

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



---

Fakulta  
tělesné kultury

## **Reflexe potřeb v psychické přípravě sjezdařů na divoké vodě**

Bakalářská práce

Autor: Barbora Dimovová

Studijní program: Rekreologie

Vedoucí práce: PhDr. Jana Hoffmanová, Ph.D.

Olomouc 2024



## **Bibliografická identifikace**

**Jméno autora:** Barbora Dimovová

**Název práce:** Reflexe potřeb v psychické přípravě sjezdařů na divoké vodě

**Vedoucí práce:** PhDr. Jana Hoffmanová, Ph. D.

**Pracoviště:** Katedra rekreologie

**Rok obhajoby:** 2024

### **Abstrakt:**

Studie zkoumá, jak sjezdaři na divoké vodě reflektují vlastní potřeby, závodní zkušenosti, svou psychickou přípravu a jaké používají strategie ke zvládnutí stresu zejména před důležitými mezinárodními závody. Výzkumný soubor zahrnoval rozhovory s osmi závodníky v kategorii U23, kteří se připravovali na závodní sezonu 2023. Pro sběr dat jsme použili metodu polostrukturovaných rozhovorů, zúčastněného pozorování ke sledování chování sjezdařů v reálném prostředí a metodu časové osy k vizualizaci klíčových událostí a emocí během závodní sezóny. Analýza dat proběhla prostřednictvím otevřeného kódování a metodou tvorby trsů. Výsledky naznačují, že sjezdaři často neuvědomují vlastní potřeby, nemají jasně definované psychické strategie a spoléhají se spíše na intuici a přirozené reakce. Studie rovněž poukazuje na upozadění pozornosti na psychickou přípravu v tréninku u sjezdařů na divoké vodě. Plánujeme tuto práci rozšířit o názory trenérů, kteří mohou přinést další úhel pohledu na toto téma a zviditelnit ho ve vodácké komunitě. Zaměření na rozvoj komunikace a porozumění psychickým potřebám sjezdařů může vést k efektivnějšímu využití jejich potenciálu a zlepšení výsledků na mezinárodní scéně.

### **Klíčová slova:**

Psychická odolnost, psychické potřeby, reflexe, sjezd na divoké vodě, psychická příprava, zvládnání stresu, odolnost, zvládací strategie

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovnických služeb.

## **Bibliographical identification**

**Author:** Barbora Dimovová

**Title:** Reflection of needs in the mental preparation of wildwater paddlers

**Supervisor:** PhDr. Jana Hoffmanová, Ph. D.

**Department:** Department of Recreation and Leisure Studies

**Year:** 2024

### **Abstract:**

The study examines how whitewater kayakers reflect on their own needs, racing experiences, psychological preparation, and the strategies they use to manage stress, especially before important international competitions. The research sample consisted of interviews with eight U23 category kayakers preparing for the 2023 racing season. Data collection involved semi-structured interviews, participant observation to observe kayakers' behaviour in real-life settings, and the timeline method to visualise key events and emotions during the racing season. The data was analysed using open coding and the creation of themes. The results indicate that kayakers often do not recognise their own needs, lack clearly defined psychological strategies, and rely more on intuition and natural reactions. The study also highlights the underemphasis on psychological preparation in the training of whitewater kayakers. Further work is planned to expand this study with the perspectives of coaches, who can bring another angle to this topic and raise awareness within the kayaking community. The development of communication and an understanding of the psychological needs of kayakers can lead to more effective utilisation of their potential and an improvement in their results on the international stage.


### **Keywords:**

Mental resilience, psychological needs, whitewater canoeing, mental preparation, stress management, resilience, coping strategies

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně pod vedením PhDr. Jany Hoffmannové, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Litovli dne 28. dubna 2024



.....

Děkuji paní PhDr. Janě Hoffmannové, Ph.D. z katedry Rekreatologie za odborné vedení a cenné rady, které mi poskytla při zpracování této práce. Děkuji respondentům, kteří se mi otevřeli a s ochotou poskytli rozhovory, bez kterých by tato práce nevznikla.

## OBSAH

Obsah.....	8
1 Úvod.....	10
2 Přehled poznatků.....	11
2.1 Sportovní příprava u vrcholového sportu.....	11
2.2 Extrémní rizikové sporty: Rizika, psychická příprava a nastavení mysli.....	11
2.3 Sjezd na divoké vodě.....	12
2.4 Psychická příprava vrcholových sportovců.....	13
2.4.1 Naučený optimismus.....	14
2.5 Emoce ve sportu.....	15
2.5.1 Stres.....	16
2.5.2 Strach v extrémních sportech.....	16
2.6 Salutogeneze.....	18
2.7 Psychická odolnost.....	19
2.7.1 Teorie hardiness.....	21
2.7.2 Copingové strategie.....	22
2.8 Psychická odolnost ve sjezdu na divoké vodě.....	26
3 Cíle.....	28
3.1 Hlavní cíl.....	28
3.2 Dílčí cíle.....	28
3.3 Výzkumná otázka.....	28
4 Metodika.....	29
4.1 Výzkumný soubor.....	29
4.2 Metody sběru dat.....	31
4.3 Průběh výzkumu.....	32
4.4 Zpracování a analýza dat.....	34
4.5 Etika výzkumu.....	35
5 Výsledky.....	36
6 Diskuse.....	44



6.1	Jak během závodní sezóny reflektují svoje potřeby v psychické přípravě sjezdaři na divoké vodě a jaké potřeby lze identifikovat pro další rozvoj psychické odolnosti? .....	45
7	Závěry a doporučení.....	47
8	Souhrn .....	49
9	Summary .....	51
10	Referenční seznam .....	53
11	Přílohy.....	57
11.1	Pomocné otázky k rozhovoru .....	57
11.2	Časová osa .....	58
11.3	Vyjádření etické komise.....	60

# 1 ÚVOD

V mé bakalářské práci se zabývám psychickou přípravou sjezdařů na divoké vodě. Cílem je poskytnout přehled odborných poznatků a názorů na reflexi psychických potřeb v této oblasti.

Vrcholový sport vyžaduje nejen fyzickou, ale i psychickou připravenost. Je klíčové, aby sportovci uměli efektivně zvládat stresové situace a udržet na svůj cíl. Je žádoucí umět vnímat své vnitřní nastavení, které umožňuje překonat zátěž a přiblížit se k cíli. Ve vrcholovém sportu to platí obzvlášť. Při velkém přívalu stresujících podnětů zjišťujeme hlubší podstatu naší psychické odolnosti, kterou se snažíme otužit. Otázka, zda jsou sportovci ochotni a schopni pracovat na budování své psychické odolnosti, je nesmírně důležitá.

Autorka, jako bývalá dlouholetá závodnice a současná trenérka v Českém svazu kanoistů, má hlubší vhled do potřeb závodníků. Její zkušenosti z různých věkových kategorií nám umožňují chápat rozmanitost potřeb a výzev, kterým čelí závodníci ve sjezdu na divoké vodě.

Její pozice aktivního člena české reprezentace nám umožňuje nahlížet na situace z perspektivy jak závodníka, tak trenéra. To nám umožňuje chápat jednání trenérů a nastavení režimu pro jednotlivé věkové kategorie v širším kontextu. S touto dvojitou perspektivou můžeme lépe porozumět jak příjemným, tak nepříjemným situacím a efektivněji je zvládat. Tato schopnost nám umožňuje být více objektivní a umět se vcítit do potřeb závodníků i trenérů v různých situacích.

Společně se zaměříme na analýzu poznatků a názorů získaných od zkušených reprezentantů. Díky jejich příspěvkům budeme schopni lépe pochopit, jaké jsou klíčové aspekty psychické přípravy a jak je trenéři mohou lépe integrovat do svých tréninkových programů.

V jaké míře sjezdaři vnímají psychickou přípravu směřovanou ze strany trenérů? Pojďme v následujících kapitolách najít odpověď.

## **2 PŘEHLED POZNATKŮ**

### **2.1 Sportovní příprava u vrcholového sportu**

Busta J. (2020) definuje sportovní přípravu jako systematický a cílený proces, který má za cíl připravit sportovce na dosažení optimálních výkonů v jeho specifické disciplíně. Tento proces zahrnuje řadu aktivit, včetně tréninku, výživy, regenerace a psychologické přípravy. Vrcholový sport vyžaduje nejen talent a obrovskou odhodlanost, ale také důkladnou a kvalitní sportovní přípravu. Bez správného tréninkového režimu a systematického plánování by sportovec nemohl dosáhnout špičkových výkonů na mezinárodní úrovni. Sportovní příprava je tedy nedílnou součástí vrcholového sportu a klíčovým faktorem úspěchu. Kvalitní sportovní příprava má zásadní význam pro dosažení vrcholových výkonů. Pomáhá sportovci vyvinout a zdokonalit specifické dovednosti a schopnosti nezbytné pro jeho disciplínu, konkrétně pro sjezd na divoké vodě. Díky správně navrženému tréninkovému plánu a pečlivému sledování výkonnosti může sportovec maximalizovat svůj potenciál a dosáhnout svých sportovních cílů. V období přechodu z juniorské kategorie do kategorie U23 se vrcholoví sportovci ocitají před časově náročným harmonogramem, který je obvykle tvořen pádlováním a studiem. Kategorie U23 je ve sjezdu na divoké vodě považována za "přechodnou stanici" mezi mládeží a dospělými, a s tímto přichází zvýšená konkurence a komplexnější rozhodování ohledně budoucích kroků, včetně rozhodnutí o vysokoškolském studiu. Trenéři by měli zajistit, aby sportovci v tomto období věnovali svůj čas produktivně a dělali kroky směrem k dosažení svých sportovních cílů. To je klíčové období, ve kterém se ukáže, kdo má nejvyšší odhodlání a vytrvalost, a kdo je schopen zůstat v čele při zvýšené konkurenci (Busta, 2020).

### **2.2 Extrémní rizikové sporty: Rizika, psychická příprava a nastavení mysli**

Extrémní sporty představují unikátní výzvu jak pro fyzickou, tak psychickou stránku sportovců. Jsou spojeny s vysokým rizikem zranění, a dokonce i úmrtí (Hoffmannová, 2013). Skok ze svislé stěny, surfování na obřích vlnách nebo volný pád z velké výšky představují jen některé z mnoha extrémních aktivit, které si vyžadují nejenom fyzickou, ale i psychickou odolnost. Psychická příprava hraje klíčovou roli v extrémních sportech, kde sportovec musí být schopen rychle a efektivně reagovat na nečekané situace a zachovat klid v extrémních podmínkách. Mentální trénink, včetně vizualizace, pozitivní afirmace a relaxačních technik, je nezbytný pro posílení psychické odolnosti a překonání strachu z nebezpečí spojeného s těmito sporty. Důležité je také správné nastavení mysli sportovce při provozování rizikových sportů. Pozitivní a

odhodlaný přístup je klíčový pro úspěch v těchto disciplínách (Hardy, 2018)). Sportovec musí být schopen přijmout riziko a překonat strach z neznámého, aby mohl dosáhnout svých cílů a překonat vlastní limity.

Kanoistika na divokých řekách přináší mnoho rizik, se kterými se sportovci mohou potýkat. Historie vodních cest a případy nebezpečí nebo dokonce úmrtí, která se v minulosti na těchto závodních trasách vyskytla, mohou výrazně ovlivnit psychiku jezdce. Každý kanoista by měl k řece přistupovat s respektem a pečlivě si před závodem prostudovat terén, který musí překonat. Zkušený závodník s bohatými zkušenostmi ví, že každý závod přináší rizika, a přijímá je s uvědoměním možných nebezpečí (Hoffmannová, 2013).

### **2.3 Sjezd na divoké vodě**

Sjezd na divoké vodě patří podle publikace Roberta Knebela (2012) za jednu z nejnáročnějších disciplín, která se na řekách provozuje. Trať sjezdu se dělí na dlouhý sjezd a sprint. Dlouhý sjezd zahrnuje 10 až 25minutový, několika kilometrový úsek, zatímco sprint trvá přibližně minutu s tratí dlouhou pár set metrů – záleží na typu terénu a rychlosti proudu řeky. Závodní sjezdy se odehrávají především na přírodních tocích, ale postupně se staví nové, uměle vytvořené kanály s divokou vodou, ke kterým se sjezd přiklání především při sprintovém závodě. Pro pohled diváka nejsou pravidla až tak složitá. Závodník musí za co nejkratší čas dorazit do cíle a během jízdy uhýbat překážkám, které na něj po dobu závodu čekají – válce, kameny, zpětné proudy a další. Slangově se tomu říká naleznout ideální stopu – tedy linii, která je pro závod nejsnadnější a nejrychlejší. Pro sjezdaře na divoké vodě je důležitá především jeho kondice, schopnost improvizovat, rychle reagovat, respektovat řeku, mnoho zkušeností ve vlnách. Sjezdař musí být velice dobře nejen kondičně, ale i mentálně připravený. Musí disponovat schopností spolupráce mezi lodí, jezcem a pádlem a udržet taktickou stránku a rychlost při projetím mezi komplikacemi, které při jízdě řeka nastraží (Knebel 2012).

Sjezd na divoké vodě rozdělujeme do tří disciplín – klasický, často zmiňovaný, dlouhý sjezd, sprint a závod týmů v dlouhém sjezdu a také ve sprintu. Týmového závodu hlídek, jak se jim mezi kanoisty říká, se vždy účastní 3 závodníci a jejich úkolem je, se při vzájemné spolupráci, co nejrychleji dostat do cíle v intervalu 10 vteřin.

V roce 2017 Knebel na konferenci trenérů s licenci B uvádí důležité aspekty psychické přípravy (Knebel, 2017). Díky vnějším vjemům je výsledek častokrát proměnlivý a do poslední chvíle není jasný výsledek. V tomto krásném sportu, který není tolik popularizovaný, a tím pádem jeho finanční ohodnocení není velké, dokáže sjezd dělat člověk, který k vodě má silný citový vztah a nebere v potaz pouze vnější výhody – to dělá sportovce úspěšným závodníkem. Není

tedy zázrakem, že v úspěšném závodníkovi ve sjezdu na divoké vodě dřímá velká míra vnitřní motivace, která je způsobena specifickým prožíváním, orientováním se v přítomném okamžiku teď a tady. Nastavení mysli do tzv. stavu "flow", kdy je závodník schopný jet závod a mít tzv. zatmění, ve kterém se soustředí jen a pouze na svoji jízdu. Csikszentmihalyi (2018) tvrdil, že stav flow je stav, kdy lidé provádějí aktivity a jejich mysl je od nich odpojena. Pouze vnímají pohyb, který dělají, ale nemají vědomí o tom, co se děje v jejich mysli. Sebevědomí a vlastní sebezpojetí při přípravě hraje v hlavě důležitou roli, díky které je závodník lepe koncentrovaný na svůj výkon. Bílý a Süss (2007) ve své publikaci zmiňují výhodu flegmatického typu temperamentu, kdy se závodník dokáže více pracovat s vnitřní motivací, koncentrovat se na svůj výkon a lépe a rychleji se srovnat s neúspěchem. Při selhání závodník může pociťovat jistou frustraci. Když přihlídneme k časté proměnlivosti závodní trati a sportovci se delší dobu nedaří, tak se projeví určitá forma frustrace a její tolerance se může měnit vzhledem k poměru úspěšných a neúspěšných jízd. V tuto chvíli je podstatné postavení vůči frustraci, kdy člověk pociťuje zklamání, beznaděj, zoufalství a zároveň touhu po úspěchu (Hošek, 2000). Z dlouhodobého hlediska tyto emoce mohou vést k syndromu vyhoření a k předčasnému ukončení sportovní kariéry.

## **2.4 Psychická příprava vrcholových sportovců**

Podle studie provedené Gouldem, Dieffenbachem a Moffettem (2002), zabývající se psychologickými charakteristikami a jejich vývojem u olympijských šampionů, je psychická příprava klíčovým prvkem ve vrcholovém sportu, který má významný dopad na výkonnost a úspěch sportovců. Tato kapitola se zaměřuje na důležitost psychické přípravy, faktory ovlivňující psychickou stránku sportovců a metody, které lze využít k posílení psychické odolnosti a výkonu. Psychická příprava hraje klíčovou roli v dosahování vrcholových výkonů ve sportu. Silná mentální odolnost je často rozhodujícím faktorem mezi vítězstvím a porážkou, zejména v konkurenčním prostředí vrcholového sportu. Sportovci musí být schopni efektivně zvládat stresové situace, udržovat pozitivní mysl a zachovat sebevědomí i v nejtěžších okamžicích soutěže.

Existuje řada faktorů, které ovlivňují psychickou stránku sportovců. Mezi tyto faktory patří: Stres a tlak z výkonu: Sportovci čelí obrovskému tlaku dosáhnout výkonu v klíčových okamžicích soutěže, což může vést k mentálnímu napětí a úzkosti (Vičar, 2017).

Pro sportovce je nesmírně důležité pěstovat si sebedůvěru a motivaci k dosažení vynikajících výsledků ve zvoleném sportu (Ekici, 2011). Nedostatek sebedůvěry a motivace může mít vážný negativní dopad na výkony sportovců. Proto je pro sportovce nesmírně důležité zabývat se mentální přípravou a psychickou odolností.

