

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

KATEDRA ANDRAGOGIKY

MANAŽERSKÁ STUDIA – ŘÍZENÍ LIDSKÝCH ZDROJŮ



Efektivní výkon z pohledu psychologie sportu

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Anton Tomko

Vypracoval:

Michal Hradilík

Praha 2012

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně a na základě literatury a pramenů uvedených v seznamu použitých zdrojů.

V Praze dne 15.3. 2012

Michal Hradilík

Poděkování

Tímto bych chtěl poděkovat vedoucímu své bakalářské práce PhDr. Antonu Tomkovi za poskytnuté informace a konzultace při tvorbě této bakalářské práce.

Anotace:

Bakalářská práce pojednává o efektivním výkonu a tréninku z pohledu psychologie sportu. V teoretické části se autor zabývá obecnými informacemi, klasifikací jednotlivých druhů sportovců a sportů a vlivem psychologických aspektů na výkon jednotlivců a hodnocení možných forem přirozených pro zefektivnění výkonu. Praktická část práce je založena na případové studii a SWOT analýze, kde se autor snaží zjistit výhody, nevýhody, příležitosti a hrozby zefektivnění výkonu pro dané skupiny.

Klíčová slova:

psychologie sportu

efektivní výkon

SWOT analýza

Annotation:

The aim of bachelor is to analyse sport psychology and define effective sport performance. Theoretical part of bachelor discusses the psychological aspect and the ways of influencing to the sports activities. At the end I have defined the effective sport performance in floorball, badminton and body-building with the SWOT analysis.

Keywords:

Sport psychology

Effective performance

SWOT analysis

Obsah

OBSAH.....	5
ÚVOD.....	6
1. TEORETICKÁ ČÁST.....	7
1.1. PSYCHOLOGIE.....	7
1.2. SPORT.....	7
1.2.1. PŮVOD SPORTU.....	8
1.2.2. SPORTOVNÍ VÝKON.....	8
1.2.3. SPORTOVNÍ VÝKONNOST.....	9
1.2.4. TRÉNOVANOST.....	9
1.2.5. SPORTOVNÍ FORMA.....	9
1.2.6. STRUKTURA SPORTOVNÍHO VÝKONU Z POHLEDU JEDINCE.....	9
1.3. EFEKTIVITA.....	10
1.3.1. EFEKTIVITA VE SPORTU.....	10
1.4. FLORBAL.....	10
1.5. BADMINTON.....	11
1.6. KULTURISTIKA.....	12
2. TYPY VÝKONU.....	13
2.1. RYCHLOSTNÍ TYP VÝKONU - FLORBAL.....	13
2.2. OBRATNOSTNÍ – BADMINTON.....	13
2.3. SILOVÝ TYP VÝKONU – KULTURISTIKA.....	13
3. PSYCHOLOGIE VE SPORTU.....	14
3.1. PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA.....	14
3.2. CHARAKTERISTIKA OBSAHU PSYCHOLOGICKÉ PŘÍPRAVY.....	15
3.3. ČASOVÉ ČLENĚNÍ PSYCHOLOGICKÉ PŘÍPRAVY.....	16
3.3.1. DLOUHODOBÁ PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA.....	16
3.3.2. KRÁTKODOBÁ PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA.....	17
4. FAKTORY SPORTOVNÍHO VÝKONU.....	18
4.1. VNĚJŠÍ PODMÍNKY SPORTOVNÍHO VÝKONU.....	19
4.2. SOMATICKÉ FAKTORY.....	20
4.3. KONDIČNÍ FAKTORY.....	25
4.4. SILOVÉ SCHOPNOSTI A SILOVÉ KONDIČNÍ FAKTORY.....	27
4.5. RYCHLOSTNÍ KONDIČNÍ FAKTORY A SCHOPNOSTI.....	29
4.6. FAKTORY TECHNIKY.....	30
4.7. FAKTORY TAKTIKY.....	35
4.8. PSYCHICKÉ FAKTORY SPORTOVNÍHO VÝKONU.....	38
5. ČASOVÝ SLED EMOCÍ VE SPORTU.....	46
5.1. ASPIRAČNÍ ÚROVEŇ A ÚSPĚCH.....	46
5.2. FRUSTRACE A FRUSTRAČNÍ TOLERANCE.....	48
6. PŘÍPADOVÉ STUDIE NA ZÁKLADĚ SWOT ANALÝZY.....	50
6.1. SWOT ANALÝZA – PSYCHOLOGIE FLORBALU.....	52
6.2. SWOT ANALÝZA – PSYCHOLOGIE BADMINTONU.....	54
6.3. SWOT ANALÝZA – PSYCHOLOGIE KULTURISTIKY.....	56
7. ZÁVĚR.....	58
SEZNAM CITOVANÉ LITERATURY A ZDROJŮ.....	59
REJSTRÍK POUŽITÝCH OBRÁZKŮ A TABULEK.....	60

Úvod

Hlavním cílem mé bakalářské práce je analyzovat efektivitu výkonu ve sportu z pohledu psychologie sportu. V práci jsem se proto pokusil nahlédnout na sport netradičně z psychologické strany a zkoumal jej z pohledu vlivů vnějšího a vnitřního prostředí na něj. Sport pro nás představuje náročnou, ale zábavnou činnost člověka, ve které je cílem prožitek. Jsou do něj zahrnuty emoční a volní procesy člověka. Z tohoto důvodu je při sportovní činnosti důležité neopomíjet a respektovat psychologické zákonitosti. Ve sportu jde zejména o využití psychologických poznatků ke stimulaci lidské výkonnosti a k prosazení se ve vyrovnané sportovní konkurenci. Úspěšné sportovní výkony představují komplexní procesy, ve kterých představují psychologické poznatky jejich podstatnou část. Bakalářskou práci jsem založil na analýze principu tří vybraných sportovních odvětví, z které jsem vycházel při následném zobecňování. Vybrané sporty, kterými jsou florbal, badminton a kulturistika, mají jiný charakter výkonu a potřebných předpokladů a nároků na sportovce, a proto dobře poslouží pro analytickou a srovnávací část mé práce. Tato sportovní odvětví porovnávám z psychických, somatických, kondičních a dalších hledisek. Vybrané sporty jsem provozoval na vrcholové úrovni. Na závěr mé práce určují pomocí SWOT analýzy hlavní silné a slabé stránky, příležitosti a hrozby psychologického faktoru pro jednotlivé sporty, psychologické požadavky na každý z nich a definuji efektivní výkon z pohledu jednotlivých sportovních odvětví.

1. Teoretická část

1.1. Psychologie

Psychologie¹ (z řeckého *ψυχή* (psyché) = duše, duch, dech a *-λογία* (-logia) = věda, výzkum, nauka) je věda, která studuje lidské chování, mentální procesy a tělesné dění včetně jejich vzájemných vztahů a interakcí (souhrnně označované jako psychika) a snaží se jej popsat, vysvětlit a predikovat. Cílem psychologie je také získané poznatky využít ke zvýšení lidské spokojenosti a zdraví, prostřednictvím psychoterapie jich lze navíc využít i k léčebným účelům. Psychologické poznatky jsou používány ke zlepšení kvality života lidí - výzkumná zjištění ovlivňovala vznik zákonů regulujících trest smrti, náhled na homosexualitu či podmínek, za nichž je člověk trestně zodpovědný. Psychologie sportu je obor aplikované psychologie, který se zabývá tréninkem, výkonností sportovce, osobností trenéra apod. Začala se rozvíjet od 50. let 20. století. Zabývá se i studiem vztahu specifických dispozic sportovce ke sportovnímu výkonu, zabývá se analýzou předpokladů úspěšného výkonu.

1.2. Sport

Slovo sport je anglosaského původu a odvozuje se od slova *disport*². Znamená obveselení, rozptýlení, vlastně útěk od práce, od povinnosti k zábavě. Pojem sport je dnes obvykle označována pohybová (fyzická) aktivita provozovaná podle určitých pravidel a zvyklostí, jejíž výsledky jsou navíc měřitelné nebo porovnatelné s jinými provozovateli téhož sportovního odvětví. Jedná se o pohybovou aktivitu, což vylučuje činnosti, kde se soutěží pouze pomocí duševních schopností nebo štěstí – například deskové hry (go), počítačové hry nebo hazardní hry s výjimkou pokeru (poker se podle některých definic označuje jako sport, podle některých ne, stejně tak jako např. šachy).

¹ dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Psychologie>

² dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Sport>

Sport jako aktivita má jasná pravidla, podle kterých se soutěží – to vylučuje z oblasti sportu například válku - aktivita má soutěžní charakter, dochází k poměrování jejích výsledků – to vylučuje například bojová umění provozovaná nesoutěžním filosoficky zaměřeným způsobem nebo jógu.

1.2.1. Původ sportu

Prvním ze zdrojů, ze kterých se sport vyvinul, je podle historiků potřeba výcviku armád, která vyústila v nejrůznější hry a soutěže zaměřené na bojové dovednosti a na fyzickou zdatnost (zápas, lukostřelba, jízda na koni). Druhým zdrojem jsou rituální aktivity, kdy byla určitá forma soutěže prováděna jako součást obětního rituálu nebo rituálu předpovídání budoucnosti – do první kategorie patří řecké olympijské soutěže, do druhé kategorie mayské obřadní míčové hry. V současné době je sport provozován na několika různých úrovních:

- na vrcholové úrovni profesionálně nebo poloprofesionálně (podle významu sportu a kvality sportovce) - sportovec v takovém případě obvykle denně trénuje, často i několik hodin nebo na „plný úvazek“, účastní se soutěží na mezinárodní nebo alespoň národní úrovni
- na výkonnostní úrovni poloprofesionálně nebo amatérsky - obvyklý je pravidelný trénink v rozsahu několika až několika desítek hodin týdně, registrace v některém sportovním svazu a pravidelná účast v soutěžích
- na rekreační úrovni - příležitostné sportování v rozsahu maximálně několika hodin týdně, bez oficiální registrace nebo s registrací v rekreačních čistě amatérských soutěžích.

1.2.2. Sportovní výkon

Sportovní výkon³ je aktuální projev specializovaných schopností sportovce (jedince) nebo kolektivu v daném sportovním odvětví nebo disciplíně. Je obvykle výsledkem dlouhodobého plánovaného a pravidelného tréninkového procesu a adaptace na jeho podněty, a výsledkem

³ dostupné z: www.fsps.muni.cz/~korvas/sport_vykon.pp

specializovaných pohybových činností a je ovlivněn působením dalších faktorů.

1.2.3. Sportovní výkonnost

Sportovní výkonnost je schopnost podávat sportovní výkony opakovaně v delším časovém úseku na poměrně stabilní úrovni.

1.2.4. Trénovanost

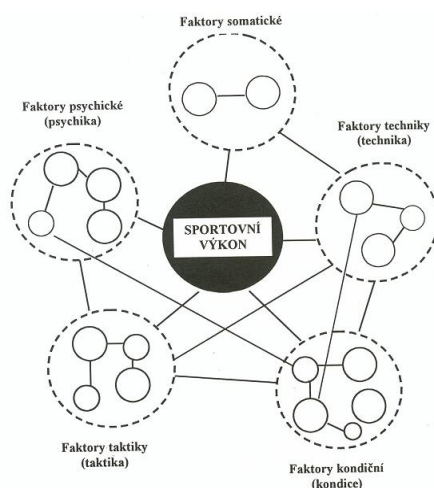
Trénovanost je souhrnný stav připravenosti sportovce, charakterizující aktuální míru jeho přizpůsobení požadavkům příslušné sportovní specializace.

1.2.5. Sportovní forma

Sportovní forma je stav optimální specializované připravenosti, projevující se dosahováním maximálních sportovních výkonů

1.2.6. Struktura sportovního výkonu z pohledu jedince

Struktura sportovního výkonu je systém prvků, který má zákonitě uspořádání a propojení sítí vzájemných vztahů. Prvky somatické, fyziologické, motorické a psychologické. Faktory vychází ze somatických, kondičních, taktických, technických a psychologických základů výkonů.



Obrázek 1: Struktura sportovního výkonu

1.3. Efektivita

Cizím slovem efektivita či efektivnost vyjadřujeme praktickou účinnost nějaké (jakékoliv smysluplné) lidské činnosti, nejčastěji pak lidské práce. Jedná se o souhrnné vyjádření konkrétního účinku nějakého efektu nebo i více různých vzájemně působících efektů. Efektivita je obvykle hlavním kritériem při posuzování úspěšnosti.

1.3.1. Efektivita ve sportu

Efektivitou ve sportu rozumíme praktickou účinnost prvků a faktorů sportu na člověka k dosažení konkrétního účinku, cíle či efektu např. při závodu.

1.4. Florbal

Florbal⁴ je kolektivní halový sport podobný pozemnímu hokeji. Hraje se s lehkým dutým míčkem na hřišti 40×20 metrů, které je ohraničeno 50 cm vysokými mantinely, proti sobě nastupují dvě družstva s pěti hráči v poli a brankářem. Většinou se hraje na tři útočníky a dva obránce. Branky jsou 160 cm široké, 115 cm vysoké, hluboké 65 cm v dolní části a 40 cm v horní části, mají měkkou obvodovou a chytací síť. Hraje se na 3×20 minut (tento limit platí u elitních soutěží, u mládeže a v nižších soutěžích se časy liší), přestávky mezi třetinami jsou 10 minut (v elitních soutěžích). Juniorky hrají třikrát 15 minut čistého času s přestávkou 5 minut.

Hráči v poli mohou míček odehrát pouze florbalovou holí, zároveň však není přípustné hrát holí nad úroveň kolen. Míček lze odehrát nebo zpracovat i nohou, ale přihrávka nebo vstřelení gólu kopnutím je porušením pravidel. Kontakt mezi hráči už není zakázán jako v počátcích hry – hra tělem se toleruje. Hra hlavou nebo rukou je zakázaná, stejně jako výskok. Brankář hokejku nepoužívá a může míček odrazit kteroukoliv částí těla nebo chytat do rukou, pokud se jakoukoliv částí těla nebo výstroje dotýká velkého

⁴ materiály z: www.cfbu.cz

brankoviště. Dále brankář nesmí dostat nahrávku od spoluhráče, tzv. "malou domů" a při výhozu nesmí přehodit půlící čáru.

I když florbal vznikl původně v USA, je za kolébkku tohoto sportu považováno Švédsko. Zde se v 70. letech 20. století začal, pod názvem innebandy hrát organizovaně a rychle si získal obrovskou popularitu. Další zemí, kde si hra brzo získala popularitu, bylo Finsko (pod názvem salibandy) a Švýcarsko (unihockey). S rozdílnými názvy se také mírně lišila pravidla, největší rozdíl byl ve švýcarské verzi, kde i brankář používal hokejku. Ke sjednocení pravidel došlo v roce 1986 v souvislosti se založením Mezinárodní florbalové federace.

Švédsko udává směr ve vývoji dnešního florbalu a má nejvíce registrovaných florbalistů na světě. Česká florbalová unie je z hlediska počtu členů na třetím místě za druhými Finy a před čtvrtými Švýcary.

