Pedagogická fakulta
Faculty of Education
Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra

Bakalářská práce

Psychologická příprava lyžařů a cyklistů

Vypracoval: Lucie Štěrbová
Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Lukáš Dastlík

České Budějovice 2013

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra výchovy ke zdraví

Psychologická příprava u lyžařů a cyklistů

Bakalářská práce

Autor práce: Lucie Štěrbová

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Lukáš Dastlík

České Budějovice, Duben 2013

České Budějovice 2013
University of South Bohemia in České Budějovice
Faculty of Education
Institute of Health Education

Psychological preparation at skying and cycling

Bachelor thesis

Author: Lucie Štěrbová
Study Program: Specialization Education
Field of study: Health Education
Supervisor: Mgr. et Mgr. Lukáš Dastlík

České Budějovice, April 2013

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Lucie Štěrbová

Název bakalářské práce: Psychologická příprava u cyklistů a lyžařů

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. et Mgr. Lukáš Dastlík

Rok obhajoby bakalářské práce: 2013

ABSTAKT

Cílem bakalářské práce bude zjistit, jakou funkci zaujímá psycho-trénink, v rámci psychologické přípravy u vybraných sportovců. Následně, jak v kritických situacích v závodu zvládají sportovci ovládat své emoce, překonávat krizové situace a motivovat se k vysokému nasazení. K sepsání teoretické části práce, bylo zapotřebí načtení potřebné literatury. Realizace empirické části práce se odvíjela podle sestaveného metodického dotazníku pro sportovce na vrcholové úrovni. Výsledkem kvalitativního výzkumu je vyhodnocení získaných údajů a sepsání celé práce.

Klíčová slova: psychologická příprava, sportovní trénink, emoce, motivace, náročné situace.

Bibliographic identification

Name and surname: Lucie Štěrbová

Title of Bachelor thesis: Psychological preparation at skying and cycling

Field of study: Health Education

Department: Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia in České Budějovice

Supervisor: Mgr. et Mgr. Lukáš Dastlík

The year of presentation: 2013

ABSTRAKT

The aim of my thesis (bachelor's) work is to diagnose which function takes a stand mental-training, in terms of psychological preparation with selected athletes. Consequently, how the athlets manage to controle their emotions during the critical situations of a race, how they get over critical situations and motivate themselves for higher deployment. For writing down the theoretical part was needed to read required literature. Realization of empiric part of the work was unfold according to systematic questionnaires for professional athletes. As a result of qualitative research is the evaluation of obtained data and writing down the whole thesis.

Keywords: psychological preparation, sports training, emotions, motivation, difficult situations

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci „Psychologická příprava u cyklistů a lyžařů“ vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona číslo 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejnění bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích ……

……

Štěrbová Lucie

Poděkování

Touto cestou bych chtěla především poděkovat vedoucímu bakalářské práce Mgr. et Mgr. Lukášovi Dastlíkovi za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce. Dále bych chtěla poděkovat respondentům za spolupráci a věnovaný čas při vyplňování dotazníku. Dále bych chtěla poděkovat všem těm, kteří se přímo či nepřímo podíleli na mé bakalářské práci.

Obsah

1 Úvod 10

2 Teoretická část 11

2.1 Komplexní příprava sportovního tréninku 11

2.2 Psychologická příprava 11

2.3 Základy psychologické přípravy 12

2.3.1 Psychologická příprava a faktor času 12

2.4 Psychologická příprava sportovce 12

2.4.1 Modelový trénink 13

2.5 Úvod do sportovního tréninku 14

2.5.1 Systém sportovního tréninku 15

2.5.2 Úkoly a cíle sportovního tréninku 16

2.5.3 Genese sportovního výkonu 17

2.6 Procesy ovlivňující výkon 19

2.6.1 Aktuální psychické stavy ve sportu 19

2.6.2 Časový sled emocionality ve sportu 19

2.7 Emoce 21

2.7.1 Emoce ve sportu 23

2.8 Motivace 25

2.9 Třídění motivů 26

2.9.1 Zákonitosti motivace 27

2.9.2 Princip motivace lidského chování 27

2.9.3 Motivace a sportovní výkon 28

2.9.4 Regulace motivační struktury 29

2.9.5 Motivace u běžkařů a cyklistů z hlediska psychologické přípravy 31

2.10 Náročné situace ve sportu 32

2.10.2 Situace deprivační 33

2.10.3 Vznik psychického stresu ve sportu 34

3 Praktická část 36

3.1 Cíle práce 36

3.2 Hypotéza práce 36

4 Metodika práce 36

4.1 Použité metody sběru dat 36

4.2 Charakteristika cílové skupiny 36
5 Realizace výzkumu 37
6 Interpretace výsledků 37
6.1 Ověření hypotéz 48
7 Diskuze 50
8 Závěr 51
9 Použitá literatura 52
10 Příloha 55
10.1 Dotazník k bakalářské práci 55

1 Úvod

V mé bakalářské práci se zabývám sportem, konkrétně psychologickou přípravou u cyklistů a lyžařů. Zaměřuji se na motivaci, předstartovní stavy, emoce a kritické situace sportovců.

Již jako malá holka jsem se zajímala o sport. Nejprve mě bylo v celku jedno, o jaký pohyb se jedná, jestli provozuji plavání nebo cyklistiku, měla jsem z aktivity radost. Poté jsem se sama pod sportovním oddílem začala věnovat několik let vrcholovému sportu. Nyní už pět let sportuji pro radost a předávám své vědomosti a zkušenosti dál. Právě i v bakalářské práci jsem chtěla uplatnit moje vlastní zkušenosti a vědomosti z oblasti psychických či fyzických faktorů a dozvědět se nové informace z tohoto zaměření.

Dalším důvodem je, že sport je významným fenoménem dnešní doby, vrcholový sportovci se stávají vzorem pro spousty lidí, především pro mládež. Se sportem souvisí také velký emocionální zážitek, jak pro vrcholové sportovce, tak pro samotné fanoušky. V současnosti se vedou časté debaty o našich vrcholových sportovcích, jak se najednou musí se vypořádat s neúspěchem, i přesto, že byli ve výborné fyzické kondici, ale zklamala je psychická stránka jedince. Právě proto, jsem si vybrala jako téma bakalářské práce: Psychologickou přípravu cyklistů a lyžařů. Cyklistiku a lyžování, mám na mysli běžecké lyžování, z důvodu, že tyto dva sporty aniž to na první pohled vypadá, mají mnoho společného. Cyklisti - se v zimě věnují běžeckému lyžování. Běžkaři - v létě jako přípravu na zimu používají cyklistiku. Tyto dva sporty jsou také náročné z hlediska fyzické a psychické připravenosti sportovce.

V teoretické části práce bych se chtěla zaměřit na východiska, jako jsou: co to vlastně je psychologická příprava, sportovní trénink, že tyto dvě složky jsou velice důležité u vrcholového sportovce. Jak je charakterizovat v současnosti, dalším bodem jsou emoce, motivace, výkonová motivace a náročné situace ve sportu. V části praktické bych chtěla pomocí dotazníkové metody zjistit, jakou funkci zaujímá psycho-trénink, v rámci psychologické přípravy u vybraných sportovců. Dalším bodem bude zjistit, jak v kritických situacích v závodu zvládají sportovci ovládat své emoce, překonávat krizové situace a motivovat se k vysokému nasazení.

2 Teoretická část

2.1 Komplexní příprava sportovního tréninku

Mezi komplexní přípravu řadíme fyzickou a psychologickou přípravu sportovců. Jelikož sportovní výkon je vždy výsledkem souhry právě fyzických a psychologických faktorů. Je to jako v životě, když uvedu příklad: zkazím zkoušku kvůli „hlavě“. I tak se přesně může prohrát závod, sportovec tím přijde o důležité body a může odjíždět ze závodů znechucený a nespokojený sám se sebou. Někdy se může cítit frustrovaný nebo cítit depresi. Následkem je ztráta motivace k dalšímu výkonu.

Pokud položíme na jednu stranu fyziologické složky výkonu: sílu, vytrvalost, rychlost a obratnost. Proti nim postavme psychickou část výkonu: víru ve vlastní schopnosti, motivaci, soustředění, únavu a bolest. Tyto dvě složky bez sebe teoreticky existovat mohou, ale jedna bez druhé nikdy nepřinesou úspěch vrcholovému sportovci (SEKERA, VOJTĚCHOVSKÝ, 2009).

2.2 Psychologická příprava

Nejprve bych chtěla vysvětlit samotný pojem psychologie, abychom se mohli dále věnovat psychologické přípravě. Každý autor definuje psychologii trošku odlišně, proto jsem uvedla více autorů.

Podle Hladíka (2002) v průběhu vývoje psychologie byl předmět určován různě. V období, kdy bylo psychologické myšlení závislé na filozofii, se za předmět psychologie považovala duše. Pojem lidská duše vznikl ve spojení s uvědoměním si a hledáním příčin strachu a nejistoty, z prožitků jednoty vlastní osoby, vlastního já, spojeného s životností vlastního těla.

Současná psychologie má sice ve svém názvu „psyché“ (duše), ale ve svých teoriích se pojmu duše vyhýbá. Se vznikem vědecké psychologie se předmětem psychologie stalo studium psychických procesů, stavů a vlastností. Psychologie je stále empirickou vědou (HLADÍK, 2002).

Psychologie je věda o psychice, to znamená o prožívání, chování a psychické regulaci chování (ŠTEFANOVIČ, GREISINGER, 1985).

Samotná psychologie sportu - je obor zabývající se sportovním tréninkem a dalšími podmínkami výkonnosti sportovce včetně jeho osobnosti a osobnosti trenéra (HARTL, HÁRTLOVÁ, 2009).

2.3 Základy psychologické přípravy

Vychází se především z praktických ověřených zkušeností trenérů a sportovců. Dále z rozsáhlých a dlouhodobých výzkumů vrcholových sportovců. Ti jsou charakterističtí zejména:

- lepší schopností koncentrace a jejím udržením pro potřebnou dobu,
- vyšší důvěrou v sebe samé, ve své schopnosti a z toho pramenící výkonnost,
- netrpí často úzkostí
- pozitivním myšlením, které vede k dosáhnutí stanoveného cíle
- pozitivní imaginací a představami úspěchu,
- odhodlaností,
- schopností plánovat cíle a vůlí držet se cesty vedoucí ke splnění těchto cílů.

2.3.1 Psychologická příprava a faktor času

Psychologická příprava obvykle nemá prostředky k rychlému řešení problému. Uspěchaná řešení často nefungují. Obvykle mají minimální účinnost nebo krátkodobý přínos. Za optimálních podmínek je to otázka šesti měsíců až jednoho roku, než se podaří trvale integrovat její prvky do výkonu. Za systematickou psychologickou přípravu lze považovat, pokud ji věnujeme, alespoň 10-15 minut 3-5krát týdně v závislosti na tom, co se učíme. Měla by být nedílnou součástí přípravy v průběhu celé sportovní kariéry.

2.4 Psychologická příprava sportovce

Opakovaná zkušenost potvrzuje, že sportovní výkon je limitován jak funkčními možnostmi člověka, tak jeho psychikou. Například při hodnocení výsledků téhož sportovce nebo družstva bývá často obtížné vysvětlit značné kolísání výkonů, a to o mnoho slabším, než byl výkon v soutěži nebo tréninku krátce předtím. Při analýze příčin se při relativní stabilitě kondiční, technické a taktické připravenosti logicky dospívá k lidské psychice (DOVALIL a kolektiv, 2002).

„Psychologická příprava sportovce je cílevědomé využití psychologických poznatků k prohloubení efektivity tréninkového systému. Cílem psychologické přípravy sportovce je na základě psychologických poznatků zvýšit účinnost složek sportovní přípravy a v soutěži stabilizovat výkonnost na úrovni natrénované kapacity sportovce. Při dobré psychologické přípravě by sportovec měl v jakékoli soutěži podat výkon, na který je trénován. Psychologická příprava sportovce je zbraní proti selhání výkonnosti z psychologických příčin" (SLEPIČKA, HOŠEK, HÁTLOVÁ, 2006, str. 203).

Postupy při použití cvičení z hlediska psychologické přípravy se mohou dělit do dvou skupin podle svého zaměření. První skupinu tvoří vnější realizace probíhající při střetu s prostředím a druhou vnitřní realizace probíhající nezávisle na okolí.

Vnější realizace je spojena s motorikou. Řadíme sem určité způsoby chování, například poslouchání uklidňovací hudby, nebo rituály před startem. Různé úkony spojené s pohybem mají rovněž psychologický efekt, například: švihová gymnastika nebo dechová cvičení uvolňují. Důležitým bodem vnější realizace je mluvení, ať již s trenérem nebo psychologem. Posledním způsobem je pozorování. Používá se například při tréninku nových pohybových celků, a také při modelové situaci.

Vnitřní realizace dosahuje žádoucích účinků většinou ve spojení s poznávacími procesy. Patří sem především vizualizace představ o nás samých. Tím se například snižuje nebo zvyšuje úroveň aktivačního napětí, nebo se používají při optimalizaci specifické techniky daného sportu. Velký význam má také samomluva. Tou se vytváří pocit sebejistoty nebo sebedůvěry, kam můžeme zařadit také autosugesci. To vše slouží k sebeinstrukcím při zvládání pohybové techniky nebo při sebemotivaci. Myšlení, jako nadřazený pojem pro řadu komplexnějších poznávacích procesů se zapojuje, pokud se jedná například o nahrazení postoje k situaci postojem přiměřenějším (SEILER, STOCK, 1996).

Důležitou a nezbytnou roli úspěšné psychologické přípravy hraje modelový trénink.

2.4.1 Modelový trénink

Podstatou modelového tréninku, je pomoci sportovci zlepšit uvědomění sebe sama v dané situaci, na tomto základě postupně budovat pocit „jsem schopen v této situaci obstát, mám na to."

Modelování vychází z teoretické zákonitosti procesu adaptace z psychologického hlediska. Jedná se o proces postupného přizpůsobení se podnětu, který na počátku procesu vystupuje jako stresor. Jako podněty zde většinou vystupují situační vlivy, které svými psychogenními účinky nepříznivě působí na činnost sportovce (SLEPIČKA, HOŠEK, HÁTLOVÁ, 2006). Záměrem modelového tréninku a jeho variant je utvoření dostatečné zásoby vzorců pro účinné a plastické řešení problémů v průběhu závodu. Reálným úkolem tohoto tréninku je snížit rozdíly mezi převahou fyzickou zátěží v tréninku a psychologickou zátěží v závodech (VANĚK, HOŠEK, RYCHTECKÝ, SLEPIČKA, 1984).