Zavádění technik mentální přípravy, jako je vizualizace, pozitivní afirmace a relaxační cvičení, může sportovcům pomoci rozvíjet psychickou odolnost a dovednosti zvládání stresu (Jones et al., 2007). techniky umožňují sportovcům vizualizovat si úspěšné výkony a představit si, jak dosahují svých cílů. Pozitivní afirmace pak zvyšují sebedůvěru a motivaci. Relaxační cvičení mohou sportovcům pomoci uvolnit napětí a efektivněji zvládat stresové situace.

Nedostatek sebedůvěry a motivace může mít negativní dopad na výkon sportovce. Proto je důležité být psychicky připraven (Ekici, 2011). Zavedení mentálního tréninku a využití jeho metod může zlepšit mentální schopnosti sportovců a umožnit jim lépe zvládat stresové situace, což následně může zlepšit jejich výkon (Jones et al., 2007).

Většina technik psychické přípravy sportovců směřuje k tréninku relaxace a koncentrace a k ovlivňování předstartovních stavů pomocí těchto vlastností. Cílem je dosáhnout optimálního stavu mysli a těla, který umožní sportovci dosáhnout, pokud možno co nejlepšího výkonu.

Je důležité si uvědomit, že psychická příprava je nedílnou součástí tréninkového procesu a je v podstatě adaptačním procesem. Posílení psychické odolnosti a výkonu je klíčové pro dosažení optimálních výsledků ve vrcholovém sportu a vyžaduje systematický přístup a využití vhodných metod a technik. (Fletcher, 2012)

#### **2.4.1 Naučený optimismus**

Naučený optimismus je koncept, který vytvořil americký psycholog Martin E. P. Seligman (2013). Jeho myšlenka spočívá v tom, že lidé se mohou naučit být optimističtější tím, že změní svůj způsob myšlení, zejména to, jak interpretují negativní události ve svém životě. Seligmanova kniha "Naučený optimismus" je komplexní dílo založené na dlouholetém výzkumu, které podrobně popisuje optimismus a pesimismus. Autor ji zamýšlel jako shrnutí své celoživotní práce.

Výzkum ukázal, že naučený optimismus může být prospěšný v různých oblastech sportu, včetně těch extrémních. Techniky naučeného optimismu lze využít při mentální přípravě na sport, pomáhají sportovcům zvládat stres, zlepšovat výkon a zvyšovat psychickou odolnost (Ekici, 2011).

Ke zvýšení psychické odolnosti prostřednictvím naučeného optimismu existuje několik možností strategií, které lze použít. Schopnost vytvářet realistické plány a kroky k jejich dosažení, udržet si pozitivní pohled na sebe sama a mít vysoké emoční hodnoty a sebeúctu (Langer, 2019). Zásadní je také uvědomovat si své silné a slabé stránky, zejména špatné návyky. Kromě toho je nezbytné ovládat schopnost řešit konfliktní situace a komunikovat s vysokou emoční inteligencí.

V neposlední řadě by měl člověk umět zvládat silné emoce a impulzy. Je třeba poznamenat, že tyto strategie vyžadují praxi a může trvat nějakou dobu, než se začlení do každodenní rutiny.

## 2.5 Emoce ve sportu

Emoce jsou zásadním prvkem ve sportu, a to jak při tréninku, tak i během závodů. Ovlivňují výkonnost sportovců, jejich rozhodování a celkový prožitek z dané situace. Emoční stav sportovce může mít vliv na jeho schopnost soustředit se, reagovat na nepředvídané události a efektivně zvládat tlak. Proto je důležité, aby trénovaný jedinec byl schopen efektivně pracovat se svými emocemi a udržet si pozitivní emoční stav i v náročných situacích. Tréninkem psychické odolnosti a technikami relaxace mohou sportovci zlepšit svou schopnost řídit své emoce a udržet si klidnou mysl před závodem (Weinberg, 2023).

Před závodem sportovci často prožívají širokou škálu emocí, včetně úzkosti, nadšení a nervozity. Tato směs emocí může být způsobena očekáváním výsledků a tlakem na výkon. Podle Khanina (2000) je důležité, aby sportovci naučili správně zvládat tuto předzávodní nervozitu, což může vést k lepšímu výkonu.

Pozitivní emoce, jako je sebevědomí a sebedůvěra, jsou klíčové pro úspěch sportovce v závodě. Karel D. (2010) uvádí, že sportovci, kteří mají pevnou víru ve své schopnosti a věří, že mohou dosáhnout svých cílů, mají tendenci přistupovat k výzvám s odhodláním a odolností. Tento pozitivní způsob myšlení může sportovci pomoci překonat překážky a dosáhnout maximálního výkonu.

Během samotného závodu se mohou u sportovce vynořit různé emoce v závislosti na tom, jak se závod vyvíjí. Úspěch a pozitivní pocity z dobrého výkonu mohou vyvolat radost a vzrušení, což může zvýšit morálku a motivaci sportovce. Naopak, chyby, vnímaná nespravedlnost nebo neúspěšné pokusy mohou vést k frustraci a hněvu.

Je důležité, aby sportovec byl schopen zvládnout tyto emocionální výkyvy a udržet si klidnou a soustředěnou mysl během celého závodu (Ekman, 2015). Hardy (2018) uvádí, že sportovci, kteří jsou schopni efektivně řídit své emoce, mají tendenci dosahovat lepších výsledků a lépe se vyrovnávat se stresem a tlakem soutěže.

Khanin (2000) zdůrazňuje, že emoce jsou nedílnou součástí sportovního zážitku a mají výrazný dopad na sportovní výkon. Weinberg a Gould (2023) rozšiřují tuto myšlenku tím, že uvádějí, jaké emoce mohou sportovci prožívat v různých fázích závodu a jak tyto emoce mohou ovlivnit jejich chování.

### **2.5.1 Stres**

Stres v kanoistice na divokých vodách představuje multidimenzionální fenomén, který je těsně spojen s vysokým rizikem a nebezpečím, jež tato extrémní sportovní disciplína nese. Kanoisté na divokých vodách se potýkají s různými faktory, které mohou vyvolat stresovou reakci, ať už fyzického, psychického nebo situačního charakteru (Kořínek & Busta, 2021). Fyzické faktory zahrnují nejen náročnost terénu a sílu proudu, ale také extrémní podmínky, jako je teplota vody či nepříznivé klimatické podmínky, což může zvýšit riziko únavy a zranění (Greene, 2017). Psychické faktory zahrnují zase strach, úzkost, sebedůvěru a motivaci, které mohou ovlivnit výkonnost kanoisty na divokých tocích (McGuire & Martin, 2023). Situační faktory, jako je obtížnost tratě, novost situace a intenzita prostředí, také přispívají ke stresové reakci (Stringer, 2023).

Stres v kanoistice na divokých vodách může mít různé účinky na sportovce, a ty mohou být jak pozitivní, tak negativní. Zatímco pozitivní účinky mohou zahrnovat zvýšené sebevědomí, radost a dosažení stavu flow, negativní účinky mohou zahrnovat snížené sebevědomí, frustraci a dokonce i deprese (Etzel, 1989). Pro zvládnání stresu v kanoistice na divokých vodách existuje celá řada strategií, včetně fyzických, psychických a sociálních přístupů (Holmes & Rahe, 1967). Tyto strategie mohou zahrnovat relaxaci, pozitivní myšlení, komunikaci s ostatními kanoisty a řízení dechu (Stackeová, 2011).

Celkově je důležité chápat, že stres je inherentní součástí kanoistiky na divokých vodách a správné zvládnutí stresových situací je klíčové pro dosažení optimální výkonnosti a bezpečnosti v této extrémní sportovní disciplíně.

### **2.5.2 Strach v extrémních sportech**

Strach je významnou a často přirozenou emocionální reakcí v oblasti extrémních sportů, jako je sjezd na divoké vodě. Vzhledem k zvýšenému riziku a intenzitě těchto aktivit je adaptivní reakce strachu tím, co připravuje tělo na potenciální hrozby. V tomto sportovním odvětví může být strach prospěšnou reakcí, která sportovce upozorňuje na nebezpečí a nabádá ho k opatrnosti. Vnímání rizika je rovněž zásadním aspektem extrémních sportů, kde rychlost, výška a náročné podmínky prostředí představují vysoké riziko. Strach je psychologický mechanismus, který pomáhá jedincům vyhodnotit tato rizika a adekvátně na ně reagovat. Navzdory tomu, že je strach často spojován s negativními konotacemi, může v případě extrémních sportů přispívat ke zvýšenému pocitu vzrušení a adrenalinu. Sportovci, kteří se účastní extrémních sportů, se učí



zvládat strach prostřednictvím tréninku a zkušeností, což pomáhá rozvíjet jejich dovednosti, psychickou odolnost a mechanismy zvládnání, aby mohli bezpečně soutěžit. (Hoffmannová, 2013)

Překonávání strachu v extrémních sportech, jako je sjezd na divoké vodě, je často vnímáno jako osobní výzva. Vodáci se na divoké vodě setkávají s mnoha faktory, které vyvolávají strach, jako jsou strmé peřeje, nebezpečné proudy, skalnaté úseky nebo rychlé nečekané proudy vody. Úspěšné zdolání náročného terénu nebo provedení odvážných manévrů přináší nejen pocit úspěchu, ale také pocit osobního růstu a odměny. Tento pocit uspokojení a seberealizace může být silným motivátorem pro sportovce, aby se neustále zlepšovali a překonávali své limity. Nicméně je důležité si uvědomit, že strach je běžnou součástí kanoistiky na divoké vodě a extrémních sportů obecně. Bezpečnost vodáka a jeho okolí má vždy nejvyšší prioritu. Proto je klíčové, aby sportovci nejen překonávali svůj strach, ale také ho správně chápali a zvládali. K dosažení tohoto cíle sportovci věnují čas a úsilí rozsáhlému tréninku mentální přípravy. Používají různé techniky, jako je vizualizace, která jim umožňuje představit si úspěšné průběhy jízd a odvážné manévry, což jim pomáhá získat sebedůvěru a snížit úroveň strachu. Dále se zaměřují na všímavost, což znamená zůstat plně soustředěn na přítomný okamžik a neztrácet se ve strachu z možných budoucích nebezpečí. Trénink rychlé reakce je další důležitou technikou, která sportovcům umožňuje rychle a efektivně reagovat na nečekané situace a překážky na trati (Wise, 2009; Greene, 2017).

Zdůrazněním bezpečnosti a zároveň podporou osobního růstu a odvahy se sportovci kanoistiky na divoké vodě dokážou vyrovnat se strachem a dosáhnout maximálního výkonu při svých extrémních sportovních aktivitách.

V extrémních sportech, jako je sjezd na divoké vodě, je prožívání smrtelnosti častým tématem zkoumání. Busta a Kořínek (2021) ve své publikaci se zaměřují na způsoby, jak sportovci prožívají smrtelnost v takovýchto extrémních aktivitách. Každý terén řeky, který vodáci prozkoumávají, vyžaduje zvýšenou pozornost a důkladnou analýzu terénu. Dokonce i malá chyba nebo nepozornost může mít fatální následky.

Zvládnutí terénu a rizik je klíčové pro úspěšné překonání nástrah sjezdu na divoké vodě. Sportovci se často vystavují vysokému riziku s plným vědomím nebezpečí, které daná trasa přináší. Toto uvědomění zvyšuje jejich koncentraci a bdělost, aby se vyhnuli potenciálním nebezpečím a minimalizovali riziko úrazu.

Hoffmanová (2013) zdůrazňuje, že extrémní sporty, jako je například sjezd na divoké vodě, mají také spirituální rozměr. Tyto aktivity nejen poskytují adrenalinový zážitek, ale také umožňují účastníkům nahlédnout do hlubších vrstev svého vnitřního já. Pro mnoho vodáků je prožitek být v harmonii s divokou přírodou a překonat její výzvy něčím více než jen sportovním výkonem.

Tato spojení s přírodou a zkušenostmi s extrémními situacemi mohou poskytnout jedinečnou perspektivu na život a pomoci jednotlivcům lépe porozumět sobě samým a svým myšlenkám.

## 2.6 Salutogeneze

Salutogeneze, koncept vyvinutý Aaronem Antonovským v 70. letech 20. století, se stává stále důležitějším rámcem v oblasti vrcholového sportu, zejména ve sportech s extrémními disciplínami, jako je sjezd na divoké vodě. Salutogeneze se zaměřuje na faktory a procesy, které přispívají k udržení a podpoře zdraví a pohody, namísto na ty, které vedou k nemoci nebo onemocnění (patogeneze) (McCuaig & Quennerstedt, 2018).

Práce se salutogenetickým přístupem ve vrcholovém sportu zahrnuje několik klíčových aspektů. Jedním z nich je posilování smyslu pro cíl, které sportovcům pomáhá identifikovat jejich vnitřní hodnoty, cíle a motivace ve vztahu ke sportu. Dalším důležitým aspektem je podpora pocitu kompetence, což sportovcům umožňuje lépe porozumět jejich sportovnímu cíli a nalézt smysl a účel jejich sportovní kariéry. Kvalitní sociální podpora je rovněž klíčová, neboť snižuje stres a zvyšuje pocit sounáležitosti a důvěry (Antonovsky 1996).

Navíc modul o zvládnání stresu a adaptabilitě učí sportovce, jak zvládat stresové situace a přizpůsobit se změnám ve sportovním prostředí (Antonovsky, 1996)). Tato strategie zahrnuje rozvoj strategií zvládnání stresu, regulaci emocí a budování psychické odolnosti, což sportovcům umožňuje rychle reagovat na výzvy a nepříznivé situace (Mittelmark, 2022).

Výzkumy ukazují, že při správném využití salutogenetických principů mohou sportovci zlepšit své celkové duševní a fyzické zdraví a maximalizovat svůj výkon ve vrcholovém sportu, včetně extrémních disciplín jako je sjezd na divoké vodě.

V kontextu salutogeneze ve sportu lze využít poznatky z práce Louise McCuaig a Mikaela Quennerstedta (2018), která se zabývá sociokulturními rozměry salutogeneze ve vztahu ke sportu, zdraví a tělesné výchově. Autoři se zaměřují na skryté, ale účinné strategie, které přispívají k udržení a podpoře zdraví v rámci sportovního prostředí. Tato práce může poskytnout cenné poznatky o sociálních a kulturních faktorech, které mohou ovlivňovat salutogenezi ve sportu a přispět k lepšímu porozumění tomuto konceptu v kontextu sportovního prostředí.

McCuaig a Quennerstedt (2018) zdůrazňují důležitost zkoumání sociálních interakcí, hodnot a normativních postojů ve sportovním prostředí, které mohou mít vliv na podporu zdraví a pohody sportovců. Analyzují, jakým způsobem sociální faktory, jako je týmová kultura, podpora trenérů a vnímání sportovních výkonů mohou formovat prostředí příznivé pro zdraví a zvyšovat schopnost jedince přizpůsobit se výzvám sportovního prostředí.

Práce McCuaig a Quennerstedta (2018) nabízí komplexní pohled na salutogenezi ve sportu, který zdůrazňuje význam sociokulturních faktorů při podpoře zdraví a pohody sportovců. Jejich analýza poskytuje základ pro další výzkum a implementaci intervencí zaměřených na podporu zdraví ve sportovním prostředí.

## 2.7 Psychická odolnost

Psychická odolnost je charakterizována jako schopnost přizpůsobit se, překonat překážky stojící v cestě a zvládat neúspěch, který je v kterémkoliv případě i přes nátlak a nepřízeň osudu uchopitelný. I navzdory obtížím a neúspěchům v sobě zahrnuje schopnost neuhnout z vnitřního klidu, soustředění a stále být poháněn motivací. Čelit různým stresovým podnětům, jako jsou například zranění, diskomfort, pokles výkonnosti, příprava na důležité mezinárodní akce obsahující situace, které jsou vyvolány pod vysokým tlakem, je pro sportovce velice klíčové. Najít si v sobě jakousi duševní sílu, být si vědom psychickou i fyzickou odolností a mít určitou flexibilitu, abyste byli právě neúspěchem motivováni a uklidnili se pod uměle vytvořeným tlakem. Důležitost v psychické odolnosti hraje po pádu znovu postavení se na nohy a pokračování ve svém výkonu na vysoké úrovni. Pro rozvoj psychické dovednosti se do mentálního tréninku často zařazují různé techniky (viz. kapitola 2.7.2.), jako je imaginace, svalová relaxace, vnitřní hlas (Afromow, 2015) a další techniky pro zvládnutí stresu jako vizualizace, pozitivní afirmace a relaxace, může sportovci poskytnout nástroje pro zvládnutí výzev a dosahování optimálního výkonu (Hardy, Jones & Gould, 2018).