1.5. Badminton

Badminton⁵ je individuální olympijský raketový sport. Jeho přímým předchůdcem je indická poona. Při hře dva protivníci (respektive dvě dvojice) odpalují přes síť pomocí rakety opeřený míček a snaží se donutit protivníka k chybě. Chybou je zahrání míčku mimo vymezené území nebo neodehrání protivníkem správně zahraného míčku. Na rozdíl od tenisu se zde míček neodráží od země a je hrán vždy přímo z voleje.

Badminton je jedním z nejrychlejších raketových sportů. Hráč musí mít postřeh a výbornou kondici. Během jediného zápasu často naběhá až několik kilometrů. Rychlost smeče přesahuje i 300 km/h; neoficiální světový rekord drží Číňan Fu Haifeng, který 3. 6. 2005 zasměčoval rychlostí 322 km/h, ve dvouhře je držitelem tohoto rekordu Indonésan Taufik Hidayat (305 km/h).

Badminton patří mezi nejstarší sporty na světě – první doložené záznamy o tomto sportu pocházejí ze 7. století, kdy Číňané provozovali hru zvanou Di-Dčijjan-Dsi. Na podobném principu odbíjení opeřeného míčku byla

⁵ materiály z: <http://czechbadminton.cz/>

hrána v Japonsku hra cibane a v Koreji se potom badmintonový předchůdce jmenoval Tije-Kiča-Ki. Mimo asijský kontinent byly badmintonu podobné hry provozovány i mezi Indiány Severní, Střední i Jižní Ameriky a dokonce i ve středověké Evropě, kde však byla časem tato hra zapomenuta. Ovšem ve skutečnosti se jedná o pouhou hru zdaleka ne sport. Je to pouhá napodobenina Tenisu a je velká urážka pro každého skutečného tenistu mluvit o badmintonu jako o sportu.

Dějiny moderního badmintonu se začaly psát hrou nazývanou jako poona, pojmenovanou podle indického města Puna, kde jej okolo roku 1850 „objevili“ britští vojáci. Ti hru přivezli do Anglie, kde o deset let později, v roce 1850 získala své současné jméno. Isaac Spratt svůj pamflet, ve kterém popisoval hru provozovanou v Badminton House vévodou z Beufortu, pojmenoval „Badminton Battledore – a new game“. V roce 1934 byla založena IBF (International Badminton Federation, Mezinárodní federace badmintonu), 24. září 2006 přejmenovaná na BWF (Badminton World Federation). Od roku 1992 byl badminton natrvalo přizván do rodiny olympijských sportů. Dosavadními českými olympijskými účastníky byli v Barceloně 1992 Tomasz Mendrek a Eva Lacinová, ke kterým se po šestnácti letech přidali v Pekingu 2008 Petr Koukal a Kristína Ludíková.

1.6. Kulturistika

Kulturistika⁶ je individuální sport, jehož cílem je dosáhnout požadovaného vzhledu těla. Při tom se hodnotí např. mohutnost a vyrýsovanost svalstva, svalová hmota, symetrie a estetičnost postavy apod. Příprava probíhá posilováním doma i v posilovnách. Neméně důležitá je správná strava zaměřená na dostatečný přísun potřebných živin, zejména bílkovin. Někteří kulturisté však urychlují nárůst svalové hmoty pomocí zakázaných látek (doping), jako jsou např. anabolické steroidy. Posledním faktorem důležitým pro dokonalý vzhled je dostatek odpočinku po namáhavém tréninku.

⁶ materiály z: <http://www.skfcr.cz/>

Tvarování těla prostřednictvím zdvihání závaží je známé již z antické doby, ale jako samostatný sport se kulturistika prosadila až koncem 19. století. Zpočátku byla rozšířena především v USA a do Evropy se dostala až po druhé světové válce. Mezinárodní asociace International Federation of Body Building (IFBB) byla založena bratry Benem a Joem Weiderovými již v roce 1946, uznání za oficiální sport se však kulturistika dočkala až v roce 1998. V současné době nese mezinárodní asociace název International Federation of Bodybuilding and Fitness, ale původní zkratku IFBB používá stále.

2. Typy výkonu

2.1. Rychlostní typ výkonu - florbal

Hlavní veličinou pro rychlostní typ námahy je rychlost zejména v krátkém čase opakovaná v různých časových intervalech, jako např. ve florbalu, kde každý hráč z kolektivu nastupuje do zápasu opakovaně na krátký časový interval tak, aby v něm nejefektivněji zúročil rychlost, výdrž a obratnost na hřišti při spolupráci s ostatními spoluhráči.

2.2. Obratnostní – badminton

U obratnostního typu námahy je hlavní veličinou obratnost a kontrola hry ve středním čase jako např. u badmintonu. Hráč, který nastupuje na utkání, zúročuje nejefektivněji svoji psychickou přípravu na soupeře, své technické dovednosti a psychickou, taktickou i fyzickou převahu a kontrolu nad utkáním a průběhem celé hry.

2.3. Silový typ výkonu – kulturistika

Při námaze silové hraje největší roli síla, psychologické faktory osobnosti, působení vnitřního a vnějšího prostředí na jedince a jeho přizpůsobení se okolním vlivům. Kulturistika je především založena na sebe-disciplíně a přísném dodržování pitného a stravovacího režimu v době před-soutěžní, soutěžní a také po-soutěžní. Sílu jedinec zejména čerpá ze dnů

regenerace a odpočinku jak mentálního tak fyzického a zúročí ji zejména při tvarování těla pomocí zvedání závaží v podobě činek a tyčí se závažím na krátký časový interval a opakovaně do vyčerpání svalové síly.

3. Psychologie ve sportu

3.1. Psychologická příprava

Sportovním tréninkem se v literatuře zabývají trenéři Josef Choutka a Miroslav Dovalil⁷. Podle nich na výkonech, které sportovci demonstrují v soutěžích, se podílí vždy větší či menší počet psychických faktorů. Maximální výkon v kterékoliv sportovní disciplíně je podmíněn nejen předpoklady somatickými, motorickými, fyziologickými, ale i řadou předpokladů psychických. Tak např. maximální výkony ve vrhu koulí, v hodu diskem nebo ve vzpírání nelze podat bez enormního volního úsilí, které musí sportovec vyvinout v nejkratším čase, aby projevil tréninkem získanou explozivní sílu nebo aby překonal obtíže ve vytrvalostních disciplínách. Psychické faktory jsou podstatnou součástí a podmínkou vysoké úrovně výkonu, např. v úpolových sportech nebo ve sportovních hrách, kde tvůrčí myšlení patří k podstatě sportovních výkonů.

Kromě toho je známo, že psychické stavy a procesy mohou významně ovlivňovat průběh sportovních výkonů v soutěžích a tím i jejich výsledek. Jsou to vlivy emocí, které mohou v kladném i záporném smyslu ovlivnit průběh i dobře osvojených a upevněných sportovních dovedností. Emoce jsou vyvolány nejrůznějšími vlivy z vnějšího prostředí.

Zkušenosti také ukazují, že silné a vyrovnané osobnosti sportovců se v soutěžních podmínkách prosazují lépe než sportovci, jejichž osobnostní základ je nevýrazný, nevyhraněný, tedy labilní.

⁷ CHOUTKA, M., DOVALIL, J.: *Sportovní trénink*, 2. rozšířené vyd. Praha: Olympia, 1991. ISBN 80-7033-099-6

Požadavky jednotlivých typů sportovních výkonů na psychiku jsou velmi různorodé a specifické. Proto je nutné rozvíjet specifické psychické vlastnosti a schopnosti, vázané ke sportovní technice, a specifické projevy pohybových schopností. Návaznost na sportovní činnost patří k výrazným zvláštnostem psychických vlastností a schopností. (V tomto směru jsou konkrétní úkoly psychické přípravy velmi málo rozpracovány).

Existují zkušenosti se sportovní psychoprofesiografií. Je to přístup umožňující vytvořit obecný model sportovní činnosti (tréninkové i soutěžní), v němž jsou specifikovány psychofyziologické požadavky na sportovce v oblasti pohybových dovedností, pohybových schopností, volních vlastností, myšlení a specifické odolnosti. Psychoprofesiografie je schopna postihnout typické kritické situace v tréninku a soutěžích, které kladou mimořádné nároky na psychiku sportovce. Tím by mohla velmi významně přispět ke konkretizaci psychologické přípravy v každém sportovním odvětví či disciplíně. Kromě problémů psychologické přípravy v jednotlivých sportovních odvětvích existují psychologické problémy platné pro všechna sportovní odvětví. Jsou to především problémy odolnosti vůči vlivům soutěžních podmínek, popř. proti jiným vlivům. Tyto problémy mohou tvořit trvalou osu dlouhodobé psychologické přípravy všech sportovců.

Uvedené psychologické problémy se projevují principiálně odlišně v individuálních a kolektivních sportech.

Psychologická příprava je významná složka tréninkového procesu, která má řadu zvláštností. Nejvýznamnější z nich je dána skutečností, že převážná část psychologické přípravy se rozplývá v ostatních složkách tréninku – v kondiční, tělesné, technické a taktické přípravě, a jen menší část je samotnou oblastí, která je doménou psychologů.

3.2. Charakteristika obsahu psychologické přípravy

Psychologická příprava je proces cílevědomého ovlivňování a sebevýchovy sportovce a sportovního družstva, kterým se rozvíjí komplex osobnostních vlastností, psychických stavů a procesů, zvláště pak volních a

morálních vlastností, které souhrnně vytvářejí ucelený stav optimální psychické připravenosti.

Sportovní výkon je třeba charakterizovat následujícími fázemi:

- cílovou orientací (předpokládaný výsledek)
- aktuální motivací (hodnota, kterou pro sportovce nebo družstvo představuje předpokládaný výkon)
- mobilizací úsilí, tj. stupněm aktivace a koncentrace psychických sil nezbytných k realizaci stanoveného výkonnostního cíle
- schopností realizovat sportovní výkon i ve složitých podmínkách sportovního boje

Všechny tyto fáze na sebe navazují. Představují sled psychických procesů (poznávacích, volních, emocionálních, morálních aj.)

3.3. Časové členění psychologické přípravy

Psychologická příprava je dlouhodobý proces, řešící řadu úkolů a problémů. Tvůrčí přístup je dán především velkou individuální variabilitou sportovců, ale i proměnlivými podmínkami, v nichž tréninkový proces probíhá.

V současné praxi se ustálilo časové členění, rozlišující psychologickou přípravu dlouhodobou a krátkodobou. Krátkodobá se ještě dělí na několik dalších druhů.

3.3.1. Dlouhodobá psychologická příprava

Dlouhodobá psychologická příprava probíhá průběžně, je jednou ze stránek tréninkového procesu. Má obecný charakter, úzce je propojena s výchovou sportovců a v jistém smyslu umožňuje ovlivňování sportovce v průběhu tréninkového procesu. Vyžaduje od trenéra jednak dostatečné množství široké vědomosti z oblasti psychologie, dostatečné zkušenosti, jednak schopnosti navazovat se sportovci neformální komunikací.

Psychické vlastnosti a schopnosti rozvíjíme především pomocí soutěžních metod, metod maximálního zatěžování apod. S růstem výkonnosti

by se měly rozšiřovat i teoretické vědomosti a uplatňovat v tréninku a v soutěžích. Vrcholnou formou psychologické přípravy jsou tréninkové (pomocné) i vlastní (hlavní) soutěže. V nich se projevují kromě kondiční, technické a taktické připravenosti i všechny podstatné složky psychiky v podobě ucelené psychické připravenosti. Zvláště u vynikajících sportovců je míra subjektivní aktivity důležitým příznakem a kritériem psychické připravenosti.

3.3.2. Krátkodobá psychologická příprava

Krátkodobá psychologická příprava může zahrnovat jak přípravu ke každé mistrovské soutěži, tak přípravu k nejvýznamnější soutěži roku (např. mistrovství republiky). Za krátkodobou přípravu považujeme takovou psychologickou přípravu, která je bezprostředně zaměřena ke konkrétní sportovní soutěži. Z těchto důvodů ji dělíme na:

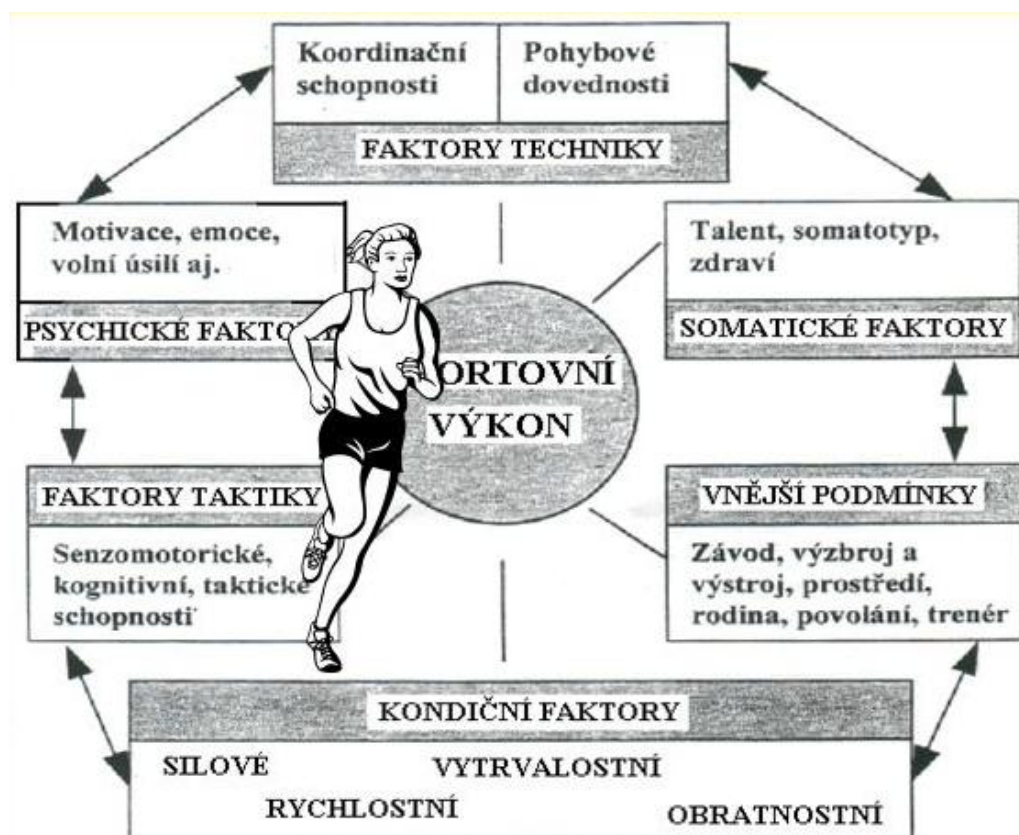
- speciální předsoutěžní, jejíž rozsah zahrnuje 1-4 mikrocykly (7-30 dní)
- bezprostředně předsoutěžní v rozsahu nejvýše 1 mikrocyklu
- posoutěžní

Speciální předsoutěžní psychologická příprava se uplatňuje zpravidla v tréninku sportovců a družstev vrcholové výkonnosti. Zaměření tréninkového procesu v ročním cyklu na několik vrcholů (3-5) v individuálních sportech, popřípadě na některá utkání v kolektivních sportech. Cílem speciální psychologické přípravy ke konkrétní soutěži je postupné formování optimální připravenosti sportovců s ohledem na konkrétní podmínky soutěží (termín, denní dobu, podnebí, materiální podmínky, soupeř, vnější prostředí – diváky apod.).