Úkoly modelování jsou odvozovány z představy o ideální připravenosti sportovce a mají se promítat do všech složek tréninku. V kontrolních soutěžích je důležité modelovat i psychické aspekty soutěžního zatížení například: časové stresy, šokující stresy nebo stresy z nedostatečných či nadměrného množství informací. Modelovým tréninkem imitujeme také vnější přírodní (časové, prostorové, klimatické) podmínky. Žádoucího efektu lze dosáhnout tím, že se zajistí ostrá konkurence soupeřů, záměrné poškozování rozhodčím, nepříznivě reagující publikum a podobně. Právě aplikací specifických „modelů“ v soutěžních, psychických zátěží v tréninku můžeme sportovce či družstvo nejlépe připravit pro podmínky v závodu. Odtud pochází název modelový trénink (SLEPIČKA, HOŠEK, HÁTLOVÁ 2006).

Jak jsem již uvedla v úvodu, výkon sportovce je úspěšný, jedině pokud ruku v ruce správně spolupracuje psychologická a fyzická složka jedince. Tím mám na mysli i důležitost sportovního tréninku.

2.5 Úvod do sportovního tréninku

Slovní spojení sportovní trénink vyjadřuje přípravu týmu či jedince na závod, zápas, soutěž nebo utkání. V minulosti se trénink chápal spíše jako „přehrávání“ výkonu v soutěžích. Postupně se s rozvojem sportu (zvláště v souvislosti se vznikem novodobých olympijských her a mezinárodních organizacích sportu v rámci sportovních federací se ukázalo, že pouhé opakování určitého výkonu formou soutěžení nestačí a začala se vyhledávat jiná řešení. Vytváření systému nejrůznějších tréninkových cvičení, která měla za úkol sportovce připravit dokonaleji, než při pouhém opakování vlastního soutěžního výkonu. Objevovaly se určité specifické „tréninkové funkce“. Především

pozice trenéra, který se zdokonaluje jako odborník, právě na problematiku výběru a organizace tréninkových cvičení. Se zvyšováním úrovně výkonnosti se hledala nová cvičení, což následně vyústilo až do současné doby velmi odborných znalostí, které tvoří základ moderní trenérské profese (PERIČ, DOVALIL, 2010).

Sport je specializovaná pohybová činnost vyznačující se úsilím o co nejvyšší tělesný výkon či vítězstvím nad soupeřem. Cílem sportu je podání maximálního sportovního výkonu. Součástí sportu je tak zvaný sportovní trénink (CHARVÁT, 2002).

Termín trénink, se ve sportu začal používat ve spojení s procesem opakování, cvičení a zdokonalování pohybových činností, ve kterých se usilovalo o dosažení co nejlepšího výkonu. Obsah tohoto procesu se postupně neustále prohluboval, zpřesňoval a obohacoval díky zdokonalující se praxe. V průběhu historického vývoje se pojem sportovní trénink ustálil, jeho forma i obsah nabyly zcela konkrétní podoby. Sportovní trénink je tedy definován jako: *„složitý a účelně organizovaný proces rozvoje specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně“* (CHOUTKA, DOVALIL, 1991, str. 25).

Cíle a úkoly tohoto procesu jsou výrazně ovlivněny sociálním systémem. Proto se setkáváme s nejrůznějšími pojetími sportovního tréninku i s odlišnými definicemi autorů.

Zásadní rozdíl mezi sportovními a pohybovými aktivitami je v jejich cílech. Hlavní podstatou sportu je, že vždy se jedná o záměrnou a uvědomělou činnost s konkrétním cílem. Základním cílem sportu je soutěž a tedy dosažení co nejlepšího výkonu tak zvaný boj o vítězství. Podstatná část aktivit, které jsou označovány jako sport, jsou pohybové aktivity, jinak řečeno, sport je realizován pomocí pohybových aktivit (BUNC, 2006).

2.5.1 Systém sportovního tréninku

Velké množství nashromážděných empirických a teoretických poznatků v dobrém propracování jednotlivých oblastí tréninku a příslušných metodických postupů, upozornilo na to, že by bylo dobré je uspořádat do určitého organizačního a prakticky zaměřeného celku. Díky neustálému zdokonalování vznikl systém sportovního tréninku, komplexní, vnitřně uspořádaný funkční celek. Jehož obsahem je účelné a zdůvodněné uspořádání metod, prostředků a forem, zajištěných odpovídajícími

organizačními formami, ve kterém se jeho části či prvky (trenér - sportovec - program - podmínky) navzájem prolínají, doplňují a podmiňují. Tvorba tohoto tréninkového systému v konkrétním sportovním odvětví není jednoduchou záležitostí. Vyžaduje dokonalou a hlubokou orientaci v mnoha vědních oborech a v příslušném sportu.

Východiskem, k tvorbě tréninkového systému je analýza soutěžního výkonu. Obsahuje v podstatě dvě oblasti: analýzu subjektivních předpokladů k soutěžní činnosti sportovce a analýzu vnějších podmínek (sociálních i materiálních).

Vnější podmínky jsou dvojího druhu: první, v podstatě velmi variabilní, jsou sociální vlivy, zahrnující prakticky všechny okolnosti širšího rámce soutěží, ale i činitelé ovlivňující průběh a změny soutěžních situací.

Druhé, relativně stabilnější jsou materiální podmínky, které v určitém organizačním rámci mohou být ovlivněny jen za určitých okolností (například počasím na otevřených sportovištích), (CHOUTKA, DOVALIL, 1991).

Všechny tyto široké znalosti jsou hlavním východiskem ke koncipování systému sportovního tréninku v jednotlivých odvětvích a disciplínách.

2.5.2 Úkoly a cíle sportovního tréninku

Úkoly zahrnují psychický, tělesný a sociální rozvoj. Spočívá v osvojování sportovních dovedností (jejich technické a taktické stránky), rozvíjení kondice sportovců (ovlivnění jejich pohybových schopností) a formování osobnosti sportovců ve smyslu specifických požadavků sportovního odvětví, ale i ve smyslu širším, občanském. Ve svém komplexu i diferencovaně jsou řešeny v rámci jednotlivých složek tréninku.

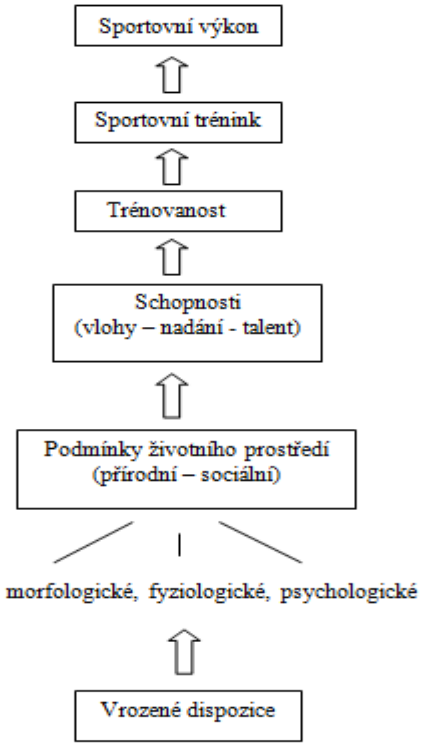
Cíle sportovního tréninku se orientují na výkonnostní vývoj sportovce. Současně se podílejí na jeho občanském vývoji. Dalším z cílů tréninku je dosahování individuálně nejvyšší sportovní výkonnosti ve vybraném sportovním odvětví. To se odehrává na základě všestranného rozvoje sportovce (CHOUTKA, DOALIL, 1991).

„Znamená to usilovat o rozvoj ve dvou oblastech – výkonnostní. Tedy ve smyslu rozvoje výkonnosti v dané sportovní disciplíně a lidské jinými slovy výchovné, například dodržováním zásad fair play a pravidel sportu a podobně“ (PERIČ, DOVALIL, 2010, str. 12).

Stanovení přiměřeného a správného cíle sportovní přípravy by mělo být úkolem dohody partnerů = vzájemné interakce, tvořivé spolupráce, na straně jedné - vedoucího sportovního procesu a jeho trenérské filosofie, předpokladů, vědomostí, zkušeností, znalostí a na straně druhé – samotného sportovce (RUBÁŠ, 1996).

2.5.3 Genese sportovního výkonu

„Sportovní výkonnost (jako dispozice opakovaně podávat výkon) se formuluje postupně, dlouhodobě a je výsledkem přirozeného růstu a vývoje jedince, vlivů prostředí a vlastního sportovního tréninku. Zvyšování výkonnosti je proto třeba chápat v širších souvislostech" (viz. obrázek číslo 2.1). (DOVALIL a kolektiv, 2002, str. 14-15).



Obrázek 2.1, Dlouhodobé formování sportovního tréninku, (DOVALIL a kolektiv, 2002, str. 14-15)

2.5.3.1 Charakteristika sportovního tréninku dospělých

Sportovní trénink dospělých sportovců vždy navazuje na základy tréninku dětí a mládeže. Jelikož je v podstatě první etapou dlouhodobého (celoživotního) tréninku, má nesmírný význam při pokládání základů budoucího rozvoje a sportovní výkonnosti sportovců. Východiska racionální koncepce tréninku tvoří zákonitosti somatického, fyziologického, psychologického a sociálního vývoje jedince. Má své určité zvláštnosti,

jejichž respektování je nutnou podmínkou účinného tréninkového procesu v dětském a dorosteneckém věku, ale i zárukou úspěchu i v dospělosti. Jeho charakter, obsah i formy určuje skutečnost, že vývoj sportovců byl již dovršen a život jedince se již stabilizoval. Je pochopitelné, že aspirace dospělých sportovců bývají velmi různorodé – od rekreačních cílů až ke snahám po dosažení vrcholové výkonnosti. Což je nutno brát jako výsledek krystalizace individuálních životních procesů.

Společný – i když značně relativní – zůstává cíl jejich sportovního tréninku, jímž je snaha dále zvyšovat sportovní výkonnost nebo alespoň ji udržovat na dosažené úrovni. Sportovní trénink se tím diferencuje na řadu úrovní. Souvisí s nimi příslušné charakteristiky tohoto procesu. Ty jsou následující:

- obsah tréninku se projevuje výraznou specializací, odrážející všechny specifické požadavky vybraného sportovního odvětví. S tím souvisí i zaměření a propojení všech složek tréninku. Každá z nich má své konkrétní úkoly, které vyplývají z úrovně výkonnosti, věku sportovce či období tréninku,
- metodika tréninku se realizuje s plným respektováním základních principů: všestrannosti, systematičnosti, zvyšujícího se zatížení a cykličnosti. Jejím zaměření hraje nejdůležitější úlohu věk sportovce, úroveň jeho trénovanosti a výkonnost,
- v organizaci tréninkového plánu se uplatňují formy kolektivní, skupinové i individuální. Podle charakteru a požadavků daného sportovního odvětví a úrovně sportovců. Stavba tréninku by měla vždy být racionální. Celková organizace tréninku, mezi kterou patří i regenerace, by měla vždy zaručovat komplexní účinek na sportovce a odpovídat danému jedinci,
- v řízení tréninku se vždy přímo odráží náročnost cílů, míra plánovitosti a z ní vyplývající požadavky, které si sportovci spolu s trenérem stanoví. Řídící funkce trenéra je nesporná, buď je typ trenéra-organizátora (hlavně ve výkonnostním sportu), nebo trenéra specialisty (zpravidla ve vrcholovém sportu) - (CHOUTKA, DOVALIL, 1991).

2.6 Procesy ovlivňující výkon

S procesy ovlivňující výkon souvisí aktuální psychické stavy ve sportu, časový sled emocionality ve sportu, emoce, motivace. Jak se cítíme týden či den před výkonem. Proces můžeme chápat jako motorické učení a adaptace organismu na psychickou a fyzickou zátěž.

2.6.1 Aktuální psychické stavy ve sportu

S psychologickou přípravou sportovce souvisí i projevy soutěžního stavu, ty jsou následující:

- *„Kognitivní – charakterizují je obavy, chmurné a negativní myšlenky, ztráta koncentrace na výkon.*
- *Somatické – jsou fyziologického charakteru, jedná se tedy o růst tepové a dechové frekvence, krevního tlaku, bolesti, třas, nucení navštěvovat toaletu, nauzea, jsou nejvýraznější v posledních minutách před startem.*
- *Behaviorální – charakterizuje je změna vnějších znaků sportovce, výraz tváře, neklid přecházející až v neefektivní pohyby těla, poruchy a změny tempa řeči.*
- *Ztráta sebedůvěry.“* (VOJTĚCHOVSKÝ, SEKERA, 2009, str. 156).

Časový průběh psychického stavu jedince je výrazně odlišný, v závislosti na závodních zkušenostech. U méně zkušených sportovců, a často i méně úspěšných závodníků bývá nárůst těchto stavů rovnoměrný před výkonem i v jeho průběhu. Oproti tomu zkušení a úspěšní závodníci v okamžiku startu tyto stavy eliminují a během výkonu se u nich udržují na určité hranici vybuzenosti. Tento stupeň optimálního stavu, je stav jednak příjemný a také výhodný. Vrcholový sportovec je schopen vzniklé soutěžní situace vyhodnocovat reálně a reagovat na ně rychle a pružně, a zároveň se zdravou dávkou sebedůvěry (VOJTĚCHOVSKÝ, SEKERA, 2009).

2.6.2 Časový sled emocionality ve sportu

Sportovní závod je obvykle veřejným vystoupením. Předchází ho napětí z očekávání. Obvykle jde o příznaky trémy. Emoční průběh je závislý na důležitosti závodu a na osobnosti sportovce. Ve sportu je vyhraněných „trémistů“ relativně málo. Přesto osoby

emočně labilní prožívají předstartovní stavy dlouho předem a se značnou, stupňovanou intenzitou (SLEPIČKA, HOŠEK, HÁTLOVÁ 2006).

Stavy, které rozlišujeme, jsou následující: předstartovní stavy, soutěžní a posoutěžní.

2.6.2.1 Předstartovní stavy

Předstartovní stav se váže k nadcházejícímu závodu a zpravidla začíná konkretizací data navazujícího závodu. Hlavním příznakem předstartovního stavu jsou obavy o výsledek, strach z neúspěchu, napětí z očekávání, předstartovní úzkost. O dalších okolnostech závodu sportovec často přemýšlí a obsahově je typická tak zvaná tvorba negativních hypotéz. Znamená to, že jedinec má tendenci všechny informace o nadcházejícím závodě, o soupeřích, o počasí a podobně interpretovat jako pro sebe negativní a spojovat s nimi problematičnost svého vystoupení a jednání. Objevuje se i tendence hledat zdůvodnění pro eventuální neúspěch předem (překonaná choroba, problematické okolnosti tréninku….), také množství úzkostných myšlenek (kognitivní intruze) s přibližující se závodem stoupá.