S rostoucí fyzickou aktivitou se automaticky zvyšuje stresová námaha. Nemusí se jednat o námahu jako u vrcholového sportovce, každý na tento zdroj stresu reaguje jinak a díky tomu si tělo uvědomuje svoji psychickou odolnost. V dnešní době se čím dál tím více apeluje na rozvoj nejen fyzické, ale i psychické přípravy. Tělo reaguje na podnět a tím je schopno větší psychické odolnosti, tedy zvládat stres. Pokud bychom si měli popsat pár příkladů, které jsou potřebné k budování silnější psychické odolnosti, tak si představme běžný den vrcholového sportovce. Tam je potřeba bojovat hned s několika faktory, které mohou negativně ovlivnit sportovní výkon a narušit mentální státnu sportovce. Neustálé překonávání překážek při každodenním brzkém vstávání před školou či prací na ranní trénink. Boj s únavou po celý den s myšlenkou dalšího fázového tréninku, který po splnění veškerých povinností na sportovce čeká. Karel D. (2010) ve své práci zmiňuje tři faktory pro sportovní úspěch: genetické předpoklady, kvalita a kvantita tréninku a v neposlední řadě ten v tuto chvíli pro nás nejdůležitější faktor – psychická odolnost. Efektivnosti všech faktorů svěřenci docílí díky pevné vůli, stanovení dílčích či větších cílů a nastavení hlavních priorit pro určitou sezónu. Sportovci mají ohromnou výhodu v budování

psychické odolnosti, oproti neaktivní populaci, kdy se často ocitnou v situacích, ve kterých se zatnutými zuby musejí pro dosažení úspěchu ve sportovní kariéře odmítat lákadla dnešní mládeže, jako jsou například večírky, bdělost do pozdních večerních hodin, užívání návykových látek a podobně. Často jsou vrcholoví sportovci popisováni, jako superhrdinové, kteří čelí výzvam a pro úspěch obětují celý svůj volný čas a kus života. Je to schopnost soustředit se při podávání co nejlepšího výsledku a pracovat s vnitřním i okolním, tedy vnějším tlakem, nebo se vyrovnat s případným neúspěchem a důvěřovat v dalších závodech ve své schopnosti. Veškeré emoce, které se mohou v hlavě sportovce objevit, ovlivňují sportovní výkon, a to jak pozitivně, tak negativně. Pozitivní emoce při vydařeném závodě, nebo v lepším případě při výhře, pomůžou motivovat svěřence k podávání dalších úspěšných výsledků, ale také mohou na závodníka vyvinout tlak pro obhajobu výhry, jak od sportovce samotného, tak od okolí. Negativní emoce mohou závodníka demotivovat, ale podle Karla D. (2010) je nejdůležitější vstát ze země a přeskocit překážky, které svěřencům stojí v cestě za úspěchem.

Psychická odolnost ve vrcholovém sportu je klíčovým faktorem, který má významný dopad na výkon a úspěch sportovců na nejvyšší úrovni soutěží. Tento koncept není pouze jednoduchou vrozenou vlastností, ale spíše složitou kombinací genetických, tréninkových, psychologických a sociálních faktorů, které lze rozvíjet a zdokonalovat prostřednictvím cíleného přístupu a mentálního tréninku. Jedním z klíčových faktorů ovlivňujících psychickou odolnost je genetická predispozice. Někteří jedinci mají přirozeně vyšší schopnost reagovat na stresové situace a rychle se zotavit po neúspěších (Karel, 2010). Nicméně, výzkum Mastena (2001) naznačuje, že i lidé s nižší genetickou predispozicí mohou prostřednictvím tréninku a psychologické podpory vyvinout silnou psychickou odolnost.

Psychologická podpora je nedílnou součástí péče o sportovce na vrcholné úrovni. Kvalifikovaní psychologové mohou pomoci sportovcům zvládat negativní emocionální stavy, pracovat s tlakem a nejistotou a rozvíjet strategie pro řešení problémů spojených se sportovní kariérou. Práce s psychologem může být klíčová zejména při zvládnání zranění, neúspěchů nebo změn v tréninkovém režimu.

Kvalitní vztahy s trenéry, spoluhráči a rodinou poskytují sportovci emocionální oporu a motivaci k dosažení svých cílů. V kontextu týmu ve sjezdu na divoké vodě má tato sociální podpora zvláštní význam, protože závodníci jsou vystaveni mnoha náročným situacím, jak na trati, tak mimo ni. Kolektivní prostředí, ve kterém si členové týmu navzájem pomáhají a podporují se, je pro sportovce obzvláště důležité. Když se závodník cítí součástí týmu, má tendenci lépe zvládat tlak a stres, který je spojen s výkonnostními očekáváními.

Studie provedená Meesem a kolegy (2021) ukázaly, že sportovci, kteří mají silné vztahy s ostatními členy týmu, jsou více motivováni k dosažení svých cílů a jsou schopni lépe zvládat

stresové situace. Podpora ze strany týmových kolegů a trenérů může zlepšit výkonnost sportovce a zároveň mu pomoci udržet rovnováhu mezi fyzickým a mentálním zdravím.

### **2.7.1 Teorie hardiness**

Teorie odolnosti (hardiness) představila psycholožka Suzanne Kobasa koncem 70. let 20. století, aby vysvětlila individuální rozdíly v odolnosti vůči stresu a resilienci (Kobasa, 1979). Jedná se o koncept, který zdůrazňuje osobnostní faktory a postoje jako klíčové determinanty toho, jak lidé reagují na stresové situace a jak dokážou překonávat životní obtíže. Pro sportovce působící v náročných disciplínách jako je kanoistika na divoké vodě, může být tato teorie zvláště relevantní.

V kanoistice na divoké vodě se sportovci setkávají s řadou stresových situací a výzev, které vyžadují nejen fyzickou, ale i psychickou odolnost. Je potřeba si uvědomit, že tato disciplína, ačkoliv se to nezdá, patří do extrémních sportů a je nebezpečná. Proto je klíčové, aby sportovci byli schopni efektivně reagovat na stresové podněty a udržet si koncentraci a kontrolu nad svými emocemi i při extrémním tlaku.

Klíčové složky odolnosti, nazývané "tři C" - kontrola, angažovanost a smysl pro výzvy, mohou být pro kanoisty na divoké vodě zvláště důležité. Schopnost cítit kontrolu nad svým jednáním a reakcemi může být klíčová při řešení náhlých situací, jako je například pád do vody nebo nepravidelně proudící proud (Maddi et al., 1998). Dále také angažovanost do tréninkového procesu a soutěží může poskytnout sportovcům motivaci a odhodlání překonávat překážky na cestě k dosažení jejich cílů. Smysl pro výzvy jim pak může pomoci přijímat obtíže a výzvy jako příležitosti k růstu a zlepšení spíše, než jako hrozbu (Crust & Clough, 2005).

V kanoistice na divoké vodě je důležité, aby sportovci byli schopni efektivně zvládat stresové situace a udržet si pozornost a koncentraci i v náročných podmínkách. Použití teorie odolnosti ve sportovní praxi může poskytnout sportovcům nástroje a strategie, jak rozvíjet a posilovat svou mentální odolnost, což může vést k lepším výkonům a úspěchům v kanoistických závodech na divoké vodě (Maddi, 2004).

Kombinace teorie odolnosti se specifickými technikami mentální přípravy a tréninku, jako je vizualizace, pozitivní afirmace a relaxace, může pomoci sportovcům zvýšit svou psychickou odolnost a lépe se vyrovnávat se stresem a tlakem spojeným s výkonem v kanoistice na divoké vodě (Maddi, 2004).

Celkově lze tedy konstatovat, že teorie odolnosti může poskytnout užitečný rámec pro porozumění a zlepšení mentální odolnosti sportovců v kanoistice na divoké vodě, což může vést

k lepším výkonům, nepatrnému pocitu kontroly a většímu osobnímu rozvoji v této náročné disciplíně. (Meese et al., 2021)

### **2.7.2 Copingové strategie**

Sjezd na divoké vodě je sport, který se neobejde bez silné mentální přípravy. Weinberg a Gould (2023) ve své knize "Foundations of Sport and Exercise Psychology" zdůrazňují význam psychologických faktorů v extrémních sportech, včetně sjezdu na divoké vodě. Jedním z klíčových aspektů je schopnost sportovce efektivně zvládat stresové situace, což může být dosaženo pomocí různých copingových strategií.

Gardner a Moore (2007) v jejich práci "The Psychology of Enhancing Human Performance" zdůrazňují, že aplikace mindfulness-akceptace-kommitment (MAC) přístupu může poskytnout významný přínos pro sjezdaře na divoké vodě v kontextu vrcholového sportu. Tento přístup se zakládá na principu vědomého vnímání přítomného okamžiku, akceptace vlastních emocí a zavázání se k dosažení cílů, což má klíčový význam při maximalizaci výkonu a zvládnutí stresových situací v extrémním prostředí kanoistiky na divoké vodě.

Pro sjezdaře na divoké vodě je zvláště důležité být v souladu s přítomností a nechat za sebou jakékoliv myšlenky na minulost či budoucnost, aby mohli reagovat na rychlé a často nečekané situace, které jim během soutěží či tréninků mohou přinést divoké vody. Praxe mindfulness může posílit schopnost sportovců udržovat pozornost na současný okamžik, což je klíčové pro rychlou a přesnou reakci na proměnlivé podmínky na řece.

Akceptace vlastních emocí je dalším důležitým aspektem, který může být pro sjezdaře na divoké vodě přínosný. V extrémním prostředí divokých řek je běžné prožívat silné emoce jako strach, nervozitu nebo frustraci. Avšak schopnost tyto emoce přijmout a nechat je plynout, místo aby se jimi nechali ovládat, může vést k lepšímu řízení stresových situací a zachování optimálního výkonu.

Konečně, zavázání se k dosažení cílů, jak je podporováno pomocí MAC přístupu, může poskytnout sjezdařům na divoké vodě potřebnou motivaci a odhodlání k překonávání překážek a dosahování vrcholových výsledků. Tato závaznost k dosažení cílů může sloužit jako silný hnací motor pro jejich tréninkové úsilí a soutěžní úspěchy.

V praxi mohou sjezdaři na divoké vodě integrovat copingové strategie do své tréninkové rutiny a soutěžního prostředí. Pravidelná psychologická příprava a používání mindfulness technik může pomoci sportovcům zvládat stresové situace během soutěží a dosahovat optimálního výkonu.

Copingové strategie slouží k eliminaci stresové úrovně dřímající ve sportovcích před, během a po důležitém eventu určující jejich výkonnost. Podle (Birrera, 2010) jsou tři druhy copingových strategií: self-talk, imaginace a svalová relaxace. Tyto strategie mohou být nápomocné ke snížení nahromaděného stresového hormonu kortizolu (Selye, 2013) a eliminaci úzkosti před a během závodu.

- Imaginace

Sportovci si často před důležitým výkonem pohrávají s vlastní představivostí. Snahou je zmírnit stresové napětí probublávající v jejich tělech a plně se soustředit na svůj výkon pomocí imaginace terénu, který je čeká. Každá jedna předchozí zkušenost generuje myšlenkovou informaci, která umožňuje předvídat pohyb, který nastane. Parry (2007) definoval představivost, jako hlavní způsob, kterým je člověk schopen vnímat své tělo, svoji mysl a každý jeden úkon vpřed může usnadnit osobní rozvoj dovedností. Každý jednotlivý sport vyžaduje vysokou dávku soustředěnosti a kontroly nad stresem. Kognitivní a motivační atributy, které ve své studii zmiňuje, jsou důsledkem schopnosti si tzv. imaginovat průběh závodu. Představivost je jakási forma mentální dovednosti, jejíž efektivita vede k úspěchu a lehčímu průchodu emocí během závodu. Dnešní doba je v tomto ohledu již velmi vyspělá a stále se posouvá dopředu a naštěstí trenéři i sportovci dokážou rozpoznat sílu imaginace při sportovním výkonu. Myšlenky o představivosti byly podpořeny Murphy (2009) a Parry (2007), kdy ti, kteří mají lepší vztah mezi schopností imaginace a sportovního výkonu, dosahují snadněji větší úspěšnosti. Metoda imaginace zdá se být jednoduchá. Nicméně, pokud naše kognitivní funkce nejsou schopny si situaci vybavit a pracovat se svými představami, tak je větší pravděpodobnost k neúspěchu. Obrazový systém může představovat přiblížení se k osobnímu nebo výkonnostnímu cíli, ale největší účinnost je, když sportovec čerpá z konkrétního účelu. Bez sebedůvěry a bez naprosté kontroly nad svými myšlenkami se sportovec s menší pravděpodobností přiblíží ke svému předem stanovenému cíli. (Morris, 2006)

Studie od Jonese, Hantona a Connaughtona (2007) zkoumá, jak čtyři hlavní komponenty mentální odolnosti tj. sebedůvěra, determinace, fokus a emoční kontrola ovlivňují výkon a úspěch sportovců. Výsledky naznačují, že lidé, kteří nikdy nesportovali na vrcholné úrovni, zvládají stresové situace hůře než člověk, který je pod neustálým napětím díky soutěžím, kterými musí projít pro to, aby byl úspěšný.

Imaginace je klíčovým prvkem tréninku ve vrcholovém sportu, a to i v kontextu sjezdu na divoké vodě. Tato psychologická technika může být efektivním prostředkem pro zdokonalení dovedností, zvládání stresu a mentální přípravy před soutěžemi. Jedním z hlavních modelů pro

motorickou imaginaci je PETTLEP, který byl představen Smithem, Wrightem, Allsoppem a Westheadem (2007). Popisuje sedm klíčových prvků efektivního mentálního tréninku využívaného ve sportu. Prvním prvkem je fyzická příprava (**physical**), zahrnující detailní představu o provedení pohybu. To zahrnuje například správnou techniku, sílu, rychlost a přesnost pohybů. Poté následují **environmentální faktory**, jako je vnímání prostředí, ve kterém se sportovec nachází. Důležitá je také precizní vizualizace techniky a taktiky, které jsou spojeny s úkolem (**task**), který má sportovec provést v určitém načasování (**timing**) pohybů. Sportovec se také zaměřuje proces mentálního učení (**learning**) zahrnující interní řeč a myšlenky, pro snazší řízení svého výkonu. Emoce (**emotion**) se týkají emocionálních aspektů výkonu, jako je sebedůvěra, motivace a klid. Perspektiva (**perspective**) se zaměřuje na mentální představování akcí z různých úhlů a perspektiv.

Cumming a Ramsey (2008) diskutují o různých intervencích využívajících imaginaci ve sportu a jejich vlivu na výkon. Jejich práce zdůrazňuje účinnost různých přístupů k imaginaci a poukazuje na to, že správně provedené imaginární cvičení může hrát klíčovou roli ve zlepšení sportovního výkonu.

Guillot (2009) provedl studii pomocí funkční magnetické rezonance, která ukázala, že mentální obrazy pohybů aktivují podobné oblasti mozku jako skutečné pohyby. To posiluje důležitost pravidelné praxe motorické imaginace jako prostředku k fyziologickým změnám a zlepšení výkonu v reálných sportovních situacích.

Studie Munroe-Chandler, Hall, Fishburne a Strachan (2007) je důležitým zdrojem informací o využití imaginace ve sportu, zejména ve specifickém kontextu kanoistiky na divoké vodě. Tato studie se zaměřuje na pochopení toho, kdy a proč sportovci využívají imaginaci v různých fázích tréninku a závodů. Ve sjezdu na divoké vodě může být imaginace důležitým prvkem přípravy a výkonu z několika důvodů. Prvním je mentální příprava na závodní tratě a obtížné pasáže. Sportovci si mohou pomocí imaginace vytvořit mentální obrazy trati a vizualizovat si ideální průchod jednotlivými částmi toku vody. Tím mohou zlepšit svou znalost trati a lépe se připravit na reálné podmínky v soutěži.

Celkově lze říct, že imaginace sehrává v kanoistice na divoké vodě klíčovou roli jako prostředek pro mentální přípravu, zdokonalování techniky a regulaci emocí. V rámci sjezdu na divoké vodě může být imaginace významným nástrojem pro sportovce k lepšímu porozumění jejich pohybové technice, strategiím a k mentální přípravě na závody. Integrovaní přístupu PETTLEP a dalších strategií imaginace do tréninkových programů může vést k významnému zlepšení výkonu sjezdařů na divoké vodě.



- Vnitřní hlas a jeho role v psychické přípravě sportovců

Vnitřní hlas je klíčovým prvkem v oblasti sportovní psychologie a poskytuje sportovcům prostředek k posílení mentální odolnosti, sebedůvěry a výkonnosti. V kanoistice na divoké vodě může být vnitřní hlas využíván k optimalizaci výkonu a zvládnutí stresových situací. Zde jsou některé způsoby, jak se vnitřní hlas využívá ve sportovní psychologii a jak by mohl být aplikován specificky ve sjezdu na divoké vodě:

Sportovci mohou využívat vnitřního hlasu k opakování afirmací a pozitivních představ, což může posílit jejich sebedůvěru a odstranit negativní myšlenky (Holmes & Collins, 2001). V kanoistice by sportovec mohl používat vnitřní hlas k opakování pozitivních frází, jako například "Mám dobrou techniku, mnoho zkušeností a dokážu si s divokou vodou poradit," což by mohlo posílit sebedůvěru a odstranit obavy z neúspěchu.