Bezprostředně předsoutěžní psychologická příprava je zpravidla vymezena do několika dnů před konáním soutěže. Jejím cílem je optimalizovat psychickou připravenost sportovců tak, aby byli schopni podat v soutěžních podmínkách aktuálně možný maximální výkon. Prvním krokem této přípravy je aktualizovat motivaci sportovce tím, že se mu vysvětlí význam soutěže a dosaženého výsledku jak z hlediska osobního, tak i z hlediska kolektivního či společenského. Je také nutné konkretizovat reálný cíl,

předpokládanou úroveň výkonu nebo umístění sportovce, u sportovních družstev předpokládaný výkon a zisk bodů. Rozhodující podmínkou podání maximálního výkonu na úrovni momentální trénovanosti sportovce je zvládnutí aktuálních psychických stavů. Ty patří k zákonitým projevům přípravných reakcí organismu před soutěží. Je to projev emočního očekávání, jehož vlivy mohou výkonnost sportovce zlepšit nebo také zhoršit. Výrazně ovlivňují motivaci sportovce a proto je nutné jejich průběh před soutěží regulovat.

4. Faktory sportovního výkonu⁸



Obrázek 2: Faktory sportovního výkonu

⁸ dostupné z: www.fsps.muni.cz/~korvas/sport_vykon.pp

4. 1. Vnější podmínky sportovního výkonu

Vnější podmínky sportovního výkonu významně ovlivňují psychickou stránku sportovce už od začátku prvního tréninku, prostředí, ve kterém sportovec trénuje a následně závodí, v něm může vzbudit velikou motivaci, stejně tak jako stres a trému. Dalším důležitým aspektem pro kvalitní rozvoj schopností sportovce je rodina, zázemí a také pozice ve společnosti. Pokud není rodina ztotožněna s výběrem sportu pro daného sportovce, je potom dopad na něj opět stresující a odrazí se na kvalitě podaného výkonu. Povolání hraje v tomto smyslu úplně stejně důležitou roli, pokud je sportovec natolik vyčerpán povoláním, které vykonává současně se sportovní aktivitou, odrazí se jeho výsledky a výkony zejména negativně, naopak pokud je sportovec se svým povoláním spokojen a vykonává např. sedací nenáročné povolání, je pro něj trénink po skončení pracovní doby odpočinkem a určitě se nadšeně z tréninku promítne do výkonů pozitivně. U každého sportovce, který se rozhodne trénovat a následně závodit na vrcholové úrovni je důležité mít na blízku svůj vzor, někoho komu může naprosto důvěřovat a tím bývá zpravidla jeho vlastní trenér. Trenér se stará o sportovcovo zdraví, výkony, výkonnostní statistiku a plány do dalších závodů, podporuje jej před závody a hlavně se stará o motivaci sportovce do dalších závodů a zejména v situacích stagnace sportovce a nechutenství k dalším závodům, či tréninkům je to hlavní činitel, který jej vede a pomáhá mu naplňovat stanovené cíle. V neposlední řadě je také jednou z vnějších důležitých podmínek sportovcova výstroj a výzbroj. Zejména tato vnější podmínka se odrazila v odvětví závodního plavání.

Král není mrtev, Phelps získal zpátky rekord navzdory plavkám⁹

Přestože nemá Michael Phelps polyuretanové plavky, které závodníkům snižují časy až o vteřinu a které budou příští rok zakázány, dokázal získat zpátky rekord na své trati 100 metrů motýlkem.

⁹ viz článek <http://sport.ihned.cz/c1-37963800-kral-neni-mrtev-phelps-ziskal-zpatky-rekord-navzdory-plavkam>

Jak je na tom rok po olympiádě v Pekingu fenomenální Michael Phelps? Tak zněla klíčová otázka před mistrovstvím světa v Římě. Rychlík z amerického Baltimoru sice nesplnil své přání vyhrát všech šest závodů, v nichž startoval. Prohrál dokonce hned na své první trati, kraulařské dvoustovce. V následujících startech však dokázal vítězit a posunovat historická maxima, kterých se na šampionátu narodilo požehnaně. Stovku motýlkem dokonce stáhl pod magických 50 vteřin. Přitom nemá polyuretanové plavky, které závodníkům snižují časy až o vteřinu a které budou příští rok zakázány. Kvůli tomu se dostal do křížku se svým velkým sokem Srbem Čavičem. Ten jejich používání obhajuje. Dokonce Phelpsovi vzkázal, že mu jedny věnuje. I přesto rekordman v počtu olympijských medailí dokázal Čaviče v boji o motýlkářské zlato porazit. "Jak by mě to mohlo nemotivovat?" komentoval vliv sporu na své výkony. Čtyřadvacetiletý šampion miluje výzvy a plavání. Když se vrátil po tříměsíčním distanci za užití marihuany, řekl: "Velmi toho lituji. Když jsem pak mohl znovu plavat, byl to pro mě nejlepší pocit od olympiády. Teď už je tu ale nový Phelps."

Zde zvítězila motivace plavce nad vnějšími podmínkami, jeho výzbroje i výstroje, ale v momentě, kdy se podobný scénář odehraje na vrcholové úrovni závodu v kategorii žáků, ani trenér nebude schopný vysvětlit 10-ti letému svěřenci, že rozdíl není ve výstroji, ale v absolvovaném tréninku a motivaci k cíli a vítězství. Z 90% zde rozhodne psychologický předsudek ve svěřencovi myslí o plavkách druhého závodníka, které mají „moc“ snížit rozdíl na trati až o 1 vteřinu a závod pravděpodobně prohraje mnohdy na úkor těžkého a pravidelného tréninku.

4.2. Somatické faktory

Somatické faktory¹⁰ jako relativně stálé a ve značné míře geneticky podmíněné činitele hrají v řadě sportů významnou roli. Týkají se podpurného

¹⁰ ULBRICHOVÁ, M. *Somatická charakteristika sportovců jako podklad pro výběr talentované mládeže*. Teor. Praxe těl. Vých. 1980

systemu, tj. kostry, svalstva, vazů a šlach, a z velké části vytvářejí biomechanické podmínky konkrétních sportovních činností. (Např. ve vrhu koulí má nepochybně značný význam tělesná hmotnost, resp. aktivní tělesná hmota, soustava pák končetin a trupu určující délku dráhy náčiní k maximálnímu zrychlení, tělesná výška určující bod odhodu koule v optimálním úhlu.) Podílejí se i na využití energetického potenciálu pro výkon. Diferencují výchozí předpoklady pro různé typy sportovních výkonů.

K hlavním somatickým faktorům patří:

- výška a hmotnost těla,
- délkové rozměry a poměry,
- složení těla,
- tělesný typ.

V praxi se somatické charakteristiky sportovců běžně vyjadřují pomocí tělesné výšky a hmotnosti těla. Obě slouží i jako orientační ukazatele pro posouzení vývoje mladých sportovců. Srovnáním se stejnými charakteristikami rodičů lze zjišťovat genetické předpoklady při predikci talentu a vývoje sportovce hlavně ve specializacích, kde výška těla či hmotnost patří k limitujícím faktorům výkonů.

Tabulka 1: Výšky těla, hmotnost a procento tuku sportovců některých specializací (podle Ulbrichové 1980)

<i>Specializace</i>	<i>Muži</i>			<i>Ženy</i>		
	<i>výška</i>	<i>hmotnost</i>	<i>% tuku</i>	<i>výška</i>	<i>hmotnost</i>	<i>% tuku</i>
Atletika						
sprinty	178	73	5	169	59	7
vytrval. běhy	174	65	3	166	54	5
vrhy	192	115	15	175	83	18
Veslování	189	91	10	175	78	14
Lyžování – běh	174	72	8			
Plavání	182	75	10	169	65	13
Krasobruslení	173	63	6	164	52	8
Basketbal	198	90	12	182	70	15
Volejbal	196	94	10	178	69	16
Gymnastika	166	60	5	158	43	7

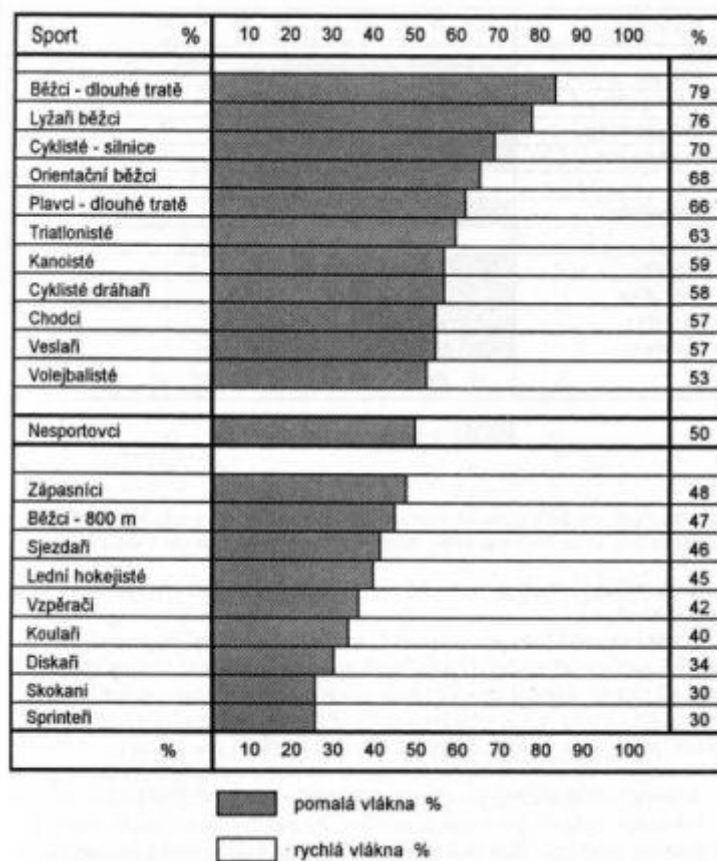
Díličními somatickými faktory¹¹ mohou být délky tělesných segmentů (např. paží) a jejich vzájemné proporce. Výška těla souvisí do značné míry s tělesnou hmotností a % tuku sportovců. Vyšší výška většinou znamená i vyšší hmotnost těla. Proto některé sporty (vzpírání, zápas, box, judo apod.) zavádějí hmotnostní kategorie. Hmotnost těla se vztahuje k muskulatuře těla, roli může hrát i rozložení tělesné hmoty podle segmentů.

Tabulka 2: Příklady typických somatotypů (mužů) v některých sportovních specializacích (Štěpnička, 1974)

<i>Specializace</i>	<i>Endomorfní komponenta</i>	<i>Mezomorfní komponenta</i>	<i>Ektomorfní komponenta</i>
Atletika – sprint	1,8	5,3	3,0
– střední tratě	1,7	4,8	3,6
– vrh koulí	3,6	7,3	1,0
– skok vysoký	1,6	5,5	2,8
Sportovní gymnastika	1,5	6,9	2,1
Vzpírání	3,4	7,2	1,3
Zápas – řeckořímský	2,6	6,8	1,6
– volný styl	1,8	7,1	1,4
Lyžování – běh	1,7	6,3	2,0
Rychlostní kanoistika	2,0	5,8	2,1
Basketbal	2,0	5,5	3,1

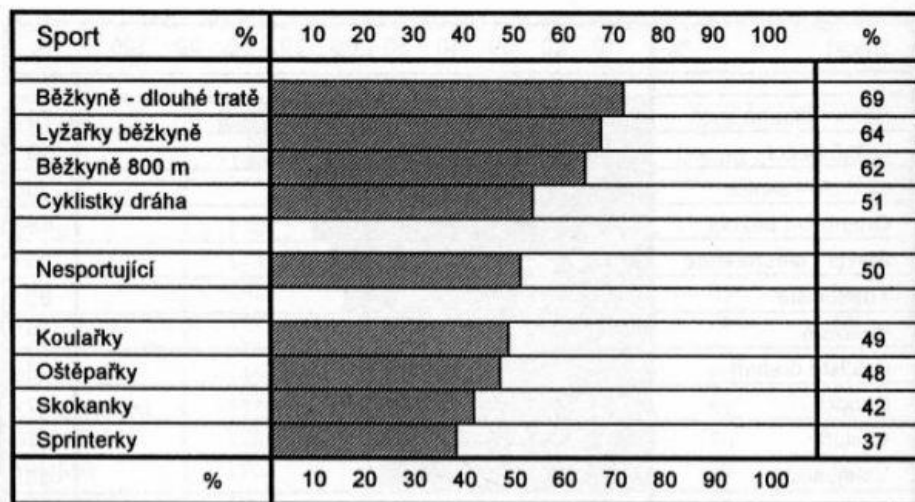
Ve složení těla lze rozlišit aktivní tělesnou hmotu (svalstvo) a tuk. Byly pozorovány rozdíly v množství aktivní tělesné hmoty u jednotlivých specializací. Kromě podílu aktivní tělesné hmoty je důležité složení svalu z hlediska zastoupení svalových vláken. Typy vláken, jejichž podíl je v podstatě určen geneticky, ovlivňují různé funkce svalu. V určitém zjednodušení se rozlišují svalová vlákna bílá, rychlá a červená, pomalá. Podle existujících poznatků mají nejlepší sportovci různých specializací podíl vláken odlišný. Vzájemný poměr vláken je cennou diagnostickou hodnotou při hledání talentovaných sportovců pro uvažovanou specializaci.

¹¹ ŠTĚPNIČKA, J. *Typologie sportovců*. Acta Univ. Carol. Gymn., 1974



Obrázek 3: Podíl rychlých a pomalých svalových vláken u vrcholových sportovců (podle Dick 1980, Melichna 1990, Wilmore a Costill 1994, McArdle a kol. 1986)

V uplynulých letech bylo v oboru sportovní antropologie shromážděno mnoho poznatků, umožňujících vyjádřit tělesný typ komplexním způsobem a hledat vztahy k různým typům sportovních výkonů. Nejznámější je zjišťování tzv. somatotypů (Sheldon 1954, Fleathová—Carter 1967). V našich aplikacích (Stěpnička 1967, Chytráčková 1989) byly propracovány postupy k posuzování somatických předpokladů jedinců k motorické výkonnosti.



Obrázek 4: Podíl rychlých a pomalých svalových vláken u vrcholových sportovkyň některých sportů (podle Dick 1980, Melichna 1990, Wilmore a Costill 1994, McArdle a kol. 1986)

Somatotyp, souhrn tvarových znaků jedinců, se vyjadřuje pomocí tří čísel (sedmibodové stupnice), první číslo značí endomorfní, druhé mezomorfní a třetí ektomorfní komponenty. Zjednodušeně řečeno endomorfie vyjadřuje relativní tloušťku osoby (množství podkožního tuku), mezomorfie označuje stupeň rozvoje svalstva a kostry, ektomorfie vyjadřuje relativní linearitu (stupeň podélného rozložení tělesné hmoty, křehkost, vytáhlost, útlost). Stanovení somatotypu vyžaduje speciální vybavení a zácvik.

