



**Hana Jenčová**

# KLÁRKY SI VELMI VÁŽÍM

Hana Jenčová je pevnou součástí týmu Kláry Spilkové již více než pět let. Zkušená psycholožka s vlastní praxí, trenérka aerobiku, která se věnuje i přístrojovému potápění, je často tím prvním člověkem, komu Klára po skončení turnaje zavolá.

# Jak to vlastně je se sportovní psychologií

## Existuje vůbec oficiální obor sportovní psychologie?

Sportovní psychologie je odvětví, kde se odborník věnuje psychické přípravě klienta ve sportovní oblasti. Jde o specializaci obecného oboru psychologie stejně jako klinický psycholog, rodinný terapeut, pedagogický psycholog, dopravní psycholog, psycholog práce atd. Sportovní psycholog může zvyšovat svoji odbornost v postgraduálním studiu, může se účastnit různých přednášek, seminářů, odborných konferencí, sdružovat a organizovat se v odborných asociacích a čerpat ze zkušeností předávaných kolegy.

Myslím ale, že u nás je tato oblast méně systematicky propracovaná než v zahraničí. Tam je běžným standardem, že sportovní psycholog je součástí týmu automaticky společně s lékařem a fyzioterapeutem. U nás jde o odborníky, kteří působí ve své praxi, a jednotliví sportovci si je sami vyhledávají. Větší kluby a sportovní odvětví ale už cítí nutnost rozšíření péče o své svěřence a mívají svého sportovního psychologa. Odborníci sportovní psychologie vycházejí většinou převážně z akademické půdy Fakulty tělesné výchovy a sportu a postgraduálním nebo doplňkovým studiem přibírají obor psychologie jako nadstavbu. Já sama jsem prošla vlastně opačným postupem, na střední škole jsem se rozhodla mezi studiem na FTVS a FF UK oborem psychologie. Vystudovala jsem jednooborovou psychologii na FF UK a v daném oboru se věnovala klinické oblasti, dynamickému psychoterapeutickému směru. Ve svém volném čase se věnuji celoživotně sportu jako instruktorka sjezdového lyžování, trenérka 1. výkonnostní třídy aerobiku, aquaerobiku a mám OWD a AOWD potápěčské licence. Moje odborné zaměření psychologie sportu vyšlo tedy z aplikace sportu a vzdělání i osobní zkušenosti v něm do základního odborného vzdělání psychologa.



## S čím obecně za vámi sportovci chodí?

Nejčastěji s emočními komplikacemi před zahájením sportovního výkonu a během něj, někdy i po něm. Většinou je to stres, tréma, nějaká nepříjemná zkušenost, se kterou si již sami nevědí rady, spojené třeba i s psychosomatickou komplikací. Sportovci dovedou výborně pracovat s tělem, jsou zvyklí na systematickou práci k dosahování cíle. Pokud do pečlivě nacvičených mechanismů vstoupí emoce, výkon může najednou být mimo kontrolu. Když stres rozhodí tělesné projevy, logicky se člověk snaží vůlí a rozumem se dát znovu do pohody – a ono to nefunguje. Emoce s rozumem se navzájem velmi obtížně ovlivňují. Rozumem mohu ovlivnit svůj výkon jen dvěma směry – buď si říkat, že to je špatné a nejde mi to (katastrofizovat a zhoršovat situaci), anebo si mohu situaci zastavit a nenechat ji rozjet (pojmenovat si, že to umím, jsem připravená, udělala jsem všechno pro dobrý výsledek a že to bude dobré). To je jediné, co může rozum udělat: zastavit rozvíjející se stres. Sice si mohu říkat, že jsem klidná, všechno bude dobré, ale v momentě, kdy mám projevy psychosomatického doprovodu – rozostřené vidění, migrénu nebo je mi špatně od žaludku, pak se to už nedá jen tak snadno zvládnout pomocí rozumu a vůle.