Vnitřní hlas může sloužit jako zdroj motivace a povzbuzení během tréninku nebo soutěží. Sportovci mohou slyšet v mysli povzbuzující slova, která je motivovala k dosažení maximálního výkonu (Smith et al., 2007). V případě kanoistiky by sportovec mohl využívat vnitřní hlas k posílení motivace během náročných tréninků nebo závodů, což by mu pomohlo udržet sílu a vytrvalost i v obtížných podmínkách na divoké vodě.

Dalším využitím vnitřního hlasu je zvládnutí stresu a tlaku spojeného se soutěžením (Cumming & Ramsey, 2008). V kanoistice by sportovec mohl používat vnitřní hlas k uklidnění a udržení klidného stavu mysli i v náročných situacích, což by mu pomohlo lépe se soustředit na jízdu a reagovat na rychlé změny proudu.

Vnitřní hlas může být využíván k udržení zaměření pozornosti na proces a ne primárně na výsledek, což může zlepšit výkon a snížit stres spojený s výsledkem (Guillot et al., 2008). Ve sjezdu na divoké vodě by sportovec měl být zaměřen na svou techniku záběru, správné provedení manévrů a reakci na aktuální podmínky řeky, což by mu pomohlo dosáhnout lepších výsledků. Vnitřní hlas může být využíván k samoregulaci emocí a lépe porozumět svým reakcím a efektivněji s nimi pracovat (Holmes & Collins, 2001). Při jízdě na divoké vodě by sportovec mohl používat vnitřní hlas k identifikaci a řízení svých emocí, což by mu pomohlo udržet koncentraci na důležité úkoly a minimalizovat rozptyl.

Praktikování vědomé přítomnosti může sportovci pomoci zůstat soustředěni na okamžik a minimalizovat rušivé myšlenky (Munroe-Chandler et al., 2007). Při jízdě na divoké vodě by

sportovec měl být vědom každého pohybu svého těla, zasazení pádla do vody, reakce lodi na náklony sportovce, vnímat aktuální podmínky na vodě a efektivně na ně reagovat. Takové využití vědomé přítomnosti může vést k lepšímu výkonu a bezpečnosti při sjezdu na divoké vodě.

## **2.8 Psychická odolnost ve sjezdu na divoké vodě**

Sjezd na divoké vodě, jakožto extrémní sportovní disciplína, vyžaduje od sportovců vysokou míru psychické odolnosti a připravenosti na nečekané situace. Z pohledu psychologie je důležité porozumět tomu, jak vnímání nepříznivých podmínek a tlaků ovlivňuje výkon sportovce a jeho schopnost zvládat stresové situace.

Nepříznivé podmínky tréninku a soutěžení na divoké vodě jsou častým prvkem, který otužuje psychickou odolnost sportovců. Jak uvádí Holmes a Collins (2001), odolnost vůči nepříznivým podmínkám je jedním z klíčových faktorů psychické připravenosti sportovce. V kanoistice na divoké vodě se sportovci často musí vyrovnávat s nepříznivými počasím, náhlými změnami proudů a obtížnými podmínkami pro ubytování. Tato zkušenost pomáhá sportovcům vybudovat mentální odolnost a naučit se pracovat efektivně i za extrémních okolností.

Kromě fyzických výzev se sportovci v kanoistice na divoké vodě musí rychle přizpůsobovat měnícím se podmínkám a improvizovat ve chvílích, kdy se situace nevyvíjí podle plánu. Tato schopnost rychlé reakce a adaptace je klíčová pro úspěšné zvládnutí soutěžních jízd. Smith, Wright, Allsopp a Westhead (2007) zdůrazňují, že schopnost improvizace a rychlé reakce je klíčovým faktorem úspěchu ve sportu. Ve sjezdu na divoké vodě se tato schopnost stává ještě důležitější vzhledem k neustálým změnám vodního prostředí a rychlosti jízdy.

Tlak soutěže ve sjezdu na divoké vodě je enormní, což vyžaduje od sportovců pevnou psychickou odolnost a schopnost udržet klidnou mysl i v nejintenzivnějších momentech. Podle Gardnera a Moorea (2007) je práce s vnitřním hlasem klíčovým prvkem v psychologické přípravě sportovce. Sportovci se učí řídit své myšlenky a emoce tak, aby byli schopni udržet maximální koncentraci a výkonnost i za stresujících podmínek soutěže.

Celkově lze konstatovat, že psychická odolnost hraje v kanoistice na divoké vodě klíčovou roli a sportovci se musí aktivně učit zvládat stresové situace, pracovat s nepříznivými podmínkami a rychle se přizpůsobovat měnícím se situacím na vodě. Integrace psychologického tréninku a práce na mentální odolnosti může sportovcům pomoci dosáhnout maximálního výkonu a úspěchu ve své disciplíně.

Sjezd na divoké vodě je velmi specifickým druhem sportu. Často se mylně předpokládá, že jako "letní" sport probíhá příprava na vrcholové závody za slunečných dnů a příjemného počasí, avšak realita je jiná. Jedná se o náročný sport, kde příprava na závody probíhá za jakéhokoliv

počasí a v různých přírodních podmínkách. Závodní sezóna trvá od začátku dubna do konce října, a zimní trénink na vodě pokračuje až do zamrznutí řek nebo "přimrznutí k pádlu," jak vodáci vesele šprýmují.

Závody ve sjezdu na divoké vodě se často konají na přírodních řekách, umístěných v odlehlých oblastech bez přístupu silnic a signálu. Ubytování bývá často skromné, a sportovci se musí spokojit s chatkami nebo stany. Jedním z faktorů ovlivňujících psychickou odolnost je právě nepohodlné prostředí. Často se stane, že na místě závodu prší a není možnost si usušit věci. Sportovci jsou nuceni obléknout si mokré a studené oblečení, což může být pro ně obtížné, ale takové situace je posilují.

Dalším faktorem ovlivňujícím psychiku je neustálá improvizace a rychlá reakce na změny v podobě různých vln, válců a proudů divoké vody. Během závodu se sportovec musí přizpůsobit stále se měnícím podmínkám, což vyžaduje rychlost a flexibilitu. Představte si situaci, kdy závodník stojí na startu a čeká ho v případě sprintu sjezd do cíle trvajících pouhých 30 až 90 vteřin. Konkrétně ve sprintu je rozdíl cílového času 12 finalistů v méně jak jedné vteřině. V tomto krátkém čase je nutné dosáhnout co nejlepšího času, a tlak na dosažení úspěchu může být obrovský. V takových chvílích je důležité správně pracovat s vlastními myšlenkami a stresem, protože i malá chyba může rozhodit sportovce a ovlivnit jeho výkon. Pokud sportovec neudrží kontrolu nad svými myšlenkami, existuje velká pravděpodobnost, že i malá chyba během finálové jízdy ho vyvede ze správné "stopy" a naruší jeho koncentraci. Návrat zpět na ideální linii pro bezchybnou jízdu může být pro něj velmi obtížný (Dvorský 2017).

## **3 CÍLE**

### **3.1 Hlavní cíl**

Hlavním cílem je reflexe a následná identifikace potřeb sjezdařů na divoké vodě v oblasti psychické přípravy.

### **3.2 Dílčí cíle**

- 1) Zjistit, jak sjezdaři vnímají své psychické potřeby.
- 2) Identifikace významných událostí a souvisejících emocí během závodní sezóny.
- 3) Jak sportovci vnímají svou mentální přípravu, schopnost soustředit se na silné stránky a oblasti dalšího rozvoje.
- 4) Prozkoumat, jaká je ve sjezdu věnovaná pozornost psychické přípravě sportovců.
- 5) Prozkoumat význam zvládnání stresu při startu na mistrovství světa, mistrovství Evropy, světových a evropských pohárů.

### **3.3 Výzkumná otázka**

- 1) Jak během závodní sezóny reflektují svoje potřeby v psychické přípravě sjezdaři na divoké vodě a jaké potřeby lze identifikovat pro další rozvoj psychické odolnosti?

## 4 METODIKA

V naší bakalářské práci jsme se rozhodli využít kvalitativního výzkumu pro analýzu psychické odolnosti a emočního prožívání mladých kanoistů ve sjezdu na divoké vodě. Autorka, působící jako trenérka a zároveň bývalá reprezentantka v tomto sportu vidí v kvalitativním výzkumu příležitost propojit teorii s praxí a lépe porozumět potřebám závodníků pro trenérské účely.

Kvalitativní výzkum, zvolený pro praktickou část bakalářské práce, se opírá o metodu dotazování prostřednictvím polostrukturovaného rozhovoru. Hendl (2023) definuje kvalitativní výzkum jako proces hledání porozumění založený na metodologických tradicích zkoumání sociálních nebo lidských problémů. Tato metoda zdůrazňuje osobní setkání s respondentem, což je pozitivní aspekt podle Hendl (2023), a zároveň poukazuje na časovou náročnost realizace.

Zvolili jsme polostrukturovaný rozhovor jako vhodnou metodu pro sběr detailních a komplexních informací o prožívání závodníků. Tato metoda umožňuje zachytit bohatství jejich prožitků, pocitů a myšlenek v různých situacích spojených se sportovním výkonem a závodním prostředím (Švaříček & Šedřová, 2007). Další metodou sběru dat byla metoda časové osy a zúčastněného pozorování. Tato triangulace sběru dat zvyšuje validitu výzkumu, což je strategie kvalitativního výzkumu, která testuje validitu informací z různých zdrojů dat (Švaříček & Šedřová, 2007). Triangulace je klíčová pro komplexní porozumění zkoumanému fenoménu.

### 4.1 Výzkumný soubor

V následující tabulce č.1 je uveden věk a roky praxe jednotlivých účastníků výzkumné studie. Věková kategorie účastníků je omezena na mladé sportovce ve věku od 18 do 23 let, kteří spadají do kategorie U23. Zkušenosti sportovců jsou vyjádřeny v letech, přičemž jsou zohledněny zkušenosti jak na klidné, tak i na divoké vodě. Dále je uvedeno, jak dlouho sportovci působili v reprezentaci, a také celková závodní zkušenost.

Tabulka č.1

Fiktivní jméno	Věk	Zkušenost na divoké vodě (roky praxe)
Karel	21	9
Anna	22	13

Jindřich	19	8
Jiří	22	10
Čeněk	21	9

## Tabulka č.2

### *Kritéria výběru zkoumaného souboru*

Zkušenosti	Roky
Věková kategorie U23	18-23
Praxe na klidné vodě	min. 8
Praxe na divoké vodě	min. 6 let
Působení v reprezentaci	min. 2
Závodní zkušenost	min. 6 let

Způsob výběru zkoumaného souboru byl pečlivě promyšlen a prováděn s ohledem na specifické požadavky výzkumného souboru. Cílem výběru zkoumaného souboru bylo získat reprezentativní soubor mladých vodáků bez ohledu na disciplínu, tedy jedinců ve věkové kategorii od 18 do 23 let, kteří aktivně provozují kanoistiku a splňují specifická kritéria pro účast ve výzkumu. Klíčovými faktory pro výběr respondentů byla jednak jejich dlouholetá zkušenost s jízdou na vodě a zároveň schopnost rozpoznat a pochopit psychické potřeby vodácké komunity, zejména s ohledem na rozvoj a posílení psychické odolnosti. Tímto způsobem byla zajištěna relevantnost dat získaných v průběhu výzkumu s cílem lépe porozumět vlivu psychické odolnosti na výkon.

Kritéria výběru účastníků výzkumu jsou shrnuta v tabulce č. 2. Prvním kritériem byla věková kategorie U23, což zahrnovalo jedince ve věku od 18 do 23 let. Tato specifická věková skupina byla zvolena v souladu s cílem studie zaměřené na mladé vodáky ve sjezdu na divoké vodě, kteří jsou již zkušenými závodníky. Kategorie U23 je považována za "přechodnou" kategorii mezi juniory a dospělými. V tomto věku se jedinci pohybují v náročnějším období, kdy jsou schopni manipulovat se svými myšlenkami, důmají nad otázkou bytí a vytvářejí si životní hodnoty. Proto nám přišlo zajímavé analyzovat zrovna tuto věkovou kategorii a zachytit tak jejich vnímání dynamiky vodácké komunity, ve které se nacházejí.

Dále byla vyžadována minimální zkušenost s jízdou na klidné vodě po dobu nejméně 8 let. Tato podmínka byla klíčová pro identifikaci jedinců s dostatečnými dovednostmi a zkušenostmi v oblasti klidné vodní kanoistiky, které jsou důležité i pro úspěšnou jízdu na divoké vodě.

Dalším důležitým kritériem byla minimální zkušenost s jízdou na divoké vodě po dobu nejméně 6 let. Tato požadovaná doba zaručila, že vybraní účastníci mají dostatečnou praxi a zkušenosti s náročnými podmínkami a situacemi, které se vyskytují při závodech na divoké vodě.

Pro zařazení do výzkumného souboru museli účastníci také působit v České reprezentaci po dobu nejméně 2 let. Toto kritérium zajišťovalo, že vybraní jedinci disponují úrovní zkušeností a úspěchů vhodných pro analýzu vlivu psychické odolnosti na výkon v soutěžním prostředí.

Nakonec byla stanovena požadovaná celková závodní zkušenost v kanoistice trvající nejméně 6 let. Toto kritérium poskytlo ukazatel dlouhodobého angažmá a zapojení vybraných jedinců do závodního prostředí, což bylo klíčové pro dosažení cílů výzkumného projektu.

**Metoda záměrného výběru zkoumaného souboru**

Oslovování zkoumaného souboru probíhalo na základě pečlivého výběru jedinců splňujících stanovená kritéria pro účast ve výzkumu. Autorka, jako trenérka české reprezentace a bývalá reprezentantka ve sjezdu na divoké vodě s rozsáhlými zkušenostmi měla možnost navázat kontakt a spolupracovat s potenciálními účastníky na různých akcích a soustředěních. Během těchto setkání měla příležitost se lépe seznámit s jejich dovednostmi, schopnostmi, zkušenostmi a celkové vnímání jejich reflexí v psychické přípravě v kanoistice.

Oslovování účastníků probíhalo osobně, přičemž autorka využila svých vlastních kontaktů a znalostí v kanoistickém prostředí. Po identifikaci vhodných kandidátů jsme je oslovili s podrobným vysvětlením cílů výzkumu a jeho postupu. Důraz byl kladen na dobrovolnou účast a zajištění ochrany osobních údajů a důvěrnosti informací. Účastníkům byla poskytnuta možnost se do výzkumu dobrovolně zapojit a v hlasovém záznamu souhlasit s účastí. Dále byli informováni o možnosti odvolání souhlasu a právu kdykoli ukončit svou účast bez udání důvodu. Oslovování bylo prováděno s ohledem na etické zásady výzkumu a respekt k účastníkům (viz kapitola 4.5).

## **4.2 Metody sběru dat**

Data jsme sbírali pomocí polostrukturovaného rozhovoru, metody časové osy a zúčastněného pozorování. Respondentům jsme pokládali otevřené otázky na téma potřeb v psychické přípravě ve sjezdu na divoké vodě.

Pro sběr dat v rámci kvalitativního výzkumu jsme využili polostrukturovaného rozhovoru, který umožňuje individuální a strukturované setkání s účastníky, během nichž lze detailně zkoumat jejich názory, postoje a zkušenosti. Rozhovory probíhaly osobně, aby bylo zajištěno

důvěrné prostředí pro otevřenou komunikaci a sdílení intimních informací. Každý účastník byl podroben sérii otázek zaměřených na jejich psychickou odolnost, prožívání emocí během závodů a strategie pro zvládnání tlaku a stresu.

Polostrukturovaný rozhovor, jak zdůrazňují Švaříček a Šed'ová (2007), vyžaduje předem připravené otázky. Otázky mohou být flexibilní a doplňovány podle průběhu rozhovoru, což potvrzují Reichel (2009) a Miovský (2006). Struktura otázek polostrukturovaného rozhovoru (příloha č.1) vznikla na základě zkoumaného cíle a konzultace s vedoucí práce (viz Příloha č.1).

V rámci sběru dat jsme využili metodu časové osy (viz příloha č. 2a,2b), která umožňuje respondentům vizualizovat silné zážitky a s nimi spojené emoce během průběhu sezony 2023. Respondenti byli požádáni, aby na papír zakreslili časovou osu a na ní pozitivní i negativní pocity, které v nich probouzely při přípravě na jednotlivé soutěže. Tato metoda jim pomohla lépe orientovat se v čase a připomenout si situace, ve kterých prožívali silné emoce (Brown & Davis 2020). Díky časové ose jsme získali hlubší vhled do jejich emočního prožívání a identifikovali klíčové momenty a události během přípravy na závody (Švaříček a Šed'ová, 2007).

### **4.3 Průběh výzkumu**

Rozhovory s osmi účastníky byly realizovány v období od poloviny listopadu 2023 do konce března 2024.

K dosažení cíle práce jsme použili kvalitativního výzkumu a ke sběru dat metodu polostrukturovaného rozhovoru, časové osy a zúčastněného pozorování. Účastníky výzkumu jsme oslovovali osobně s žádostí o participaci na sběru dat. Důkladně jsme je seznámili s tématem, které se zabývá psychickou přípravou sjezdařů na divoké vodě. Respondenti měli volbu ohledně prostředí, ve kterém proběhnou rozhovory, ať už se cítili pohodlněji v klidném domácím prostředí, v rušné kavárně nebo jiném veřejném místě.