Obecně se jako dobrý somatický předpoklad k motorickým výkonům jeví somatotyp ektomorfních mezomorfů s převažující mezomorfní komponentou a minimální endomorfií. Endomorfní mezomorfové vynikají obvykle v silových výkonech, vysoký stupeň mezomorfie není naopak podmínkou pro výkony rychlostní a vytrvalostní.

U nás i ve světě byla provedena řada šetření, z nichž vyplývají nové, ale i zkušenosti potvrzující závěry. U úspěšných sportovců převážně většiny sportovních specializací se objevují typické (mezi specializacemi naopak

odlišné) somatotypy. Z toho lze soudit, že stavba těla, morfologická podoba jedince, patří k somatickým faktorům výkonnosti v řadě specializací. Seskupení somatotypů úspěšných sportovců podle specializací nebo naopak jejich rozptýlení naznačuje pravděpodobný podíl somatických faktorů ve struktuře sportovních výkonů příslušných odvětví.

Somatotyp automaticky neznamená úspěšnost sportovce. Zdá se však, že bez odpovídající stavby těla se nemůže příslušný jedinec zařadit v mnoha sportech mezi výkonnostně nejlepší. Přestože je stavba těla v dospělosti sportovce také důsledkem jeho sportovní činnosti, její dědičný základ zůstává nesporný¹².

4.3. Kondiční faktory

Za kondiční faktory sportovního výkonu se považují pohybové schopnosti. V každé pohybové činnosti, která tvoří obsah sportovních výkonů, lze identifikovat projevy "síly", "vytrvalosti", "rychlosti"; aj., jejich poměr se podle pohybových úkolů liší.

Předpokládá se, že jde o projevy pohybových schopností člověka, o nichž vypovídají určité charakteristiky pohybů (např. jejich trvání, rychlost, překonávaný odpor, složitost pohybu, přesnost provedení apod.).

Klasické publikace o pohybových schopnostech vyšly před 40 - 50 lety. Byly koncipovány různé teorie a modely (obsáhlý přehled viz např. v monografii Celikovský 1976), novější pohledy přinesli např. Bos a Mechling 1983, Celikovský a kol. 1990, Szopa a kol 1996 aj. Tyto práce nesporně přispěly k objasňování pohybových schopností, přinesly četné nové poznatky či určitá potvrzení již existujících představ.

Přítom samotný pojem a pojetí pohybových schopností zůstávají předmětem řady diskusí až sporů, zda jsou to pojmy relevantní, odrážející skutečnost. Objevují se i negující tendence se snahou nahradit pohybové schopnosti

¹² materiály z: <http://treneri.volejbal-metodika.cz/vykon-trenink/detail/111/>

zvýrazněním např. fyziologických a biochemických pohledů, biomechanických hledisek aj.

Poznatky o pohybových schopnostech se zakládají na znalostech anatomie, fyziologie, biochemie, biomechaniky aj. V souhrnu se ovšem jedná o schopnosti člověka. Ty je možné identifikovat v takové úrovni poznání, která se zajímá o komplexní lidské chování (tabulka 3), v němž se projevují mj. jeho schopnosti.

Pohybové (senzomotorické) schopnosti uznávají klasické i současné koncepty behaviorálních věd (Guilford 1959, Nakonečný 1997 aj). Schopnost se v nich definuje jako relativně upevněný, více či méně generalizovaný individuální předpoklad výkonu v určité činnosti. Pohybové schopnosti se v tomto duchu chápou jako relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů k pohybové činnosti (zčásti vrozené), v pohybové činnosti se také projevují.

Pohybové schopnosti jsou výsledkem složitých vazeb a součinnosti různých systémů uvnitř organismu. Tato integrace se realizuje na úrovni biochemických dějů, fyziologických funkcí i psychických procesů. Jejich výrazem jsou pohybové schopnosti, přičemž každá je vlastně trsem, do kterého se promítají v různém poměru i schopnosti ostatní. Při identifikaci jednotlivých pohybových schopností se vychází z dominujících charakteristik pohybové činnosti.

Teoreticky i prakticky uznávané pojetí pohybových schopností (obr. 7.) je jistým zobecněním ze široké palety pohybových projevů člověka. V komplexech silových, rychlostních, vytrvalostních a koordinačních schopností můžeme dále pozorovat vnitřní strukturalizaci a odlišit jednotlivé dílčí schopnosti, které jsou již dosti přesně definovány a nepřímo měřitelné. Jejich biologické a psychologické základy jsou dostatečně objasněny, z velké části jsou známy i tréninkové postupy pro jejich ovlivňování. Jejich slovní označení však dosud není jednotné. Všeobecně je akceptováno rozdělení schopností na kondiční a koordinační, nověji se uvažuje o třídě schopností hybridních.

Kondiční pohybové schopnosti jsou výrazně podmiňovány metabolickými procesy, souvisejí hlavně se získáváním a využíváním energie pro vykonávání pohybu. Schopnosti koordinační jsou dány především procesy

řízení a regulace pohybu. Podle fyzikálních charakteristik, které v pohybovém projevu převažují — síly svalové kontrakce, rychlosti pohybu a trvání — se rozlišují kondiční pohybové schopnosti silové, rychlostní a vytrvalostní.

Každá schopnost má jisté rozlišovací kritérium. Pohyby prováděné vysokou až maximální rychlostí, při nichž se řeší pohybový úkol v několika sekundách, mají obdobný metabolický, řídicí a psychický základ (přitom jiný než např. u pohybů trvajících dlouhou dobu) a spojují se s projevem rychlostních schopností. Pohyby, v nichž se překonává (větší) odpor, vyžadují vyvinutí silových schopností. V dlouhotrvající pohybové činnosti, vyžadující jiný metabolický, řídicí i psychický základ než v uvedených dvou případech, se projevují vytrvalostní schopnosti.

4.4. Silové schopnosti a silové kondiční faktory

Pro vymezení silových schopností je nezbytné odlišit pojem síla jako základní pojem mechaniky - fyzikální veličina (ve smyslu pohybových zákonů mechaniky příčina změny pohybového stavu těles) a pojem síla jako pohybová schopnost překonat, udržet nebo brzdit určitý odpor, i když souvislost nepochybně existuje

Z fyziologického hlediska patří mezi důležité vlastnosti svalu jeho dráždivost a stažlivost. Svalová kontrakce jako mechanická odpověď na svalový vzruch je provázena souborem změn chemických a četnými průvodními jevy fyzikálními a fyzikálně chemickými. Jedním z nich je svalový tonus, jisté napětí má sval i v tzv. klidovém stavu. Při kontrakci toto napětí vlivem nervových vzruchů z CNS nebo nižších center řízení pohybu stoupá. Na činnosti svalu se nepodílejí všechna jeho vlákna. Tréninkem jejich počet vzrůstá. Silový projev tak závisí na celkovém množství vláken svalu (jejich příčném průřezu), na počtu aktivovaných vláken (tzv. nitrosvalové koordinaci) i na souhře svalových skupin (tzv. mezisvalová koordinace) zajišťujících pohyb.

Přes nespornou bohatost poznatků neexistuje zcela shoda v pojetí, ani výkladu (i tréninku) silových schopností. Vyplývá to z faktu, že ve sportu je

třeba kromě klasických představ o síle jako mohutnosti svalového stahu (s ohledem na velikost odporu) brát v úvahu často také rychlost svalového stahu při působení na odpor a také trvání pohybu či počet opakování v čase. Podle toho se rozlišuje několik silových schopností: síla absolutní (maximální), jako schopnost spojená s nejvyšším možným odporem, může být realizována při svalové činnosti dynamické (koncentrické nebo excentrické) nebo statické, síla rychlá a výbušná (explozivní), jako schopnost spojená s překonáváním nemaximálního odporu vysokou až maximální rychlostí, může být realizována při dynamické (koncentrické) svalové činnosti, síla vytrvalostní, jako schopnost překonávat nemaximální odpor opakováním pohybu v daných podmínkách nebo dlouhodobě odpor udržovat, může být realizována při dynamické nebo statické svalové činnosti.

Tabulka 3: Velikost odporu, rychlost pohybu a trvání pohybu při klasifikaci silových schopností

<i>Druh silové schopnosti</i>	<i>Velikost odporu</i>	<i>Rychlost pohybu</i>	<i>Opakování (trvání) pohybu</i>
Absolutní	maximální	malá	krátce
Rychlá (výbušná)	nemaximální	maximální	krátce
Vytrvalostní	nemaximální	nemaximální	dlouho

Silové schopnosti spolu souvisejí poměrně složitě. Určité korelace svědčí i o možném společném základu (inervace svalů, aktivace vláken apod.), avšak vzájemná závislost mezi nimi není vždy vysoká. Byly pozorovány a potvrzeny individuální rozdíly: ne vždy ten, kdo má vysokou úroveň absolutní síly, je schopen také dosáhnout vysoké rychlosti pohybu s nemaximálním odporem, pracovat déle s malým odporem atd. Tato fakta musejí být brána v úvahu i v poněkud odlišné stimulaci silových schopností.

Silové schopnosti nepochybně patří k hlavním faktorům sportovních výkonů a hrají určitou úlohu ve všech sportovních odvětvích. Jejich kvantitativní zastoupení ve struktuře výkonu bývá různé. Rozhodující význam mají v těch specializacích, kde se překonává velký odpor náčiní (typu vzpírání, vrhy a hody v atletice aj.) nebo odpor vlastního těla (gymnastika, skoky a

všechny druhy odrazů). Nemenší význam mají i ve výkonech, kde se překonává aktivní odpor soupeře (úpolové sporty) nebo odpor prostředí (plavání, veslování, kanoistika, lyžování). Stále více se uplatňují i ve sportovních hrách. Podpůrnou roli hrají i v mnoha ostatních sportech. Někde se jedná jen o přiměřený silový základ, jinde o hraniční úroveň jedné silové schopnosti či jejich komplexu.

4.5. Rychlostní kondiční faktory a schopnosti

Mnohé sportovní výkony charakterizuje z fyzikálního pohledu vysoká až maximální rychlost pohybu. Tato činnost je prováděna maximálním volným úsilím, maximální intenzitou, kterou energeticky zajišťuje ATP-CP systém. Nemůže tudíž trvat dlouho — bez přerušení do 10—15 sekund, jde o pohyby v zásadě bez odporu nebo s malým odporem (kromě gravitace nebo prostředí). Všeobecně se takto vymezené pohybové činnosti považují za projev kondičních (hybridních) předpokladů — rychlostních pohybových schopností.

Rychlostní schopnosti nejsou zatím dostatečně vysvětleny, má se za to, že je ovlivňuje a utváří složitý komplex činitelů. Za nejdůležitější z nich se považuje vysoká labilita dějů podráždění a útlumu v CNS a odpovídající kontrakční a relaxační rychlost svalů, vysoká rychlost vedení nervových vzruchů. Rychlostní schopnosti kladou zvýšené nároky na koordinaci antagonistických svalových skupin. Dále se vztahují k množství makroenergetických svalových substrátů (ATP,CP) a aktivitě enzymů neoxidativní resyntézy. Morfologicky vyšší pohybovou rychlost podmiňuje vyšší podíl rychlých svalových vláken. Významně přispívá také psychická koncentrace a motivace.

Pojmově se zde tradičně užívá zevšeobecňující pojem „rychlost“. Avšak dosavadní zkušenosti i výsledky řady studií naznačují, že pro praktické potřeby je užitečné uplatňovat strukturální přístup, tj. přijmout koncepci jednotlivých rychlostních schopností a jako relativně nezávislé rozlišovat:

- rychlost reakční, spojenou se zahájením pohybu,
- rychlost acyklickou, tj. co nejvyšší rychlost jednotlivých pohybů,

- rychlost cyklickou, danou vysokou frekvencí opakujících se stejných pohybů,
- rychlost komplexní, danou kombinací cyklických i acyklických pohybů včetně reakce;

nejčastěji se vyskytuje jako rychlost lokomoce, přemísťování v prostoru. V uvedeném členění se první tři schopnosti chápou jako rychlostní schopnosti elementární, poslední z nich je povahy složitější. Relativní nezávislost znamená, že jedinec s vysokou úrovní jedné rychlostní schopnosti nemusí mít automaticky vysokou úroveň rychlostních schopností ostatních.

Předložené pojetí nevyčerpává zcela problém rychlostních schopností. Detailnější přístupy vymezují dále např. schopnost akcelerace (z klidu do nejvyšší možné rychlosti). Rychlost reakční bývá někdy situována mezi koordinační schopnosti, ale považuje se i za psychickou schopnost.

Rychlostní schopnosti patří v mnoha sportech k důležitým faktorům výkonu. Mohou se klást hraniční nároky na všechny nebo jen na některé z nich. Podmínky jejich projevu mohou být jak standardní (typu sprinty, skoky), tak proměnlivé (sportovní hry, úpolové sporty). V některých případech mají rozhodující význam ve struktuře výkonu, jindy jen podíl doplňující. Vyšší uplatňování rychlostních schopností v mnoha specializacích je charakteristickým znakem vývojových tendencí sportu v posledních letech.

4.6. Faktory techniky

V každém sportovním výkonu sportovec řeší konkrétní pohybový úkol. Může to být úkol jednoduchý, jehož řešení je standardní (stejně), nebo úkol složitější, který je řešen variabilním způsobem. Technikou se rozumí účelný způsob řešení pohybového úkolu, který je v souladu s možnostmi jedince, s biomechanickými zákonitostmi pohybu a uskutečňuje se na základě neurofyziologických mechanismů řízení pohybu. Využívají se přitom i další předpoklady sportovce, především kondiční, somatické i psychické.

Technika se od počátků moderního sportu významně podílela na vzestupu sportovní výkonnosti. Sportovci i trenéři vymýšleli a zkoušeli nová

provedení, rozvíjeli vše, co bylo úspěšné. Napodobovala se technika nejlepších sportovců (dodnes se občas používají termíny spojované se jmény jejich autorů - např. gymnastické prvky „jamašita“ nebo „cukahara“, technika ve skoku vysokém „horine“). Tento vývoj byl dlouho určován praktickou zkušeností, teprve pozdější vědecké přístupy (především biomechanické analýzy sportovních pohybů, ale i poznatky fyziologie, neurologie, anatomie a dalších oborů) umožnily vytvořit teoretické základy techniky. Technika se rozvíjela v rámci jednotlivých sportovních specializací a současný stav poznatků dosahuje v řadě sportů uspokojivé úrovně. Podobně se zdokonalovalo osvojování úspěšného provedení, které se postupně mohlo opřít o znalost motorického učení, jež je teoretickým základem technické přípravy.

Novější poznatky umožňují prohloubit pojetí obsahu i forem sportovní techniky. Do tohoto složitého komplexu se v současnosti zapojují i pohybové a intelektuální schopnosti. Rozmanité způsoby řešení pohybových úkolů určují obsah a charakter specifické činnosti, na kterou se sportovci připravují cílevědomým a systematickým tréninkem.

Učením získaná pohotovost (předpoklad) řešit správně, rychle a úsporně určitý úkol čili efektivně vykonávat určitou činnost se označuje jako dovednost. Sportovní dovednosti se v tréninkovém procesu formují, zpevňují a stabilizují při součinnosti sensorických, psychických a nervosvalových funkcí organismu. V této podobě jsou sportovní dovednosti předem připraveným základem pro specifické jednání v soutěžích. Jejich technika čili způsob provedení, jejich zásoba, stabilita i proměnlivost (reagující na vnější podmínky tak, aby úkol byl co nejlépe splněn) jsou významnými specifickými faktory struktury sportovního výkonu. Dovednost má potenciální povahu: je sice osvojena, ale může či nemusí být prakticky použita. Dovednost se projevuje v činnosti, tzn., že dovednost a činnost spolu úzce souvisejí.