Klára umí rozdávat dobrou náladu na všechny strany

## Co sportovec u psychologa hledá?

Hlavním cílem v podstatě u všech klientů psychologa je zlepšit psychickou kondici daného člověka tak, aby mohl podat kvalitní a stabilní výkon. Jen je třeba zdůraznit rozdíl v tom, že ve sportovní psychologii nepracujeme s diagnosticky zařaditelnou poruchou, ale zvyšujeme odolnost a stabilitu zdravého jedince vůči zátěži jako osobnostní nadstandard.

Pomocí odborných terapeutických postupů je možné pracovat s emocemi tak, aby tělo zase fungovalo obvyklým způsobem.

## Jakým způsobem se sportovci obecně pracují?

Někteří přijdou jen pro jednorázovou radu při konkrétním dílčím problému, jiní si udělají čas na pravidelnou a systematickou práci



Team Kláry Spilkové se představil na začátku této sezony

ci. Jednorázový zásah může pomoci vyřešit momentální komplikaci, ale obvykle se stejně časem daný jedinec vrací a celou psychickou přípravu řeší komplexně. Výsledek je samozřejmě podle investovaného času, systematickosti a pravidelnosti psychické přípravy (stejně jako fyzické – tam už to všichni vnímají jako automatickou nutnost). Změny ve stabilním psychickém nastavení člověka se neobjeví hned, první efekty terapeutické práce se ukážou nejdříve za dva měsíce.

Práci se sportovci bych rozdělila do dvou částí. První – obecná –, je stabilizace osobnosti jako taková. Každý má kolem sebe nějaké vztahy, komplikace nebo stěžejní opěrné body v životě, nějaké zážitky... Samozřejmě pokud budu zamilovaná a těsně před turnajem mi přijde nebo nepřijde esemeska, hraje to roli. Jde o klasickou dynamickou psychotherapii o vztazích. O partnerovi, o rodičích, o kamarádech, o práci, o škole... Aby to tam všude bylo relativně v pořádku, bez konfliktů. Je to vlastně klasická terapie jako s kterýmkoliv nesportujícím klientem, jen se většinou nepracuje se vzniklým problémem, ale snažíme se spíše o prevenci.

Do druhé části psychické přípravy sportovce bych zařadila specifické postupy – to jsou různé terapeutické techniky, např. různé druhy relaxací s cíleným použitím. Sportovec se je naučí spolu se zásadami, kdy je vhodné kterou použít. A tak, jak se golfista rozhoduje, kdy použije kterou hůl, stejně se rozhoduje, kdy kterou psychoterapeutickou techniku využi-

je. Hodně se pracuje se stabilizačními prvky relaxačních technik, s dechovými cvičeními, která pomáhají při stresových situacích. Takže třeba v situaci, kdy mi úplně odešla pozornost, je možné využít dechový postup k znovuoobnovení koncentrace. Často používaná je také technika vizualizace cíle, kterou využívají třeba i sportovní trenéři. Pracujeme také s negativní i pozitivní energií. Cílem je sestavit navcvičenou baterii možností, jak dosáhnout co

nejvyrovnanějšího a stabilního psychického vyladění před, v průběhu i po hře.

### **Zmínila jste se o termínu „předstartovní trauma“, co to vlastně je?**

To by nám určitě každý sportovec popsal, může se tomu ale říkat jakkoli jinak. Prostě zvýšená emoční pohotovost před výkonem. Snažím se emoční nastavení vždycky znázornit na číselné škále, aby se dalo pracovat s tím, co je to norma, co je motivací vybuzený ještě žádaný stav a co už je stav, kdy přestáváme ovládat pocity, naruší se nám pozornost a psychika nežádaným způsobem ovlivní náš výkon. A k tomu odpovídající odborné postupy, jak daný emoční stav vrátit do žádaných hodnot na znázorněné číselné škále.