Před samotným rozhovorem jsme účastníky seznámili s anonymitou sběru dat a připomněli jim dobrovolnost jejich účasti (viz kapitola 4.5). Upozornili jsme je na možnost přerušit rozhovor nebo jeho ukončení, pokud by cítili jakýkoliv nekomfort. Respondenti měli možnost volby mezi osobním setkáním a online rozhovorem prostřednictvím různých online platforem. Bylo jim doporučeno osobní setkání, aby se mohli lépe uvolnit a vnímat atmosféru.

Před rozhovorem jsme měli připravený scénář otázek (viz Příloha č.1), který nám sloužil jako struktura pro průběh rozhovoru. Nejprve účastníkům autorka předložila prázdný list papíru a pomůcky pro kreslení. Požádala je o vytvoření časové osy závodní sezóny 2023 a zaznamenání důležitých momentů a souvisejících emocí.



Samotný rozhovor probíhal na základě připravených otázek, avšak autorka se snažila být flexibilní a reagovat na aktuální situaci. Pokud se objevily nové myšlenky nebo dotazy, zapisovala si je do poznámkového bloku a rozvíjela je během rozhovoru. Snažila se aktivně naslouchat a reagovat na vyřčené informace.

Během rozhovoru vycítila, že jeden z respondentů má tíživý pocit. Pro uvolnění zvolila aktivitu přerušovaného dýchání a zapálila svíčku s vonným olejem. Tato intervence pomohla účastníkovi uvolnit se a lépe se vyjádřit.

Na závěr rozhovoru se zeptala respondentů na jejich hodnocení průběhu rozhovoru a kladených otázek. Všechny odpovědi byly pozitivní, což nás inspirovalo a dodalo nový pohled na problematiku psychické přípravy sjezdařů na divoké vodě.

Během pozorování jsme zaznamenali nedostatečné povědomí sjezdařů o rozdílu mezi psychickou a fyzickou přípravou. Na reprezentačních soustředěních autorka z výpovědí účastníků výzkumu vyzorovala, že trenéři podle nich nevěnují příliš velkou pozornost psychické přípravě, což vede k neznalosti sjezdařů v této oblasti. Rozdíl mezi konzultací a psychickou přípravou je významný, avšak mnoho sjezdařů tento rozdíl nepoznává. Práce se stresem je klíčovým faktorem, zejména na začátku velkých soutěží, jako jsou Mistrovství světa. Naše pozorování a zkušenosti nás motivovalo k zaměření se na tuto problematiku v naší práci.

V průběhu rozhovorů jsme využili knihu "Odhalené emoce" od Ekmana (2015), která nám pomohla lépe porozumět emocím účastníků. Tato kniha nám poskytla inspiraci k vytvoření nových otázek, které nebyly předem připraveny, a umožnila tak plynulý průběh rozhovorů. Na závěr jsme se účastníků zeptali na jejich hodnocení rozhovoru a otázek, které jsme jim položili. Všichni vyjádřili nadšení a pozitivně zhodnotili naše setkání. Jejich odpovědi nás inspirovaly a přinesly nové poznatky do naší práce, za což jim velice děkujeme.

Po skončení rozhovoru jsme účastníkům nabídli možnost vybrat si fiktivní jméno, které budu používat k identifikaci jejich výpovědí v naší práci (viz. tabulka č.1). Během jednoho až dvou týdnů po rozhovoru jsme kontaktovali účastníky výzkumu a umožnili jim si rozpomenout a případně doplnit své myšlenky k jednotlivým otázkám (viz příloha č. 1)

Kromě rozhovorů jsme také získali důležité informace od účastníků týkající se jejich prožitků a zkušeností během závodní sezóny 2023 prostřednictvím metody časové osy. Požádali jsme je, aby vizualizovali a popsali průběh této sezóny, jak se při tom cítili, a jakou úroveň psychické náročnosti vnímali u jednotlivých událostí. Tato časová osa nám pak posloužila jako významný nástroj pro další sběr a analýzu dat, abychom mohli lépe porozumět jejich vnímání a prožívání emocí v daných situacích. Tento přístup nám umožnil získat hlubší vhled do jejich mentální přípravy a reakcí na specifické sportovní události.

## 4.4 Zpracování a analýza dat

Rozhovory jsme nahrávali přes diktafon v telefonu. Nahrávky jsme důkladně archivovali a uložili na sdílený Google Disk pro snadný přístup a organizaci. Po nahrání jsme přistoupili k transkripci rozhovorů a otevřenému kódování získaných informací.

Během průběhu výzkumu jsme začali s doslovným přepisem jednoho rozhovoru z audio nahrávky do dokumentu Word, což jsme následně zakódovali metodou otevřeného kódování (Švaříček & Šedová, 2007). Další rozhovory už nebyly přepisovány doslovně, ale během jejich poslechu jsme postupně aplikovali otevřené kódování. Při poslechu nahrávek jsme se spoléhali na audio a současně jsme reflektovali na autorčiny poznámky z pozorování z průběhu rozhovoru a na časovou osu.

Poté, co jsme dokončili přepis jednoho rozhovoru, jsme začali přiřazovat myšlenky respondentů k jednotlivým kódům. Jakmile jsme zakódovali všechny rozhovory, přešli jsme k seskupení kódů do trsů. Ty jsme vytvořili na základě nejčastěji se opakujících kódů. V každém rozhovoru se objevovala podobná témata, která jsme přiřadili ke konkrétním kódům.

Pro analýzu dat byla využita metoda vytváření trsů, která sloužila k seskupení a kategorizaci odpovědí do skupin. Tímto způsobem jsme byli schopni vytvořit obecnější jednotky odpovědí. Miovský (2006) uvádí, že skupiny vznikají na základě podobnosti mezi odpověďmi nebo tématy otázek a mohou mít společný znak v podobě "tematického překryvu".

Jakmile jsme měli k dispozici kompletní přepisy rozhovorů a systematicky se opakující témata, převedli jsme data do myšlenkové mapy vytvořené na webové stránce Coggle.it. Tento nástroj nám umožnil vizualizovat jednotlivé koncepty a vytvořit soudržné shluky informací. Z této myšlenkové mapy jsme pak vytvořili tematické seskupení, které nám pomohlo získat detailnější a specifitější informace k danému tématu.

Díky saturaci dat jsme postupně identifikovali jednotlivé trsy. Následně se nám analýza rozhovorů dělala mnohem snadněji. Během rozhovorů si autorka dělala poznámky o intonaci hlasu respondentů, jejich ztišení nebo mlčení, což bylo provedeno metodou zúčastněného pozorování (Švaříček & Šedová, 2007).

Zaznamenali jsme pouze klíčová slova a využili tak metody otevřeného kódování, pod která jsme seskupovali opakující se výrazy a myšlenky u respondentů. Poté, co jsme měli všechny rozhovory přepsány tímto způsobem, jsme se pustili do tvorby tzv. trsů. Opakující se fráze a myšlenky jsme skryli za kódy a zařadili je do různých trsů. Během poslechu audio nahrávek jsme využívali časovou osu, kterou si respondenti vytvořili a měli k dispozici. Díky intonaci hlasu, myšlenkám a způsobu zakreslení událostí do časové osy jsme byli schopni identifikovat

důležitost kódů, které jsme následně zařadili do trsů. Vytvořili jsme tedy tematické skupiny odpovědí, které souvisely s hlavním cílem studie, tj. identifikací potřeb sjezdařů na divoké vodě v psychické přípravě.

Z analýzy dat vznikly trsy, které zahrnovaly faktory zvládnání emocí, body image, prostředí, komunitu a fyziologické faktory. Každému trsu jsme přiřadili různou barvu (viz. kapitola Výsledky), což nám usnadnilo identifikaci a vizualizaci dat (Miles et al., 2014).

#### **4.5 Etika výzkumu**

V průběhu výzkumu jsme dodržovali etické standardy a zajišťovali ochranu práv účastníků (viz. příloha č.2). Před zahájením rozhovorů jsme získali informovaný souhlas od každého účastníka, který byl nahrán společně s celým rozhovorem na audionahrávku. Pro zachování anonymity účastníků neposkytujeme odkaz na uložené nahrávky. Anonymita účastníků byla zajištěna pomocí použití fiktivních jmen v textu. (viz. tabulka č.1)

Vzhledem k povaze událostí, které respondenté sdíleli, mohly být jejich emocionální reakce výrazné a hluboce prožívané. Jako skupina výzkumníků jsme byli připraveni na tuto možnost a autorka na ně reagovala citlivým způsobem. Například, pokud z respondentů vycítila tíživý pocit, aktivně na tyto signály reagovala tím, že je uklidňovala a zdůrazňovala dobrovolnost jejich účasti. Navrhovala jim pravidelné pauzy nebo je vedla k cvičením vědomého dýchání, což mělo za cíl pomoci jim se uklidnit a zvládnout emoční náročnost daných situací.

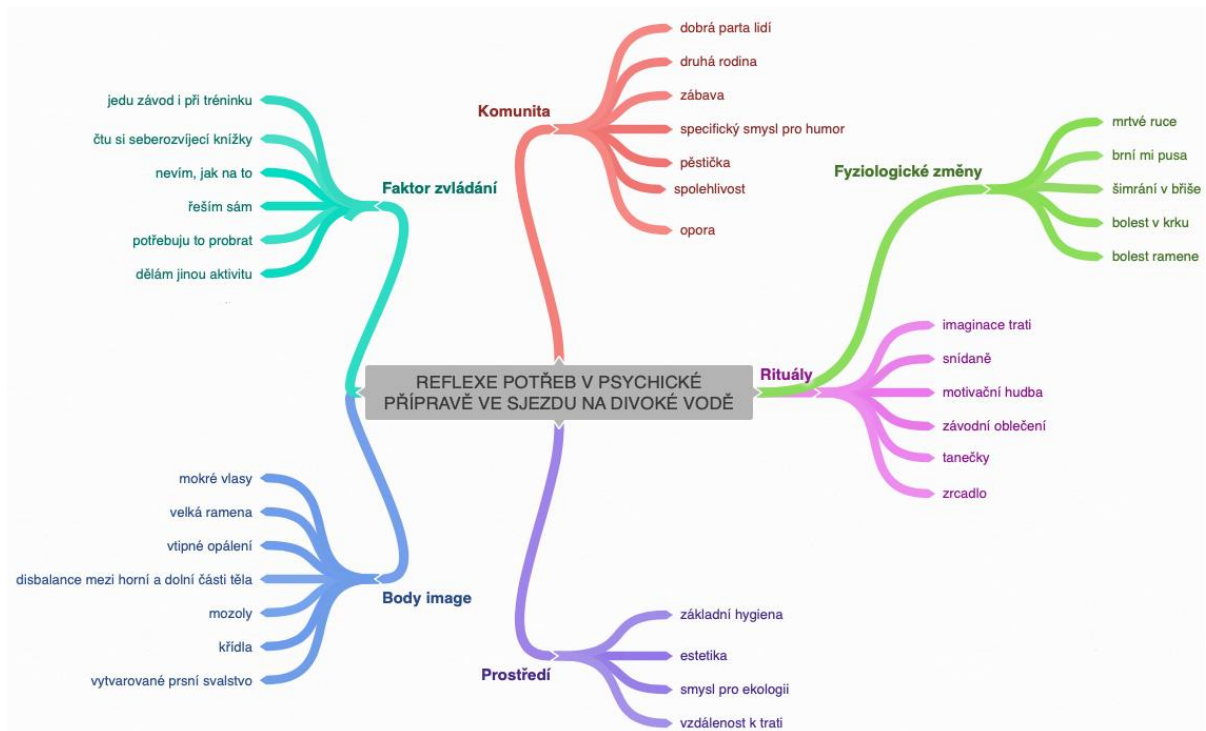
Účastníci budou následně informováni o výsledcích výzkumu a dostanou zpětnou vazbu ohledně jejich příspěvku. Zaručujeme, že všechny informace budou zachovány s důstojností a respektem, a že účastníci budou chráněni před jakýmkoliv nežádoucím důsledkem jejich účasti.

## 5 VÝSLEDKY

Z analýzy dat vznikly trsy, které reflektovaly hlavní témata studie. Šest hlavních trsů tvoří výsledky práce (obrázek č.1). Jsou jimi faktory zvládnání emocí, body image, prostředí, komunitu a fyziologické faktory. Pro lepší přehlednost má každý trs přiřazenou barvu. Postupně budeme v této kapitole prezentovat a interpretovat jednotlivé trsy.

**Obrázek č.1**

*Šest hlavních trsů tvořící reflexi hlavního tématu studie*

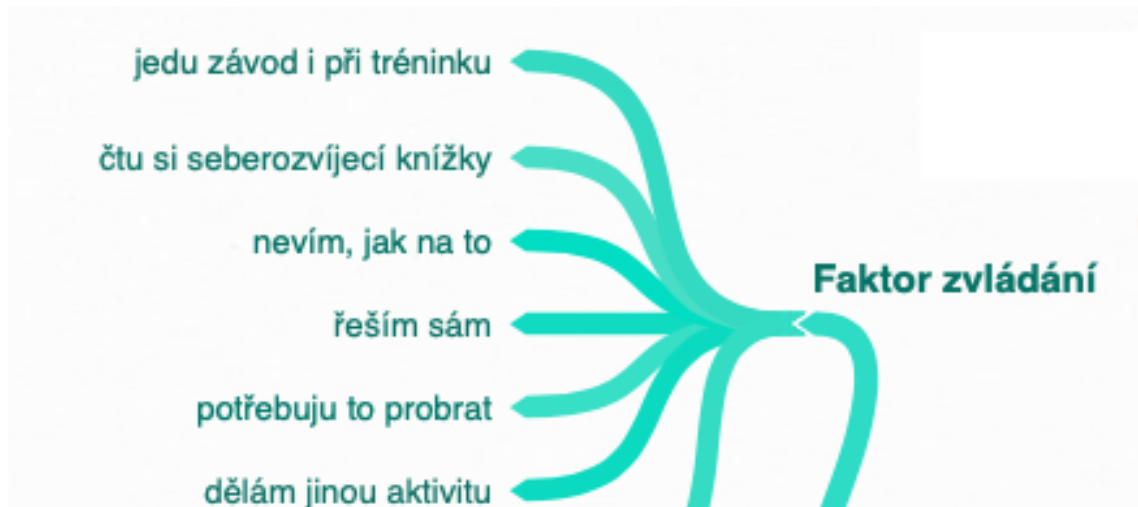


- Faktor zvládnání

Na základě analýzy dat jsme identifikovali několik klíčových podkategorií souvisejících se zvládnáním stresových situací před závody.

## Obrázek č. 2

### Faktor zvládnání emocí



Vizualizace závodu i při tréninku, kdy respondenti vyjádřili svůj přístup k závodnímu "módu" i během tréninku, což naznačuje jejich schopnost trénovat podobné podmínky jako během skutečných závodů. Platí na ně síla vlastní páky, kdy sami sebe motivují "Pokud nedojezu do 5 minut ke stromu, tak nevyhrají" (Čeněk,21).

Respondenti uváděli, že čtení seberozvíjecích knih jim pomáhá zvládat stresové situace před závody a posiluje jejich psychickou odolnost. Některým spíše vyhovují motivující biografické filmy o sportovcích a jejich cestě za úspěchem.

"*Nevím, jak na to.*" Často zmiňovaná věta, která podle účastníků rozhovoru popisuje potíž s popisem svých emocí a nevědomost, jak účinně zvládat v kontextu předzávodní mánie.

Řešení stresových situací a zvládnání emoční horské dráhy si někteří respondenti "*Řeší v hlavě*", kdy se snaží zvládnout své rozbouřené emoce a myšlenky pouze sami v rámci svého vnitřního dialogu. Jiní to "*Potřebují ventilovat ven*" s ostatními lidmi a sdílet s nimi jejich pocity. Docílí tak k lepšímu uspořádání svých myšlenek a cítí úlevu.

"*Dělám jakoukoliv jinou aktivitu*" (Andy, 21), která umožní přijít k jiným myšlenkám a na chvíli zapomenout na stres, který se jim před závody hromadí v těle.

- Body image

### Obrázek č. 3

*Body image, jako součást práce s psychickou odolností*



Respondenti, zejména dívky, ve svých výpovědích zdůrazňovaly body image, které mohou být problematické mimo prostředí vodáků. Naopak u chlapců je tato vodácká image vnímána jako výhoda a není považována za negativní faktor ovlivňující jejich psychickou odolnost. Mezi typické body image, které byly zmíněny, patří neustále mokré vlasy, široká ramena, vtipné opálení způsobené nošením krátkého rukávů a helmy, dysbalance mezi horní a dolní částí těla, mozoly na rukách způsobené častým pádlováním a vytvárané prsní svalstvo.