Jak se start přibližuje, objevují se postupně psychofyziologické příznaky, které mohou být velmi pestré (zadýchávání, pocení bez příčin, žaludeční obtíže, sucho v ústech, nechutenství, nespavost, časté močení, někdy i stolice, svalová ztuhlost, pocení dlaní). Sportovec často zná své předstartovní stavy. Jejich nástup má tendenci vlastní negativní reakce ještě posilovat například: „tak a je to tady, to zas bude průser“.

2.6.2.2 Soutěžní stavy

Je to emotivita, která doprovází sportovní činnost od začátku do konce. Má bojovnou povahu, kvalitativně velmi záleží na průběhu činnosti, jejím zdaru či dílčí frustraci. V tomto případě se nemusí vždy jednat o závod či podobnou organizovanou jednotku. Podobné emoční stavy může jedinec prožívat i na samotném tréninku, jelikož sport znamená srovnání s určitým standardem výkonu, porovnání intraindividuální, nebo srovnání s představou. Hlavní metou tohoto stavu je stav maximálního zaujetí,

sportovec je naprosto fascinován, stržen činností. V důsledku toho se dostavuje výlev emocí, euforické zaujetí závodníka (SLEPIČKA, HOŠEK, HÁTLOVÁ 2006).

2.6.2.3 Posoutěžní stavy

Posoutěžní stavy jsou významně ovlivněny průběhem a výsledkem závodu, trvají minuty až desítky minut. Jen ve zcela výjimečných případech přetrvávají do dalšího dne. Úspěch má za následek kladné projevy, veselost až euforii. Jedná se o žádoucí stav, který má pro nás vlastně charakter odměny za odvedený výkon. Potřeba řešit, a tedy regulovat tento stav, nastává až v případě překročení určitých mezí, kdy může dojít k nadměrnému sebeuspokojení. Naopak, v případě neúspěchu v závodě převládají negativní prožitky, beznaděj, rezignace až deprese, což je stav nežádoucí, s potřebou jej regulovat. Může docházet k psychickým problémům, které mohou být například „léčeny“ alkoholem, může dojít ke ztrátě motivace do dalšího tréninku, ztrátě sebedůvěry a podobně.

Posoutěžní hodnocení výkonu je vhodné uskutečnit s určitým časovým odstupem. Je samozřejmě nutné se zaměřit na to, co se nepovedlo, ale je důležité vyzdvihnout byť i jen malé úspěchy a pozitiva. Při rozboru záporných stránek výkonu bychom se měli zaměřit pouze na chyby, čili definovat co se nepovedlo a proč, ale výtky nesměřovat na osobnost sportovce. Je lepší použít spíše formulace typu „stalo se, nepodařilo se“ než hodnocení „ ty jsi nedokázal, ty jsi zkazil“ a podobně. Důležité je při hodnocení chyb navrhnout nové, vhodnější řešení dané situace, sdělit, co zkusit příště udělat jinak, jak si s problémem poradit, eventuálně jaký zásah do tréninkového plánu udělat. Případná kritika by měla mít charakter: pochvala – konstruktivní kritika – kompliment. Dokázat chyby podat tak, aby znamenaly u jedince zvýšení motivace do dalšího závodu. Je nejvýhodnější způsob řešení problému (SEKERA, VOJTĚCHOVSKÝ, 2009).

2.7 Emoce

V této kapitole se zabývám emocemi, které jsou i ve sportu zastoupeny a mnohdy můžou ovlivnit i výkon sportovce. Ve sportovní činnosti prožívá sportovec určitý vztah k předmětům, jevům, výkonům, událostem, lidem k vlastním činům i ke své vlastní

osobě. Něco nám způsobuje radost, něco naopak žal či smutek atd. Silné emoce ke sportu neodmyslitelně patří. A vůbec nezáleží na tom, zda jde o lyžování, tenis, hokej či cyklistiku. To všechno jsou různé druhy emocionálních zážitků spojený se sportem. Při tréninku, ale především v soutěžních utkáních dochází ke zvláštní symbióze mezi vnějším prostředím a vnímavou osobou, tedy sportovcem. Sportovec si někdy i nevědomky vytváří určitý vztah například k divákům, různým předmětům kolem, ale také i ke svým vlastním výkonům (trenink.com, 2011, [online])

„Emoce lze definovat jako schopnost reagovat na různé podněty prožitkem libosti a nelibosti, spojeným s fyziologickými reakcemi a změnou aktivity, eventuelně i dalšími vnějšími projevy“ (VÁGNEROVÁ, 2004, str. 143).

Samotný pojem vznikl z lat. movere = hýbati se, pohybovati se „emovere" se vyslovuje jako „exmovere“ tato předpona „ex“ vyjadřuje směr ven. Jedná se o vyjadřování vnitřního prožitku navenek.

Fyziologický základ nám tvoří biochemické procesy, probíhající v limbickém systému (hypotalamus je centrum citů) - (HOLEČEK, MIŇHOVÁ, PRUNNER, 2003). Důležitou součástí mozku, která se podílí na tvorbě emocí, je hypotalamus. Tato nervová oblast zodpovídá za mnoho tělesných funkcí. Společně s limbickým systémem ovládá i naše chování a vystupování. O tom jaké emoce a city jedinec projeví, rozhodují právě informace přicházející do hypotalamu z aktivované mozkové kůry. Na základě této teorie lze vysvětlit také různé afektivní projevy. Pokud dochází k přílišné a dlouhodobé stimulaci retikulární formace, hypotalamus je silněji drážděn, což se projeví nekontrolovaným chováním daného jedince (trenink.com, 2011, [online]).

Emoce jsou velmi komplexní projevy, které lze charakterizovat z více hledisek. Podle C. E. Izarda (1991) lze rozlišovat:

- Prožitkovou složku emoce, v níž lze dále diferencovat kvalitu zážitku. To je rozlišení v dimenzi libost - nelibost, a stupeň napětí (jehož protipólem je stav uvolnění).
- Fyziologickou reakci, která je typická pro určitý okruh emocí a projevuje se různou mírou aktivace (připravenosti k určitému způsobu reagování neboli k jednání vůbec).
- Vnější projevy emocí, především výraz, mimické a pantomimické projevy, které jsou pro určitý typ emocí charakteristické, a různé varianty takto

navozeného chování (například: sklon k agresi nebo celkové zpomalení) (STUCHLÍKOVÁ, 2002).

2.7.1 Emoce ve sportu

Při různých sportovních činnostech bude ovšem vyžadována úroveň emočního napětí různá. Například ve sportovní střelbě dosti nízká, ve výbušných, sprinterských a skokanských naopak relativně vysoká.

Z obecného hlediska můžeme říci, že emoční afekty zvyšují spíše jen tělesnou sílu, zhoršují mentální výkony, tlumí poznávací procesy. Z odborného hlediska už Kant rozlišil emoce na stenické a astenické. Stenické, činnost povzbuzují a posilují (například: vztek). Astenické, ji naopak tlumí (například: strach), (VANĚK, HOŠEK, RYCHTECKÝ, SLEPIČKA, 1984).

Sport je velkým zdrojem emocí. Řadíme ho mezi nejemociogenější zájmové činnosti člověka. Příčinou emocionality je hlavně soutěživost sportovních aktivit, která v nás budí bouřlivou emoční dynamiku, jako je například: nejistota sportovního výsledku a zastoupení herních zážitků.

Kulturní vývoj bohužel nepřeje silným emočním projevům. Výchovou je člověk spíše tlačen k tomu, aby své emoce držel na uzdě, kontroloval je a příliš neprojevoval, což není z hlediska psychohygieny vůbec zdravé. Může to mít i dlouhodobé negativní účinky v podobě neschopnosti projevit své emoce, citová zploštělost, úzkostnost a další podobné stavy. Pro moderního člověka jsou proto důležité situace, kdy může své emoce svobodně projevit, dát jim průchod a využít jejich energii k aktivitě. Nad tím vším emoce ve sportu „vítězí“. Z hlediska aktivního zapojení svalové činnosti, dává mnohem lepší možnosti emočního odreagování, zbavení se nepříjemného napětí. Sport je tedy pro člověka přínosný nejen svým kondičním efektem, ale i jako prožitková příležitost, zvyšující kvalitu života (SLEPIČKA, HOŠEK, HÁTLOVÁ, 2006).

2.7.1.1 Klasifikace emocí

Na základě kvality emocí rozlišujeme pozitivní a negativní emoční prožitky. Nazýváme to tak zvanou libost – nelibost. Emocionální stabilita – labilita bývá z 80% dědičná,

přesto se člověk naučí některé své emoce ovládat a žít s nimi (HOŠEK, KOBYLKA, SLEPIČKA, 2004)

Mezi pozitivní emoce řadíme radost. Dosažením určitého cíle, který si daný jedinec stanovil, vzniká pocit spokojenosti a radosti. Navenek se tato vlastnost u člověka projeví úsměvem, smíchem, typickou motorickou aktivitou, jakou je například mnutí rukou, a mnohými dalšími posunky. Člověk má v tomto stavu tendenci se o svou radost dělit se s ostatními, což ovšem u některých jedinců může vyvolávat vůči dané osobě silnou závist. Jeho vnějším projevem je pocit štěstí, který se projevuje jako stav subjektivní pohody a uspokojení. Bohužel tento stav nejde udržet dlouho, hlavně v jeho intenzivní podobě. Pozitivní emoce nevznikají jako výsledek úsilí, ale jako doprovodná reakce jiné. Nemůžeme si naplánovat, že budeme mít radost, či štěstí (VÁGNEROVÁ, 2004).

2.7.1.2 Síla emocí

Jak již bylo v úvodu kapitoly napsáno, emoce jsou řízeny z oblasti hypotalamu, který se následně podílí na aktivaci sympatiku a uvolňování adrenalinu do cévního systému. Tento děj se podílí na zvýšení činnosti srdce, vede k mobilizaci glukózy jako zdroje energie pro svalovou práci, ale také k rozšíření cév vedoucích svalem. Tento děj má za následek zvýšený přívod živin do svalu. Do určité míry emoce působí na sportovní činnost pozitivně. Závislost intenzity sportovního výkonu na emoční síle vyjadřuje tak zvaná převrácená U-křivka:

Obrázek 2.2 , U-křivka, (trenink.com, 2011 [online])

Schéma znázorněné na převrácené U-křivce znázorňuje v bodě 1 charakteristicky nízkou emoční aktivitu například únavu. Sympatický systém není dostatečně nastartován, dochází k útlumu motoriky, poklesu svalového tonu a podobně. Sportovec se v takovémto stavu může nacházet, pokud není před výkonem dostatečně

motivován. Na rozdíl od předchozí situace se na vrcholu převrácené U křivky (bod 2) setkáváme s ideálním stavem neboli vysokou aktivační úrovní, při kterém je člověk schopen podat ideální výkon. Nazýváme to jako bojovou pohotovostí a jako mobilizační připravenost sportovce k výkonu je cílem emoční regulace.

Velmi často se ovšem setkáváme s tak zvanou nadměrnou aktivací, kdy emoce překročí únosnou hranici, čímž se sníží také sportovní výkonnost. Pro tento stav jsou typické nekoordinované pohyby, svalový třes, křečovitost, agresivita, oslabení pozornosti a snížení koncentrace. Hypotéza převrácené U-křivky je velmi názorná a mnohdy umožňuje pochopit aktuální selhání výkonnosti sportovce, ale přesto je třeba si uvědomit, že její platnost je omezená. Ve většině sportovních činností, především s nároky na přesnost a jemnou koordinaci, se uvedená hypotéza stále potvrzuje. Proto problémem zůstává v hledání optimální aktivační úrovně pro rozdílné sportovní činnosti a pro různé sportovce, s tím spojená otázka navozování vhodné aktivační úrovně. Pouze vhodná, z hlediska sportovního výkonu, optimální aktivační úroveň zajišťuje účelné, plastické chování sportovce.

Trenér by si měl před závodem jedince s přílišnou startovní horečkou hlídat a případně jej uklidnit. Velmi dobrým prostředkem k uvolnění zvýšeného napětí je odvést pozornost daného člověka na jinou činnost (trenink.com, 2011, [online]).

2.8 Motivace

Vysvětlit motivaci lidského chování je důležitou otázkou samotné psychologie, ale hlavně důležitou složkou psychologické přípravy. Pokud jde o jednotlivce či sportovce, se určitý způsob chování stává společenským jevem, nepřehlédnutelným životním stylem a prvkem měnící se kultury společnosti. V následující části práce pojednám nejprve o motivaci obecně, až po té se zaměřím na vliv motivace ve sportu.

Pojem motivace má svůj původ v latinském slovu movere = hýbati se. Lidská motivace se tedy vztahuje k příčinám chování, zajišťuje aktivizaci člověka, dává jeho konání konkrétní cíl a zaměření. Bez motivace by neexistovala žádná smysluplná činnost. Mimo povzbuzování a aktivizování, zahrnuje motivace též procesy prožívání, chtění, snažení a přání. Jedna z prvních definic popisuje motivaci jako *„souhrn vědomých i nevědomých faktorů, které jsou základem chtění a jednání“* (HOLEČEK,

MIŇHOVÁ, PRUNNER 2003 str. 110). Takto navozené jednání směřuje k uspokojení určité potřeby. (VÁGNEROVÁ 2004).

Plháková (2011) uvádí, že naléhavost mnoha motivů roste, nejsou-li delší dobu uspokojovány. Síla motivu ovlivňuje kvalitu a intenzitu chování. Projevuje se například jeho rázností, důkladností či vytrvalostí. Intenzivní pohnutky někdy zcela ovládnou lidské prožívání. Má-li jedinec velký hlad nebo jej něco bolí, pak není schopen myslet na nic jiného. Síla motivů určuje, kterou činnost provedeme jako první, a kterou odložíme na pozdější dobu.

