

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

MAGISTERSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2018-2020

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Karolína Kinkorová

Psychologie sportu a její uplatnění v praxi

Praha 2020

Vedoucí diplomové práce: PhDr. Jindra Stříbrská, Ph.D.

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

MASTER COMBINED (PART TIME) STUDIES

2018-2020

DIPLOMA THESIS

Karolína Kinkorová

Psychology of sport and application in practice

Prague 2020

The Diploma Thesis Work Supervisor:

PhDr. Jindra Stříbrská, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská/diplomová práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracoval(a) samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpal(a), v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 1. 3. 2020

Karolína Kinkorová

Poděkování

Děkuji PhDr. Jindře Stříbrské, Ph.D. za odborné vedení a cenné rady při zpracování této diplomové práce.

Anotace

Diplomová práce se zabývá problematikou spojenou s psychologií sportu. Teoretická část je věnována pojmu psychologie sportu, osobnosti sportovce a charakteristice vybraných psychických stavů. Práce nabízí ucelený pohled na motivaci ve sportu a problematiku psychologického tréninku. Cílem výzkumu je prokázat vliv psychiky a motivace na výkon sportovce v atletice. Pro tyto účely byly využity metody kvalitativní a kvantitativní. Výzkum byl realizován v podobě dotazníkového šetření. Osloveni byli vrcholoví a profesionální atleti. Vysvětlení a jiný úhel pohledu přinesly rozhovory s trenéry. Výsledky poukázaly na významnou roli psychiky a motivace při dosažení maximálního výkonu. Sportovci jsou o problematice většinou dobře informováni, chybí jim však možnost a vůle k vyhledání odborné pomoci. V závěru práce lze shlédnout doporučení, která by mohla vést ke zlepšení situace v české atletice.

Klíčová slova

Duševní hygiena, kouč, koučování, motivace, osobnost, psychické stavy, psychologie sportu, relaxační techniky, sport, trénink.

Annotation

The thesis is focused on psychology of sport. The theoretical part deals with concept of psychology of sport, athlete's personality and characteristics of selected mental states. The thesis offers a detailed view of motivation in sport and psychological training. The object of the research is prove the influence of psyche and motivation on athletes performance. For these purposes, qualitative and quantitative methods were used. The research was carried out in the form of a questionnaire. Respondents were high performance and professional athletes. Interviews with coaches offered a different perspective. The results showed the important role of psyche and motivation in achieving high performance. Athletes are usually well informed about the issue, but lack the will and opportunity to seek professional help. At the end of the thesis, we can see recommendations which could lead to improvement of the situation in Czech athletics.

Keywords

Coach, coaching, motivation, personality, psychic conditions, psychology of sport, relaxation techniques, sport, mental hygiene, training.

ÚVOD	9
TEORETICKÁ ČÁST	10
1 PSYCHOLOGIE SPORTU	10
1.1 Pojem psychologie sportu	10
1.2 Vývoj psychologie sportu	11
1.3 Typologie sportů z hlediska psychologie.....	12
1.4 Metody psychologie sportu	13
2 OSOBNOST SPORTOVCE.....	16
2.1 Osobnost ve sportu jako pojem	16
2.2 Sportovní talent	17
2.3 Teorie osobnosti	18
2.4 Vztah mezi osobností a sportovními výkony	20
3 MOTIVACE.....	22
3.1 Pojetí motivace	22
3.2 Vnitřní motivace.....	23
3.3 Vnější motivace	23
3.4 Výkonová motivace	24
4 PSYCHICKÉ STAVY	25
4.1 Základní charakteristika vybraných psychických stavů pojících se se sportem .	25
4.1.1 Vědomí	25
4.1.2 Pozornost	26
4.1.3 Emoce.....	27
4.1.4 Strach a úzkost	29
4.1.5 Stres.....	32
4.1.6 Frustrace, deprivace a agrese	37
4.2 Specifické psychické stavy a jejich projevy ve sportu	40
4.2.1 Předstartovní stavy	40
4.2.2 Závodní stavy.....	42
4.2.3 Pozávodní stavy	42
5 DUŠEVNÍ HYGIENA U VRCHOLOVÝCH SPORTOVců	44
5.1 Pojem duševní hygiena	44

5.2	Duševní hygiena ve sportu	46
5.3	Relaxační techniky a metody využívané v rámci duševní hygieny	47
6	PSYCHOLOGIE KOUČOVÁNÍ	50
6.1	Pojem a vývoj koučování	50
6.2	Faktory a formy úspěšného koučování	52
6.3	Osobnost kouče	53
6.4	Role kouče.....	54
6.5	Trénink.....	55
	PRAKTICKÁ ČÁST	57
7	PŘÍPRAVNÁ FÁZE VÝZKUMU.....	57
7.1	Vymezení výzkumného cíle	57
7.2	Výzkumná otázka a hypotézy.....	57
7.3	Výzkumný vzorek.....	58
7.4	Výzkumná metodika	59
8	VÝSLEDKY VÝZKUMU.....	60
8.1	Dotazník	60
8.2	Rozhovory s trenéry.....	81
9	SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ	85
9.1	Vyhodnocení hypotéz a výzkumné otázky	86
9.2	Doporučení	88
	ZÁVĚR	89
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	90
	SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ.....	95
	SEZNAM PŘÍLOH	98

ÚVOD

Sport je přirozenou součástí našich životů. Téměř každý člověk se setkal se sportem, a to ať už v roli aktivní nebo pasivní. Role aktivního sportovce je specifická motivací k výkonu sportu. Někteří lidé sportují, neboť mají potěšení ze sportu jako takového, jiní jsou zaměřeni na výkon. Právě výkon a vliv psychiky sportovce je předmětem zkoumání této práce.

Sportovci se svůj výkon snaží zlepšit a dosáhnout tak svých cílů pomocí mnoha metod a postupů. Patří sem například speciální úprava jídelníčku, různé tréninkové metody, ale také metody sahající do psychologie. V dnešní době jsou již jednotliví vrcholoví sportovci připravováni velmi podobně, a tak často rozhodují faktory psychologické. S rostoucí výkonností nabývá psychický stav mnohem větší role. Dalo by se říci, že je téměř nemožné dosáhnout vítězství na vrcholné sportovní akci ve stavu špatné psychické připravenosti. Vrcholoví sportovci tedy dnes běžně do svých tréninkových procesů zařazují i tréninky mentální.

Práce obsahuje shrnutí základních poznatků z psychologie sportu a koučování. V úvodu teoretické části je vysvětlen pojem a vývoj psychologie sportu. Dále se pak práce zabývá definicí osobnosti, přičemž je zde poukázáno na důležitost jedinečnosti sportovce a vlivu osobnosti na výkon. Následná kapitola je věnována motivaci, což je jeden z nejdůležitějších faktorů, ovlivňující právě zmíněnou výkonnost. Motivace určuje, zda se sportovec hodlá orientovat na výkon, potěšení ze sportu nebo mu jde jen o čistě materiální statky. Další část práce obsahuje poměrně rozsáhlou charakteristiku vybraných psychických stavů a jejich vliv na výkonnost sportovce. V neposlední řadě je kapitola zaměřená na duševní hygienu a její využití ve vrcholovém sportu. Závěrem teoretické části je v rámci psychologie koučování popsána osobnost a role trenéra.

Praktická část se věnuje hodnocení vlivu psychiky a motivace na výkon sportovce. Pro výzkum byl použit dotazník a otevřené rozhovory. Dotazníkem byla oslovena řada atletů různé výkonnosti a rozhovory byly vedeny s atletickými trenéry.

TEORETICKÁ ČÁST

1 PSYCHOLOGIE SPORTU

Na psychologii sportu je nejčastěji nahlíženo, jako na rozsáhlý obor, který zkoumá vzájemné vztahy mezi sportem a psychikou člověka. Oba dva tyto okruhy jsou značně obsáhlé, ale i přesto jsou v řadě přístupů tendence stáhnout sport jen na vrcholový a soutěžní a z psychologie sportu využívat pouze psychologické prostředky vedoucí ke zvýšení výkonnosti sportovce. Častěji je ovšem pojetí sportu chápáno jako „*všechna srovnávací průpravná a zábavná motorika zkoumaná na základě prostředků psychologické vědy především z hlediska otázek, jak sport ovlivňuje psychické procesy a osobnost člověka na jedné straně a jak je na druhé straně průběh sportovních činností ovlivňován psychikou člověka.*“ (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009, s. 19)

V následující kapitole je stručně rozebrán pojem, vývoj a metody, jenž se využívají v rámci psychologie sportu a poté jsou vysvětleny jednotlivé duhy sportů z psychologického hlediska.

1.1 Pojem psychologie sportu

Psychologie sportu zaujímá v aplikované psychologii stále významnější místo, a to zejména proto, že si společnost začala uvědomovat důležitost role sportu a jeho prospěch pro naše zdraví. Psychologové sportu musí mít obdobně jako jejich kolegové věnující se ostatním oblastem aplikované psychologie vysokoškolské vzdělání v oboru psychologie. Setkat se s nimi můžeme v nejrůznějších oblastech spojených se sportem. Někteří zaměřují svou práci na sportovní týmy, jiní pracují v tréninkových střediscích nebo nabízejí poradenství sportovním týmům a sportovcům. Další se věnují externímu poradenství a spolupracují pouze s pár klienty či pracují na univerzitách, kde provádějí výzkumy v oboru psychologie sportu (Hayes, 2003, s. 171).

Dle Toda et al. (2012, s. 13) psychologie sportu studuje chování lidí ve sportovním prostředí. Součástí vědy je aplikace získaných poznatků při sportovních aktivitách. Jedná se o vědu, která může pomoci všem lidem, bez rozdílu výkonnostní úrovně. Ač se

to nezdá, psychologie je velmi důležitou součástí sportu. V případě vrcholové úrovně může být psychická připravenost rozhodujícím faktorem.

Obecně lze definovat psychologii sportu jako vědu „*zabývající se sportovním tréninkem a dalšími podmínkami výkonnosti sportovce včetně jeho osobnosti i osobnosti trenéra*“. (Hartl, Hartlová, 2010, s. 473)

1.2 Vývoj psychologie sportu

Z výše zmíněného vyplývá, že se psychologie sportu zabývá vztahem mezi psychikou člověka a sportovní činností. Jedná se o dvě široké a zároveň specifické oblasti bez faktické hranice.

První zmínky o psychologii sportu nalezneme již v dávném starověku. Teoreticky je možné do této oblasti zahrnout význam slova kalokagathia (Lipenská, 2018, s. 9). Pojem, který vznikl ve starověkém Řecku symbolizuje dokonalou souhru fyzické i mentální síly. O vědě jako takové se dá hovořit až na konci 19. století, kdy psychologové začínají bádát v oblasti sportu. Za průkopníka psychologie sportu lze označit Normana Tripleta, který zjistil, že cyklisté dosahují lepších výkonů, pokud závodí s protivníky. Na počátku 20. století se zase psycholog Walter Miles zaměřil na prostředí fotbalu. S pomocí trenéra experimentálně zjišťovaly reakční doby jednotlivých hráčů. Cílem bylo zjištění nejlepších možných variant útočných pohybů a jejich aplikace v zápasech (Tartakovsky, 2018). Tyto prováděné výzkumy propojily psychologii a sport pouze okrajově, nicméně díky nim se následně mohly poznatky v oboru prohlubovat.

Za zakladatele moderní psychologie sportu je považován Coleman R. Griffith, který svůj výzkum zaměřil na vliv pozornosti vůči sportovnímu výkonu (Benjamin, Baker in Tartakovsky, 2018). Je zajímavé, že svou pedagogickou práci zaměřil na atletiku. Důležitost psychických stavů zdůrazňuje ve svém výzkumu takto: „*The more mind is made use of in athletic competition the greater will be the skill of our athletes.*“ (Griffith in Green, 2003, s. 268). Volně lze toto tvrzení přeložit jako: Čím více je využívána mysl v atletických soutěžích, tím lepší budou dovednosti našich sportovců.

Benjamin a Baker (2004) se zmiňují o literatuře, kterou Griffith publikoval. Jeho výzkumná činnost se soustředila na vztah mezi učením a sportem, vlivu sportu na odolnost vůči chorobám a dále pak jakou roli hraje spánek v životě sportovce a mnoho dalších. Mezi jeho nejvýznamnější publikace patří *Psychology of Coaching* a *Psychology and athletics* (Benjamin, Baker in Tartakovsky, 2018).

Green (2003, s. 274) uvádí, že od poloviny 20. století mnoho amerických baseballových týmů využívalo pomoci psychologů. V průběhu let se psychologie stala běžnou součástí tohoto sportu. Za zmínku stojí například implementace sportovní-motivačních testů, které dodnes využívají sportovní skauti po celém světě.

V současné době je psychologie běžnou součástí vrcholového sportu. Z hlediska vrcholového sportu je samozřejmostí, že každý sportovní tým má svého psychologa. Tím bylo překročeno určité tabu, které zcela jistě ve sportu hrálo svou roli. Sportovci jsou si vědomi důležitosti síly vlastní psychiky, neuvědomují si však, že trénink mysli je stejně důležitý jako trénink fyzický. Benjamin a Baker (2004) uvádějí velmi výstižný příklad. V roli střelce je nutné si uvědomit rychlost a pravidelnost srdečních rytmů. Uvědomění si této pravidelnosti dává střelci možnost vystřelit přesně ve chvíli, kdy se nachází mezi srdečním tepem, a tudíž získává výhodu v podobě větší stability. Identický příklad lze nalézt při biatlonu, kdy závodníci dojíždějí na střelnici volněji, aby uklidnili svou tepovou frekvenci (Benjamin, Baker in Tartakovsky, 2018).

1.3 Typologie sportů z hlediska psychologie

Základní dělení sportů probíhá na základě jeho organizace, prostředí, ve kterém se uskutečňuje, počtu zúčastněných a také dle času. Sporty se navzájem prolínají a je těžké je jednoznačně rozdělit do skupin. Poprvé se o to pokusil v 70. letech Kodým při svých výzkumech o vlivu psychologie na sportovní talenty (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009, s. 24). Sporty rozdělil do několika skupin, které jsou přiblíženy níže.

Senzomotorické sporty jsou sporty, které kladou vysoké nároky na pohybovou složku. Pro tyto sporty jsou důležité rychlé reakce a rychlé vnímání. Do této kategorie řadíme například střelecké sporty, nebo sporty, kde rozhoduje estetika a subjektivní

hodnocení rozhodčích, jako například u gymnastiky nebo skoků na lyžích (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009, s. 25).

Funkčně-mobilizační sporty jsou zaměřeny na energetickou stránku sportovce. Důležitá je zde mobilizace krátkodobé, nebo dlouhodobé energie. Do této kategorie řadíme zejména lehkou atletiku, kdy krátkodobou energii uplatňují sportovci při skocích a vrzích. Dlouhodobou energii pak v běhu na delší tratě nebo silniční cyklistice. Dlouhodobá mobilizace energie může být ovlivňována psychickými stavy, jako je například vůle (Tamtéž, s. 25).

Anticipační sporty předpokládají využití pozorování a předvídání sportovních situací. Cílem sportovců je kreativní řešení vzniklé situace. Může se jednat o sporty individuální i sporty kolektivní. V této skupině sportů ovšem dominují kolektivní sporty typu fotbal a hokej, které jsou pro diváky nejatraktivnější a díky tomu se častěji stávají předmětem výzkumů psychologie sportu (Tamtéž, s. 25).

Technické a rizikové sporty jsou oddělenou skupinou sportů. Patří sem sporty motoristické, sjezdové apod. Tyto sporty se částečně překrývají se sporty adrenalinovými.

Existuje mnoha dalších typologií, které si jsou vzájemně podobné. Do několika málo skupin není možné rozdělit všechny sportovní činnosti. Výše zmíněná typologie například neuvádí sporty jezdecké nebo sporty méně známé (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009, s. 26).

1.4 Metody psychologie sportu

Metody, které jsou využívány v psychologii sportu jsou zejména zjišťovací a interpretační. V dnešní době je téma psychologie sportu velmi aktuální a sportovci či jejich trenéři se snaží čím dál více využít psychologických metod, které by vedly k úspěchu a vyšší výkonnosti. V moderním pojetí se jedná o určitou součást tréninku sportovce. Většinou se jedná o metody přizpůsobené sportovnímu prostředí. Velmi málo jich bylo vytvořeno cíleně v podmínkách psychologie sportu na skupinu sportovců (Tamtéž, s. 26-27).

Uvedené metody psychologie sportu charakterizují Slepíčka, Hošek, Hátlová (2009, s. 27) v knize Psychologie sportu. Jsou rozděleny dle oblastí, kam je zaměřeno zjišťování a na základě podobnosti sledovaného znaku.

První konkrétní zmíněnou metodou je **anamnéza**. Jedná se o metodu, která není zcela objektivní a patří spíše do skupiny metody explorativních. Anamnéza spočívá ve vzpomínkách sportovce na minulost. Sportovec odpovídá na otázky, které cílí na problémy v minulosti. Tato metoda zahrnuje také analýzu tréninkových deníků a sportovních informací, ze kterých se dá vytvořit výstup. Na anamnézu navazuje metoda **pozorování**. Tato metoda je jednoznačně nejvyužívanější metodou v oblasti psychodiagnostických výzkumů. Výzkum nabývá na objektivitě s kvalitním zpracováním soustavy pozorovaných kritérií (Tamtéž, s. 27). V přeneseném slova smyslu se jedná o statistiku. Jako příklad lze uvést statistiku úspěšnosti fotbalisty při pokutovém kopu (Tamtéž, s. 27).

Dalším druhem metod, které jsou využívány v psychologii sportu jsou **dotazníky**. Při dobře zpracovaném dotazníku se lze rychle dozvědět užitečné informace, které se dají zpracovat a následně vyhodnotit. Slepíčka, Hošek, Hátlová (2009, s. 28) však uvádějí, že je důležité neopomenout schopnost a ochotu dotazovaného v oblasti poskytnutí relevantních osobních údajů. Problém může nastat v případě, kdy má sportovec pocit, že se od něj některé odpovědi očekávají. Z takto vyplněného dotazníku je pak možné získat irelevantní informace. Dotazníky lze rozdělit na ankety a **psychologické dotazníky**. Druhé jmenované se specializují na charakteristiku osobnosti respondenta (Slepíčka, Hošek, Hátlová, 2009, s. 28).

Poslední skupinu metod můžeme nazvat **psychologickými testy**. Typickým příkladem jsou tzv. IQ testy, které ovšem psychologie sportu nijak výrazně nevyužívá. Využívají se však testy senzomotorické, testy pozornosti a testy reakcí. Z těchto testů je možné vyvodit například psychický stav nebo stupeň regenerace sportovce (Tamtéž, s. 28).

Od všech těchto zmíněných metod dají oddělit metody **skupinové**. Jedná se o všechny zmíněné metody, ovšem s tou výjimkou, že se užívají ve skupinách. Nejefektivnější zmíněnou metodou je princip kolektivního hodnocení, které vychází

z předpokladu znalosti kolektivu v týmu. Hráči se navzájem hodnotí a ukazují aktuální slabiny svých spoluhráčů (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009, s. 28).

2 OSOBNOST SPORTOVCE

V literatuře dostupné v posledních desítkách let se stále častěji lze setkat s pojmem osobnost sportovce. Důvody jsou logické, protože osobnost je jedním z rozhodujících faktorů při výkonu. Psychologie zkoumá provázanost mezi osobností a výsledkem, přičemž využívá teorií, které pomáhají určit příčiny chování sportovců. V dnešní době by měl mít trenér povědomí o vlivu jeho konání na psychiku sportovce. Tato část práce vysvětluje pojem osobnosti a sportovního talentu, důkladně rozebírá jednotlivé teorie osobnosti a popisuje vztah mezi osobností a sportovním výkonem.

2.1 Osobnost ve sportu jako pojem

Dnes již téměř není možné uspět bez cílevědomé kontroly aktivit sportovce. V procesu plánování by měla být zohledněna osobnost sportovce. Tu je možné obecně definovat, jako individuální profil člověka a jeho duševní vlastnosti, přičemž tyto vlastnosti se z pravidla nemění.

„Osobnost je tvořena individuální jednotou biologických, psychologických a sociálních aspektů, je utvářena ve vztazích mezi lidmi a v nich se také projevuje. Pojem osobnost se pokoušíme vyjádřit stabilitu a rozdílnost lidského chování.“
(Nakonečný in Šnýdrová, 2008, s. 11)

Důležité je také zmínit roli výše uvedených biologických aspektů, které taktéž hrají významnou roli v celkovém výkonu sportovce. Jako jeden z příkladů je možné uvést somatotyp neboli typologii tělesné konstituce.

Dobrý trenér by měl pracovat na poznávání osobnosti sportovce a jejich vzájemné porozumění by mělo vést k rozvoji jeho výkonnosti. Toho se dá dosáhnout správným využitím schopností sportovce. Nutná je zde dlouhodobá práce při poznávání osobnosti, ale z hlediska individuality není možné jasně stanovit konkrétní typ osobnosti. Při přehlížení těchto faktů může dojít k rychlému stanovení silných a slabých stránek. To však v celkovém důsledku vede k neúspěchu.

Je nutné si uvědomit, že osobnost se v průběhu času mění a dotváří, což významně ovlivňuje průběh sportovní kariéry. Ta se může měnit vlivem životního prostředí a

sociálního prostředí. Z počátku je osobnost určena vrozenými anatomicko-fyziologickými předpoklady. S tím souvisí pojem sportovní talent.

2.2 Sportovní talent

V tomto smyslu je talentem soubor geneticky podmíněných předpokladů k výkonu sportovních aktivit. Ve světové konkurenci není možné dosáhnout nejkvalitnějších výkonů bez těchto genetických vloh. Talent je ovšem nutné rozvíjet systematickým tréninkem, a s tím souvisejících činností. Problémem je však včasné odhalení, jelikož se talent může projevit v pozdějším věku mladého sportovce. Talent totiž bývá často zaměňován za vyspělost. V praxi to vypadá tak, že závodník, který v mladších kategoriích prohrával, může svůj talent rozvinout později a své protivníky výkonnostně předčít. V tomto ohledu je však nutná péče. Pokud totiž talent nemá kvalitní vedení nebo zájem na sobě pracovat může být poražen jedincem bez talentu, který tento zájem má. V atletickém prostředí se tyto pracovníci sportovci slangově označovali jako „dřiči“. Ideálním profilem osobnosti sportovce je pracovitý talent (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009, s. 96-98).

Výběr sportovních talentů lze rozdělit na:

- a) Přirozený výběr – jedná se o výběr na základě spontánního zájmu dětí. Nejsou zde žádná jasně daná přijímací kritéria.
- b) Empirický výběr – zde hrají hlavní roli zkušenosti trenérů, kteří si sami stanovují kritéria pro výběr talentů.
- c) Profesiografický výběr – bývá podložen výzkumy s jasně vymezenými kritérii. Jako příklad si můžeme uvést gymnastiku, pro kterou je příhodnější drobná postava.
- d) Experimentální výběr – vybírá se na základě experimentu, kdy sledovaný soubor zůstává po celou dobu identický.
- e) Retrospektivní výběr – jedná především o předpoklad schopností. Ten je možný kupříkladu u páru vrcholových sportovců, u kterých lze předpokládat, že jejich dítě bude talentované.

Sportovní talent je spíše genetický než sociální předpoklad. Jak se lze výše dočíst je nutné se sportovním talentem vhodně pracovat. S tím souvisí fáze rozvoje talentu, které ve své práci vystihl Bloom, nebo Côté. V první fázi je velmi důležitá role rodiny. Jedná se o děti, které se zapojují do sportovních aktivit a her. U dětí, které projevily určitou dávku sportovních schopností byla sledována zvýšená aktivita rodičů. Ti své děti povzbuzovali a iniciovali k aktivitě. Ve druhé fázi se role rodičů mění. Stále zůstávají důležitou složkou rozvoje talentu, nicméně hlavním důvodem je finanční podpora. Děti se začínají specializovat do určitých sportovních odvětví a svou roli zde nově přebírá i trenér. V poslední fázi záleží primárně na jednotlivci a jeho důvěře k trenérovi. Ten má na starosti vedení jeho sportovního rozvoje (Côté, 1999, s. 404-411).

2.3 Teorie osobnosti

Jednou z metod studia poznání osobnosti je využití několika různých teorií. Tyto teorie ukazují vliv určitých faktorů na typ osobnosti sportovce a jeho následné promítnutí do výsledku. Všechny níže zmíněné teorie popisují Tod, Thatcher, Rahman (2012, s. 23) ve své publikaci Psychologie sportu. Tyto teorie jsou zaměřeny na osobu, prostředí a propojení obou jmenovaných. Uvádí, že by měly vést k lepšímu poznání sportovce.

Teorie zaměřené na osobu

Základní myšlenkou této teorie je vzájemná interakce mezi duševními procesy. Jedná se například o motivaci, která svým způsobem určuje chování člověka. Teorie je založena na třech základních částech ovlivňující lidské chování. Jsou jimi id, ego a superego (Tamtéž, s. 23).

Id lze chápat jako zdroj energie usilující o uspokojení lidských pudů. Ego je systémem, který má za úkol racionálně rozhodnout, zdali je vhodné pudy uspokojit nyní. Tím pádem jej lze interpretovat jako potlačovatele pudů vyvolaných Id. Příčinou snah o potlačení těchto pudů je vzájemná interakce mezi Id a Superegem. Superego je totiž část, která představuje morální hodnoty, naučené v rámci výchovy rodiny. V psychologii sportu se nejedná o významně uznávanou teorii. Pro některé psychology

je však tato teorie v oblasti sportu přínosná, například v oblasti zkoumání motivace (Tod, Thatcher, Rahman, 2012, s. 23).