Právě kanoistika vede k vytvoření dysbalance mezi horní a dolní polovinou těla, připomínající tvar písmene "V" - s širokými rameny a silnými zády, což je v rámci vodácké komunity považováno za přednost. U dívek je tento jev méně přijatelný a mohou cítit jistý komplex, snaží se tak zakrýt svá ramena, aby nebyla příliš viditelná. Často se setkávají s narážkami ze strany okolí, což může negativně ovlivnit jejich sebevědomí. Naopak u chlapců je tato specifická vodácká image vnímána pozitivně.

- Prostředí

#### Obrázek č. 4

##### Vnímaní prostředí



Při přípravě na důležité závody mají sjezdaři tendenci vnímat prostředí a místo, ve kterém se nacházejí, jako klíčový faktor pro svou psychickou pohodu a přípravu. Některá místa, kde probíhají závody či tréninky, však nemusí vyhovovat jejich očekáváním. Například, během pobytu v Makedonii se setkali s nekomfortním prostředím, které nebylo ideální pro odpočinek mezi závody a tréninky. Různá ubytování pro jednotlivé členy týmu výrazně narušila skupinovou dynamiku a celkové vnímání závodů.

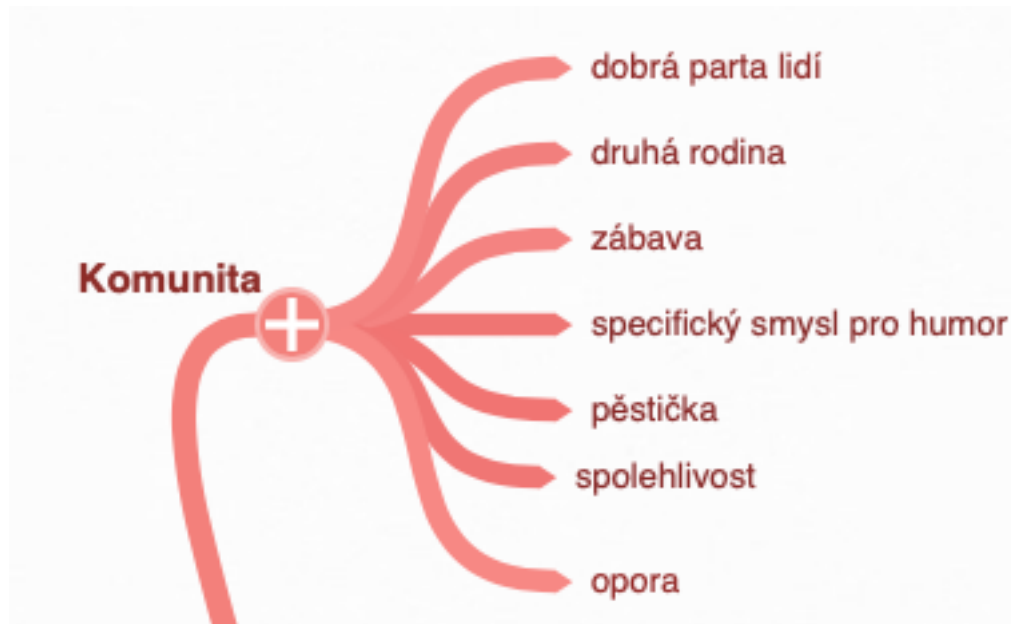
Kromě toho se závodníci často potýkají s obtížnou dostupností závodních tratí, které často leží v odlehlých oblastech s horší infrastrukturou. Dojíždění na místo závodu může zabrat hodně času a energie a může být stresující, zejména pokud se pak musí závodník znovu naladit do soutěžní nálady. Závodní tratě na divoké vodě jsou často umístěny v přírodních oblastech, kde není snadné zajistit ideální ubytování. Závodníci mohou být ubytováni v méně komfortních podmínkách, což může ovlivnit jejich psychickou pohodu a přípravu na závody.

Zvláště v posledních letech se závody často konají v balkánských státech, kde sjezdaři čelí odlišnému prostředí a kultuře. Tato místa často trpí nedostatkem estetiky a smyslu pro ekologii, což pro ně může být východ mimo jejich komfortní zónu. Přesto se ukazuje, že právě toto ne úplně ideální prostředí může posílit jejich psychickou odolnost a připravit je na výzvy, které je čekají během závodů. "První návštěva místa může být šokující, ale při dalších návštěvách už člověk ví, co očekávat a tolik ho to nepřekvapí."

- Komunita

## Obrázek č. 5

### Specifičnost vodácké komunity



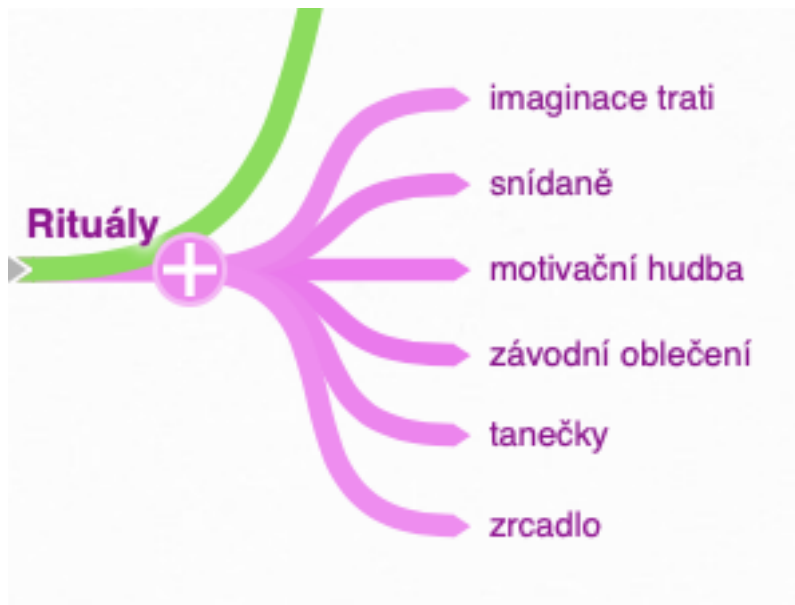
Vodáckou komunitu oplývá specifický smysl pro humor, kdy si každý ze sebe dokáže utahovat a už jenom být mezi vodáky vyžaduje poměrně silnou psychickou odolnost. Velice se nám líbilo označení “Je to moje druhá rodina”, “S nimi mohu být sám(a) sebou” a zdůrazňují, že se mezi nimi mohou cítit autenticky. V jejich výpovědích se objevuje pocit vzájemné podpory a důvěry, zejména v náročných situacích, kdy se ocitnou v nebezpečí. Například, když se v náročnějším terénu ocitnou v nebezpečné situaci, jsou si jisti, že se jim dostane pomoci. Často se musí za divokou řekou cestovat do zahraničí a pro nabírání zkušenosti je to stěžejní. Stráví spolu mnoho času, což jim pomáhá vzájemně se respektovat a podporovat, i když jejich osobnosti ne vždy perfektně ladí. Symbolickým vyjádřením této podpory a uznání je pro ně "pěstička".

- Rituály



## Obrázek č. 6

*Různé druhy rituálů pro přípravu na závody*



Před důležitými závody se sjezdaři drží různých rituálů, které jim pomáhají zvýšit svou psychickou odolnost a naladit se na boj o vítězství. Jedním z takových rituálů je imaginace závodní trati, kde si představují každý válec, vlnu a překážku, což jim pomáhá vizualizovat úspěšný průběh závodu. Dalším důležitým prvkem je "snídaně šampionů", kterou si sjezdaři dávají i před náročnými tréninkovými úseky, díky kterými se mohou srovnávat s ostatními, aby si dopřáli potřebnou energii a sebedůvěru. Motivační hudba hraje také klíčovou roli, přičemž mnozí preferují rap nebo hip hop, které je nabíjejí energií a odhodláním.

U dívek se často objevuje společné tančení s doprovodem hudby jako rituál před závody, což posiluje jejich týmovou soudržnost a sebedůvěru. "S holkami jsme vždycky před jakýmkoliv závodem, i když byly veřejné či na mezinárodní úrovni, tancovaly náš taneček, to mi pokaždé dodalo takovou energetickou bombu", říká (Anna, 22). Společný pokřik je dalším důležitým prvkem, který sjednocuje tým a nabízí pocit podpory a solidarity, jak při individuálních závodech, tak při závodech hlídek.

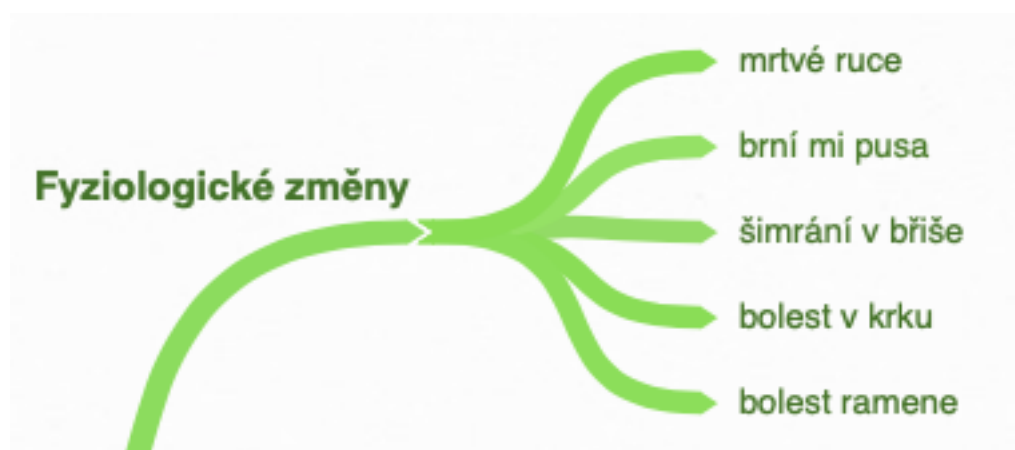
Nakonec je zde i rituál pohledu do zrcadla a motivující řeči k sobě, jako jsou slova "to dáš" nebo "dneska je to tvoje". Tato sebe motivace a sebedůvěra posiluje jejich psychickou odolnost a připravuje je na maximální výkon. Tyto rituály vytvářejí atmosféru psychické síly a odhodlání, která je klíčová pro úspěšný výkon v důležitých závodech. " Když se peru se stresem a myšlenkami v hlavě, jdu k zrcadlu a povzbuzuji svoje vnitřní já", uvádí v rozhovoru (Čeněk, 21)

Kromě výše uvedených rituálů jsou sjezdaři také příznivci pro ně speciálního “závodního oblečení”, které pro ně představuje víc než jen prostý sportovní oděv. Toto oblečení má pro ně hlubší význam a symboliku spojenou s úspěchem a štěstím. (Karel, 21) má pro vnitřní komfort přesný postup rituálu: “Mám přesný postup oblékání. Normálně si vždy oblékám první pravou botu a před závodem to musí být levá, abych se cítil ready.” Nosí ho nejen jako součást svého závodního trikotu, ale také jako talisman, který jim má přinést výhru a úspěch. Každý kousek tohoto oblečení má svůj příběh a spojuje se s důležitými závodními okamžiky z minulosti. Nošení tohoto oděvu je pro ně součástí rituálu, který jim pomáhá naladit se na závodní atmosféru a nabrat potřebnou psychickou odolnost a sebedůvěru.

- Fyziologické změny

### Obrázek č. 7

*Fyziologické změny spojeny se stresem a nervozitou*



Fyziologické změny jsou často spojeny se stresem a nervozitou před závody, což může negativně ovlivnit psychickou odolnost sjezdařů na divoké vodě. Mezi tyto změny patří mrtvé ruce, což je pocit ztráty citlivosti nebo slabosti v ruce, který může vést k potížím s udržení pádla a ovládním kajaku. Respondenti, (Leona, 19 a Zdeněk, 19) často popisují tento stav jako "neudržím pádlo v ruce" nebo "mám mrtvé ruce".

Další fyziologickou reakcí na stres může být brnění obličeje, zejména mezi obočím. Tento pocit brnění a tlaku může být nepříjemný a rušivý, což může ovlivnit koncentraci a schopnost reagovat efektivně během závodu.

Někteří respondenti uvádějí, že před závodem začnou pociťovat šimrání v břiše, což může být spojeno se zvýšenou úzkostí nebo strachem. Tento pocit může vést k nepříjemnému pocitu potřeby jít na záchod, což může být rušivé a rozptylovat pozornost od závodu.

Další fyziologickou reakcí na stres může být bolest v krku před závodem. (Karel,21) zmiňuje, že „Před pro mě důležitými závody mě snad pokaždé bolí v krku“ Tento stav může být způsoben napětím a nervozitou spojenou s očekáváním výkonu a výsledku závodu.

Někteří respondenti také zmiňují, že před každými závody začne bolet jejich rameno, což může být způsobeno přetížením nebo svalovým napětím spojeným se stresem a nervozitou. Tato bolest může omezit jejich schopnost pohybu a ovládní kajaku během závodu, což může negativně ovlivnit jejich výkon a výsledky.

Tyto fyziologické změny a předzávodní stavy mohou negativně ovlivnit psychickou odolnost sjezdařů na divoké vodě tím, že zvyšují úroveň stresu a úzkosti, což může vést k poklesu výkonu a sebevědomí během závodu. Je důležité, aby sportovci byli schopni identifikovat tyto fyziologické reakce a naučit se účinné strategie pro jejich zvládnání, aby mohli maximalizovat svůj potenciál a dosáhnout optimálního výkonu.

## 6 DISKUSE

- Limity práce

Během sběru dat jsme si byli vědomi určitých pozitivních i negativních faktorů, které mohly ovlivnit průběh rozhovorů s respondenty.

Mezi pozitivní limity patřila autorčina osobní známost s respondenty a dlouhodobé zapojení v reprezentaci sjezdu na divoké vodě. Tato znalost nám poskytla hlubší porozumění vodáckému prostředí a komunitě, včetně používaného slangového nářečí. Díky autorčinými působení jako bývalé závodnice a nynější trenérky jsme měli možnost unikátní perspektivy, která nám umožnila lépe porozumět prožívání účastníků na mezinárodních akcích.

Na druhou stranu, existovaly i negativní limity, které mohly mít vliv na otevřenost respondentů během rozhovorů. Obavy z toho, že autorka již účastníky rozhovorů znala, by mohly způsobit, že nebudou ochotni sdílet své myšlenky či pocity. Dále, její role jako kamarádky a trenérky zároveň mohla vést k obavám účastníků, že s autorkou musí rozhovor podstoupit nebo odpovědět na každou otázku. Tyto obavy mohly vést k zkrácení jejich odpovědí, protože by chtěli našemu sběru dat co nejvíce pomoci.

Přesto jsme se snažili minimalizovat negativní dopady těchto limitů tím, že jsme vytvořili důvěrnou atmosféru a zdůraznili dobrovolnost jejich účasti. Také jsme dbali na to, aby rozhovory probíhaly neformálně a respondentům jsme dávali prostor pro otevřené vyjádření jejich myšlenek a pocitů.

- Specifika použitých metod sběru dat

Během průzkumu dat jsme zaznamenali zajímavé interakce s respondenty, které odrážely jejich emocionální stav a reakce na položené otázky. Například, u respondenta (Jindřich, 19) autorka zaznamenala tíživý pocit, když se zasekl v průběhu rozhovoru. Pro zvýšení uvolnění zvolila aktivitu energizeru pomocí metody přerušovaného dýchání. K dalšímu uklidnění a uvolnění jejich myšlenek a pocitů provedla krátkou meditaci a zapálila vonnou svíčku s olejem.

Z nové perspektivy trenérky autorka pozorovala, že někteří účastníci byli velmi uzavřeni ve sdílení svých emocí a pocitů. Překvapivě však, když se setkali v soukromí, většina z nich se dokázala uvolnit, projevit důvěru a umožnit ji proniknout hlouběji k jejich myšlenkám.

Pokud jsme zaznamenali, že někteří účastníci mají problémy, které se dotýkají i jejich mimo-sportovního života, šetrně jsme jim navrhli možnost návštěvy terapeuta.

## **6.1 Jak během závodní sezóny reflektují svoje potřeby v psychické přípravě sjezdaři na divoké vodě a jaké potřeby lze identifikovat pro další rozvoj psychické odolnosti?**

Přístup sjezdařů k psychické přípravě před závody a tréninky se ukazuje být velmi individuální. Někteří preferují uklidňující hudbu, jiní hledají zábavu a interakci s lidmi kolem sebe, zatímco další se spíše obrací do sebe a řeší své pocity a myšlenky interně (Birrer & Morgan, 2010). Celkově však sjezdaři nevykazují jednotný a systematický přístup k psychické přípravě (Afremow, 2015). Mnozí se s touto oblastí zabývají spíše intuitivně a nedokážou identifikovat konkrétní techniky nebo strategie, které by systematicky využívali (Miovský, 2006).

Vnímání důležitosti psychické přípravy ve srovnání s fyzickou přípravou je mezi sjezdaři rozmanité. Zaznamenávají nedostatek pozornosti věnované psychické přípravě, ačkoli někteří uvádějí, že občas zaznamenají zájem některých trenérů (Bílý & Süss, 2007). Celkově však vnímají, že ve sjezdu na divoké vodě není psychická příprava prioritou a nedostává takovou pozornost jako fyzická příprava (Kořínek & Busta, 2021). Individuální potřeby a preference v této oblasti jsou také obtížně identifikovatelné, což naznačuje nedostatek uvědomění si významu psychické přípravy (Dvorský, 2017).

