

Roundtable s Kenem Wayem

Na čtvrteční ráno 4. května 2017, tedy den po velmi úspěšných Dialozích, na kterých přednášel sportovní psycholog Ken Way, byla připravena diskuze u kulatého stolu právě s tímto britským specialistou. V nádherných a trochu netradičních prostorách hausbótu v Libeňských Docích, dostalo 18 představitelů z různých sportů napříč Českou republikou příležitost probrat všechny aspekty mentálního koučinku až do posledního detailu.

Ken Way

- Sportovní psycholog a mentální kouč
- Přednášející na Harvard University
- Spolupracuje se sportovci a sportovními týmy - např. Leicester City, Canada squash, aj.



Ve velmi přátelské a uvolněné diskuzi, do které se zapojili všichni účastníci z různých sportovních federací (9 sportovních odvětví), se probíralo několik hlavních témat. Hned na úvod psycholog Way odpovídal na otázku nejzásadnější, a to, **Jaká je role sportovního psychologa (mentálního kouče) ve sportovních organizacích?** Pan Way vidí terminologii jako velmi důležitou věc a upřednostňuje pojem „Mental coach“ i vzhledem k tomu, že mu to přijde mnohem šetrnější označení než slovo psycholog, které mimo jiné pro spoustu lidí evokuje představy o problémech nebo o pacientech v ordinacích. Pro práci mentálního kouče je vztah s hráči klíčovým faktorem a právě proto všechno, co může usnadnit interakci a navázání dobrého vztahu s „klientem“, může hrát klíčovou roli při plnění hlavního cíle každého dobrého mentálního kouče, tedy - Pomoci hráčům podávat lepší výkony.

Klíčové poznatky

A/ Hlavním cílem mentálního kouče je pomoci hráčům resp. trenérům podávat lepší výkony, pokusit se limitovat poklesy výkonnosti a snažit se je stabilně pozvednout.

B/ Sportovní psycholog by měl přinášet praktické řešení a nejenom teorii. Teoretické poznatky a dobrý životopis nejsou zárukou úspěšného převedení do praxe.

C/ Úvod do mentálního tréninku sportovců by měl nastat dříve než na začátku jejich profesionální kariéry. Rozvoj mentální stránky hráčů ve věku od 12 do 20 let je opomíjen. V mladším školním a předškolním věku se s mentální stránkou pracuje mnohdy velmi intenzivně.

D/ Ne všichni sportovci mají tzv. Growth mindset (= otevřené myšlení), tudíž jsou i tací, se kterými se v oblastech mentálního coachingu téměř pracovat nedá, tzv. Fixed mindset. Pro efektivní zapojení mentálního kouče do tréninkového procesu je nutnost vnitřní motivace samotných hráčů chtít s koučem spolupracovat.

E/ Práce mentálního kouče může být efektivní tehdy, když je to práce koncepční. Tzv. jednorázové „pohotovostní“ zásahy v momentě, kdy se družstvu nebo sportovci nedaří, většinou nemají velký účinek.

F/ Není jisté, jestli je v jednom mužstvu dostatek práce na plný úvazek pro sportovního psychologa.

Dalším velkým tématem byla **Team Dynamics**, do kterého přinesl velké poznatky z praxe i manažer české hokejové reprezentace Slavomír Lener. Rozebírala se dynamika týmů z několika možných pohledů - kulturní rozdíly, národnosti, ženy v mužském sportu a opačně, atd.

Klíčové poznatky

A/ Základním stavebním kamenem je důvěra.

B/ Vybudovaná důvěra spojená s pravidelnou prací uvnitř realizačního týmu je klíčovým faktorem pro zrealizování efektivní práce mentálního kouče. Mentální kouč pracuje s realizačním týmem tak, aby jeho členové předávali a převáděli potřebné informace na samotné hráče. Základním faktorem je vzájemná tolerance a důvěra mezi hlavním koučem a mentálním koučem, mezi trenéry.

C/ Je důležité mít perfektní přehled o národnostních a kulturních rozdílech uvnitř týmu a s nimi spojeném chování.

D/ Je potřeba dlouhodobě pracovat proti seskupování hráčů uvnitř šatny do malých skupinek (např. domácí hráči vs. cizinci) a pokusit se vytvořit jeden dobře fungující tým.

E/ Tzv. **týmový terorista*** musí být co nejrychleji odstraněn z týmu. Snaží se rekrutovat ostatní hráče na svoji stranu a jeho přítomnost může silně narušit chod družstva. Jeho odchod s největší pravděpodobností pozvedne týmovou náladu.

F/ Zajímavou myšlenkou je sdílený stůl hráčů a realizačního týmu během společných jídel. Diskutovalo se i téma určování/neurčování spolubydlících při výjezdech.

H/ Pro pozitivní efekt fungování týmu je nutností stanovit týmovou strategii, kulturu. Týmová chemie se vytváří i vzájemným respektem.

I/ Ženy v roli mentálního kouče jsou vnímány spíše jako pozitivní faktor zejména u dívčích týmů.

Během téměř dvou a půl hodinové diskuze jsme debatovali o mnoha dalších zajímavých aspektech mentální přípravy sportovců, jako je například budování týmů nebo **výchova lídrů**. Během celého dopoledne jsme se nepohybovali jenom v teoretické rovině, nýbrž se dostalo i na **praktické rady** a návody, jak se chovat v konkrétních situacích, např. vyrovnání se s předzápasovou úzkostí.

Klíčové poznatky

A/ Každý člověk se občas pohybuje v módu terorista*. Je velmi důležité, abychom byli schopni okamžitě zareagovat a vytvořit si strategii pro to se dostat do tzv. **Champion zone***.

B/ Při práci s dětmi bychom se měli snažit pozitivně ovlivňovat i rodiče, případně pro ně pořádat i cílené kliniky a semináře. Trenéři by měli být příkladem pro své svěřence.

C/ Sportovní svazy by se měly snažit vzdělat mládežnické trenéry v oblasti sportovní psychologie a mentálního coachingu, aby ti trenéři byli následně schopni efektivně pracovat s dětmi.

D/ Úzkost je jen projekce touhy sportovce předvést co nejlepší výkon. Máme k dispozici několik technik, jak dostat sportovce do klidného a sebevědomého stavu. Např. **Anchoring** = „kotvení“ (memory, word, gesture = navození určitého slova a gesta spojeného s danou činností, stavem apod.).

E/ Pozice lídra nemůže být delegována. Stejně tak v praxi moc nefunguje, aby se zkušený hráč „povinně“ staral o nováčka. Většinou to vyplyne přirozenou cestou.

F/ Každý tým má určité jádro. Přirozených lídrů může být v rámci jednoho týmu více např. on court, off court, vocal leader (= na hřišti, mimo hřiště, mluvčí skupiny).

* Ken Way pojmenoval několik vzorců chování podle poměru - vynaložená Energie/Způsob uvažování na: 1) Terorista, 2) Zombie, 3) Divák a 4) Šampión.

Zpracoval

Jakub Kudláček, Milena Moulisová