Teorie rysů

Tato teorie je založena na osobnostních rysech. Nejznámějším rozdělením rysů je teorie vytvořená Hansem Eysenckem. V tomto případě je důležitý jeho osobnostní dotazník Eysenck Personality Questionnaire, který se ve sportu využívá. Skupiny rysů rozdělil do čtyř osobnostních typů. Pro sport by tato teorie mohla být přínosná v oblasti trenérské činnosti. Dle rysů sportovce je možné volit tréninkové metody a individuálně tak zlepšovat výkonnost sportovce. Dále je možné předpovídat chování sportovců v různých situacích (Tamtéž, s. 24).

Teorie zaměřená na prostředí

Základem těchto teorií je myšlenka, že je chování ovlivňováno prostředím. Tato myšlenka tedy částečně odkazuje na výše zmíněné teorie. V rámci této teorie je k pochopení osobnosti nutné zaměření na vnímané motivy a rysy člověka. Vycházíme z předpokladu, že se člověk poučí z chyb a jedná dle nastavených pravidel. Teoreticky se dá říci, že se jedná o trenéry využívanou metodu, díky které učí své svěřence disciplíně a pravidelnosti tréninkového procesu. Psychologové však upozorňují, že návaznost sportu a osobnosti je v této teorii těžko prokazatelná (Tamtéž, s. 25).

Přístupy zaměřené na interakce

Většina zmíněných teorií nenachází na poli psychologie sportu pochopení. Nedaří se prokázat vztah mezi osobností a sportem. Tato teorie však přináší jiný úhel pohledu a mezi psychology sportu je nejužívanější. Nejdůležitějším pojmem je zde slovo interakce. Jedná se o vzájemné působení a propojení osobních a situačních faktorů. Hlavní roli zde hraje vnímání sebe samého a svého okolí. Ve sportu se tyto interakce projevují sebedůvěrou nebo v případě trenéra stylem trénování. Právě tyto faktory hrají důležitou roli při vyvrcholení sportovního tréninku – tedy závodu (Tamtéž, s. 25).

V celkovém hodnocení je tedy zřejmé, že nejdůležitějším faktorem při zkoumání vztahu osobnosti a sportu je komplexnost. Na danou problematiku nelze nahlížet jen z pohledu osoby nebo prostředí.

2.4 Vztah mezi osobností a sportovními výkony

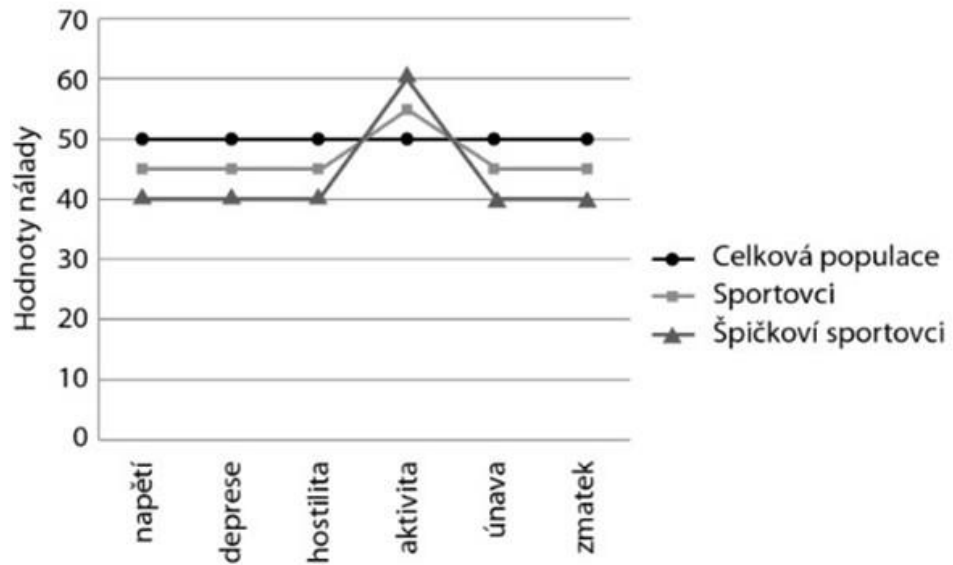
Z teorií osobnosti je známo, že každý člověk je jiný a má specifické rysy. Díky tomu každému vyhovuje jiný druh sportu. Z tohoto pohledu se dají sporty rozdělit na kolektivní a individuální. Důležité je neopomenout fakt, že ne všichni provozovatelé sportu jsou sportovci.

Jedním z přístupů jsou takzvané osobnostní rysy (Tod, Thatcher, Rahman, 2012, s. 30). Cílem výzkumu je stanovení rysů spojených s konkrétními skupinami sportovců. Dílčím tématem je snaha o předpověď úspěšnosti sportovců s určitými rysy, anebo výzkum změn rysů díky druhu provozovanému sportu.

K výzkumu je využíván například zmíněný EPQ test. Část psychologů věří, že je možné z těchto analýz předpovědět výkonnost daných sportovců. Některé výzkumy odkazují na pravdivost těchto teorií, jiné ovšem teorii zcela vyvracejí. Důvodem je zejména užití nevhodných dotazníků. Vzhledem k těmto faktům se dnes ve světě hodnocení sportovců dle rysů nevyužívá (Tamtéž, s. 31).

Dalším přístupem je například vztah nálad k výkonu. Morgan (1980) ve svém zkoumání propojil nálady sportovců, vrcholových sportovců a obyčejné populace. Jak lze vidět v přiloženém grafu (Obr. 1), nejvyšší hodnoty se nacházejí u vrcholových sportovců v aktivitě. U ostatních nálad jako jsou deprese nebo únava jsou hodnoty nejnižší. V praxi jsou zřejmě nejužívanější kognitivní strategie. Na základě těchto strategií byly vypracovány programy, díky kterým je možné zlepšení psychologických dovedností sportovce. Z mnoha přístupů je možné jmenovat například stanovování cílů, představy nebo simulace závodu během tréninku. Dnes se již jedná o běžné formy tréninku, které pomáhají sportovci k lepšímu výkonu a soustředění se na něj. Z výše uvedeného vyplývá, že aplikace těchto psychologických cvičení dokáže zlepšit motorické dovednosti (Tamtéž, s. 32-33).

Obrázek 1: Morganův profil ledovce z roku 1980



Zdroj: TOD, D., THATCHER, J. a RAHMAN, R. Psychologie sportu. 2012.

Ze všech těchto přístupů je evidentní propojení sportovního výkonu a osobnosti člověka. Na vrchol se lze jen těžko propracovat s lhostejnými rysy osobnosti. Těžko si také představit sobeckého člověka spolupracujícího v kolektivních sportech. V tomto ohledu je velmi specifická atletika. Jedná se o individuální sport, kde úspěch záleží zejména na přístupu daného jedince.

3 MOTIVACE

Snad úplně každý sportovec, který někdy pokořil svůj osobní rekord či si sáhl na vítězství ví, jak nepopsatelný a příjemný pocit to je. Bohužel ve sportu není zdaleka vše tak pozitivní a příjemné. Za takovým úspěchem se mnohdy skrývají léta dřiny a tvrdé práce při tréninku. Trénink totiž není ani zdaleka tak zábavný jako samotný závod nebo jednotlivé soutěže. Co tedy vede sportovce k tomu, aby setrvali a nadále v této činnosti pokračovali? To bude zodpovězeno následující části práce, která je zaměřena na motivaci a vysvětluje rozdíly mezi vnitřní, vnější a výkonovou motivací.

3.1 Pojetí motivace

Motivaci lze chápat jako pohnutky vedoucí k aktivitě, která je vykonávána za účelem dosažení zvoleného cíle. Není náhodou, že motivace je odvozená od slova „motio“, což v latině znamená pohyb a vášně zároveň. Ve sportu je motivace nutná k dlouhodobému tréninkovému procesu. (Svoboda, 2000, s. 61) Ten je totiž v mnoha případech náročný jak fyzicky, tak psychicky. Bez motivace a touhy po stanoveném výsledku by byl cíl velmi těžko dosažitelný. V takovém případě se hovoří o demotivaci. V praxi se tedy nabízí otázka – Proč se snažit? A právě v tomto případě by měl sportovec najít odpověď a snažit se o splnění předsevzatého cíle.

„Hypotetický konstrukt sloužící popisu vnitřních a vnějších sil působících na zahájení, směr, intenzitu a trvání určitého chování.“ (Vallerand a Thill, 1993, s. 18)

Z výše uvedeného vyplývá, že ve sportovním prostředí je právě motivace důvodem, proč sportovci sportují. Motivaci je možné rozdělit na vnitřní a vnější. Sportovec s vnitřní motivací je k výkonu motivován zejména potěšením z vykonané aktivity. Oproti tomu prioritou pro člověka s vnější motivací je například sláva či peníze. V dnešní době jsou nedílnou součástí sportu extrémně vysoké finanční odměny a tzv. prize money. Tyto odměny mohou zapříčinit zvýšení počtu sportovců. Nicméně se jedná o zmíněnou vnější motivaci, kterou musí doprovázet i motivace vnitřní. Pokud nejsou tyto motivace vzájemně provázány, tak člověk nemá z provozované aktivity žádné potěšení.

3.2 Vnitřní motivace

Vnitřní motivaci lze chápat jako motivy vedoucí ke spokojenosti z dané činnosti. Znamená to tedy, že když člověk rád hraje fotbal, jde si ho zahrát. Tím uspokojí cíle své vnitřní motivace (Svoboda, 2000, s. 61).

Kvalita výsledku je dána pozitivním přístupem k činnosti (Ryan a Deci, 2000, s. 58). Čím více je člověk pro danou aktivitu nadšen, tím pozitivnějších výsledků dosahuje. Vnitřní motivace je důležitá pro setrvání v prováděném sportu. Pokud jsou motivace vnější, hrozí vyšší riziko zanechání sportu z důvodu amotivace. Amotivace je absence jakékoli snahy a touhy po lepším výsledku, anebo také absence cíle. Amotivovaného člověka lze charakterizovat sedavým způsobem života, který nemá potřebu vyvíjet jakoukoliv aktivitu spojenou se zlepšením svého života (Tod, Thatcher, Rahman, 2012, s. 41).

Člověk s vnitřní motivací zvládá mnohem lépe stresové situace ve sportu, méně se rozptyluje a věří si. Vnitřní motivace je však většinou provázána s motivací vnější.

3.3 Vnější motivace

Oproti vnitřní motivaci se nejedná o radost z aktivity, nýbrž o statky získané na základě vykonané činnosti. Ve sportu se jedná například o uznání, slávu, nebo finanční odměnu (Svoboda, 2000, s. 61).

Ryan a Deci (2000) popisují vnější motivaci jako činnost, vedoucí k naplnění vnějšího požadavku (Tod, Thatcher, Rahman, 2012, s. 41). Svoboda (2000, s. 64) uvádí, že tuto motivaci není možné chápat jako špatnou. Cílem této motivace je přivést člověka ke sportu. Je nutné ho motivovat pomocí vnějších motivů, které se teoreticky mohou přeměnit na motivaci vnitřní. V některých případech se stává, že se vnitřní motivace promění na vnitřní a člověk sport provozuje pouze za účelem udržení slávy nebo získání financí. V tomto případě člověk již ztratil radost z aktivity a je schopen svých cílů dosáhnout i nečestnou cestou.

„Můžete někoho přinutit, aby něco vykonal, ale nikdy jej nepřinutíte k tomu, aby to chtěl vykonat. Touha chtít něco vychází z nás a motivace je vnitřní hnací silou, jež

způsobuje radost z práce: efektivita a pocit uspokojení jsou ve velmi těsném svazku.“
(Hagemannová, 1992, s. 7)

3.4 Výkonová motivace

Butt (Macák, Hošek, 1989, s. 221) definuje výkonovou motivaci takto: *„Je to proces zvládnutí všech jevů vrcholového sportu, hlavně vysokých sportovních výkonů, a současně zvládnutí vlastní činnosti v životě tak, aby se zde uplatnila tvořivá seberealizace osobnosti sportovce.“*

Teorie výkonové motivace byla založena Atkinsonem a Featherem v roce 1966. O důležitosti a úspěšnosti této teorie svědčí její využití v pedagogice sportu. Dle Svobody (2000, s. 65) je důležitý předpoklad odlišných přístupů k dosažení výsledku. Sportovní chování ovlivňují dvě protichůdné tendence. Jedná se o tendence dosažení úspěchu a vyhnutí se neúspěchu. V atletickém prostředí se dají tyto tendence pochopit jako touha po vítězství a touha nebýt poslední. Tyto touhy a snahy vyplývají z mnoha faktorů, za které Svoboda (2000, s. 66) považuje především atraktivnost činnosti související s hodnotou úspěchu, motiv dosažení úspěchu či samotné očekávání pravděpodobnosti úspěchu. Je logické, že zde hraje roli i zmíněná osobnost člověka a například jeho schopnost zvládnání stresových situací. Čím atraktivnější je sport či závod, tím více chce vyhrát. Pro některé je ovšem stresující, že je sleduje mnoho lidí a očekává jejich úspěch. Pravděpodobnost úspěchu je ovlivněna mnoha faktory a jedním z nich může být růst spojený s úspěchy minulými. Lidově řečeno „s jídlem roste chuť“. V této souvislosti si lze zmínit pojem sebedůvěra. Jedná se o zkušenosti sportovce, ze kterých jedinec realisticky uvažuje o svých schopnostech. Bez zdravé sebedůvěry člověk nemůže vyhrát. Pokud nevěřím, že to dokážu, pak to taky nedokážu. Špatná je ovšem i přehnaná sebedůvěra. I za předpokladu, že je člověk nejlepší, vždy by měl mít jistou dávku sebereflexe. Znamé přísloví říká, že s pýchou přichází pád.

4 PSYCHICKÉ STAVY

Vědomí, pozornost, emoce ale také pocity, které se dostávají při řešení náročných životních situací, jakými může být frustrace, úzkost či stres. To vše řadíme mezi psychické stavy projevující se mimo jiné i ve sportu. Tato kapitola popisuje některé z vybraných psychických stavů pojících se ke sportu, ale také specifické psychické stavy ve sportu, jakými mohou být například předzávodní a závodní stavy.

4.1 Základní charakteristika vybraných psychických stavů pojících se se sportem

4.1.1 Vědomí

Vědomí je část psychiky, která pojímá vše, co si právě uvědomujeme. Je to psychický stav, při kterém je jedinec schopen reagovat na určité podněty, vnímat je či prožívat a zároveň si tyto procesy plně uvědomovat.

Existuje celá řada definic a vysvětlení pojmu vědomí, například Morávek (1974, s. 107) definuje vědomí jako *„úroveň neuropsychické aktivity, která umožňuje nejdiferencovanější informační vztah mezi subjektem a objektivní skutečností, dovolující anticipovat děje v okolním světě s největší možnou pravděpodobností a s co možná nejmenšími informačními úbytky, k nimž při transformačních procesech dochází“*.

Hartl a Hartlová (2010, s. 666) zase uvádějí, že vědomí je buď *„obsah mysli, který si člověk dokáže vybavit“* nebo se jedná o *„základní pojem empirické psychologie, definované jako věda o stavech vědomí; zahrnuje subjektivní jevy, od vnímání prostého podnětu až ke složitým poznávacím procesům, na nichž se podílejí psychodynamické činitele jako motivace, vliv předchozí zkušenosti a momentální stav“*.

Vědomí je možné rozdělit na:

- a) Nevědomí – lze definovat jako nevědomé vrstvy, které jsou uloženy hluboko v duši a v daném okamžiku jsou zcela mimo vědomí jedince. V běžném životě se též setkáváme s pojmem podvědomí.

- b) **Bdělost** – jedná se o stav organismu, ve kterém člověk nespí a vědomě reaguje na okolní podněty. V bdělém stavu vnímáme okolní svět, jsme schopni myslet a prožívat emoce. Největší roli zde hraje vlastní vůle.
- c) **Spánek** – stav, kdy je organismus zcela utlumen. Dochází ke změně činnosti mozku, která vede k řadě navzájem provázaných jevů. Jedná se například o snížení teploty těla, uvolnění svalstva či snížení tepové frekvence. Spánek je též nutný k obnově a regeneraci organismu a jeho nedostatek může ohrozit fungování organismu člověka. Spánek lze dělit na dvě fáze, které se střídají. Hluboký spánek (nonREM) a lehký spánek (REM). Ve fázi lehkého spánku prožíváme sny.

4.1.2 Pozornost

Pozornost nelze označit jako samostatný psychický proces nebo činnost, jakou je například myšlení, představování nebo vnímání. Jedná se psychický stav, který vzniká soustředěným vnímáním a zaměřením se na jeden jev, popřípadě na jednu určitou činnost. Funkcí pozornosti je vpouštět do našeho vědomí pouze omezenou část informací. Dalo by se říci, že monitoruje vnitřní a vnější prostředí a bere si z něj jen ty podněty, které v danou chvíli člověk potřebuje nebo si přeje uvědomit a ostatní ignoruje (Hoskovec, Hoskovcová, 2000, s. 44).

„Pozornost je psychický stav, který se projevuje soustředěností a zaměřeností vědomí. Soustředěnost je stupeň aktivity psychické činnosti, zatímco zaměřenost je chápána jako výběrovost: člověk neodráží ve vědomí všechny působící podněty, vybírá si ty, které jsou pro něj z nějakého důvodu významné.“ (Holeček, Miňhová, Prunner (2007, s. 351)

Druhy pozornosti:

- a) **Bezděčná pozornost** – změna způsobená v prostředí bez vědomé vůle či vědomého cíle, jakou může být např. změna barvy nebo zvuku. Přitahující jsou pro ni i podněty, které se staly důležitými v průběhu života. Bezděčná pozornost bývá rychle upoutána, ale stejně tak rychle pomíjí a nastává stav zaměřenosti a soustředěnosti.

- b) Záměrná pozornost – rozvíjí se dospíváním, slouží k uskutečnění dlouhodobé činnosti a jedná se o pozornost závislou na cíli a volním úsilí. Zájem o určitou činnost nebo střídání jednotlivých činností, přestávky, motivace či denní doba nebo únava, to vše usnadňuje záměrné soustředění.
- c) Polozáměrná pozornost – pozornost, která se zpočátku tváří jako záměrná, ale vzápětí se stává bezděčnou a to tehdy, když mně začne něco bavit.

4.1.3 Emoce

Termínem emoce se označuje celá řada citových prožitků, počínaje emočním zabarvením vjemů a počitků, až po tzv. vyšší emoce. Pozorováním emočních stavů se došlo k závěru, že emoce jako radost či strach úzce souvisejí s životně důležitými orgány lidského těla. Další zkušenosti ukázaly, že existuje spojitost mezi emocemi a běžně provozovanými činnostmi. První, kdo se emocemi více zabýval byl J. E. Purkyně, dalším byl W. Wundt, který se věnoval rozsáhlejšímu popisu emocí (Hoskovec, Hoskovcová, 2000, s. 71).

Emoce jako takové jsou nedílnou součástí každodenního života člověka, a ačkoliv si to neuvědomuje, neuplyne chvíle, aniž by „něco“ necítil. Emoční prožitky chování ovlivňují v současnosti, ale zároveň za sebou zanechávají svou emoční stopu, a to ze zážitků i dávno minulých. Mimo to jsou i motivujícím faktorem pro budoucnost. Jsou vyvolávány mnoha různými podněty, které jsou u každého jedince odlišné, přesto existuje řada spouštěčů, které jsou pro lidskou populaci téměř identické. Za takové spouštěče se dá považovat např. smutek z úmrtí blízké osoby, radost ze shledání s rodinou či přáteli, strach ze samoty nebo znechucení při pohledu na nepoživatelný kus stravy.

Emoce jsou považovány za běžný zážitek, který se pojí s uspokojením nebo neuspokojením hlavních potřeb. Dalo by se říci, že napomáhají organismu zhodnotit podněty působící z vnitřního a vnějšího prostředí a umožňují mu vhodně a poměrně pohotově reagovat na měnící se podmínky a zároveň se přizpůsobovat změnám (Slaměník, 2011, s. 9-11).

Slaměnik (2011, s. 12) definuje emoce „jako uvědomované pocity různého ladění, které vyjadřují vztah člověka k relevantním událostem vnějšího prostředí i k sobě samému a které jsou spojeny různou mírou fyziologické aktivace, jejíž funkcí je navodit stav připravenosti k jednání“.

Holeček, Miňhová, Prunner (2007, s. 351) ve své publikaci zase uvádějí, že „*Emoce je prožívání subjektivního stavu nebo vztahu k působícím podnětům. Znakem tohoto prožívání je příjemnost nebo nepříjemnost, přitahování nebo odpuzování působících podnětů.*“

Druhy emocí:

- a) Tělesné city – aktuální stav organismu (spokojenost, únava, napětí, bolest).
- b) Citové reakce – krátkodobé stavy, které způsobuje neočekávané narušení rovnováhy organismu vlivem prostředí (zlost, strach, respekt nebo city obdivu či pokory).
- c) Citové stavy neboli nálady – jedná se o déletrvající prožívání vlastního stavu, který vzniká v náročných životních situacích.

Ani sportu se pochopitelně emoce nevyhýbají, ba naopak. Sport patří mezi nejemociogennější zájmové činnosti a konkurenci lze hledat už jen umění, sexu nebo hazardu. Může za to především soutěživost sportovních aktivit, která v sobě nese nezaručený sportovní výsledek, emoční dynamiku a určitou odměnu v podobě herních prožitků. Na sportovní prožitky je možné pohlížet z pedagogického, filozofického a psychologického hlediska. Z psychologického hlediska se jedná o emoční vzpomínkovou událost, která se nám opakovaně vrací. V průběhu času se pak mění ve vzpomínkovou stopu, která je vnímána i kladně. Nepříjemné vzpomínky se mohou stát neutrálními, neutrální vzpomínky kladnými a na ty, které byly prožívány kladně se může s odstupem času nahlížet až pocitem nadšení (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009, s. 58-59).

Při sportovní aktivitě si sportovec vytváří jistý vztah k událostem, jevům, předmětům, výkonům, lidem i k sobě samému. Některé působí radostně, jiné smutně, žalostně až zlostně – to jsou emocionální zážitky pojící se se sportem. Potřeby každého

sportovce jsou jiné, proto vznikají tyto emocionální zážitky, které zahrnují široké spektrum protikladných citů a emocí (Vaněk et al., 1984, s. 47).

Dnes je člověk veden k tomu, aby zvládal své emoce krotit a ovládat. Uchyluje se k aktivitám, u kterých lze emoce svobodně projevit a může tak utéct od každodenních starostí. S tím mu pomáhá i sport, u kterého je mimo jiné zapojena svalová činnost. Díky tomu se snadno zbaví nepříjemného napětí a poskytuje mu jednodušší možnost emočního odreagování. Sport tedy nejen výrazně zvyšuje kvalitu života, ale je také přínosem, jak pro svůj emoční, tak biologický efekt (Křivohlavý, 1994, s. 44).

4.1.4 Strach a úzkost

Se sportem se pojí sice celá řada emocí, ale z těch negativních je důležité zmínit především strach a úzkost. Oba tyto pojmy spolu úzce souvisejí, ale přesto jsou mezi nimi značné rozdíly. Strach spojuje sportovce s nějakým objektem, kdežto úzkost vychází z neurčitěho ohrožení (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009, s. 69).

Úzkost nelze přesně specifikovat, jelikož se jedná o pouhou domněnku hrozícího nebezpečí. Dalo by se také říci, že jde o určitý druh strachu, ale bez předmětu. Jako průvodní patologické jevy a následky úzkosti jsou uváděny pocity bezmoci, třes, neklid, zadržávání v řeči, deformace vztahu k okolí i k sobě samému, tělesné potíže, vtíravost představ a další (Tamtéž, s. 69).

Slepička, Hošek, Hátlová (2009, s. 70) ve své knize dále uvádějí, že původ úzkosti sportovců není jednoznačně znám. Autoři se domnívají, že úzkost vzniká kumulací zbytků obav z nedosažených sportovních cílů. Ty mají přímou souvislost s předstartovními stavy. Sportovní výkon je nejistý, a to vede ke strachu z nedosažení usilované úrovně. Obavy se částečně upevňují a stávají se trvalou součástí psychického stavu sportovce, přičemž vzniká sportovní úzkost.

Martens (2006, s. 36) vidí jako základní příčinu úzkosti ve sportu právě zmíněnou nejistotu sportovce. Ta plyne z požadavků rodičů, kamarádů, trenérů na něj kladených, ale zároveň i z těch, které si klade na sebe sám. Čím podstatnější je výsledek a čím větší je nejistota, tím silnější je úzkost. Dále zmiňuje, že úzkostlivost sportovce má za

následek zvyšující se svalové napětí, přičemž jeho pohyby přestávají být přirozené a uvolněné.

Z hlediska sportovní výkonnosti může mít úzkost i vážné fyziologické následky, které se mohou projevit jako redukce výkonnosti v důsledku zvýšené tvorby kyseliny mléčné, svalovou ochablostí či působením při užití kyslíku a cukru ve svalovém metabolismu. Existuje domněnka, že s rostoucí úzkostí stoupá i celková aktivita jedince, ovšem při překročení konkrétní hranice se tato aktivita mění v neurotickou reakci, která se postupně negativně podepisuje na výkonnosti sportovce (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009, s. 69). Hartl (2004, s. 263) pak popisuje sportovní výkonnost jako schopnost sportovce vykonávat intelektuální a pohybovou činnost nebo kombinaci několika činností, jakými může být například sport, práce nebo učení.