Efektivita psychických technik a strategií v jejich sportovní praxi je také nejednoznačná. Mnozí sjezdaři nemají pevně stanovenou taktiku a spoléhají se spíše na svou intuici a přirozené reakce (Maddi, 2004). Rituály před závody jsou jedním z mála prvků, které někteří uvádějí, avšak mnozí si ani nejsou vědomi existence těchto rituálů (Clark et al., 2020). To naznačuje nedostatečnou systematickou práci v oblasti psychické přípravy a potřebu většího povědomí a uvědomění si významu této složky v jejich sportovní praxi (Holmes & Collins, 2001).

Potřeby sjezdařů na divoké vodě v kontextu s psychickou přípravou mě s navedla k poznání specifických psychických dovedností a strategií, které tito sportovci považují za klíčové pro úspěch ve svém sportu (Gardner & Moore, 2007). Zjistili jsme, že sjezdaři obvykle nejsou schopni identifikovat své silné psychické stránky, avšak vnímají určité aspekty jako klíčové (Münroe-Chandler et al., 2007). Patří sem znalost terénu, která jim dodává sebevědomí, a používání vnitřního hlasu k motivaci a sebe upřímnosti (Greene, 2017).

Dalším poznatkem bylo zjištění, že sjezdaři vnímají některé situace nebo aspekty závodního prostředí jako nejnáročnější z hlediska psychického zvládnání. Mezi tyto náročné faktory patří těžký terén, opakovaně neúspěšné jízdy ve sprintové trati a změny vodních podmínek, které vyžadují rychlé adaptace a klidnou hlavu. Kromě toho konkurence v jednotlivých kategoriích může být demotivující, pokud někteří závodníci nevyvíjejí dostatečné

úsilí, což způsobuje napětí a zhoršuje atmosféru v týmu. (Vičar & Hřebíčková, 2017) dochází k závěru, že pozitivní atmosféra a podpora od týmových kolegů jsou klíčové pro udržení psychické odolnosti a motivace během přípravy a závodů. Kromě toho se sjezdaři často setkávají s nepříznivými podmínkami během nominačních závodů do České reprezentace, což zahrnuje sněžení a extrémní chlad. (Bílý & Süß, 2007) významněji uvádí, že tyto nepříznivé podmínky mohou sjezdaře obrnit a připravit je na další výzvy. Integrace těchto poznatků do tréninkových programů může vést k významnému zlepšení výkonu sjezdařů na divoké vodě. (Jiří, 22) v rozhovoru uvádí že, “jsou to právě změny počasí a nepříznivé podmínky, které si myslím dost pomáhají otužit psychickou zdatnost. Na těchto nominačních závodech každoročně sněží a ruce nám doslova přimrzají k pádlu. To si myslím, že nás hodně obrňuje”.

Vnímání psychické opory u trenérů u sjezdařů na divoké vodě nám poskytla zajímavé poznatky o jejich zkušenostech s podporou ze strany trenérů v oblasti psychické přípravy. Respondenti ve studii často uváděli, že trenéři se spíše zaměřují na fyzickou přípravu a organizační záležitosti než na psychickou podporu. Tento nedostatek důrazu na psychickou přípravu je v souladu s výzkumem Seligmana (2013), který zdůrazňuje potřebu naučeného optimismu a pozitivního myšlení pro dosažení úspěchu.

Zúčastnění sjezdaři na divoké vodě mají pocit, že trenéři mají o psychické potřeby sportovců malé povědomí a věnují se spíše fyzické přípravě. Někteří respondenti dokonce zaznamenali, že psychická příprava není v jejich sportovním prostředí považována za důležitou nebo nezbytnou. Povzbuzování a podpora ze strany trenérů jsou sice vnímány pozitivně, ale převažuje dojem, že se většina trenérů ne příliš angažuje v psychické přípravě svých svěřenců. K podobným zjištěním dospěl ve Ekici (2011).

Celkově všichni zúčastnění sjezdaři sice vnímají podporu ve formě fandění a pár motivačních slov před závodem, ale individuální psychickou oporu a celkový zájem o jejich pocity tam postrádají. To naznačuje potřebu zvýšeného důrazu na psychickou podporu ve sportovní přípravě a lepší komunikaci mezi trenéry a sportovci v této oblasti.

## 7 ZÁVĚRY A DOPORUČENÍ

Naše studie odhalila rozmanité přístupy sjezdařů k psychické přípravě před závody a tréninky. Zatímco někteří upřednostňovali relaxační hudbu nebo interakci s lidmi, jiní se spíše obraceli do sebe a řešili své pocity a myšlenky interně. Tato variabilita naznačuje, že sjezdaři přistupují k psychické přípravě individuálně a intuitivně, aniž by systematicky využívali specifické techniky nebo strategie.

V našich zjištěních se odráží důležitost motivace, sebedůvěry a soustředění pro udržení zdravé psychiky sportovců. Avšak sjezdaři na divoké vodě často nedokážou identifikovat a využívat tyto klíčové dovednosti systematicky, což může ovlivnit jejich výkon a odolnost v soutěžních situacích.

Z výzkumu vyplývá, že trenéři se spíše zaměřují na fyzickou přípravu a organizační záležitosti než na psychickou podporu. Navíc, i když sjezdaři vnímají povzbuzování a motivační slova od trenérů pozitivně, mnozí z nich pociťují nedostatek individuální psychické opory a celkového zájmu o jejich emocionální stav. Toto zjištění naznačuje potřebu zlepšení komunikace mezi trenéry a sportovci v oblasti psychické podpory.

Důsledky nedostatečné psychické přípravy a podpory na výkonnost sjezdařů mohou být značné. Nedostatečné využití psychických strategií a nedostatek individuální podpory může vést k nedostatečnému zvládnutí stresových situací a snížené psychické odolnosti v soutěžním prostředí. To může negativně ovlivnit jejich výkon a konkurenceschopnost.

Zjištění naznačují potřebu zdůraznit význam psychické přípravy a podpory u sjezdařů na divoké vodě, aby se zlepšila jejich výkonnost a celková psychická odolnost v soutěžním prostředí.

Na základě výzkumných zjištění doporučujeme pro psychickou přípravu závodníků pravidelné setkávání v malých nebo velkých skupinách, nejen podle jednotlivých kategorií, ale jako celý tým. Během těchto setkání by měl být čas věnován sdílení pocitů spojených s chodem týmu, pocitů během tréninku, vnímání vkládaného úsilí do trénování mimo dozor trenérů, vnitřní motivace a další. Tato forma psychické přípravy by měla být co nejvíce individualizovaná, zároveň však zahrnovat i skupinovou zpětnou vazbu zaměřenou na komunikaci, řešení strategií při tréninku a subjektivní vnímání různých situací. Důraz by měl být kladen i na vnitřní vnímání sportovců, jako je jejich sebevědomí, nedostatky a silné stránky.

Trenéři by mohli na základě komunikace se svými svěřenci být schopni odhadnout předzávodní stavy závodníků a adekvátně na ně reagovat různými technikami, jako například formou neurotréninku, který zajistí maximální soustředění a uklidnění před startem, nebo naopak potřebné nabuzení. Doporučuje se využít metody kognitivního tréninku pro zlepšení mentálních schopností závodníků (Gardner, 2019).

Podle našeho výzkumu zúčastnění sjezdaři necítí jistotu v používání konkrétních technik. Byli by vděční za pokyny od trenérů, jak se vyrovnat se stresem před závodem. Výsledky studie (Laborde, 2022) ukázaly, že dechové techniky mohou pozitivně ovlivnit fyzický výkon ve sportu. Vhodná technika dechu může pomoci zmírnit pocit nervozity a odstranit tak již zmiňovaný syndrom "mrtvých rukou".

Trénink vizuálních schopností a reakcí může být užitečný pro snížení stresu před závody ve sjezdu na divoké vodě (Clark et al., 2020). Trenéři mohou závodníkům doporučit cvičení zaměřené na zlepšení periferního vidění a rychlosti reakce. Například sledování pohybujících se předmětů nebo reakční hry pomáhají závodníkům lépe vnímat okolní prostředí a rychleji reagovat na neočekávané události během závodu. Tím mohou zlepšit svou schopnost zvládat stresové situace a dosahovat lepších výsledků.



## 8 SOUHRN

Bakalářská práce nabízí hluboké reflexe a důležité poznatky ohledně psychické přípravy sjezdařů na divoké vodě. Prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů, zúčastněného pozorování a metodou časové osy zkoumáme, do jaké míry mohou sportovci provozující sjezd na divoké vodě reflektovat potřeby své psychické přípravy, a jaká je míra jejich uvědomění si svých silných stránek a oblastí, které je třeba zlepšit. Sesbíraná data byla analyzována pomocí metody otevřeného kódování a metodou tvorby trsů.

Práce vychází z komplexní analýzy dostupné literatury a průzkumu elektronických databází. Teoretická část práce nastiňuje sportovní přípravu vrcholového sportu přes rizika extrémních rizikových sportů, jako je právě sjezd na divoké vodě a zdůrazňuje význam psychické odolnosti v této disciplíně. Dále představuje různé metody a techniky reflexe psychické odolnosti, které mohou výrazně zvýšit sportovní výkon.

Studie byla provedena v období od listopadu 2023 do poloviny března 2024 s osmi respondenty. Výzkumná část práce se zaměřuje na reflexi a následnou identifikaci potřeb sjezdařů na divoké vodě v oblasti psychické přípravy.

V rámci studie bylo identifikováno několik klíčových témat ovlivňujících psychickou odolnost a přípravu sjezdařů na divoké vodě před závody. Zvládnání emocí je klíčové pro úspěch před závodem. Respondenti používají různé strategie, jako je vnitřní dialog, sdílení emocí s ostatními, inspirace z knih o seberozvoji nebo motivujících filmech o sportovcích. Body image hraje také významnou roli. Zvláště u žen je vnímání vlastního těla negativně ovlivněno různými aspekty vodáckého života, což může snižovat jejich sebevědomí před závody. Prostředí je dalším důležitým faktorem. Nevhodné podmínky ubytování a dostupnost závodních tratí mohou negativně ovlivnit psychickou pohodu sjezdařů. Vodácká komunita poskytuje důležitou podporu a solidaritu. Rituály před závody, jako je společné tančení nebo povzbuzování, posilují týmovou soudržnost. Rituály před závody jsou klíčové pro naladění na maximální výkon. Vizualizace úspěšného průběhu závodu, společné aktivity a nošení "závodního oblečení" pomáhá sjezdařům překonat nervozitu. Fyziologické změny jsou často spojeny se stresem před závody. Respondenti uvádějí symptomy, jako jsou mrtvé ruce, brnění obličeje, bolesti v krku a rameni. Celkově je důležité, že respondenti hledají různé strategie pro zvládnání stresu a emocí, nacházejí podporu ve vodácké komunitě a provádějí rituály, které jim pomáhají naladit se na maximální výkon. Identifikace a zvládnání fyziologických reakcí jsou klíčové pro úspěšnou přípravu a výkon v důležitých závodech.

Jedním z dalších klíčových zjištění je, že sjezdaři často neznají své psychické potřeby a nejsou schopni je pojmenovat. Toto by mohlo být řešením prostřednictvím zlepšení komunikace

mezi závodníky a jejich trenéry, stejně jako většího zájmu trenérů o psychický stav svých svěřenců. Důsledkem je, že sportovci často řeší svůj psychický stav mezi sebou, ale nejsou schopni sdílet své pocity a myšlenky s trenéry, protože jim chybí znalosti v této oblasti a vnímají zmiňovaný nedostatek komunikace s trenéry.

V budoucnu bychom chtěli naši práci rozšířit o rozhovory trenérů a následně tak vytvořit v rámci diplomové práce a navazujícím magisterském projektu komplexní dokument, který celé vodácké komunitě může poskytnout plnohodnotné informace, techniky, strategie a nástroje k psychické přípravě a efektivní komunikaci mezi závodníky a trenéry. Při školení trenérů bychom věnovali větší pozornost na toto téma a spojili tak a spojili teoretické znalosti s praktickými dovednostmi, včetně komunikačních schopností, rozvoje kreativity a modelování situací.

V rámci technik pro práci se stresem bychom zařadili jednoduchá reakční cvičení s blazepods, která jsou vhodná jak pro individuální trénink, tak pro posílení týmového ducha. Tato cvičení jsou účinná při naladění sportovců na týmovou atmosféru a zároveň pomáhají uvolnit napětí. Pro uklidnění mysli a těla bychom zvolili techniky hlubokého dýchání a meditace s pozitivní afirmací, které sportovcům pomáhají přehodnotit negativní myšlenky a naladit se na pozitivní výkon. Pro lepší schopnost komunikace mezi trenéry a sportovci bych zařadila simulaci předem daných situací, ve kterých by se trenéři mohli v roli svých svěřenců postavit do situací, které mohou nastat během tréninku či soutěže. Tímto způsobem by mohli lépe porozumět perspektivě sportovců a lépe reagovat na jejich potřeby a požadavky.

Tento výzkum naznačuje, že je nutné poskytnout sjezdařům adekvátní podporu v oblasti psychické přípravy, která je rovněž klíčová pro dosažení úspěchu na mezinárodních soutěžích. Důraz na rozvoj komunikace a porozumění psychickým potřebám sjezdařů může vést k efektivnějšímu využití jejich potenciálu a zlepšení výsledků na mezinárodní scéně.

## 9 SUMMARY

The bachelor thesis offers deep reflections and important insights into the psychological preparation of whitewater kayakers. Through semi-structured interviews, participant observation, and the timeline method, we examine to what extent whitewater kayakers can reflect on the needs of their psychological preparation and how aware they are of their strengths and areas for improvement. The collected data were analyzed using open coding and the creation of themes method.

The work is based on a comprehensive analysis of available literature and exploration of electronic databases. The theoretical part outlines the sports preparation of elite sports through the risks of extreme sports, such as whitewater kayaking, and emphasizes the importance of mental resilience in this discipline. Furthermore, it introduces various methods and techniques of psychological resilience reflection that can significantly enhance sports performance.

The study was conducted from November 2023 to mid-March 2024 with eight respondents. The research section focuses on the reflection and subsequent identification of the psychological preparation needs of whitewater kayakers. Several key themes influencing psychological resilience and preparation of whitewater kayakers before races were identified.

Emotion management is crucial for success before races. Respondents use various strategies such as internal dialogue, sharing emotions with others, drawing inspiration from self-development books or motivational sports movies. Body image also plays a significant role, especially for women, whose perception of their bodies is negatively affected by various aspects of kayaking life, potentially reducing their confidence before races. The environment is another important factor. Inappropriate accommodation conditions and the accessibility of race tracks can negatively affect the mental well-being of kayakers. The kayaking community provides important support and solidarity. Rituals before races, such as dancing together or encouraging each other, enhance team cohesion. Pre-race rituals are crucial for tuning into peak performance. Visualizing a successful race, engaging in group activities, and wearing "race attire" help kayakers overcome nervousness. Physiological changes are often associated with pre-race stress, with symptoms like dead hands, tingling face, throat, and shoulder pain reported by respondents.

Overall, it is important that respondents seek different strategies to manage stress and emotions, find support in the kayaking community, and perform rituals that help them tune into peak performance. One of the key findings is that kayakers often do not know their psychological needs and are unable to name them. This could be addressed by improving communication between athletes and their coaches, as well as increasing coaches' interest in their athletes'

mental state. Consequently, athletes often address their mental state among themselves but are unable to share their feelings and thoughts with coaches due to a lack of knowledge in this area and a perceived lack of communication with coaches.

In the future, we would like to expand our work to include interviews with coaches and subsequently create a comprehensive document as part of a master's project that could provide the entire kayaking community with valuable information, techniques, strategies, and tools for psychological preparation and effective communication between athletes and coaches. Within our project, we would pay greater attention to this topic during coach training and combine generally unappealing theoretical knowledge with practice through mutual communication skills, creativity development, and model situations.

As for stress management techniques, we would include simple reaction exercises with blazepods, which are suitable for both individual training and team building. These exercises are effective in tuning athletes into team spirit while also helping to release tension. For calming the mind and body, we would choose deep breathing techniques and meditation with positive affirmations, which help athletes reevaluate negative thoughts and tune into positive performance. For better communication between coaches and athletes, I would incorporate simulations of predetermined situations in which coaches could put themselves in their athletes' shoes and face situations that may arise during training or competition. This way, they could better understand athletes' perspectives and respond to their needs and demands more effectively.

This research suggests that it is necessary to provide kayakers with adequate support in the area of psychological preparation, which is also crucial for achieving success in international competitions. Emphasis on communication development and understanding kayakers' psychological needs can lead to more effective utilization of their potential and improvement of results on the international stage.