### **Co byste poradila rekreačním sportovcům?**

Oni prožívají turnaj stejně jako profíci, i když jim nejde o peníze nebo o místa na žebříčku. Rekreační sportovci za mnou kvůli psychické přípravě ve sportu přicházejí také, pracuji s nimi srovnatelně jako s profesionály s ohledem k jejich konkrétním cílům a potřebám. Většina z nich je v -náctiletém věku a psychické přípravě pro sportovní výkon se věnují s vidinou, že postoupí výše, do profesionálního sportu a budou již připraveni. Také se mi poměrně často stává, že klienti, kteří přicházejí s něčím úplně jiným a věnují se nějakému sportu, rádi využijí toho, že po vyřešení akutních obtíží, se kterými přišli, se můžeme věnovat i tomuto tématu a vylepšení jejich výkonu psychickou přípravou.



# Spolupráce s Klárou Spilkovou

## ***Jak jste se vlastně seznámila s Klárou?***

Když Kláře bylo asi dvanáct, vyhledali mě Spilkovi jako odborníci na doporučení a od té doby spolu pracujeme. Větší část mých klientů ke mně do ordinace přichází na doporučení jiných. Celá rodina Kláry k její přípravě přistupuje velmi svědomitě, zodpovědně a hlavně systematicky a snaží se jí vytvářet stabilní rodinné zázemí. Ve větších časových odstupech, asi 1x za rok, se sejdeme u mne v ordinaci všichni.

## ***Jakým způsobem s vámi Klára spolupracuje?***

S Klárkou se mi pracuje opravdu velmi dobře. Samozřejmě zpočátku bylo třeba odbornou práci přizpůsobit jejímu věku. V současnosti pracuji už s dospělou ženou. To se v naší práci výrazně odráží. Z odborného hlediska: popíšu jí určitou techniku a vysvětlím, jak a proč funguje. To je pro ni důležité, chce to vždycky vědět, nepřijala by cokoli jen proto, že to někdo říká. Pokud rozumí principu, společně si ji vyzkoušíme, pracujeme na odstranění chyb nebo nedostatků a ona si ji pak začne zkoušet sama doma. A ona na psychické přípravě skutečně pracuje pravidelně tak, aby to mělo smysl. I pro mne je to velmi potěšující práce, když vidím postupné pokroky. Někteří sportovci na své psychické přípravě pracují jen občas, obden, každý pátý den..., a to pak samozřejmě účinnost snižuje. Klára je zvyklá na sobě systematicky a pravidelně pracovat. Je odmalinka zvyklá si budovat svůj život a jít výš.



## ***Jak často se setkáváte?***

To je samozřejmě závislé na tom, jestli je v Čechách. Když je v zahraničí, jsme v telefonním kontaktu. Když je doma, tak většinou jednou týdně. Když měla například třítydenní pauzu mezi turnaji, viděly jsme se i častěji. Někdy se stane, že má tři turnaje za sebou a pak je týden v Praze a nemá moc času. Je pak docela těžké v rámci jednoho sezení zhodnotit průběh tří turnajů a připravit se na další. Pak bychom samozřejmě potřebovaly více času, jenže Klára má tolik povinností, které musí stihnout, že to musíme zvládnout s tím časem, který máme.

## ***Viděla jste ji někdy i „v akci“?***

Samozřejmě, byla jsem s Klárkou na tréninku i na turnaji, abych věděla, jak se chová v daných situacích. Je to něco úplně jiného, než když mi to popisuje tady v křesle. Potřebovala jsem poznat i rozdíl mezi jejími reakcemi a chováním na tréninku a na turnaji. Loni i letos jsem vy-

užila té skvělé příležitosti a doprovázela ji na turnaji LET na Albatrossu.

## ***Musím říci, že obdivuji Klárčin pozitivní přístup i po turnajích, kdy jí to moc nešlo. Ten jste ji naučila, nebo to vychází z ní?***

Myslím, že pokud s někým odborně systematicky pracuji šest let, musí to být někde vidět. Ale pozitivní myšlení má Klára svoje. Od všech, kteří ji obklopují a pomáhají, si dovede vybrat to, co je pro ni dobré, čemu věří. Jasně že jsme se společně naučily spoustu postupů, např. prvky asertivní komunikace pro zvládnání komunikace ve stresu, pro prosazení vlastních názorů bez vyvolání konfliktů s okolím atd.