Strach je charakterizován, jako reakce na mimořádný podnět, který jedinec může vnímat jako bezprostřední ohrožení, jenž není schopen zvládnout a cítí se bezmocně. Autoři dále uvádějí, že při strachu dochází k pohybovému neklidu a ke zvýšenému napětí kosterního svalstva, které má za následek strnulost pohybů nebo diskoordinaci pohybových dovedností. Dále zmiňují i fakt, že strach lze vysledovat i z případných projevů, jakými je pocení dlaní, suchost v ústech či nespavost (Machač, Macháčová, Hoskovec, 1985, s. 44-48).

Dle Hartla (2004, s. 287) je strach normální reakcí na nebezpečí či ohrožení je též nežádoucí emoci doprovázenou chvěním, bušením srdce, zvýšením krevního tlaku a pohotovostí k obraně nebo útěku. Mimo jiné dodává, že strach může být někdy vázán i na představivost.

Ve sportu je stres chápán, jako určitý cit vznikající z ohrožení hodnot. S blížícím se nebezpečím dochází ke zvýšené negativní aktivaci, přičemž se samotná aktivita snižuje, ochrnuje svalová činnost a může se dostavit i třes. Celý tento proces významně ovlivňuje chování a vědomí jedince. Nejprve přichází moment překvapení, měnící se ve strach. Tento stav se nazývá úlek a vyvolávají ho převážně intenzivní a neočekávané podněty v prostředí, ve kterém se nachází. Ovšem to neznamená, že by jedinci hrozilo přímé nebezpečí, v tomto případě postačí, když soustředěnému sportovci zazní za zády výstřel ze sportovní pistole (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009, s. 70).

Vaněk et al. (1984, s. 52) se domnívají, že strach má na sportovní činnost častěji negativní dopad. Ovšem při nižší intenzitě strachu, dochází k pouhým obavám a ne strachu, což působí na prováděnou sportovní činnost víceméně kladně, protože se zvyšuje dechová a tepová frekvence i svalový tonus a je tak podporována zodpovědnost za výkon. Naopak při silném stupni strachu se dostávají ochromující účinky, které mají přímý dopad na diferenční schopnost sportovce. V případě vleklých strachových stavů se obvykle zhoršuje kvalita a produktivita tělesných a psychických funkcí.

Strach může mít někdy i autokatalytickou vlastnost, což by se dalo přeložit jako sebezesilovací schopnost strachu. Při tomto stavu jsou zesíleny účinky za pomoci představy negativních důsledků z obávané události. To má vliv na senzomotorické funkce sportovce, kdy dochází k diskoordinaci a nepřiměřeným reakcím, ztrácí motivaci, bojovnost a sebedůvěru, snaží se vyhýbat akcím a celkově se ke všemu začne stavět pasivně (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009, s. 71).

S tím souhlasí i Hošek (1999, s. 39-45), který ve své publikaci popisuje specifický druh strachu, a to tzv. strach z očekávání. To si lze představit jako trému, anticipační tenzi nebo také součást předstartovního stavu. Jedná se o psychologický problém, který se chová jako přípravná fáze výkonu, přičemž se zvyšuje aktivační úroveň a mobilizují se mentální a energetické zdroje. Problémem je rychlé a nadměrné stoupaní této aktivity, kdy dochází k přílišnému napětí, diskoordinaci, špatné plynulosti pohybů nebo křečovitosti, což působí negativně na celkový výkon. Dalším problémem u předvýkonového strachu je subjektivní nelibost prožívaných stavů. Jedinec se uchyluje k vytváření negativních představ o tom, jak selže nebo si udělá ostudu. Z toho tedy plyne, že strach je skutečně autokatalytickou emocií, neboť sama sebe prohlubuje.

Nicméně na druhé straně strachu může stát i odvaha, která se projevuje jako risk. S vývojem adrenalinových sportů, se u některých sportů strach jako ochranný faktor úplně vytrácí a objevují se jedinci, jenž často balancují na hraně psychopatie. Strach plyne z anticipace možných důsledků, což znamená, že zde hraje svou roli i inteligence. Z toho vyplývá, že riskování snáze podlehnou sportovci s nižší mentální úrovní či jedinci s citovou alexitýmií. Sportovec má pak snahu být za každou cenu „in“ a nevzrušeně se pouštět do vzrušujících činností (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009, s. 72).

4.1.5 Stres

Stres je nedílnou součástí každodenního života. Jedná se typický problém dnešní uspěchané doby a je téměř nemožné se mu vyhnout. S pojmem stres se můžeme setkat nejen v odborné literatuře, ale také v mnoha komerčních publikacích, médiích či v rámci běžné komunikace. Nejčastěji bývá spojován s obtížnými situacemi a lze jej chápat jako stav obecné zátěže, kde míra zátěže přesahuje hranici adaptačních možností organismu. Znamená to tedy, že čím větší je zátěž, tím větší může být i stres. Míra stresu je závislá na zátěži působící na náš organismus a schopnosti organismu se této zátěži bránit (Plamínek, 2013, s. 127).

Problematikou spojenou se stresem se zabývala již řada autorů. Jedním z nich je například Křivohlavý (1994, s. 10), který ve své publikaci definuje stres jako *“vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožen, nebo takové ohrožení čeká, a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná”*.

„V psychologii je stres definován jako nadměrná zátěž neúnikového druhu, která vede k trvalé stresové reakci, ústící ve tkáňové poškození, k vysoké aktivaci adrenokortikálních funkcí a psychosomatických poruchách.“ (Hartl, Hartlová, 2000, s. 568)

Nelze jednoznačně říci, že je stres výhradně škodlivý, protože určitá dávka stresu je pro život potřebná. Bez této dávky stresu nemá člověk dostatek podnětů k překonávání překážek. Pokud jsou tyto podněty vyhodnoceny jako nepřiměřené, dochází v organismu k poplachové reakci, která má za cíl problém odstranit. V případě, kdy se podaří zbavit se daného problému, je celá situace vyhodnocena jako pozitivní. Naopak negativní se stává, pokud reakce přetrvává, jelikož dochází k vyčerpávání celého organismu.

Je nutné umět odlišit pozitivní stres neboli eustres od negativního, škodlivého stresu, který se odborně nazývá distres:

- a) Eustres – příjemný a pozitivní stres, který působí na člověka příznivě a vytváří aktivní energii. Zde lze přetížení organismu chápat v kladném slova smyslu, protože se jedná o zátěž, která nás v přiměřené míře stimuluje k vyšším či

lepším výkonům. To si lze jednoduše představit u sportu nebo cestování, u něhož se člověk snaží zvládnout něco, co mu přináší radost, ale současně to pro jeho tělo představuje velkou fyzickou zátěž.

- b) Distres – jedná se negativně prožívaný stres, kdy právě prováděná aktivita nebo daná situace přesahuje možnosti člověka, a na základě toho dochází k přetížení organismu.

„Termínem distres se dnes obvykle vyjadřuje situace subjektivně prožívaného ohrožení dané osoby s jeho průvodními, často výrazně negativními emocionálními příznaky. Při distresu je danou osobou subjektivně vnímáno a výrazně negativně hodnoceno její osobní ohrožení v poměru k možnostem zvládnutí situace. Jinými slovy: K distresu dochází tam, kde se domníváme, že nemáme dost sil a možností-kde nejsme s to-zvládnout to, co nás ohrožuje, a emocionálně nám není dobře.“ (Křivohlavý, 2009, s. 171)

Vedle eustresu a distresu můžeme stres dále rozdělit na krátkodobý, dlouhodobý, následný a anticipační.

Krátkodobý stres se projevuje jako okamžitá reakce organismu na náhle vzniklou, krátce trvající situaci. Tou může být třeba autonehoda. Krátkodobý nebo také jinak nazývaný akutní stres je náročný nejen psychiku, ale může mít za následek i narušení některých tělesných funkcí (Matoušek, 2003, s. 9-10).

Problém nastává tehdy, pokud přejde stres krátkodobý ve stres dlouhodobý neboli chronický. Ten bývá způsoben dlouhým nebo pravidelně se opakujícím stresem, který může negativně ovlivnit naše celkové zdraví. Příkladem mohou být špatné vztahy na pracovišti. Je nezbytné včasné řešení, než se projeví v podobě různých zdravotních problémů, jakými mohou být bolesti hlavy, vysoký krevní tlak, únava, podrážděnost nebo nespavost. Někdy se tyto zdravotní obtíže označují také jako tzv. psychosomatické bolesti (Tamtéž, s. 9-10).

Posttraumatický (následný) stres je důsledkem nějaké závažné či traumatické události, která je opožděnou reakcí na stresovou situaci, která trvala krátce, ale za to

intenzivně. Objevit se může po úmrtí blízké osoby nebo ve spojení s přírodními katastrofami i válečnými konflikty (Matoušek, 2003, s. 9-10).

K anticipačnímu stresu mají sklony především jedinci s nízkým sebevědomím, ti zpočátku pociťují mírné emoční napětí, které se však s blížící se událostí zvyšuje. Jde o jasné představy a předvídání událostí, které by nás mohly do budoucna ovlivnit. Souviset může s nástupem do nového zaměstnání, strach ze zkoušky nebo očekávané operace (Tamtéž, s. 9-10).

Stres by se dal také vysvětlit, jako duševní a tělesná reakce na stresor. Pod pojmem stresor si lze představit negativně působící vliv nebo událost, která vyvíjí na člověka nepříznivý tlak. Tím může být nedostatek času, finanční potíže, samota, agresivita, ztráta blízké osoby nebo i obyčejná změna počasí. Dalo by se říci, že jakýkoli činitel, který působí zátěž je stresorem. Každého z nich mohou zatěžovat rozdílné druhy a stupně stresu, a to, jak se s tím vyrovná záleží obzvláště na odolnosti organismu, ale také na psychické a fyzické kapacitě. Odpověď organismu na stresor je nazývána stresovou reakcí, ta reaguje na vnitřní a vnější události (Křivohlavý, 1994, s. 10-11).

Hlavním úkolem stresové reakce je ochránit organismus před případným nebezpečím. Organismus se dostává do pohotovostního stavu a připravuje se k útěku nebo boji. Jedná se o tzv. poplachovou reakci, při níž dochází k udržování stavu pohotovosti až do doby, kdy nebezpečí pomine (Praško, Prašková a kol., 2006, s. 17-18).

S tím úzce souvisí i hormony stresové reakce. Jsou to hormony, které se ve zvýšené míře vyplavují při stresové situaci a napomáhají dostat organismus do bojového stavu. Tyto hormony vznikají v nadledvinkách, což jsou základní žlázy stresové reakce. Při stresové reakci na tělo nejvíce působí hormony adrenalin a kortizol, které se projevují v důsledku stresu. Adrenalin má za úkol aktivaci organismu a tvorbu energie. Oproti tomu hormon kortizol snižuje nadměrnou aktivitu organismu a navrácí ho do rovnovážného stavu. Avšak dlouhodobý výskyt kortizolu v krvi může v podobě chronického stresu přivodit zdravotní problémy (Joshi, 2007, s. 52-53).

Hartl, Hartlová (2000, s. 117) vysvětlují pojmem stresor, jako „*činitel vnějšího prostředí vyvolávající v organismu stav stresu či stresovou reakci*“.

Z hlediska místa působení stresových podnětů lze rozdělit stresory na:

- a) stresory fyzikální (teplo, zima, světlo, hluk, zápach),
- b) stresory biologické (hlad, únava, bolest, nemoc),
- c) stresory sociální (komunikace na pracovišti, konflikty, větší množství lidí),
- d) stresory psychologické (radost, strach, smutek, negativní myšlení, apatie).

S dalším rozdělením přichází ve své publikaci Praško (2003, s. 26-27). Ten uvádí čtyři skupiny stresorů:

- a) Vztahové stresory – příkladem mohou být jak neshody s rodiči, tak i neshody v partnerském soužití, žárlivost, rozvod, citová a materiální závislost na druhém člověku, narození dítěte nebo jeho problémy ve škole, výchovné problémy apod.
- b) Pracovní a výkonové stresory – do této kategorie spadá například ztráta zaměstnání, či pouhá hrozba ztráty zaměstnání, konflikty s kolegy nebo nadřízenými, nízký příjem, dluhy, práce v těžkých podmínkách (hluk, vlhko, prach), nedostatečné ohodnocení, nuda ba dokonce i workoholismus.
- c) Stresory související s životním stylem – zde lze uvést nedostatek zájmů a aktivit, stereotypní, ale i monotónní životní styl, nevyhovující bydlení, nedostatek přátel až izolaci.
- d) Nemoci, závislosti a handicap – psychická nebo tělesná nemoc nebo handicap, zhoršování této nemoci, závislost na alkoholu, lécích, drogách či automatech.

Samotné prožívání stresu má však často úzkou souvislost s problémy v rodině nebo v zaměstnání. Hlavním důvodem takového prožívání bývá odkládání důležitých činností nebo ponechání rozhodnutí na později, neschopnost naplánovat si svůj čas a neumět si říci, co je potřebné. Stres nelze ze života naprosto odstranit, proto je potřeba se s ním naučit dobře zacházet a snažit se ho udržet v rozumných mezích a naučit se oddělovat důležité od nedůležitého. Takových malých stresových situací je možné zažít během dne mnohdy i několik a je jen na člověku, jak se s nimi vypořádá. Může tím být kritika

nebo přehlížení ze strany okolí, nespravedlnost, nedostatek uznání, podceňování se, selhání, srovnávání se s druhými lidmi nebo potlačování vzteku.

Dalším, co lze zařadit mezi stresory může být i vliv životních událostí na člověka. V životě se lze setkat s mnoha událostmi, které mohou zapůsobit, jako spouštěč stresu. Tím může být třeba úraz nebo nemoc, ztráta nebo změna zaměstnání, rozvod nebo sňatek, těhotenství, porod nebo úmrtí, konflikty v rodině i v zaměstnání, dopravní nehoda, změna bydlení, ale i dovolená nebo obyčejné svátky. Ale i samotné změny v životě mohou být stresorem. Myšleny jsou změny, kde dochází ke změnám životní role, kdy se z dítěte měníme na rodiče, kdy z mateřské dovolené nebo ze studia přecházíme do zaměstnání, kdy se ze svobodného jedince stane vdaná/ženatý apod. (Praško, Vyskočilová, Prašková, 2008, s. 26).

U krátkodobého stresu je možnost, že bude působit motivačně, jelikož může podněcovat k vyšším výkonům. To ovšem neplatí u dlouhodobého (chronického) stresu, který může vést až k vážným zdravotním problémům. Lidské tělo si postupně zvyká na psychickou a fyzickou zátěž a návrat do normálního stavu se prodlužuje a trvá poměrně dlouhou dobu. S tím souvisí i riziko vzniku některých psychosomatických chorob, jakými může být mozková mrtvice, cukrovka, selhání srdce, žaludeční vředy nebo astma. Stres má, ale i značný vliv na obranyschopnost organismu. Imunitní systém nepracuje tak, jak by měl a vzniká vyšší riziko přenosu infekčních chorob či vzniku nádorových onemocnění. Pokud má tedy člověk problémy se stresem a jeho zvládnáním, dostávají se počáteční příznaky ve fyzické podobě, jakými jsou bolesti hlavy, zvýšený krevní tlak nebo zvýšená srdeční činnost. Poté následují psychické změny, které mají za úkol upozornit, že se něco děje. Ty se projevují v podobě úzkostí, zmatenosti, depresí nebo agresivity. Začne se měnit chování a může se dostavit podrážděnost a stavy, kdy jedince rozčílí každá maličkost. Pracovní výkony slábnou a upadají a vzápětí neváhá sáhnout po alkoholu nebo cigaretě. A jak bylo řečeno již výše, v případě, že tento stresový stav přetrvává, může dojít až k nevratnému orgánovému poškození.

Každý člověk je jiný, a proto je jasné, že vnímá a prožívá určité stresové situace v rozdílné míře. Mnohdy závisí i na osobnosti jedince, zda a do jaké míry bude problém řešit a jak se dokáže se stresem vypořádat. Pochopitelně je lepší předcházet projevům stresu, než je následně léčit. Prevencí by tak měla být vhodně zvolená strava, přiměřená

fyzická aktivita, pozitivní myšlení a dodržování biologických rytmů. Takovou fyzickou aktivitou může být i práce na zahradě nebo úklid domu. Člověk by se určitě neměl uzavírat do sebe, protože přítomnost a podpora blízkých je v tomto ohledu více než žádoucí. Je dobré mít po ruce někoho, na koho se lze obrátit a kdykoliv se mu svěřit se starostmi. Také je důležité si uvědomit, že v životě nepřicházejí pouze ty těžké chvíle, ale i radostné. Stresu se zkrátka nelze vyhnout, ale lze se naučit, jak mu účinně předcházet nebo ho alespoň přiměřeně zvládat.

4.1.6 Frustrace, deprivace a agrese

Frustrace bývá se stresem mnohdy spojována, neboť se taktéž jedná o psychický stav, který ovlivňuje chování, ale jisté odlišnosti se zde nacházejí. Čáp a Marešem ve své publikaci přicházejí s definicí: „*Frustrace znamená doslova zklamání, oklamání, zmarnění, bezvýslednost úsilí. Označujeme tak situace, kdy je zamezeno uspokojování důležitých potřeb.*“ (Čáp, Mareš, 2007, s. 200)

Znamená to tedy, že je jedinci znemožněno uspokojit potřebu, a to přes to, že byl o jejím uspokojení přesvědčen. Následně se dostavuje pocit zklamání a obranná reakce, kterou může být například omezení pozitivního očekávání, tzn., že pokud nemáme nadměrné očekávání, nejsme následně zklamání. Frustrace může být překonána také zvýšeným úsilím nebo zvýšenou vytrvalostí k dosažení cíle, rezignací, odložením uspokojení či změnou motivu. Frustraci lze zařadit mezi tzv. denní mrzutosti, které sice narušují celkový pocit pohody, ale samy o sobě nepředstavují podstatné zátěžové faktory. Těmi se stávají až v okamžiku, kdy by došlo k jejich nadměrné kumulaci nebo pokud by byly závažně prožívány. Při frustrující zkušenosti nemusí vždy dojít k nepřiměřené reakci. Naopak může být i žádoucí a to tak, že nutí jedince přicházet s jinými způsoby řešení. Tím přispívá k rozvoji jeho schopností (Vágnerová, 2008, s. 52-53).

Jak bylo již řečeno, frustrace se projevuje ve chvíli, kdy je blokován cíl, který je pro člověka v daný okamžik velice důležitý. Organismus je připraven reagovat, což znamená vyvíjení určité činnosti, přičemž se vyskytne překážka a on je vzniklými okolnostmi přinucen k čekání či nečinnosti. Tyto překážky mohou být jak vnitřní, těmi může být například reakce okolí nebo morální hodnoty, tak vnější, které mohou

představovat neočekávané situace, jakými může být například zrušení předem naplánované akce.

Dle Nakonečného (1997, s. 38) lze frustrace rozlišit na základě stupně zátěže, a to na:

- a) Bezvýznamné každodenní frustrace – je možné se s nimi setkat kupříkladu v obchodě, při hledané zboží nebo v případě ztráty oblíbené věci.
- b) Podstatné životní frustrace – vycházejí ze sociálních potřeb, jakými je nedostatek pomoci, lásky, či účasti.
- c) Existenciální frustrace – jedná se o určitou ztrátu životních perspektiv vedoucí až k rezignaci na život, a v některých případech i k sebevraždě.
- d) Sociální frustrace zvaná reaktance – reakce vznikající při nátlaku, vedoucí k omezování svobody, přičemž je člověk nucen jednat proti svému přesvědčení.

O tom, co je a není frustrující neurčují pouze individuální potřeby, ale i další jev, kterým je **frustrační tolerance**. Hošek (1994, s. 32) tento termín vysvětluje takto: „*Psychická odolnost ve frustrační situaci, tj. kapacita vzdorovat frustračním podnětům bez nepřiměřených a maladaptivních reakcí se nazývá frustrační tolerance.*“

Frustrační tolerance je velice proměnlivá, a to mají za příčinu faktory, jenž ji ovlivňují. Těmi může být dědičnost, temperament, typologické působení osobnosti, únava, vyčerpání, úraz a další faktory vedoucí k přecitlivělosti. Značný vliv zde má i životospráva, především pak málo pohybu, nedostatek spánku a tím spojená únava. V neposlední řadě sem lze zařadit i výchovu, protože správná výchova vede k přirozené adaptaci na neúspěch (Hošek, 1994, s. 32-33).

Ačkoliv je situace nepříjemná pro obě strany, tak jedinec s vyšší mírou frustrační tolerance je daleko odolnější a lépe snáší danou situaci než člověk, který má frustrační toleranci nižší. Tato tolerance bývá nižší u starších osob a u dětí, kteří tak daleko snáze podléhají frustraci. Ta se může projevovat v podobě nejrůznějších komplexů, zvýšení neurotických tendencí a lidské lability (Nakonečný, 2004, s. 256-258).

„Důsledkem frustrace v chování je samomluva, většinou s ventilačními účinky (klení), projevy psychické tenze, stereotypní pohyby, chaotičnost, zmatenost, zvýšený výdej energie apod.“ (Hošek, 1994, s. 31).

S frustrací souvisí i **deprivace**, ke které dochází při dlouhodobé frustraci. Vágnerová (2008, s. 53) ve své publikaci deprivaci definuje jako: „stav, kdy některá z objektivně významných potřeb, biologických či psychických, není uspokojována v dostatečné míře, přiměřeným způsobem a po dostatečně dlouhou dobu“. Jedná se tedy o zátěžovou situaci, která negativně ovlivňuje náš psychický stav, jehož následkem může být narušení psychického vývoje či osobnosti.

Dalším, s čím bývá frustrace také často spojována je **agrese**. Ta je přirozenou reakcí na frustraci. Cílem agrese je rozbít překážku, jenž frustraci zapříčinila. Forma agrese může být buď ve slovní podobě anebo v podobě fyzické napadení. Mnohdy se stává, že přímá agrese vůči zdroji frustrace není možná nebo momentální okolnosti brání přímému napadení, a tak frustrovaný přesunuje své agresivní jednání na nevinnou osobu nebo předmět, které má zrovna po ruce. Nicméně takový jedinec může své agresivní chování obrátit i proti sobě. V tomto případě to znamená, že obviňuje sám sebe a svůj neúspěch vnímá jako ukazatel svých slabých stránek.

Slepička, Hošek, Hátlová (2009, s. 169) uvádějí, že problematika spojená s projevy agrese ve sportu je často diskutovaným tématem. Názory se přiklánějí k tomu, že nárůst projevů agrese ve společnosti je důsledkem rostoucí brutality a násilných akcí, a to především u mladé generace. Dle autorů zlom nastal v polovině dvacátého století, kdy se agrese ve sportu začala projevovat mnohem častěji, než tomu bylo doposud. Zejména pak v kontaktních sportech, kdy se tato agrese projevovala v podobě faulů s následným zraněním soupeře. Ovšem tyto projevy se začaly objevovat i u původně takřka bezkontaktních sportů, jakými je basketbal nebo atletika, u nichž nyní dochází k fyzickým, agresivním střetům.

Jak bylo již výše zmíněno, dalším druhem agrese může být i tzv. **přenesená agrese**. Jedná se o projevy agrese směřované vůči určitým předmětům, například sportovnímu náčiní. To se může projevit u atletů házením treter či v tenise mlácením tenisové rakety o zem, popřípadě do sítě. Obvykle se přenesená agrese vyskytuje v situacích spojených

s neúspěchem a za doprovodu negativních emocí, zejména pak vzteku. Sportovní pravidla ani podmínky plynoucí ze společenského kontextu situace neumožňují jedinci projevit tuto agresi vůči soupeři, a proto si agresi vybije na náhradním objektu, jenž má za účel zastoupit primární objekt agrese (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009, s. 172).

Ve sportovním prostředí je možné zaznamenat i **agresi odloženou**. To by se dalo vysvětlit, jako odklad vlastního agresivního chování na pozdější dobu. Agrese je odložena na jiné místo nebo jiný čas, jenž působí přijatelněji k uskutečnění plánované akce. Hlavním důvodem bývá momentální nedostupnost objektu agrese. Příkladem může být vzájemné napadání hráčů nebo fanoušků po skončení zápasu. V této souvislosti je třeba zmínit i **endogenní odměnu agrese**, tj. pozitivní zážitek vyplývající ze zmírnění negativního psychického napětí v důsledku uskutečněné agrese. Tento jev přesně vystihuje lidové rčení „pomsta je sladká“ (Tamtéž, s. 172).