2.9 Třídění motivů

Motivace zahrnuje:

a) Vnější činitele – tak zvané incentivy:

- odměny: úsměv, pochvala, peníze, dary
- tresty: napomenutí, přísný pohled, trest odnětí svobody
- příkazy: rozkazy velitelů (učitelů, trenérů, rodičů, nadřízených)
- nabídky, pobídky: myslíme tím jakoukoliv reklamu, reklamní leták

b) Vnitřní činitele - tak zvané incentivy:

- pudy a potřeby řadíme mezi nejsilnější motivační činitele
- zájmy: umělecké (hudby, výtvarné umění apod.), jazykové, sportovní
- emoce – kladné i záporné například: radost, zážitek z úspěchu
- návyky, zvyky, které jsou pro naše zdraví škodlivé nebo naopak, můžeme sem zařadit (kouření, alkohol nebo i každodenní procházka či jiná aktivita)
- postoje a hodnoty – tyto faktory nás vedou k nějaké aktivitě
- životní cíle, plány, ideály ovlivňují téměř každou lidskou činnost
- pocit povinnosti – ovlivňuje chování jedince, (HOLEČEK, MIŇHOVÁ, PRUNNER, 2003)

Incentivy, jsou z hlediska motivace společensky formované podněty, například i materiální povahy, které se významně promítají do motivační struktury člověka v určité

situaci. Velkou roli mohou sehrát tak zvané sociální incentivy. Může jít o povzbuzení či ocenění ze strany ostatních. Neméně významné jsou i incentivy moci a respektu. Výzkumy dokladují, že již děti ve školním věku si dobře uvědomují, že sportovní úspěch jim může zaručit nejen uznání, ale i respekt ostatních (SVOBODA, 2003).

2.9.1 Zákonitosti motivace

Mezi výše uvedenými vnitřními a vnějšími činiteli platí tyto souvislosti:

- vnitřní motivy jsou navzájem propojeny s vnějšími motivy, vnější požadavky by měly být jedincem přijaty,
- činnost člověka může být motivována mnoha motivy, naše chování je „polymotivistické (je řízeno komplexem motivů)“,
- u různých lidí stejná činnost, může být motivována různými motivy,
- uvědomujeme si jenom část motivů (a to nemusí být ty hlavní), jiné si neuvědomuje (nejsme schopni nebo ochotni si je uvědomit).

2.9.2 Princip motivace lidského chování

Motivaci lidského chování řadíme k obtížným otázkám zejména proto, že ji není možné z vnějšku věrohodně prozkoumat. Navíc je hybnou silou, která je spojena řady rozdílných více či méně uvědomovaných motivů, o kterých může sám jedinec vypovídat jen za předpokladu, jestli je schopen je reflektovat. Pojednávat o jakémkoliv oboru lidské činnosti (a stejně tak o sportu) není možné bez poznatků právě z oblasti lidské motivace (NAKONEČNÝ, 1997).

Podle *„Teorie sebeurčení (Self-determination Theory, SDT;Deci a Ryan, 1985,2002) se týká regulace chování a faktorů, které tuto regulaci ovlivňují. Podle této teorie existuje motivace kontinua (viz.obr.1). Vnitřní motivace představuje vzdálený pól kontinua a je přítomna jen v chování, které je ze své podstaty radostné. Čím dále směrem do levé části kontinua se jedinci nacházejí, tím více je jejich motivace považována za řízenou a méně sebeurčující“* (TOD, THATCHER, RAHMAN, 2010, str. 41.).

Motivace	Vnější motivace			Vnitřní motivace
	Vnější regulace	Introjektovaná regulace Rozpoznaná regulace	Integrovaná regulace	

Obrázek 2.3, Kontinuum motivace podle teorie sebeurčení, (Tod, Thatcher, Rahman, 2010, str.41)

2.9.3 Motivace a sportovní výkon

Psychologická příprava je významná složka tréninkového procesu, která má řadu zvláštností. Nejzávážnější z nich je dána skutečností, že převážná část psychologické přípravy se rozplývá v ostatních složkách tréninku – v kondiční, tělesné, technické a taktické přípravě, a jen menší část je samostatnou oblastí, která je doménou psychologů-specialistů. Z toho vyplývá, že převážným nositelem psychologické přípravy je trenér. Psycholog-specialista podporuje trenéra radou a také tím, že vytipované problémy řeší ve vlastní kompetenci (CHOUTKA, DOVALIL, 1991).

Motivace je v současném sportu velmi frekventovaný pojem. Neochota sportovců absolvovat tréninkový program se často přičítá jejich malé motivaci. Nízkou motivací se vysvětluje malá snaha sportovců v průběhu soutěže nebo jejich rychlé rezignaci při dílčích neúspěších. V celku je v odborných kruzích tendence svalovat vinu za sportovní neúspěchy na nedostatečnou motivaci sportovců. Všeobecně se předpokládá, že vyšší stupeň motivace by vyústil do vyšší úrovně sportovní výkonnosti. S tímto teoretickým předpokladem je spojeno i praktické působení v oblasti vrcholového sportu, jehož cílem je zvyšovat motivační zavázanost sportovců ve smyslu podání lepších výkonů (VANĚK, HOŠEK, RYCHTECKÝ, SLEPIČKA, 1984).

Obecně dobrý výkon je podmínkou úspěchu, tedy i životní spokojenosti člověka. Obvykle nezáleží na tom, zda jde o výkon sportovní, pracovní či studijní **(**ATKINSON a kolektiv, 1995**).** Výkonovou motivaci chápeme jako: očekávání určitých afektivních změn ve vztahu k úspěšnému dosažení cíle nebo právě naopak, že jedinec svého cíle nedosáhne. Konkrétně jde o motivační vliv naděje na úspěch a strachu z neúspěchu, závislý na zkušenostech (například z dětství). Všichni, nebo alespoň většina naší populace touží po úspěchu, ale liší se silou motivu k výkonu. Ta je dána poměrem

touhy po úspěchu ke strachu z neúspěchu. Čím je tento strach větší, tím je motiv výkonu slabší a dosažení cíle je v nedohlednu (BLAHOUTKOVÁ, ŘEHULKA, DVOŘÁKOVÁ, 2005).

Už z rozsáhlosti potřeb, které se podílejí na vytváření motivů sportovní činnosti, můžeme konstatovat, že tyto motivy lze obtížně třídit a klasifikovat. Ve sportovní činnosti je obtížné provést vyčerpávající klasifikaci motivů.

Z hlediska didaktických účelů se zdá nejvýhodnější využít třídění Madsena, který rozděluje lidské motivy především s přihlédnutím k sociální determinovanosti jedince na:

- *motivy společenského kontaktu,*
- *motivy dosahování něčeho,*
- *motivy prestiže,*
- *motivy akvizice, tj. nabývání a ponechávání,*
- *emocionální motivy agrese a dosažení bezpečí* (SLEPIČKA, HOŠEK, HÁTLOVÁ, 2006, str. 79).

Všechny tyto motivy uplatňujeme obvykle v motivaci sportovní činnosti. Proto je tomuto třídění možno dát přednost před mnoha jinými, rozsáhlejšími i stručnějšími klasifikacemi motivů.

V působení jednotlivých motivů existuje určitá zákonitost, která je založena na časové posloupnosti v uspokojování jednotlivých potřeb člověka. Je velmi pravděpodobné, že potřeba sebeuplatnění jedince ve sportovní oblasti může vzniknout pouze tehdy, jestliže tento člověk není unavený a hladový. Potřeby sportovce jsou uspokojovány postupně. Nejprve základní fyziologické potřeby, dále potřeba bezpečnosti, poté ji následuje potřeba sounáležitosti a uznání, nakonec potřeba sebeuplatnění (VANĚK, HOŠEK, RYCHTECKÝ, SLEPIČKA, 1984).

2.9.4 Regulace motivační struktury

„Motivační struktura sportovce představuje komplex jeho sportovních motivací. Dá se regulovat nepřímo pomocí motivačních zdrojů (rodina, přátelé, pracovní kolektiv, sportovní kolektiv, hromadné sdělovací prostředky apod.) Přímé působení zasahuje do oblasti výchovy a představuje působení ideové, morální a volní“ (HOŠEK, KOBYLKA, SLEPIČKA, 2004, str. 101).

1) Ideová příprava tvoří základ, na kterém se dá dále stavět. Ideové působení je široký pojem, lze ho chápat jako rozvoj nejvyšších poznávacích funkcí jedince, které podmiňují získání důležitých informací nutných pro orientaci člověka ve světě. Ideová příprava by měla vést sportovce k vytvoření vlastní životní filosofie a vlastního světového názoru. Pomoc při vytváření světového názoru by měla být citlivá a taktní. Právě takto vybavený sportovci jsou pak lépe přístupní logické argumentaci. Pokud se tato příprava bude provádět formálně a necitlivě, může tento postup přinést více škody než užitku. Důležité místo zaujímá hlavně trenér, i vliv funkcionářů není zanedbatelný. Všichni tito činitelé by měli vést sportovce na základě logické argumentace (HOŠEK, KOBYLKA, SLEPIČKA, 2004).

2) Cíle morální přípravy směřují tak, aby normy a hodnoty sportovců byly v souladu s normami a hodnotami žádoucími, to znamená společensky uznávanými. Psychologická příprava v tomto směru vede spíše výchovný záměr. Úloha trenéra je proto velmi obtížná, zejména pokud není trenér podporován veřejným míněním a funkcionáři. Faktorů, které ovlivňují hodnoty a normy sportovců je nespočet (například: faktory související s výchovou, mechanismy socializace nebo faktory jako je reklama a podobně). Pokud zůstane trenér osamocen, je malá pravděpodobnost, že dosáhne žádoucího úspěchu. Nejdůležitějším činitelem v této přípravě je osobní příklad trenéra. V dnešním vrcholovém sportu je časté dilema mezi výhrou a morální hodnotou řešena ve prospěch výhry za cenu ústupku v morálce. Takováto řešení nejsou optimální, dříve nebo později se projeví negativně i ve sportovní výkonnosti (DOVALIL a kolektiv, 2002).

3) Volní příprava. O její důležitosti v psychologické přípravě trenéři vůbec nepochybují a intuitivně cítí, kde jsou slabá místa sportovce (bojí se, je málo disciplinovaný, nerozhodný, neumí svou činnost sladit s činností kolektivu). Horší je to, se záměrným rozvojem volních vlastností. Někdy se dělá zásadní chyba, že se příliš zdůrazňuje budivá složka vůle a všechno působení se soustřeďuje do rozkazu „ty musíš!“ Tím se podlamuje emoční rovnováha, stoupá citové napětí z odpovědnosti a vyskytuje se „paradox vůle“ (čím více sportovec chce, tím méně mu to jde). Síla vůle spočívá v harmonickém skloubení iniciativy a sebevlády. Sebevláda bývá ve volní přípravě často opomíjena. Velká pozornost volní přípravě byla věnována v sovětské psychologii sportu, která také uváděla zásady a prostředky pro výchovu volních

vlastností (například: plnění tréninkových úkolů musí být spojeno s vynakládáním dostatečného volního sportovce efektivita trenérské práce nižší a málo psychologicky účinná (SLEPIČKA, HOŠEK, HÁTLOVÁ, 2006).

2.9.5 Motivace u běžkařů a cyklistů z hlediska psychologické přípravy

Jak podpořit vůli a motivaci? Každý tréninkový plán by měl vycházet z přesně definovaných cílů. Bez toho se sportovec neobejde. Velmi důležité je, stanovit si cíle reálné, tedy - ne snadno dosažitelné, ale ani nedosažitelné. Jednoduše cíle, které můžeme splnit a zvyšovat tak náročnost cílů. Pro závodní cyklisty či běžkaře to může být dosažení určitého času na konkrétní vzdálenost. Postupně se tak mohou motivovat k vyššímu výkonu.

Několikrát měsíčně je dobré, abychom zařadily pohybovou aktivitu nebo trénink, který nás naplňuje. Dokonce, i když to není vhodná aktivita z hlediska kondiční přípravy a v tréninkovém rozvrhu ji naplánovanou také nemáme. Je nutné z hlediska psychologie, sportovní stereotyp něčím obohatit. Změna nového pohybu, nám umožní mít z aktivity také radost, abychom dříve nebo později, nehledali důvody, proč se tréninku vyhnout. Tím bych chtěla upozornit na to, že by se nemělo lpět na stereotypech. Pro mnoho sportovců může být pohodlné, když je předem dáno, kdy, v kolik a s kým bude probíhat následující trénink. Tato jistota sebou nese velké riziko nedostatečné flexibility (SOUMAR, BOLEK, 2001). Právě díky střídání tréninkových prostředků jako je například posilování, běh, cyklistika, běh na lyžích, plavání, bruslení a jiné odstraňujeme zejména monotónnost jednotlivých tréninků a jednostrannost zatěžování (LANDA, 2005).

Pokud absolvujeme hodinový intervalový trénink v dešti či podobném počasí, kde jsme vydali hodně energie, je dobré se umět pochválit a odměnit se něčím oblíbeným, co jsme si dlouho nedopřáli. Kladné je, pokud bereme trénink jako samotnou odměnu, ale (z hlediska psychologie) není nic špatného na tom, když se odměníme oblíbeným jídlem či nápojem. (SOUMAR, BOLEK, 2001). Atmosféra důležitých závodů je v dnešní době stále napjatější a čím dál více závisí sportovní výsledek na stálosti psychiky závodníka, protože mezi takticky, technicky a fyzicky vyrovnanými sportovci vítězí ten, který je na tom nejlépe psychicky. Jestliže je napětí sportovního „boje“ pro závodníka příliš velké, nemůže se adaptovat a reaguje často neuroticky.

2.10 Náročné situace ve sportu

Ve sportovní činnosti můžeme poukázat na několik typů náročných situací, které vedou k napětí a k aktuálním poruchám přizpůsobivosti.

- Situace nadměrných úkolů

Od závodníka je například očekávané vítězství na konkrétních závodech, a jemu je už subjektivně jasné, že tento úkol, přesahuje jeho možnosti.

- **Situace problémová**

  Závodník má vyřešit nějaký problém, například provést náročný pohyb, který je pro jedince „neznámý“, a jeho dovednosti odpovídají jen zčásti požadavkům problému, proto neví, jak tento problém lze vyřešit (HOŠEK, KOBYLKA, SLEPIČKA, 2004).

- **Situace frustrační**

Frustraci můžeme nazvat jako situaci zmaru. Sportovec je blokován postup k určenému cíli (interference snažení, nezdar, výskyt překážek, neúspěch, zákaz a jiné). Důsledkem frustrace v chování člověka je samomluva, většinou s ventilačními účinky, projevy psychické tenze, stereotypní ohyby (přecházení, poklepávání nohou, prsty), zmatenost, chaotičnost, zvýší se výdej energie (HOŠEK, 2001). Překážkou k dosažení cíle může být i přetrénování sportovce a proto nemůže uspokojit své požadavky a dosáhnout výkonu (HOŠEK, KOBYLKA, SLEPIČKA, 2004).

- **Situace konfliktní**

Konflikty jsou náročné životní situace, hlavní podstatou je spor. Z latinského původu jako souboj střetnutí. Psychologie v konfliktech hledá podstatu sporu, síly na sporu zúčastněné a zabývá se řešením konfliktů, včetně její psychofyziologické odezvy. V současné době dělíme konflikty podle počtu zúčastněných a podle psychologické charakteristiky střetávajících se tendencí.