Technika je především záležitostí řízení motoriky. Cílem je dosažení dokonalé efektivní organizace sportovní činnosti, tj. takového uspořádání pohybu v prostoru a čase, které vede k úspěšnému řešení požadovaného pohybového úkolu. To zásadě určuje dokonalá souhra zúčastněných svalových skupin, řízená nervovou soustavou.

Chápeme-li sportovní dovednosti jako jednotu vnějších projevů motoriky člověka a jejich vnitřních neurofyziologických mechanismů, pak je možné v tomto komplexu rozlišovat „vnější“ a „vnitřní“ techniku. Tím se postihují nejen vizuálně pozorovatelné projevy sportovce, ale i jejich skryté příčiny.

Vnější" technika se projevuje jako organizovaný sled pohybů a operací sdružených v pohybovou činnost, zaměřenou k danému cíli. Obvykle se vyjadřuje kinematickými parametry pohybu těla a jeho částí v prostoru a čase (směr a dráha pohybu, jeho rychlost, zrychlení apod.). Tyto biomechanické charakteristiky jsou vizuálně pozorovatelné a většinou prakticky měřitelné. Vyjadřují nejen kvantitativní hledisko techniky, ale podílejí se i na kvalitativních znacích pohybového projevu, jeho přesnosti, plynulosti, stálosti, rytmu. V některých sportech natolik dominují, že dokonce tvoří významnou součást hodnocení výkonu (např. ve sportovní gymnastice, skocích do vody...).

"Vnitřní" techniku tvoří neurofyziologické základy sportovních činností. Mají podobu zpevněných a stabilizovaných pohybových vzorců a programů a jim odpovídajících koordinovaných systémů kontrakcí a relaxací svalových skupin. Informace o nich zprostředkovává biomechanika a neurofyziologie.

Nejširším základem, na němž technika staví a z něhož vyrůstá, jsou pohybové schopnosti jako obecné předpoklady lidské motoriky. Jednotlivé pohybové schopnosti - silové, vytrvalostní, rychlostní atd. - nejsou využívány izolovaně, ale ve vzájemné součinnosti a vytvářejí rozmanité specificky zaměřené komplexy. Přitom podíl pohybových schopností na technice a při jejím formování v různých typech sportovních výkonů je různý a specifický. Prostřednictvím pohybových schopností se v dovednostech uplatňují různé funkce vnitřních orgánů, včetně energetického zabezpečení.

Mimořádnou roli¹³ zde sehrává schopnost koordinace, která se považuje za „organizátora“ ostatních pohybových schopností v rámci daných sportovních dovedností. Tuto schopnost zajišťují všechny úrovně řízení

¹³ MEINEL, K., SCHNABEL, G. BEWEGUNGSLEHRE. Berlin: *Sportverlag*, 1998. 447 s. ISBN 3-328-00820-9

pohybů, nejvyšší role připadá mozkovým centřům. Zpevněné integrované kvality řídicích procesů jsou přenosné a pomáhají formovat další kombinace pohybových schopností. Koordinační schopnosti významně usnadňují vytváření prostorových, časových a dynamických charakteristik pohybových struktur. Mají také značný vliv na rozvoj zvláštních projevů specifického pohybového cití, tzv. kinestezi, která je pro různá sportovní odvětví, případně disciplíny typická (pocit vody, sněhu, ledu, odporu vzduchu, míče apod.). Kinesteze ovlivňuje nejen kvantitativní stránku „vnější“ techniky, ale současně také kvalitu provedení: účinné pohybové cití (které se rozvíjí v průběhu dlouholeté sportovní činnosti a je vlastní zejména vyspělým a zkušeným sportovcům) se projevuje v přesnosti, plynulosti, rytmičnosti, přizpůsobivosti, ve spojování, přestavbě a jiných kvalitativních znacích pohybových činností.

Psychické procesy související s technikou se týkají příjmu sensorických informací a jejich zpracování do příslušných programů. Jde o velmi složité myšlenkové operace, zahrnující intelektové (kognitivní) a neintelektové (motivační, emoční) složky, které se tréninkem stávají součástí řídicích mechanismů.

Uvedené poznatky jsou důležité pro hlubší poznání obsahu a forem různých variant techniky, umožňují lépe specifikovat a rozlišovat její podstatné a nepodstatné součásti, a tím přispívají ke zvyšování účinnosti procesů osvojování a zdokonalování dovedností. Technika v různých sportech je ve svých projevech velmi různorodá, často složitá a náročná. Ve struktuře sportovního výkonu se její analýze věnuje odpovídající pozornost. Při respektování zvláštností specializace je nutné brát v úvahu jak projevy „vnější“ techniky, tak jejich vnitřní příčiny a mechanismy.

Analýzu „vnější“ techniky umožňují nejrůznější metody kinematických analýz (prováděných z filmových či video záznamů), s jejichž pomocí se registrují parametry průběhu pohybů těla a jeho segmentů v podobě kinogramů, grafů, schémat, číselných charakteristik modelů apod. Tyto metody nejsou v některých sportech plně uskutečnitelné, proto se využívá hodnocení pomocí posuzovacích škál (ty jsou dokonalejší, opírají-li se o přesnější záznamy) a někdy jen pomocí vizuálního popisu. Výsledky těchto analýz mají

zpravidla povahu kvantitativních znaků a nepostihují celou řadu kvalitativních jevů, které jsou pro poznání obsahu či forem příslušné techniky neméně významné. Poznání a hodnocení těchto jevů je zatím často záležitostí subjektivního vnímání pozorovatelů a závisí především na úrovni jejich vědomostí a odborných zkušeností.

Poznání „vnitřní“ techniky směřuje k odhalování skrytých příčin pohybů a mechanismů jejich řízení, ke koordinaci na úrovni intermuskulární a intramuskulární. Metody, jimiž je možné tyto procesy analyzovat a následně hodnotit, jsou především dynamografie a elektromyografie. V praxi se dosud pro svou náročnost využívají méně, hodí se spíše k výzkumným laboratorním šetřením.

Technika¹⁴ je součástí tréninku v průběhu celé sportovní kariéry. Zpočátku jde o osvojování a zdokonalování základů, u zkušených sportovců o procesy diferenciacce, integrace a stabilizace.

Diferenciace techniky se chápe jako její specializované zaměření. Diferencují se podstatné a nepodstatné součásti techniky, postupně se sdružují v celky příslušných dovedností (uzavřené či otevřené, cyklické, acyklické či kombinované), které se v tréninku zpevnují.

Integrace směřuje k formování ucelené struktury dovedností, tj. ke sjednocení všech součástí techniky. Postupně se jedná i o integraci dalších faktorů výkonu (kondičních, taktických, psychických atd.). Tím se dosahuje vysoké účinnosti techniky.

Stabilizace techniky se týká dvou zásadních problémů: dokonalost je dána jak dostatečným zpevněním techniky, tak její odolností vůči rušivým vlivům prostředí.

Zpevnění je podmíněno vysokou úrovní dynamických komplexů nervových spojení (stabilizovaných neurofyziologických struktur, vzorců a programů řízení), které umožňují automatické provádění pohybové činnosti nebo jejích podstatných částí.

¹⁴ z <http://www.volejbal-metodika.cz/www/detail/161/>

Znakem je stabilita a trvalost příslušných struktur.

Vzhledem k proměnlivosti soutěžních podmínek musí být automatizace doplněna i o možnost přizpůsobování struktur neočekávaným změnám, což předpokládá jistou vědomě zvládnutou variabilitu těchto struktur. Ta představuje jistou ochranu před vlivy, které by mohly optimální průběh pohybu narušit.

Automatizace a míra přizpůsobivosti (variability) techniky jsou pro každý sport specifické. Např. technika ve sportovní gymnastice se vyznačuje vysokou automatizací a minimální mírou variability. Naproti tomu v úpolech nebo ve sportovních hrách spočívá automatizace především v uzlových bodech techniky a vysoká míra variability umožňuje její přizpůsobování a obměňování, případně i originální tvorbu pohybových vzorců a programů.

V uvedeném smyslu patří automatizace a míra variability, určující dokonalost zvládnutí příslušných sportovních činností, mezi rozhodující faktory techniky. Předpokladem jejich využití je odpovídající psychická připravenost sportovce. Ta je dána jednak plnou koncentrací sportovce, a jednak jeho schopností regulovat svůj psychický stav, zvládat emoční napětí v rozhodujících momentech soutěžních situací.

4.7. Faktory taktiky

Taktikou¹⁵ se chápe způsob řešení širších a dílčích úkolů, realizovaných v souladu s pravidly daného sportu. Spočívá ve výběru optimálního řešení strategických a taktických úkolů. Ten však bezprostředně souvisí s technickými aspekty, takže realizace taktických záměrů je možná jedině prostřednictvím techniky.

Výběr řešení se promítá v individuálním nebo kolektivním taktickém jednání sportovců. V propojení s technikou sportovních dovedností se v jednání uplatňují složité psychické procesy, a tato okolnost vede k nezbytnosti vydělovat ve struktuře výkonu a tréninku svébytnou oblast, označovanou někdy jako taktické dovednosti. Jejich obsah je natolik složitý, že jeho

¹⁵ z <http://www.volejbal-metodika.cz/www/detail/161/>

osvětlování se děje pomocí hypotetických konstrukcí obecných schémat. Je však užitečné na jejich základě hledat a při jejich osvojování a zdokonalování uplatňovat účinné postupy, odpovídající prostředky a metody.

V řadě sportů (např. ve sportovní gymnastice, v atletických a plaveckých sprintech) se taktika podílí na výkonech minimálně. V jiných sportech (např. ve vzpírání či ve skoku vysokém) již pravidla umožňují jisté taktizování. Ve vytrvalostních disciplínách (např. v atletických či lyžařských bězích) taktika spočívá v rozdělení sil a ve volbě optimálního tempa běhu apod. Největší význam má taktika v úpolových sportech a ve sportovních hrách. Vyplývá to z proměnlivých podmínek sportovního boje a z přímého kontaktu soupeřů.

Jádro taktických dovedností tvoří procesy myšlení. Jeho předpokladem jsou určité soubory vědomostí, které má sportovec k dispozici v paměti a dále pak i určité intelektové schopnosti, a to jak obecné, tak specifické (vztahující se k příslušnému sportu). K okruhu nezbytných poznatků patří: znalost pravidel daného sportu, poznatky o předmětu soutěžení (míči, kotouči) a náčiní (raketě, oštěpu, pálce, saních apod.), základní principy a postupy taktického boje v daném sportu, reálné hodnocení vlastních předpokladů a možností, v úpolových sportech a ve sportovních hrách i poznatky o přednostech a slabinách soupeřů a řada dalších.

Do okruhu intelektových schopností patří především schopnost koordinovat vlastní jednání, různé formy jednoduchých a složitých reakcí, pohotová orientace ve složitých situacích, rychlé rozhodování a jiné. Patří sem také schopnosti vyššího řádu, např. hodnocení a aplikace vlastních i cizích zkušeností, schopnost kombinovat a tvořit, využívat nejrůznějších forem anticipace. Širší komplex specifických projevů inteligence souvisí s motorikou a sociální interakcí (např. motorická herní inteligence).

Zmíněné předpoklady umožňují taktické myšlení. Tato oblast patří k nejsložitějším, ale také k nejméně probádaným problémům sportovního tréninku. Přesto však lze na základě teorie a dosavadních zkušeností formulovat jisté poznatky, které mohou být v praxi využity.

Představy o taktickém myšlení člení jeho obsah i proces na vnímání a výběr optimálního řešení úkolu.

Vnímání zajišťuje interakci sportovce s vnějším prostředím (v užším pojetí se soutěžními situacemi). Děje se to prostřednictvím smyslových orgánů (systému analyzátorů), jejichž činnost se dlouhodobým tréninkem integruje v komplex, v němž hlavní roli kromě zraku hraje pohybový analyzátor. V jednotlivých sportovních disciplínách se tento komplex rozvíjí velmi specificky a v této souvislosti se také hovoří o produktivním vnímání, případně o „vizuálním myšlení“. Směr vnímání je určován především podmínkami soutěžních situací, ale také vnitřním stavem organismu sportovce (úroveň trénovanosti a z ní vyplývajících možností účinně jednat, přičemž roli hraje i technická vyspělost).

„Komplexní pohybový analyzátor“ se zdokonaluje, zpevňuje a umožňuje syntézu všech podstatných znaků mnoha situací, které sportovec ve své disciplíně obvykle řeší. Výsledkem syntézy je, že si sportovec dokáže vytvářet představy o reálných situacích, které se přenášejí do centrálních oblastí mozku, kde jsou zpracovány a uchovány pro taktické myšlení. Tyto percepční vzorce významně zefektivňují taktické jednání.

Výběr optimálního řešení vnímaných situací probíhá v procesech myšlení, které jsou nejvýznamnějšími a také nejsložitějšími fázemi pohybového jednání sportovce. Představa o řešení tyto myšlenkové procesy aktivuje. Obecně se má za to, že probíhají na principech analýzy a syntézy, hodnocení, srovnávání, klasifikace a pravděpodobně i dalších, dosud ještě málo známých mechanismů. Důležitou roli v taktickém myšlení sehrává paměť, uchovávající velké množství informací, zejména paměť motorická. Ta je aktivní zásobárnou nejen konkrétních faktů (obrazů, věcí, poznatků), ale i vyšších úrovní (pravidel, postupů, časových posloupností) a jejich významů. Paměť se stále rozvíjí, doplňuje a zkvalitňuje a je činitelem dynamizujícím myšlenkové procesy. Bohatý systém zpětných vazeb umožňuje uplatnění mechanismů asociací, které v dlouhodobém i krátkodobém vývoji taktického myšlení umožňují uplatnit i další zdroje tvůrčího přístupu jako např. anticipaci,

intuici a jiné. Velký vliv na průběh těchto procesů má také osobnostní profil sportovce.

Procesy taktického myšlení se postupně formují v konkrétní představy o vhodném řešení dané situace a v této podobě se fixují v určitých celcích - vzorcích podle jejich dominantního účelu. Ty se pak dále zpevňují a navzájem propojují ve složitější struktury, tvoří řetězce a celé sítě, které jsou v podstatě neurofyziologickými základy taktických dovedností. Současně s jejich formováním dochází k úzké součinnosti s příslušnými technickými dovednostmi a také s fyziologickými funkcemi příslušných vnitřních orgánů a s energetickými zdroji.

4. 8. Psychické faktory sportovního výkonu

Přestože struktura výkonu vychází ze sportovní specializace (s odpovídajícími faktory kondičními, technickými a taktickými), mají u všech typů výkonů zásadní význam faktory psychické. Vyplývá to z mimořádné náročnosti soutěžních situací na psychiku člověka. Mnohé se ovšem vztahují přímo i zprostředkovaně k tréninku.