4.2 Specifické psychické stavy a jejich projevy ve sportu

4.2.1 Předstartovní stavy

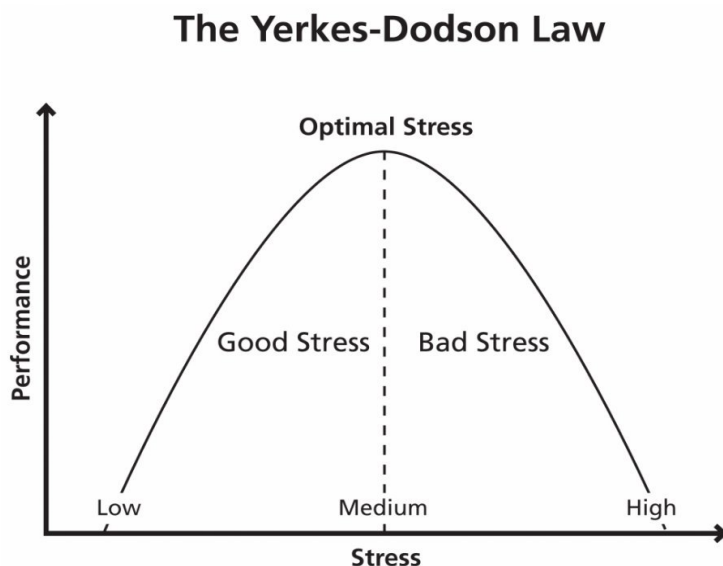
Jedná se o příznaky trémy, které jsou známy z činností v běžném životě. Průběh emocí závisí na osobnosti člověka a důležitosti závodu. Ve sportu lze nalézt mnoho emočně labilních jedinců, přesto se najdou sportovci, kteří prožívají tyto stavy intenzivněji a dlouhou dobu před výkonem. Předstartovní stavy jsou nejčastěji spojovány s nejbližše konajícím se závodem. Projevuje se napětím, úzkostí nebo obavou z výsledného výkonu. K pokročilým projevům patří hledání důvodů budoucího neúspěchu. Každý sportovec má určité fyziologické projevy, jakými může být například pocení, bolest v oblasti žaludku, nechutenství, v krajním případě i zvracení (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009, s. 59-60). Ke zmírnění předstartovních stavů sportovci často vyhledávají odbornou pomoc v podobě psychologa.

Předstartovní stavy můžeme rozdělit na předstartovní horečku a předstartovní apatii. Startovní horečka se dá považovat za stav negativních emocí, které se projevují nervozitou nebo zvýšenou agresivitou. Jedná se tedy o nadměrnou aktivaci organismu (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009, s. 60-61).

Dle Vaňka et al. (1989, s. 62) se předstartovní horečka projevuje zvýšenou tepovou frekvencí, zrychleným dechem a pocením. Uvádí také, že tyto stavy mohou vést k předčasnému vrcholu. V atletickém prostředí je to například ulitý start sprintera či předčasný finiš v běhu na dlouhé tratě. Namísto toho o předstartovní apatii se dá hovořit, jako o nepřiměřeně nízké aktivaci. Projevuje se rezignací a pasivitou, která může přejít do stavu, kdy se sportovec uzavře sám do sebe. Vaněk et al. (1989) mezi fyzické projevy apatie řadí ochabnutí svalového tonusu. Vše následně vede k malátnosti a opožděným reakcím při vykonávané aktivitě. Příkladem by mohl být opožděný start ve sprintérských disciplínách (Vaněk et al. in Mach, Blahutková, 2018, s. 84).

Ani jedna z těchto aktivací není pro výkon žádoucí. Vztah úzkosti a výkonnosti lze nejlépe vyjádřit **Yerkes-Dodsonovým zákonem**. Pro nejlepší výkon je ideální tzv. aktivační optimum. Jedná se o stav vyznačující se vysokou pohotovostí k reakci, kdy je sportovec schopen podat výkon, na který se připravoval v tréninkovém procesu. Vliv aktivace na výkon si lze prohlédnout v přiloženém grafu (obr. 2).

Obrázek 2: Yerkes-Dodsonův zákon



Zdroj: CORBETT, M. From law to folklore: Work stress and the Yerkes-Dodson Law. Journal of Managerial Psychology. 2015.

4.2.2 Závodní stavy

Psychické stavy, které jsou součástí sportovní činnosti od jejího počátku až do jejího konce. Nejintenzivnějších stavů dosahuje sportovec ve stavu maximálního zaujetí, kdy je pohlcen právě prováděnou činností. Závodní stavy mají charakter boje a záleží při nich na vývoji daného závodu. Zde je opět nutné dosáhnout aktivačního optima, které vede k nejlepšímu výkonu. K těmto stavům může docházet i během tréninkové jednotky (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009, s. 61).

Dle autorů je dále důležitá myšlenka dobrovolnosti. Aktivita by neměla být nařízena, ale měla by mít charakter výzvy. Díky tomu vzniká radostné zaujetí, o kterém se zmiňuje Czikszentmihalyi (1996). Toto zaujetí nazval „flow“. Flow si lze představit jako stav maximálního zaujetí, kdy je sportovec vykonávanou činností zcela pohlcen (Tamtéž, s. 61).

4.2.3 Pozávodní stavy

Tyto stavy se objevují po ukončení výkonu. Rozdílně se pozávodní stavy projevují po závodu a po tréninku. V tomto směru jde především o výsledek vykonané aktivity. Mohou nastat emoce úspěchu či neúspěchu, které se projevují radostí nebo smutkem. Po tréninku se objevují stavy související pouze se splněním úkolu. Čím více je sportovec unaven, tím větší spokojenost se u něj projevuje. Důvodem je pocit, že naše úsilí povede k vyšší výkonnosti.

„Změny aktivační úrovně jsou zde závislé především na subjektivitě hodnoceném výsledku utkání i na jeho hodnocení druhými osobami, především příslušníky stejné skupiny a trenéra.“ (Holeček, Miňhová, Prunner 2007, s. 351)

Po závodě by měl trenér objektivně vyhodnotit úspěšnost daného závodu. V případě neúspěchu závodníka je nutná dávka opatrnosti. Necitlivé chování by mohlo ovlivnit jeho budoucí smýšlení a přinést pochybnosti o jeho schopnostech.

Jednou z prvních reakcí na neúspěch bývá vztek, ten může vést k motivaci a následné snaze o zlepšení. V tomto případě se jedná o jev pozitivní. Druhou reakcí může být rezignace. Ta je specifická lhostejností a směřuje k opuštění dané sportovní

činnosti. Další reakcí je kompenzace. Jedná se o tzv. „spravení si chuti“, kdy si sportovec neúspěch kompenzuje úspěchem v jiné aktivitě. Z výše uvedeného vyplývá důležitost psychické regenerace.

5 DUŠEVNÍ HYGIENA U VRCHOLOVÝCH SPORTOVců

Duševní hygiena, hygiena duše nebo mentální hygiena. To vše je vědní disciplína, ve které se prolínají obory spojené s psychologií, sociologií nebo lékařstvím. Již celá řada odborníků z oblasti psychologie či psychiatrie se zabývala problematikou duševního zdraví, avšak čím dál častěji začíná pronikat i do života obyčejných lidí, sportovce nevyjímaje. Tato kapitola se blíže zaměří na pojem duševní hygiena, jenž se pojí s duševní hygienou ve sportu a relaxačními technikami, které jsou v rámci ní využívány.

5.1 Pojem duševní hygiena

Pojem duševní hygiena by se dal vysvětlit, jako vytváření si v životě jistých optimálních podmínek pro činnost naší duše, přičemž hlavním cílem je předejít duševním chorobám. Důraz je zde kladen zejména na duševní klid, sebevýchovu, zrání osobnosti, sociální interakce a životní styl, s čímž má přímou souvislost i zdravá životospráva a pracovní prostředí (Křivohlavý, 2009, s. 143).

Míček (1984, s. 9) ve své publikaci přichází s definicí: *„Duševní hygienou rozumíme systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy.“*

Duševní hygiena jako taková se zaměřuje především na zdravé lidi, kteří potřebují upevnit své duševní zdraví, nikoliv však na odstraňování jejich psychických poruch. Dále pak na jedince, jenž balancují na hranici mezi zdravím a nemocí, jelikož u těch je předpoklad, že se objeví příznaky narušené duševní rovnováhy, a také na nemocné, kteří trpí zdravotním vypětím a potřebují určitý podnět k udržení duševní hygieny. Jednou z hlavních složek duševní hygieny je komunikace úzce spjatá s chováním, ale patří sem také například ovládání asertivity. Duševní zdraví značně ovlivňuje fyzické zdraví a dalo by říci, že se jedná o určitou dávku rovnováhy nebo pohody. Důležitou roli zde hraje sebepoznávání a sebevýchova. Ty napomáhají k vyšší odolnosti vůči všemožným stresorům. V případě, že je člověk duševně nevyrovnaný a není schopen podávat požadovaný výkon, jeho výkonnost stagnuje (Míček, 1984, s. 9).

Každý jedinec je sám zodpovědný za své zdraví, a proto by pro něj měl být vztah k vlastnímu zdraví velmi důležitý. Pro dobrý fyzický stav je však podmínkou pocit pohody a stejně tak veškeré aktivity prospívající fyzickému zdraví slouží taktéž i zdraví duševnímu. Ideálního stavu duševního zdraví lze dosáhnout za pomoci dodržování některých zásad duševní hygieny. Za tyto zásady se dá považovat správná životospráva, vypořádání se stresem, psychickou zátěží a emocionálním napětím, jednání s lidmi či řešení konfliktů. Psychohygienu je nápomocná při odstraňování a snižování rizik spojených s duševními poruchami a problémy. Zároveň, ale pomáhá při zvyšování ochranných faktorů, které podporují celkovou spokojenost, pohodu a odolnost (Čeledová, Čevela, 2010, s. 63-74).

V lidském těle má vše souvislost se vším. Psychika má přímý vliv na to, co se bude vzápětí odehrávat v těle, a to platí i v opačném případě. Děj, který se odehrává v těle ovlivňuje psychiku, a tím i duševní život. Záleží například na odpočinku, stravě a pohybu. Pohyb je pro tělo velice důležitý a v současné době je kladen velký důraz na všemožné aktivity, jakými může být procházka, výlet, anebo jen obyčejná chůze. Aktivní odpočinek není pouze o tělesném cvičení, ale i o cvičení psychiky. Patří sem cvičení paměti, a to například pomocí luštění křížovek nebo čtení (Křivohlavý, Pečenková, 2004, s. 15-20).

Křivohlavý (2009, s. 144) uvádí, že dalším důležitým pojmem spojeným s duševní hygienou je adaptace. Tím je na mysli přizpůsobování se prostředí, kde jsou podmínky předem dané a nelze je měnit nebo naopak přizpůsobování se prostředí, kde jsou změny možné. V souvislosti s duševní hygienou by se dalo také říci, že adaptace je osobní zvládnání problémů v našem životě.

Pro duševní hygienu je také velice podstatné sebepoznávání. Každý člověk by měl pracovat sám na sobě a zaměřit se především na to, aby lépe sám sebe poznal. Co se týká sebevýchovy je nutné zmínit také autoregulaci konativních činností. To je snaha vlastní vůle se rozhodnout, kam má být určitá činnost směřována. Další je pak autoregulace svého myšlení za pomoci usměrňování vlastních myšlenek a uvědomění si svých přesvědčení a představ. Mimo jiné sem patří i autoregulace emocí, protože vztah mezi emocemi a touhami je velice úzce spjatý. Pokud se nám podaří dosáhnout předem stanoveného cíle, s čímž souvisejí i naše city, objeví se pozitivní emoce. V opačném

případě se projeví emoce negativní. Obor duševní hygieny se zabývá tím, za jakých okolností se dostávají negativní emoce a přichází se způsoby, kterými se dají tyto emoce zvládnout, a jak se dá případně předejít těmto negativním emocionálním projevům. Jako prevence se zde dá uvést například relaxace (Křivohlavý 2009, s. 145-151).

5.2 Duševní hygiena ve sportu

V současné době se vrcholový sport stává stále vyrovnanějším a mnohem více sportovců usiluje na závodech o stupně vítězů, čím se stává celá atmosféra závodů napjatější. To znamená, že závodní výsledek závisí na míře psychické stálosti. Z toho vyplývá, jak důležitou roli hraje v dnešním světě sportu psychická příprava. Pouze ten, kdo je psychicky dobře naladěný je schopen dosáhnout lepších výsledků. Ve vztahu k duševní hygieně je podstatné určit činitele, kteří mají negativní vliv na dovednosti a psychické stavy sportovců, zajistit kvalitnější formu kontroly reakce organismu sportovce na psychickou zátěž a vylepšit způsob zjišťování samotných negativních příznaků (Vaněk et al., 1984, s. 87).

„Zvláštním duševně hygienickým problémem v přípravě je motivační orientace sportovce a jeho odpovědnost k výsledkům. Jsou tendence vymáhat na sportovci slib, jak v soutěži dopadne. To je velmi škodlivý jev. Je řada příkladů, kdy sportovci, kteří se zavázali vyhrát na olympijských hrách, vůbec nebyli později nominováni do olympijských družstev. Takováto stimulace odpovědnosti závodníků za svou výkonnost má ty nejškodlivější účinky v oblasti duševní hygieny. Sportovec se zavázal, získal za to určité výhody, a když nastává doba splnit závazek, začíná chápat, že je to nerealizovatelné.“ (HOŠEK, Přednášky psychologie sportu)

Někteří jedinci na tuto situaci reagují rezignací, jiní naopak bojují. Těm, kteří zvolí boj hrozí přetrénování. Podstatná je reálnost daného cíle. Často nastává situace, kdy favorité selžou a tzv. „černí koně“ výkonnostně překvapí. V případě duševní hygieny je nepříznivé neustálé připomínání důležitého závodu či poukazování na potřebu podání lepšího výkonu. Psychickou zátěží může být i nominace na důležité závody. Sportovec má potřebu zjistit, co se od něj očekává, ale trenér má snahu tuto debatu oddálit, aby sportovce nezatížil pocit odpovědnosti a on měl také dostatek času na případnou úpravu

příhlášky. Dalším, co je velice klíčové, je fakt, že duševní trénink by neměl být využíván pouze v den závodu, ale i během celkové přípravy. Pokud sportovec smýšlí pozitivně během tréninku, nebude to pro něj těžké ani v závodě.

5.3 Relaxační techniky a metody využívané v rámci duševní hygieny

Dnešní uspěchaná doba si vybírá svou daň v podobě nejrůznějších stresových situací a je na každém z nás, abychom si uvědomili, jakou podstatu mají preventivní opatření, jenž nám napomáhají k odolnosti.

Dle Nováka (2014, s. 62, 109-110) se stresem aktivují energetické rezervy, které je nutné uvolnit, my je přesto většinou potlačujeme a hromadíme. Adrenalin, jenž se vylučuje současně se stresorem dodává našemu tělu energii. Tu je ovšem potřeba nějakým způsobem vydat nebo popřípadě ji přetvořit pomocí relaxačních technik. V průběhu jednoho dne nás může potkat hned několik stresových situací a každý takovou situaci řešíme po svém. Ve většině případů se uchýlíme k tomu, že sáhneme po něčem, co nám pomůže vliv stresoru utlumit. Tím může být jídlo, cigareta, alkohol nebo jiné návykové látky. Ovšem nejméně náročnou, jak na prostředí, tak na realizaci je relaxace, která nás učí zvládat vnitřní napětí. Naše tělo je jeden celek a to znamená, že i psychické vyčerpání má přímý vliv na naši fyzickou kondici. V prvé řadě je vhodné začít u odborníka. Tím jsou na mysli kupříkladu rehabilitační pracovníci, trenéři jógy nebo různé psychologické či psychiatrické poradny.

Relaxace by se dala vysvětlit jako úmyslné uvolnění, a to jak ve fyzické, tak i psychické oblasti. Mezi současně nejvíce využívané formy relaxačních tréninků patří v Americe Jacobsonova progresivní relaxační metoda a v Evropě Schultzův autogenní relaxační trénink. Vedeny jsou formou cvičení, kdy cvičitel uvolňuje jednotlivé svalové skupiny. Důležité je, aby cvičenec veškeré uvolnění cítil a uvědomoval si ho. Právě uvolnění svalů by mělo vést i k uvolnění psychického napětí (Křivohlavý, 1994, s. 118-119).

Jacobsonova progresivní relaxační metoda se hodí především pro začátečníky, které trápí svalové napětí. Díky uspěchanému způsobu života a jiným škodlivým faktorům, které nás dnes a denně provázejí dochází k hromadění tenze. Avšak pokud

dojde k uvolnění veškerých kosterních svalů, nastává úleva. Tento cvik se provádí v leže, v úplném klidu nebo je možné ho provádět na lůžku, opět v leže s rukama položenými podél těla a za pomoci menšího polštáře umístěného v oblasti kříže či pod hlavou. Nohy by měly být natažené na lůžku a ruce položeny dlaněmi dolů. Nejdůležitější je však celkové uvolnění těla, aby nedošlo k trnutí končetin a správná teplota. Do klidového režimu se pak člověk dostává díky pomalému zavírání očí (Novák, 2006, s. 66-69).

U této techniky jde převážně o propínání končetin a současné napínání svalstva, kdy je napětí střídáno uvolněním. Tělo se skládá z množství svalových úponů, které je potřeba protáhnout a teprve poté dochází ke komplexní relaxaci. Nesmíme však opomenout ani fázi relaxace duševních činností, což je střídání relaxace s imaginací prostředí, v němž se nacházíme. Poté následuje tzv. „vyčištění mysli“, to je v podstatě uklidnění mysli za pomoci fantazie a představ (Tamtéž, s. 73).

Svalové uvolnění je způsob, kdy napětí vyvolává potřebu uvolnění. Jako doporučení se uvádí najít si vhodný předmět válcovitého tvaru, který je možné při držení v ruce obejmout prsty. Tiskneme silou až do doby, kdy napětí přechází z prstů do předloktí. V okamžiku, kdy se napětí stává nesnesitelným, tisknutý předmět můžeme pustit a vzápětí tak dochází k uvolnění. Obdobný způsob můžeme zvolit i v případě nohou, kdy se posadíme na zem, ruce dáme za sebe a poté se o ně zapřeme. Nohu opřeme o zeď a tlačíme, dokud v rukou, zádech i noze nepocítíme pnutí. Následně se položíme na zem a vyrovnáme pocitové vjemy v končetinách (Novák, 2006, s. 75).

Mezi **další relaxační metody** se řadí například protistresová relaxace, která je založena na podobném principu napínání svalstva, jako viz. výše zmíněné, akorát s tím rozdílem, že zde se používají ještě metody dechového cvičení a sugesce. Nutno zmínit také metodu doporučenou Světovou zdravotnickou organizací. Jedná se o metodu Shakti Gawainové, což je relaxace s prvky meditace, sugesce vedoucí k uvolnění celého těla. Většina metod má jednoduché postupy a nejsou nikterak náročné, co se týče času a prostoru nebo pomůcek. Je to taková forma intenzivního odpočinku a záleží pouze na nás, kterou z relaxačních metod upřednostníme (Novák, 2010, s. 69).

Za dlouhodobější a poněkud náročnější relaxační metodu se považuje **autogenní trénink J. H. Schultze**. Ten přišel s myšlenkou, že hloubkovou regeneraci lze navodit pouze za pomoci představivosti, kdy během několika pravidelně se opakujících postupů dochází k příjemnému tělesnému pocitu. Propojuje se tak napětí svalů s psychickou tenzí a nervovou soustavou. Samotnou podstatou autogenního tréninku je ovlivnění sebe samého autosugescí, a proto je u této metody doporučováno cvičit ji pod dozorem zkušeného odborníka. Využívána bývá jako prevence napětí, distresu, frustrace a různých psychických poruch, a to hlavně v rámci psychoterapie, psychohygieny, psychoprophylaxe nebo psychosomatické terapie (Víchová, 2016, s. 31).

Poslední, co je nutno zmínit jsou **metody alternativní**, mezi které spadá třeba hatha jóga s cviky relaxačního charakteru. I zde je ze začátku doporučována asistence odborného cvičitele, který dokáže rozpoznat, zda budeme schopni provádět cviky sami. U této metody cvičení dochází k propínání svalstva a následného uvolňování napětí, ale nezbavujeme se tak pouze napětí, nýbrž protahujeme i zkrácené svalstvo. To může být zapříčiněno třeba sedavým zaměstnáním v kanceláři. Nejen, že jóga výborně funguje jako tělesné cvičení, ale pomáhá i odolnosti proti fyzické zátěži (Novák, 2010, s. 69).

6 PSYCHOLOGIE KOUČOVÁNÍ

Cílem takřka každého sportovce je dosažení co nejlepšího sportovního výkonu a jinak to není ani v případě kouče. Ten si klade za cíl, že za pomoci psychologického vlivu na osobnost a výkon sportovce, dosáhne požadovaných výkonů. Tato kapitola se zabývá vysvětlením pojmu koučování, používanými metodami v oblasti koučování, ale i osobností a rolí kouče. Závěr této kapitoly je věnován tréninku a soutěžím.

6.1 Pojem a vývoj koučování

Kdysi nebylo koučů zapotřebí, protože sport byl nezávaznou činností a to, jak má určitý sport probíhat a vypadat věděli pouze ti zkušenější sportovci. Příprava se chovala zcela jinak než dnes, byla málo intenzivní a zaměřená pouze na fyzický výkon. Nicméně sportovci, jenž měli touhu se prosadit přicházeli s novými způsoby přípravy, které jim umožňovaly pohotově zvládnout nároky sportovní činnosti a vedly k lepším výkonům. Tito zkušenější sportovci pak začali pomáhat mladším zájemcům a zde by se už dalo říci, že šlo o **trénink**. Poté, co tento zkušenější sportovec skončil s aktivním sportem, zaujal místo tzv. rádce, což by se už dalo nazvat **trenérskou funkcí**. Postupem času se pak trenérství stává profesí. Zakladatel olympijského hnutí moderní doby Pierre de Coubertin byl prvním, kdo poukazuje na spojitost mezi psychologickým a pedagogickým pojetím přístupu ke sportu. Ve své publikaci *Pédagogie sportive* z roku 1922 klade důraz na fakt, že rodiče, pedagog, ale i zkušený sportovec mohou pomoci sportovci v překonání bariéry mezi psychickými faktory a fyzickou výkonností. Coubertin tak svými studiemi vzbudil potřebu zabývat se těmito otázkami, ale také vývojem trenérské profese (Svoboda, 2009, s. 117).

Pojem trenér byl převzat z angličtiny „to train“ (=instruovat, vyučovat), ale samotné slovo trenér, které původně označovalo funkci člověka vedoucího trénink sportovce je v angličtině chápáno poněkud odlišně. A to jako péče o sportovcovu kondici. V našem případě je tedy pojmu trenér blíže anglické označení „coach“ (=kouč) (Tamtéž, s. 118). To by se dalo přeložit jako „kočár“. Toto slovo se objevuje již v roce 1556 a původ sahá někde do oblasti dnešního Maďarska. A proč zrovna kočár? Na to je jednoduchá odpověď. Kočár je dopravní prostředek, díky kterému se můžeme vydat na cestu a

dosahujeme tak vytyčeného cíle. Obraz kočáru tedy představuje samotnou podstatu koučování. Roku 1848 se slovo „coach“ začalo používat pro označení soukromého opatrovníka univerzitních studentů. Od roku 1885 se v USA a Anglii začalo toto slovo spojovat se sportem a začalo se o něm hovořit jako o „coachingu“ – koučování. Svůj původní koncept má koučink tedy ve sportu (Fischer-Epe, 2006, s. 13).

Ve sportu představuje koučink komplexní péči o sportovce. Kouč aplikuje na sportovce získané poznatky psychologických a tréninkových metod, napomáhá mu v překonávání a odbourávání různých bloků a obav, vyrovnávat se s úspěchem, ale i neúspěchem či v osobním rozvoji. V dnešní době se koučování využívá především ve firemním prostředí, kde se objevuje od 80 let 20. století a neustále se rozvíjí. To se ovšem nedá jednoznačně tvrdit o koučování ve sportu, zde sice dochází k rozvoji, ale oproti podnikatelské sféře tento rozvoj dosti pokulhává (Whitmore, 2013, s. 19-30).

Prvním, kdo přišel s jednoduše uplatnitelnou metodou koučování byl Timothy Gallwey. Tento muž je učitelem na Harvardské univerzitě a vyhlášený tenisový odborník, jenž se už řadu let věnuje výuce tenisu, golfu a lyžování. Ve svých knihách se zaměřuje a podrobně popisuje metodu zabývající se vnitřním stavem sportovce, která vede k uvolňování jeho potenciálu a maximalizaci jeho výkonu. Bohužel i dnes se mezi námi najde stále mnoho koučů a instruktorů, kteří se s Gallweyovými myšlenkami příliš neztotožňují a berou je s velkou rezervou. To je následek starých, zažitých principů a představ, které nebyly do dnešní doby ve sportovním prostředí zcela překonány. Koučování ve sportu se zatím stále zaobírá poznatky z behaviorální psychologie a výuka je vedena na základě příkazování, kontroly a pokynů. Důvod není přesně znám, ale můžeme se domnívat, že za tím stojí obava koučů o vlastní autoritu nebo strach ze změny zažitých principů. Díky koučování máme možnost nahlížet na sportovce jako na mimořádnou osobnost s jedinečným potenciálem, který se sportovec učí za pomoci kouče rozvíjet. Nenásilnou a téměř přirozenou cestou vede sportovce k psychické vyrovnanosti, osobnímu uvědomění a motivaci, jenž končí dosažením optimálního výkonu (Tamtéž, s. 19-30).