2.10.1.1 Klasifikace konfliktů

A. <u>Podle počtu zúčastněných.</u>

a) Intrapersonální (vnitřní konflikt samotného jedince)
b) Interpersonální (meziosobní, alespoň dvou lidí)
c) Vnitroskupinové (2. uvnitř sociální skupiny)

d) Meziskupinové

B. Podle psychologické charakteristiky střetávajících se tendencí.

a) Konflikty představ (kognitivní konflikty), vyplývá ze střetu, jedna strana má na mysli něco jiného než ta druhá.

b) Konflikty názorů. Liší se od předchozích v otázce hodnocení, například sportovec i rozhodčí mají stejnou představu o pravidlech, ale každý z nich má odlišný názor na konkrétní chování jedince.

c) Konflikty postojů. Odlišují se svým emoční a volním zbarvením. Například dva lidé hodnotí čin třetího, jeden ale zdůrazňuje riziko a svou neochotu postupovat stejným způsobem, druhý se s činem ztotožní.

d) Konflikty zájmů. Více vycházejí z motivačního hlediska. Jsou to časté boje o něco.

V praxi se většina konfliktů mnohonásobně prolíná s kladnými i negativními silami (HOŠEK, 2001).

2.10.2 Situace deprivační

Deprivace je ochuzení jedince o podnětovou sféru. Lze také definovat jako: psychický stav, který vzniká, když nejsou dlouhodobě uspokojovány základní potřeby či není dosaženo vytyčených cílů, nebo důležitá životní potřeba je uspokojována pouze na úrovni existenčního minima (HOLEČEK, MIŇHOVÁ, PRUNNER, 2003). Z hlediska sportu, pokud je závodník ochuzen o nějakou podnětovou sféru, například je dlouhodobě izolován v sociálně monotónním prostředí tréninkového tábora, trénink je pro něj jednotvárný a to může vést k nepříznivým důsledkům v oblasti psychických stavů (HOŠEK, KOBYLKA, SLEPIČKA, 2004).

Pokud je kterákoli z náročných naznačených situací natolik intenzivní, že „probudí“ v jedinci připravené neurohumorální reakce v organismu, mluvíme o psychickém stresu. Neurohumorální reakce mají dvě složky, nervovou a hormonální. Ta, která je vyvolána v organismu s nepatrným zpožděním po začátku působení stresorů (intenzivní psychické zátěže) nazýváme nervovou složkou. Hlavní podstatou je zvýšení aktivační úrovně, která se projevuje změnou psychofyziologických ukazatelů (elektrických potenciálů mozkové činnosti, elektrické vodivosti kůže, svalového tonusu, dechových a oběhových ukazatelů). Navenek se prakticky projevuje jako zvýšená pohotovost k reakcím. Z toho vyplývá, že druhou složkou je hormonální záležitost. Změny, které se

odehrávají v centrálním nervovém systému, vedou k aktivizaci některých žláz s vnitřní sekrecí, ty začínají do krevního oběhu vylučovat hormony, jejichž následkem se zvýší obsah energetických rezerv v krvi. To je účelné, pokud dojde ke zvýšenému výdeji energie ve stresových situacích.

2.10.3 Vznik psychického stresu ve sportu

Stres lze definovat jako stav organismu, který je odezvou na nadměrnou tělesnou i psychickou zátěž (HOLEČEK, MIŇHOVÁ, PRUNNER, 2003).

K psychickému stresu ve sportu může docházet dvojím způsobem. Prvním způsoben je intenzivní stres, který může trvat kratší dobu. Mám na mysli psychické trauma nebo šok. Ve sportu je výskyt takto intenzivních psychických stresů vzácný. Ke stejným důsledkům ale může vést kombinovaný psychický i fyzický stres, když se například: vrcholový sportovec na špičkové úrovni zraní tak, že ztrácí naděje ke sportování, které pro něj znamená výsluní veřejného zájmu a s tím spojené výhody.

Druhým způsobem je působení méně intenzivních, ale dlouhodobých psychických stresů, který stálým zvýšeným psychickým napětím vyčerpávají adaptační možnosti organismu (HOŠEK, KOBYLKA, SLEPIČKA, 2004).

V této souvislosti Gissen uvádí u sportovců především tyto stresogenní situace ve sportu:

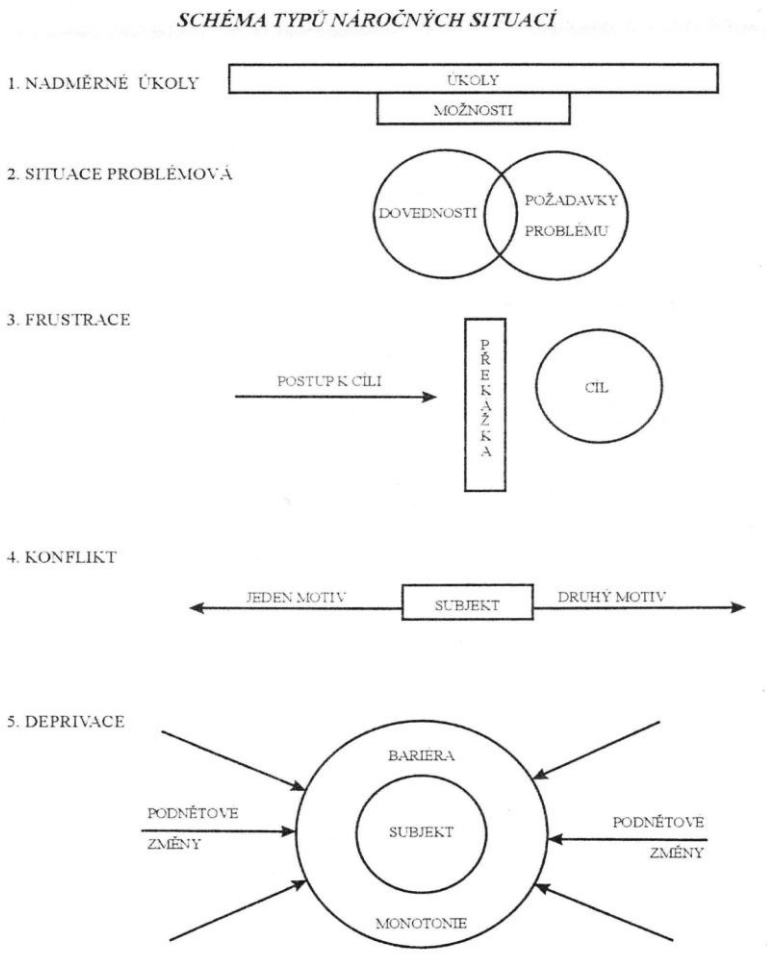
1. Trvale narušené tempo práce a života, které vyžaduje neustálé přepojování.

2. Situace s nutností stále se „držet zpátky“, tak u jedince stoupá vnitřní napětí a čas od času se objevuje chtění k vysvobození z této situace.

3. Situace zvýšené odpovědnosti, kdy se dlouho neobjevují možností dekompenzace (uvolnění odpovědnosti) a postupně o sobě dává vědět vědomí nedodělaných úkolů a vnitřní úzkosti.

4. Situace, které vyvolávají negativní emoci (zlosti) a nespokojenosti sama se sebou, které nakonec vedou ke stále zhoršené náladě, kdy se všechno kolem začíná vnímat jako jednotvárné, nudné.

5. Situace, kdy se při celkovém vnějším blahobytném způsobu života neuspokojují vyšší potřeby osobnosti (estetické, etické a logické) a neexistuje plnost hodnotných prožitků (HOŠEK, KOBYLKA, SLEPIČKA, 2004).



Obrázek 2.4, Schéma typu náročných situací, (HOŠEK, KOBYLKA, SLEPIČKA, 2004, stránka 117)

3 Praktická část

3.1 Cíle práce

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit, jakou funkci zaujímá psycho-trénink, v rámci psychologické přípravy u vybraných sportovců. Následně, jak v kritických situacích v závodu zvládají vrcholoví sportovci ovládat své emoce, překonávat krizové situace a motivovat se k vysokému nasazení.

3.2 Hypotézy práce

H1 Předpokládám, že většina vrcholových sportovců nebude umět v kritických situacích ovládat své emoce.

H2 Předpokládám, že většina sportovců se bude umět motivovat k vysokému výkonu.

H3 Předpokládám, že většina sportovců používá: psychotrénink, v rámci svého tréninkového plánu.

4 Metodika práce

4.1 Použité metody sběru dat

Na internetovém programu survio.cz byl sestaven dotazník, který byl následně rozeslán cyklistům a lyžařům, s jejichž pomocí se dotazník dostal mezi nejlepší sportovce v České republice.

Touto formou byla shromážděna data od vrcholových sportovců, kteří byli zrovna v zahraničí na soustředění, tréninku nebo na závodech a nemohli tak vyplnit dotazník osobně. Dotazník byl anonymní, kvůli ochraně osobních údajů.

4.2 Charakteristika cílové skupiny

Do výzkumné části bakalářské práce jsem zapojila vrcholové sportovce od 18 – 31 let, kteří se intenzivně věnují cyklistice a běžeckému lyžování a reprezentují naši Českou republiku do osmnáctého místa v žebříčku.

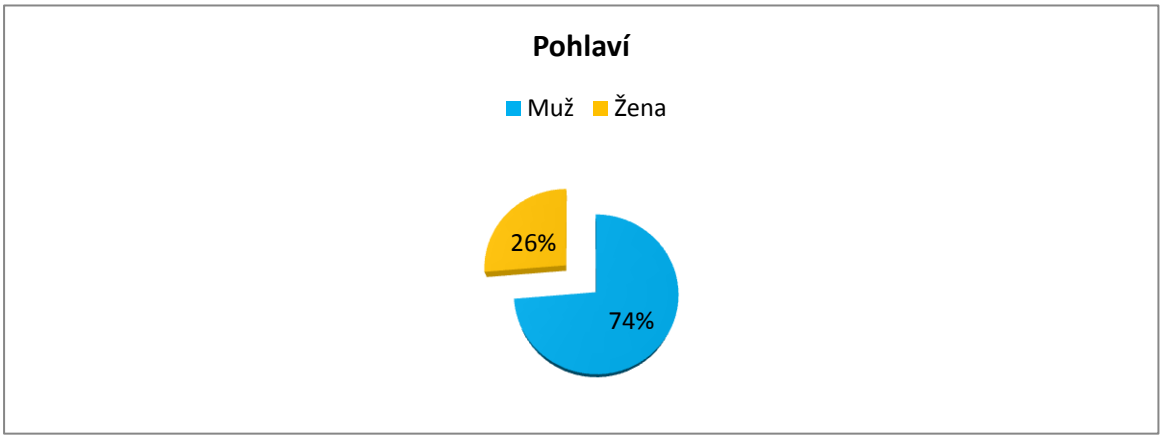
Cílová skupina se skládala z 20 respondentů. Z toho 1 dotazník byl nepoužitelný pro výzkum. Soubor respondentů, se tedy skládal ze 14 mužů a 5 žen. V práci vycházím z 19 vyplněných dotazníků.

5 Realizace výzkumu

Sběr dat probíhal v měsících leden, únor. Během těchto měsíců se podařilo oslovit 20 respondentů, z nichž 1 musel být vyloučen pro nepoužitelné uplatnění dat ve výzkumu.

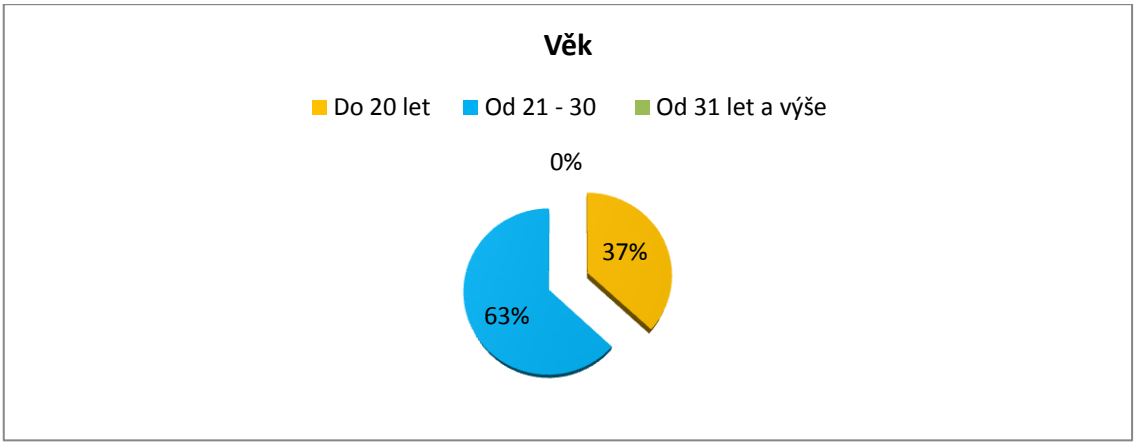
Získaná data byla pro přehlednost upravena do grafů. Každý graf i tabulka byl slovně ohodnocen pro upřesnění výsledků. Pouze u otázky 13 neuvádím graf, zde postačí jen slovní hodnocení.

6 Interpretace výsledků



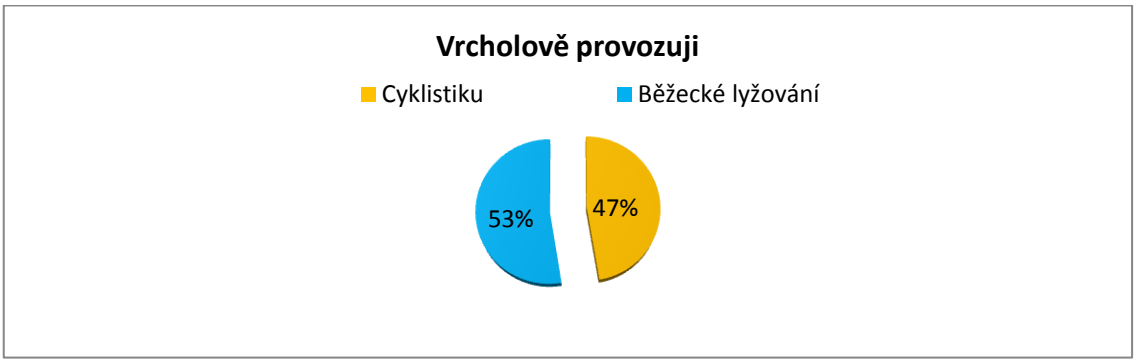
Graf 6.1, Pohlavní rozdíly ve vrcholovém sportu, Zdroj: vlastní

V otázce číslo 1 bylo zjištěno, že vrcholový sport zaměřený na cyklistiku a běžecké lyžování provozují převážně muži. Z 19 respondentů je 14 mužského pohlaví = 74 %. Pouze 5 ženského pohlaví = 24 %. Sport je velice náročný, jak po fyzické tak po psychické stránce a to je podle mého, jeden z důvodů, proč se věnují vrcholovému sportu právě více muži.