## 10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Afremow, J. (2015). *The champion's mind: How great athletes think, train, and thrive*. Rodale Books.
- Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health promotion international*, 11(1), 11-18.
- Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 20, 78-87.
- Bílý, M., & Süß, V. (2007). Temperamentové vlastnosti a výkonová motivace závodníků ve vodním slalomu. *Studia Kinanthropologica*, 46(1), 123-132.
- Brown, C., & Davis, E. (2020). Využití časové osy v kvalitativní analýze dat: Případová studie sportovních událostí. *Qualitative Research Journal*, 15(2), 87-104.
- Clark, J., Betz, B., Borders, L., Kuehn-Himmler, A., Hasselfeld, K., & Divine, J. (2020). Vision training and reaction training for improving performance and reducing injury risk in athletes. *Journal of Sports and Performance Vision*, 2(1), e8-e16.
- Crust, L., & Clough, P. J. (2005). Relationship between mental toughness and physical endurance. *Perceptual and motor skills*, 100(1), 192-194.
- Csikszentmihalyi, M., Montijo, M. N., & Mouton, A. R. (2018). Flow theory: Optimizing elite performance in the creative realm.
- Cumming, J., & Ramsey, R. (2008). Imagery interventions in sport. *In Advances in applied sport psychology* (pp. 15-46). Routledge.
- Dvorský, P. J. (2017). Osobnost jedince a psychická odolnost v různých typech činnosti. *Bezpečnostní teorie a praxe*, 3, 119-134.
- Ekici, S. (2011). The effect of positive and negative mood on motivation to succeed of elite athletes. *Journal of Human Sciences*, 8(2), 946-962.
- Ekman, P. (2015). *Odhalené emoce: naučte se rozpoznávat výrazy tváře a pocity druhých*. Jan Melvil Publishing.
- Etzel, E. F. (1989). *Life stress, locus-of-control, and sport competition anxiety patterns of college student-athletes*. West Virginia University.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of sport and exercise*, 13(5), 669-678.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2019). Mindfulness in sport: Neuroscience and practical applications.

- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach*. Springer Publishing Company.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 172-204.
- Greene, D. (2017). *Performance success: Performing your best under pressure*. Routledge.
- Guillot, A., Collet, C., Nguyen, V. A., Malouin, F., Richards, C., & Doyon, J. (2009). Brain activity during visual versus kinesthetic imagery: an fMRI study. *Human brain mapping*, 30(7), 2157-2172.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (2018). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. John Wiley & Sons.
- Hendl, J. (2023). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. PORTÁL sro.
- Hoffmannová, J., Šebek, L., & Hodaň, B. (2013). Fenomén X-sportů a aktivit.
- Holmes, P. S., & Collins, D. J. (2001). The PETTLEP approach to motor imagery: A functional equivalence model for sport psychologists. *Journal of applied sport psychology*, 13(1), 60-83
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of psychosomatic research*.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The sport psychologist*, 21(2), 243-264.
- Karel, D. (2010). Resilience ve sportu. *PSYCHOLOGIE SPORTU V PRAXI*, 46.
- Khanin, I. L. (2000). *Emotions in sport*. Human Kinetics.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of personality and social psychology*, 37(1), 1.
- Kořínek, F., & Busta, J. (2021). Prožívání smrtelnosti extrémními kajakáři. *Tělesná kultura*, 43(2), 58-63.
- Laborde, S., Zammit, N., Iskra, M., Mosley, E., Borges, U., Allen, M. S., & Javelle, F. (2022). The influence of breathing techniques on physical sport performance: A systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-56.
- Langer, T. (2019). 7 kroků, jak zvýšit svou emoční a psychickou odolnost. *HR News*, 2017. <https://epale.ec.europa.eu/cs/resource-centre/content/7-kroku-jak-zvysit-svou-emocni-psychickou-odolnost>
- Maddi, S. R. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of humanistic psychology*, 44(3), 279-298.

- Maddi, S. R., Kahn, S., & Maddi, K. L. (1998). The effectiveness of hardiness training. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 50(2), 78.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, 56(3), 227.
- McCuaig, L., & Quennerstedt, M. (2018). Health by stealth—exploring the sociocultural dimensions of salutogenesis for sport, health and physical education research. *Sport, education and society*, 23(2), 111-122.
- McGuire, C. S., & Martin, L. J. (2023). The scientific structure and evolution of trust within performance-oriented teams research: A citation network analysis and critical review. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*.
- Meese, K. A., Colón-López, A., Singh, J. A., Burkholder, G. A., & Rogers, D. A. (2021). Healthcare is a team sport: stress, resilience, and correlates of well-being among health system employees in a crisis. *Journal of Healthcare Management*, 66(4), 304-322.
- Mittelmark, M. B., & Bauer, G. F. (2022). Salutogenesis as a Theory, as an Orientation and as the Sense of Coherence. *The handbook of salutogenesis*, 11-17.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Grada.
- Morris, T., Spittle, M., & Watt, A. P. (2005). *Imagery in sport*. Human Kinetics.
- Murphy, S. (2009). *The sport psych handbook*. Human Kinetics.
- Munroe-Chandler, K. J., Hall, C. R., Fishburne, G. J., & Strachan, L. (2007). Where, when, and why young athletes use imagery: an examination of developmental differences. *Research quarterly for exercise and sport*, 78(2), 103–116.  
<https://doi.org/10.1080/02701367.2007.10599408>
- O sjezdu, [online] , cit. [2024-13-03]. Dostupné z : <http://kanoe.cz/sjezd/o-sjezdu>
- Parry, J., Robinson, S., Watson, N. J., & Nesti, M. (2007). *Sport and spirituality*. New York.
- Reichel, J. (2009). *Kvalitativní metody ve výzkumu*. Portál.
- Selye, H. (2013). *Stress in health and disease*. Butterworth-Heinemann.
- Smith, D., Wright, C., Allsopp, A., & Westhead, H. (2007). It's all in the mind: PETTLEP-based imagery and sports performance. *Journal of applied sport psychology*, 19(1), 80-92.
- Stackeová, D. (2011). *Relaxační techniky ve sportu: [autogenní trénink, dechová cvičení, svalová relaxace]*. Grada
- Stringer, H. (2023). Extreme sports can provide mental health benefits—and reducing errors in risk assessment can improve safety, 62.  
<https://www.apa.org/monitor/2023/09/adventure-sports-navigating-decisions>
- Švaříček, R., & Šedřová, K. (2007). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. PORTÁL sro.

- Vičar, M., & Hřebíčková, H. (2017). *Mentální dovednosti českých sportovců: validační studie české verze dotazníku OMSAT-3*. *Studia sportiva*, 11(1), 165-181.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.
- Wise, J. (2009). *Extreme fear: The science of your mind in danger*. St. Martin's Press.



# 11 PŘÍLOHY

## 11.1 Pomocné otázky k rozhovoru

### REFLEXE POTŘEB V PSYCHICKÉ PŘÍPRAVĚ SJEZDAŘŮ NA DIVOKÉ VODĚ

Věkové skupiny: kategorie U23 české reprezentace ve sjezdu na divoké vodě

Metoda časové osy: respondent dostane papír, do kterého nakreslí časovou osu a vyznačí do ní pro něj důležité (silné) momenty (ať už negativní či pozitivní)

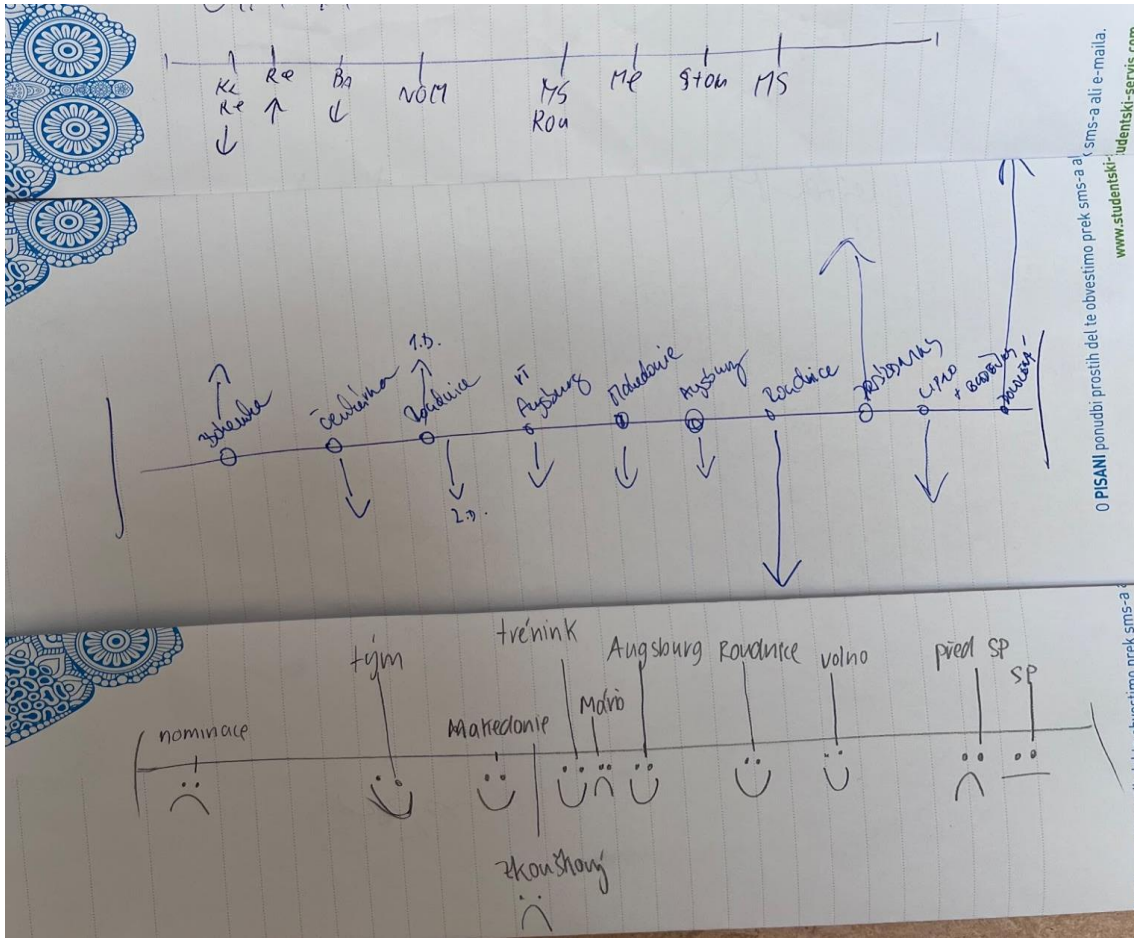
K tomu se váže polostrukturovaný rozhovor:

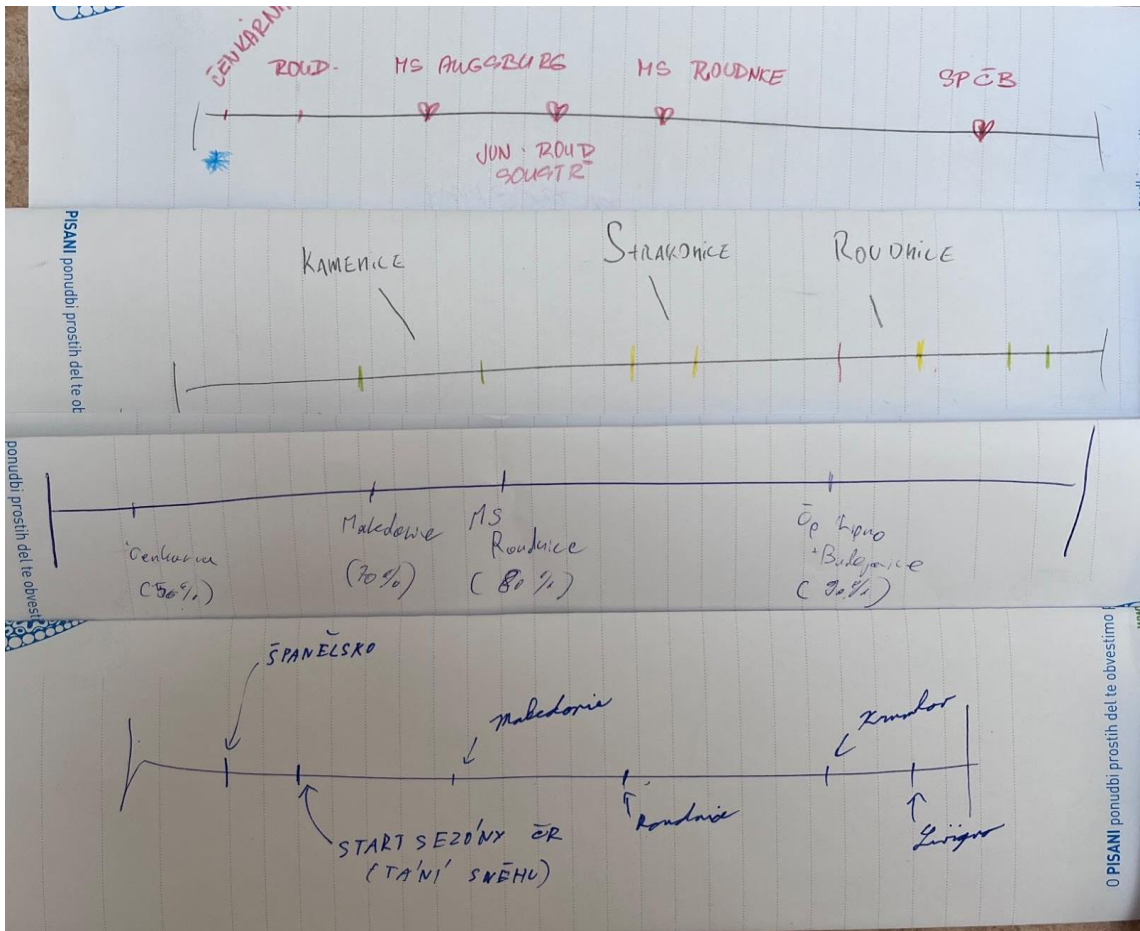
1. S kým jsi to prožíval? Je někdo, s kým jsi to neprožíval, ale chtěl/a bys? - odůvodni
2. Jaký moment pro tebe byl nejdůležitější/ nejsilnější? Když se na to zpětně ohlídeš, dalo ti to něco?
3. Cos u toho cítil/a?
4. U koho nebo u čeho hledáš oporu při nepovedeném závodě, tréninku?
5. Jak/ co posiluješ svoji psychickou odolnost?
6. Popiš, jaké jsou tvé rituály, aby ses cítil psychicky komfortně?
  
7. Jak to máš s psychickou přípravou?
8. Do jaké míry ti přijde psychická příprava důležitá?
9. Kolik času věnuješ psychické přípravě a jak?
10. Co potřebuješ v psychické přípravě, aby ti to pomohlo?
11. Jak byste ohodnotil/a svoji psychickou přípravu?
  
12. Trénuješ ve skupině nebo sám/a, co ti nejvíce vyhovuje a proč?
13. Jakou atmosféru vnímáš u své tréninkové skupiny?
14. Je někdo ve tvé tréninkové skupině, s kým si nerozumíš?
15. Pomohla by ti spíše individuální psychická příprava nebo skupinová?
16. Pomohlo by ti do tréninkové přípravy zařadit herní prvky?
  
17. Jaký si myslíš, že má pohled tvůj trenér/ka na tvoji psychickou přípravu?
18. Jakým způsobem se tvůj/e trenér/ka zaměřuje na tvoji psychickou přípravu?
19. Co by měl trenér udělat ve tvé psychické přípravě?

#### 20. KEPŘE TRÉNÉŘŮ

21. JAK BY MĚL VYPADAT IDEÁLNÍ TRÉNÉŘ?
22. POJMENOVÁVÍ EMOCI, JAK DEKODUJEŠ SVÉ EMOCIE PŘI ZÁVĚDĚ?
23. JAK PSYCHIKA OVLIVŇUJE VÝKON
24. JAK VÝKON OVLIVŇUJE PSYCHIKU

## 11.2 Časová osa (2a, 2b)





## 11.3 Vyjádření etické komise



Fakulta  
tělesné kultury

Genius loci ...

### Vyjádření Etické komise FTK UP

Složení komise: doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D. – předsedkyně  
Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.  
Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.  
Mgr. Filip Neuls, Ph.D.  
prof. Mgr. Erik Sigmund, Ph. D.  
doc. Mgr. Zdeněk Svoboda, Ph. D.  
Mgr. Jarmila Štěpánová, Ph.D.

Na základě žádosti ze dne 4. 12. 2023 byl projekt bakalářské práce

**Autor (hlavní řešitel):** Barbora Dimová

s názvem **Reflexe potřeb v psychické přípravě sjezdařů na divoké vodě**

schválen Etickou komisí FTK UP pod jednacím číslem: 123/2023  
dne: 19. 12. 2023

Etická komise FTK UP zhodnotila předložený projekt a **neshledala žádné rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnicemi pro výzkum zahrnující lidské účastníky.

Řešitelka projektu splnila podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.

za EK FTK UP  
doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D.  
předsedkyně

Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci  
třída Míru 117 | 771 11 Olomouc | T: +420 585 636 009  
www.ftk.upol.cz

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury  
Komise etická  
třída Míru 117 | 771 11 Olomouc