6.2 Faktory a formy úspěšného koučování

Metodou koučování je rozvoj lidského potenciálu s dosažením požadovaných výsledků. Je ovšem nutné věřit v nevyužitý a skrytý lidský potenciál, který je probouzen právě za pomoci koučování. Koučování je jeden ze způsobů vedení lidí, na základě učení se z vlastních zkušeností. Ve sportu je koučink využíván jako určitý nástroj pro zvýšení výkonu a motivace a pokouší se rozvíjet důvěru sportovce ve vlastní schopnosti. Cílem je tedy posilování sebedůvěry sportovce koučováním, na jehož konci by sám měl nalézt cestu ke stanovenému cíli. Primárně je tímto cílem lepší výkonnost. Kouč se tak snaží pomalu rozkrýt veškeré schopnosti a dovednosti, které má sportovec k dispozici a navrhuje ho k jejich efektivnímu využití. Vztah mezi sportovcem a koučem je velmi důležitý, protože bez vzájemné důvěry, vyladění a společného úsilí vedenému k danému cíli by koučování ztrácelo smysl. Asi nejdůležitějšími faktory jsou pocit bezpečí, rovnocenná komunikace a vyvíjení minimálního nátlaku ze strany kouče. Kouč nemusí být vždy odborník na dané téma, kterého se koučování týká, ale neznamená to ani, že by jím být nemohl. Hlavním je praxe a s ní nabitá zkušenost, ale zároveň i styl komunikace. Kouč musí mít jistotu, že pomáhá sportovci ujasnit si, co je pro něj podstatné a také napomáhá s odstraněním případných překážek. Vše se odehrává na základě plánu a vyhodnocení dosažených cílů stanovených na předešlém sezení. V případě, že koučování nenese pozitivní výsledky, sportovcova sebedůvěra slábně a cíl koučování je narušen (Whitmore, 2013, s. 19-30).

Můžeme se setkat s několika formami koučování, ať už individuální, skupinové nebo sebekoučování. **Individuální koučink** spočívá v práci kouče s jedincem. Práce kouče může být strukturovaná nebo nestrukturovaná, přičemž nestrukturovaný koučink může být do jisté míry neformální a sportovec nemusí tuto skutečnost ani zaznamenat. Tento styl koučování mimo jiné dá vidět například ve firmách, kde dochází ke každodenní komunikaci mezi manažerem a zaměstnancem. Strukturovaný styl se vyznačuje naplánováním a jeho role a cíle jsou pevně dané. **Koučování skupinové** probíhá v menších skupinkách, většinou po čtyř, maximálně šesti osobách a má formální průběh. Zaměřuje se na rozvoj týmu a realizaci daných úkolů, ale pracuje se zde i s jednotlivci, kteří jsou usměřňováni a vedeni k plnění společného cíle. Další a poslední formou je **sebekoučování**. V tomto případě hraje roli kouče a koučovaného

jedna a tatáž osoba. Znamená to tedy, že jsme si sami sobě koučem. I tato forma koučinku vede ke zvyšování výkonnosti, ale současně nám pomáhá dosáhnout celkové spokojenosti (Whitmore, 2013, s. 19-30).

6.3 Osobnost kouče

Stát se trenérem není nikterak obtížné, bohatě postačí absolvovat příslušný akreditovaný kurz a mít alespoň částečné znalosti a zkušenosti z oblasti sportu. A právě proto je trenérská činnost pro mnoho lidí velice atraktivní. Nicméně opak je pravdou a stát se dobrým trenérem není vůbec jednoduché. Jsou zde obrovské rozdíly v kvalitě. Požadavky pro dobrovolnou činnost s družstvem, scházejícím se dvakrát do týdne jsou daleko mírnější, než u vyšších kvalifikačních stupňů. Koučování není o pouhém rozdělování tréninkových úkolů a ukázkování sportovců. Tak jako každá jiná pracovní činnost čítá určité nároky, a to i přes to, že je mnohdy vykonávána bez odměny. Výsledek je poté závislý na způsobu, jakým je činnost vykonávána. Uspokojení se dostavuje tehdy, pokud trénování vede k dobrým výsledkům. Proto by si každý člověk pohrávajícím si s myšlenkou stát se trenérem měl nejprve uvědomit veškerá fakta pojící se s nároky na trenérskou činnost (Svoboda, 2009, s. 119).

Autor dále poukazuje, že samotné studium osobnosti je velice složité. Obdobně jako u jiných studií osobnosti se i u trenérů začíná typologií. Smyslem této typologie je identifikace jedince s určitým typem a rozpoznání jeho nedostatků. Na základě toho přišli Tutko a Richards (1971) s několika typy:

- a) Autoritářský trenér – trenér vyžadující špičkové plnění zadaných úkolů, vyžaduje kázeň, nedovede navázat přátelský vztah se sportovci, s oblibou se uchyluje k různým trestům a občas dokáže být až krutý, proto bývá dosti neoblíbený.
- b) Přátelský trenér – je opakem autoritářského trenéra, využívá pozitivních prostředků k motivaci sportovce, co se týče tréninků je pružný a dovede experimentovat, vytváří příjemnou atmosféru, a proto bývá velice oblíbeným trenérem.
- c) Intenzivní trenér – jedná se o podtyp autoritářského trenéra, ale v mírnější podobě. Tento trenér méně trestá, ale je více emocionálně založen, tudíž si

bere vše osobně, je stále nespokojený a rád dramaturizuje situace, u kterých to není třeba.

- d) Snadný trenér – opak trenéra intenzivního, nic ho nerozhází a nic pro něj není problém, sportovci se pod jeho vedením cítí nezávisleji, ovšem jeho tréninky nejsou mnohdy dostatečně efektivní.
- e) Trenér-chladný počtář – tzv. kalkulátor, který dokáže vytěžit ze všech dosažených informací, často se vzdělává, je pragmatický, logicky myslící a bystrý, ovšem nedokáže vytvořit emocionálně příznivou atmosféru (Svoboda, 2000, s. 120-122).

Téměř každý typ trenéra je úspěšný, záleží ovšem na daném typu sportovce a konkrétních podmínkách. Nelze jednoznačně říci, že by byl jeden trenér vyhraněným typem, někteří se pouze přibližují určitému z uvedených typů. Nicméně tyto typy trenérů nejsou jednoznačným ukazatelem pro celou osobnost trenéra, což činí problém vzhledem k faktu, že k trenérské funkci se vztahují i daleko širší společenské nároky. Typologické studie mají tedy za cíl rozlišit hlavní tendence, podle kterých by začínající trenéři identifikovali a korigovali sami sebe (Tamtéž, 2000, s. 122).

Whitmore (2013, s. 44) poukazuje, že dnešní úloha kouče je vnímána poněkud jinak, než tomu bylo dříve. A to jak u sportovců a trenérů, ale i široké veřejnosti. Moderní kouč by se neměl uchylovat k přesvědčování nebo přikazování, naopak by měl vést sportovce k udržování optimálního stavu mysli za pomoci každodenní přípravy, kde je kladen důraz na posilování odpovědnosti a vnímání reality. Kvalitnímu kouči by určitě neměly chybět vlastnosti, jako pozornost, vnímavost, trpělivost, objektivnost a nezaujatost, měl by umět naslouchat a podpořit druhé, mít dobrou paměť, znát sám sebe a zajisté také vnímat realitu.

6.4 Role kouče

S rolí kouče je spojeno i očekávání, obzvláště u sportovních her, které mají diváckou sledovanost. Důležité ovšem je, co od něj očekávají jednotliví sportovci a vedení, přičemž se tato očekávání mohou značně lišit. Jeho úspěšnost je závislá na tom, jak tato očekávání plní. V tomto ohledu nelze poukazovat jen na požadavky spojené přímo s pozicí trenéra, ale záleží také na jeho jedinečné osobnosti. Kouč je mnohdy i

přes lišící se očekávání schopen přijít a vtisknout celé skupině své pojetí práce, kdežto jindy je naopak nucen se přizpůsobit. Práce kouče spočívá ve dvou hlavních úkolech, a to ve výchovném působení na sportovce a na jejich sportovních úspěších. Přestože má kouč ve své roli celou řadu posláních, důležitost se klade na rozvíjení výkonnosti sportovců a pozitivní vliv na jejich osobnost (Svoboda, 2000, s. 127).

Téměř každý kouč přináší do sportovního družstva něco nového, ať už nové formy tréninků, rozdílné taktiky nebo své představy či svou osobnost. Úspěch neleží pouze na něm, ale na celé skupině a na všech procesech a faktorech. Málokdy dokáže kouč, aby vše fungovalo podle pouze něj. Také se musí umět přizpůsobit, což mu může být následně užitečné u prosazování svých koncepcí. Neschopnost vzájemnému přizpůsobování má negativní dopad na celou skupinu a vede k neúspěchu, ale může i vyústit v osobní konflikt nebo narušení psychické rovnováhy. Projevuje se to nespokojeností, cynismem, neefektivností ba dokonce snižováním trenérské práce. V případě přizpůsobení se trenéra okolnostem nemyslíme tím jeho zanevření na osvědčené postupy. Kouč musí neustále sledovat vývoj ve sportu, kterému se aktuálně věnuje, ale i v ostatních sportovních odvětvích, která jsou s daným sportem nějakým způsobem propojena. Na základě toho získává poznatky, které dále uplatňuje v praxi ke zpestření tréninků a k novým taktikám a ty jsou zdrojem následných úspěchů (Tamtéž, 2000, s. 132-133).

6.5 Trénink

Ve sportu se mezi tréninkem a soutěží tvoří určitá spojitost. Role trenéra je sice u obou forem rozdílná, ale v jistém smyslu si počíná podobně, a to stylem vedení. Pozorování přístupů trenérů k hráčům ukázalo některé faktické poznatky o záměrných projevech těchto trenérů. Trenér mající počáteční představu o tom, jak získá potřebné množství svých svěřenců, kteří za jeho podpory v bojovém, ale zároveň férovém chování vytvoří vynikající skupinu, a to i přesto, že on sám plave ve svých projevech, komunikaci se se sportovci i organizací nemůže očekávat, že by mohl něčeho v tomto směru dosáhnout. Otázkou tedy je, jak reagovat a postupovat, a jak ve vzájemné spolupráci regulovat hráče i sebe, a to při utkání, tréninku, ale před a po něm. (Svoboda, 2000, s. 142).

Práce věnující se sportovní činnosti obsahují řadu postřehů a poznámek o vhodných projevech trenéra. Ty jsou obvykle založeny na zkušenostech a nepodložených výzkumných metodách, ale i na systematickém sledování trenérské práce a prostředí. Svoboda (2009, s. 142) uvádí, že trenér by měl v první řadě představovat pro svěřence vzor. Na základě jeho chování by k němu měl tým vzhlížet, respektovat ho, ale nebát se přijít si pro radu. Další schopností trenéra by měla být schopnost svěřence motivovat k plnému nasazení. Nutné ovšem je nastolit si určité hranice, protože sport v životě neznamená vše. Důležitým bodem je spravedlivost a rovné zacházení se svými svěřenci.

Jedním z nejdůležitějších úkolů trenéra je vybudování sebedůvěry, ale i pokory. Bez sebedůvěry není možné dosáhnout maximálního výkonu. Pokora je určitým typem sebekontroly, která je ve sportu taktéž velmi důležitá. Těchto a dalších cílů je potřeba dosáhnout tréninkem. Závazkem trenéra je vytvoření kvalitního tréninkového plánu. Tento plán zahrnuje učení koncentrace a měl by klást důraz na relaxaci a regeneraci. Trenér by měl vždy působit pozitivním dojmem. I přes chybu či neúspěch je třeba zvolit pozitivní formu komunikace, která sportovce podpoří v dalším snažení. Dílčím úkolem trenéra je analýza aktuální situace v týmu. Měl by mít přehled o náladách před, během a po utkání. Jak se sportovci chovají po vyhraném nebo prohraném závodě. Svoboda také uvádí, že je důležité, čemu sportovci výsledek připisují. Analýzy jsou však vytvářeny pro trenéra samotného a měly by mít spíše informativní charakter. Není vhodné sportovce zahlcovat přebytkem informací (Tamtéž, 2009, s. 143).

PRAKTICKÁ ČÁST

7 PŘÍPRAVNÁ FÁZE VÝZKUMU

7.1 Vymezení výzkumného cíle

Psychologie ve sportu je velmi důležitým termínem. Vliv psychiky na výkon sportovce je enormní. Faktem však je, že atleti o této problematice nemají hlubší povědomí a své psychické dovednosti rozvíjejí jen pomálu.

Cílem této práce je prohloubení poznatků z psychologie sportu a posouzení vlivu psychiky a motivace na výkon atletů. Jedná se o velmi cenná data, jelikož byla oslovena řada vrcholových a profesionálních sportovců. Ze zjištěných výsledků lze vysledovat silné a slabé stránky týkající se psychologie sportu a na základě toho je pak možné nalézt optimální řešení.

7.2 Výzkumná otázka a hypotézy

Teoretická část práce nabízí souhrn poznatků z psychologie sportu. Na základě těchto zmíněných poznatků byla stanovena výzkumná otázka. Výzkumná otázka se řeší za pomoci stanovených hypotéz. Tyto hypotézy byly zahrnuty do vytvořeného dotazníku, jenž následně poskytne ucelený pohled na danou problematiku. Stejně otázky budou položeny rovněž trenérům, se kterými budou vedeny rozhovory. Cílem těchto rozhovorů je zjistit nejasnosti a zajímavosti v odpovědích respondentů.

Výzkumná otázka:

Jak významně ovlivňuje psychický stav a motivace výkonnost atletů?

Hypotéza č. 1: Psychický stav sportovce je pro výkon významnější než fyzická trénovanost.

Hypotéza č. 2: Většina sportovců na vrcholové úrovni využívá odbornou pomoc psychologa.

Hypotéza č. 3: Atleti jsou více ovlivňováni vnitřní než vnější motivací.

7.3 Výzkumný vzorek

Dotazník vyplnilo celkem 146 respondentů z řad sportovců. Do výzkumu se zapojilo 82 mužů (56 %) a 64 žen (44 %). Analýzu respondentů si lze prohlédnout v grafech č. 1-4. Jedná se o atlety, většinou do věku 30 let, kteří aktuálně či v minulosti dosáhli vrcholové úrovně ve sportu.

Rozhovory proběhly se třemi atletickými trenéry. Trenéři pracují s dospělými atlety a psychologie sportu je pro všechny známým pojmem. Seznam trenérů si lze prohlédnout níže.

Respondent č. 1

Jméno: Miroslav

Věk: 57 let

Trenér se v mládí věnoval atletice a orientačnímu běhu. Sportem strávil celý svůj život a atletického trenéra vykonává již 26 let. Jeho největším trenérským úspěchem je titul Mistra České republiky v běhu na 800 m.

Respondent č. 2

Jméno: Michaela

Věk: 40 let

Trenérka se do svých 19 let věnovala aktivně atletice a jako trenérka působí již 11 let. Dříve se věnovala mládeži, dospělé atlety trénuje 2 roky.

Respondent č. 3

Jméno: Martin

Věk: 25 let

Nejmladší trenér se atletice věnuje od svých 6 let. Atletice se věnoval na vrcholové úrovni a 8 let byl členem české reprezentace. Po ukončení aktivní kariéry se začal věnovat tréninku mládeže a s dospělými atlety spolupracuje třetím rokem.

7.4 Výzkumná metodika

Výzkum byl realizován pomocí internetového dotazníku a rozhovorů s trenéry. Obsahem empirické části je tedy kvalitativní i kvantitativní výzkum. Dotazník nebyl volně přístupný a byl rozeslán cílové skupině sportovců pomocí sociálních sítí. Díky tomu se podařilo získat takový vzorek atletů, který byl pro daný výzkum potřebný. Dotazník byl zcela anonymní a charakteristiku jednotlivých vzorků zajistily první čtyři otázky. V těch bylo dotazováno na pohlaví, věk, aktuální sportovní roli a nejvyšší dosaženou sportovní úroveň. Otázky byly otevřené i uzavřené. U některých bylo možné zvolit více odpovědí, u jiných byla možnost pouze jedna.

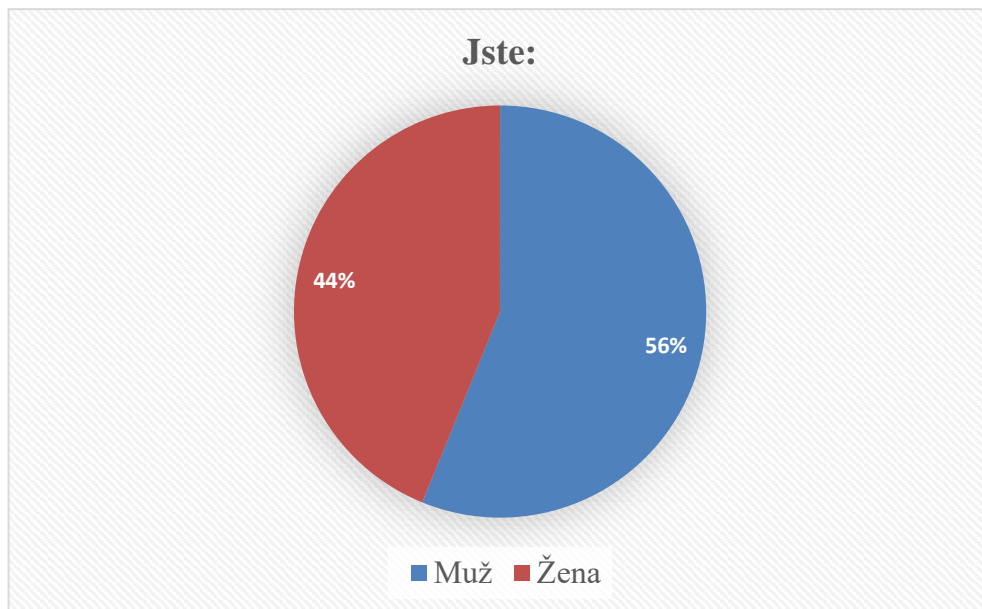
Na základě těchto informací následně proběhla analýza, která měla za úkol rozčlenit sledované vzorky do několika kategorií. Výzkum se sice zaměřuje na všechny atlety, ale jak lze vidět i z následných grafů týkajících se psychologie sportu, ženy i muži vnímají roli psychiky rozdílně. Stejně tak byly získány jiné informace od rekreačních sportovců a sportovců profesionálních.

Ve druhé výzkumné části se práce zaměřuje na rozhovory s trenéry. Trenéři obdrželi stejné otázky jako atleti. Následně s nimi byly probírány celkové výsledky dotazníkového šetření. Každý z trenérů přinesl zajímavý náhled na sledovanou problematiku.

8 VÝSLEDKY VÝZKUMU

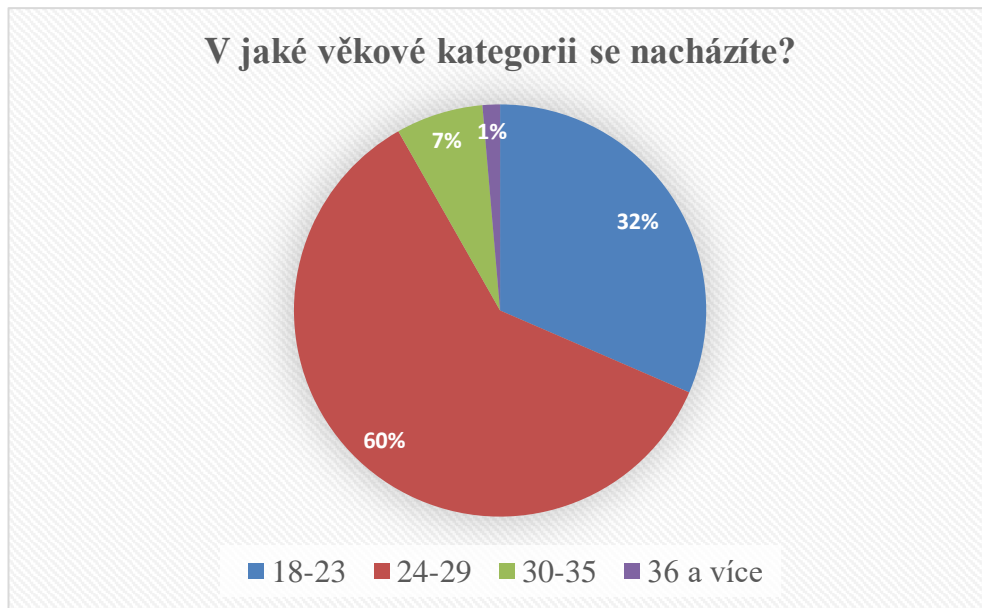
8.1 Dotazník

Graf 1: Pohlaví respondentů



Zdroj: Autor práce, 2020

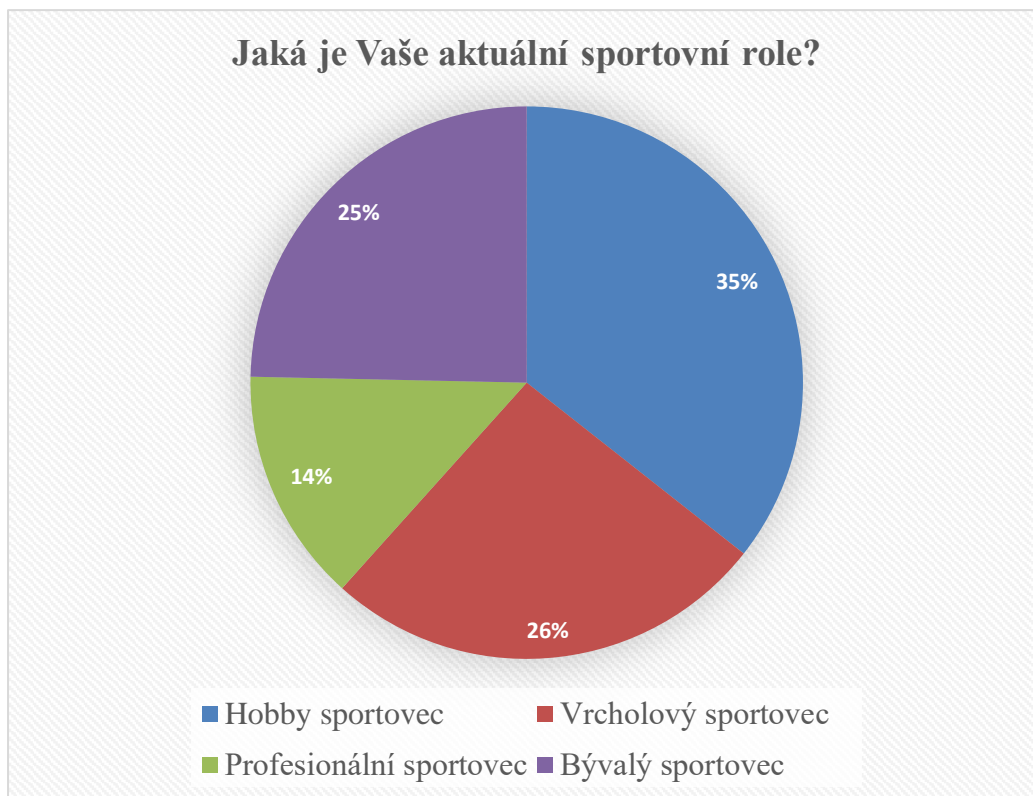
Graf 2: Věková struktura respondentů



Zdroj: Autor práce, 2020

Respondenti byli dle věkové struktury rozděleni do čtyř kategorií. První kategorie je ve věku 18-23 let. V této kategorii se nachází 46 dotázaných, což je 32 %. Druhou a zároveň nejpočetnější skupinou jsou respondenti ve věku 24-29 let. Tato skupina tvoří celých 60 % (88 respondentů) z dotázaných. 10 dotázaných (7 %) se nachází ve věku 30-35 let. Sportovci starší 35 let tvoří 1 % dotázaných (2 respondenti). Všichni sportovci starší 30 let jsou muži.

Graf 3: Aktuální sportovní role respondentů



Zdroj: Autor práce, 2020

Ve třetí otázce byla zjišťována aktuální sportovní role respondentů. Do kategorie hobby sportovce se řadí 52 respondentů, což tvoří 36 % ze všech dotázaných. Vrcholových sportovců bylo osloveno 38 (26 %) a profesionálních sportovců 20 (14 %). Zbýlých 36 respondentů jsou bývalí sportovci (25 %). Většinou u sportu zůstávají spíše ženy než muži. Většina mužů, kteří se pohybovali na vyšší sportovní úrovni se řadí spíše mezi bývalé sportovce než mezi sportovce rekreační.

Graf 4: Nejvyšší dosažená sportovní úroveň respondentů



Zdroj: Autor práce, 2020

Čtvrtá otázka odkazuje na nejvyšší dosaženou úroveň respondentů. Drtivá většina se zařadila do kategorie vrcholových sportovců. Konkrétně to bylo 92 sportovců, což je 63 % ze všech dotázaných. Profesionální sportovci tvoří téměř 30 % respondentů (43 sportovců). Pouze 11 sportovců dosáhlo maximální úrovně hobby sportovce (8 %). Tito rekreační sportovci jsou tvořeni z velké části ženami. Dotázaní muži dosáhli převážně vrcholové a profesionální úrovně. Při shlednutí předešlého grafu (Otázka č. 3) je zřejmé, že velká část sportovců po skončení aktivní kariéry u sportu zůstala. Avšak skupina sportovců, kteří se již sportu nevěnují na žádné úrovni, tvoří neopomenutelnou čtvrtinu všech dotázaných.