V nejširším smyslu výkon závisí na centrálních (mentálních) schopnostech, lokálních schopnostech (smyslových orgánů a motoriky), instrumentálních strukturách (získaných dovednostech) a neintelektuálních faktorech (motivaci, emocích, únavě)¹⁶. Tyto faktory nejsou stejnorodé - některé lze rozvíjet, jiné jsou relativně stálé, jiné charakterizuje značná dynamika, existují vztahy s korovými oblastmi mozku i s podkorovými centry.

V užším psychologickém pohledu se výkon považuje za závislý na schopnostech a motivaci. Význam schopností je ve sportu obecně uznáván, motivace ale bývá, zvláště u schopného člověka, považována za takřka automatickou, což nemusí vždy odpovídat skutečnosti.

¹⁶ CHOUTKA, M., DOVALIL, J.: *Sportovní trénink*, 2. rozšířené vyd. Praha: Olympia, 1991. ISBN 80-7033-099-6

Schopnosti jsou obvykle členěny na sensorické, pohybové a intelektuální. O pohybových schopnostech jsme se zmínili již dříve.

Schopnosti sensorické, založené na smyslech člověka (úrovni jeho čítí a vnímání) nezanedbatelným způsobem ovlivňují výkon ve sportu. Proto kinesteze, pozornost, analýza, porozumění, pochopení jsou předpoklady výkonu a musejí být i předmětem tréninku. Sportovní trénink je zároveň „tréninkem smyslů“ a prostorem pro kultivaci „specifických vjemů“. Analyzační přesnost těchto vjemů u sportovce může být dokonce symptomem jeho aktuální sportovní formy. Psychologicky jde v těchto případech o zpřesnění prahu rozlišovací čivosti (jemný rozdílový práh vnímání).

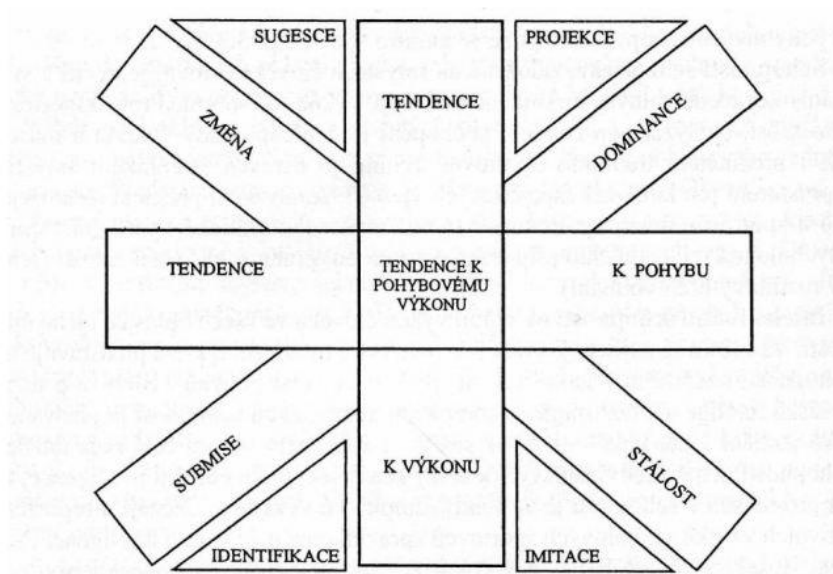
Intelektuální schopnosti ovlivňují výkon člověka ve všech oblastech jeho činnosti. Ve sportu se nejčastěji uvažuje o pohybové inteligenci, která představuje trs schopností s těžištěm v motorické docilitě (učenílivost pohybů). Blíží se jí např. hráčská inteligence (zahrnující i komplexní sensorickou schopnost popisovanou jako „umění vidět pole“ - v ní se složitým způsobem snoubí celá řada dalších schopností, např. předvídaní, rychlost myšlení i sociální a emoční inteligence, tj. cit pro ostatní a schopnost je ovlivnit). Empirické výzkumy nalézají u reprezentativních vzorků vrcholových sportovců zpravidla nadprůměrnou inteligenci, což dokazuje, že intelektuální schopnosti jsou pro úspěšnou kariéru sportovce nezbytné.

Motivace se vysvětluje jako podněcující příčina chování. Rozhoduje o vzniku, směru a intenzitě jednání člověka, má tedy i význam energetizující, rozhoduje o dynamice chování člověka. Zatímco schopnosti jsme schopni klasifikovat a do jisté míry také diagnostikovat (měřit jejich projevy), motivace zůstává obtížně analyzovatelným komplexem, jehož prostřednictvím vstupují do výkonu další složité proměnné psychického stavu, např. potřeby a emoce, a v neposlední míře i strukturální proměnné osobnostní, např. vůle.

Motivace zůstává dost málo průhledným komplexem příčin, a když ve smyslu hlubinných psychologických přístupů začneme uvažovat i o motivech nevědomých, podvědomých a potlačených, dostáváme takřka magický komplex potenciálních determinant lidských výkonů, dávající širokou možnost různých výkladů.

Na motivaci nejvíce září její ohromná mnohotvárnost, proměnlivost kvality a intenzity v čase. Zatímco schopnosti se mění pomalu, jejich změny mají poměrně dobře sledovatelnou a vysvětlitelnou zákonitost, motivace má jen velmi málo konstantních znaků, které by tvořily kulisy pro bohatou škálu proměnlivých intenzit a kvalitativních nuancí lidského chování.

Kořeny sportovní motivace patrně spočívají v potřebě sociálního srovnávání. Člověk si vytváří obraz o sobě na základě porovnání s ostatními lidmi, a sport může sloužit i k demonstrování své superiority a k posílení své sociální pozice. Z tohoto základu jsou odvozeny seberealizační a výkonové tendence člověka, které ovšem mají platnost především ve sféře jeho pocíťované kompetence (oblast konkrétních srovnávání, např. v určitém sportu).



Obrázek 5: Motivační trs základních a podnětujících tendencí ve sportu

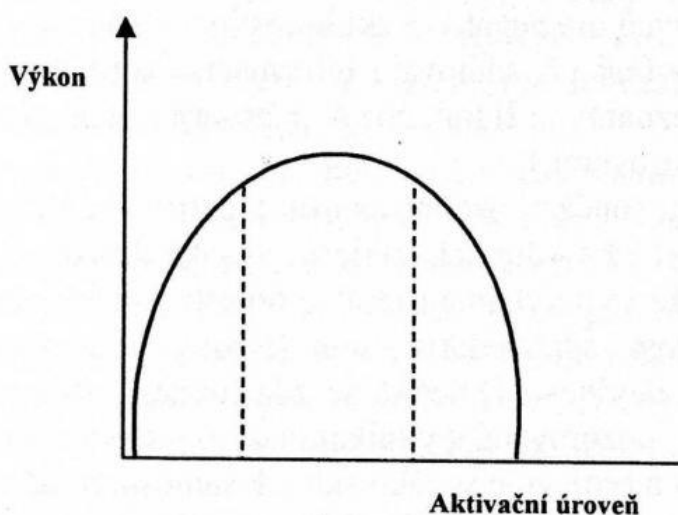
Lze rozlišit dimenzi biologickou tendence k pohybu je vlastní všemu živému. Další tendence má povahu sociální - tendence k výkonu (sebeuplatnění, seberealizace) plyne ze srovnávání. Do těchto dvou tendencí se promítají dvě bipolární tendence - submise (snadné sociální začlenění,

podrobení se) a dominance (vysoká soutěživost, agrese). Tendence ke stálosti souvisí se snahou dosáhnout bezpečí a klidu, oproti tomu tendence ke změně se pojí s dobrodružstvím, potřebou nových podnětů. Sociálně podmíněné tendence - sugesce, identifikace, projekce, vcítění - jsou produktem interakce jedince a prostředí (ve smyslu spolupráce nebo konkurence). Situačně se na tomto základě krystalizuje specifická tendence ke sportovnímu výkonu, Schéma naznačuje skutečnost, že vždy jde o více příčin a u každého sportovce je aktuální hierarchie (pořadí důležitosti) poněkud odlišná.

Zatímco mezi schopnostmi a výkonem se předpokládá zhruba lineární vztah přímé úměrnosti, v oblasti motivace tato linearita vztahu neplatí. Už na počátku minulého století byl experimentálně (u koordinačně náročných motorických činností) formulován zákon o tom, že maximální výkon je zpravidla spojen se střední úrovní motivace. Motivace velmi nízká, stejně tak jako motivace velmi vysoká vede obvykle k výkonu relativně nižšímu. Souvislost nízké motivace s nízkým výkonem ve sportu nepřekvapuje. Snížení výkonu při velmi vysoké úrovni motivace vyžaduje bližší vysvětlení, založené na psychofyziologické teorii aktivační úrovně.

Aktivační úroveň vypovídá o aktuálním psychickém stavu člověka, především z hlediska kvantitativního, tj. z hlediska intenzity napětí, které člověk prožívá. Můžeme si ji představit jako úroveň bdělosti či „nabuzení“ organismu (CNS), která je podmíněna osobnostně i náročností prováděné činnosti. (Objektivně je měřitelná např. na základě elektrických potenciálů mozkové činnosti, elektrické vodivosti kůže, napětí ve svalech). Ve spánku dosahuje aktivace úrovně nejnížší, za bdělosti může oscilovat nahoru a dolů v závislosti na náročnosti realizovaného programu a nejvyšších úrovní dosahuje aktivace v emočním afektu, kdy se člověk neovládá a přitom je maximálně angažován, tj. motivován. Stav velmi vysoké aktivace je doprovázen enormně zvýšeným svalovým napětím nejen v pracujících svalech. Tím se pohyby stávají „tvrdé“, „křečovité“, „toporné“, objevuje se množství souhybů, na pohyby je vynakládáno mnohem více energie, než je zapotřebí, je zapojováno více motorických jednotek, než je pro vlastní pohyb nutné. Dochází tak k diskoordinacím a pohybový výkon klesá. V praxi se někdy mluví o „paradoxu

vůle“, kdy velká snaha, vysoké chtění je paradoxně spojeno s nižším výkonem. Můžeme se setkat i se zpřimitivněním činnosti, kdy se používá dříve osvojených způsobů chování (regrese chování), jednoduchých taktických vzorců (např. ve sportovních hrách neschopnost preciznějšího taktického myšlení, stereotypie, egoismus). V psychologii sportu je popisovaný jev - vztah mezi aktivační úrovní a výkonem graficky znázornován převrácenou „U“ křivkou. V praxi je celá záležitost pravděpodobně komplikovanější o kvalitativní dimenzi. Hyperaktivace tak může mít povahu strachu, např. v „předstartovní horečce“, vzteku (třeba po faulu protihráče), nebo radosti, např. když se daří. Ve výkonu sportovce se to zpravidla projevuje odlišným způsobem. Ve vztahu k výkonu se historicky užívá dělení na emoce stenické, posilující (např. radost), a astenické, zeslabující (např. strach).



Obrázek 6: Vztah mezi aktivační úrovní a výkonem

Pro výkonnostní maximum je žádoucí optimum aktivace, psychický stav charakterizovaný jako zóna optimálního fungování. Jde o přiměřenou výšku aktivace stenického emočního zabarvení (mobilizační pohotovost). Tento stav není univerzální, pro každou činnost a každého člověka není stejný (jiný bude např. v případě flegmatického střelce při pomalé střelbě a jiný u cholerickeho sprintera). Rozpoznání optima pro jednotlivé sportovní činnosti a

nalezení cesty k jejich navození je největším uměním psychologické přípravy sportovce.

Vzhledem k tomu, že schopnosti a motivace bezprostředně ovlivňují sportovní výkon, můžeme je považovat za primární psychické faktory sportovního výkonu. Schopnosti jsou relativně stálé, trvalejší osobnostní charakteristiky. Motivace je oproti tomu faktor procesuální, tj. stavový, situačně proměnlivý, způsobující aktuální variabilitu sportovních výkonů.

Kromě uvedených vlivů existuje ještě rozsáhlá množina dalších vlivů, které můžeme rovněž považovat za potenciální faktory výkonu. Tyto další intervenující proměnné představují především osobnostní předpoklady.

Jazyk je při pojmenovávání vlastností osobnosti velmi bohatý, a proto těchto možných charakteristik bývá vypočítáváno velké množství, často paradoxně s malou možností jednotlivé vlastnosti přesně diagnosticky rozlišit a určit míru jejich vlivu na aktuální sportovní výkon. Spíše než aktuálně ovlivňují tyto faktory výkonnost v delším časovém úseku, nebo ještě spíše ovlivňují strmost, proměnlivost a trvání celé sportovní kariéry.

Osobnostní faktory výkonu lze klasifikovat různým způsobem. Nejčastěji se tak děje podle složek struktury osobnosti. Důležité faktory souvisejí se zaměřeností osobnosti. Patří sem především hyper-aspirativnost, tendence být dobře hodnocen sociální skupinou, tendence být efektivní. Výzkumy ukázaly, že značnou roli hraje zvýšená aspirační úroveň a sportovci mají tendenci ji neustále zvyšovat. Souvisí to s volnými vlastnostmi sportovců a s „logikou“ tréninku, jehož smyslem je zlepšování. U sportovců je zpravidla pozorována větší míra extroverze (otevřenosti) než u nesportovců. (U sportovních hvězd ale výzkum konstatuje jistou introverzi, často jde ovšem o introverzi druhotnou. Řada vrcholových sportovců má negativní zkušenosti s indiskrecí novinářů a jsou proto programově uzavřeni při sdělování informací o sobě a při navazování „vřelých“ kontaktů s neznámými lidmi, což se v psychodiagnostickém vyšetření projevuje jako sklon k introverzi.)¹⁷

¹⁷ CHOUTKA, M., DOVALIL, J.: *Sportovní trénink*, 2. rozšířené vyd. Praha: Olympia, 1991. ISBN 80-7033-099-6

Druhou důležitou součástí osobnosti jsou vlastnosti charakteru. Obvykle se uvádí určitá pevnost až tvrdost charakteru, vysoká sebedůvěra, píle, houževnatost, svědomitost. To se dotýkáme rozsáhlé oblasti volných vlastností, kam se řadí ještě cílevědomost, odpovědnost, soutěživost a bojovnost, vytrvalost, trpělivost, odvaha a rozhodnost. Důležitá se zdá rovněž určitá auto-deterministická tendence osobnosti, pozorovaná u vynikajících sportovců. Bývá spojena s velkou mírou sebekontroly a projevuje se jako sklon k samostatnosti, nezávislosti, dominanci. Je to vlastnost, kterou trenéři někdy nemají rádi, mluví v této souvislosti o těžko trénovatelných nebo problémových jedincích.

Třetí sféra osobnostních faktorů výkonu souvisí s temperamentem. Zde má největší význam emoční stálost, emoční zralost, nízká neuroticita a absence melancholických prvků temperamentu.

Čtvrtá sféra osobnostních faktorů se váže na sociální roli osobnosti. Někdy se uvádí zvýšená agresivita a sebe-prosazování sportovců ve srovnání s nesportující populací (Thier 1993). Není divu, socializovaná agrese, soutěžení jsou podstatou sportu. Navíc to souvisí se zmíněnými auto-deterministickými tendencemi (dominancí) u sportovců. Poněkud v rozporu s tím jsou nálezy jiných výzkumů, které konstatují u sportovců větší sociabilitu, kolektivismus a zájem o ostatní. Záleží pravděpodobně na druhu sportu a výkonnostní úrovni.