## ***Jak prožíváte, když Klára hraje turnaj, jak se dozvíte výsledek?***

Průběh turnajů sleduji na netu on-line, prožívám ho napjatě a fandím a držím palce. Výsledek i průběh se dozvídám z oficiálních stránek European Ladies Tour podle aktuálního le-



aderboardu. Někdy se mi Klárka ozve i dříve, než dojde k aktualizaci. Někdy mi také celkové shrnutí volá tatínek, což je přínosný pohled „zvenčí“.

***Jaký je váš názor na to, jak se Klára vyrovnává s tlakem okolí a svými dalšími povinnostmi?***

S tlakem okolí se vyrovnává obdivuhodně. Trošku bylo v rozporu, když chtěla dosahovat výborných výsledků ve všech oblastech; nejde se naplno věnovat jak sportu, tak i školní přípravě. Naštěstí má velkou podporu a pocho-

pení ve vedení školy, takže je možné školní přípravu časově přizpůsobit mimo termíny turnajů.

***Jak byste vy ze svého hlediska zhodnotila dva poslední roky, kdy působí jako profesionálka?***

Já Kláru obdivuji a vážím si jí za to, jak se přestupu do profesionální pozice zhostila. První rok byl o poznávání mantinelů, možností, vzletů i pádů, tvorbě zázemí a poznávání lidí a byl bezstarostnější, bez limitujících očekávání. Druhý rok byl o změnách, usazení, o naději, smůle i štěstí, očekávání a dospělosti. A i když nejsou zatím její výsledky na předních pozicích, věřím, že se jich dočkáme.

***Myslíte si, že stihá k tomu všemu svůj osobní život?***

To je hned další věc, za kterou si Klárky velmi vážím. Ano, stihá svůj osobní život a v těch dnech, hodinách nebo minutách, které k tomu má k dispozici, dokáže žít běžný život středoskolačky s kamarádkami, kamarády, láskou, zábavou, legrací, kinem, bruslením, lyžemi, autoškolou, knihami, zájmem o módu, oblekání, barvu nehtů, vlasů a vším, co k jejímu věku patří. Jen na to má vyhrazený určený čas, se kterým, myslím, umí velmi kvalitně hospodařit a není moc zvyklá lenořit a nevyužít ho.

***Letošní sezona pro Kláru není vůbec lehká, mám pocit, že ji dohnal pocit zodpovědnosti a že se musí naučit vyrovnávat se s očekáváním jiných. Vnímáte to také tak?***

Ano, vnímám. A také dospěla. Už není bezstarostné dítě. Já jsem to ale takto očekávala. Nemyslím si, že může fungovat jen nekonečný a přímočarý vzestup. A i když bych jí velmi přála, aby vyhrála turnaj a zažila ten úžasný pocit, myslím si, že pokora, tolerance, odhodlání a chuť nevzdát se jí do života dají jako sportovkyni i jako člověku mnohem víc. Ta cesta není jednoduchá, rovná, ale hodně se toho na ní naučí, a pak to vítězství určitě přijde. Důležité je, aby tomu věřila ona sama. A sama sobě.



**PhDr. Hana Jenčová**

Privátní psychologická a psychoterapeutická ordinace, 23 let praxe v oboru. Je instruktorkou sjezdového lyžování, trenérkou aerobiku s 1. výkonnostní třídou, vede kurzy aquaerobiku pro ženy, věnuje se i přístrojovému potápění. Na střední škole uvažovala o studiu FTVS, nakonec se ale rozhodla pro studium psychologie na FF UK Praha. Absolvovala Psychoterapeutickou fakultu a osobnostní pětiletý výcvik dynamického směru i dlouholeté zvyšování odbornosti v Eriksonově hypnoterapii. Golf nehraje, byla se ale na hřišti podívat a vyzkoušela si to, aby měla alespoň trochu konkrétní představu. Díky spolupráci s Klárou o něm ví docela dost.

[www.jencova.cz](http://www.jencova.cz)