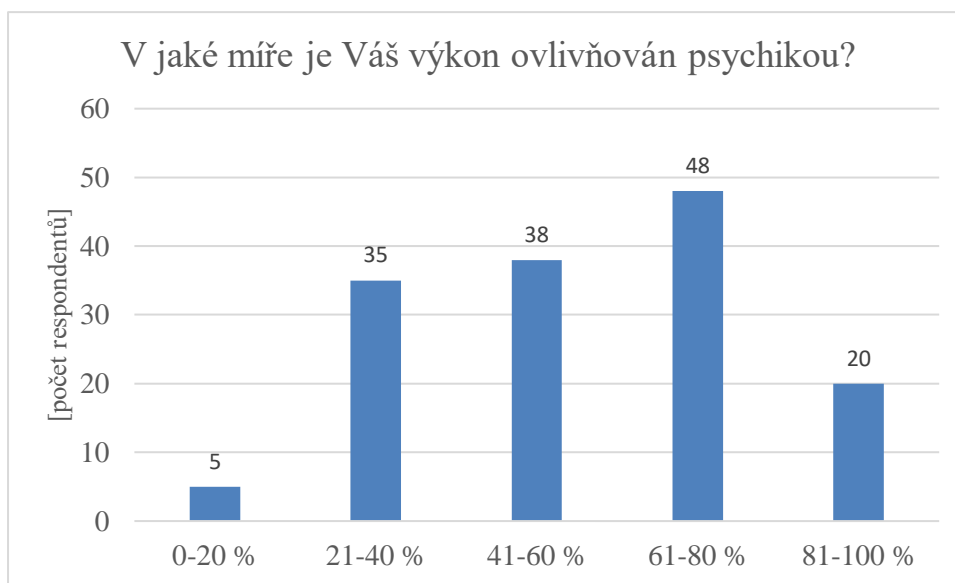
Graf 5: Povědomí respondentů o psychologii sportu



Zdroj: Autor práce, 2020

Téměř všichni dotázaní se ve své sportovní kariéře setkali s pojmem psychologie sportu. S pojmem se setkalo celých 93 % respondentů. Záporná odpověď v dotazníku zazněla pouze osmkrát, což je jen 5 % dotázaných sportovců. Všichni, kteří se s pojmem psychologie sportu nesečkali jsou muži. Ženy tedy mají nepatrně větší povědomí o této problematice. Odpověď „nevím“ zvolilo pouhé 1 % respondentů.

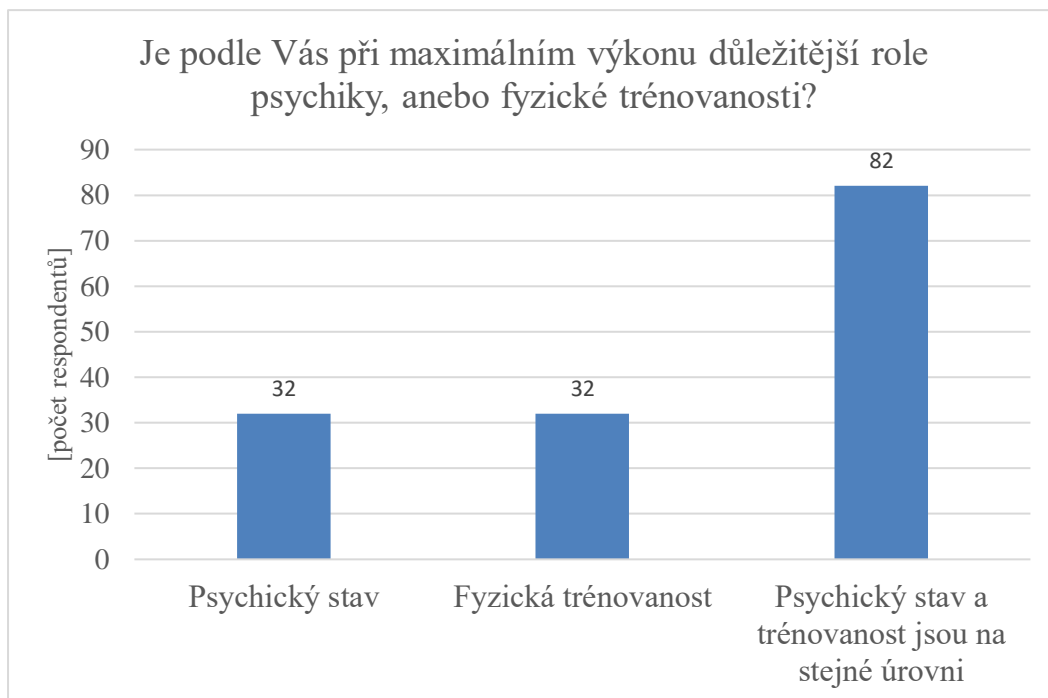
Graf 6: Míra ovlivnění výkonů psychikou



Zdroj: Autor práce, 2020

Z uvedeného grafu vyplývá, že výkony většiny sportovců jsou silně ovlivňovány psychikou. Nejvyšší procento (33 %) lze sledovat v kategorii 61-80 %, což je poměrně vysoké číslo. V odpovědích je dokonce možné nalézt 20 atletů, kteří si myslí, že je jejich výkon ovlivněn psychikou z více než 80 %. Pouhá 3 % dotázaných vnímá roli psychiky jako téměř nepodstatnou. Z analýzy odpovědí pak plyne, že jsou psychikou mnohem více ovlivněny ženy. Nejčastější mužskou odpovědí je 21-40 %. Naproti tomu ženy odpovídaly nejčastěji 61-80 %. Žádná žena nezvolila odpověď „0-20 %“.

Graf 7: Důležitost psychické a fyzické trénovanosti



Zdroj: Autor práce, 2020

V otázce číslo 7 se respondenti rozhodovali mezi důležitostí fyzické trénovanosti a psychické připravenosti. Z grafu je zcela evidentní dominance rovnováhy mezi těmito dvěma faktory ovlivňujícími výkon. Odpověď rovnováhy zvolilo 82 atletů, což je více než polovina z dotázaných. Rovnováhu podtrhuje shodný počet respondentů u odpovědi fyzické trénovanosti i psychického stavu. V obou případech 32 respondentů. Z předchozích otázek je zřetelné, že se problematika psychologie ve sportu dotýká spíše žen. To se odráží i v této otázce, kdy psychický stav zvolilo méně mužů než fyzickou trénovanost. U žen je tomu přesně naopak. Nicméně na prvním místě je u obou pohlaví shoda těchto faktorů.

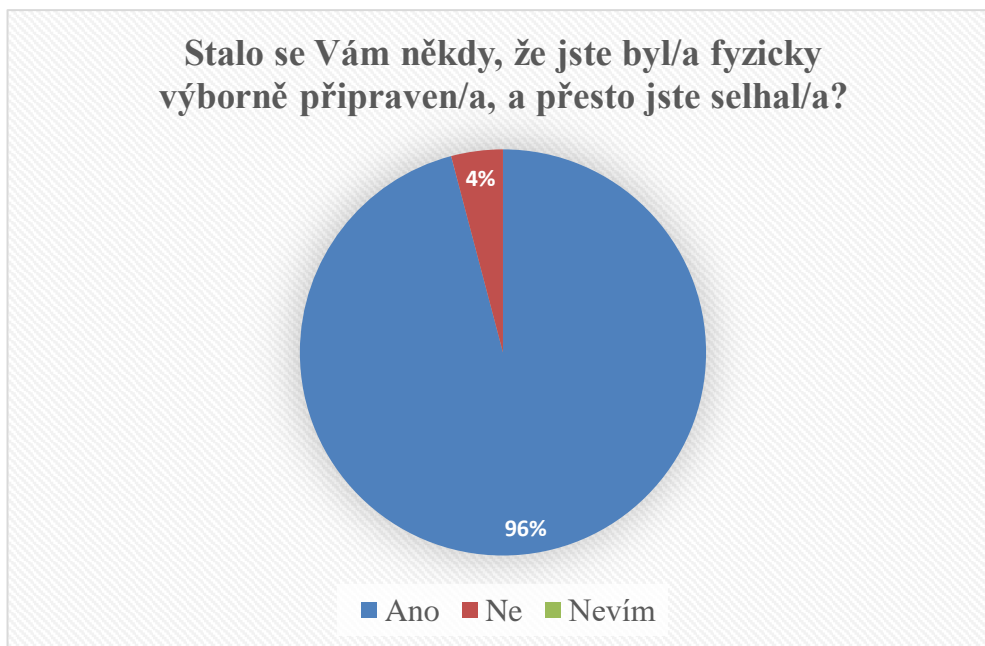
Graf 8: Vliv apatie na výkon



Zdroj: Autor práce, 2020

V grafu sledujeme dominanci záporných odpovědí. Odpověď „ne“ zvolilo 70 respondentů, což je téměř polovina všech dotázaných. Z velké části se jedná o muže (48 respondentů). Po studiu dané problematiky je však překvapující počet kladných odpovědí. Celých 32 % respondentů odpovědělo, že ve stavu apatie opravdu dosáhli výborných výsledků. Jednalo se spíše o muže, nicméně v poměru na počet dotázaných mužů a žen je procentuálně více žen. Celkově se jedná o 46 atletů. V tomto případě se může jednat o stav, kdy sportovec nevnímá okolní dění, a tak nepocítuje stres a nátlak na výkon. Odpověď „nevím“ zvolilo 21 % dotázaných. Těžko posoudit, zda daní sportovci nepoznali stav apatie nebo se s pojmem dosud nesetkali.

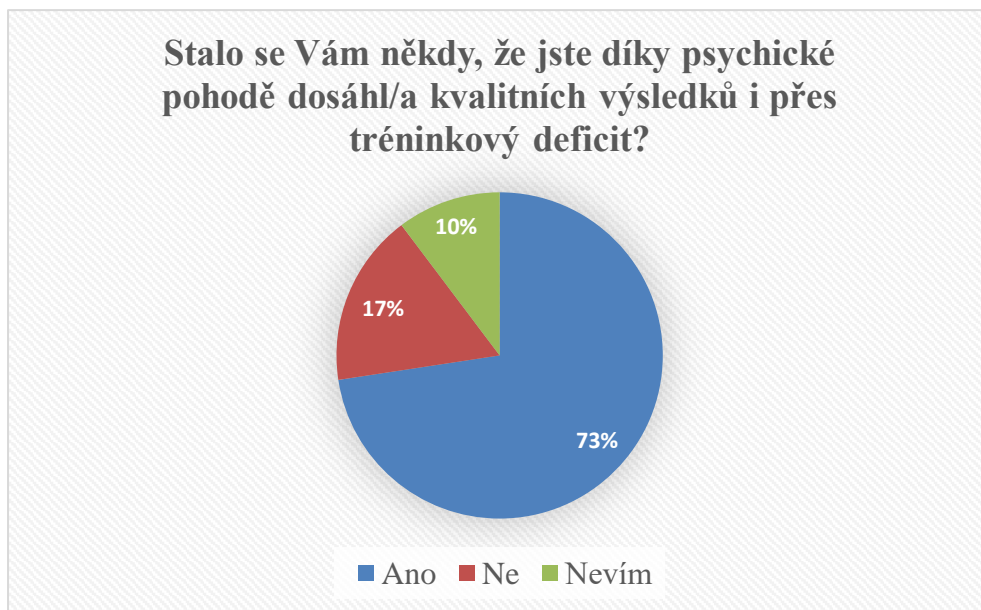
Graf 9: Pravděpodobnost selhání přes výbornou fyzickou kondici



Zdroj: Autor práce, 2020

Z uvedeného grafu je zcela zřejmé, že téměř všichni dotázaní atleti i přes výbornou fyzickou připravenost selhali. Zde se nabízí důležitost psychické připravenosti, nicméně je nutné předpokládat i další vnější vlivy, které by výkon mohly ovlivnit. Jedním z příkladů by mohlo být například zranění během závodu nebo opožděný start ve sprinterských disciplínách. Svou roli jistě hraje i taktika během závodu. Z velké části však lze předpokládat, že nedosažení požadovaného výkonu bylo ovlivněnou psychikou. Pouhých 6 respondentů odpovědělo záporně. Všichni tyto respondenti byli muži, což znamená, že 100 % dotázaných žen i přes fyzickou připravenost někdy v závodě selhalo.

Graf 10: Pravděpodobnost dosažení výborných výsledků přes tréninkový deficit



Zdroj: Autor práce, 2020

Odpovědi v otázce číslo 10 potvrzují odpovědi z otázky číslo 9. Téměř tři čtvrtiny dotázaných sportovců (73 %) odpovědělo, že jim psychická pohoda pomohla ke kvalitním výsledkům, a to navzdory tréninkovému výpadku během přípravného období. Záporně odpovědělo 25 atletů, což je 17 %. Takto se vyjadřovaly spíše ženy, než muži. Zbýlých 10 % se vyjádřilo neutrálně.

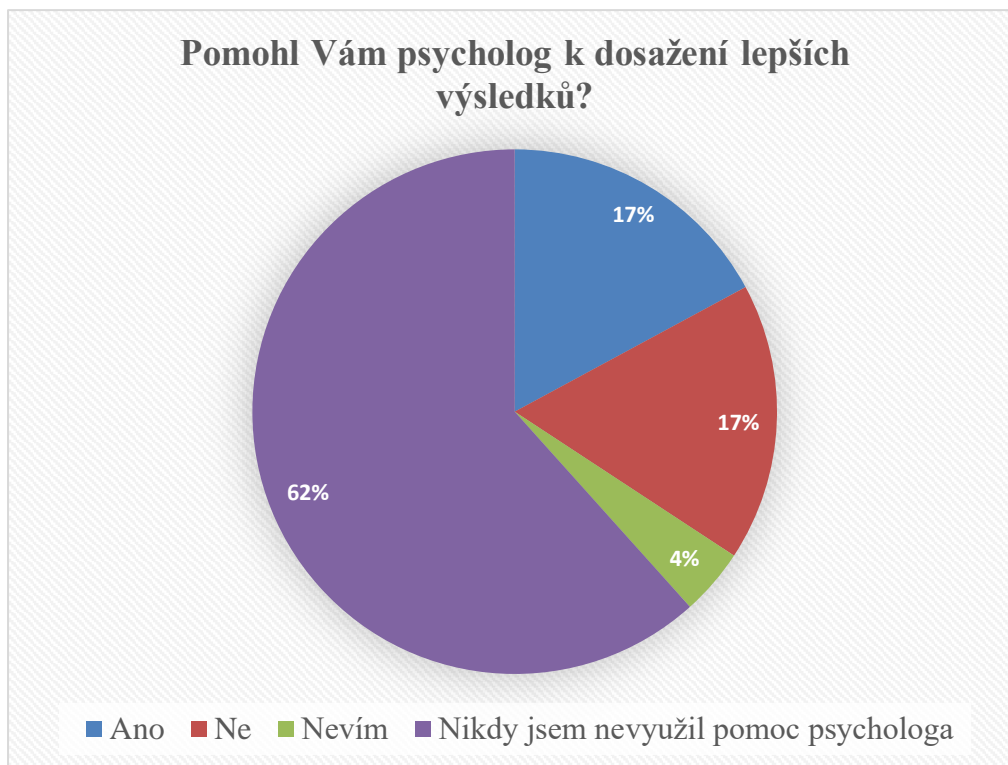
Graf 11: Graf, který zobrazuje do jaké míry respondenti využívají pomoci psychologa



Zdroj: Autor práce, 2020

Z výše uvedených otázek a odpovědí je zřejmé, že většina dotázaných sportovců si je vědoma problematiky psychologie sportu. Většiny z nich se tato problematika silně dotýká a cítí důležitost role psychiky. Z grafu, který vznikl na základě otázky číslo 11 je však zřejmé, že 71 % dotázaných nikdy nevyužilo odbornou pomoc. Vzhledem k faktu, že atleti opravdu věří, že psychika dokáže ovlivnit jejich výkon stejně jako fyzická trénovanost, je toto zjištění paradoxem. Jestliže dotazník vyplňovali především sportovci vrcholoví a profesionální předpokládá se, že fyzickému tréninku věnovali nebo věnují opravdu ohromné množství svého času a úsilí. Nabízí se otázka, proč alespoň část svého času nevěnují činnosti, která jim přijde stejně důležitá jako fyzický trénink. V dotazníku však nalezneme i 42 respondentů, kteří pomoc psychologa využili. Jedná se však jen o čtvrtinu dotázaných (29 %). Pomoc psychologa využili či využívají spíše ženy, které cítí vyšší důležitost psychiky než muži. Zajímavostí je, že profesionální sportovci pomoc psychologa spíše nevyužívají. Právě u nich by se však dalo očekávat, že bude pomoc psychologa důležitým aspektem v jejich tréninku.

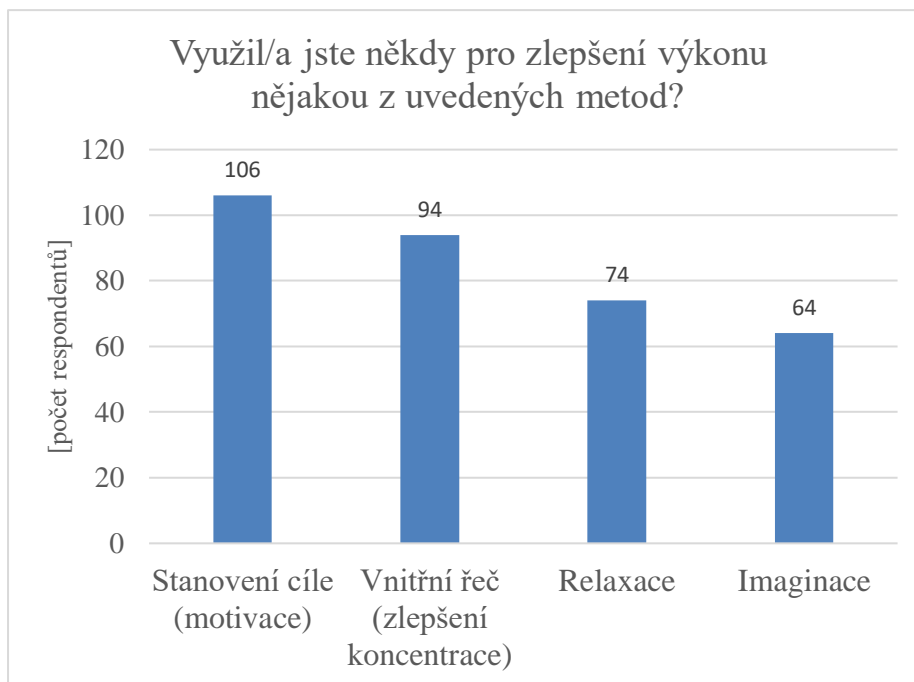
Graf 12: Vliv psychologa na dosažení lepší výkonnosti



Zdroj: Autor práce, 2020

Dvanáctá otázka částečně kopíruje otázku předcházející. Zarážející je pouze neshoda počtu respondentů, kteří nevyužili pomoc psychologa. Z grafu je patrné, že psychologa nevyužilo 90 atletů, což je o 14 méně než v předchozí otázce. S největší pravděpodobností tito respondenti zvolili odpověď negativní či neutrální. Z této úvahy lze vydedukovat, že více než polovině atletů, kteří se rozhodli pro odbornou pomoc, psycholog pomohl k dosažení lepších výkonů. Nejedná se o nijak závratné hodnoty, nicméně se zdá, že tato odborná pomoc je spíše přínosem než promarněným časem. Na druhou stranu z mužů, kteří odbornou pomoc využili, jsou pouze 4 přesvědčeni o prospěšnosti této pomoci. Opět se tedy ukazuje nedůvěra mužů v psychologii. Naopak ženám pomoc psychologa ve třech čtvrtinách případů pomohla.

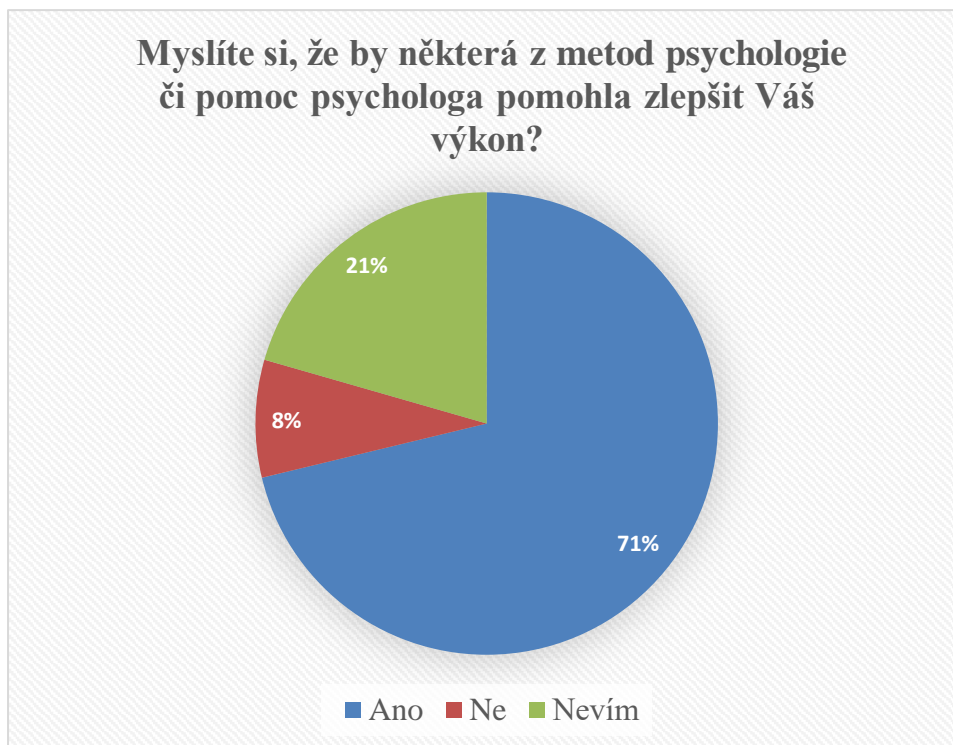
Graf 13: Využití vybraných metod psychologie pro zlepšení výkonu



Zdroj: Autor práce, 2020

Otázka číslo 13 zůstala otevřená, a tudíž mohli dotázaní zvolit více odpovědí. Nejvyšší počet respondentů zaznamenáváme u odpovědi, směřující k faktoru motivace. Více než 100 dotázaných atletů využívá k dosažení vyšší výkonnosti stanovení cíle. Druhou nejužívanější metodou je využití vnitřní řeči, což pomáhá zlepšit koncentraci k danému závodu a cíli. Tuto odpověď zaznamenalo 94 respondentů. Méně, než polovina dotázaných zvolila využití relaxace a imaginace. V případě relaxace je hodnota překvapivě nízká. V dnešní době lze na závodech vidět většinu sportovců, kteří relaxují poslechem hudby. Imaginace se již řadí k méně známým metodám, a proto je zde zaznamenáno mnohem nejméně odpovědí. V této otázce lze vysledovat téměř shodné odpovědi, jak u mužů, tak u žen. U profesionálních sportovců je na prvním místě vnitřní řeč.

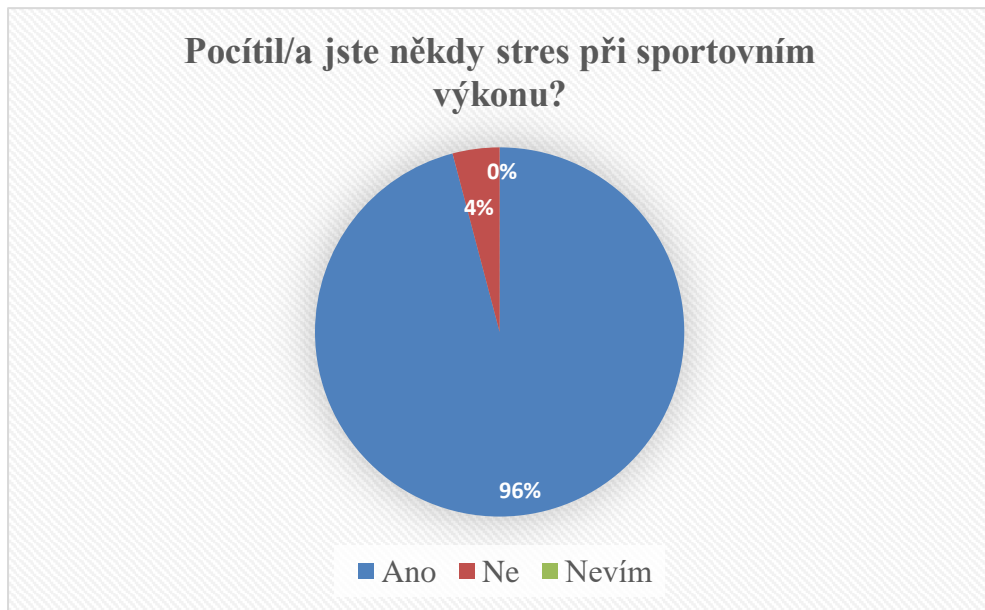
Graf 14: Důvěra respondentů v odbornou pomoc psychologa



Zdroj: Autor práce, 2020

Čtrnáctá otázka nabízí opět velmi zajímavé poznatky. Téměř tři čtvrtiny dotázaných (104 respondentů) si myslí, že by jim některá z metod psychologie sportu či pomoc psychologa mohla pomoci. Pouze 12 respondentů si myslí opak. Poměrně velká část dotázaných si není jista. Z grafu je tedy zřejmé, že většina sportovců je přesvědčena o důležitosti role psychiky, která může silně ovlivnit jejich výkon. I přes toto přesvědčení však většina sportovců pomoc psychologa nevyužívá. Atleti využívají metody spojené s motivací a relaxací, což jim zřejmě dopomáhá k větší psychické pohodě a k dosažení stanovených cílů. Nicméně se nabízí otázka, zda toho sportovci opravdu dělají dost. V porovnání s fyzickým tréninkem je jisté, že nikoli. V kategorii profesionálních sportovců se nenašel jediný sportovec, který by psychické přípravě nevěřil.