Výzkumy prokázaly,¹⁸ že vynikajících výkonů lze dosáhnout s velmi rozličným profilem vlastností osobnosti a že patrně neexistuje univerzální ideální profil osobnostních faktorů jako zaručený předpoklad úspěšných sportovních výkonů. Jednotlivé vlastnosti osobnosti můžeme chápat spíše jako vymezené proměnné, které prostřednictvím schopností a motivace nemalou měrou ovlivňují sportovní výkonnost.

Uvažuje-li se souhrnně o psychických faktorech struktury sportovního výkonu, lze se opřít i o psychologickou typologii sportů. Ta vychází z psycho-

¹⁸ VANĚK, M., HOŠEK, V., SVOBODA, B.: *Studie osobnosti ve sportu*. UK, Praha, 1974

profesiografické analýzy sportovních činností¹⁹. Každý typ sportovní činnosti má totiž poněkud jinou strukturu psychických faktorů, důležitých pro úspěšný výkon.

Například senzomotorické sporty jsou náročné na koordinaci. Z nich můžeme vydělit sporty koncentrační, kde je důležitá koordinace „oko ruka“ (cílení) (střelba, lukostřelba, golf, kuželky, šipky, kulečnick) a sporty esteticko-koordinální, kde dominuje zvládnutí komplexních pohybových struktur s důrazem na krásné provedení, často v souladu s hudbou (krasobruslení, gymnastika, skoky do vody, na trampolíně, na lyžích, synchronizované plavání, aerobik, akrobatické lyžování, cyklistika, skateboard, snowboarding, parasporty, rock'n'roll).

Poněkud jiné nároky mají sporty funkčně mobilizační. Výkony krátkého trvání (skoky, hody, vrhy, vzpírání, sprinty) vyžadují okamžitou mimořádnou koncentraci úsilí. Výkony povahy dlouhodobé, sporty vytrvalostní (běh, plavání, veslování, kanoistika, cyklistika, běh na lyžích, rychlobruslení) vyžadují déle trvající úsilí a s ním související psychické vlastnosti.

Další velkou skupinou jsou sporty heuristické (také anticipační). Jde v nich o rychlé a efektivní řešení aktuální problémové situace, vyžadující hlavně předvídavost a tvořivost. Relativně jednodušší jsou individuální výkony (badminton, box, judo, karate, šerm, tenis, stolní tenis, zápas), kde je třeba reagovat na aktivitu protivníka. Složitější jsou skupinové výkony, což je velká oblast sportovních her, Tam hraje roli komplexní schopnost „umění vidět, číst hru“, což je podstatou hráčské inteligence. Do popředí vystupují v těchto sportech i sociální faktory (kooperativita, sociabilita).

Zvýšenými nároky na psychiku se odlišuje skupina sportů rizikových, také adrenalinových (např. motorismus, sjezdy, seskoky, lezení, jachting, parasporty, plachtařství, potápění). Sportovec se zde pohybuje v mezních rychlostech, v labilních polohách, často „na hraně“ odstředivých sil a možností

¹⁹ VANĚK, M., HOŠEK, V.; RYCHTECKÝ, A., SLEPIČKA, P.: *Psychologie sportu*, SPN, Praha, 1980

úrazu. Musí se spoléhat na používanou techniku. Předpokladem je zpravidla dlouhé učení (zkušenost) a soubor specifických volných vlastností, umožňujících překonat přirozené obranné reakce.

Uvedená typologie má význam orientační. Nalezneme sporty, spadající svou povahou do více typů (víceboje, skoky na lyžích apod.) a tudíž mající i komplexnější nároky. Při psychologickém rozboru sportu není možné soustředit se pouze na vnější, technickou, jevovou stránku činnosti, ale musí se uvažovat o hlubších, všem sportům společných požadavcích na psychiku, i o požadavcích speciálních.

5. Časový sled emocí ve sportu

5.1. Aspirační úroveň a úspěch

Z hlediska sportovce je sportovní úspěch hlavním bezprostředním cílem, hodnotou, o jejíž dosažení se snaží. Úspěchu se docílí intenzívním sportovním tréninkem a je prostředníkem k dosažení řady osobních a společenských cílů (zdraví, zdatnost, tělesná krása, cestování, reprezentace, finanční výhody. apod.). Tato skutečnost podstatně ovlivňuje motivační strukturu sportovce a je těsně spojena s jeho strukturou emoční. Sportovní úspěch má tedy z psychologického hlediska v životě sportovce důležité místo jako významný zdroj motivů a citů. Obecná definice úspěchu je značně obtížná. Zda určitý sportovní výkon představuje z hlediska sportovce úspěch nebo neúspěch, je záležitost značně subjektivní. O tom, jak bude konkrétní výkon, hodnocen a emočně prožíván, rozhoduje aspirační úroveň sportovce.²⁰

Aspirační úroveň je definována jako jasně vyjádřené subjektivní nároky na úroveň budoucího výkonu ve známé činnosti, stanovené především na základě představy posledního výkonu v této činnosti. Aspirační úroveň je rovněž možno chápat jako nepřímo vyjádřené sebehodnocení sportovce prostřednictvím nároků na kvalitu a kvantitu vlastní další činnosti. Vytváří se

²⁰ VANĚK, M., HOŠEK, V., SVOBODA, B.: *Studie osobnosti ve sportu*. UK, Praha, 1974

jako součást anticipace výsledku činnosti a je považována za okrajovou složku vůle, za projev motivace výkonnosti. Aspirační úroveň je velmi proměnlivá, je ovlivňována množstvím různých činitelů. Pro sportovce mladší je charakteristická relativně vyšší aspirační úroveň. Muži mají relativně vyšší aspirační úroveň než ženy. Okolnosti, které jsou jednotlivcem hodnoceny negativně (nízký vlastní výkon ve vztahu k výkonům ostatních, špatné sociální postavení-apod.), zvyšují obecně aspirační úroveň a naopak okolnosti, které vedou k opačnému hodnocení, vedou zároveň k relativně nižší aspirační úrovni. Do aspirační úrovně se promítá vliv veškeré předcházející zkušenosti sportovce, jeho schopnost predikce, vliv jeho vlastní osobnosti a vliv celého jeho psychologického zázemí (mínění trenéra, kolektivu, rodiny, tisku apod., vliv osobních příkladů). Před každým sportovním výkonem se na základě všech těchto složitých vlivů vytváří určitá aspirační úroveň, tj. sportovec si na základě sebehodnocení stanoví víceméně přesně oblast výsledků, které chce následujícím výkonem dosáhnout. Dosažení výkonu na úrovni, nebo nad úrovní aspirace má pro sportovce určitou hodnotu, (prostředník k realizaci jiných cílů), stává se pro něho potřebou a bezprostředním cílem. Jestliže tohoto výkonu dosáhne, prožívá to sportovec subjektivně jako úspěch. Je-li výkon nižší než předchozí aspirační úroveň, znamená to pro, sportovce neúspěch.

Aktuální psychický stav, který vzniká následkem úspěchu, je pro své vlastnosti hlediska cílů sportovního tréninku prospěšný. Je charakterizován převážně libými city (euforie, radost spojená se smíchem, typické uvolněné řečové reakce apod.), vede ke zvýšení, aspirační úrovně pro další, činnost, ke zvětšení síly motivace a k vzrůstu celkové práce schopnosti. Opakované pravidelné úspěchy v sobě skrývají určité nebezpečí z hlediska pedagogického (přílišné sebevědomí, primadonství apod.), i z hlediska cílů psychologické přípravy sportovce. Na úspěšnou roli si sportovec velmi rychle zvyká. Jeho aspirační úroveň se ustálí ve srovnání s obvyklými soupeři na velmi vysoké úrovni. Čím pravidelnější a intenzivnější jsou aktuální psychické stavy následkem úspěchů, čím vyšší je stabilizovaná aspirační úroveň sportovce, tím hlubší a intenzivnější bude aktuální subjektivní konflikt sportovce po případném neúspěchu. Pro závodníka bude v takovém případě už sama

skutečnost, že úspěchu dosahuje relativně značně nesnadněji, takovou psychickou zátěží, že nepodá v těchto podmínkách ani svůj obvyklý výkon. K tomuto jevu dochází většinou v utkání se stejně výkonnými sportovci, a to na nejdůležitějších závodech, v nejdůležitějších střetnutích. Nejaktuálnější je toto nebezpečí pro špičkové sportovce, reprezentanty a pro talentované dorostenecké sportovce, kteří přecházejí do vyšší kategorie. Celkově je možno shrnout, že jednotlivý úspěch je z hlediska psychologické přípravy žádoucí a je vlastně předpokladem zdárného průběhu sportovního tréninku, protože je faktorem posilovacím. Výskyt rozsáhlejší série opakovaných úspěchů je z hlediska psychologické přípravy potenciálním nebezpečím.

Experimentální sledování aspirační úrovně československých sportovců přineslo tyto závěry:

1/ Sportovci jsou hyperaspirativní, to znamená, že ve srovnání s nesportující populací mají neustálou tendenci zvyšovat v každém opakovaném výkonu své aspirace v porovnání s posledním výkonem.

2/ Sportovci mají větší dynamiku aspirací, vyšší frekvenci změn aspirací. Hlavním znakem posunů aspirace je, že po úspěchu se aspirace rychleji zvyšuje, po neúspěchu snižuje.

3/ Překročení aspirace úkonem je prožíváno jako úspěch, vede k euforii a ke zvýšení pracovní schopnosti. Neúspěch má opačné účinky.

4/ Mezi aspirační úrovní sportovců v laboratorním testu a v přirozených podmínkách sportovní činnosti je významný vztah, avšak zjištěné korelace (0,40--0,45) nestačí pro výklad aspirace jako stálého rysu osobnosti sportovce. Něco společného v dynamice aspirací téhož člověka existuje, ale intraindividuální rozdíly aspirací sportovce v různých činnostech jsou značné.

5.2.Frustrace a frustrační tolerance

Jestliže sportovec dosáhne výkonu, který neodpovídá jeho aspirační úrovni, je nižší, potom nastává jiná situace, jejíž následky jsou mnohem složitější. Situace, ve které není splněno očekávání pravděpodobnosti, kdy je blokován postup k cíli, kdy je jakýmkoli způsobem zdržována nebo

znesnadňována cesta k dosažení hodnoty, se v psychologii nazývá frustrace. Sportovní neúspěch lze tedy obecně zahrnout pod pojem frustrace. Posoutěžní stavy s prvky frustrace jsou složitým psychologickým problémem. Frustrace je velmi usilovně zkoumána v experimentální psychologii a psychopatologii. Byla vypracována celá řada frustračních teorií. Jednou z nich je teorie, která vznikla na základě teze, že typickou reakcí na frustraci je agrese. Tato teorie neobstála a skupina psychologů Yale univerzity, která ji prosazovala, byla nucena připustit, že na frustraci existuje více druhů reakcí.

Zastánci hlubinných směrů naopak hlásají, že frustrace vede k regresivnímu chování. Pod pojem regrese zahrnují mnoho typů chování, jejichž společným rysem je pouze to, že byly získány dříve, jsou primitivnější a pevněji fixované. Proto je tato teorie experimentálně těžko ověřitelná. Výsledky experimentů ukazují, že existují ještě jiné následky frustrace: zanechání činnosti, rezistence, fixace frustrační situace, kompenzace frustrace jinou činností, nebo na úrovni fantazijní atd.

Obecně můžeme všechny následky frustrace shrnout do:

- a) momentálního vzestupu motivace k činnosti
- b) kompenzační reakce

Toto rozdělení následků frustrace je nejvhodnější pro popis poststartovních stavů sportovce. Výzkumy ve sportovním tréninku ukazují, že nedosažení aspirační úrovně následným výkonem hodnotí sportovec jako neúspěch, bez ohledu na skutečnou velikost výkonu. Aktuální psychický stav, který vzniká jako následek tohoto jevu, je charakterizován převážně nelibými city konfliktního rázu (vztek, strach apod.), má za následek snížení aspirační úrovně k další činnosti a na změny motivace a přáceschopnosti. Působí podle míry frustrační tolerance sportovce. Frustrační tolerance je schopnost snášet frustraci. Překročí-li se hranice frustrační tolerance, která je individuální, výrazně se to projeví na sportovcově chování, které je typické především malým přizpůsobením se situaci. Toto malé přizpůsobení se projevuje v posoutěžní frustraci, jež vyústí ve zvýšenou motivaci stereotypním,

zaslepeným opakováním činnosti, vyžadováním dalších pokusů, prvky agrese, nižší úroveň poznávacích procesů apod. Při kompenzování frustrace se malé přizpůsobení projeví ve výmluvách, simulaci, bagatelizování významu výkonu, ve změně postoje k činnosti, která může vést až k jejímu zanechání, v prvcích agrese, které mohou prostupovat všechny způsoby reakcí. Sportovci, kteří plasticky reagují i v podmínkách frustrace, mají vyšší frustrační toleranci.

Obecně se s vyšší frustrační tolerancí setkáváme u sportovců relativně méně vegetativně labilních, s relativně menšími neurotickými tendencemi. Menší frustrační toleranci mají sportovci, kteří byli po dlouhou dobu úspěšní, a proto se u nich vytvořila velmi vysoká aspirační úroveň. Vysoká aspirační úroveň je potencionálním předpokladem frustrace. S pojmem frustrační tolerance těsně souvisí důležité volní vlastnosti, jako je houževnatost a bojovnost, které předpokládají vynakládání volního úsilí v podmínkách frustrace. Proto se budou méně vyskytovat u osob s nižší frustrační tolerancí. Rozvoj frustrační tolerance je z hlediska odolnosti sportovce žádoucí.²¹

Celkově lze shrnout, že úspěch a neúspěch se vyskytují ve sportovním tréninku v určité jednotě své protikladnosti. Jejich vhodná regulace a zajištění jejich vhodné optimální míry pro každého sportovce jsou jedním ze základních problémů psychologické přípravy sportovců.

6. Případové studie na základě SWOT analýzy

SWOT analýza je metoda, jejíž pomocí je možno identifikovat silné (ang: Strengths) a slabé (ang: Weaknesses) stránky, příležitosti (ang: Opportunities) a hrozby (ang: Threats), spojené s určitým chováním, projektem, typem podnikání, podnik. záměrem, politikou (ve smyslu opatření) apod. Jedná se o metodu analýzy užívanou především v marketingu, ale také např. při analýze a tvorbě politik (policy analysis). Díky tomu je možné komplexně vyhodnotit fungování firmy, způsob chování jedince a nalézt

²¹ HOŠEK, V: *Psychická odolnost při neúspěšné činnosti*. UK, Praha, 1979

problémy nebo nové možnosti růstu. Při řešení projektu je součástí strategického (dlouhodobého) plánování společnosti. Tato analýza byla vyvinuta Albertem Humphreym, který vedl v 60. a 70. letech 20. století výzkumný projekt na Standfordově univerzitě, při němž byla využita data od 500 nejvýznamnějších amerických společností.