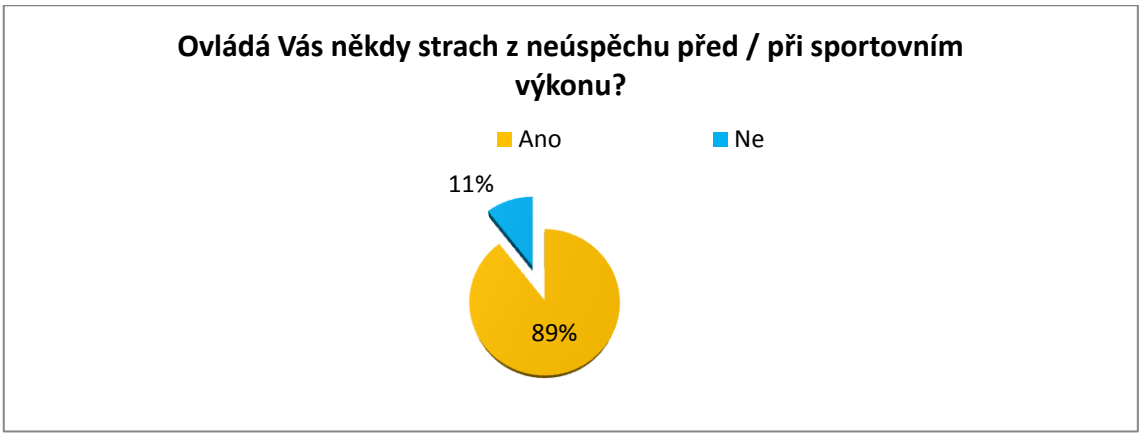
Graf 6.2, Věkové zastoupení u vrcholových sportovců, Zdroj: vlastní

Graf číslo 6.2 nám ukazuje na nejpočetnější skupinu, která je zastoupena 63 %. Tuto skupinu tvoří sportovci od 21 – 30 let. Druhou část grafu tvoří jedinci do 20 let celými 37 %. U věkové kategorie 31 let a více, bylo zjištěno 0,00 %.



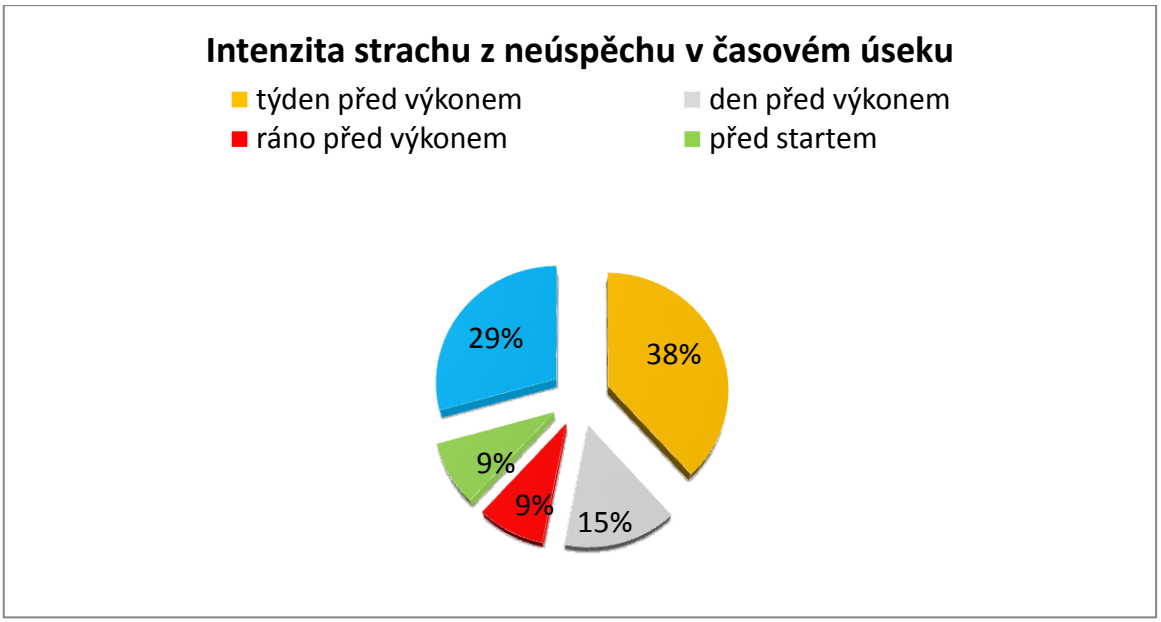
Graf 6.3, Podíl běžkařů a cyklistů – vyplněného dotazníku, Zdroj: vlastní

Výzkumu se zúčastnilo 9 cyklistů a 10 běžkařů. Podíl je tedy 53 % a 47 %.



Graf 6.4, Strach z neúspěchu před / při sportovním výkonu, Zdroj: vlastní

Na základě získaných dat, byl vytvořen graf 6.4, na kterém můžeme vidět, že většina sportovců se obává či má strach před / při sportovním výkonu z neúspěchu. Strach z neúspěchů prožívá 17 sportovců = 89 %, jen 2 sportovci = 11 % odpověděli, že tuto emoci neprožívají.



Graf 6.5, Intenzita strachu z neúspěchu v časovém úseku, Zdroj: vlastní

Tabulka 6.1, související s grafem 6.5, Zdroj: vlastní

Intenzita strachu, od 1-5 (1nejmenší 5 největší)					
	1	**2**	**3**	**4**	**5**
Týden před výkonem	13	4	1	0	1
Den před výkonem	5	4	7	1	2
Ráno před výkonem	3	4	5	6	1
Před startem	3	8	3	3	2
Závod	5	3	3	2	0

Graf 6.5 společně s tabulkou 6.1 nám znázorňují, jaká byla zjištěna intenzita strachu z neúspěchu v časovém úseku: týden před výkonem, den před výkonem, ráno před výkonem, těsně před startem a v samotném závodu.

1) Týden před výkonem

Největší intenzita strachu byla změřena týden před samotným startem závodu, podle výzkumu je to 38 %. Samotná intenzita strachu na úrovni 1 (nejmenší) byla

zodpovězena 13 krát. Stupeň 2, 4 krát, stupeň 3, 1 krát, stupeň 4, nebyl zodpovězen ani jednou z 19 dotazovaných a stupeň 5, 1 krát.

2) Den před výkonem

Den před výkonem nebyla intenzita strachu podle změřených výsledků tak veliká, odpovídá 15 % a podle intenzity zapsané v tabulce (viz. 6.1) na úroveň intenzity strachu 1 bylo zodpovězeno 5 krát, úroveň 2, 4 krát, úroveň 3, 7 krát, úroveň 4, 1 krát, úroveň 5, 2 krát.

3) Ráno před výkonem

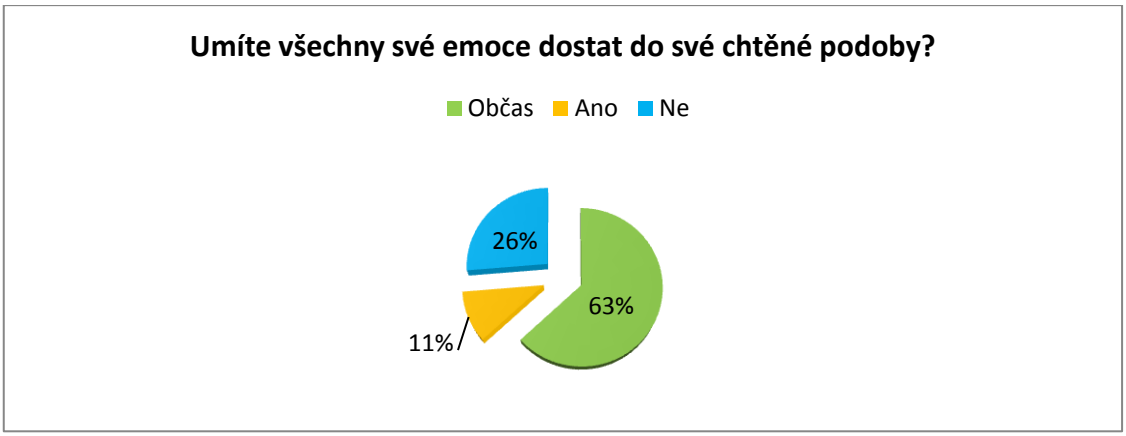
Dále byla změřená intenzita strachu ráno před výkonem, analyzovaná hodnota je pouhých 9 %, to odpovídá intenzitě strachu na úrovni 1, 3 krát, na úrovni 2, 4 krát, na úrovni 3, 5 krát, na úrovni 4, 6 krát, úroveň 5 byla označena pouze 1 krát.

4) Před startem

Hodnota zastoupení strachu, která byla získána těsně před startem, je stejná jako ráno před výkonem = 9 %, liší se pouze na úrovni intenzity strachu. Úroveň intenzity strachu 1, byla zodpovězena 3 krát, úroveň 2, 8 krát, úroveň 3, 3 krát, úroveň 4, 3 krát, úroveň 5, 2 krát.

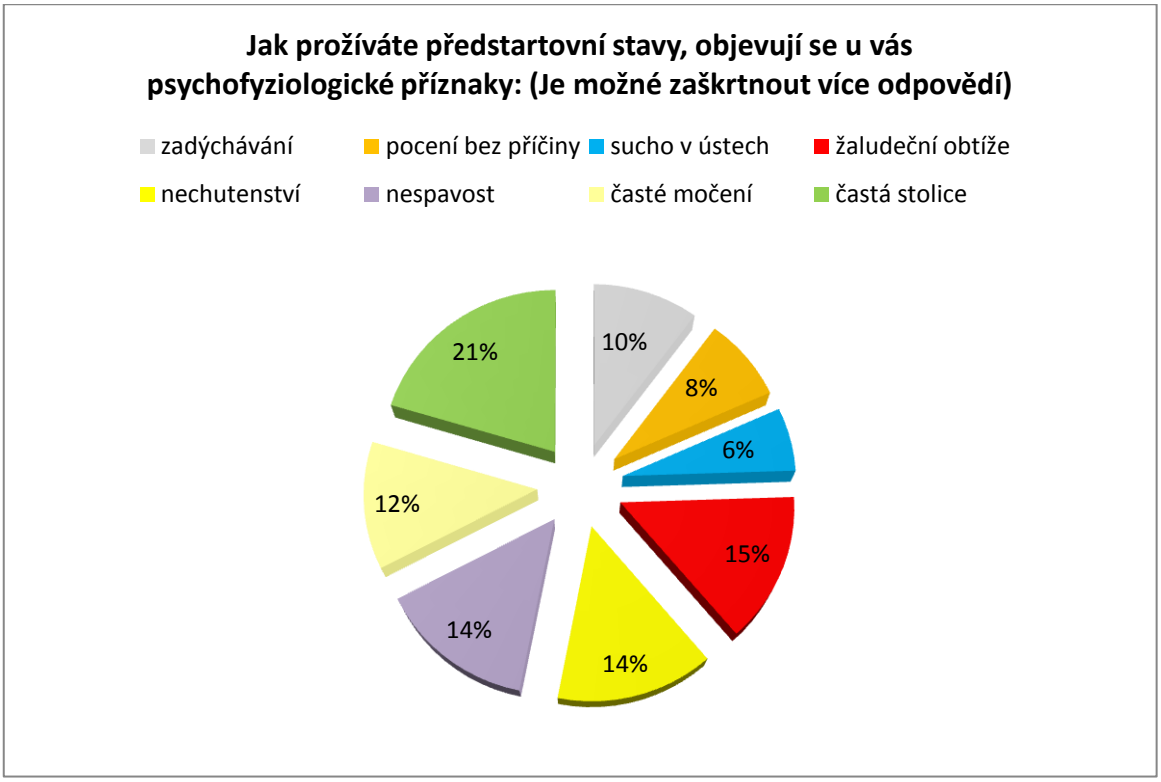
5) Závod

Překvapivý výsledek byl zjištěn v průběhu samotného závodu, kdy sportovci jsou v plném zaujetí do samotného výkonu, ale i přesto byla naměřena celkem vysoká hodnota o strachu z neúspěchu v tomto časovém úseku = 29 %. Úroveň intenzity strachu 1, byla 5 krát, úroveň 2, 5 krát, úroveň 3, 3 krát, úroveň 4, 2 krát, úroveň 5 nebyla zodpovězena ani jednou z 19 respondentů.



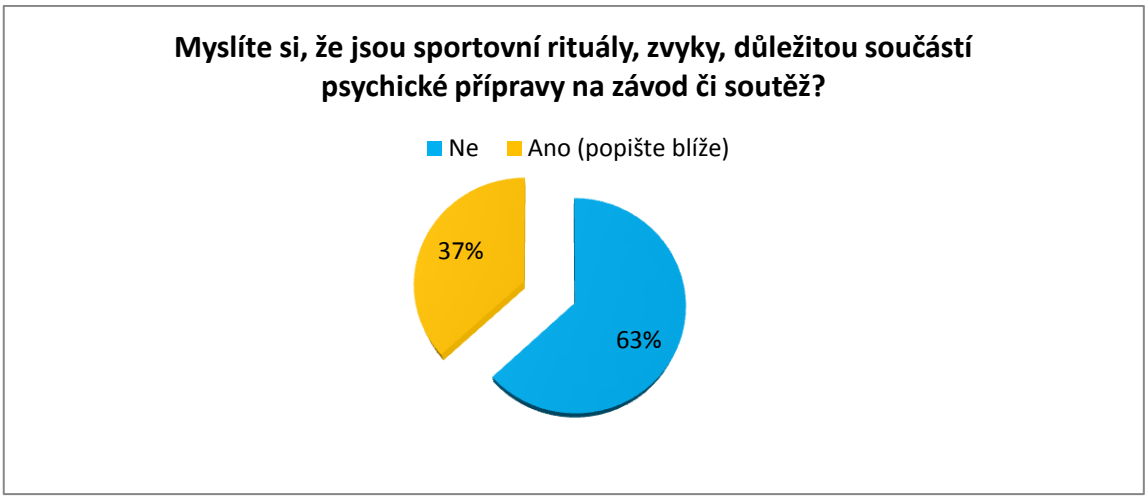
Graf 6.6: Emoce, Zdroj: vlastní

Graf 6.6 nám poukazuje, jak jsou schopni vrcholoví sportovci dostat emoce do své chtěné podoby. Byly získány informace, že většina z nich = 63 % (12 respondentů) umí ovládat své emoce je občas. Dále bylo zjištěno, že 26 % sportovců (5 respondentů), neumí své emoce do své chtěné podoby dostat vůbec. Pouze překvapivých 11 % (2 respondenti), rozumí svým emocím a dostanou je pod kontrolu.