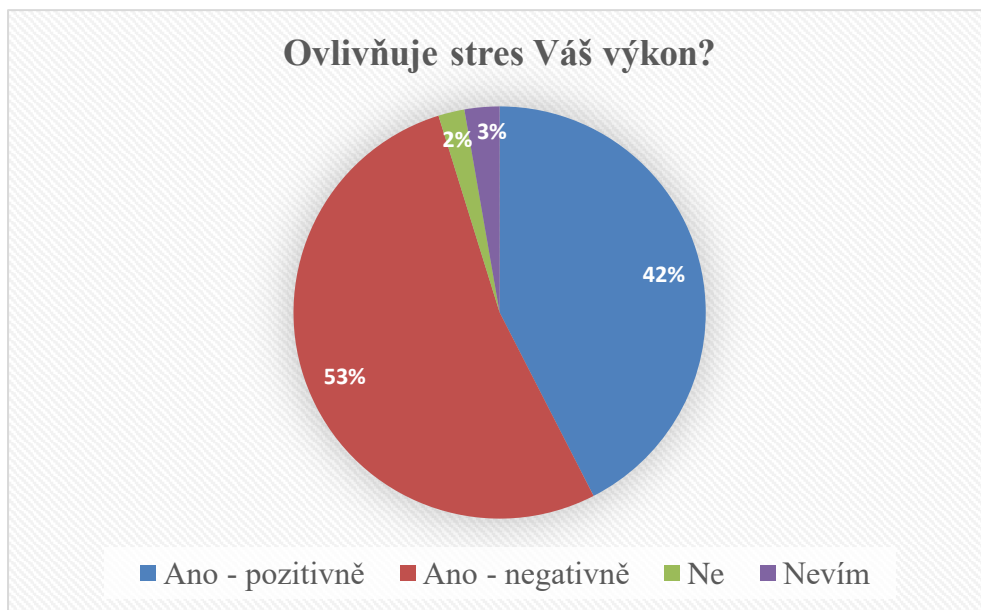
Graf 15: Vnímání stresu ve sportu



Zdroj: Autor práce, 2020

Patnáctá otázka se již dostává k jednomu z psychických stavů, a to stresu. Z výše uvedeného grafu je jasné, že se stresem se setkali téměř všichni atleti (96 %). Nepřišlo s ním do styku pouze 6 respondentů, což odpovídá 4 %. Negativně odpověděly pouze 2 ženy. Atleti, kteří se se stresem neseťkali, jsou vrcholoví sportovci, kteří patří do kategorie sportovců ve věku 18-29 let.

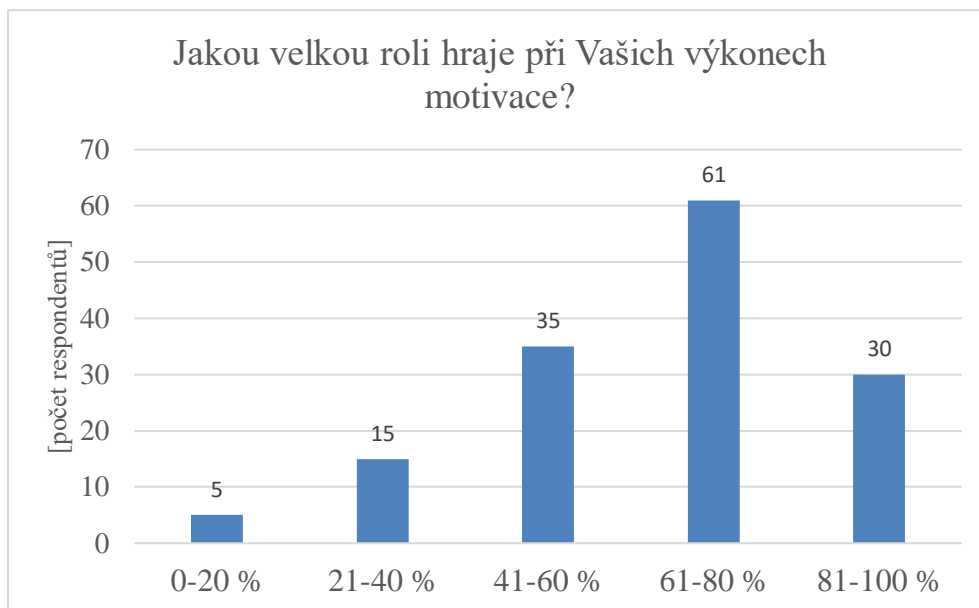
Graf 16: Jak ovlivňuje stres sportovců výkon



Zdroj: Autor práce, 2020

Většina závodníků, kteří se setkali se stresem během závodění jím také byli ovlivněni. Z velké části se však jednalo o negativní dopady na výkon. Jedná se o více než polovinu atletů (53 %). Negativní ovlivnění stresem vnímají spíše ženy. Pokud se zaměříme na ženy, tak stres jim ve většině případů na kvalitě výkonů ubírá. Dalších 62 respondentů je však stresem ovlivněna pozitivně. V praxi to tedy znamená, že je stres vyhecuje k lepším výkonům. Z dotazníku vyplývá, že pozitivně jsou stresem ovlivněni spíše muži. Ostatní dle výsledků nejsou stresem ovlivněni. Jedná se však o mizivé procento respondentů. Zajímavostí je, že všichni sportovci, které stres neovlivňuje, jsou muži.

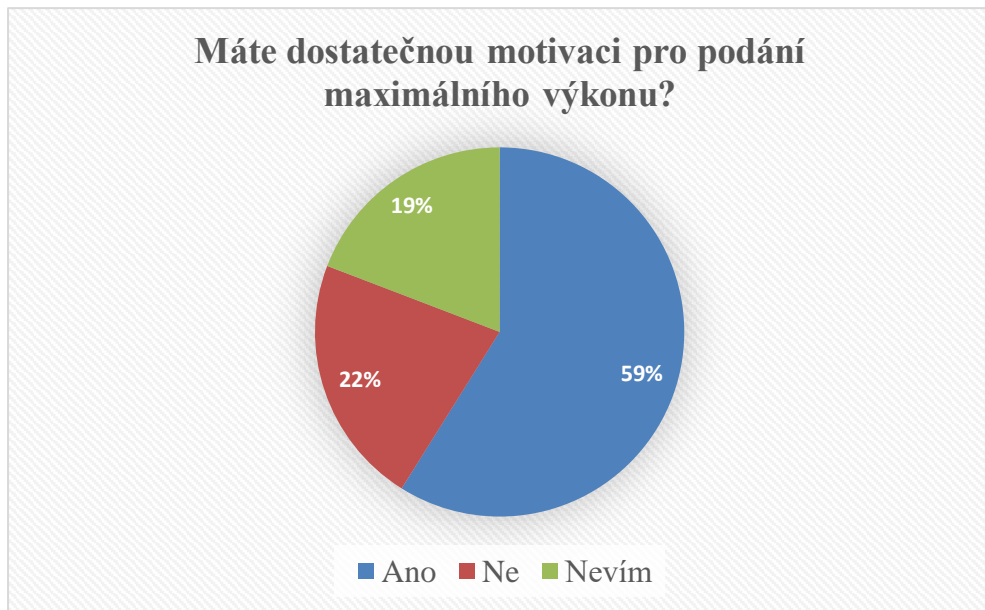
Graf 17: Role motivace při výkonu



Zdroj: Autor práce, 2020

Sedmnáctá otázka se věnuje motivaci. Zde je zřetelně vidět, že motivace je v životě sportovce taktéž velmi podstatným faktorem. Nejvíce odpovědí lze vysledovat v rozmezí 61-80 %. Toto rozmezí zvolilo 61 respondentů. Dalších 35 zvolilo 41-60 % a pro 30 dotázaných atletů hraje při výkonu motivace roli mezi 81-100 %. V této otázce se mužská a ženská složka v odpovědích téměř shoduje. Je zajímavé, jak vysoké hodnoty u této otázky jsou. Nicméně odpovědi nejsou žádným překvapením. Bez motivace by nebyl důvod své tělo trápit bolestmi a opotřebením při podávání maximálních výkonů.

Graf 18: Dostačující motivace respondentů pro podání maximálního výkonu



Zdroj: Autor práce, 2020

Téměř 60 % dotázaných (86 respondentů) má pro podání maximálního výkonu dostatečnou motivaci. Dalších 32 sportovců dostatečnou motivaci nemá a téměř shodné množství sportovců (28 respondentů) neví. Poměrově mají více motivace spíše muži než ženy. Vyšší hodnoty jsou zřetelné u profesionálních sportovců. Zde je dostatečně motivovaných přesně 75 % respondentů.

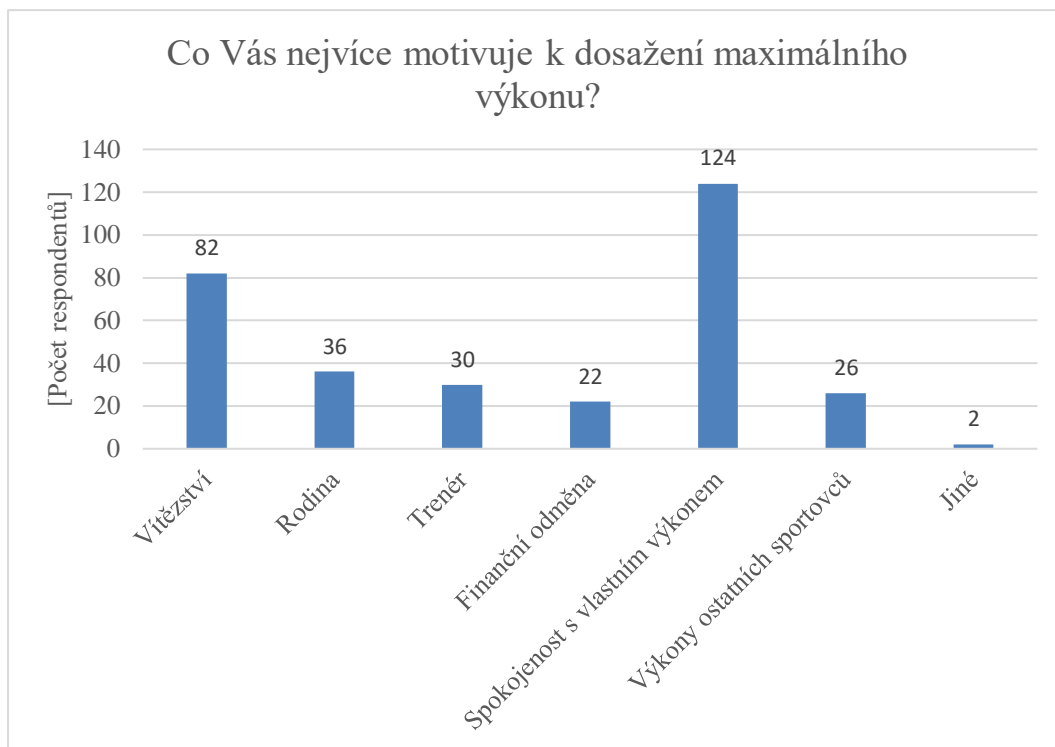
Graf 19: Důležitost vnitřní a vnější motivace



Zdroj: Autor práce, 2020

V otázce číslo devatenáct se měli respondenti rozhodnout, zda je pro ně důležitější vnější či vnitřní motivace. Z grafu je zřetelné, že v atletice je rozhodující potěšení z vykonané aktivity, tedy motivace vnitřní. Tuto odpověď zvolilo 130 respondentů. Ženy však vnitřní motivaci pocítují více než muži. V mužích se zřejmě více projevuje soutěživost a chtíč po úspěchu. Pouze 16 dotázaných zvolilo odměnu. Ukazuje se tedy, že v atletice je role vnitřní motivace mnohem důležitější než role uspokojení v podobě odměny. Pokud se zaměříme na odměny finanční, mohla by být příčina ve velmi nízkých odměnách. Závodník se atletikou může živit, ale jen pokud je opravdu na nejvyšší výkonnostní úrovni, což je velmi těžké. Je tedy možné, že většina atletů necílí na odměny, protože pro ně díky své velikosti nepředstavují dostatečnou motivaci. Je očekáváno, že profesionální sportovci budou poháněni spíše vnější motivací, přesto ale více než 90 % z nich má větší potěšení ze sportu samotného.

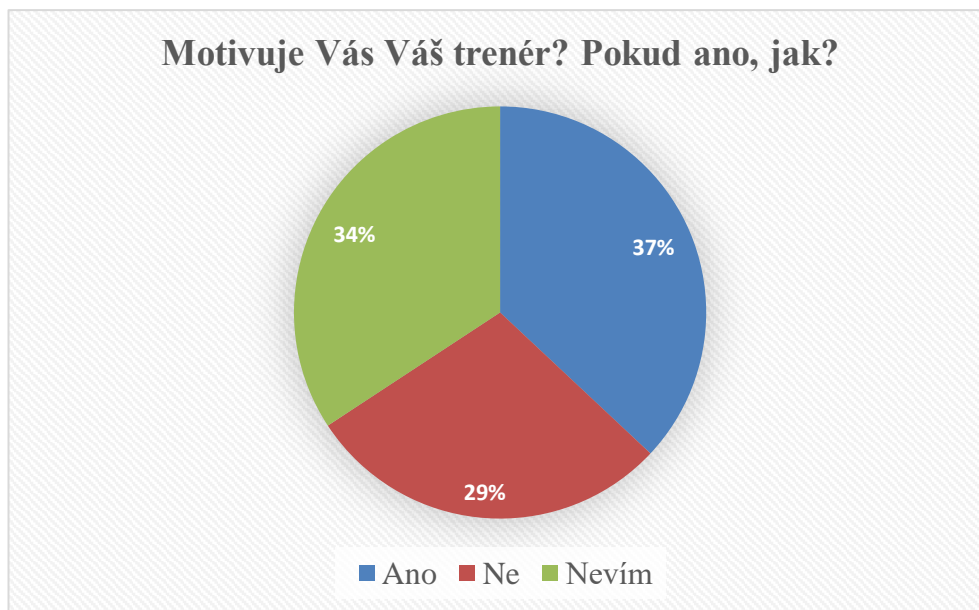
Graf 20: Vybrané faktory, které sportovce nejvíce motivují



Zdroj: Autor práce, 2020

Otázka číslo dvacet odráží otázku předchozí. Zde se jedná opět o otázku otevřenou, zaznamenáno je tedy více odpovědí. Největší motivací je pro atlety spokojenost s vlastním výkonem. Takto odpovědělo 124 respondentů, což zcela koresponduje s odpověďmi v otázce číslo devatenáct. Druhým nejdůležitějším faktorem, který atlety motivuje, je vítězství. Odpověď „vítězství“ zvolilo 82 dotázaných, což opět ukazuje poměrně velkou orientaci na výkon. Pro 36 respondentů je velmi důležitá rodina a pro 30 respondentů trenér. Finanční odměna a výkony ostatních patří k nejméně motivujícím faktorům. Dva atleti odpověděli, že je motivuje být každý den lepší, respektive, chtějí si dokázat, že na to mají. Pro ženy je mnohem důležitější jejich vlastní výkon než cokoliv jiného. To může být důvodem k vyššímu stresu a psychické nepohodě. Vzhledem k tomu, že jim záleží primárně na jejich výkonu, tak následný neúspěch vyvolává zklamání a nedůvěru v sebe sama.

Graf 21: Motivace ze strany trenéra



Zdroj: Autor práce, 2020

V poslední otázce týkající se motivace je sledována role trenéra. Z grafu je patrné, že v této otázce nejsou atleti jednotní. Nejvíce sportovců (54 respondentů) je přesvědčeno, že je trenér podporuje. V dotazníku většina z nich uvedla, jakým způsobem je trenéři podporují. Jedná se především o verbální podporu a stanovení reálných cílů. Verbální podpora většinou spočívá v dodání sebedůvěry. Trenér však nemusí být chápán jen jako člověk, který sportovce motivuje. Trenér může být motivací sám o sobě. Několik sportovců uvedlo, že je trenér motivuje svými výkony v minulosti a chtěli by se mu vyrovnat. Našel se i sportovec, který by se trenérovi rád odvděčil za jeho práci. Celkově se tedy dá říci, že se trenér podílí na případném úspěchu sportovce. Není však výjimkou, že sportovci motivaci v trenérovi nevidí. Celých 29 % (42 respondentů) dotázaných odpovědělo, že je trenér nijak nemotivuje. Vzhledem k pozitivním odpovědím je však zřetelné, že je to chyba a trenér by sportovce motivovat měl. Tato motivace je pak může dovést k lepším výkonům. Velká část atletů zvolila odpověď „nevím“ (50 respondentů). Je poměrně překvapivé, že celých 34 % dotázaných nemá představu o tom, jestli je trenér motivuje. Ve výsledku by to mohlo znamenat, že je trenér motivuje jen částečně, nedostatečně, anebo vůbec.

8.2 Rozhovory s trenéry

První část rozhovorů je zaměřena na otázky uvedené v dotazníku. Starší trenéři se shodli, že výkon je ovlivněn zhruba z 50-75 % psychikou. Trenér Martin je přesvědčen, že psychika výkon může ovlivnit maximálně ze 20-30 %. Pokud je výkon ovlivněn více, jedná se dle něj o poruchu a člověk by měl vyhledat odbornou pomoc. S tím souvisí i otázka věnující se poměru fyzického a psychického tréninku. Trenéři se shodují, že je nutná dobrá psychická kondice. Bez ní by nebylo možné dosáhnout maximálního výkonu. Kvalitních výkonů však nelze dosáhnout bez dobré fyzické přípravy. Přestože se sportovci shodují na rovnosti obou zmíněných aspektů výkonu, trenéři se přiklánějí spíše na stranu fyzického tréninku. Trenérka během rozhovoru zmínila, že je nutné brát ohledy na rozdíly mezi muži a ženami. Ženy jsou mnohem citlivější a role psychiky u nich hraje mnohem významnější roli než u mužů. Což bylo potvrzeno i v dotazníkovém šetření.

Výsledky otázky vlivu apatie na výkon je třeba brát s rezervou. Trenér Miroslav vysvětluje rozdílnost odpovědí druhem disciplín, ve kterých atleti závodí. Je velmi pravděpodobné, že atleti, kterým se povedlo podat kvalitní výkon ve stavu apatie jsou závodníci, kteří nezávodí v dynamických disciplínách. Převážně by se tedy mělo jednat o běžce na střední a delší tratě. Pro tuto skupinu atletů může být vliv apatie pozitivní. Miroslav to vysvětluje stereotypním pohybem bez větších akceleračních pohybů. Atlet má v tomto případě spíše výhodu, nestresuje se a dokáže běžet tzv. „strojové tempo“. U sprinterů či skokanů je nepravděpodobné, že by dokázali ve stavu apatie podat maximální možný výkon. Naopak při tréninkovém deficitu je pravděpodobnější, že atlet uspěje v dynamických disciplínách. Trenéři se shodují, že je výsledky této dotazníkové otázky nepřekvapují. Michaela však oponuje, že atlet, který měl tréninkový deficit, výkonnost neztratil. Jeho maximální výkon může vzrůst díky tomu, že od sebe neočekává mnoho, a tak je v psychické pohodě. Martin a Miroslav se shodli, že sportovec si naopak odpočine. Dalo by se to tedy chápat tak, že se nejedná o tréninkový deficit, ale o určitý typ přípravy. Tuto myšlenku je však nutno brát s rezervou. Martin doplňuje, že je potřeba zvážit délku tréninkového deficitu. Po zranění, které ovlivnilo přípravu na rok se člověk hůře vrátí do závodního tempa než sportovec, který netrénoval tři týdny vinou nemoci.

Při dotazech na odbornou psychologickou pomoc byli trenéři velmi rozpačití. Přestože trenéři vidí v psychologické přípravě sportovců velké rezervy, svého svěřence by psychologovi svěřili jen velmi neradi. Neoptimističtější byla trenérka Michaela. Své svěřence by k psychologovi poslala za podmínky, že by se sezení mohla taktéž účastnit. Martin a Miroslav by své svěřence k psychologovi neposlali. Trenéři se shodují, že je psychologie ve sportu aktuálnějším tématem než kdy dříve. Atleti se těžko vyrovnávají se stresem při závodě, a ten značně ovlivňuje jejich výkon. Miroslav uvádí, že před dvaceti lety takové problémy nikdo neřešil. Přestože jsou trenéři k psychologům spíše skeptičtí, nevyvrací možnost, že by jejich svěřencům mohl psycholog pomoci.

Při pohledu na graf č. 13 se všichni trenéři podivili. Trenéři čekali, že bude relaxace na prvním místě. Martin si myslí, že atleti relaxaci nepovažují za příliš důležitou a mají dojem, že neovlivňuje jejich výkon. Miroslav s trochou nadsázky uvedl, že v dnešní době nenajdeme na stadionu člověka bez sluchátek, a proto by relaxace měla být v čele. Tato otázka by se tedy dala spíše vysvětlit jako faktory, které jsou nejdůležitější pro výkon. V takovémto případě se trenéři shodují na prioritě stanovení splnitelného cíle.

Pro trenéry nebyl překvapením vliv stresu na výkon. Michaela potvrzuje, že ženy opravdu stres ovlivňuje spíše negativně. Z vlastních zkušeností ví, že mnoho žen zvládne na tréninku podat lepší výkony než poté v samotném závodě. To je dle jejího názoru ovlivněno zejména stresem. Martin zdůrazňuje faktor důležitosti závodu. Stres dokáže jednoho a toho samého atleta ovlivnit negativně i pozitivně. Atleti pociťují stres i v méně důležitých závodech. V tomto případě však míra stresu není tak vysoká a sportovci dokáží podat kvalitní výkon. Naopak v závodech, kde míra stresu přesáhne jistou hranici, ovlivňuje sportovce negativně. Miroslav uvedl příklad v běhu na 800 m. Závodník je schopen v jednom závodě běžet velmi kvalitní čas a cítit se dobře. Za týden poběží další závod stejnou rychlostí, ale výkon je mnohem horší, jelikož mu ztuhne svalstvo již v polovině trati. V tomto případě je třeba opomenout vliv fyzické únavy z minulého týdne. Je nutné zaměřit se čistě na výkon v daném závodě, a to za naprosto stejných podmínek. Největší roli hraje právě stres a psychika závodníka. Svalstvo mu netuhne kvůli hromadění kyseliny mléčné, ale kvůli špatnému psychickému rozpoložení.

Důležitou součástí práce je posouzení vlivu motivace na výkon. Atleti v drtivé většině uvedli silnější vliv vnitřní motivace. Teorie, které by mohly vysvětlit důvod vlivu vnitřní motivace si lze přečíst pod grafem č. 19. Trenéři teorie potvrzují a shodují se, že i oni sami se trenérské činnosti věnují na základě vnitřní motivace. Miroslav si myslí, že právě díky tomu je atletika čistějším a férovějším sportem než jiné sporty. Přestože se jedná o motivaci vnitřní, je dle jeho názoru naprosto klíčovým faktorem nejen pro výkon, ale celkově k provozování sportu. Atletika je fyzicky i psychicky velmi náročným sportem, a tak je třeba mít motivaci k tomu, aby sportovci u tohoto sportu setrvali a něco mu obětovali. Michaela s Miroslavem souhlasí a dodává, že u atletiky je třeba si udržet potěšení z vykonávané aktivity. Není nutné, aby člověk měl jen vnitřní motivaci samotnou. Vnější motivace vede k nějakému cíli. Tudiž je zde pravděpodobnost vyšší orientace na výkon. Neobejde se však bez motivace vnitřní. Martin by označil roli motivace za naprosto klíčovou a v dotazníku by jednoznačně zvolil odpověď 80-100 %. Ostatní trenéři jsou zdrženlivější a volí odpověď 60-80 %. Nicméně se i tak jedná o vysokou hodnotu. V případě konkrétní motivace sportovci nejčastěji volili spokojenost s vlastním výkonem. Trenéři taktéž uvádějí jako největší úspěch překonávání osobních rekordů a vlastních hranic. Miroslav tyto výsledky přiřadil k individualitě sportu. Vzhledem k tomu, že se nejedná o kolektivní sport, je pochopitelné, že atlety netrápí úspěchy ostatních, ale soustředí se sami na svůj vlastní výkon.

V závěru rozhovorů byli trenéři tázáni, jak motivují své vlastní svěřence a zda si myslí, že je motivují dostatečně. Miroslav tvrdí, že své svěřence motivuje možná až příliš, ale zároveň na ně klade velmi vysoké nároky. Přiznal, že i to může být důvodem případného neúspěchu. Svěřence motivuje zejména verbálně, kdy atletům vštěpuje jejich kvalitu a možnost úspěchu. Michaela má pocit, že by své svěřence mohla motivovat více. Snaží se jim psychicky pomoci, nicméně jak sama uvádí, je k nim příliš měkká. Martin má stejně jako Miroslav vysoké nároky na výkon. Své svěřence podporuje a snaží se je motivovat k co nejlepším výkonům. Martin jako jediný uvedl, že využívá metody imaginace. Sportovec si těsně před startem představí, jak by měl daný pokus či běh vypadat a snaží se myšlenku aplikovat do reality.

V rámci rozhovorů bylo zjištěno, že názory trenérů jsou velmi podobné názorům atletů. Dalo by se říci, že trenéři vidí v psychologické stránce tréninku mnohem větší potenciál než sportovci samotní. Z rozhovorů však částečně vyznělo, že trenéři často nejsou ochotni přistoupit na fakt, že jejich svěřencům radí někdo jiný. Celkově se trenéři spolupráci s psychologem brání, ale v otázce důležitosti psychického stavu a motivace jsou přesvědčeni o jejich vysokém vlivu na výkon. Trenéři se ve většině otázek shodují. V názorech se mírně odlišuje nejmladší trenér, což může být zapříčiněno jeho dlouholetou aktivní kariérou na vrcholové úrovni.