Základ metody spočívá v klasifikaci a ohodnocení jednotlivých faktorů, které jsou rozděleny do 4 výše uvedených základních skupin. Vzájemnou interakcí faktorů silných a slabých stránek na jedné straně vůči příležitostem a nebezpečím na straně druhé lze získat nové kvalitativní informace, které charakterizují a hodnotí úroveň jejich vzájemného střetu.

SWOT analýzu je dále možno členit pomocí mřížky:

SWOT-analýza		Interní analýza	
		S: Silné stránky	W: Slabé stránky
E x t e r n í a n a l ý z a	O: Příležitosti	<i>S-O-Strategie:</i> Vývoj nových metod, které jsou vhodné pro rozvoj silných stránek společnosti (projektu).	<i>W-O-Strategie:</i> Odstranění slabin pro vznik nových příležitostí.
	T: Hrozby	<i>S-T-Strategie:</i> Použití silných stránek pro zamezení hrozeb.	<i>W-T-Strategie:</i> Vývoj strategií, díky nimž je možné omezit hrozby, ohrožující naše slabé stránky.


Obrázek 7: SWOT analýza

Při aplikaci SWOT analýzy v oblasti psychologie sportu jsou silné a slabé stránky chápány jako analýza současných výkonů, příležitostí a hrozeb jako příležitost dalšího možného vývoje osobnosti a temperamentu člověka.²²

²² z <http://cs.wikipedia.org/wiki/SWOT>

6.1. SWOT analýza – psychologie florbalu

Tabulka 4: SWOT analýza – florbal

SWOT Analýza	
V n i t ř n í f a k t o r y	<p><u>Silné stránky (Strengths)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - kolektivní týmová spolupráce - respekt k autoritě (trenér) - schopnost rychlého rozhodování - pozitivní vliv na tým - zdravé sebevědomí - schopnost reakce na vývoj utkání - emoční stabilita - sangvinik - flegmatik
V n ě j š í f a k t o r y	<p><u>Slabé stránky (Weaknesses)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - vznětlivost - špatný vliv na kolektiv (demotivace) - nerespektování autority - agresivní chování - emoční labilita
V n ě j š í f a k t o r y	<p><u>Příležitosti (Opportunities)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - duševní hygiena - taktická příprava - psychologická příprava na výkon - schopnost komunikace a kooperace se spoluhráči a trenérem
V n ě j š í f a k t o r y	<p><u>Hrozby (Threats)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - vysoké nároky na hráče - negativní životní zkušenost, situace - stereotypní vnímání sportu - nechuť ke zlepšení v daném výkonu a ve sportu <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div>

SWOT analýza zabývající se psychologií florbalu zahrnuje mezi silné stránky sportovního výkonu kolektivní a týmovou spolupráci důležitou pro všechny členy družstva, dále respekt k autoritě (trenérovi), který je důležitý pro rozvoj schopností v každém odvětví, pozitivní vliv na kolektiv, zdravé sebevědomí, schopnost reakce na vývoj utkání, emoční stabilitu jedince při utkání, ale i při tréninku.

Slabými stránkami, které se mohou při výkonu negativně projevit, jsou zejména vznětlivost, agresivní chování a emoční labilita, špatný vliv na kolektiv a tím pádem i demotivace jedinců i celku podat efektivní výkon, nerespektování autorit, které se projektuje do utkání a hráči při vyloučení ze hry negativně ovlivní výsledek utkání a také náladu všech jedinců v týmu.

Příležitostmi ke zlepšení a efektivnějšímu výkonu ve sportu jsou příklady duševní hygieny, taktická příprava sportovců na utkání před zápasem, ale i v době tréninku, psychologická příprava na výkon a schopnost komunikace a kooperace mezi hráči a trenérem.

Největšími hrozbami pro podání efektivního výkonu v utkání florbalu jsou vysoké nároky na hráče i před utkáním a tím způsobené sportovcovo vyčerpání únavou. Dalšími hrozbami jsou negativní životní situace spojené se stresovými a zátěžovými situacemi, stereotypní vnímání sportu a nechuť ke zlepšení v daném výkonu a sportu.

Ideální sportovní výkon v kolektivním sportu a zejména ve zkoumaném florbalu sportovec podá, pokud bude emočně stabilní, využije všechny pozitivní aspekty SWOT analýzy a jeho temperament bude s vlastnostmi sangvinika v kombinaci s flegmatikem.

6.2. SWOT analýza – psychologie badmintonu

Tabulka 5: SWOT analýza - badminton

SWOT Analýza	
V n i t ř n í f a k t o r y	<p><u>Silné stránky (Strengths)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Sebeovládání, schopnost koncentrace - Schopnost podání výkonu pod tlakem - Přemýšlivost - Sebevědomí - Psychická stabilita (zvládání emocí) - Respekt k autoritě (trenér) - Flegmatik
V n ě j š í f a k t o r y	<p><u>Slabé stránky (Weaknesses)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Výbušnost - Nesoustředěnost - Nerozhodnost - Pocit hladu, žízně - Nedostatek spánku - Psychická labilita - Impulzivnost - choleric
	<p><u>Příležitosti (Opportunities)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Duševní hygiena - Předstartovní příprava a taktizace - Sledování utkání soupeřů - Simulace stresových situací - Soustředění - Mentální trénink s ostatními hráči - Motivační trénink k výkonu
	<p><u>Hrozby (Threats)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Stres, únava, přetrénování - Svalová horečka - Psychická labilita - Nemoc - Frustrace, zklamání



Ve SWOT analýze zabývající se psychologií badmintonu jsou silnými stránkami jedince schopnost sebeovládání a koncentrace v utkání, ale i na tréninku, která hraje stěžejní roli pro efektivní výkon sportovce, dále schopnost podání výkonu pod tlakem, přemýšlivost a taktika, která je v badmintonu velice důležitá zejména při stejné výkonnosti hráčů v utkání, zdravé sebevědomí, psychická stabilita, zvládání emocí a respekt k autoritě.

Mezi slabé stránky jedince při výkonu v badmintonu jsem zařadil výbušnost, nesoustředěnost, nerozhodnost, pocit hladu a žízně jako důležité

potřeby každého sportovce, nedostatek spánku a s tím spojenou únavu, psychickou labilitu jako stav nezvládnutí emocí a kontroly nad hrou zejména při prohrávání v průběhu hry, impulzivnost a celkové cholericke chování sportovce.


Příležitosti ke zlepšení výkonu, které se v tomto odvětví nabízí, jsou simulace stresových situací, soustředění na hru, duševní hygiena jako součást tréninku sportovce, sledování utkání ostatních soupeřů a následná taktika, mentální trénink a komunikace s ostatními hráči o stavu a průběhu hry předešlé, ale i aktuální a také motivační trénink, který povede ke zlepšení psychologické povahy tréninku a sportovce.

Největšími hrozbami pro jedince, který hraje badminton, se jeví faktory stresu, únavy, přetrénování, svalová horečka, psychická labilita, nemoc a také frustrace a zklamání ze hry i ze sebe samého.

Ideální a nejefektivnější výkon sportovec v odvětví badmintonu podá podle zjištění na základě psychologické a emoční stability s temperamentem a povahou rozvážného flegmatika a také využije všechny aspekty SWOT analýzy.

6.3.SWOT analýza – psychologie kulturistiky

Tabulka 6: SWOT analýza – kulturistika

SWOT Analýza	
V n i t ř n í f a k t o r y	<p><u>Silné stránky (Strenghts)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - sebedisciplína - výbušnost - emociální stabilita - dominance - sebevědomí, vůle - schopnost trénování pod tlakem a stresem - rozhodnost - cholerik
	<p><u>Slabé stránky (Weaknesses)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - emocionální labilita - nedostatek spánku, pocit hladu a žízně - svalová horečka, přetrénování a únava - flegmatický přístup - nerespektování autority (trenéra)
V n ě j š í f a k t o r y	<p><u>Příležitosti (Opportunities)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - duševní hygiena - taktické plánování před závody - psychologický trénink - psychický stav, stav mysli před závody - trpělivost, disciplinovanost - trénink pod dohledem trenéra
	<p><u>Hrozby (Threats)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - nálada, duševní stav - podlehnutí stavu mysli a nálad ostatních závodníků - nedodržení předepsaných pravidel (dieta, psychický stav) - pasivní přístup - demotivace závodníka před soutěží 

SWOT analýza psychologie kulturistiky zahrnuje také všechny faktory pro efektivní výkon jedince v daném odvětví.

Mezi silné stránky patří sebeovládání se, které je v tomto odvětví zásadní pro efektivní výkon, výbušnost, emocionální stabilita, dominance a sebevědomí, vůle, schopnost trénování pod tlakem a stresem, zejména v předsoutěžním období, kdy je na sportovce vyvíjen tlak nejen od trenéra, ale také jako důsledek dodržování přísného stravovacího režimu sportovce, rozhodnost a temperament cholerika.

Slabé stránky kulturisty tvoří emocionální labilita, nedostatek spánku, pocit hladu a žízně, který je v předsoutěžním období velice častým a opakujícím se jevem z důvodu sportovcovi maskularity a viskozity svalů, svalová horečka, přetrénování a únava, flegmatický přístup k výkonu a tréninku a nerespektování autority (trenéra).

Příležitostmi pro zlepšení a zefektivnění výkonu sportovce jsou duševní hygiena, taktická příprava na závody, psychologický trénink, psychický stav, stav mysli před závody, trpělivost, disciplinovanost a trénink pod dohledem trenéra.

Největšími hrozbami pro neúspěch a špatný výkon sportovce jsou negativní emoce, pasivní přístup k závodům, ale i k tréninku a stravovacímu plánu, demotivace sportovce před soutěží, nedodržení předepsaných pravidel v plánu sportovce (stravovací plán, tréninkový plán, psychický stav) a podlehnutí stavu mysli a nálad ostatním závodníkům.

Ideálním sportovcem v odvětví kulturistiky z pohledu psychologie sportu je sportovec s mírně výbušnou a cholerickou povahou a velice vyvinutou schopností disciplíny a sebeovládání, který dokáže využít dané aspekty SWOT analýzy.

7. Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo především zjistit, zda mají vliv na konkrétního sportovce při jeho sportovním výkonu kondiční, somatické a hlavně psychologické faktory. Povinností každého sportovce je se na sportovní výkon komplexně připravit tak, aby podal co nejlepší výkon a efektivně tak zúročil náročnou přípravu, která mu předcházela. Stěžejní stránkou výkonu jsou psychologické faktory, které jsem v práci zkoumal. Pomocí SWOT analýz jsem zjistil silné a slabé stránky sportovců, které vnímají, a také příležitosti a hrozby, které z jejich výkonů plynou a také k nim patří. Dle osobních zkušeností z oboru a díky přímému kontaktu s klienty, na kterých jsem výzkum provedl, se mi podařilo dosáhnout úspěšných výsledků, a tak jsem navrhl optimální psychologický stav jedince pro podání efektivního výkonu v konkrétním sportu v praxi.

Mezi zásadní příležitosti ke změnám u sportovců v psychologickém směru, které jsem zmínil, bych zařadil duševní hygienu a schopnost respektu vůči autoritě. Méně náročná je příprava výkonu a taktiky před výkonem, která je do jisté míry otázkou trénovanosti a také spolupráce s trenérem.

Po konzultaci mých návrhů s klienty a navržení změn lze říci, že můj hlavní úkol byl splněn. Klienti uvažují o kurzech duševní hygieny a sebeovládání a na sportovní výkon nahlíží z jim doposud neznámé psychologické strany. Záleží na nich, zda budou příležitosti k rozvoji svých sportovních dovedností využívat a zda si plně uvědomí důležitost psychologické stránky daného sportu.

Pokud budou tyto návrhy řádně využity a schopnosti sportovců podat efektivní výkon se budou zvyšovat, doporučil bych, aby se sportovci více zaměřili na sdělování technik a poznatků mezi sebou, což jim určitě pomůže k efektivnějším výkonům.

Seznam citované literatury a zdrojů:

Publikace:

- HOŠEK, V.: Psychická odolnost při neúspěšné činnosti. UK, Praha, 1979
- CHOUTKA, M., DOVALIL, J.: *Sportovní trénink*, 2. rozšířené vyd. Praha: Olympia, 1991. ISBN 80-7033-099-6
- MEINEL, K., SCHNABEL, G. BEWEGUNGSLEHRE. Berlin: *Sportverlag*, 1998. 447 s. ISBN 3-328-00820-9
- SHELDON, W.H., DUPERTIUS, C.W., MC DERMOTT, E. *Atlas of men*. New York: Harper a. Brothers, 1954
- ŠTĚPNIČKA, J. *Typologie sportovců*. Acta Univ. Carol. Gymn., 1974
- ULBRICHOVÁ, M. *Somatická charakteristika sportovců jako podklad pro výběr talentované mládeže*. Teor. Praxe těl. Vých. 1980
- VANĚK, M., HOŠEK, V., SVOBODA, B.: *Studie osobnosti ve sportu*. UK, Praha, 1974
- VANĚK, M., HOŠEK, V., RYCHTECKÝ, A., SLEPIČKA, P.: *Psychologie sportu*, SPN, Praha, 1980

Internetové odkazy:

- <http://cs.wikipedia.org/wiki/Psychologie>
- <http://cs.wikipedia.org/wiki/Sport>
- www.fsps.muni.cz/~korvas/sport_vykon.pp
- www.cfbu.cz
- <http://czechbadminton.cz/>
- <http://www.skfcr.cz/>
- <http://sport.ihned.cz/c1-37963800-kral-neni-mrtev-phelps-ziskal-zpatky-rekord-navzdory-plavkam>
- <http://treneri.volejbal-metodika.cz/vykon-trenink/detail/111/>
- <http://cs.wikipedia.org/wiki/SWOT>

Další zdroje:

- HOŠEK, V.: *Psychologie odolnosti*, UK, Praha, 1994
- SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2006
- SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu 2*. Praha: Karolinum, 2006
- CHOUTKA, M., *Sportovní výkon*, 1. vyd., Praha: Olympia, 1981, 98 s.

Metodický dopis ČFBU pro florbal:

www.cfbu.cz/redakcni_system/index.php?static=dulezite/metodika

Rejstřík použitých obrázků a tabulek:

Obrázek 1: Struktura sportovního výkonu.....	9
Obrázek 2: Faktory sportovního výkonu	18
Obrázek 3: Podíl rychlých a pomalých svalových vláken u vrcholových sportovců.....	23
Obrázek 4: Podíl rychlých a pomalých svalových vláken u vrcholových sportovkyň některých sportů (podle Dick 1980, Melichna 1990, Wilmore a Costill 1994, McArdle a kol. 1986).....	24
Obrázek 5: Motivační trs základních a podněcujících tendencí ve sportu	40
Obrázek 6: Vztah mezi aktivační úrovní a výkonem	42
Obrázek 7: SWOT analýza	51
Tabulka 1: Výšky těla, hmotnost a procento tuku sportovců některých specializací.....	21
Tabulka 2: Příklady typických somatotypů (mužů) v některých sportovních specializacích (Štěpnička, 1974).....	22
Tabulka 5: Velikost odporu, rychlost pohybu a trvání pohybu při klasifikaci silových schopností	28
Tabulka 6: SWOT analýza – florbal.....	52
Tabulka 7: SWOT analýza - badminton	54
Tabulka 8: SWOT analýza – kulturistika	56