonnosti.

Psychologický trénink se musí především hodit k jednotlivým sportovcům a osobám v situacích soutěžení. Pouze tak je důkladně připraví na pravidelná psychologická cvičení, což je základním předpokladem pro jejich účinnost. Psychologický trénink se musí přizpůsobit specifickým požadavkům sportovní disciplíny nebo životní situace. Musí se začlenit do

organizovaného tréninkového procesu i do denního životního režimu. Měl by být úsporný a měl by přinášet i s minimální námahou nejlepší užitek.

Pokud má být ve finálním výsledku rozhodnuto o maximálním sportovním výkonu, vždy se projeví u osobnosti, která ve v bio – psycho – socio – spirituální rovnováze, umí a využívá psychologické regulační prostředky a má silnou motivaci k aktuálnímu výkonu.

### **Shrnutí**

Psychologie koučování patří mezi disciplíny psychologie sportu a má význačné postavení v psychologické přípravě sportovce. Kouč zabezpečuje sportovní výkon v průběhu sportovního utkání nebo soutěže, volí vhodnou taktiku a spolupracuje se sportovcem. Těsně před soutěží pomáhá v řízení regulace sportovce na předstartovní stavy. V průběhu soutěže ovlivňuje chování sportovce a soutěžní stavy, které bývají často odrazem předstartovního stavu. Po soutěži ovlivňuje sportovce zejména při psychologickém selhání.

Sportovní trenér pečuje o sportovce v přípravném období, připravuje jej po fyzické stránce, kouč pečuje o sportovce v závodním období a připravuje jej po psychické stránce.

### *Otázky:*

1. Jaký je rozdíl mezi působením trenéra a kouče ?
2. Jaké metody využívá kouč při svém působení ?
3. Co je to dyadická interakce ?