Graf 6.7, Předstartovní stavy, Zdroj: vlastní

V praktické části práci jsem se zabývala také tím, jak prožívají předstartovní stavy vrcholoví sportovci, jestli se u nich objevují nějaké psychofyziologické příznaky před samotným závodem. Na základě obdržených odpovědí bylo zjištěno, že nejčastěji se objevujícím příznakem je častá stolice v zastoupení 21% (tj. 10 respondentů). Na dalších místech se postupně umístily žaludeční obtíže s 15 % (8 respondentů), na třetím se umístilo nechutenství a nespavost s 14 % (7 respondentů), na čtvrtém místě bylo zjištěno časté močení s 12 % (6 respondentů), na pátém místě s 10 % (5 respondentů), bylo zodpovězeno zadýchávání, na šestém místě s 8 % (4 respondenti) pociťují pocení bez příčin, s pouhými 6 % (3 respondenti), před startem prožívají sucho v ústech.



Graf 6.8, Sportovní rituály, zvyky, Zdroj: vlastní

Graf 6.8 nám ukazuje, jak moc si sportovci myslí, že jsou sportovní rituály či zvyky, důležitou součástí psychické přípravy na závod nebo soutěž. Bylo zjištěno, že většina sportovců, což činí 63 % = 12 respondentů z 19, pociťují za důležité, mít určitý rituál před závody, jen 37 % = 7 sportovců odpovědělo, že nepociťují za důležité mít nějaké rituály či zvyky před závody. Zde jsem uvedla volné odpovědi 11 respondentů, kteří se k této otázce více rozepsali.

Volné odpovědi respondentů na otázku 8.

*„Každý sportovec, herec, kuchař a další, má svůj vlastní individuální systém přípravy, hlavní činnosti i relegace, nikde není přesně stanoveno, jak by se to mělo dělat, ani nemůže být. Proto je sportovní "rituál" důležitou součástí výkonu. Například: přesný systém stravování, hygieny, oblékání a podobně v den závodu. Jak je systém narušen, působí to i na psychiku sportovce“*_ respondent číslo 1.

*„Správná výživa a také se snažím naladit svoje myšlenky pozitivně“*_ respondent číslo 2.

„Každý má své rituály a zvyky. Já například si těsně před stratem vyhrnu rukávy - nemám ráda vrstvu oblečení na rukách. Rituály napomáhají navození patřičného psychického stavu člověka - uklidnění nebo naopak nabuzení na závod“ _ respondent číslo 3.

„Vyhecuje mě to, že na to mám, podat výkon na maximu“ _ respondent číslo 4.

*„Každý má své různé zvyky, před sportovním výkonem. Mně třeba pomáhají, dokážou povzbudit. Mám na mysli soustředit se pozitivně na výkon“*_ respondent číslo 5.

„Mám rád, když je vše dobře připravené a načasované. Zvyky a rituály mě přináší psychické uklidnění. Jakmile něco nejde podle plánu, od rána mě například padají věci z ruky“ _ respondent číslo 6.

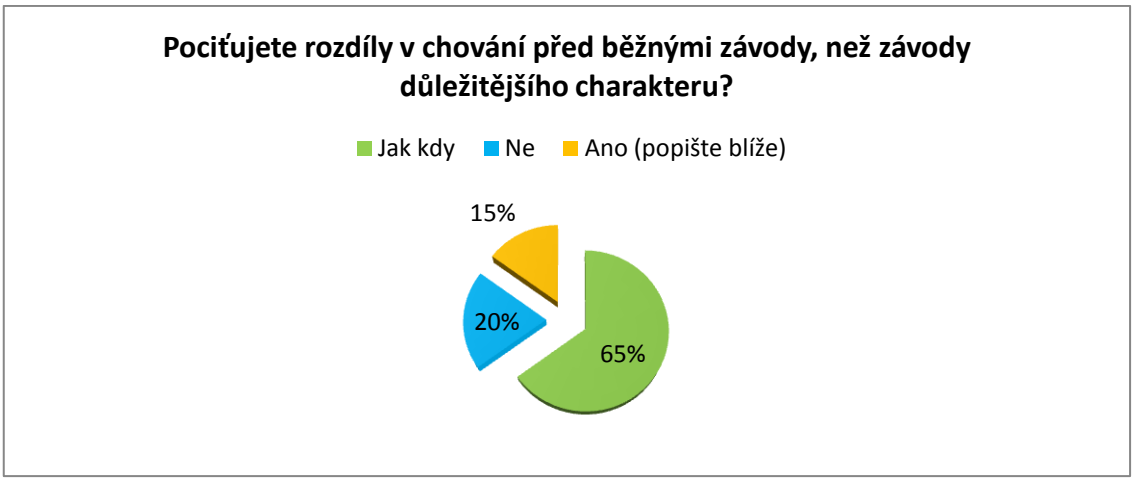
„U mně složení stravy už několik dní před závodem, příprava na závod v den startu v přesném pořadí. Důvod: navození psychické pohody, ovlivnění podvědomí, odstranění případných chyb, pochybností“ _ respondent číslo 7.

„Mít ve všem pořádek, klid a soustředění pouze na vlastní výkon“ _ respondent číslo 7.

„Dechová cvičení, protože mě uvedou do větší pohody“ _ respondent číslo 8.

„Každý sportovec má svoje rituály a zvyky, který mu pomáhají k lepší psychické pohodě. Vždy s sebou vozím na závody malý talisman. Věřím, že mě "přináší" dobrý výkon“ _ respondent číslo 9

„Určitá rutina uklidňuje závodníka, pro mě je to znakem, že je vše v pořádku a všechno jde přesně, tak - jak chci“ _ respondent číslo 10.



Graf 6.9, Rozdíly v chování, Zdroj: vlastní

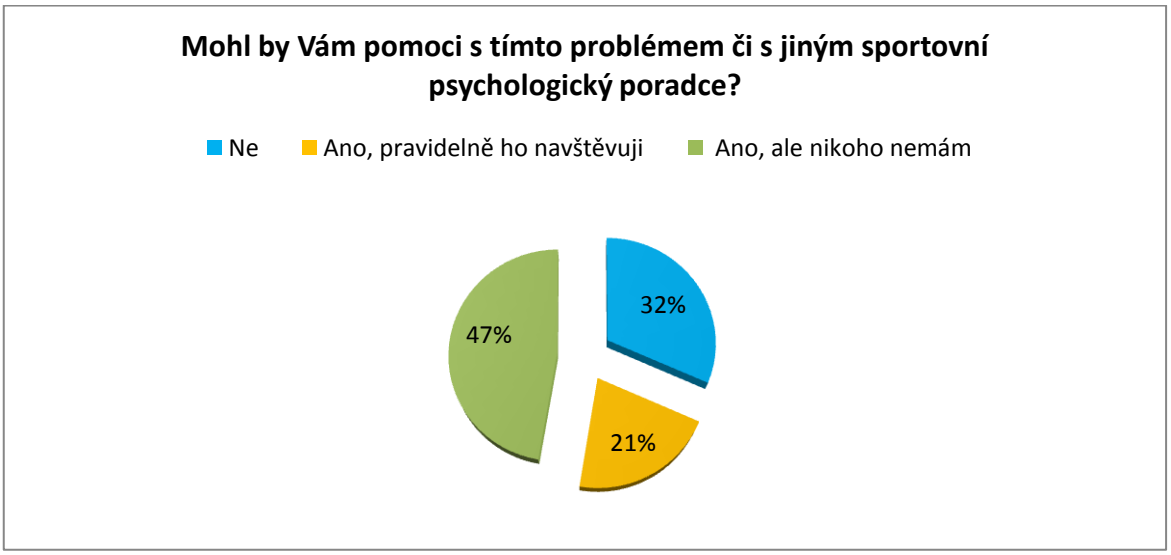
V grafu 6.9 vidíme rozdíly v chování (větší stres, nervozita, změny v chování) před běžnými závody, než závody důležitějšího charakteru. Sportovci převážně odpověděli, že tyto pocity vnímají jak kdy = 65 % (13 respondentů), odpověď ne - má zastoupení jen s 20 % (4 respondenti), nejmenší a překvapivý výsledek byl zjištěn u odpovědi ano - jen s 15 % (3 respondenti). Zde jsou uvedeny volné odpovědi respondentů, které byly získány z dotazníku.

Volné odpovědi respondentů na otázku 9.

„Běžné závody mě prakticky moc nestresují, velké závody typu mistrovství republiky, či zahraniční závody jsou rozdílné nejen tlakem, který vzniká očekáváním na můj výsledek, ale i větším počtem závodnic na startu (ČP cca do 10, zahraničí cca 50 - 100 závodnic). Při takových závodech se musím více soustředit na sebe a na svůj výkon, nevnímat okolí. V běžných závodech krajských, či pohárových stíhám i okolí, mluvit s ostatními. Určitě panuje větší nervozita a „starťák“ _ respondent číslo 1.

„Menší závody jsou bez očekávání od okolí“ _ respondent číslo 2.

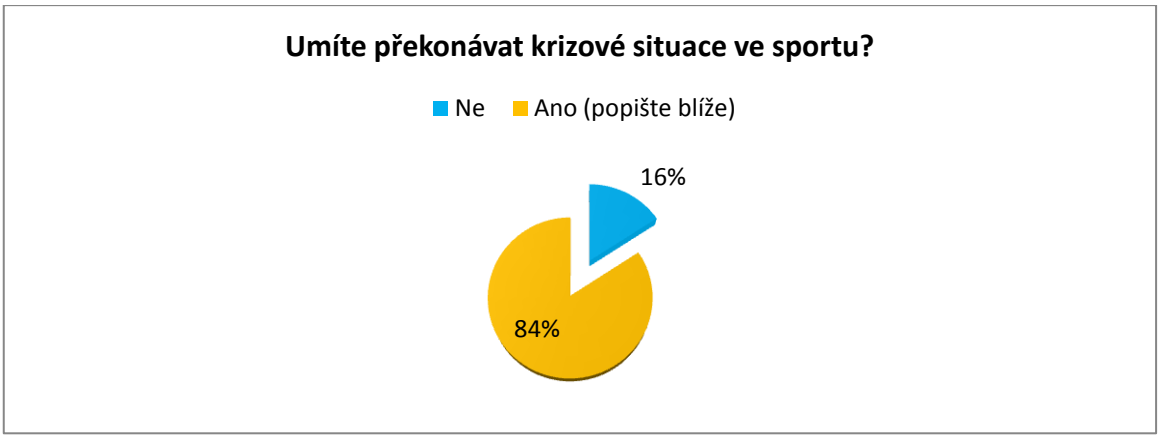
„Větší nervy“ _ respondent číslo 3.



Graf 6.10, Psychologický poradce, Zdroj: vlastní

Graf 6.10 nám ukazuje na zajímavé výsledky, které byly zkoumány, zda sportovci navštěvují s nějakým problémem psychologického poradce.

Bylo zjištěno 47 % (9 respondentů), kteří by svůj problém rádi vyřešily, ale žádného psychologické poradce bohužel nenavštěvují. 32 % (6 respondentů) odpovědělo ne, ve smyslu myšlenky, že jim poradce nepomůže a jen 21 % (4 respondenti) odpověděli, že pravidelně navštěvují svého psychologického poradce v rámci tréninkového plánu.



Graf 6.11, Krizové situace ve sportu, Zdroj: vlastní

V grafu 6.11 – vidíme, jak sportovci umí překonávat krizové situace ve sportu. Velká většina z nich = 84 % (16 respondentů) odpovědělo kladně. Jen 16 % z dotázaných (3 respondenti) odpověděli záporně. Zde jsou popsány blíže odpovědi, k této otázce přímo od samotných respondentů.

Volné odpovědi respondentů na otázku 11.

„Jen málo kdy jde ve sportu vše podle plánu, proto se musí sportovec naučit těmto "překážkám" čelit a být velice flexibilní, jak v tréninku, tak v samotném závodě. Tento fakt se velice projevuje i na osobnosti sportovce v běžném životě, z psychického hlediska, je to dle mého názoru, ten nejlepší přínos samotného sportování do běžného života“ _ respondent 1.

„Teď už se umím "kousnout" a překonat se“ _ respondent 2.

„Nasbírané zkušenosti, proto umím být flexibilní v kritických situacích “ _ respondent 3

„Pomáhají mě dýchací cvičení, nebo pokud je před startem čas, tak k tomu připojím, že zavřu oči a snažím se nevnímat ostatní, ale hlavně se soustředím sama na sebe a na můj výkon“ _ respondent 4

„Zhluboka se nadechnu a s chladnou hlavou to promyslím a pak teprve konám činy, pokud na to je v tu danou chvíli čas, záleží, jaká situace mě v danou chvíli potká, jestli píchnu, nebo mně chytne svalová křeč, či je zraněný třeba soupeř. “ _ respondent 5.

„Uklidním se, řeknu si, že to zvládnu“ _ respondent 6.

„Uklidňuji se pozitivním myšlením“ _ respondent 7.

„Nevím, co se přesně myslí krizovou situací. Pro mě, jako běžkaře - je to svalová bolest, upadnutý soupeř, špatně namazané lyže. V každé této krizové situaci, reaguje moje psychika jinak, jsou to nasbírané zkušenosti“ _ respondent 8.

„Poslouchám oblíbenou hudbu či trávím více času s nejbližšími přáteli, pokud mám krizovou situaci před závody“ _ respondent 9.

„Člověk se nesmí nikdy vzdát, i když je to někdy velice těžké“ _ respondent 10.

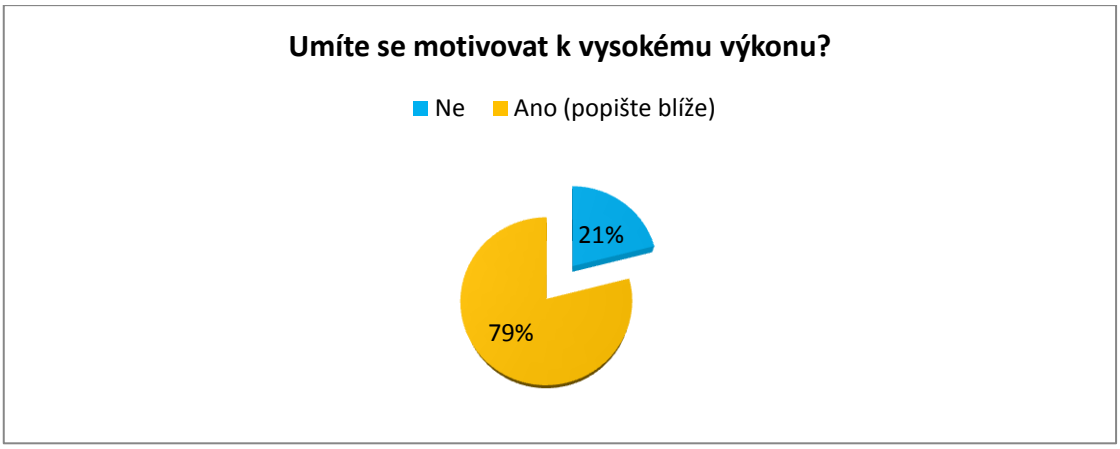
„Překonám skoro vše, pozitivním myšlením“ _ respondent 11.
„Dechová cvičení“ _ respondent 12.