9 SHRnutí VÝSLEDKŮ

V dotazníku bylo analyzováno 146 respondentů z řad atletů. Dotazník vyplnilo 82 mužů a 64 žen. Z hlediska výkonnosti se jedná o velmi pestrou skupinu sportovců. Většina z nich během své kariéry dosáhla na vrcholovou nebo profesionální úroveň. Poznatky získané z dotazníků tedy odrážejí skutečnost u vrcholových sportovců.

Obecně se ukazuje, že atleti jsou poměrně dobře seznámeni s problematikou psychologie sportu. Téměř každý o pojmu psychologie sportu slyšel a jejich výkony jsou do značné míry psychikou ovlivněny. Největší část dotázaných uvádí, že je jejich výkon psychikou ovlivněn až z 80 %, což je velmi vysoké číslo. Z dotazníku však vyplývá, že výkony psychika ovlivňuje mnohem více u žen než u mužů. Otázkou však je, z jakého důvodu tito vrcholoví sportovci nevyužívají pomoci odborníka. Předpokladem je, že vrcholový a profesionální sportovec by měl rozvíjet své schopnosti a dovednosti ve všech aspektech tréninku. Ve výsledcích jedné z otázek se nachází myšlenka, že psychická trénovanost je na stejné úrovni s trénovaností fyzickou. Proč se tedy sportovci psychickému tréninku nevěnují stejně jako tomu fyzickému? Vrcholový atlet může trávit na tréninku 8-14 hodin týdně. Mohl by tedy 1-2 hodiny týdně obětovat pro účely zlepšení psychické kondice. Otázkou je, jakou formou by měl trénink probíhat. Je pochopitelné, že někteří sportovci si nechtějí připustit slabost v podobě špatné psychické připravenosti. Nicméně je paradoxem, že vědí o nutnosti dobré psychické přípravy.

Důležitým faktorem, který ovlivňuje výkonnost, je motivace. Velmi zajímavým zjištěním je, že většina atletů, kteří dotazník vyplnili, je motivována potěšením ze sportu samotného. Nejdůležitější je pro ně tedy vnitřní motivace, což není u vrcholových a profesionálních sportovců zcela běžné. Zajímavé by jistě bylo porovnání s dalšími sporty. Dle mého názoru je možné, že je otázka motivace ovlivněna velmi nízkým finančním ohodnocením výkonů atletů. V atletice je běžné, že člověk, který je ve své disciplíně republiková špička, nemá absolutně žádnou šanci na vyžití ze sportovního výdělků. Atletikou se člověk užívá pouze na té nejvyšší evropské až světové úrovni.

Spornou otázkou je návštěva a využití odborné pomoci psychologa. Většina dotázaných pomoc psychologa nikdy nevyužila. Muži, kteří psychologa navštívili mají

ovšem pocit, že jim takřka nepomohl. Naopak téměř všechny dotázané ženy, které pomoc psychologa využily, byly spokojeny. Velká část těch, kteří psychologa nikdy nenavštívili je přesvědčena, že by jim jeho návštěva mohla pomoci pro zvýšení výkonnosti.

9.1 Vyhodnocení hypotéz a výzkumné otázky

Hypotéza č. 1: Psychický stav sportovce je pro výkon významnější než fyzická trénovanost.

Tuto hypotézu se podařilo potvrdit jen částečně. Z dotazníku je patrné, že mezi faktorem fyzické trénovanosti a psychické pohody je naprostá rovnost. Většina dotázaných rovnost zvolila. Počet atletů, pro které je podstatnější jedna ze zmíněných rolí byl nakonec taktéž shodný. Při bližší analýze je ovšem znatelný nepoměr mezi muži a ženami. Pro ženy je mírně důležitější psychický stav, což by hypotézu potvrzovalo. V dalších otázkách hypotézu potvrzuje fakt, že většina sportovců výborných výsledků dosahovala díky dobré psychické kondici. I přes tréninkový deficit dosahovali výsledků, kterých normálně dosahují za pomoci fyzické trénovanosti.

Hypotéza č. 2: Většina sportovců na vrcholové úrovni využívá odbornou pomoc psychologa.

V tomto případě byla hypotéza zcela vyvrácena. Z poznatků v teoretické části lze očekávat, že atleti, kteří se sportem živí nebo se pohybují na vrcholové úrovni by měli dbát na všechny aspekty tréninku vedoucí ke zlepšení jejich výkonnosti. Problematika spojená s využitím psychologa je blíže rozebrána ve shrnutí poznatků z výzkumu, kde se nacházejí i případná doporučení pro zlepšení aktuální situace. Druhým faktem je, že z uvedených odpovědí sportovci od psychologa mnohdy odcházejí nespokojeni. Většina mužů tvrdí, že jim pomoc psychologa zvýšit výkonnost nepomohla. Naopak ženám tato odborná pomoc ve většině případů pomáhá. V celkovém hodnocení je odborník vyhledáván jen velmi malým procentem závodníků.

Hypotéza č. 3: Atleti jsou více ovlivňováni vnitřní než vnější motivací.

Třetí hypotéza byla bez sebemenších pochyb potvrzena. Téměř všichni atleti jsou poháněni motivací vnitřní. Teoretický výčet důvodů lze nalézt pod grafem č. 19. Za zmínku stojí odpovědi profesionálních sportovců. Právě u nich je očekáván vliv vnější motivace, nicméně toto tvrzení je možné po bližší analýze vyvrátit. Vliv vnitřní motivace je sledován i u otevřené otázky č. 20, kdy se na prvním místě objevuje důležitost spokojenosti s vlastním výkonem.

Výzkumná otázka: Jak významně ovlivňuje psychický stav a motivace výkonnost atletů?

Při zjednodušeném pohledu na danou problematiku se lze podívat na otázky a odpovědi týkající se procentuálního vlivu motivace a psychické pohody na výkon (grafy 6, 17). Je zcela zřejmé, že v životě sportovce hraje motivace a psychika velmi významnou roli. Vždyť největší počet odpovědí bylo v obou případech v rozmezí 60-80 %. V tomto rozmezí se shodují i dotázaní trenéři. Otázkou je uchopení pojmu psychika a motivace. Při pohledu na srovnání důležitosti fyzické a psychické kondice je zřejmá rovnost mezi těmito faktory. Ovšem při pohledu na již zmíněný graf č. 6 je patrné, že více než polovina respondentů je přesvědčena o vyšší důležitosti dobré psychické kondice.

Z dotazníků a rozhovorů je zcela očividné, že sportovci vliv psychiky a motivace vnímají velmi silně. Výsledky dotazníku bylo však třeba probrat s trenéry, kteří podali jiný pohled na sledovanou problematiku. Psychiku při závodě je třeba chápat jako jistou hranici, přes kterou se sportovec musí dostat, aby dosáhl maximálního výkonu. Zmíněné odpovědi je tedy třeba interpretovat následovně: Jak důležité je být psychicky připraven k maximálnímu výkonu. Roli psychiky v tomto případě nelze vnímat tak, že pokud se sportovci nepodaří dostat do psychického stavu, který by vyhovoval maximálnímu výkonu, dostane se na zbylých 20 % jeho možné výkonnosti.

Výzkumnou otázku lze tedy zodpovědět z více úhlů pohledu. Sportovci mají většinou dostatečnou motivaci, jelikož je poháněni motivací vnitřní. Není tedy důvod, spoléhat se na případné odměny a slávu. Přesto je pro ně motivace velmi důležitým

faktorem. Nejspíše právě kvůli čistému potěšení ze sportu samotného. Role psychiky je v tomto případě velmi specifická. Atleti spíše nevyužívají odborné pomoci psychologa, ale jsou přesvědčeni o důležitosti tohoto sportovního aspektu. Celkově se dá říci, že bez dobré psychické kondice není možné podat maximální výkon.

9.2 Doporučení

Z výše uvedeného plyne, že je zcela jistě potřeba osvěta v problematice psychologie sportu. Toto téma je v atletice tabu a atleti odbornou pomoc vyhledávají málokdy. Stálo by za zvážení, zda by neměl mít Český atletický svaz kolektiv psychologů, stejně jako mají kolektiv doktorů a fyzioterapeutů. Jednalo by se o externí zaměstnance svazu, kterých by širší reprezentace mohla zdarma využít. Otázka financí je totiž neméně důležitá, stejně tak jako tomu je u nevědomosti. Vrcholový atlet, pro kterého není sport životní prioritou, nebude platit vysoké částky za sezení u psychologa, přestože by mu mohl pomoci. Vyšší finanční ohodnocení, odměny a platy sportovců by však byly jen prostředky pro lepší přípravu sportovců a s psychologii jako takovou nemají moc společného. Důležité je systémové řešení, které by vedlo ke zlepšení situace, prolomení tabu a vyšší psychické trénovanosti vrcholových sportovců. Největším problémem by však mohla být neochota trenérů, kteří by nemuseli chtít s psychologem spolupracovat.

Osvěta je nejdůležitějším faktorem pro rozvoj psychických dovedností. Pravdou je, že koncem roku 2019 nastoupil k české reprezentaci nový šéftrenér a zdravotní strážce věnuje zvýšenou pozornost. Do této kategorie by měla zapadat i sportovní psychologie. Je na zvážení, zda by neměly odpovědné osoby přijít s nápadem, jak tuto slabší stránku sportovců pozvednout na vyšší úroveň. S tím pak následně souvisí i potenciálně vyšší výkonnost atletů. Řešení však musí vzejít od sportovců a trenérů samotných. Ti by měli přijít s požadavkem a svaz by jim měl v jejich snažení vyhovět, jelikož se jedná o stejně důležitou složku přípravy, jakou je fyzický trénink nebo lékařské zajištění.

ZÁVĚR

Cílem práce bylo posouzení vlivu psychiky a motivace na výkon. Z dotazníkového šetření vyplynula poměrně velká informovanost sportovců ve sledované problematice. Téměř každý sportovec se s pojmem psychologie ve sportu setkal a každého z nich se osobně dotýká.

Sportovci vlivem stresu a špatné psychické kondice nedokážou podat výkony, na které cílí díky fyzickým tréninkovým ukazatelům. Atleti i sportovci se shodují, že psychický trénink má stejný význam jako fyzický trénink. Zajímavým poznatkem z výzkumu je odlišné chápání psychiky v atletice. Výkon sportovce nemusí být ovlivněn procentuálně. V hlavě sportovce se spíše vytvoří blok, který atlet musí překonat k podání kvalitního výkonu. S tímto blokem by měl sportovci pomoci sportovní psycholog.

Psychologa využívá velmi málo početná skupina atletů. Důvodem je zejména nedůvěra trenérů, pocit méněcennosti sportovců a společenské tabu. Poslední jmenovaný důvod je zřejmě nejdůležitější. Cílem sportovního prostředí by mělo být zvýšení informovanosti a medializace problematiky využití psychologa. Sportovci musí pochopit, že se nejedná o slabinu, nýbrž o možnost k výkonnostnímu růstu.

U atletů převažuje vnitřní motivace k výkonu. Atleti jsou motivováni především potěšením z vykonané aktivity a nejde jim o materiální statky. Nicméně motivace v jejich snažení hraje zásadní roli. Nejběžnější formou motivace je stanovení cíle, který atletům pomáhá k dosažení vyššího výkonu. Obecně s motivací atleti problém nemají.

Nejzásadnějším poznatkem práce je fakt, že sportovci vědí o zásadním vlivu psychiky na výkon, ale většinou na jejím zlepšení nijak nepracují.

Na výzkum je teoreticky možné navázat porovnáním výsledků s ostatními sporty. Zajímavým rozšířením by mohl být průzkum povědomí o dané problematice mezi odpovědnými členy českého atletického svazu. V rámci doporučení je uvedeno rozšíření realizačního týmu o odborné psychologické zajištění.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

ČÁP, J. a MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. 2. vyd. Praha: Portál, 2007. 200 s. ISBN 978-80-7367-273-7.

ČELEDOVÁ, L. a ČEVELA, R. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. Praha: Grada, 2010. 126 s. ISBN 9788024732138.

FISCHER-EPE, M. *Koučování: zásady a techniky profesního doprovázení*. Praha: Portál, 2006. 192 s. ISBN 80-7367-140-9.

HAGEMANNOVÁ, G. *Motivace*. 1. vyd. Praha: Victoria publishing, 1995. 212 s. ISBN 80-85865-13-0.

HARTL, P. a HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. 774 s. ISBN 807178303x.

HARTL, P. a HARTLOVÁ, H. *Velký psychologický slovník*. Ilustroval Karel NEPRAŠ. Praha: Portál, 2010. 797 s. ISBN 978-80-7367-686-5.

HARTL, P. *Stručný psychologický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. 312 s. ISBN 80-7178-803-1.

HAYES, N. *Aplikovaná psychologie*. Přeložil Dagmar BREJLOVÁ. Praha: Portál, 2003. 224 s. ISBN 80-7178-807-4.

HOLEČEK, V., MIŇHOVÁ J. a PRUNNER, P. *Psychologie pro právníky*. 2. rozš. vyd. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2007. 351 s. ISBN 9788073800659.

HOSKOVEC, J. a HOSKOVCOVÁ, S. *Malé dějiny české a střeoevropské psychologie*. Praha: Portál, 2000. 256 s. ISBN 80-7178-311-0.

HOŠEK, Václav. *Psychologie odolnosti*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1999. 70 str. ISBN 80-7184-889-1.

- JOSHI, V. *Stres a zdraví*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. 156 s. ISBN 978-807367-211-9.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. 1. vyd. Praha: Grada Avicenum, 1994. 192 s. ISBN 80-7169-121-6.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009. 279 s. ISBN 978-80-7367-568-4.
- KŘIVOHLAVÝ, J. a PEČENKOVÁ, J. *Duševní hygiena zdravotní sestry*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. 80 s. ISBN 80-247-0784-5.
- LIPENSKÁ, Michaela. *Analýza psychické odolnosti a jejího vlivu na sportovní výkon*. Olomouc, 2018. bakalářská práce. Univerzita Palackého Olomouc. Dostupné online: https://theses.cz/id/nn884v/BC_Lipensk.pdf?lang=en;verze=2017
- MACÁK, Ivan a HOŠEK, Václav. *Psychologie tělesné výchovy a sportu: Celost. vysokošk. učebnice pro fak. tělesné výchovy a sportu a pedagog. fakulty*. 1. vyd. Praha: SPN, 1989. 221 s.
- MACH, J. a BLAHUTKOVÁ, M. *The regulation of pre-start conditions in track cycling*. *Studia sportiva*. 2018. 81-93 s.
- MACHAČ, M., MACHAČOVÁ, H. a HOSKOVEC, J. *Emoce a výkonnost: celostátní vysokoškolská příručka pro studenty filozofických fakult*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství).
- MARTENS, Rainer. *Úspěšný trenér: třetí, doplněné vydání*. Praha: Grada, 2006. 504 s. ISBN 8024710110.
- MATOUŠEK, O. *Bezpečný podnik-Pracovní stres a zdraví*. 1. vyd. Praha: VÚBP, 2003. 20 s. ISBN 80-239-1051-5.
- MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. 208 s. ISBN 14-400-84.
- MORÁVEK, M. *Vědomí: Jeho struktura a organizace*. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1974. ISBN 08-067-74.

NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie*. 1. vyd. Praha: Academia, 2004. 509 s. ISBN 80-200-1290-7.

NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2., rozš. vyd., v Akademii vyd. 1. (1. vyd. v nakl. Vodnář pod náz. Lexikon psychologie). Praha: Academia, 1997. 437 s. ISBN 80-200-0625-7.

NOVÁK, T. *Sám sobě psychologem 2*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-2956-5.

NOVÁK, T. *Sám sobě psychologem*. Praha: 4. vyd. Grada Publishing, a.s., 2014. 192 s. ISBN 978-80-247-4825-2.

PLAMÍNEK, J. *Sebepoznání, sebeřízení a stres*. 3. vyd. Praha: Grada, 2013. 192 s. ISBN: 978-80-247-4751-4.

PRAŠKO, J. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2003. 204 s. ISBN 80-247-0185-5.

PRAŠKO, J., VYSKOČILOVÁ, J. a PRAŠKOVÁ, J. *Úzkost a obavy: jak je překonat*. 2. vyd. Praha: Portál, 2008. 232 s. Rádci pro zdraví. ISBN 978-80-7367-410-6.

PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H. a kol. *Panická porucha a ji zvládat*. 1. vyd. Praha: Galén, 2006. ISBN 978-80-7262-424-9.

SLAMĚNÍK, I. *Emoce a interpersonální vztahy*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3311-1.

SLEPIČKA, P., HOŠEK, V. a HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.

SVOBODA, Bohumil. *Pedagogika sportu*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0156-7.

ŠNÝDROVÁ, I. *Psychodiagnostika*. Praha: Grada, 2008. 144 s. ISBN 978-80-247-2165-1.

TOD, D., THATCHER, J. a RAHMAN, R. *Psychologie sportu*. Praha: Grada, 2012. 200 s. Z pohledu psychologie. ISBN 978-80-247-3923-6.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. 1 vyd. Praha: Karolinum, 2008. 467 s. ISBN 9788024609560.

VANĚK, M., HOŠEK, V., RYCHTECKÝ, A. a SLEPIČKA, P. *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. Praha: Olympia. 1989.

VANĚK, M., HOŠEK, V., RYCHTECKÝ, A., SLEPIČKA, P. a SVOBODA B. *Psychologie sportu: rozbor psychických složek sportovního výkonu*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1984. 202 s.

VÍCHOVÁ, Veronika, 2016. *Autogenní trénink a autogenní terapie: relaxace, která pomáhá*. 1. vydání. Praha: Portál. 181 s. ISBN 978-80-262-0999-7.

WHITMORE, J. *Koučování: rozvoj osobnosti a zvyšování výkonnosti: metoda transpersonálního koučování*. 3. dopl. a přeprac. vyd. Přeložil Aleš LISA. Praha: Management Press, 2014. 243 s. ISBN 978-80-7261-273-4.

Seznam použitých zahraničních zdrojů

BENJAMIN, L. T. a BAKER, B. D. *From séance to science: a history of the profession of psychology in America*. Belmont, CA: Thomson/Wadsworth, 2004. ISBN 0155042645.

CORBETT, M. *From law to folklore: Work stress and the Yerkes-Dodson Law*. *Journal of Managerial Psychology*. 2015. roč. 30, č. 6. s. 741-752.

CÔTÉ, J. *The Influence of the Family in the Development of Talent in Sport*. *Sport Psychologist*, 1999. roč. 13, č. 4. s. 395-417.

GREEN, CH. *Psychology strikes out: Coleman R. Griffith and the Chicago Cubs*. *History of psychology*. 2003. roč. 6, č. 3. s. 267-83.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*. *American psychologist*, 55(1). 2000. s. 68-78.

VALLERAND, R. J. et THILL, E. E. *Introduction à la psychologie de la motivation*. Laval: Éditions Études Vivantes. *Revue des sciences de l'éducation*, 20(2). 1993. s. 411-414.

Seznam použitých internetových zdrojů

Tartakovsky, M. *Sport Psychology and Its History*. Psych Central. 2018. citováno [online] 30/1/2020, dostupné: <https://psychcentral.com/blog/sport-psychology-and-its-history/>

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

Seznam obrázků

Obrázek 1: Morganův profil ledovce z roku 1980.....	20
Obrázek 2: Yerkes-Dodsonův zákon.....	40

Seznam grafů

Graf 1: Pohlaví respondentů	59
Graf 2: Věková struktura respondentů	60
Graf 3: Aktuální sportovní role respondentů	61
Graf 4: Nejvyšší dosažená sportovní úroveň respondentů	62
Graf 5: Povědomí respondentů o psychologii sportu	63
Graf 6: Míra ovlivnění výkonů psychikou.....	64
Graf 7: Důležitost psychické a fyzické trénovanosti.....	65
Graf 8: Vliv apatie na výkon.....	66
Graf 9: Pravděpodobnost selhání přes výbornou fyzickou kondici.....	67
Graf 10: Pravděpodobnost dosažení výborných výsledků přes tréninkový deficit..	68
Graf 11: Graf, který zobrazuje, do jaké míry respondenti využívají pomoci psychologa.....	69
Graf 12: Vliv psychologa na dosažení lepší výkonnosti.....	70
Graf 13: Využití vybraných metod psychologie pro zlepšení výkonu.....	71
Graf 14: Důvěra respondentů v odbornou pomoc psychologa.....	72
Graf 15: Vnímání stresu ve sportu.....	73
Graf 16: Jak ovlivňuje stres sportovcův výkon.....	74
Graf 17: Role motivace při výkonu.....	75
Graf 18: Dostačující motivace respondentů pro podání maximálního výkonu.....	76
Graf 19: Vybrané faktory, které sportovce nejvíce motivují	77

Graf 20: Důležitost vnitřní a vnější motivace.....	78
Graf 21: Motivace ze strany trenéra.....	79

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A – Ukázka dotazníku	I
---	----------

Příloha A – Ukázka dotazníku

Vážení sportovci,

obracím se na Vás s prosbou o vyplnění dotazníku, který se týká psychologie sportu. Jsem studentkou 2. ročníku oboru Andragogika na Univerzitě Jana Amose Komenského a tato studie bude sloužit jako podklad pro mou diplomovou práci. Jedná se o kvalitativní výzkum, který se zabývá analýzou pohledů na problematiku vlivu motivace a psychiky na výkon. Účast ve výzkumu je ryze dobrovolná, zcela anonymní a celková časová náročnost je odhadovaná na 15 min. Tímto Vás žádám o pravdivé a co nejpřesnější vyplnění dotazníku. V případě jakýchkoli dotazů či zájmu o výsledky výzkumu mě prosím neváhejte kontaktovat.

Za Vaši ochotu a čas věnovaný tomuto dotazníku předem děkuji.

Karolína Kinkorová

(karolina.kinkorova@seznam.cz)

-
- 1) Jste:
 - a) Muž
 - b) Žena

 - 2) V jaké věkové kategorii se nacházíte?
 - a) 18-23 let
 - b) 24-29 let
 - c) 30-35 let
 - d) 36 a více let

- 3) Jaká je Vaše aktuální sportovní role?
- a) Hobby sportovec
 - b) Vrcholový sportovec
 - c) Profesionální sportovec
 - d) Bývalý sportovec
- 4) Jaká je Vaše nejvyšší dosažená úroveň?
- a) Hobby sportovec
 - b) Vrcholový sportovec
 - c) Profesionální sportovec
- 5) Setkal/a jste se někdy s pojmem psychologie sportu?
- a) Ano
 - b) Ne
 - c) Nevím
- 6) V jaké míře je Váš výkon ovlivňován psychikou?
- a) 0-20 %
 - b) 21-40 %
 - c) 41-60 %
 - d) 61-80 %
 - e) 81-100 %
- 7) Je podle Vás při maximálním výkonu důležitější role psychiky, anebo fyzické trénovanosti?
- a) Psychický stav
 - b) Fyzická trénovanost
 - c) Psychický stav i trénovanost jsou na stejné úrovni
- 8) Dosáhl/a jste někdy výborného výkonu či výsledku ve stavu apatie?
- a) Ano
 - b) Ne
 - c) Nevím

- 9) Stalo se Vám někdy, že jste byl/a fyzicky výborně připraven/a, a přesto jste selhal/a?
- a) Ano
 - b) Ne
 - c) Nevím
- 10) Stalo se Vám někdy, že jste díky psychické pohodě dosáhl/a kvalitních výsledků i přes tréninkový deficit?
- a) Ano
 - b) Ne
 - c) Nevím
- 11) Využíváte, nebo jste někdy v minulosti využil/a odbornou pomoc psychologa?
- a) Ano
 - b) Ne
 - c) Částečně
- 12) Pomohl Vám psycholog k dosažení lepších výsledků?
- a) Ano
 - b) Ne
 - c) Nevím
 - d) Nikdy jsem nevyužil pomoc psychologa
 - e)
- 13) Využil jste někdy pro zlepšení výkonu nějakou z uvedených metod?
- a) Stanovení cíle (motivace)
 - b) Vnitřní řeč (zlepšení koncentrace)
 - c) Relaxace
 - d) Imaginace
- 14) Myslíte si, že by některá z metod psychologie či pomoc psychologa pomohla zlepšit Váš výkon?
- a) Ano
 - b) Ne
 - c) Nevím

15) Pocítil/a jste někdy stres při sportovním výkonu?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Nevím

16) Ovlivňuje stres Váš sportovní výkon?

- a) Ano – pozitivně
- b) Ano – negativně
- c) Ne
- d) Nevím

17) Jak velkou roli hraje při Vašich výkonech motivace?

- a) 0-20 %
- b) 21-40 %
- c) 41-60 %
- d) 61-80 %
- e) 81-100 %

18) Máte dostatečnou motivaci pro podání maximálního výkonu?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Nevím

19) Co je pro Vás ve sportu důležitější?

- a) Potěšení z vykonané aktivity
- b) Jakákoliv odměna za dosažený výkon

20) Co Vás nejvíce motivuje k dosažení maximálního výkonu?

- a) Vítězství
- b) Rodina
- c) Trenér
- d) Finanční odměna
- e) Spokojenost s vlastním výkonem
- f) Výkony ostatních sportovců

g) Jiné:

.....
.....

21) Motivuje Vás váš trenér? Pokud ano, jak?

a) Ano

b) Ne

c) Nevím

.....
.....

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Karolína Kinkorová

Obor: Andragogika

Forma studia: Kombinované studium

Název práce: Psychologie sportu a její uplatnění v praxi

Rok: 2020

Počet stran textu bez příloh: 79

Celkový počet stran příloh: 5

Počet titulů českých použitých zdrojů: 41

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 6

Počet internetových zdrojů: 1

Vedoucí práce: PhDr. Jindra Stříbrská, Ph.D.