„Velká vůle, „chladná hlava“ jasné uvažování, zbystřené myšlení - to vše u mě nastupuje po startu a v mírně vypjatých situacích i v běžném životě“ _ respondent 13.

„Jak kdy, pokud se dokážu dostatečně soustředit, abych správně odhadla budoucí situaci“ _ respondent 14.

„Hodím to za hlavu a soustředím se na další závod“ _ respondent číslo 15.

„Nebývám nervózní, a proto zvládám krizové situace dobře“ _ respondent číslo 16.



Graf 6.12, Motivace k vysokému výkonu, Zdroj: vlastní

Graf 6.12 nám ukazuje výsledky zkoumané ohledně motivace sportovce k vysokému výkonu. Zjištěno bylo, že 79 % (15 respondentů) se umí motivovat k vysokému výkonu a 21 % (4 respondenti) bohužel tuto schopnost ještě nemají.

13. Jakou funkci u Vás zaujímá psycho-trénink, v rámci psychologické přípravy?

V rámci zkoumání této otázky bylo zjištěno, že sportovcům pomáhá jako psychologická příprava modelový trénink, kde si vyzkouší, jak by mohl takový závod probíhat. Pomocí tohoto tréninku nejsou pak v samotném závodu tak vystresovaní a jsou vyrovnanější. Někteří používají jako psycho-trénink také dýchací cvičení, aby se dokázali v samotném závodě soustředit na daný výkon a nenechali se vyburcovat okolím. Všech 19 respondentů uvedlo, že psychika závodníka je velmi důležitá.

I když většina z nich nemá psychologického poradce, neznamená to, že v tréninkovém plánu není zastoupen psycho-trénink. Několik sportovců uvedlo, že již samotný trénink je pro ně psychologická příprava na závod.

6.1 Ověření hypotéz

H1 Předpokládám, že většina vrcholových sportovců nebude umět v kritických situacích ovládat své emoce.

Při testování hypotézy H1 byl sestaven graf 6.11 na stránce 48, za pomocí sesbíraných dat z dotazníku. Výsledek, který byl zjištěn, se liší od hypotézy H1.

- Hypotéza se tedy nepotvrdila.

H2 Předpokládám, že většina sportovců se bude umět motivovat k vysokému výkonu.

Při testování hypotézy H2 byl sestaven graf 6.12 na stránce 50, za pomocí sesbíraných dat z dotazníku. Výsledek, který byl zjištěn, souhlasí s hypotézou H2.

- Hypotéza se tedy potvrdila.

H3 Předpokládám, že většina sportovců vnímá: psychotrénink, v rámci svého tréninkového plánu za důležitý.

Z hlediska analýzy odpovědí, které byly získány a sepsány na stránce 50 pod otázkou 13, souhlasí s hypotézou H3.

- Hypotéza se tedy potvrdila

Kvalitativní dotazník byl sestaven v rámci této práce a sloužil k získání dat potřebných pro ověření stanovených hypotéz.

7 Diskuze

Tento výzkum byl zaměřen na vrcholové sportovce z oblasti cyklistiky a běžeckého lyžování. Podle Českého svazu cyklistiky a svazu lyžařů České republiky máme zastoupení reprezentantů následovné. Ze 147 vrcholových cyklistů bylo osloveno 6% = 9 respondentů. Z běžeckého lyžování se povedlo oslovit z 20 reprezentantů 10 z nich = 50 %.

Během dvou měsíců se podařilo oslovit dostatečný počet respondentů, díky využití internetového odkazu, který byl rozeslán mezi vybrané jedince. Pro rámec této práce je vzorek postačující. Výběr respondentů nebyl náhodný. Formou dotazníku byly zjištěny informace z různých oblastí psychologie sportu a její přípravy.

Práce byla nejvíce zaměřena na funkci psycho-tréninku u vrcholových sportovců, v rámci psychologické přípravy. Pozornost byla soustředěna na zvládání kritických situací v závodě, na ovládání svých emocí a na motivaci k vysokému nasazení. Zjištěná data byla uvedena ve volných odpovědích v praktické části práce.

Nabízí se pohled například na překonávání kritických situací, kdy se většina respondentů shodla, že jsou to nasbírané zkušenosti, a každý trénink je pro ně samotnou psychologickou přípravou na překonání určité situace, která je může potkat v samotném závodu. Při porovnání názorů jednotlivých sportovců a načtené vědecké literatury, vzniká téměř totožný pohled na zvládání kritických situací.

Srovnáním výsledků dotazovaných sportovců z hlediska zastoupení pohlaví s informacemi českého svazu cyklistiky a běžeckého lyžování, bylo zjištěno, že Českou republiku reprezentují více muži.

Pokud bych se i příště zabývala stejným či podobným tématem, zvolila bych pro každou skupinu sportovců jiný termín vhodný pro sběr dat. Samotné výsledky dotazníků mohou být ovlivněny přípravou na etapu nejdůležitějších závodů, a proto je důležité, aby termín vyhovoval jak cyklistům, tak běžkařům.

8 Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo analyzovat psychologickou přípravu vrcholových sportovců. Touto analýzou bylo zjištěno, že většina vrcholových sportovců nemá psychologického poradce, ale každý trénink je pro ně určitou psychologickou přípravu na samotný závod. Další data jsem uvedla do praktické části práce, kde byly sestaveny grafy a tabulka, podle nashromážděných dat sestaveného dotazníku na internetové stránce survio.cz. Vrcholoví sportovci se zaměřením na cyklistiku a běžecké lyžování odpovídali na otázky se zaměřením na: věk, pohlaví, sport, strach z neúspěchu a jeho intenzitu v různém časovém rozpětí, emoce, předstartovní stavy, sportovní rituály a zvyky, rozdíly v chování, psychologického poradce, krizové situace, motivaci a psychologickou přípravu.

První část této práce byla zaměřena na sepsání podstatných teoretických poznatků z oblasti: psychologické přípravy sportovce, sportovního tréninku, procesy ovlivňující výkon, emoce, motivace a náročné situace.

Na základě prostudované literatury se mohly stanovit hypotézy, které se pomocí dotazníkového šetření mohly ověřovat. Tento výzkum probíhal 2 měsíce (leden, únor) v roce 2013, kde bylo osloveno 20 respondentů, z toho se použilo 19 dotazníku pro praktickou část této práce.

Na základě vyplněných dotazníků, nebyla potvrzena hypotéza H1 a bylo zjištěno, že sportovci díky nasbíraným zkušenostem umí překonávat krizové situace a motivovat se k vysokému výkonu. Dále byla ověřena i hypotéza H2 a zároveň také hypotéza H3.

Výzkum přinesl mnohá zjištění, která by mohla být inspirací zmíněné tématiky v budoucnu.

9 Použitá literatura

1. ATKINSONOVÁ, Rita L. *Psychologie*. 1. vyd. Praha: Victoria Publishing, 1995, 863 s. ISBN 80-856-0535-X.
2. BLAHUTKOVÁ, Marie, Evžen ŘEHULKA a Šárka DVOŘÁKOVÁ. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 2005, 78 s. ISBN 80-731-5108-1.
3. BLATNÝ, Marek. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010. 301 s. Psyché. ISBN 978-80-247-3434-7 (broţ.).
4. BUNC, V. Energetická náročnost pohybových aktivit a její využití pro ovlivňování tělesné hmotnosti. In VOBR, R. (ed). *Disportare 2006*. České Budějovice: Pedagogická fakulta Jihočeské univerzity, 2006.
5. DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. Vyd. 1. Praha: Olympia, 2002, 331 s. ISBN 80-703-3760-5.
6. HOLEČEK, Václav, Jana MIŇHOVÁ a Pavel PRUNNER. *Psychologie pro právníky*. Dobrá Voda: Aleš Čeněk, 2003, 311 s. Právnické učebnice (Aleš Čeněk). ISBN 80-864-7350-3.
7. HOŠEK, Václav., KOBYLKA, J., SLEPIČKA, P.: *Průvodce psychologií sportu.* APS – Multiprint, s.r.o., 2004.
8. HOŠEK, Václav. *Psychologie odolnosti*. Univerzita Karlova. 2001, 70 s. ISBN 80-706-6976-4.
9. CHARVÁT, Michal. Sociální aspekty sportovních aktivit. Brno: Paido, 2002.
10. CHOUTKA, Miroslav a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. 2., rozš. vyd. Praha: Karolinum, 1991, 331 s. Věda pro praxi (Olympia). ISBN 80-703-3099-6.
11. KUČERA, Milan. aj. *Pohyb v prevenci a terapii.* Praha: Karolinum, 1996.196 s.
12. LANDA, Pavel. *Cyklistika: trénink a jeho plánování*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005, 119 s. ISBN 80-247-0725-X.
13. NAKONEČNÝ, Milan, Joanne THATCHER a Rachel RAHMAN. *Psychologie osobnosti*. Vyd. 2., rozš. a přeprac. Editor Nigel Holt, Rob Lewis. Překlad Helena Hartlová. Praha: Academia, 2009, 620 s. Z pohledu psychologie. ISBN 978-80-200-1680-5.
14. NAKONEČNÝ, Milan. *Motivace lidského chování*. 1.vyd. Praha: Academia, 1997, 270 s. ISBN 80-200-0592-7.

15. PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. Vyd. 1. Praha: Academia, 2011, 472 s. ISBN 978-80-200-1499-3.
16. TOD, David, Joanne THATCHER a Rachel RAHMAN. *Psychologie sportu*. Vyd. 1. Editor Nigel Holt, Rob Lewis. Překlad Helena Hartlová. Praha: Grada, 2012, 194 s. Z pohledu psychologie. ISBN 978-802-4739-236.
17. SEKERA, Jiří a Ondřej VOJTĚCHOVSKÝ. *Cyklistika: průvodce tréninkem*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 182 s. Sport extra. ISBN 978-802-4729-114.
18. SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Vyd. 1. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2006, 230 s. ISBN 80-246-1290-9.
19. SOUMAR, Libor a Emil BOLEK. *Běh na lyžích*. 2., dopl. vyd. Praha: Grada, 2012, 124 s. ISBN 978-802-4739-663.
20. SOUMAR, Libor a Emil BOLEK. *Běh na lyžích: výbava, technická průprava, klasika, bruslení*. 1. vyd. Praha: Grada, 2001, 130 s. ISBN 80-247-0015-8.
21. STUCHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2002, 227 s. ISBN 80-717-8553-9.
22. SVOBODA, Bohumil. *Pedagogika sportu*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2003, 250 s. ISBN 80-246-0156-7.
23. VANĚK, M., HOŠEK, V., RYCHTECKÝ, A., SLEPIČKA, P. Psychologie sportu. Praha: SPN 1984
24. VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. Vyd. 1. V Praze: Karolinum, 2004, 356 s. ISBN 80-246-0841-3.

Internetové zdroje:

1. David: Seidenglanz. In: *Trenink.com: Psychologie: Emoce a motivace ve sportu* [online]. 2011 [cit. 2013-03-26]. Dostupné z: http://www.trenink.com/index.php?option=com_content&view=article&id=1942:psychologie-emoce-a-motivace-ve-sportu-&catid=115:psychologie&Itemid=274
2. Svaz lyžařů České republiky: Czech ski Associattion. *Svaz lyžařů České republiky: Czech ski Associattion* [online]. Praha, 2007, 2013 [cit. 2013-03-28]. Dostupné z: http://www.czech-ski.com/beh-na-lyzich-reprezentace-skupina-15
3. Český svaz cyklistiky: Czech cycling federation. *Český svaz cyklistiky: Czech cycling federation* [online]. 2006, 2013 [cit. 2013-03-28]. Dostupné z: http://www.ceskysvazcyklistiky.cz/reprezentace/3_seniori

10 Příloha

10.1 Dotazník k bakalářské práci

Dotazník pro sportovce

Milí sportovní přátelé.

Jmenuji se Štěrbová Lucie, ráda bych Vás požádala o pomoc, při sběru dat pro mou bakalářskou práci, v níž se zabývám tématem – „Psychologická příprava u lyžařů a cyklistů.“

1. Pohlaví

- Žena
- Muž

2. Věk

- Do 20ti let
- Od 21-30 let
- 31 let a více

3. Vrcholově provozuji

- Cyklistiku
- Běžecké lyžování

4. Ovládá Vás někdy strach z neúspěchu před/při sportovním výkonu?

- Ano
- Ne

5. Intenzita strachu z neúspěchu v časovém úseku závodu: Od 1-5 (1 nejmenší strach, největší)

	1	2	3	4	5
Týden před výkonem					
Den					
Ráno					
Před startem					
Závod					

6. Umíte všechny své emoce dostat do své chtěné podoby?

- Občas
- Ano
- Ne

7. Jak prožíváte předstartovní stavy, objevují se u Vás psychofyziologické příznaky ?

(Je možno zaškrtnout více odpovědí)

- Zadýchávání
- Pocení bez příčiny
- Sucho v ústech
- Žaludeční obtíže
- Nechutenství
- Nespavost
- Časté močení
- Častá stolice

8. Myslíte si, že jsou sportovní rituály, zvyky, důležitou součástí psychické přípravy na závod či soutěž?

- Ano (Jaké?. A proč?.....)
- Ne

9. Pociťujete rozdíly ve vašem chování (větší stres, nervozita, změny v chování) před běžnými závody, než závody důležitějšího charakteru?

- Ano (popište blíže) ……..
- Ne
- Jak kdy

10. Mohl by Vám pomoci s tímto problémem či s jiným sportovní psychologický poradce?

- Ne
- Ano, pravidelně ho navštěvuji
- Ano, ale nikoho nemám

11. Umíte překonávat krizové situace ve sportu?

- Ano (popište blíže) ……
- Ne

12. Umíte se motivovat k vysokému výkonu?

- Ano (popište blíže) ……..
- Ne

13. Jakou funkci u Vás zaujímá psycho-trénink, v rámci psychologické přípravy?

……